

TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

ENSAYO

TEORIAS HUMANISTAS EXISTENCIALES

MONSERRAT RUDO TOLENTINO

3 CUATRIMESTRE

PSICOLOGIA

“LAS TEORIAS PSICOANALÍTICAS”

EL PSICOANÁLISIS CLÁSICO: SIGMUND FREUD.

Sigmund Freud nació el 6 de mayo de 1856 en Freiberg, Moravia, una región que hoy forma parte de la República Checa. Al cumplir los cuatro años, su familia, debido a problemas económicos, se mudó a Viena, ciudad en la que el médico vivió la mayor parte de su vida. En 1938 se trasladó a Inglaterra huyendo de la ocupación alemana.

Niveles de la vida mental.

La contribución más importante de Freud a la teoría de la personalidad es su estudio del inconsciente y su insistencia en que las personas están motivadas ante todo por pulsiones de las cuales tienen poca o ninguna conciencia. Para Freud, la vida mental está dividida en dos niveles, el inconsciente y el consciente. El inconsciente, a su vez, tiene dos niveles diferentes, el inconsciente propiamente dicho y el preconscious.

El inconsciente

El inconsciente comprende todas las pulsiones o instintos que van más allá de nuestra conciencia pero que, pese a ello, motivan casi todas nuestras palabras, sentimientos y actos. Aunque puede que seamos conscientes de nuestro comportamiento manifiesto, a menudo no somos conscientes de los procesos mentales que subyacen a este. Dentro del inconsciente hay elementos instintivos que nunca han sido conscientes y a los que la conciencia no podrá acceder. Los procesos inconscientes son “atemporales” en sí mismos. No se distribuyen cronológicamente, el tiempo no puede modificarlos y no se les puede aplicar el concepto del tiempo.

El preconscious

En términos rigurosos, el preconscious forma parte del inconsciente, aun cuando se trate de una parte que fácilmente puede tornarse consciente. Tales partes accesibles de la memoria forman parte del preconscious y comprenden, por ejemplo, el recuerdo de todo lo que hizo una persona el día de ayer, un apellido, unos domicilios, la fecha de la independencia, los platillos preferidos, el olor de las hojas quemadas y pastel en forma curiosa comido durante una fiesta de cumpleaños. El preconscious hace de almacén para los recuerdos de la conciencia funcional.

El consciente

El inconsciente según Freud es uno de los pilares de su teoría psicoanalítica. Para Freud, la mente humana está dividida en distintos niveles, y el inconsciente es el nivel más profundo, donde se almacenan los contenidos reprimidos que no son accesibles fácilmente a la conciencia, pero que influyen de forma decisiva en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

El inconsciente es el lugar donde se guardan:

- Deseos reprimidos (especialmente de carácter sexual o agresivo)
- Recuerdos traumáticos
- Conflictos no resueltos

- Impulsos inaceptables para la conciencia

CONCEPTOS DEL PSICOANÁLISIS DE FREUD:

El Ello (das Es): la parte más primitiva de la mente. Es la parte de la personalidad íntegramente inconsciente y no reconocida. El ello no tiene contacto con la realidad pero lucha constantemente para disminuir la tensión satisfaciendo deseos primarios. El Ello está al servicio del principio de placer sin tener en cuenta lo que es adecuado o justo.

El Yo (das Ich): El yo es la única parte de la mente en contacto con la realidad; surge del ello durante la infancia y se convierte en la única fuente de comunicación de la persona con el mundo exterior. Como único sustrato de la mente en contacto con el mundo exterior, el yo se convierte en la parte de la personalidad encargada de la toma de decisiones o parte ejecutiva.

Superyó (Über- Ich): En la psicología freudiana, el superyó representa los aspectos morales e ideales de la personalidad y está guiado por los principios morales e idealistas en contraste con el principio de placer del ello y el principio realista del yo. El superyó surge del yo y, como él, no tiene energía propia. Sin embargo, existe una diferencia importante entre el superyó y el yo: el primero no está en contacto con el mundo exterior y, por tanto, sus exigencias de perfección son irrealistas (Freud, 1923/1961a).

