



Nombre de alumno: Guadalupe Recinos Vera

Nombre del profesor: Bayron Vidals Camposeco

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: teorías de la personalidad

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: A

Frontera Comalapa, Chiapas a 18 de junio de 2020.

TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

Podríamos tomar a la personalidad como la esencia de nuestro ser, aquello que nos mueve, sin embargo creo que se construye a bases de experiencias, por sus causas biológicas y genéticas. Para elegir una teoría tuve ciertos conflictos ya que hay terapias que me gustan más que otras, y conceptos que desde mi perspectiva y aplicado a mi vida son constructos para formar la personalidad, esta vez la encrucijada la tuve con la teoría de Carl Gustav Jung vs Carl Rogers.

Jung nos regala una frase que dice "mi vida es el descubrimiento de mi propio inconsciente" frase que es muy acertada mientras nosotros no seamos capaces de reconocer quienes somos y lo que somos no podremos avanzar ni brindarnos a nosotros las herramientas necesarias, me siento identificada en la parte de su vida que venía de una familia que creía en Dios y que se sentía ser una persona con dos personalidades, el cristiano y el profesional como sería conocido actualmente, ya que mi vida siempre se ha caracterizado por dividirse en dos personas la líder de jóvenes de una iglesia cristiana y la persona que soy realmente (aunque de vez en cuando pueda escabullirse).

Jung trabaja con el inconsciente implementando nuevos conceptos para comprender un poco más los aspectos de la personalidad y aunque ese es el fuerte de Freud no llena del todo mis expectativas. Creo que nuestro inconsciente resguarda nuestro verdadero yo, miedos, deseos, sueños y es ahí en donde se encuentran la persona que podríamos ser si tan solo no existiera el temor a ser juzgados. Jung también habla de las personas introvertidas y extrovertidas y vuelvo a identificarme en las personas introvertidas aunque como él describe no existe ninguno de estos polos que sean puros completamente, me considero alguien que prefiere su mundo de pensamientos, sentimientos, fantasías, sueños (probablemente se deba a que es ahí en donde puedo obtener lo que anhelo). Sus conceptos de persona-sombra son interesantes; la persona sería el traje que portamos ante la sociedad y la sombra representarían aquello que está mal o lo que nos reprime. Las dos fases de su terapia resultan acertadas desde el momento que lo que se busca en el paciente es recopilar

confesiones de su inconsciente y la segunda fase sería la que propicia nuevas experiencias que den como resultado un crecimiento individual.

De Carl Rogers sin duda me agrada la forma en la que va manejando el proceso terapéutico con sus pacientes, él dice que un elemento necesario para llevar el proceso es la comprensión empática, esto es, la capacidad de percibir con exactitud las emociones del otro, aunque se lee fácil realmente no lo es, tener este nivel de empatía, el en una entrevista dijo que teniendo una charla con un joven se dio cuenta que debía llevar "las habilidades empáticas al límite" para profundizar y no solo escuchar las palabras, si no el sentido que la persona está escondiendo, eso ayudara a que el paciente pueda abrirse. Rogers también nos dice que debemos ser nosotros mismos, no un psicólogo, no un experto, no un psicoterapeuta, sino simplemente nosotros eso ayudara. El habla acerca de ser completamente transparentes en terapia, y creo que es un punto que muchas veces se ha perdido, por mostrar el porte de un profesional en toda la extensión de la palabra.

Creo que con Rogers se vuelve a recuperar la humanidad que muchas veces como seres humanos hemos perdido, ponernos en el lugar del otro y ser tan empáticos para no juzgar si no estar ahí incondicionalmente, Roger le devuelve un poco de humanidad a la psicología que se conocía. Realmente este enfoque psicológico no ve el proceso terapéutico como técnicas, si no como una relación de actitud ante sus semejantes, y que plantea tres actitudes esenciales para llevarse a cabo, la congruencia, la aceptación y respeto incondicional y la empatía como había mencionado antes.

Existen muchas frases de Rogers pero debido a lo establecido me quedare con las siguientes: "me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante". "una persona, al descubrir que es amada por ser como es no por lo que pretende ser sentirá que merece respeto y amor"

Para mí el pasado repercute el presente, por consiguiente no deseo ser juzgada sino aceptada como tal.