

Crecimiento personal
COLECCIÓN



Ana Gimeno-Bayón

**COMPRENDIENDO
CÓMO SOMOS.
DIMENSIONES DE LA
PERSONALIDAD**

Serendipit

Desclée De Brouwer



Ana Gimeno-Bayón Cobos

3

**COMPRENDIENDO COMO SOMOS
DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD**

5ª Edición

Crecimiento personal
C O L E C C I O N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

1. La personalidad humana	11
1.1. A qué llamamos personalidad	13
1.2. Teorías sobre la personalidad	16
1.3. Los aspectos más profundos de la personalidad: El temperamento	19
1.4. La personalidad madura	24
Referencias bibliográficas	28
Resumen	29
Ejercicios de observación y autoconocimiento	30
2. La motivación	33
2.1. La motivación	35
2.2. Clasificación de las motivaciones	38
2.3. Finalidad y formación de las motivaciones	42
Referencias bibliográficas	46
Resumen	47
Ejercicios de observación y autoconocimiento	48



3. Estructura de la personalidad	51
3.1. La estructura de la personalidad	53
3.2. Contenidos de los Estados del Yo	56
3.3. Funcionamiento de los Estados del Yo	60
3.4. Las distintas estructuras de la personalidad en los individuos	63
3.5. Valoración de los estados del Yo	
Propuestas para el cambio	66
Referencias bibliográficas	67
Resumen	67
Ejercicios de observación y autoconocimiento	68
4. La dimensión corporal	71
4.1. Significado de la dimensión corporal	73
4.2. Elementos que configuran las bases psicofisiológicas	77
4.3. La coordinación fisiológica	81
4.4. Los sistemas nervioso y endocrino	83
4.5. Sistema energético	87
Referencias bibliográficas	94
Resumen	95
Ejercicios de observación y autoconocimiento	96
5. La afectividad	99
5.1. El nivel afectivo de la personalidad	101
5.2. Complejidad del mundo afectivo	102
5.3. Dinámica del proceso emocional	105
5.4. El aprendizaje emotivo. La madurez emocional	108
5.5. El aprendizaje distorsionado. Orientaciones para superarlo	112
Referencias bibliográficas	118
Resumen	118
Ejercicios de observación y autoconocimiento	119

ÍNDICE

6. Los procesos cognitivos	121
6.1. El ser humano como ser científico	123
6.2. Cómo construimos la realidad	125
6.3. Estilos cognitivos	130
6.4. Algunos procesos cognitivos:	
Sensorpercepción y formación de conceptos	133
Referencias bibliográficas	142
Resumen	143
Ejercicios de observación y autoconocimiento	144
7. La actuación humana	147
7.1. El fluir vital	149
7.2. Fases del proceso del fluir vital	151
7.3. Dificultades más frecuentes en el proceso del fluir vital	157
7.4. Seis mecanismos de bloqueo del proceso	164
Referencias bibliográficas	168
Resumen	168
Ejercicios de observación y autoconocimiento	169
8. La interacción humana	173
8.1. Complejidad de las relaciones interpersonales	175
8.2. Evolución del sistema relacional	177
8.3. El proceso comunicativo	182
8.4. Comunicación y estados del Yo	191
8.5. Valoración de los distintos tipos de transacciones	194
8.6. Relaciones especialmente negativas: los juegos psicológicos	196
8.7. Roles del juego y orientaciones para romperlos	200
Referencias bibliográficas	205
Resumen	207
Ejercicios de observación y autoconocimiento	208



9. El aprendizaje	211
9.1. ¿Qué es el aprender?	213
9.2. Procesos casi mecánicos de aprendizaje	215
9.3. Aspectos personales del aprendizaje	219
9.4. Aprendizaje de los estilos de vida	226
Referencias bibliográficas	229
Resumen	230
Ejercicios de observación y autoconocimiento	231

1

LA PERSONALIDAD HUMANA

Recuerdo a la Margareth de aquellos tiempos: era una muchacha pequeña y rubia, delgada y muy callada, que tenía que estar pasando siempre mucho frío, porque no llevaba en todo el invierno más que una especie de gorro de punto de un modelo muy ridículo, y se lo calaba hasta las orejas. No se veía que era rubia hasta muy entrada la primavera.

Parecía muy tímida.