Mecanismos de defensa:

Aunque los mecanismos de defensa son una reacción normal y universal, llevados al extremo conducen a comportamientos compulsivos, repetitivos y neuróticos.

el objetivo que persigue el yo con los mecanismos de defensa: evitar enfrentarse directamente a impulsos sexuales y agresivos y defenderse a sí mismo de la ansiedad que los acompaña (Freud, 1926/1959a).

Los mecanismos de defensa, según Sigmund Freud son estrategias psicológicas inconscientes que el yo (ego) utiliza para reducir la ansiedad provocada por conflictos internos entre el ello (deseos), el superyó (normas morales) y la realidad.

Estos mecanismos protegen al individuo de emociones dolorosas, pero pueden distorsionar la realidad si se usan en exceso.

LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL: ALFRED ADLER

Alfred Adler fue un médico y psicólogo austriaco, inicialmente colaborador de Sigmund Freud. Sin embargo, rompió con Freud en 1911 por diferencias teóricas, especialmente su desacuerdo con la centralidad de la sexualidad en la teoría freudiana. Fundó su propia escuela llamada Psicología

Individual (Individualpsychologie en alemán), centrada en el sentimiento de inferioridad, el afán de superación y el sentido de comunidad.

Su psicología individual presenta una visión optimista de las personas, la cual se apoya sólidamente en la noción de interés social, un sentimiento de unidad con el género humano.

Freud redujo toda la motivación al sexo y la agresividad, mientras que, según Adler, las personas estaban motivadas en gran medida por factores sociales y por su lucha por la superioridad o el éxito.

Freud supuso que los individuos tienen pocas opciones, o ninguna, de determinar su personalidad, mientras que Adler opinaba que las personas son en gran medida responsables de lo que son.

El supuesto de Freud de que el comportamiento actual está provocado por las experiencias del pasado se oponía directamente a la idea de Adler de que el comportamiento en el presente está determinado por la idea que tienen las personas sobre el futuro.

Por contraste con Freud, que daba mucha importancia a los componentes inconscientes de la conducta, Adler pensaba que las personas psicológicamente equilibradas suelen ser conscientes de lo que hacen y por qué lo hacen.

Aunque sus escritos revelaban un amplio conocimiento de las profundidades y complejidades de la personalidad humana, Adler desarrolló una teoría sencilla. Según Adler, las personas nacen con cuerpos débiles, inferiores, una condición que provoca sentimientos de inferioridad y dependencia de los demás. Por ello, el sentimiento de unidad con los demás (interés social) es intrínseco a las personas y una condición primordial para la salud psicológica.

Psicoanálisis: Ambos tenían enfoques fundamentalmente diferentes al explorar la naturaleza humana. Freud se interesaba en el análisis de las partes y acentuaba la división, mientras que Adler insistía en que la totalidad de individuo era la clave para comprenderlo.

Friedrich Nietzsche: Como prácticamente todos los intelectuales de su generación, Adler recibió la influencia de las ideas de Nietzsche; la propuesta posterior de Adler de la lucha por la superioridad es un concepto mucho más amplio que el de la lucha por el poder ya que destaca el papel del crecimiento y el desarrollo creativo.

Lista que representa la declaración fundamental de la psicología individual (Adler, 1964):

- La única fuerza dinámica que subyace al comportamiento de las personas es la lucha por el éxito o la superioridad.
- Las percepciones subjetivas de las personas moldean su comportamiento y su personalidad.
- La personalidad forma una unidad y es coherente consigo misma.
- El valor de toda actividad humana se debe considerar bajo la perspectiva del interés social.
- La estructura de la personalidad coherente consigo misma evoluciona hasta convertirse en el estilo de vida de una persona.
- El estilo de vida es determinado por la capacidad creativa de las personas.

CONCEPTOS PRINCIPALES:

Una contribución importante de Adler fueron los postulados del complejo de inferioridad y nuestra necesidad de compensar los sentimientos de inferioridad.

INFERIORIDAD Y COMPENSACIÓN.

Adler intentó explicar por qué las enfermedades afectan a cada persona de manera diferente. Postuló que en cada individuo hay algunos órganos más débiles, que son susceptibles a las enfermedades.

Extendió su investigación de la inferioridad orgánica al estudio del sentido de inferioridad psicológica y acuñó el término complejo de inferioridad: los niños están afectados profundamente por un sentido de inferioridad, consecuencia de su talla y falta de poder. Los niños son relativamente pequeños y desvalidos en el mundo de los adultos. Para un niño controlar su comportamiento y verse libre del dominio adulto es la preocupación principal.

Por lograr el poder es la compensación más temprana ante el sentimiento de inferioridad.

AGRESION Y LUCHA DE SUPERIORIDAD

1. Lucha por la superioridad

Para Adler, la lucha por la superioridad no significa querer ser mejor que los demás en un sentido arrogante o competitivo, sino que es un impulso básico del ser humano por superarse a sí mismo, superar limitaciones, debilidades o complejos.

Se origina en el sentimiento de inferioridad natural que todos experimentamos (por ejemplo, en la infancia). Es un motor del desarrollo personal, de la creatividad, del logro de metas. Cuando se da de forma sana, lleva al crecimiento, al logro, y al interés social (cooperar con otros).

Agresión (como manifestación desviada)

Cuando la lucha por la superioridad no se canaliza saludablemente, puede dar lugar a formas agresivas de comportamiento. La agresión en Adler no es necesariamente violencia física, sino una forma de imponer poder o controlar a los demás para sentirse superior. Se da cuando la persona no ha desarrollado un sentido de comunidad o empatía. Puede surgir del miedo a la inferioridad, la frustración o la humillación. El individuo busca superioridad a costa de otros.

METAS EN LA VIDA

Esta meta está influida por nuestras experiencias personales, valores, actitudes y personalidad. Su formulación comienza en la niñez, como forma de compensación por los sentimientos de inferioridad, inseguridad y desamparo frente al mundo adulto. Sirven como defensa contra los sentimientos de impotencia, como un puente que va del presente y satisfactorio a un futuro brillante, poderoso y pleno.

Permiten a un observador externo interpretar aspectos de nuestro pensamiento y conducta. Adler señala que nuestros rasgos de carácter no son innatos e inmutables, sino adaptados como facetas de nuestra orientación en una meta.

El estilo de vida es la única forma en la que elegimos luchar por nuestra meta en la vida. Es un medio integrado de adaptación e interacción con la existencia. La clave para entender la conducta se encuentra en los propósitos escondidos hacia los cuales se dirige toda la energía.

ESQUEMA DE LA APERCEPCION

Como parte del estilo de vida, nos hacemos un concepto de nosotros mismos y el mundo, esto lo llamó esquema de apercepción. **Apercepción** es un término psicológico que se refiere a la percepción que incluye la interpretación subjetiva de lo que incide a los sentidos. Adler destacó que la concepción de que uno tiene del mundo, es la que determina la conducta. El esquema de apercepción se refuerza a sí mismo.

EL PODER CREATIVO DE LA PERSONA

- Es la facultad interna que permite a cada persona interpretar y responder a sus circunstancias de manera individual y significativa.
- No somos simples productos de nuestras condiciones (como el entorno, la biología o la infancia), sino que decidimos cómo responder a esas influencias.
- El poder creativo da forma al "estilo de vida": el patrón personal de pensamiento, emoción y acción que cada uno desarrolla

Interés social.

- El sentimiento comunitario se refiere al interés por ponernos en los otros, no únicamente por propósitos personales, sino por tener un interés por el interés de los demás.
- Adler veía la persona no sólo como un todo unificado, sino como parte de conjuntos mayores: familia, comunidad, sociedad y humanidad. Nuestra vida y nuestras actividades tienen lugar dentro de un contexto social.

CARL GUSTAV JUNG Y LA PSICOLOGÍA ANALÍTICA.

Carl Jung fue un psiquiatra suizo y uno de los pioneros de la psicología profunda. Comenzó su carrera colaborando con Sigmund Freud, pero se separó de él debido a diferencias teóricas, especialmente en torno al papel de la sexualidad en el desarrollo psíquico.

Tras esa ruptura, desarrolló su propia corriente psicológica llamada Psicología Analítica.

Jung fue uno de los psicólogos más influyentes del siglo XX. Comenzó trabajando con Sigmund Freud, pero rompió con él porque tenía una visión más espiritual, simbólica y menos sexualizada de la psique humana.

CONCEPTOS PRINCIPALES:

- LAS ACTITUDES: INTROVERSIÓN Y EXTRAVERSIÓN.
- Jung descubrió que es posible definir a las personas ya como orientadas al interior o al exterior.

