

Tecnatura Superior en Arteterapia

Módulo 5

personalidad, temperamento y carácter

Estos conceptos sirven para expresar formas de pensar y de sentir, conviene no confundirlos.

En el lenguaje cotidiano frecuentemente se utilizan los términos “personalidad”, “temperamento” y “carácter” de forma intercambiable; sin embargo, desde la Psicología se han establecido límites claros entre estos tres conceptos, que dan cuenta de aspectos diferenciados de la experiencia humana.

En este artículo definiremos qué son la personalidad, el temperamento y el carácter. Para ello haremos un breve repaso de la etimología de los términos y del uso que se les ha dado a lo largo de la historia, así como del punto de vista de la psicología científica con respecto a sus diferencias y similitudes.

¿Qué es el temperamento?

Al hablar de temperamento estamos haciendo referencia a la dimensión biológica e instintiva de la personalidad, que se manifiesta antes que el resto de factores. Durante la vida de cualquier persona las influencias ambientales que recibe interactúan con su base temperamental, dando lugar a los rasgos que la caracterizarán y la diferenciarán del resto.

El temperamento está determinado por la herencia genética, que influye de forma muy notable en el funcionamiento de los sistemas nervioso y endocrino, es decir, en la influencia relativa de distintos neurotransmisores y hormonas. Otros aspectos innatos, como el nivel de alerta cerebral, también son importantes para el desarrollo de la personalidad.

Estas diferencias individuales generan variaciones en distintos rasgos y predisposiciones; por ejemplo, la hiperreactividad del sistema nervioso simpático favorece la aparición de sensaciones de ansiedad, mientras que las personas extrovertidas se caracterizan por niveles crónicamente bajos de activación cortical, según el modelo PEN descrito por Hans Eysenck.

Evolución histórica del concepto

En la Antigua Grecia el célebre médico Hipócrates afirmó que la personalidad y la enfermedad humanas dependían del equilibrio o desequilibrio entre cuatro humores corporales: la bilis amarilla, la bilis negra, la flema y la sangre.



En el siglo II d.C., unos 500 años más tarde, Galeno de Pérgamo creó una tipología temperamental que clasificaba a las personas en función del humor predominante. En el tipo colérico predominaba la bilis amarilla, en el melancólico la negra, en el flemático la flema y en el sanguíneo la sangre.

Mucho más adelante, ya en el siglo XX, autores como Eysenck y Pavlov desarrollaron teorías de personalidad basadas en la biología. Como los modelos de Hipócrates y Galeno, ambos usaron la estabilidad (Neuroticismo-Estabilidad emocional) y la actividad (Extraversión-Introversión) del sistema nervioso central como criterios diferenciadores básicos.

En la actualidad las hipótesis de Hipócrates y Galeno se consideran superadas por otras más recientes, elaboradas y basadas en datos extensos y objetivos. No obstante, psicólogos tan importantes como Hans

Eysenck han propuesto modelos teóricos sobre la personalidad que destacan la influencia de variables biológicas innatas en rasgos como la extraversión y la estabilidad emocional.

Los 4 tipos de temperamento y sus rasgos principales



Si bien hoy en día resulta evidente que la tipología de Galeno explica las diferencias interindividuales de forma insuficiente, reduccionista y arbitraria, sigue siendo interesante analizar su clasificación de los tipos de temperamento y resulta inevitable reconocerse a uno mismo en alguno de estos perfiles, independientemente de que no podamos considerarlos acertados.

1. Sanguíneo

Según las hipótesis arcaicas que describimos, el temperamento sanguíneo se corresponde con personas de humor variable, aunque con tendencia a las emociones positivas como la alegría. Otros rasgos de personalidad que se atribuyen a este tipo son el gregarismo, la calidez y el optimismo, junto con la búsqueda de sensaciones y de placer inmediato.

2. Colérico

Las personas en que predomina la bilis amarilla se caracterizan, según Galeno, por su temperamento fuerte y por la impulsividad de su comportamiento. Se trataría de personalidades activas, independientes y

asertivas que se sienten cómodas en roles de liderazgo y que provocan momentos de hostilidad y de conflicto con frecuencia.

