

TEORIAS CONDUCTUALES

La personalidad está marcada por el ambiente, lo que existe es la conducta. En Ellis y Rotter se toman en cuenta algunas variables internas aún sin usar el término personalidad.

Skinner:

La personalidad se expresa por la conducta y la conducta depende del ambiente. Los cambios se logran cambiando el ambiente, valiéndose del refuerzo. Las variables de la personalidad (o los rasgos) son etiquetas que se ponen a la persona en función de la conducta que expresa. Los trastornos psicológicos no existen, lo que existen son conductas trastornadas producto del medio.

Bandura:

Toma en cuenta variables internas (según él, la mediación cognitiva, lo que ocurre entre estímulo y respuesta). La conducta depende de la motivación del sujeto. El aprendizaje observacional ayuda a que hagamos o dejemos de hacer ciertas conductas a medida que veamos castigos o refuerzos sobre otros. Son importantes tanto los modelos reales como los simbólicos. El modelo debe ser cercano, distintivo, etc.. Los trastornos son producto de deficiencias en el aprendizaje.

Rotter:

Lo importante son las expectativas acerca de nuestro ambiente, si éstas se confirman, con mayor razón se refuerzan. Siempre estamos aprendiendo expectativas porque nos ayudan a satisfacer necesidades, basándose en la posibilidad de obtener refuerzo, también nos pueden llevar a decepciones y así restringir nuestro mundo. También es muy importante el refuerzo en su calidad y valor (valor: grado de objetivo mínimo, las características básicas que tiene que tener el refuerzo para que sea efectivo, basado en fundamentos reales)
Es importante la interpretación, percepción, expectativas y valor de refuerzo.

Ellis:

surge la emoción. Las variables cognitivas van a ser determinantes en la emoción que produce la conducta. Una persona racional va a tener control sobre sus emociones; debe ser flexible, capaz de adaptarse a las circunstancias. Teoría del ABC: acontecimientos + creencias = conducta.

Las personas en general siempre van a tener ideas irracionales pero tiene la capacidad de alejarlas; la terapia es cambiar los pensamientos irracionales.

TEORIAS FENOMENOLÓGICAS

1. C. ROGERS

Las personas nacen con tendencias constructivas que necesitan ser expresadas, pero se deben dar las condiciones para ello. La tendencia hacia la actualización es convertirse en lo que traemos al nacer; si esto no ocurre va a ser por los obstáculos del desarrollo.

La base del desarrollo de la personalidad es el sí mismo, que se basa en las experiencias y por lo mismo es dinámico y cambiante.

Un aspecto básico es el amor incondicional partiendo por los niños, si éste no se siente aceptado incondicionalmente va a empezar a hacer cosas para serlo y va a surgir la incongruencia.

Valoración organísmica:

Crearle al propio organismo en aquello que nos hace sentir bien, de este modo, siempre va a elegir por promover la vida. A veces ocurre lo contrario, pero es porque el hombre se está guiando por su parte racional (la inteligencia nos lleva a desconfiar de las intuiciones).

Introyección:

Hacer nuestros los mandatos externos por lo que finalmente nuestras decisiones pueden estar muy lejos de lo que quiere nuestro organismo. Es un impedimento para la autoactualización.

La persona libre es congruente, tiene buena autoestima, toma decisiones tomando en cuenta el presente, se guía por su propia experiencia y funciona totalmente.

Todo ser humano tiene derecho a la aceptación incondicional, si no la ha tenido, el terapeuta facilitará la reconstrucción de la vida del cliente.

2. A. MASLOW

Construyó una jerarquización de las necesidades donde las más básicas son las más fuertes y para pasar a las siguientes hay que satisfacer medianamente las precedentes (necesidad: estado deficitario; motivación: deseo conciente de algo).

Los motivos pueden llegar a ser más que las necesidades, como una expresión distorsionada de éstas. Cuando las necesidades están distorsionadas, podemos comportarnos en forma opuesta a nuestra naturaleza.

