

LAS TENDENCIAS DE PERSONALIDAD: ORIGEN, DEFINICIÓN, DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN, EVALUACIÓN Y ALTERNATIVAS DE INTERVENCIÓN PARA LOGRAR UNA MEJOR SALUD MENTAL¹.

PERSONALITY AND MENTAL HEALTH

José Luis Valdez Medina, Norma Ivonne González Arratia López Fuentes. y Sergio González Escobar²³
Universidad Autónoma del Estado de México.
México.

RESUMEN:

Se trata de un ensayo en el que se propone una teoría de la personalidad que se conceptualiza como un instrumento para promover la salud mental.

Palabras clave: personalidad, salud mental,

ABSTRACT:

This is an essay that proposes a theory of personality. This theory is considered as an instrument for promoting mental health.

Keywords: personality and mental health

Desde hace algunos años, como parte del trabajo de investigación que realizamos en la Facultad de Ciencias de la Conducta, de la Universidad Autónoma del Estado de México, ha surgido la inquietud de hacer un intento teórico de explicación de la conducta, dirigido por el Dr. José Luis Valdez Medina, que ha estado trabajando en la elaboración de una propuesta teórica denominada: Modelo biológico y psicosociocultural de las dualidades y la búsqueda de la paz (equilibrio, homeostasis o tranquilidad), que ha venido dando frutos muy importantes en diversos campos. Así, desde esta perspectiva de análisis, se han ido generando diversos modelos de explicación de la conducta, orientados a entender el mecanismo del amor y el odio, de los celos-egoísmo y la envidia, de la depresión, la ansiedad, el estrés, la resiliencia, la forma en que se estructura el territorio personal o yo, y la manera en la que se estructuran las tendencias de personalidad, de las cuales se hará un abordaje a lo largo del presente trabajo.

De esta manera, el Dr. Valdez Medina, ha preferido presentar el desarrollo del tema a partir de una serie de preguntas, que intentan abordar todos los cuestionamientos que podrían hacerse, con la finalidad de

¹ Recibido 23 de septiembre del 2010. Aceptado 25 de septiembre del 2010.

² E-mail: ochocedros@live.com.mx

³ Se agradece la colaboración en la búsqueda de información, conversaciones acerca del tema y revisión del texto a mis alumnos de licenciatura: José Arce Valdez, Yeniséi María del Rocío Mejía Loza y Jesús Eleonary Alvarez Valdez.

que se pueda entender con mayor claridad, todo el planteamiento y las bases, ideas y pensamientos, que hay detrás de cada término o propuesta hecha al interior del presente modelo de análisis del comportamiento, que hoy podemos compartir.

¿Cómo se ha definido a la personalidad?

Acerca del tema de la personalidad, de las características de personalidad o de lo que aquí hemos decidido llamar, las tendencias de la personalidad, debido a que al igual que muchos otros autores, en el presente trabajo se considera que se trata de un evento que tiende a ser estable pero no inamovible (Allport, 1980), se han escrito cientos de miles de páginas, dentro las más variadas posturas u orientaciones teóricas, en las cuales se han hecho una gran cantidad de intentos por definirla. Así, algunos estudiosos del tema lo han hecho refiriéndose a los aspectos biológicos que la subyacen (Lawrence, 1997), otros más cercanos a la psicociencia (Díaz Guerrero, 1982; 2005), y algunos más han intentado hacerlo uniendo ambas posturas (Fromm, 1982; Valdez Medina, Díaz Loving y Pérez Bada, 2006; Díaz Loving, 2008).

De esta manera, si se revisan un poco más a detalle las diferentes definiciones, se encuentra que la personalidad en un inicio fue definida con base en la palabra *personae*, que proviene del latín, y que se refiere a las máscaras que usaban los actores en las obras antiguas del teatro griego (Hernández, 2000), dejando claro que la personalidad hacía referencia a un evento de tipo netamente psicológico y social, donde cada persona ejecuta o actúa un papel específico en esta obra de teatro que llamamos vida.

Tiempo después, comenzaron a surgir diversas propuestas de definición de la personalidad, en las cuales, no solamente se abarcaban los aspectos psicológicos y sociales, sino donde se hicieron propuestas donde por fin se incluyó lo referente a la parte biológica que subyace a la personalidad (Allport, 1980; Rodríguez y Nelly, 1986; Fromm, 1982; Díaz Guerrero, 1982, 2005; Valdez Medina, 2004; Valdez Medina, Díaz Loving y Pérez, 2006; Díaz Loving, 2007), que como se sabe, es un elemento por demás determinante en la conformación de este proceso mental tan importante para cada uno de los seres humanos, ya que, al ser la base sobre la cual se asienta lo psicociencia, determina en gran medida todo el comportamiento.

Lo interesante, por coincidente de muchas de estas propuestas de análisis o estudio de la personalidad (viejas o nuevas), es que indican que la personalidad, se refiere a un proceso o evento psicológico de carácter multidimensional, estable pero no inamovible, que tiene bases biológicas, psicológicas, sociales y culturales, heredadas y aprendidas, que se va construyendo a lo largo de la vida y que una vez establecida, guía o dirige todo el comportamiento de las personas.

Sin embargo, al revisar con mayor detalle estas definiciones descriptivas que se han hecho acerca de la personalidad, se encuentra que la mayor parte de ellas, efectivamente indican todos los eventos y variables que le son relevantes, porque tienen un impacto muy importante en cuanto a su formación, desarrollo, construcción y análisis. Por ello, podemos saber cuáles variables producen cambios, cuáles están relacionadas o bien cuáles predicen no solo la personalidad, sino el comportamiento en general.

En este sentido, y sin el afán de restarle importancia a la serie de definiciones que se han planteado para describir a la personalidad, es necesario decir, que en muchas de las definiciones revisadas, no encontramos aquellas en las que como parte de su planteamiento, se incluyera el principio o punto de partida y de llegada que las dirige. Es decir, nos indican bastante acerca del cómo se estructura, cómo se va formando, cómo se comporta, pero poco nos aportan acerca del por qué y el para qué de esta estructura biológica y psicosociocultural que llamamos personalidad.

Quizá porque hay demasiados principios, teorías o formas de análisis y explicación del comportamiento y la formación de la personalidad, y era preferible no provocar confusiones o reduccionismos, o tal vez, porque no se ha considerado relevante para una definición, el incluir el punto de partida y de llegada no sólo de la personalidad, sino de todo el comportamiento en general, lo cual, en ambos casos es una pena, porque como parte fundamental de este trabajo, se considera que la conducta, tanto en el plano netamente biológico como en el psicosociocultural (que son los dos componentes principales de la vida humana), no surge de forma aislada y azarosa, sino con base en un principio o punto de partida y de llegada, que la dirige, le da razón y explica a todo el comportamiento, tal y como se ha hecho al interior de las grandes teorías que han surgido en los diferentes campos del saber humano, donde los principios como el del placer (Freud, 1986), el sentido de vida (Frankl, 2001), la completud o completarse (Lacan, 2001), el encuentro consigo mismo (Rogers, 1989), la autorrealización (Maslow, 1991), la libertad y el amor (Fromm, 1993), el ser quien se es (Nietzsche, 2003), el apareamiento para generar vida (Attenbourough, Buss, Schopenhauer, 2005), entre otros, han servido como base para intentar entender y explicar todo el comportamiento y los detalles acerca del cómo, el por qué y el para qué, de las características o tendencias de personalidad que vamos desarrollando y construyendo los seres humanos a lo largo de nuestras vidas.

Entonces, desde esta perspectiva de análisis del comportamiento, ¿cuál es ese principio, punto de partida o de llegada, o satisfactor general que guía nuestras vida y que se pretende tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder?

Para dar respuesta a esta pregunta, es necesario dejar establecido a qué nos referimos cuando hablamos de un principio. Un principio, puede ser descrito o definido, como un punto de referencia donde se encuentra ubicado el satisfactor central de la vida, aquél al que pretendemos llegar, sin importar cuál sea el camino que elijamos para lograrlo. Por tanto, desde esta perspectiva de análisis del comportamiento, cuando hablamos de un principio, lo ubicamos como un punto de referencia o satisfactor general de la vida, desde el cual partimos, y al cual queremos o pretendemos llegar, ya que, por su naturaleza universal, cumple con la función de volverse la guía principal de nuestras vidas y comportamientos, que se orientan a la sobrevivencia (vivir y no morir), tanto en el plano biológico (vivir por vivir), como en el psicosociocultural (vivir, pero para vivir bien y mejor que otros y que nosotros mismos).

Así, como podrá advertir el amable lector, no es tarea sencilla encontrar los principios, ni elegir entre ellos aquél que se considera que cumple con los requisitos mencionados en la definición que hemos expuesto acerca de lo que es un principio, ya que además, como requisitos adicionales, un principio debe cumplir con tener un carácter universal, que se pueda buscar de forma automática o instintiva o planeada. Debe de ser algo sencillo de entender, de comprender, debe conectarse con el origen del fenómeno en estudio,

y en este caso, debe poder ubicarse y constituirse como el punto de partida y de llegada para toda la conducta, biológica (que se orienta a vivir por vivir) y la psicosociocultural (que se orienta a vivir, pero a vivir bien y mejor que el otro y que uno mismo), así como a la conducta individual y social. Por consiguiente, el principio debe tener la posibilidad de ser aplicado, es decir, que sea capaz de ayudar a solucionar algo, o sea, debe ser posible verlo o considerarlo como una causa y un efecto con sentido para todos aquellos que lo utilicen como guía general de sus conductas, puesto que, sólo así, se podría llegar a tener la esperanza o porque no decirlo, la seguridad o la certeza de que todos pudiéramos aspirar en algún momento de nuestras vidas, a tener una buena salud mental, mediante lo cual, quizá podríamos lograr aquél objetivo tan alto, que fue planteado por los griegos en el oráculo de Delfos que decía: conócete a ti mismo.

Sin embargo, a lo largo de la historia de la humanidad y dentro de las más diversas y variadas disciplinas del conocimiento científico, filosófico y teológico, han habido una gran cantidad de teóricos y pensadores que han intentado proponer la utilidad de los principios que proponen para entender y explicar el origen mismo de la conducta, y en algunos casos, lo han hecho de forma por demás exitosa, puesto que hasta nuestros días siguen presentes sus análisis, propuestas y explicaciones acerca del comportamiento, que en la mayor parte de las ocasiones, nos permiten observar de forma explícita o implícita, la manera en que se refieren a los puntos de vista que tienen acerca del origen, desarrollo y construcción de las tendencias de personalidad. Y es que, lo interesante de estas propuestas, estriba sobre todo, en que además de cumplir con la mayor parte de los requisitos planteados para que un principio funcione, han retomado la posibilidad de que se rescate la universalidad del comportamiento, como parte fundamental de sus escritos, donde se incluyen más respuestas dirigidas al por qué, al para qué y al origen mismo de los fenómenos que intentan explicar, y no tanto hacia las posibles respuestas únicamente descriptivas que encontramos en la actualidad, y que se orientan básicamente a contestar las preguntas técnicas acerca de las relaciones entre variables, diferencias entre grupos, o predicciones, entre otras, que sólo nos permiten constatar la parte observable y periférica de nuestros comportamientos, pero no el punto central o de origen del cual parten y al cual se dirigen todas nuestras conductas.