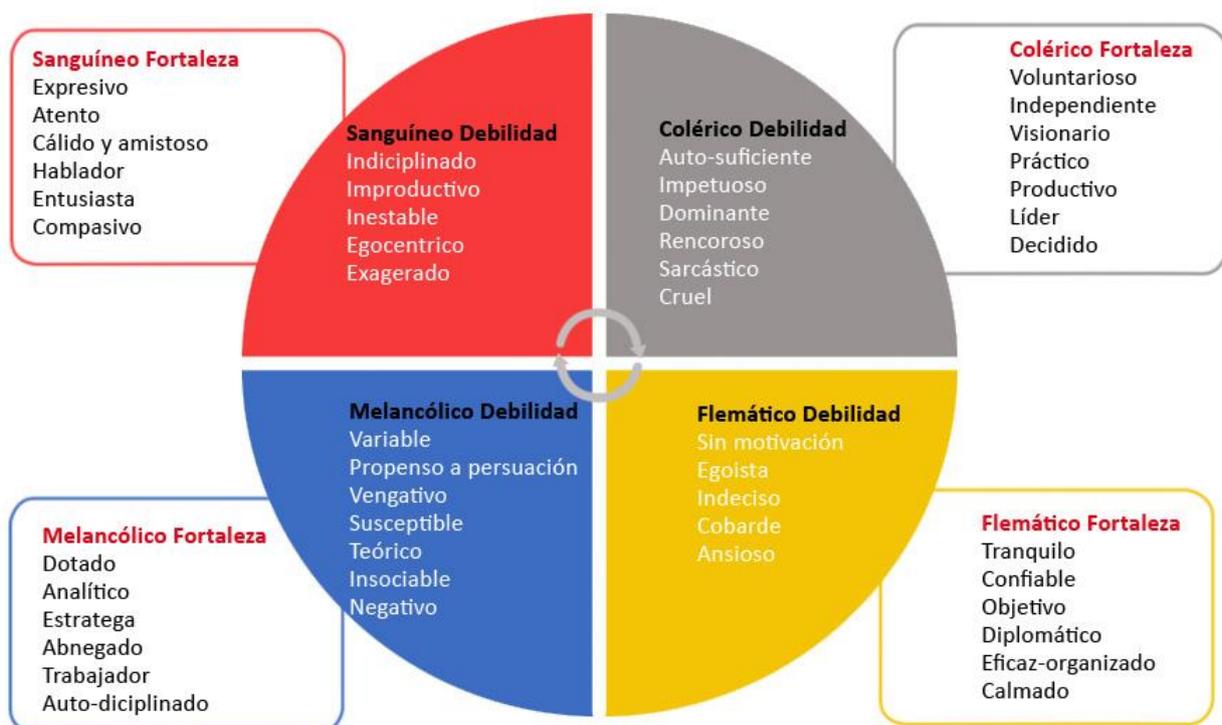
3. Melancólico

El tipo melancólico englobaría a personas con tendencia a la fantasía y la imaginación, pero también predispuestas a sentir emociones negativas, particularmente tristeza. Algunos de los rasgos que caracterizan al temperamento melancólico son la introversión, la sensibilidad, la creatividad, el perfeccionismo y la inseguridad.

4. Flemático

Galeno afirmó que las personas de temperamento flemático muestran una apatía y una pasividad muy marcadas con respecto a su vida en general, si bien también destacan por su perseverancia y su perfeccionismo. Dado que su emocionalidad sería menor que la del tipo melancólico, su comportamiento es supuestamente más frío, sereno y racional que el de quienes pertenecen a éste.

Viviendo la salud



Definiendo el carácter

El carácter es el componente aprendido de la personalidad. Aparece como consecuencia de las experiencias que vivimos, que influyen en nuestra forma de ser modulando las predisposiciones y tendencias biológicas, es decir, temperamentales.

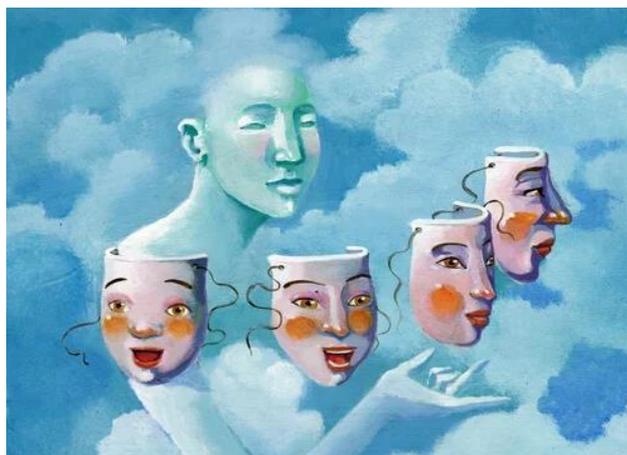
Si bien no existe un grado de acuerdo tan elevado en torno a la definición del carácter como en el caso del temperamento, la mayoría de propuestas destacan el hecho de que se deriva de la interacción social. Esto significa que depende del contexto en el que nos desarrollamos, y por tanto tiene un origen cultural.