- El introvertido se siente más Asus anchas en el mundo interior de la reflexión y los sentimientos, mientras que el extrovertido prefiere el mundo de los objetos y la sociedad con los demás.
- No hay introvertidos o extrovertidos puros. En ocasiones, la introversión parece lo más apropiado; en otras, lo correcto es adoptar una actitud extrovertida. Lo ideal es ser flexible y asumir la actitud que resulte más adecuada según las situaciones, esto es, establecer un equilibrio dinámico entre ambas actitudes sin manifestar una respuesta fija y rígida ante el mundo.

LAS FUNCIONES: PENSAMIENTO, SENTIMIENTO, SENSACIÓN, INTUICIÓN.

Jung descubrió que las personas conciben, sienten y viven en el mundo de maneras fundamentalmente diferentes.

Cada función puede experimentarse de manera introvertida o extrovertida; por lo común, una presenta mayor grado de conciencia, desarrollo y dominio. Jung llamaba superior a dicha función, puesto que opera a partir de la actitud dominante (introversión o extroversión). en términos generales, una de las tres funciones restantes se encuentra en el fondo del inconsciente y se manifiesta menos.

- En su clasificación, Jung agrupó la sensación y la intuición como formas de reunir información, a diferencia de los métodos para la toma de decisiones.
- La sensación de nota una preferencia por la experiencia sensorial directa, la percepción de los detalles y los hechos concretos: lo que se puede ver, tocar y oler; “¿qué es exactamente lo que percibo?”.
- La intuición es una forma de aprovechar la información sensorial por sus posibilidades, la experiencia del pasado, las metas o los objetivos del futuro y los procesos inconscientes, para los intuitivos, las implicaciones de la experiencia son más importantes que la experiencia en sí; “¿qué podría suceder, qué posibilidades hay?”.
- Jung denominaba función inferior a la parte menos desarrollada de la psique. Tratase de la función menos consciente y más primitiva o indiferenciada. Jung afirmaba que es a través de nuestra función inferior, la menos desarrollada de todas, que podemos ver a Dios. Al combatir y superar los obstáculos interiores, accedemos más fácilmente a la divinidad.
- El tipo de función de cada persona indica las cualidades y los defectos relativos, así como las actitudes preferidas.

EL INCONSCIENTE.

Para Carl Jung, el inconsciente es mucho más que un depósito de recuerdos reprimidos (como decía Freud). Jung lo considera una fuente rica de sabiduría, creatividad y guía interna. Su enfoque amplía la idea del inconsciente en dos niveles principales:

1. Inconsciente personal

- Contiene recuerdos olvidados, reprimidos o no desarrollados de la vida individual.

- Es similar al inconsciente freudiano, pero no se limita a lo reprimido sexual o agresivo.
- Incluye lo que Jung llama la sombra: los aspectos negados o no aceptados de nuestra personalidad.

2. Inconsciente colectivo (idea original de Jung)

- Es la parte más profunda y universal del inconsciente.
- Contiene arquetipos, que son patrones universales de pensamiento, emoción y comportamiento.
- Estos arquetipos se manifiestan en sueños, mitos, cuentos, arte y religiones de todas las culturas.

¿Qué papel tiene el inconsciente en Jung?

- No es solo algo que reprime: también compensa, equilibra y guía al consciente.
- La relación con el inconsciente es clave para el proceso de individuación: el camino hacia convertirse en uno mismo.
- Jung cree que ignorar el inconsciente lleva a la neurosis; integrarlo lleva a la madurez psicológica

CARL ROGERS Y LA PERSPECTIVA CENTRADA EN LA PERSONA

- A él se deben la creación y la promoción de la terapia centrada en la persona, la puesta en marcha del movimiento de los grupos de encuentro, la fundación de la psicología humanista y, por último, la dirección de los primeros grupos centrados en la persona dedicados a la resolución de conflictos políticos internacionales.
- A lo largo de su vida profesional, aun cuando sus intereses se enriquecieron al extenderse no sólo la psicoterapia individual y la terapia de grupo, sino también a los sistemas educativos, sociales y gubernamentales, los conceptos filosóficos de Rogers siempre conservaron el optimismo y el humanismo que lo caracterizó al principio.