Por eso, como parte del presente trabajo, en el que se expone un intento más por tratar de entender y explicar de forma global el origen, el cómo, el por qué y el para qué de nuestro comportamiento y el de la manera en la que se va construyendo nuestra personalidad, vale la pena comenzar por preguntarse: ¿quién no habrá oído hablar, y ser capaz de entender (todo o en parte), y aplicar de forma tácita o explícita, instintiva o controlada, algunos de los principios como el del placer y de la evitación del sufrimiento (Freud, 1986), o el de la búsqueda del sentido de vida y la evitación del vacío existencial (Frankl, 2001), o el de la búsqueda de la felicidad (Savater, 2001), o del amor (Cristianismo), o de aquel que se refiere a la posibilidad de alcanzar la autorrealización (Maslow, 1991), o el amor y la libertad en conjunto (Fromm, 1993), o la superioridad (Adler, 1962), o aquél que indica que somos seres carentes, o en falta y que buscamos la completud (Lacan), o bien aquél que se dirige fundamentalmente a la posibilidad de alcanzar la verdad y el ser quien se es (Nietzsche, 2003), que han sido algunas de las innumerables propuestas teóricas de explicación del comportamiento que han planteado principios de explicación y aplicación muy importantes, y que se han difundido de forma abundante, sobre todo en el mundo occidental en el que vivimos, al menos la mitad de la población mundial?.

Y la respuesta más cercana a este cuestionamiento, seguramente es que todos en algún momento de la vida, hemos orientado nuestras conductas hacia alguno de estos principios, y por consiguiente, que sabemos algo de ello, gracias a que de forma directa o indirecta, lo hemos experimentado, tanto en el terreno social o en el individual, o bien, en el biológico (vivir por vivir) o en el psicosociocultural (vivir, pero vivir bien y mejor que el otro y que uno mismo).

Sin embargo, a pesar de que efectivamente, si ahondamos en la explicación que las personas pueden hacer acerca de sus comportamientos, encontraremos que en esta explicación, sí podemos detectar con claridad, que en la base de cada una de ellas, se encuentra como guía de su comportamiento, alguno de los principios antes mencionados, pero, también encontraremos que el común de las personas, no lo tomaron en cuenta desde un inicio, como punto de partida y de llegada de sus conductas. Por el contrario, es algo que comúnmente descubren en el análisis y por supuesto se sorprenden al saberlo. El problema entonces, no sólo consiste en la falta de conocimiento del principio, sino en la interpretación que después de saberlo, se hace de ello, ya que, muchos de los principios previamente expuestos, no son términos de dominio universal, debido a que no tienen su base de significado, asentada firmemente en eventos de tipo biológico y psicosociocultural. Es decir, o pertenecen a un área o pertenecen a la otra, como es el caso de la autorrealización que es un término construido particularmente en la psicosociocultura y que se dirige fundamentalmente hacia el vivir bien y mejor. Por otro lado, otros de los principios expuestos, se han ido desgastando, no porque no tengan relevancia o porque no sean altamente importantes, sino porque, debido a un proceso de desgaste semántico, en el que ha ido mezclando su significado original, con otros conceptos, que al no ser bien valorados, o al no ser correctamente interpretados, han mermado un tanto la comprensión o interpretación correcta que se debe hacer del principio en cuestión, como es el caso del principio del placer que al tener una conexión directa con el sexo (aunque el sexo sea en términos naturalistas visto como la meta más alta de la existencia, o por algunos pensadores como la voluntad de la naturaleza, o como un fenómeno divino puesto que genera vida), muchas veces ha sido malinterpretado debido a que el término de placer, en algunas psicosocioculturas tiene una connotación negativa, y entonces, las personas, no hacen las cosas por placer, sino por cualquier otra cosa, que puede estar conectada con ello, pero que de alguna manera se oculta.

En este sentido, podríamos seguir analizando cada uno de los múltiples principios que se han planteado para explicar la conducta, y encontraríamos siempre alguna explicación para decir porque no ha sido del todo adecuado, sobre todo al momento de ser aplicado como una guía de vida.

Con base en esta observación, surgió entonces la necesidad de encontrar un principio que cumpliera con los requisitos anteriormente mencionados y que no tuviera tantos problemas de tipo semántico como otros de los principios, y el único que lo hace, y que sirve de guía o punto de referencia para sustentar todo este planteamiento de explicación de la conducta, es el de la búsqueda de la paz, (que es definida como la tendencia natural de la vida), evitando con ello, la presencia de cualquier tipo de miedo (que es provocado por cualquier tipo de carencia, y que es definido como la reacción del organismo para reestablecer el estado de paz que se encuentra en amenaza o en peligro de ser perdido, o bien, que ya se perdió).

¿Por qué la paz como principio central de esta propuesta de análisis del comportamiento?

Realmente no hay mucho que explicar al respecto, y es importante saber que solamente hubo unas cuantas razones fundamentales para que se haya decidido elegir a la paz como el principio central de la presente postura teórica de análisis del comportamiento.

La primera, se decidió así, porque el término paz, tiene correlatos con términos asociados muy importantes que si bien, algunas personas no podrán ver como sinónimos, si se reconoce entre ellos, una muy fuerte relación semántica. Por eso, la paz que es un término con una ubicación más de tipo religiosa, espiritual, filosófica, literaria o civil (la ausencia de guerra), aquí será asociada o usada de forma indistinta o prácticamente sinónima, con otros tres conceptos que tienen sustentos diferentes, pero ampliamente relacionados con la paz, y que son: el equilibrio y la homeostasis, que se utilizan fundamentalmente en el terreno científico, para referirse a un estado de estabilidad y a un cierto nivel de ausencia o efecto del caos, porque como es sabido, la vida no para, siempre esta en movimiento, pero, si hay momentos de paz, equilibrio u homeostasis en ella.

Por otro lado, el tercer concepto del que hablamos, es el de tranquilidad, que es un término frecuentemente utilizado a nivel coloquial, muy entendible, y por ello, muy preciso, que hace referencia entre otras cosas, a un cese de hostilidades, la solución de un problema, de una carencia, a la obtención de un satisfactor, un estado de relajamiento o de estabilidad, que como puede observarse, lo liga muy directamente con el principio de paz, aquí planteado.

La segunda razón, tiene que ver con la propuesta griega acerca del origen del universo, donde se indica, que se dio a partir del equilibrio y el caos, que aquí serán relacionados con la paz (equilibrio) y el miedo (caos).

La tercera razón es de tipo coloquial, y es que, muchas personas en su vida cotidiana intentan vivir en tranquilidad, en paz. Por ejemplo, las parejas buscan el equilibrio y la tranquilidad, para alcanzar el ideal de la estabilidad. Las personas buscan un trabajo estable para sentirse tranquilas. Cuando alguien se muestra enojado, se le conmina para que se tranquilice o que se ponga en paz. La tranquilidad y la paz, son un ideal establecido biológica y psicosocioculturalmente, en muchas culturas e individuos.

Una cuarta razón, es que prácticamente no hay cultura sin una propuesta religiosa, que comúnmente llama a vivir una vida en paz, en armonía, estable, con tranquilidad.

La quinta razón es que uno de los ideales filosóficos, que se plantea en el estudio de la ética, pide que se viva una buena vida, una vida moderada, sin sobresaltos, en paz.

Finalmente, en la naturaleza, se requiere de un cierto nivel de equilibrio o de homeostasis, para que la vida se reproduzca y se cuide a sí misma.

¿Cuáles son las premisas fundamentales de esta propuesta de análisis del comportamiento, y específicamente aquellas que se refieren a la explicación que se da a la manera en que se van construyendo nuestras tendencias de personalidad?

Con base en lo anteriormente planteado, en la figura 1, se puede hacer un seguimiento de las premisas centrales, que le dan sustento teórico a esta postura de análisis y de explicación del comportamiento y de la construcción de nuestras tendencias de personalidad (que son definidas como aquellas características de personalidad heredadas y aprendidas y construidas, que no son totalmente fijas, puesto que dependiendo de la situación o circunstancias en las que nos encontremos, y de las carencias o necesidades que tengamos, se organizan para generar una estrategia de comportamiento que se orienta a tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder un satisfactor que cubre alguna de nuestras carencias o necesidades, que de forma directa nos pueden llevar a la paz, nos indican que:

Todos nos encontramos entre la vida y la muerte.

El objetivo de la vida es vivir, o sobrevivir para no morir, ya que, todo lo vivo, quiere vivir y no morir.

Todos nos orientamos a buscar estar en paz, en equilibrio, en homeostasis o en tranquilidad.

Todos los seres humanos nos constituimos de dos aspectos centrales, el biológico, que nos lleva a buscar vivir por vivir, y el psicosociocultural que nos dirige a buscar vivir, pero para vivir bien y mejor que los demás y que nosotros mismos.

Todos tenemos carencias o necesidades biológicas y psicosocioculturales, que nos llevan a buscar satisfactores para cubrirlos.

Todas las necesidades creadas (que pueden o no satisfacerse, y no necesariamente nos llevan a la enfermedad o a la muerte, pero nos ponen en riesgo de ser o de sentirnos, solos, abandonados o rechazados), tienen su base, en las necesidades de origen o naturales, que son aquellas que si no se satisfacen, nos pueden llevar a presentar cualquier tipo de miedo, como lo son, la enfermedad, la muerte, la soledad, el abandono, el rechazo o la carencia (desde esta posición de análisis, se considera que las carencias o necesidades de origen o naturales son: comer, beber agua o hidratarse, respirar, descansar, dormir, reunirse en grupos, aparearse para la reproducción y formar un territorio).

Todas las carencias o necesidades, biológicas o psicosocioculturales, se constituyen como la base de la presencia de cualquiera de los tipos del miedo y sus consecuencias, como las reacciones del miedo (parálisis, huir y esconderse, atacar o agredir o apegarse), o de cualquiera de las formas que toma el miedo (cualquier tipo de trastorno de la personalidad).

Todos buscamos estar en equilibrio, homeostasis, tranquilidad o paz, que es la tendencia natural de la vida.

Todos experimentamos en algún momento de nuestras vidas cualquiera de los tipos de miedo (a la muerte, la enfermedad, la soledad, el abandono, el rechazo), que generan una reacción en el organismo, que se orienta a buscar el reestablecimiento de la paz, equilibrio, homeostasis o tranquilidad que se encuentra amenazada o perdida.

Todas las carencias requieren de ser satisfechas para vivir en paz, en equilibrio, homeostasis o en tranquilidad.

Todas las personas, debido a nuestra singularidad o individualidad, tenemos carencias muy específicas o particulares.

Todos participamos, instintivamente o de forma planeada o dirigida, en las dualidades o estrategias naturales (competencia, comparación y aceptación-rechazo), para intentar tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular, o no perder algún satisfactor que cubre nuestras muy particulares carencias.

Todos evaluamos nuestras fortalezas y debilidades biológicas y psicosocioculturales a partir del resultado que obtenemos de la participación que tenemos en las dualidades o estrategias naturales de obtención de los satisfactores que cubren nuestras carencias (competencia, comparación y aceptación-rechazo).

Toda aceptación favorable, ya sea en el plano individual o social, nos mueve a aceptar o a rechazar abiertamente, sin remordimientos ni rencores, nuestras fortalezas y debilidades tanto biológicas como psicosocioculturales. Nos reintegra al círculo de la paz, es decir, nos pone en una situación de equilibrio, homeostasis, tranquilidad o paz, que nos genera confianza, certeza, relajamiento. Nos permite encontrarnos y conocernos a nosotros mismos.