A principios del siglo XX el estudio del carácter, o caracterología, fue una tendencia predominante que acabaría siendo sustituida por la Psicología de la Personalidad; en el fondo, estas perspectivas no se diferenciaban demasiado de los modelos actuales. Entre los autores que trabajaron con el concepto de carácter destacan Ernst Kretschmer y William Stern.

En la actualidad en muchos casos no se distingue entre estos elementos, el carácter y la personalidad. De forma estricta el primer término designa específicamente la parte de nuestra naturaleza que viene determinada por el ambiente, pero la dificultad para separarla del temperamento hace que las definiciones de carácter y personalidad se solapen con frecuencia.

Personalidad: la suma de biología y ambiente

En psicología, el término “personalidad” se define como una organización de emociones, cogniciones y conductas que determinan los patrones de comportamiento de una persona. En la formación de la personalidad intervienen tanto la base biológica (temperamento) como las influencias ambientales (carácter).



Por tanto, el aspecto más destacable de la personalidad en comparación con los conceptos de temperamento y carácter es que los engloba a ambos. Dadas las dificultades para delimitar qué parte de la forma de ser viene dada por la herencia y cuál por el ambiente, este término resulta más útil que los anteriores a nivel teórico y práctico.

Desde la psicología se han ofrecido un gran número de concepciones de la personalidad. Una de las más influyentes es la de Gordon Allport, que destaca también las manifestaciones mentales y conductuales y el componente de organización, si bien añade un factor de dinamismo (interacción continua con el entorno) y de especificidad individual.

Cada teoría psicológica sobre la personalidad destaca aspectos diferentes de la experiencia humana. Además de la teoría individualista de Allport, entre las más importantes encontramos la de Eysenck, que se centra en las dimensiones biológicas, y las de los humanistas Rogers y Maslow.

Es importante también hacer mención a los modelos situacionistas, que acercan el concepto de personalidad al de conducta. Desde estas perspectivas se propone que el comportamiento humano no depende tanto de constructos mentales como de las influencias ambientales en una situación concreta, o bien que la personalidad es un repertorio conductual.

Historia de la palabra “personalidad”

En la Antigua Grecia la palabra “persona” se empleaba para hacer referencia a las máscaras que llevaban los actores de teatro. Más adelante, en Roma, pasaría a usarse como sinónimo de “ciudadano”, designando principalmente los roles sociales de los individuos privilegiados e influyentes.

Con el tiempo, el término “persona” empezó a hacer referencia al individuo como ser diferenciado de su entorno. “Personalidad”, que se derivó de esta palabra, se utiliza desde la Edad Media para describir una serie de características que determinan las tendencias comportamentales de una persona.