CONCEPTOS PRINCIPALES:

- De importancia fundamental en las obras de Rogers es la idea de que las personas se definen a través de la observación y la evaluación de sus propias experiencias. Su premisa básica es que las realidades constituyen asuntos privados a los cuales sólo puede acceder las personas mismas.

LA ESFERA DE LA EXPERIENCIA.

Hay una esfera de la experiencia propia de cada individuo que contiene todo lo que sucede dentro de la envoltura del organismo en cualquier momento y que encierra la posibilidad de acceder a la conciencia. La esfera de la experiencia es selectiva, subjetiva e incompleta. Está sujeta a limitaciones

tanto de tipo psicológico (aquello de lo que quisiéramos tomar conciencia), como biológico (aquello de lo que podemos tomar conciencia). Se centra en las preocupaciones o intereses más inmediatos, con exclusión de casi todo lo demás. Ésta esfera de la experiencia es nuestro mundo real, aun cuando no se parezca al mundo real que perciben las demás personas.

EL SELF COMO PROCESO.

Para Rogers, el self (o sí mismo) no es una entidad fija o estática, sino una estructura en constante desarrollo. Él lo llama "self en proceso" para resaltar que la persona está siempre en evolución, reorganizando sus experiencias y cambiando a lo largo del tiempo, especialmente cuando está en un ambiente terapéutico adecuado.

El self es una gestalt organizada y coherente sujeta a un proceso constante de formación y reformatión a medida que cambian las situaciones.

EL SELF IDEAL.

El self ideal es "el concepto de sí mismo que la persona anhela y al cual le asigna un valor superior". Al igual que el self, es una estructura sujeta a un cambio constante, razón por la cual requiere una redefinición continua. El self ideal es un modelo hacia el cual se dirigen todos los esfuerzos.

TENDENCIA A LA ACTUALIZACION

Esta necesidad no se circunscribe a los seres humanos, sino que es parte del proceso de todos los seres vivos. Rogers señala que en cada uno de nosotros hay una tendencia inherente a explotar nuestras capacidades y competencias hasta donde lo permitan nuestra estructura biológica. Así como un vegetal crece para transformarse en una planta sana, el humano se ve impelido a transformarse en una persona plena, completa y autorrealizada.

Para Rogers, la tendencia auto actualízate no es un motivo más entre muchos otros; se trata precisamente del motivo en el que confluyen todos los demás.

PODER PERSONAL

Llamó poder personal a la dimensión social del método centrado en la persona.

Dicha dimensión se relaciona con "el lugar en el que se ejerce el poder de tomar decisiones, es decir, quién toma las decisiones que, de manera consciente o inconsciente, regulan o controlan los pensamientos, las emociones o las conductas de otros o de sí mismos. Se trata, en suma, del proceso que implica obtener, utilizar, compartir o ceder el poder, el control, la toma de decisiones".

Rogers sostiene que los seres humanos poseemos, con solo recibir la oportunidad, una enorme capacidad para usar el poder personal de manera correcta y benéfica. Lo que impide la realización de esta tendencia al desarrollo es el control que ejercen otros sobre nuestras decisiones.

CONGRUENCIA E INCONGRUENCIA

Rogers no divide a los individuos en adaptados e inadaptados, enfermos o sanos, normales o anormales; al contrario, prefiere contemplarlos a la luz de su capacidad para percibir la realidad de sus situaciones.

- **Congruencia:** Grado de equilibrio que impera entre la experiencia, la comunicación y la conciencia. Un alto grado de congruencia implica que la comunicación (lo que se expresa), la experiencia (lo que ocurre), y la conciencia (lo que se percibe) son casi iguales.
- **Incongruencia:** Ocurre cuando hay diferencias entre la conciencia, la experiencia y la comunicación. en términos generales, en congruencia es la incapacidad de percibir con precisión o la incapacidad o renuencia a comunicarse con base de la realidad.

Para Rogers, el verdadero problema radica en que la incongruencia exige una resolución; poco importa cual sufra la persona. Las emociones, las ideas o las preocupaciones conflictivas no constituyen por sí mismas síntomas de incongruencia. De hecho, se trata de fenómenos mentales propios de la gente sana y normal. La incongruencia se manifiesta cuando el individuo no tiene conciencia de estos conflictos, no los entiende y, por lo mismo, no puede acometer la tarea de resolverlos o equilibrarlos