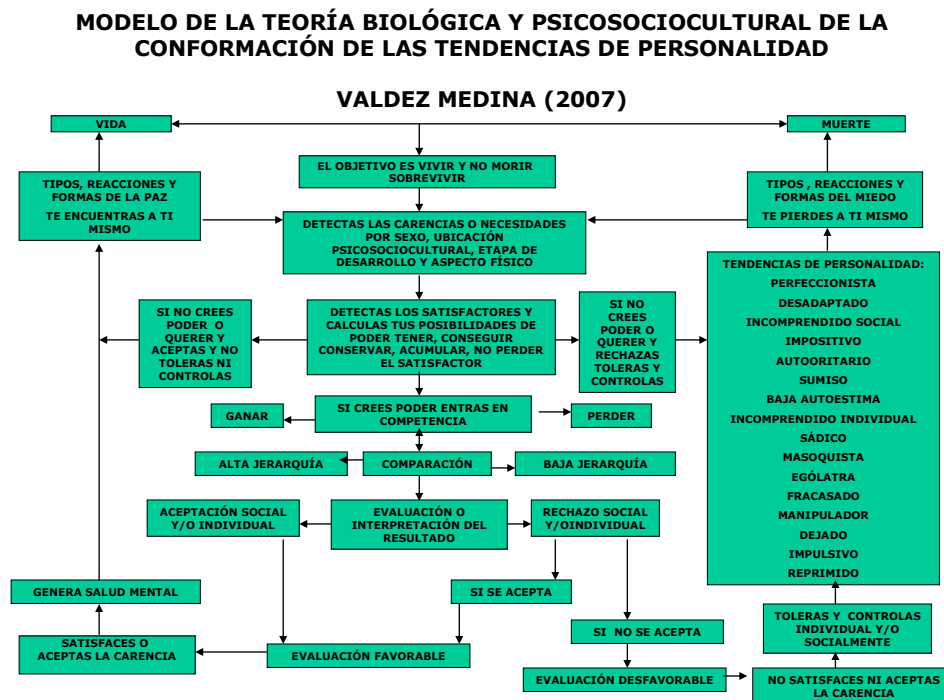
Por el contrario, toda evaluación desfavorable, en la que no se es capaz de aceptar o rechazar abiertamente y sin conflictos, nuestras fortalezas y debilidades, tanto biológicas como psicosocioculturales, comúnmente nos llevan a tolerar (filtros de entrada, que nos llevan a fingir que aceptamos aquello que en realidad rechazamos de los demás o de nosotros mismos), y a controlar (filtros de salida, que nos llevan a fingir que estamos bien, que no pasa nada, que estamos conformes con algo que nos mantiene en mal estado, sirven para ocultar todo aquello que consideramos que en el otro o nosotros mismos, puede ser juzgado como puntos débiles de nuestras características biológicas y psicosocioculturales), nuestros comportamientos respecto de aquello que no podemos aceptar o rechazar abiertamente. Por eso comenzamos a mentirnos, a engañarnos, a ocultar, nuestras debilidades o incluso nuestras fortalezas individuales o sociales y las biológicas o psicosocioculturales, aparentando o fingiendo ser diferentes de quienes somos realmente.

Todos buscamos un ideal de vida, y por eso, difícilmente aceptamos nuestra forma de ser, de pensar, de hacer, de cumplir, de sentir. Por ello, comienzan las tolerancias y los controles, el rechazo de nosotros mismos, porque consideramos que tenemos que modificarnos, que ser mejores, que estar a la altura de las circunstancias, para tener más posibilidades de ser aceptados por los demás y por nosotros mismos. No consideramos digno ni suficiente lo que tenemos, ni en lo biológico, ni en lo psicosociocultural. Por eso muchas veces no estamos conformes con lo que somos ni con quienes somos, y queremos tener menos

peso, más belleza, más altura, menos senos, más cintura, otro color de ojos, menos panza, más fortaleza, más dinero, mejor estatus, más o menos de muchas cosas que nos incomodan y que queremos cambiar para ser diferentes de lo que somos, con lo cual, solamente generamos un conflicto personal, que lamentablemente con estas estrategias de tolerancia y control, nunca terminamos por resolver para llegar a la paz.

Y en este proceso de aceptación o rechazo, de búsqueda de un ideal, de aceptación de lo real, y en el de tolerar y controlar nuestras conductas, es como comienza la construcción, desarrollo y establecimiento de nuestras tendencias de personalidad.

FIGURA 1



¿Cómo se definen las tendencias de personalidad?

De forma más precisa, las tendencias de personalidad pueden ser definidas como un conjunto de características de personalidad muy específicas (biológicas y psicosocioculturales), que se organizan en forma de estrategias comportamentales, que nos permiten tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder, a corto, mediano o largo plazo, tanto los satisfactores de nuestras carencias, como

el estado de paz, equilibrio, homeostasis o tranquilidad, que se encuentra en peligro de perderse, o que ya se ha perdido.

¿Cómo se van formando las tendencias de personalidad?

Es importante mencionar que las tendencias de personalidad no aparecen de forma aislada, sino que se dan dentro de un contexto muy específico que es el individuo mismo, en interacción con el contexto biológico y psicosociocultural en el que se desenvuelve, a partir del cual, va conformando un territorio personal, imagen personal o yo.

En este territorio personal, imagen personal o yo, el individuo va incluyendo todo aquello que en un principio forma parte de la indiferencia, y que paulatinamente va conociendo, asimilando y acomodando a su propia estructura personal. De esta manera, cada persona, con base en sus intereses, va integrando aquello que acepta o rechaza abiertamente, lo que ubica como neutral (que se refiere a todo aquello que en el momento, situación o circunstancia en la que se encuentre inmerso el individuo, no tiene ningún impacto en su vida o comportamiento, ya que pueden activarse en una situación específica que así lo requiera), y por supuesto todo lo que tolera (finge aceptar o rechazar lo propio y lo de los demás) y controla (se oculta u oculta a los demás, para aparentar que todo esta bien en la vida)(ver figura 2).

Así, es como cada persona, a partir de la experiencia y la evaluación que hace de sí misma, como producto del contacto con su biología y su psicosocioculturalidad, va conformando un territorio personal, imagen personal o yo, en donde se registran los aspectos reales o que tiene de base, y aquellos que se ubican en un ideal o que pretende alcanzar, con la finalidad de ser más competitivo, tener una mejor jerarquía, y ser más fácilmente aceptado y no rechazado por los demás y por él mismo, con el objetivo de contar con mayores posibilidades de tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder los satisfactores que le cubren sus necesidades y que le pueden llevar más seguramente a un estado de paz. Sin embargo, en esta situación que se genera al interior del territorio personal, imagen personal o yo, no solamente no se consigue un estado de paz, sino que por el contrario, se produce un estado de tensión o de conflicto, que hace surgir y prevalecer la estrategia de tolerar y controlar, que como se ha expuesto, se considera la estrategia por excelencia, mediante la cual, se van construyendo y desarrollando tanto las tendencias de personalidad, como las reacciones del miedo y las formas del miedo, que como podrá advertirlo el lector, se trata de trastornos de personalidad de mayor envergadura, donde no hay soluciones fáciles para cada una de las carencias que tenemos los seres humanos.

FIGURA 2.



De esta manera, tal y como ha quedado expuesto, se puede decir que la base más importante de todo el comportamiento, se ubica en la necesidad o carencia, que además de ser uno de los tipos de miedo más fuertes que hay, se constituye como una señal de alarma, de la cual se vale cualquier organismo vivo, para saber que algo le falta, que algo anda mal, y que requiere de buscar, o un satisfactor biológico para vivir y no morir (vivir por vivir), o bien un satisfactor psicosociocultural, que no solamente permite vivir por vivir, sino que se busca para vivir bien y mejor, que sí mismo y que los demás.

Así, ante la presencia de una carencia o necesidad y de la evaluación personal, que se hace acerca de las posibilidades que se tienen para lograr tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder el satisfactor requerido para cubrir la necesidad o carencia (biológica o psicosociocultural), es que cada individuo va siendo capaz de reconocer las debilidades y fortalezas biológicas y psicosocioculturales con las que cuenta (tanto de aquellas con las que se nace, como de aquellas que va adquiriendo, a lo largo de su vida), para poder participar o no, en las dualidades o estrategias naturales de obtención de recursos o satisfactores (competencia, comparación o aceptación-rechazo), con la finalidad de poder cubrir o satisfacer sus muy particulares carencias o necesidades, requeridas para sobrevivir y estar en paz, equilibrio, homeostasis o tranquilidad.

De esta forma, si la persona decide o no participar en las dualidades o estrategias naturales de obtención de recursos o satisfactores, de todas maneras, obtendrá algún resultado como producto de su decisión. Este resultado, al ser evaluado, le permite a la persona saber varias cosas importantes acerca de sí mismo: 1.- conocer sus debilidades y fortalezas, 2.- la ubicación o el lugar que tiene o que ocupa en el contexto, situación o circunstancias en las que se vive y se desenvuelve, 3.- si es o no, competitivo, dependiendo de si ganó o perdió el satisfactor requerido, 4.- si obtuvo una alta o baja jerarquía, que le permita ser mejor evaluado para ser aceptado o rechazado, 5.- si fue aceptado o rechazado y así tener más posibilidades de tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder un satisfactor que le permita sobrevivir y estar en paz, 6.- si acepta o rechaza el resultado de su participación en las dualidades o estrategias de obtención de recursos o satisfactores para cubrir sus carencias, y 7.- si personalmente se acepta o se rechaza, con base en el resultado obtenido en la participación que tuvo en las dualidades o estrategias de obtención de recursos o satisfactores para cubrir sus carencias o necesidades.

Ante esta situación, las consecuencias que pueden presentarse ante la evaluación de los resultados obtenidos de la participación que hacemos en las dualidades o estrategias de obtención de recursos o satisfactores para cubrir nuestras carencias o necesidades, propias para sobrevivir y estar en paz, y en las cuales se comienzan a formar las tendencias de personalidad, se ubican en dos sentidos fundamentales:

1.- la aceptación o el rechazo abierto del resultado, sin remordimientos, sin quejas, sin justificaciones, como algo normal, natural, sin problemas, lo cual, nos reinstala inmediatamente en el círculo de la paz, el equilibrio, la homeostasis o la tranquilidad, donde recuperamos rápidamente la confianza, la seguridad y la certeza personal, que además nos permite ir teniendo un conocimiento cada vez más profundo y certero de nosotros mismos.

En esta situación en la que se da la aceptación y rechazo abierto, se conforman tendencias de personalidad en las que se generan ciertos rasgos o características de personalidad que muestran buenos niveles de salud mental y un favorable conocimiento de sí mismo.