Por aquel entonces yo tenía todo mi interés concentrado en otra chica de su clase que era muy distinta, jugaba al tenis y tenía el pelo largo y muy oscuro, los ojos grandes, el pecho muy precoz y los pómulos un poco salientes, característica muy frecuente entre las chicas de Västmanland. No recuerdo en absoluto cómo se llamaba. A las dos se las solía ver juntas formando una pareja un poco desajustada como ocurre a veces con este tipo de amigas una de las cuales es interesante y la otra todo lo contrario.

(Gustafsson 1978, p. 57)

1.1. A qué llamamos personalidad

En la pantalla aparece un hombre apuesto y acicalado que se pasea en silencio, atrayendo las miradas de todas las mujeres con las que se cruza. Se oye una voz: "colonia Tal. Para hombres con mucha personalidad".

Esos segundos han servido para poner de relieve toda una filosofía del ser humano y modelo a proponer: el engaño fácil de adquirir personalidad mediante el simple "tener". Pero también está presente ahí el reconocimiento implícito de la personalidad (o más bien de la personalidad madura) como valor a conseguir. Y es un anhelo común el de llegar a la coherencia y especificidad en cuanto ser humano y a la integración armoniosa de los diferentes aspectos de la propia psicología.

El capítulo que sigue va dedicado a clarificar en qué consiste la personalidad y los diferentes elementos que inciden en la configuración de la misma.

En el texto de Gustafsson de la página anterior aparece reflejada una de las realidades más obvias que nos aporta la experiencia: los seres humanos somos diferentes unos de otros. No sólo físicamente, sino también en nuestra forma de relacionarnos con los demás, de entender la vida, de solucionar los problemas ante los que nos encontramos, de emocionarnos ante una situación concreta etc.

Este estilo peculiar de cada uno de nosotros que nos hace psicológicamente únicos e irrepetibles, es lo que llamamos **personalidad**. Vinacke señala que la personalidad

son aquellas propiedades de la persona o características que la hacen parecida o distinta de las demás. Con ello no quiere decir que incluyamos cualquiera o todas las características sino más bien aquéllas que tengan más sentido o se utilicen con más profusión a la hora de describir, explicar y predecir una conducta.
(Vinacke, 1968, pp. 164 ss.)

Por ello, cuando nos referimos a la personalidad de alguien estamos apuntando a características tuyas más bien estables, y que, por tanto, nos permiten prever cómo se com-

portará ante un hecho concreto. Esta forma intuitiva de entender la personalidad es la que está en la base de nuestra relación con los demás: seleccionamos un regalo pensando cuál gustará y cuál no gustará a su destinatario, o matizamos nuestro comportamiento diciendo u omitiendo determinados comentarios según quién tengamos delante. Y distinguimos también entre una persona que “hoy está agresiva” y otra de la que afirmamos que “es una persona agresiva”. En el primer caso no estamos aludiendo tanto a su personalidad cuanto a un determinado episodio que pudiera ser esporádico. En el segundo, al atribuirle esa característica como algo estable (un rasgo de su personalidad) nos permite suponer con bastante acierto que ante situaciones difíciles reaccionará en forma punzante, mordaz o atacando directamente a los otros, según sea su estilo de agresión.

Los tratadistas de la personalidad han dado muchas definiciones de ella. No existe un criterio unitario, aunque en general se entiende como la organización de los sistemas psicofísicos del individuo. Así resulta, tal como acertadamente señala Rojo (1988), que se confunden los términos “persona” y “personalidad”. Este autor entiende el primero de dichos términos -integrando las concepciones de Stern y Scheler- como una unidad estructurada que se manifiesta en actos tanto psíquicos como somáticos, en continuo desplegamiento. La personalidad, a su vez, la define como

estilo propio de la persona, valiéndose de su carácter, de realizarse en un proyecto que incluye a sí misma y a su mundo. (Rojo, 1988, p. 17)

Resumiendo, podríamos decir que para este autor vale la fórmula siguiente:

persona + proyecto existencial = personalidad

En definitiva, y simplificando, podríamos decir que los dos términos se pueden relacionar en la misma forma que una foto y una película. El término “persona” sería equivalente metafóricamente a la “foto”, mientras el término “per-



sonalidad" haría referencia más bien al aspecto dinámico, a la manera de desenvolverse aquélla en relación con la historia y el entorno.