- Necesidades deficitarias:
 - Necesidades fisiológicas.
 - Necesidades de seguridad.
 - (sociales) Necesidades de amor y pertenencia.
 - Necesidades de estima.
- Necesidades de desarrollo:
 - Necesidad de autoactualización.
 - necesidad de trascendencia.

Para Maslow, las necesidades orientadas socialmente y las emociones son innatas en el ser humano pero éstas tienen que ser apoyadas por la sociedad y la educación, donde generalmente son reprimidas.

Necesidades deficitarias

Necesidades fisiológicas:

Hambre, sed, sueño, sexo, supresión del dolor. Cuando se priva de alguna de ellas no hay posibilidad de surgen las otras, porque toda la energía va a estar focalizada hacia éstas. Las personas autoactualizadas pueden prescindir de éstas, en pos de un ideal.

Privación: el daño es grande e irreversible. Cuando esta frustración es prolongada puede llevar a enfermedades irreparables. Las personas sienten que satisfaciendo estas necesidades van a ser felices.

Necesidades de seguridad:

Se relacionan con conservar el status quo, el orden y el equilibrio, estabilidad, protección, dependencia. Para Maslow, la mayoría de las personas están a este nivel, porque hay una tendencia a sobrevalorar la seguridad (ahorros, seguros de vida, trabajo en exceso).

Privación: si el niño no crece en un ambiente estable, estructurado, donde las reglas están claras, donde esté protegido va a estar constantemente tratando de satisfacer esta necesidad y es por eso después que los adultos se centran sólo en eso.

Necesidades de amor y pertenencia:

Empiezan a surgir fuertemente en la adolescencia y adultez joven siempre y cuando las bases sean propicias. Existe necesidad de pertenecer a grupos, familia, etc; pero también se da la tendencia contraria de estar o sentirse solo.

Privación: los primeros 18 meses de vida son muy importantes en relación a recibir demostraciones de cariño, mientras más pronto en el desarrollo ocurra la privación y más perdure, más permanentes y dañinos serán los efectos, lo que puede llevar a un bloqueo permanente de esta necesidad, el sujeto puede no llegar a tener sentimientos sociales y por lo tanto será bastante difícil el trabajo en terapia.

Necesidades de estima:

Es de dos tipos, por un lado está el amor propio, de que la persona se respete a sí mismo, se autoevalúe positivamente; por otro lado está la necesidad de respeto de los otros hacia una mismo, que tiene que ver con el éxito social. Se buscan retos, hacer las cosas bien según los propios valores y ser valorado por ello.

Privación: el sujeto se va a sentir inseguro, minusválido. No le importa ya lo que le diga la gente, especialmente si es positivo, no da crédito.

Necesidades de desarrollo

Necesidad de autoactualización:

Implica satisfacer nuestra naturaleza individual en todos sus aspectos, únicos y variados para cada ser humano. Esto les va a permitir ser personas libres, lo que no implica ir contra la cultura pero, el sujeto reaccionará si ésta interfiere seriamente con la autoactualización.

Necesidad de trascendencia:

Sentido de comunidad, de contribuir a la humanidad. Es como un sentido de obligación hacia los otros, de entregar lo que hemos logrado.

* **Metamotivación:** tendencias hacia el desarrollo, tienen que ver con la búsqueda de la verdad, belleza, bondad, etc.. La satisfacción de éstas necesidades de metamotivación hace que aumente esta necesidad, que aumente la tensión. A este nivel, tenemos una persona madura, autoactualizada: disfruta de las cosas simples, es capaz de reírse de las propias fallas, es democrática, establece relaciones interpersonales muy buenas que no son

necesariamente intensas, se centra en los problemas racionalmente, toma decisiones objetivas, tiene sus principios claros y por lo tanto tiene una voluntad férrea (depende de la sociedad en que esté, el que sea considerado como excéntrico, antisocial o loco), viven plenamente el presente y son capaces de cumplir metas a largo plazo.

Cuando no se da la autoactualización surge la anormalidad (neurosis) que es la privación de la satisfacción de las necesidades y por lo tanto se llaman enfermedades por deficiencia y la manera de curarlas es satisfacer las necesidades.