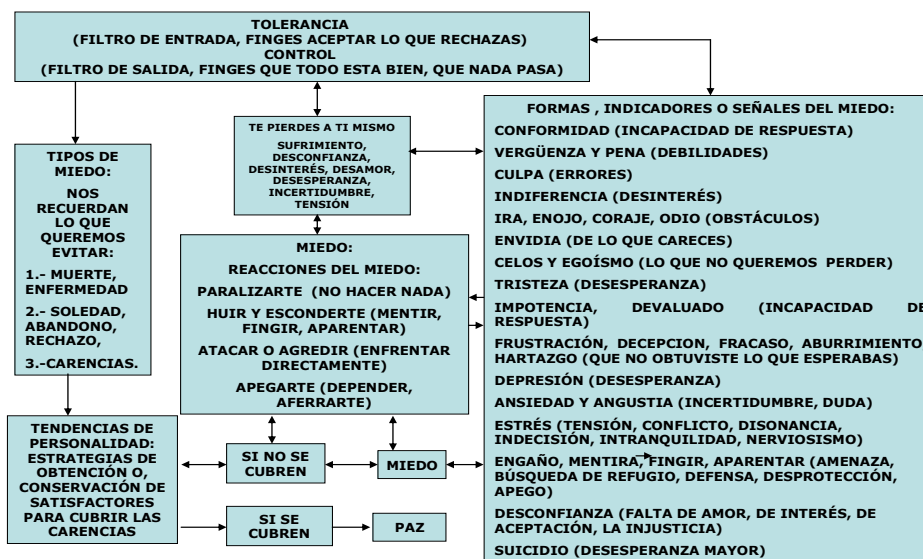
2.- Por otro lado, en la situación contraria, debido a que no se da una aceptación o un rechazo abierto y directo del resultado, las personas comienzan a mentir(se), aparentar(se), fingir(se), engañar(se), o a forzar(se), a sí mismos y a los demás, y por ello, comienzan a tolerar (filtro de entrada: en el que se finge aceptar lo que se rechaza, o se aparenta rechazar lo que se quiere aceptar, con lo cual, intentamos convencernos por la fuerza, de que, esa es la decisión correcta o más favorable, aunque no se crea en ello) y a controlar (filtro de salida: en el que se comienza a ocultar el malestar, la debilidad detectada, el temor a ser descubiertos, a ser juzgados, a ser vistos como indeseables, a ser rechazados, diciendo que se está bien, que no pasa nada, que todo está bajo control, sobre todo por el temor a el rechazo, la soledad o el abandono, que podemos recibir por parte del otro o de nosotros mismos).

En esta situación en la que se da la tolerancia y el control del comportamiento, y en la que se fuerzan las conductas y se trata de engañar al otro y a sí mismo, los resultados que se obtienen, generalmente no producen tendencias de personalidad en las que prevalezcan los buenos niveles de salud mental, ni tampoco se presenta un favorable conocimiento de sí mismo. De hecho, podría decirse que si los niveles de apariencia, mentira, engaño, temor, etc., que fundamentalmente se mueven por la búsqueda de

ideales, y de inconformidades con uno mismo, tendieran a ser altos o muy frecuentes en la vida de las personas, la consecuencia de esta tendencia, sería que la persona se fuera perdiendo poco a poco, y cada vez más a sí misma, entrando de lleno a la dinámica del miedo, donde comenzaría por presentar de forma continua cualquiera de las reacciones del miedo (paralizarse, huir y esconderse, atacar o agredir, o apegarse), con lo cual, comenzaría a desarrollar alguna de las formas del miedo (trastornos de personalidad cada vez más fuertes y profundos, ya que, cualquiera de estas formas del miedo, que resultan de la tolerancia y el control de nuestros comportamientos, funcionan o se comportan como el cáncer, que comienza en una sola célula y pasado un tiempo, si las condiciones siguen iguales, comienza a hacer metástasis, hasta que invade a todo el organismo), hasta llegar a ser sólo la máscara, el ego o la imagen ideal que cada quien hizo de sí mismo (ver figura 3).

FIGURA 3

**MODELO BIOLÓGICO Y PSICOSOCIOCULTURAL DE LO QUE PROVOCAN LAS TOLERANCIAS Y LOS CONTROLES.
VALDEZ MEDINA (2007)**



Ante esta situación de evaluación personal que hacemos, ¿Qué tipos de tendencias personalidad se forman a partir de la aceptación-rechazo y las tolerancias y los controles?

De manera general, se puede decir que, cuando una persona es capaz de aceptar o de rechazar abiertamente, desarrolla una tendencia de personalidad donde prevalece una buena salud mental. En cambio si una persona tolera y controla individual y/o socialmente, comienza a desarrollar alguna tendencia de personalidad que puede ser fuerte o débil, que no necesariamente te llevan a la paz.

Como puede verse, desde esta perspectiva de análisis del comportamiento, solamente se contempla la posibilidad de que se vayan construyendo tres tendencias de personalidad fundamentales, que son:

La tendencia de personalidad que representa la salud mental por excelencia:

En la cual, se tiene a una persona que acepta y rechaza abiertamente, que no se reprime, no tiene remordimientos, no se apega a nada ni a nadie, que es segura, confiada, que se protege a sí misma, que es responsable, libre, amorosa, feliz. No tolera ni controla. Vive conforme consigo misma, tanto biológica, como psicosocioculturalmente.

Las que tienen tendencias de personalidad fuerte:

Las personas con una tendencia de personalidad fuerte, tienden a ser impositivas, autoritarias, ególatras, son manipuladores, persuasivos, quieren ser líderes. Se complementan de características de personalidades débiles para compensar su fuerza y no ser vistos y rechazados como malas personas. Buscan ser independientes, aunque frecuentemente necesiten del comentario y de la comparación que hacen con otros para legitimar su independencia. Regularmente muestran un locus de control interno. Pretenden hacerse cargo de sí mismas.

Las que tienen tendencias de personalidad débil:

Las personas con una tendencias de personalidad débil, presentan bajos niveles de autoestima, se sienten incomprendidos sociales e individuales, se muestran sumisos, dejados, dependen enormemente de los demás. Frecuentemente ocupan sus características y debilidades para llamar la atención, para ser ayudados, apoyados, protegidos, queridos, seguros, compadecidos, para ser valorados, aceptados etc. El rechazo les reafirma su postura de debilidad. Se compensan siendo impulsivos, gritones, quejosos, pero no logran hacerse cargo de sí mismos. Muestran regularmente un locus de control externo. Les resulta más cómodo depender de otros. No siempre se hacen cargo de sí mismas.

Entonces, ¿Cómo se puede hacer una evaluación más específica o detallada de las tendencias de personalidad?

Pues bien, para poder hacer una evaluación más precisa de cada uno de los tipos de tendencia de personalidad que se pueden ir construyendo, es necesario entender que las tolerancias y los controles se comienzan a desarrollar desde la más tierna infancia, desde que los niños comienzan a desarrollar la mentira como una herramienta de protección, para no ser reprendidos, regañados, castigados o agredidos por haber hecho algo que va contra las reglas de obediencia, o cuando saben que han rebasado alguno de los límites sociales establecidos. Por eso, a pesar de que para ellos, lo que hicieron no esta mal, al saber que sus padres o cuidadores no lo aceptarán de buena manera, comienzan a mentir, a aparentar, a ocultar, a justificar, a fingir, y con ello a tolerar y controlar.

Así, esta técnica o estrategia de tolerar y controlar que se usa para llegar a un ideal, o para evitar el castigo, la exhibición, la pena, la vergüenza, el sufrimiento, o cualquier tipo de miedo como la soledad, el

rechazo y el abandono, se va depurando con el correr de los años y se muestra fundamentalmente de manera individual o social.

De esta manera, y dependiendo de las situaciones o circunstancias en las que nos encontremos, frecuentemente toleramos y controlamos individual y/o socialmente. Fingimos aceptar o rechazar lo nuestro o lo de los demás. Intentamos controlarnos, ocultarnos o mentirnos a nosotros mismos y/o a los demás. Siempre con la intención de aparentar o fingir que sí estamos de acuerdo aunque lo rechazamos o bien, para ocultar a los demás nuestras verdaderas debilidades o defectos, o aquello que consideramos con altas probabilidades de que nos produzca un rechazo. De esta forma, aunque esta estrategia se vuelve un riesgo y lo sabemos, es tan persistente su utilización a lo largo de nuestras vidas, que poco a poco se vuelve una tendencia imperceptible, que se realiza de forma tan automática, que pareciera que se tratara de un evento natural y tan cotidiano, que al ser usado por tantas personas, llegamos a considerar que se trata de algo que debe ser valorado, como si se tratara de algo favorable y aceptado, porque entre otras cosas, creemos que es algo que nos iguala y nos humaniza.

Sin embargo, todos sabemos que se trata de un mecanismo de defensa, de una forma de ocultarnos, de mentir o de fingir que somos alguien diferente, de lo que en verdad somos, y todo con la finalidad de mostrarnos como alguien competitivo, con buena jerarquía, con posibilidades de ser aceptados y no rechazados, tanto en el terreno de lo biológico como en el psicosociocultural.

Por eso, como esta es una tendencia de comportamiento que se presenta en la mayor parte de las personas, que incluye las evaluaciones de nuestros dos componentes principales (biológico y psicosociocultural, e individual y social), que tiene su origen en nuestros primeros años de vida, que se va depurando con el correr de los años y que es muy notoria u observable para todas las personas, por ser tan persistente, es que se considero que podría ser un buen parámetro de evaluación de las tendencias de personalidad.

Por ello, se construyó un instrumento que se compone de cuatro reactivos en forma de viñetas bipolares o de contraste, ante las cuales, las personas solamente tienen que evaluar, cuál de las formas de tolerancia o control individual o social, han percibido tener o haber presentado como estrategia de comportamiento, con mayor frecuencia a lo largo de sus vidas.

De esta forma, cada persona evalúa la frecuencia con la que se ha descubierto a sí misma, presentando una u otra de las viñetas, o maneras de tolerar y/o controlar social e individualmente, con lo cual, obtiene un diagnóstico de tendencias de personalidad, que hasta el momento es muy certero, puesto que en una validación por jueces que realizamos recientemente, encontramos que en las más de 800 personas que han sido evaluadas, nos informan que porcentaje de acuerdo que tienen con el diagnóstico obtenido, en promedio fue del 75 %, lo cual, es un resultado muy alentador.

Cabe mencionar que hasta el momento no hemos encontrado a ninguna persona que nos informe que no tolera ni controla, y que por consiguiente tenga una salud mental envidiable. Lo cierto, es que prácticamente todas las personas, en algún momento de nuestras vidas hemos tolerado y controlado, aunque no abusemos de ello, porque si lo hubiésemos hecho, no solamente tendríamos una tendencia de

Las tendencias de personalidad: origen, definición, desarrollo, construcción, evaluación y alternativas de intervención para lograr una mejor salud mental.

*Notas: Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.
Volumen 6. Número 2. 2010. Pág. 373-405*

*Memorias del 3er Congreso Virtual Internacional de Psicólogos navegantes
http://www.conductitlan.net/notas_boletin_investigacion/131_tendencias_personalidad.pdf*

personalidad específica, sino que seguramente ya habríamos comenzado a desarrollar alguna de las formas del miedo, que como lo hemos dicho, implica la presencia de trastornos de personalidad con mayores dimensiones.

Y bueno, para poder hacer una evaluación de las tendencias de personalidad que tenemos los seres humanos, se presenta a continuación el cuestionario de tendencias de personalidad que hemos comentado.

CUESTIONARIO DE TENDENCIAS DE LA PERSONALIDAD.

VALDEZ MEDINA JOSÉ LUIS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

JUSTIFICACIÓN:

El presente cuestionario se diseñó con base en toda una propuesta de pensamiento que indica que la personalidad es un producto bio-psico-socio-cultural. Por ende, es factible decir que todas las personas desde que nacemos, enfrentamos la vida única y exclusivamente con aquellos elementos o armas de los que disponemos de origen y que tienen la función primordial de informarnos acerca del lugar que ocupamos en el mundo. De esta forma, al compararnos con la vida misma y con los demás, sabremos si somos bellos o feos, inteligentes o no, hábiles o aptos para alguna cosa en particular, si fuimos planeados o somos producto de un descuido y del azar, si nuestra familia pertenece a un buen nivel socioeconómico, o bien, si con el paso del tiempo, nos ubicamos y nos comportamos como licenciados, obreros, comerciantes, albañiles o doctores.