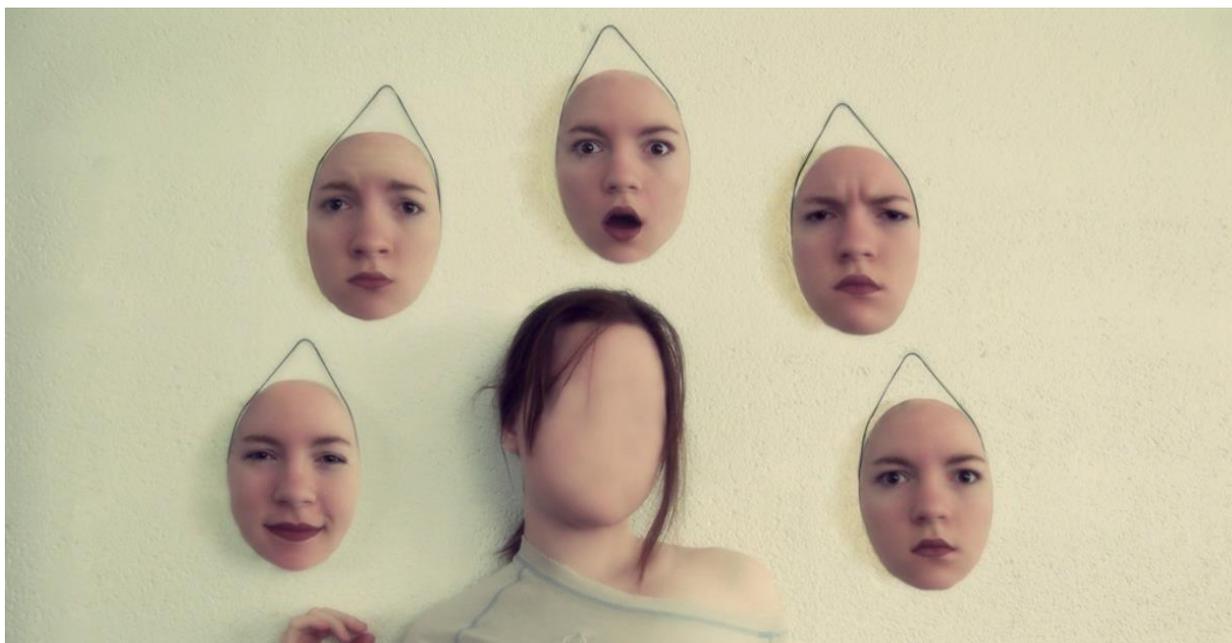
por **Arturo Torres**

PERSONALIDAD

Personas emocionales: 10 rasgos y características que las definen

Un tipo de personalidad caracterizado por la empatía y la intensidad con la que se vive la vida.

Cada persona es un mundo y cada uno de nosotros tiene unas características de personalidad distintas que nos hacen únicos. Mientras algunos individuos son más fríos y muestran poco sus sentimientos, otros son todo contrario: son muy sensibles.



En psicología se conoce como personas emocionales, o personas altamente sensibles (PAS) a aquellos individuos que procesan los datos sensoriales más profundamente debido a la naturaleza biológica de su sistema nervioso. Al menos esto es lo que han intentado demostrar algunos expertos en el tema.

En este artículo hablaremos de algunos rasgos y características de las personas emocionales.

El concepto de personas emocionales

Seguramente todos nosotros conocemos a alguien que es muy sensible, ya que los estudios científicos parecen indicar que 1 de cada 5 personas poseen esta característica de la personalidad.

Algunos psicólogos piensan que existe un tipo de individuo llamado “persona altamente sensible” (PAS), un término que acuñó la psicóloga Elaine Aron a principios de los años 90. Este pensamiento surge raíz de la publicación de su libro “The Highly Sensitive Person”, que la convirtió en pionera y líder principal de esta idea. También ha pasado a llamárseles personas emocionales como una simplificación del concepto.

Cómo son los individuos con alta emotividad

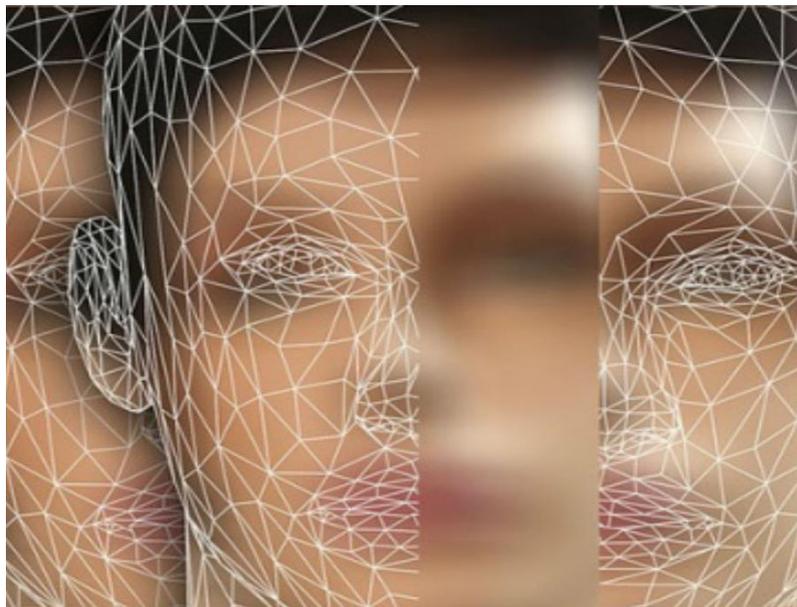
La sensibilidad es una característica o rasgo que todo el mundo tiene en algún grado u otro, pero mientras algunos individuos son moderadamente sensibles, otros lo son en exceso. En general, las personas emocionales presentan una serie de singularidades:

Procesan los datos sensoriales de forma más profunda debido a las diferencias biológicas dentro del sistema nervioso.

Entre el 15 y 20% de las personas son emocionales.

El número de hombres y mujeres que son altamente sensibles es similar.

Las personas emocionales empiezan a mostrar indicios de dicha sensibilidad desde el momento del nacimiento



Características de las personas emocionales

Los estudios parecen indicar que el rasgo de personalidad de sensibilidad alta aparece en más de 100 especies animales, y según esta teoría, la razón se encuentra en la profundidad de procesamiento, que es responsable de en una mayor propensión a la sobre-estimulación, la reactividad emocional, la empatía y la sensibilidad a los estímulos.