* **Metapatologías:** ocurren en comportamiento normal, son un trastorno sutil por ser privación de necesidades superiores. Son lo que él llama patologías leves, que son muy comunes. Las metapatologías impiden la autoactualización, esto está relacionado con lo que V. Frankl plantea como que el hombre no le encuentra sentido a la vida; se manifiesta porque el sujeto tiene todas sus necesidades satisfechas y todavía no es feliz.

3. F. PERLS:

Homeostasis:

Es el proceso mediante el cual el organismo antiene su equilibrio independiente del medio. Este proceso se va a desarrollar durante toda la vida; cuando surge una necesidad, se altera el estado de equilibrio. Todas las conductas están gobernadas por la homeostasis.

Figura y fondo:

Figura es todo lo que está en primer plano, que va a satisfacer la necesidad para reestablecer el equilibrio. La necesidad dominante se transforma en figura y todo el resto en fondo, de una forma dinámica. En los neuróticos hay una perturbación en el proceso homeostático, entonces la persona no es capaz de percibir sus necesidades dominantes o de manipular el ambiente para satisfacerlas, por lo que el neurótico pierde la capacidad de organizar su conducta y necesita aprender a jerarquizar sus necesidades. La persona normal se centra en el presente y el neurótico atiende el pasado o el futuro.

Límite de contacto:

Todo ser humano es parte de un ambiente y su comportamiento va a estar en función de eso. Si la relación mutua entre persona y ambiente es satisfactoria, no va a haber problemas de conducta pero si hay conflicto se va a desarrollar una conducta anormal. Es en el límite de contacto donde ocurren los eventos psicológicos (conductas, emociones): las emociones son la manera en que nosotros vivenciamos y enfrentamos los acontecimientos que ocurren en el límite de contacto. (visión holística: ver a la persona como un todo).

Darse cuenta (awareness):

Poner atención en nosotros, en forma difusa, como una percepción más relajada, es escucharse a uno mismo. Para Perls es muy importante el presente, si se sale de éste se le quita vitalidad. No se puede vivir en función del pasado o el futuro.

El neurótico no es capaz de cerrar la Gestalt porque no sabe hacerlo o porque no percibe sus necesidades.

Perro de arriba y perro de abajo:

El perro de arriba es el virtuoso, donde están todos los deberías y los debes, es autoritario y amenazante. El perro de abajo trata de evitar las órdenes del perro de arriba, es más placentero. Mientras cualquiera de los dos tenga el control, va a haber conflicto permanente; cuando se escuchan y logran el diálogo, va a solucionarse el conflicto.

En relación a la terapia, Perls centra primero que nada a la persona en el presente, no importan los conflictos pasados; la persona tiene que darse cuenta de sí mismo en todo momento y en todos los niveles (físico, verbal, fantasía). La persona tiene que hablar siempre en primera persona para que sea capaz de darse cuenta de sí misma en una forma íntegra.

Las necesidades sociales son tan importantes como las fisiológicas, no existe una pirámide, todo depende de cuál necesidad es la figura en ese momento. El hombre y su ambiente van a estar en continuo intercambio y por lo tanto el ser humano tiene que tener técnicas de contacto fluidas y flexibles. Si la persona es incapaz de variar sus interacciones va a surgir la neurosis.

Como hay una relación mutua entre hombre y ambiente, ambos forman un todo y ninguno es responsable del otro. El hombre bien integrado va a vivir en contacto significativo con su sociedad pero no es tragado por ella, es capaz de mantener los límites dentro de un contacto fluido. El neurótico no es capaz de mantener los límites de contacto, no es capaz de distinguir sus necesidades y no puede distinguir entre él y los otros, siente la sociedad como algo inmenso que se lo come y él no puede influir en nada, la sociedad influye con mucha fuerza sobre él (surge la neurosis como un mecanismo de defensa que lo protege de ser aplastado por esta sociedad). De allí surgen los mecanismos neuróticos que tienen que ver con los límites de contacto (más o menos cerca, o bien, inexistentes) y con la relación con los otros.

ASIGNATURA: Psicología de la Personalidad I
DOCENTE: Pilar Hernández G.
PERÍODO: II Semestre de 1996