Asimismo, a partir de estas primeras características que nos conforman, vamos midiendo el impacto que tienen sobre uno mismo y sobre los demás. Gracias a ellas, vamos teniendo un parámetro que nos permite ubicar las similitudes y diferencias que tenemos respecto de los demás, así como de nuestra individualidad. Con ello, también podemos saber si nos aceptamos o nos rechazamos, o bien, si somos aceptados o rechazados por los otros que nos rodean, pero sobre todo si somos aceptados o rechazados por aquellos que nos interesa que nos acepten y por supuesto que no nos rechacen.

Sin embargo, no todas las personas nos sentimos o estamos completamente satisfechos y contentos con estas características de origen con las que nos tocó nacer, empezar a vivir y a interactuar con los demás y por eso, no siempre consideramos que sean las condiciones ideales para poder entrar en competencia para tener, conseguir o conservar algún satisfactor, ni para que seamos aceptados, ni para alcanzar una cierta jerarquía, ni para vivir en paz. Por eso, muchas personas que no encuentran bienestar, equilibrio, homeostasis o paz, ni con lo que tienen de origen (biológico y/o psicosociocultural), ni con aquello que han ido consiguiendo y conservando a través del paso del tiempo, o de las diferentes etapas de la vida, tienden a utilizar filtros de entrada o tolerancias, fingiendo que se aceptan (tolerancia individual), o que aparentemente que aceptan a los demás sin problema (tolerancia social), o bien, utilizan los filtros de salida mediante los cuales intentan controlar de forma individual o social la situación de inconformidad o de malestar en el que se encuentran, tratando de fingir que todo está bien en su vida aunque por dentro sufran intensamente (control individual), o bien, intentando persuadir o imponer a los demás sus propios puntos de vista, con la finalidad de tener control sobre ellos, dejando ver que todo es aparentemente normal, o como si nada hubiera pasado en la vida (control social).

Lo interesante de este tipo de tendencias de comportamiento para tolerar y/o controlar se van adquiriendo o se van estructurando a partir de nuestros primeros años de vida, cuando aparece el miedo a que nos puedan descubrir en una falta, a recibir un castigo o represión, al rechazo de quien no queremos recibirlo, o bien para lograr o intentar ser aceptados a pesar de el engaño que representa la tolerancia y/o el control y se empieza a huir, a escondernos mediante nuestra bien desarrollada capacidad de mentir, fingir, aparentar o manipular las circunstancias en las que nos encontramos, a fin de compensar estas situaciones que consideramos adversas, porque representan el riesgo de recibir rechazo, abandono, burla, represión, o alteración de nuestro estado de paz.

Por ello, es importante recalcar que las tolerancias y los controles, tienen su origen en la incapacidad de aceptar y/o rechazar abiertamente, sobre todo por el temor a la respuesta de los otros y al lugar que podemos perder y que pretendemos tener y conservar. Por ello, desde muy temprana edad y al parecer para toda la vida, aparece la necesidad que tenemos de aparentar un equilibrio personal, respecto de lo que tenemos, conseguimos y conservamos, así como de aquello de lo que carecemos. Por esto, compensamos, mentimos, aparentamos o fingimos que estamos de acuerdo con algo que rechazamos (tolerancia), o bien, que todo va bien aunque por dentro suframos (control).

Asimismo, se expuso que estas tendencias a tolerar y controlar se ubican desde el plano personal, así como en el social. Decimos que nos aceptamos o que aceptamos a los demás, aunque haya cosas que no nos gustan de nosotros, ni de ellos, aunque por supuesto lo conozcamos y sepamos que nos molesta (tolerancias). Por otro lado, para evitar que los demás e incluso nosotros mismos nos demos cuenta de que eso nos afecta de manera importante y de que no estamos bien, o que nos consideren que no somos buenas personas, que nos dolió, o que somos débiles, intentamos que controlar nuestras conductas, al grado de que podamos convencer a los demás y a nosotros mismos de que estamos bien, que nada pasa, que no nos hemos visto afectados, con lo cual, continuamos aparentando, fingiendo, mintiendo y ocultando aquello que nos pone en evidencia ante uno mismo y los demás.

De esta manera, el instrumento se conforma de cuatro reactivos bipolares que se refieren a la tolerancias individuales (reactivo A-B) y sociales (reactivo C-D), así como a los controles individuales (reactivo E-F) y sociales (reactivo G-H). La instrucción indica que, aunque seguramente todos nos hemos descubierto alguna vez en cualquiera de las situaciones descritas, con toda certeza también hemos podido detectar, descubrir u observar que tenemos un patrón de respuesta que nos es más familiar, que reconocemos con mayor facilidad, que es más persistente o que se ha dado con mayor frecuencia en cada uno de nosotros a lo largo de nuestra propia vida, y que por consiguiente, puede ser considerada como una tendencia frecuente o recurrente de nuestra personalidad, que aunque no sea necesariamente un tipo fijo de personalidad (pues esta se adapta a cada circunstancia), si representa nuestra más clara tendencia de comportamiento. Es decir, en cada situación específica en la que nos encontremos aunque presentemos algunas variantes en nuestra respuesta, encontraremos que siempre nos remitimos a esta forma de ser, de comportarnos, de pensar la vida y de personalidad, ya que, con base en las armas de origen y las experiencias que hemos tenido en la vida, nos hemos podido ubicar desde nuestra propia individualidad, como seres únicos e irrepetibles.

Sin embargo, es importante mencionar que desde esta perspectiva de pensamiento, se considera que el simple hecho de que las personas sean capaces de reconocer en ellas una tendencia de comportamiento en particular, (frecuencia de aparición de sus tolerancias y controles, individuales y sociales), permite tener una clara idea acerca de las características de personalidad que el individuo ha ido adquiriendo, sumando, desarrollando y construyendo, a partir de la forma en la que pretende tener, conseguir, conservar, compensar, aparentar, fingir, o mentir en la vida, para evitar el dolor que le provocan sus propias carencias y necesidades.

Partiendo de esta propuesta de evaluación de las tendencias de la personalidad, es necesario decir que con base en que las combinaciones que se obtienen de los dos tipos de tolerancia y los dos tipos de control, se obtuvieron 16 tipos de tendencias de la personalidad, que marcan tanto la tendencia natural, como la forma de compensarse que tiene la persona que es evaluada y diagnosticada (ver la tabla 1, donde se muestran las 16 diagnósticos de las tendencias de personalidad de origen y complementarias).

Con base en todo lo anterior, la evaluación de las respuestas emitidas por las personas se hace tomando en cuenta que los reactivos A,C,E y G, se refieren a: (A).- que la persona si tiende a presentar cierto nivel de tolerancia e incluso aceptación personal, (C).- que la persona si tiende a tener cierta tolerancia e incluso mayor aceptación social o de los demás, (E).- Que la persona tiende a ejercer sobre sí mismo un cierto grado de control individual y (G).- que la persona sí intenta ejercer un control social sobre las demás personas, imponer sus puntos de vista. Por ello, tales reactivos se ubican con signos positivos (+).

En contraste los reactivos B, D, F y H, se refieren a: (B).- que la persona tiende a presentar poca o nula tolerancia o aceptación personal, que prácticamente se rechaza (D).- que la persona tiene poca o nula tolerancia o aceptación social o de los demás, que tiende a estar frecuentemente en desacuerdo pero no hace nada para solucionarlo (F).- Que la persona tiende a ejercer poco o nulo control individual sobre si mismo, y (H).- que la persona tiende a presentar poco o muy bajo control social, ya que no intenta imponer por ningún motivo sus puntos de vista, se muestra hasta cierto punto indiferente hacia lo que los demás hagan, digan, sientan, etc. Por ello, tales reactivos se ubican con signos negativos (-).

Una vez realizada la ubicación de las respuestas, hay que recurrir a la tabla de posibles combinaciones de signos y tendencias de personalidad, con la finalidad de poder encontrar cuál es la dualidad de características de personalidad que predomina en nosotros, y que podemos ubicar como nuestra tendencia más recurrente de personalidad, que a su vez permite conocer la tendencia de personalidad que sirve como compensatoria (que tiene una carga exactamente al revés de la obtenida por la tendencia de origen), que es aquella que permite ocultar nuestra verdadera tendencia de origen, que seguramente no siempre nos ha llevado a la aceptación de nosotros mismos, ni de los demás, o bien que hemos tratado de controlar, porque nos han enseñado que ser de la forma original no es conveniente.

Por ello, es necesario resaltar que el resultado de la evaluación, nos da información acerca de cuál es la tendencia de personalidad más clara que tenemos y por supuesto de aquella tendencia de personalidad que seguimos como estrategia, cuando sabemos que nos conviene ocultar, compensar, o evitar mostrar nuestra verdadera identidad, ya que, hay personas que prefieren mostrar la parte que les compensa, porque consideran que si se muestran tal y como son, es decir, con su tendencia de origen, serían frecuentemente rechazados. Asimismo, es conveniente decir que otras personas lo hacen porque les

conviene, o porque les resulta más útil y funcional mostrarse con una personalidad diferente a la de origen, con base en las circunstancias en las que se encuentre en ese momento.

En la combinación de las dos tendencias de personalidad (la de origen y la compensatoria) se da la construcción del ego, del como quiero ser visto por los demás, aunque yo sepa que no soy ese en realidad. Por ejemplo, hay personas que tienen la tendencia a ser de origen autoritarias, pero que las circunstancias en las que han vivido y aprendido a tolerar y controlar, les han orientado a mostrarse como sumisas. Digamos que son personas que de origen tienden a ser lobos con piel de oveja, que en ciertas circunstancias han sido rechazadas por este autoritarismo que les caracteriza. Sin embargo, es seguro que este frecuente rechazo que han recibido tanto de otros, como de forma personal cuando se recrimina o se ha sentido culpable por ello, ha preferido de acuerdo a su conveniencia personal mostrarse con su lado compensatorio, en vez de vivir con sus tendencias de origen. Asimismo, se puede comentar que en ciertas ocasiones el manipulador tiende a mostrarse como dejado, para alcanzar los fines que tiene planeados o pensados para sí mismo.

Finalmente, una vez que se ubican los signos correspondientes a las respuestas del individuo evaluado, hay que remitirse al diagnóstico que se establece para cada tipo de combinación o de tendencia de personalidad, para conocer cuáles son las características de personalidad que predominan en cada persona y que con ello, pueda ser capaz de hacer una muy favorable auto-evaluación, puesto que mediante un análisis por jueces, en el que hasta el momento han participado 800 personas, hemos encontrado un porcentaje de acuerdo con el diagnóstico realizado, por arriba del 75 %. Puntaje que permite pensar que el cuestionario va teniendo índices de validez aceptables.

Actualmente se esta programando una aplicación antes después para determinar los índices de confiabilidad. Asimismo, se planea hacer un análisis de validez concurrente con otros instrumentos de personalidad, a fin de tener otro indicador de la validez del presente cuestionario.

CUESTIONARIO DE TENDENCIAS DE PERSONALIDAD

INSTRUCCIONES:

Todos tenemos cosas que aceptamos o que rechazamos abiertamente, sin miedo. Con ello, somos plenos. Sin embargo, todos o casi todos tenemos cosas que rechazamos o que no aceptamos completamente, por ello intentamos tolerarlas y controlarlas. Lo importante es poder detectar qué tan frecuentemente toleras o controlas tus comportamientos y los de los demás. Por ello, lo que tienes que hacer, es comparar los pares (A-B, C-D, E-F, G-H) y elegir solo una opción de ellos, marcando con una X la que te describa mejor o que se presente o se haya presentado más frecuentemente a lo largo de tu vida, ya que, aunque sepas que ambas opciones las has tenido alguna vez en tu vida, seguramente alguna de ellas ha sido más recurrente o persistente como parte de tu personalidad.

<p>A</p> <p>Considero que siempre he sido capaz de aceptar hasta lo que rechazo de mí mismo. Creo que siempre me he aceptado por completo, aunque se que hay cosas de mí que no me gustan para nada.</p>		<p>B</p> <p>Hay cosas que definitivamente no acepto de mí. Frecuentemente intento cambiar para ser diferente, para ser mejor, para ser otro. Trato de cambiar para ser mejor aceptado, más querido, mejor valorado.</p>	
<p>C</p> <p>Considero que siempre he sido capaz de aceptar hasta lo que rechazo de los demás. Comúnmente acepto todo lo que los demás hacen, sin hacer comentarios. Me muestro indiferente ante el comportamiento de los demás, aunque se que me afecta un poco. Creo que siempre he aceptado por completo a los demás, aunque se que hay cosas, que no me gustan para nada.</p>		<p>D</p> <p>Hay cosas que no he podido aceptar en los demás, que rechazo abiertamente e incluso he intentado cambiarlas, porque he estado en franco desacuerdo. El comportamiento social no me es indiferente, y mucho menos si me afecta. Participo en la búsqueda de soluciones.</p>	
<p>E</p> <p>No me gusta que la gente se de cuenta de mi debilidad, de mis carencias, por eso intento controlarme, o si puedo me controlo lo más que puedo, aparento que no me pasa nada, que todo está bien, que yo estoy bien, que todo va bien en la vida.</p>		<p>F</p> <p>Cuando las personas notan que no me encuentro bien, me gusta que me escuchen, me orienten, que me de su opinión, me gusta tomar en cuenta sus comentarios. No me molesta que los demás sepan que pasa algo en mi vida, que no estoy bien, que tengo alguna carencia, que necesito de los demás para estar bien.</p>	
<p>G</p> <p>Frecuentemente me gusta imponer mi punto de vista, que las cosas se hagan como yo digo.</p>		<p>H</p> <p>Es común en mí mostrarme indiferente, poco sensible, poco empático, o identificado con los problemas y situaciones que viven los demás. Intento mantenerme al margen para evitarme problemas. No trato de controlarlos, ni de imponerles mi punto de vista.</p>	

TABLA 1
POSIBLES COMBINACIONES DE SIGNOS Y
TENDENCIAS DE PERSONALIDAD.

	TENDENCIAS DE PERSONALIDAD, SE TIENDE A SER ES LO MÁS FRECUENTE, RECURRENTE	TOLERANCIAS		CONTROLES		COMBINACIÓN COMPENSATORIA CONTRAPARTE, SE FINGE SER ES LA PARTE EXACTAMENTE CONTRARIA A LA DE ORIGEN, SE RECURRE A ELLA PARA SER MEJOR VISTO, VALORADO, NO SER TAN RECHAZADO, PARA PARECER DIFERENTE DEL QUE REALMENTE SE ES
		TOLERANCIA INDIVIDUAL	TOLERANCIA SOCIAL	CONTROL INDIVIDUAL	CONTROL SOCIAL	
1	PERFECCIONISTA	+	+	+	+	DESADAPTADO
2	INCOMPRENDIDO SOCIAL	+	+	+	-	IMPOSITIVO
3	DEJADO	+	+	-	-	MANIPULADOR
4	BAJA AUTOESTIMA	+	-	-	-	INCOMPRENDIDO INDIVIDUAL
5	DESADAPTADO	-	-	-	-	PERFECCIONISTA
6	IMPOSITIVO	-	-	-	+	INCOMPRENDIDO SOCIAL
7	MANIPULADOR	-	-	+	+	DEJADO
8	INCOMPRENDIDO INDIVIDUAL	-	+	+	+	BAJA AUTOESTIMA
9	MASOQUISTA	-	+	-	+	SÁDICO
10	SÁDICO	+	-	+	-	MASOQUISTA
11	FRACASADO	-	+	+	-	EGÓLATRA
12	EGÓLATRA	+	-	-	+	FRACASADO
13	AUTORITARIO	+	-	+	+	SUMISO
14	SUMISO	-	+	-	-	AUTORITARIO
15	REPRIMIDO	-	-	+	-	IMPULSIVO
16	IMPULSIVO	+	+	-	+	REPRIMIDO

DIAGNÓSTICOS:

CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD PARA CADA TIPO DE TENDENCIA.

PERFECCIONISTA (+ + + +)-	DESADAPTADO (- - - -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Se tolera a sí mismo, finge aceptarse del todo, aunque haya detalles físicos psicológicos, social-culturales que no acepta del todo en sí mismo. Trata de controlarlos, modificarlos para parecer mejor o más perfecto. Trata de no revelar mucho a los demás, pues teme a la crítica, quedar en evidencia.

Finge aceptar lo que rechaza de los demás. Dice que sí aunque siempre tiene la tendencia a modificar o adecuar lo que rechaza, a su propia forma de ver la vida, trata de mostrar que, aunque no esté de acuerdo, aparentemente no pasa nada.

Trata de mantener la calma, no exaltarse, finge que no le afectan las cosas, no se abre, tiende a ser callado y reservado cuando se trata de hablar de sí mismo.

Trata de no revelar su dolor, su sufrimiento, miedos, carencias. Finge perfección, que está completo. Tiende a ser aislado, ermitaño, gusta de la reflexión, de buscar soluciones.

Como le gusta tener todo bajo control, intenta imponer o hacer valer su punto de vista. Le gusta que las cosas se hagan a su manera. Puede llegar a ser intolerante, tajante, serio, despectivo, discriminativo, ofensivo, ortodoxo. Cree tener siempre la razón. Se cree juez.

Enfrenta el mundo desde su necesidad de imponer su punto de vista. Es aferrado, a veces necio.

No soporta que lo contradigan.

INCOMPRENDIDO SOCIAL (+ + + -) -	IMPOSITIVO (- - - +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Intenta aceptar lo que rechaza de sí mismo, en todas las áreas (biológica, física, belleza, psicológica, emocional, social, cultural), todo parece ser tomado como natural, normal. Lo mismo aplica en el terreno social, ya que, aparenta aceptar que está de acuerdo con lo que rechaza en los demás, ya sea de su comportamiento, ideas, reacciones, emociones. Juzga pero teme la crítica social. Lo hace sentirse incomprendido, no valorado, no querido, tiene convicciones muy firmes, un control social rígido, no acepta con facilidad las sugerencias de los demás. Intenta forjar una forma o estilo de vida personal, que no intenta imponer a los demás. Depende de ellos, en la medida en que atrae su atención pero los olvida en cuanto no lo toman en cuenta.

Sin embargo finge aceptar a los demás con sus virtudes y defectos. Busca fans porque el rechazo social le afecta enormemente.

Se hace el mártir, dice: ya ven, no me hacen caso, se los dije pero no me escuchan. No gusta de cargar de responsabilidades ajenas. No se hace responsable de los demás. Solo se compromete consigo mismo, no

con los demás. No soporta fácilmente la dependencia, sobre todo de los demás hacia él, aunque él prefiere depender de otros, en quienes delega muchas actividades y responsabilidades en las que no es experto o que le disgusta hacer.

Enfrenta el mundo desde la incompreensión social, se hace el mártir (ya ven, se los dije pero no me escucharon, no me comprenden).

No soporta perder popularidad, fama, ser criticado por otros.

Tiende a usar mucho el debe, deberías ser así, tendrías que hacerlo de esta forma, etc., en lugar del quiero, que implica una mayor libertad en todas las áreas de la vida.

DEJADO (+ + - -)	MANIPULADOR (- - + +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es una persona que tiende a ser tranquilo, que es maleable, dócil, permisible, comúnmente es visto como sumiso, sacrificado. Muchas personas pueden abusar de ellas. No le molesta ser ubicado como un débil, que los demás se den cuenta de ello, acepta comentarios agradables y desagradables de parte de los demás, tiende a pedir razones de los comentarios o críticas. Intenta vivir al margen e indiferente para evitarse problemas. Comúnmente para él todo esta bien, siempre y cuando se cumpla con una moral orientada al bien, no meramente cultural, si no muy personal. Cuando recibe algún regaño, no se muestra rebelde, obedece a pesar de estar en contra del por qué de la reprimenda, ya que tiende a considerar que nada de lo que hace, lo hace con mala intención, con maldad, nada es reprobable de forma absoluta. Tiende a ser un pacificador, a vivir sin prisas ni presiones, pero las exigencias de parte de otros le ponen en conflicto, en ansiedad, en desagrado. Él sabe o considera que a su ritmo, él cumplirá con todo lo que se le pida. Tiende a desesperar a los demás por la aparente pasividad, dejadez y falta de temor a las consecuencias que pudiera tener su pasividad. No trata de imponer su punto de vista, es cordial y negociador. Llega a acuerdos, pero que no siempre los respeta, porque él se mueve a su ritmo, no al ritmo de los demás.

BAJA AUTOESTIMA (+ - - -)	INCOMPRENDIDO INDIVIDUAL (- + + +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que frecuentemente se siente rechazado pero comenta que no sabe ¿por qué?, y esto es con base en que el mismo finge aceptar lo que rechaza de si mismo. Finge aceptarse, se miente, cree que si es correcto lo que es, aunque esta convencido de que no es así. No se esfuerza por cambiar. Tiene frecuentemente confusión acerca de sí mismo.

No tolera a los demás, seguramente por la competencia que representan y teme verse mas rechazado aún.

Por sus mismas carencias de conocimiento personal y de aceptación y de rechazo bien aceptados, tiene poco control social e individual. Puede ser alguien que muestra agresión, huida, que se esconde, que no se compromete, que se queda callado, que se esconde de sí mismo, que se paraliza. Es alguien temeroso, con miedo, que sufre, inseguro. Se considera incapaz de asumir una responsabilidad grande. Tiene tendencia a la depresión, la angustia, la ansiedad, puede presentar baja autoestima. Es muy dependiente. Las críticas personales y sociales le golpean fuertemente. Algunas veces considera que no se entiende y que el problema radica única y exclusivamente en él. Puede mostrarse como alguien débil, frágil, que requiere ayuda. Enfrenta el mundo diciendo. Yo soy el que esta mal, o bien , no se, los demás no me comprenden. Yo no intento imponer nada, ni a ellos ni a mí. No soporta el bienestar ajeno. Puede llegar a ser autodestructivo.