Este tipo de personas presentan una serie de características. Para entenderlo mejor, a continuación, puedes encontrar 10 características de las personas emocionales:

1. Son muy empáticas

Este tipo de personas son muy sensibles a las emociones de los demás, y se ponen fácilmente en el lugar del otro, al contrario de lo que ocurre con las personas narcisistas. Al sentir las emociones de manera más profunda e intensa, también perciben lo que los otros sienten con mayor facilidad y son más sensibles a los sentimientos de éstos.

La empatía es, sin duda, una de las mejores cualidades del ser humano. Sin embargo, en exceso puede causar problemas, por ejemplo, a la hora de tomar decisiones de manera racional.



2. Son más intuitivas

Las personas emocionales tienden a ser muy intuitivas, ya que son más sensibles al contexto y están más conectadas a sus emociones. Además, tienen la capacidad de procesar las sutilezas ambientales conscientemente o inconscientemente, que es como si procesaran más información que otros sin siquiera intentarlo.

3. Son más creativas

Los estudios muestran que este tipo de individuos son más creativos. De hecho, un gran número de personas emocionales se sienten atraídas y se desarrollan en los campos creativos como el arte, música, danza, teatro, etc.

4. Tardan más en tomar una decisión

Dado que las personas emocionales recogen más sutilezas, normalmente pasan más tiempo pensando y procesando la información antes de participar y contribuir en una discusión. Suelen ser personas que razonan más y, por tanto, tardan más tiempo en tomar una decisión o tomar medidas, porque son más conscientes de las consecuencias y los matices en el significado de sus decisiones. Suelen considerar más opciones y posibles resultados antes de decidirse.

5. Suelen sentirse incomprendidas

Vivimos en una sociedad que tiende a evitar las emociones, donde ser sensible está incluso mal visto. Este tipo de personas suelen escuchar frases del estilo: “No te preocupes tanto”, “Piensas demasiado”, etc. Las personas emocionales pueden llegar a sentir que son incomprendidas.

Esto es más notorio en el caso de los hombres, que culturalmente tienen que dar una imagen de fortaleza y protección que no siempre encaja con el de una personalidad sensible. El PAS no debe confundirse con la introversión o la extraversion. De hecho, mientras que muchas personas emocionales son introvertidas, el 30% de ellas son extrovertidas.

6. Son más respetuosas y educadas

Las personas emocionales son muy conscientes y empáticas, por tanto, son respetuosas con los demás. Al ser más sensibles a los sentimientos de otros, no les gusta hacer a los demás lo que no quieren para ellos.

Además, entienden mejor las reacciones de los otros y como su comportamiento afecta a las relaciones interpersonales, por lo que tienden a ser más educados.

7. Son muy sensibles a las críticas

El ser empático y ser una persona emocionalmente sensible, también significa que la persona encaja peor las críticas. Esto ocurre porque experimentan las emociones de manera más fuerte y procesan la información más profundamente, tanto para lo bueno como para lo malo.

Las críticas les resultan muy hirientes porque se las toman muy a pecho. Algunos, a menudo, emplean ciertas estrategias para minimizar la probabilidad de ser criticados. Por ejemplo, evitan las situaciones en las que puedan experimentar críticas o se juntan con personas agradables.

8. Reaccionan de manera muy pasional

Dado que las personas emocionales experimentan la vida más intensamente y sienten un mayor dolor emocional que otros. Por tanto, responden y reaccionan de manera más intensa que los demás en una determinada situación, ya que tienen una mayor respuesta al dolor, al malestar y la experiencia emocional. Son personas más susceptibles al llanto y reaccionan de forma más pasional.

9. Trabajan bien en equipo

Dado que las personas emocionales son personas reflexivas y poseen habilidades sociales como la empatía, suelen ofrecer compromiso, comprensión y sabiduría a un proyecto de equipo. Asimismo, a la hora de tomar decisiones, son buenos en la exploración de diferentes enfoques y soluciones, así como el análisis de los pros y contras. Ahora bien, quizás flaquean a la hora de tomar la decisión final.

10. Son más susceptibles a la ansiedad o a la depresión

Este tipo de personas absorben las emociones positivas fácilmente, pero también las negativas. Y es que las experiencias desagradables afectan a todo el mundo, pero especialmente a estas personas, que son más propensas a sufrir ansiedad o depresión. Este tipo de individuos tienden a la reflexión y se recrean en su lado emocional, por lo que las situaciones difíciles también les impactan mucho más y les cuesta superar



Juan Armando Corbin

Psicólogo de las organizaciones