Podríamos entonces definir la personalidad, en sentido amplio como:

la estructura dinámica y relativamente estable (específica de cada sujeto concreto) integradora de rasgos somáticos, emocionales, cognitivos, práxicos y existenciales, mediante la cual el individuo influye en su ambiente y se deja influir por él.

El concepto de personalidad es inferido, es decir: la personalidad no la podemos observar directamente en sí misma, pero sí inducirla a partir del funcionamiento perceptible de una persona. Podemos explicar esto usando el ejemplo de un coche. Éste se compone de diferentes elementos, tales como batería, chasis, ruedas, volante, pedal del freno, del acelerador, depósito de gasolina... Podemos ver todos esos elementos y decir, por ejemplo: el volante es de tales medidas, y el pedal del freno es de tal color. Y aunque podemos observar o suponer cómo se articulan las diferentes piezas, sin embargo la organización propiamente dicha, no podemos verla y decir de ella, por ejemplo: "mide cuarenta centímetros, es de color verde y pesa dos kilos y medio más que la organización del coche de al lado." Y sin embargo, no nos resulta difícil -si el coche está bien montado y conocemos sus normas de funcionamiento- poder predecir qué habrá que hacer para ponerlo en marcha.

Algo así ocurre con la personalidad. Se refiere ésta a la **organización de los diferentes subsistemas** del ser humano y que, aunque no podemos constatarla directamente a través de nuestros sentidos, inferimos que subyace a los distintos elementos y que según la peculiaridad de su estructuración y el tipo de relación que crea entre ellos dará lugar a uno u otro tipo de funcionamiento, al igual que el cambio de marchas puede variar de un coche a otro. Pero hay que tener en cuenta cuando nos referimos a seres vivos -y más cuando se trata



del ser humano- que en tanto que sistemas abiertos capaces de interactuar desde la propia iniciativa con el entorno, de transformarlo y dejarse transformar por el mismo, siempre nos encontraremos que cualquier comparación con objetos pecará de grosera y mecanicista.

Algunos científicos han pretendido medir la personalidad, creando para ello instrumentos tales como los tests o las escalas que miden rasgos de dicha personalidad, por citar algunos de los más conocidos. Pero más bien nos encontramos entonces (al igual que en el ejemplo del coche) que nos dan medidas de elementos aislados de la misma. Además - dado que somos, en tanto que individuos, seres originales y únicos- el conocimiento de la personalidad a través **exclusivamente** de este tipo de herramientas resulta muy limitado. Quedan fuera de alcance matices básicos a la hora de dar sentido a lo que allí se refleja, en tanto en cuanto el ser humano tiene capacidad de simbolizar en forma idiosincrática y de dar un sentido propio y peculiar a su experiencia. Dos personas pueden tener resultados cualitativos similares y transmitirnos impresiones muy diferentes. Ese fenómeno forma parte de la riqueza y complejidad de lo que llamamos “personalidad” y del misterio del ser humano.

1.2. Teorías sobre la personalidad

Los estudiosos del ser humano han mantenido tradicionalmente como tema de discusión el de las causas determinantes de las diferencias psicológicas que observamos entre los individuos.

En el pasado se dió una polémica contraposición entre las escuelas que lo explicaban a partir de la herencia genética y las que lo hacían a partir de la influencia ambiental. Se hicieron múltiples y variados experimentos para apoyar una u otra tendencia. Algunos eran francamente curiosos, como los que comparaban las diferencias de personalidad entre gemelos univitelinos (es decir, procedentes del mismo óvulo y que,



en principio, tendrían igual carga genética) educados en ambientes distintos. Los resultados han sido negativos, en el sentido de que no se ha podido llegar a ninguna conclusión definitiva. Hoy día es común el criterio de que no se puede explicar casi nada del ser humano acudiendo únicamente a uno de los niveles o subsistemas que lo integran. Como señala Allport (1963), ni siquiera de un rasgo tan típicamente ligado a la herencia como puede ser el hecho de tener los ojos azules cabe decir que sea **únicamente** el producto de esa herencia genética, puesto que la nutrición en la infancia puede también influir en el color de los ojos.

Podemos concluir al respecto que el ser humano es un todo unitario y global, con una interacción constante y profunda entre sus diferentes subsistemas y entre éstos y el ambiente. A la pretensión de dilucidar que es exactamente lo que procede de lo genético, o de lo aprendido en la interacción con el ambiente, tendríamos que aplicarle un conocido koan que la tradición zen pone en boca de un monje dirigiéndose a su discípulo:

Conocemos el ruido que hacen las dos manos al aplaudir. ¿Me podrías decir cuál es el ruido correspondiente a una sola de las manos?

En la actualidad se pueden señalar básicamente tres corrientes de pensamiento acerca de la personalidad:

- a) **Modelo personalista:** explica la conducta del individuo con referencia a lo que hay en su interior. Supone que la persona tiene una conducta consistente (es decir un estilo más o menos estable de comportamiento) porque posee una estructura interna concreta que le predispone a actuar así.

Por ejemplo: si un chico se muestra débil y pasivo a la hora de resolver sus problemas, este modelo lo explicaría en base a su predisposición genética, a sus características cognitivas y afectivas, a la interiorización del patrón de conducta del padre, o a la conjunción de todo ello.

- b) **Modelo situacionista:** explica la conducta en función de las variables de la situación. No supone que haya una conducta consistente en el interior de la persona, sino que ésta pone en marcha una serie de hábitos y recursos adquiridos dependiendo de la situación en que se encuentre. Si parece que hay una consistencia en el comportamiento, ello se debe a que se trata de situaciones parecidas.

La conducta del ejemplo anterior la explicaría como un recurso que el hijo aprendió del padre y que pone en marcha en situaciones conflictivas, logrando que los demás le protejan y hagan las cosas por él.

- c) **Modelo interaccionista:** supone que la conducta de una persona obedece básicamente a la interacción que se da entre los rasgos propios del sujeto y la situación en que se encuentra en un momento dado.

Refiriéndonos otra vez al mismo ejemplo, entendería que el chico, aunque tenga otras opciones, tenderá a usar la misma estrategia de pasividad que su padre siempre que haya posibilidad de obtener el resultado apetecido, porque sus propias características le hacen más asequible esa opción.

Los tratadistas de la personalidad se muestran cada vez más favorables a esta última forma de pensar. Además y como muy bien ha señalado Rychlak (1988), hay que tener en cuenta que hasta hace muy poco se discutía el tema de la personalidad atendiendo sólo a la herencia genética y al medio ambiente (la causa material y la causa eficiente de la filosofía aristotélica), y se olvidaba que con ellas concurren también una estructura de acción, un plan (la causa formal) y una intencionalidad o aspiración teleológica (la causa final). Sin embargo, en la actualidad estos dos últimos elementos van cobrando una mayor relevancia a la hora de explicar los factores determinantes de la personalidad. Podríamos sintetizar la posición más generalizada en la forma que lo hace Asmolov (1983), afirmando que:



Las propiedades del individuo físico son precondiciones orgánicas del desarrollo de la personalidad. Por "propiedades" entendemos aquí tanto características de tipo genérico, como son la edad y el sexo, como las propias de un sujeto concreto, tales como su constitución, su especificidad neurodinámica, etc. Estas precondiciones primarias se expresan en el temperamento y las predisposiciones.

El ambiente social actúa como condición para que se desarrolle la personalidad, mediante el aprendizaje y la educación.

Las fuerzas conductoras de la personalidad (motivaciones o tendencias) van permitiendo el despliegue o desarrollo de ésta. Dicho desarrollo se explica: a) bien como tendencia al equilibrio (psicoanálisis, psicología cognitiva y neoconductismo); b) bien como tendencia hacia la tensión (psicología humanista y existencialista); o c) bien como tendencia a la armonía de opuestos (psicología soviética).

Las motivaciones nos dan la clave para el estudio de la personalidad, puesto que sirven de orientación o dirección englobadora de los distintos rasgos y factores que la componen, y es en referencia a esa orientación como cobran sentido. Precisamente el individuo puede otorgar un significado a sus actividades en tanto en cuanto hace una elección personal de dicha dirección.

1.3. Los aspectos más profundos de la personalidad: **El temperamento**

Hasta ahora hemos venido hablando de la personalidad en su sentido más amplio. El mismo término se puede emplear con un sentido más estricto, y en ese caso se le suele contraponer al término "**temperamento**".