DESADAPTADO-(- - - -)	PERFECCIONISTA (+ + + +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Esta persona frecuentemente es reconocida como un bohemio, alguien que tiende a la búsqueda de la libertad como su principio de vida. Frecuentemente puede verse enfrentado a tener problemas de aceptación, sobre todo porque él o ella misma, considera que no cabe en muchas partes. Con cierta regularidad es criticado por su forma de ser, de vivir, pero sobre todo de pensar, puesto que es una persona que no esta de acuerdo con el estado actual de las cosas, sobre todo en el terreno de lo social. Pretende vivir fuera de los convencionalismos, y algunas veces vive ubicado en el rechazo, en lo no aceptado. Le gusta criticar continuamente. Aunque es una persona inteligente, le gusta enfrentar sus ideas para dejar claro que las suyas son mejores o que al menos contrastan fuertemente con lo establecido. Por ello, tiende a rechazar todo lo establecido. Intenta no tolerar ni controlar nada, aunque no siempre lo consigue. En ocasiones da la impresión de que nada le parece. Por estas características, puede ser alguien que algunas veces intenta imponer su punto de vista, sea persuadiendo a los demás, o bien en ocasiones por la fuerza, con lo cual muchas veces pierde la confianza y el atractivo que podría haber tenido en los otros. Es alguien que por querer vivir como otros en libertad o bien por cuidar su punto de vista o su forma de vivir, puede llegar a sentir celos, egoísmo y envidia por los demás, aunque por supuesto considere que esto no es así, pues tiende a negar todo lo que le afecte a su imagen de persona liberal o liberada. Si no cuida sus alcances, puede fácilmente ubicarse en el libertinaje, que conlleva una muy notoria falta de responsabilidad. Aparentemente nada le interesa, tiende a ser rebelde autoafirmativo. Considera tener la razón muy frecuentemente. Con cierta regularidad tiene inclinaciones hacia el arte, puede llegar a ser creativo, intenta pintar, hacer música, viajar, escribir, etc. Asimismo, de alguna manera, intenta ser y dejar ser a los demás.

Cree ser él mismo y estar en paz, a pesar de que sabe que en ocasiones daña a los demás, pues es difícil que se comprometa con algo que no integra sus ideas o causas tan particulares.

Prácticamente va en contra de todo lo establecido, puede volverse arrogante, presumido, ostentoso, pues considera tener una nueva verdad en sus manos, una alternativa distinta para vivir, tiende a rechazar a los normales. Muchas cosas se le hacen aburridas. Se aferra a lo que considera suyo, nuevo. Opta por lo nuevo, rechaza lo viejo, sufre todo lo que considera inútil. Generalmente sólo confía en él, pero no en los demás. Duda. Al igual que el perfeccionista, opta por la perfección pero muy a su manera, visto desde su propia concepción de libertad. No apegándose a lo establecido.

IMPOSITIVO (- - - +)	INCOMPRENDIDO SOCIAL (+ + + -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que todo critica, que todo le molesta. Intenta imponer su punto de vista, pero cuando lo logra, no se comporta de acuerdo con lo que propone. Puede incluso ser alguien con buenas propuestas pero al temor de ejecutarlas no confía en ellas. Teme ser rechazado hasta en aquello que él mismo propuso. Vive inconforme consigo mismo y con los demás. Tiende a perder el control. Vive mucho a la defensiva, se angustia mucho por el rechazo personal y social que puede recibir por su falta de compromiso con sus propias propuestas. Tiende a quedar en ridículo y puede actuar agresivamente. Atacar con argumentos o con acciones a sus oponentes o críticos.

MANIPULADOR (- - + +)	DEJADO (+ + - -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que rechaza lo suyo y lo de los demás pero que en su afán de aparecer como alguien controlado y que controla a los demás, intenta proponer su forma de ser y de orientar a los demás de forma manipuladora. Sin embargo al no aceptarse y no aceptar a los demás, no tiene aquello que ofrece como parte de sus propuestas. De hecho, al rechazar lo suyo abiertamente, tiene que fingir enormemente para aparentar bienestar, verse controlado. Lo mismo le sucede con los demás. Frecuentemente recurre a la fuerza, al capricho, a la seducción para lograr sus fines.

Manipula.

Se atribuye la culpa de lo que sucede a su alrededor.

Se siente triste o decepcionado cuando no consigue lo que quiere.

Trata de agradar siempre a los demás.

Trata de cumplir o de seguir la mayor parte del tiempo las normas sociales.

Le preocupa mucho lo que los demás piensen de él.

Depende mucho de los comentarios de los demás. No se acepta a sí mismo.

Siente un profundo rechazo hasta por las más mínimas cosas.

INCOMPRENDIDO INDIVIDUAL (- + + +)	BAJA AUTOESTIMA (+ - - -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que cree que todos los demás están bien, menos él. Se rechaza abiertamente. Quiere cambiar, pero no se finge. Considera que no se entiende, que no sabe lo que quiere, aunque para aparentar lo contrario finge enormemente, se controla por los demás, no se deja ser. Siente pena con facilidad, se siente rechazado por todos, pero especialmente por sí mismo. Cree que todo el mundo sabe que sufre, aunque se controle para no parecerlo. Tiende a la minusvalía, a la depresión, a la angustia, a las diferentes formas del miedo (muerte y soledad, quedar en ridículo). Sus reacciones pueden ser que se paraliza, o huye (justifica) ante situaciones que juzga bochornosas, donde queda en evidencia, que se ubica como alguien con baja autoestima. Se siente menos.

Se le hace injusto cualquier tipo de rechazo, sobretodo el personal. Quiere entender pero no lo logra. Le da pena ser dependiente.

Se pregunta, por qué a mi me pasa todo esto. Es injusto lo que me pasa. Por qué a otros no les pasa lo mismo. Siente muchas veces que le gente no la valora en su debida medida o dimensión.

MASOQUISTA (- + - +)	SÀDICO (+ - + -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Esta persona es alguien que no se acepta ni finge controlarse, depende enormemente de los demás. Cree que todos son mejores que él. No solo le gusta dejar ver que sufre sino que es altamente probable que le guste sufrir. Es su forma de llamar la atención de ser querido, aparentemente aceptado, de controlar su entorno. Puede llorar con facilidad, hacerse el sufrido, la víctima. Intenta hacer que le crean y puede liberarse de muchas responsabilidades que no cree poder cumplir. Le falta seguridad en si mismo, confianza personal. Presenta baja autoestima y tendencia clara hacia la depresión. Vive un rechazo personal amplio. No están conformes consigo mismos. Puede ser fatalista. Normalmente considera ser mucho menos que los demás y que merece el rechazo. Se sabe y se acepta rechazado. Le ayuda ser dependiente. Es su forma de saberse aceptado.

SÀDICO (+ - + -)	MASOQUISTA (- + - +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que tiene mucha habilidad para detectar los errores de otras personas, que tiende a ser poco tolerante y rechazar a los demás. Es propenso a criticar y burlarse fuertemente los errores de los otros. En ocasiones puede quedarse callado y por dentro gozar con el dolor y el error ajeno. Le hace sentir bien el saber que él no fue el del error. Sin embargo, rechaza proponer soluciones para eso social que critica, prefiere que los demás que se hundan solos. Se siente libre o afortunado si no padece las desgracias o el dolor que viven los demás. Podría decirse incluso que siente cierto placer al ver el dolor ajeno, que él no padece.

Intenta aceptarse y controlarse bien y considera ser ejemplo a seguir. El rechazo le evoca agresión, enfrentamiento.

FRACASADO (- + + -)	EGÒLATRA (+ - - +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es una persona tiende a auto castigarse, a ser auto punitiva se rechaza abiertamente. Finge aceptar a los demás y los deja ser sin más. Esta centrarlo. Frecuentemente cree no hacer lo suficiente. Cree que puede dar más pero se controla tanto para no dejar ver sus carencias, que no logra dar mas de si mismo. Tiende

a ser inseguro, sobre todo en el caso de sus relaciones de pareja. La crítica que recibe de los demás, sobre todo las negativas, solamente vienen a construir lo que el piensa de si mismo. Las favorables le hacen dudar de que esta bien, de haber logrado lo que pretendía, se pregunta ¿cómo yo? . Si pensé que no podía o no lo lograría. No cree ni confía en si mismo. Se ve en todo como más o menos, regular, normal, nada extraordinario. Los éxitos no son suficientes tiene ideales y parámetros muy altos, difícilmente alcanzables, que lo frustran y le hacen ver como fracasado.

La continua exigencia es notable en los actos que cada vez mas se tornan inalcanzables.

Me falta llegar, no di para llegar.

EGÒLATRA (+ - - +)	FRACASADO (- + + -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que finge todo de él, pero sobrevalora lo que acepta y considera que es alguien que esta bien, que tiene la razón en muchas cosas, que es alguien que debe ser visto, tomado en cuenta, considera que los demás están mal, los rechaza. Intenta controlar e imponer ante la falta de control que muestran otras personas. Esta tendencia a controlar, le lleva a ser impositivo, agresivo en sus observaciones, tanto personales (no acepta ser descrito o descubierto en sus defectos o carencias) como sociales. Siente ser más que los demás, injustamente valorado, considera que los demás los envidian, se siente completo, aún con sus carencias y debilidades personales que no soporta de ninguna manera. Siempre quiere ganar, justifica en los demás sus fracasos. Sus éxitos son personales. Solo quiere dejarse ver.

Frecuentemente se orienta con el deber ser, y no con el quiero ser. En ocasiones puede parecer agresivo con los demás aunque no los esté maltratando.

Se preocupa por su arreglo personal, la imagen que da a los otros.

Regularmente intenta controlar a sus seres más significativos, como el caso de los hijos

Recibe más fuerte el fracaso de los suyos que de el ó ella misma.

AUTORITARIO (+ - + +)	SUMISO (- + - -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que considera que las cosas se deben ver, hacer, decir, etc., como él dice. No tiende a tolerar fácilmente a los demás, nada le parece. Se controla, intenta ser un modelo a seguir, imponer su punto de vista, dominar, controlar a los demás. Tiene fuerte presencia, puede tener buenas ideas, pero no es empático, es mas bien rechazante con los demás. Frecuentemente le gusta imponer, intimidar, aplastar, no es razonable, el tiene la razón en todo.

No tolera lo que dicen los demás, detesta la hipocresía. No acepta la deshonestidad.

Franco, franqueza, trata de ser puro.

Le cuesta mucho relacionarse.

Le molesta la irresponsabilidad.

Disfruta de lo que dice.

Puede ser hiriente.

Me gusta que todos lleguen, a su fin a una meta =Tenacidad.

SUMISO(- + - -)	AUTORITARIO (+ - + +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es alguien que se rechaza ampliamente, que cree que los demás tiene la razón, que no manifiesta sus puntos de vista, dependiente, ocasionalmente retraído, muy miedoso, inseguro, obediente no por convicción sino por “destino”, sumiso, dejado. Se valora poco, se ve con menos valía. Puede ser dócil, amable, pero también puede parecer tonto, dejado, conformista. No aspira a grandes metas, éxitos, fama. Le da pena cualquier tipo de exhibición de su persona No se siente bonita, prefiere parecer invisible, pasar desapercibido tolera a los otros y se mueve con la corriente. No externa sus quejas, guarda silencio y sólo espera órdenes.

REPRIMIDO (- - + -)	IMPULSIVO (+ + - +)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Es una persona cerrada o centrada en sí mismo, tiende a ser pesimista, se reprime, se controla a sí mismo. Frecuentemente se muestra aislado, ensimismado. Es muy reservado, temeroso, callado, inseguro, solo se va adecuando y controlando con base en las circunstancias, aunque no las acepte ni trate de cambiarlas en absoluto. Se guarda todo por el temor a la crítica, a que lo vean, a ser visto. Quisiera no estar ahí. No considera valiosa su participación. No se tolera ni tolera a los demás pero no lo externa, no lo dice, tiene poca voluntad para participar, depende más de sí mismo que de los demás. Tiene dificultad para enfrentar los problemas.

Tiende a mostrar indiferencia por los demás, a ser hermético con los problemas ajenos, no le da importancia a las opiniones que los demás tienen de él. En ocasiones puede llegar a ser ofensivo o agresivo con aquellos que no le caen bien. Es una persona muy selectiva. Si no tolera a alguien, mejor no los trata para evitar el enfrentamiento. Puede llegar a ser solitario, enojón, distraído, disperso.

Tiende a protegerse de la crítica social, por lo que tiende a ser calculadora. Se interesa por la búsqueda personal, tranquilidad, búsqueda interior.

IMPULSIVO (+ + - +)	REPRIMIDO (- - + -)
(SE TIENDE A SER)	(SE FINGE SER PARA COMPENSAR)

Intenta ser y dejar ser pero no tiene un control personal muy favorable. Externa sus puntos de vista sin medir consecuencias pero trata de imponer su punto de vista, gusta de sentirse libre, considera ser feliz, no le gusta que le digan o traten de imponerle una forma de ser sobre todo si choca con sus principios y convicciones. Se ha formado en un mundo ideal donde se pueda vivir y ser sin imposiciones.

Frecuentemente vive de acuerdo a sus propias creencias. Tiende a ayudar a los demás aunque siente que no se ha podido ayudar a si mismo.

Muestra inseguridad, aunque tiende a asumir las consecuencias de sus actos. No evade. Muchas veces se apega a la normatividad social, aunque ocasionalmente le es difícil controlarse.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.

Tal y como lo podrá haber advertido el amable lector, el presente trabajo intenta ser una suma donde se recogen una gran cantidad de planteamientos teóricos, que se han desarrollado a lo largo del devenir de la psicología en su intento de consolidarse como la ciencia del comportamiento por excelencia.

En esta propuesta teórica de análisis del comportamiento, no solo se hacen planteamientos teóricos, sino que se dan alternativas metodológicas, de diagnóstico y de aplicación, para abordar y probar los planteamientos teóricos que se hacen.

Como pudo observarse, es importante reconocer que el instrumento es una herramienta favorable para evaluar las tendencias de personalidad, ya que, permite llevar a cabo la auto-aplicación y la auto-evaluación, o bien, permite la participación de un terapeuta, que no solamente haga la evaluación de las tendencias de personalidad, si no que ayude al cliente o paciente a ubicar cuáles son las carencias que le dieron forma a sus tendencias de personalidad o estrategias de obtención de recursos o satisfactores para cubrir las carencias que le subyacen.

De esta forma, lo que procede es buscar qué es lo que el cliente o paciente considera que busca como los satisfactores de las carencias que ha tenido desde siempre. Es una labor un tanto complicada, pero es muy factible de llevarse a cabo.

Una vez detectadas las carencias (lo que pretende tener, conseguir, recuperar, conservar, acumular o no perder), el cliente tendrá que elegir, si continúa con su tendencia de personalidad, o bien si quiere cambiar y buscar una estrategia diferente (donde aprenderá a aceptar y rechazar abiertamente), que lo lleve con mayor certeza a un estado de paz, equilibrio, homeostasis o tranquilidad.

Por otro lado, no solo se describe, sino que se explica el origen de las conductas, siempre conectando nuestro comportamiento con los elementos de origen o biológicos que le subyacen. Por eso se habla de las dualidades o estrategias naturales de obtención de los satisfactores que cubrirán nuestras carencias o necesidades y que nos llevarán a un estado de paz, de corto, mediano o largo plazo.

Asimismo, se reconoce que siempre es conveniente saber cuál es nuestra tendencia de personalidad, porque se constituye como la base para empeorar o para mejorar nuestra salud mental, y de conocerse a uno mismo.

Hay que aprender a aceptar o rechazar abiertamente, sin temores, sin prejuicios, haciéndonos responsables de tal decisión.

Hay que promover que las personas sean libres y responsables, lo cual, les llevará de forma automática a estar en paz, ya que una libertad sin responsabilidad nos lleva al libertinaje.

Por consiguiente, una de las mejores soluciones que podemos plantear para mejorar nuestra salud mental, se encuentra en la posibilidad que tenemos de hacer y ser como queremos, pero tomando en cuenta que siempre lo hagamos en paz. Es decir, podemos dar la instrucción siguiente a cualquier persona: Haz todo lo que quieras, siempre y cuando quedes en paz.

Se debe por ello, recomendar a las personas que vivan con base en un principio, que como punto de partida y de llegada de sus comportamientos, para que les oriente en dos sentidos: 1.- encontrarse a sí mismos y 2.- vivir una buena vida.

Vivir con un principio como la paz, necesariamente nos lleva a ser una persona libre, que ama y se ama a sí misma, que vive contento con su verdad y su belleza, que se acepta a sí mismo, siendo su propio ideal, y que por ello, vive contento, feliz, y no puede hacer otra cosa, que el bien.

Es muy importante darle el reconocimiento debido a nuestro origen biológico, ya que, todo parte de ahí, aunque se complementa con la vida psicosociocultural que hemos ido desarrollando como el más alto producto humano.

Es probable que que al igual que en otras propuestas teóricas, suenen utópicos muchos de estos planteamientos, pero algo que se puede decir, es que son factibles de ser llevados a cabo o de ser aplicados, y que con ello, seguramente si habrá cambios sustanciales en las personas y sobre todo, habrá amplias modificaciones en la relación que tenemos con la naturaleza, puesto que reconocer que pertenecemos a ella, y que aplicamos todos sus principios y estrategias como parte de nuestros comportamientos y vidas, nos dará una visión diferente pero favorable ello, con lo cual quizá, podamos comenzar a parar el deterioro que le hemos ido provocando al planeta.

Finalmente, como se pudo observar, no solamente se plantean las tendencias de personalidad que podemos desarrollar como producto de la evaluación que hacemos de los resultados que obtuvimos en nuestra participación en las dualidades o estrategias naturales de obtención de satisfactores, sino que se dan también informes acerca de las consecuencias que tiene esto, y de la forma de solución que podemos adoptar en caso de querer tener un mejor nivel de salud mental.

REFERENCIAS

- Abbagnano, N. (2004) *Diccionario de filosofía*. México. Fondo de Cultura Económica
- Adler, A. (1962) *Conocimiento del hombre*. Madrid. Espasa-Calpe.
- Allport, G. (1980) *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona Herder.
- Andreade, S. (2005). *Anatomía del deseo*. Biblioteca muy Interesante. México: Televisa.

- Antaki, I. (2002) *Ciencia*. México. Planeta.
- Attenborough, D. (2005). *La vida a prueba*. Biblioteca de divulgación científica muy interesante. España. RBA.
- Bacharan, N. y Simonnet, D. (2001) *El Amor Explicado a nuestros hijos*. Barcelona. Plaza & Janés.
- Balcazar, P. (2005). *Teorías de la Personalidad*. Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Brody, N. (2000) *Psicología de la personalidad*. Madrid: Prentice Hall
- Buss, D. (2005). *La evolución del deseo*. Madrid: Alianza.
- Craig, J. (2001). *Desarrollo Psicológico*. (8va. ed.). Editorial Pearson
- Darwin, C. (1995) *El origen de las especies*. México. Editores Mexicanos Unidos.
- Darwin, C. (2003) *El origen del hombre*. México. Editores Unidos.
- Díaz Loving, R. (2008). *Etnopsicología mexicana. Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz Guerrero*. México: Editorial Miguel Ángel Porrúa - UNAM.
- Díaz, Guerrero, R. (1982). *Psicología del Mexicano*. México. Trillas
- Fernández Christlieb, P. (2005). *La afectividad colectiva*. Madrid: Taurus.
- Fisher, H. (2006). *¿Por qué amamos?*. Madrid: Taurus.
- Flores, M. y Díaz-Loving R. (2002) *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México. Miguel Ángel Porrúa
- Fondo de Cultura Económica
- Frager, R. (2001). *Teorías de Personalidad*. México: Prentice Hall
- Frankl, V. (2001). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Herder.
- Freud, S. (1986). *Obras completas*. Buenos Aires. Amorrortu.
- Fried, J. (1973) *El Misterio de la Herencia*. Madrid. Alianza
- Fromm, E. (1993). *El miedo a la libertad*. Barcelona. Planeta
- Gautier, R. y Boeree, G. (2005) *Teorías de la Personalidad*. Departamento de Psicología Universidad de Shippensburg. UNIBE
- Gómez, G. (2001) *Breve diccionario etimológico de la lengua española*. México. González Arratia, L.F.
- N.I. (2007). *Factores determinantes de la resiliencia en niños de la ciudad de Toluca*. Tesis de Doctorado. Universidad Iberoamericana. México.
- González, J.L. (1987). *La psicología de la Personalidad*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Hernández, M. (2006) *El nuevo arte de amar*. Alianza: Madrid
- Lacan J. (2001) *Escritos I*. México. Siglo Veintiuno.
- Lawrence, A. y Oliver, P. (1998) *Personalidad. Teoría e investigación*. México. Manual Moderno.
- Lipovetsky G. (2005) *La era del vacío*. Barcelona. Anagrama.
- Lorenz, K. (1985) *Sobre las conductas animal y humana*. México. Artemisa.
- Malishev, M. (2005) *En busca de la dignidad y del sentido de la vida*. México. Plaza y Valdés.
- Malishev, M. (2007) *Vivencias afectivas. Expresión de la existencia humana*. México. Plaza y Valdés
- Marinoff, L. (2006) *Pregúntale a Platón*. Barcelona. Byblos.
- Marinoff, L. (2002) *Más Platón y menos Prozac*. España. Punto de lectura.
- Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*. Madrid. Díaz de Santos.

- Moberg, G and Mench, J. (2000) *The biology of animal Stress. Basic Principles and implications for animal welfare*. USA. CABI.
- Morin, E. (2000) *El paradigma perdido*. Barcelona. Kairós.
- Morris, D. (1995). *El mono desnudo*. México. Tribuna.
- Morris, D. (2001) *Masculino y Femenino, Claves de la sexualidad*. España. Debolsillo
- Nietzsche, F. (2003) *Así hablaba Zaratustra*. México. Exodo.
- Proshansky, B. (1973) *Estudios básicos de la psicología social*. Madrid: Tecnos
- Rogers, C. (1989) *Persona como centro*. Barcelona. Herder
- Savater, F. (2001) *El contenido de la felicidad*. España. Suma de letras.
- Savater, F. (2003) *Las preguntas de la vida*. México. Planeta
- Schopenhauer, A. (2000). *El amor las mujeres y la muerte*. México Ediciones Coyoacán
- Skinner, B. (1986) *Sobre el conductismo*. Barcelona. Orbis
- Stanger, R. (1976). *Psicología de la Personalidad*. México. Trillas.
- Valdez Medina, J.L. (1994). *El autoconcepto del mexicano: estudios de validación*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Valdez, Medina, J. L., Díaz Loving, R. y Pérez B. R. (2006). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: UAEM.
- Walter, M. (1986). *Introducción a la Personalidad*. México: Interamericana.
- Wertsch, J. (1995) *Vygotsky y la formación social de la mente*. Barcelona. Paidós
- Yalom, I. (2004). *El día que Nietzsche lloró*. Buenos Aires, Argentina: EMECÉ.
- Yalom, I. (2005). *Un año con Schopenhauer*. Buenos Aires, Argentina: EMECÉ.