

Personalidad y salud

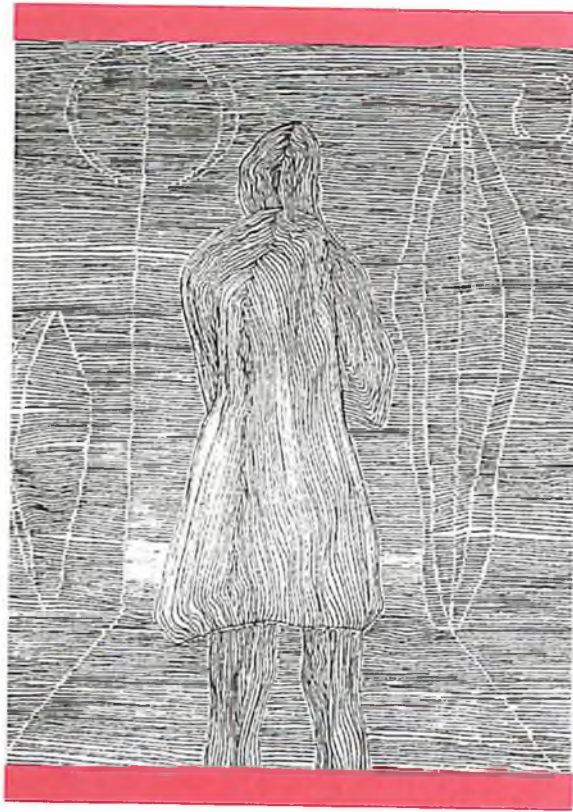
Irene Carrillo Saucedo*



La personalidad es un concepto que se puede abordar desde diferentes perspectivas: antropológica, sociológica y psicológica. Cada una enfoca su atención en el estudio de aspectos que le son relevantes o propios para explicar la conducta del ser humano en cuanto a actividades y productos, organización, desarrollo e interrelaciones, características individuales o colectivas, que en suma reflejan el ser, pensar, sentir y actuar de todo ser humano.

La psicología de la personalidad enfoca su interés en el estudio de aquellas características psicológicas que identifican al individuo o colectivo de individuos (en su génesis, estructura, funcionalidad y evolución), en un aspecto puramente psicológico, para describir y explicar esas diferencias individuales que dan lugar a los cambios conductuales, sintetizando de manera integrada a la persona total, así como a los diversos procesos que influyen en la interacción del individuo con el medio biológico y social.

Los psicólogos suministran varias definiciones al concepto de personalidad pero comunes a todas ellas se encuentran la unicidad, las respuestas características y la consistencia situacional. Bajo esta constelación, se puede definir a la personalidad como la suma de las cualidades psicológicas únicas de un individuo, las cuales influyen en una gama de patrones conductuales implícitos y manifiestos en forma relativamente consistente a lo largo del tiempo y a través de distintas situaciones. Estas interacciones, implícitas y manifiestas, tienen que ver con la salud positiva, la ausencia de salud negativa, la relación con la morbilidad, las enfermedades crónicas y la longevidad.




La personalidad refleja lo habitual, pero no lo excepcional. Lo que una persona hace, se observa al exterior, pero también, el hacer de la persona requiere de su observación interior; cómo se muestra y cómo la ven los demás (autoconcepto). Describirla implica conocer los patrones característicos y distintivos de pensamiento, emoción y motivación que definen el propio estilo personal. Las personas reaccionan ante situaciones objetivamente idénticas, de forma completamente distinta, por lo tanto, su descripción no es del todo indicativa de cómo se va a comportar.


Las dimensiones básicas de la personalidad han sido estudiadas a través de los enfoques factoriales y biológicos, los cuales han representado un avance en el estudio de la misma, puesto que además de describirla, permiten explicar el porqué de las diferencias individuales. La teoría tridimensional de la personalidad ha representado el mejor intento de integrar ambos aspectos, el descriptivo y el explicativo de la psicología dimensional, a lo largo de un programa de investigación en el que se ha tratado de conjugar el análisis factorial de los rasgos con sus fundamentos biológicos y el aprendizaje proveniente de la práctica social.

Esta nueva perspectiva explicativa-causal confiere a la teoría de la personalidad la propiedad de predicción de la conducta, en la que se propone una organización jerárquica de la personalidad estructurada en cuatro niveles de análisis. En el nivel más básico se hallarían las respuestas específicas, es decir, las reacciones emocionales, cognitivas o conativas que el sujeto puede manifestar en una situación dada. El segundo nivel de análisis, lo constituirían los hábitos de respuesta que caracterizan al sujeto en situaciones determinadas. De las intercorrelaciones entre los hábitos de conducta, surgen los rasgos o factores primarios que constituyen el tercer nivel.

Los rasgos han de ser entendidos como un factor disposicional que determina regular persistentemente la conducta en diferentes tipos de situaciones, a partir del cual se pueden predecir aspectos de la personalidad. En el nivel más alto de la jerarquía, se podrían encontrar los tipos o factores que surgen de las intercorrelaciones de los rasgos y que configuran las dimensiones básicas de la personalidad, caracterizadas por su nivel de estabilidad y consistencia. Eysenck propone tres tipos o dimensiones básicas de la personalidad: extra-



La historia de vida del individuo (biografía), las habilidades de adaptación y las tendencias pueden influir en forma sustancial en el autoconcepto, definitivo para las adaptaciones o desequilibrios.



versión (E), neuroticismo (N) y psicoticismo (P). La persona extrovertida se puede presentar dinámica, dominante, afable, estable emocionalmente y con apertura mental. Existen además, elementos que son sustantivos y sostienen un determinado rasgo. Las dimensiones básicas son influencias externas que dan lugar a adaptaciones típicas, con rasgos a distinto nivel que afloran ante distintas situaciones concretas.

Los rasgos reciben el nombre de estados. Por ejemplo, una persona puede presentar ansiedad como rasgo (predisposición a sentir y mostrar determinados comportamientos ante los problemas de la vida) o ansiedad como estado (la persona, ante determinadas situaciones es proclive a mostrar temor o miedo). El estado es el grado intermedio entre rasgos y situaciones. Una persona puede tener un nivel bajo de ansiedad rasgo y un nivel alto de ansiedad estado. La historia de vida del individuo (biografía), las habilidades de adaptación y las tendencias pueden influir en forma sustancial en el autoconcepto, definitivo para las adaptaciones o desequilibrios.

Personalidad y salud son producto del mismo proceso, ya que la primera crea el medio que

genera y mantiene a la segunda (salud positiva o salud negativa); son procesos subyacentes y continuos, todo incidente de salud repercute en la personalidad. Las dimensiones estresantes del contexto son factores de riesgo para la salud, así, la personalidad como variable moduladora considerará las repercusiones del estrés en su propia salud. Las relaciones entre personalidad y valor se observan en la confianza interpersonal, optimismo, locus de control y sentido de coherencia.

Una persona que confía en los demás, presenta una vida más saludable y vive más tiempo; ver las cosas positivas sin negar lo negativo de ellas; creer que lo que le pasa depende en gran parte de lo que haga o deje de hacer; que la salud depende del propio sujeto (locus de control interno) y que lo que le ocurre a la persona es por otras cuestiones, no depende de lo que ella haga sino del medio (locus de control externo). El individuo con personalidad sana y madura se siente generalmente confiado, los retos y desafíos son dignos de inversión y comprensión. Por último, la sensación de control le permite tomar decisiones y elegir actividades.

*Profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez