ALBERT BANDURA

1925 - PRESENTE

BIOGRAFÍA

Albert Bandura nació el 4 de diciembre de 1925 en la pequeña localidad de Mundare en Alberta del Norte, Canadá. Fue educado en una pequeña escuela elemental y colegio en un solo edificio, con recursos mínimos, aunque con un porcentaje de éxitos importante. Al finalizar el bachillerato, trabajó durante un verano rellenando agujeros en la autopista de Alaska en el Yukón.

Completó su licenciatura en Psicología de la Universidad de Columbia Británica en 1949. Luego se trasladó a la Universidad de Iowa, donde conoció a Virginia Varns, una instructora de la escuela de enfermería. Se casaron y más tarde tuvieron dos hijas. Después de su graduación, asumió una candidatura para ocupar el post-doctorado en el Wichita Guidance Center en Wichita, Kansas.

En 1953, empezó a enseñar en la Universidad de Stanford. Mientras estuvo allí, colaboró con su primer estudiante graduado, Richard Walters, resultando un primer libro titulado **Agresión Adolescente** en 1959. Tristemente, Walters murió joven en un accidente de motocicleta.

Bandura fue Presidente de la APA en 1973 y recibió el Premio para las Contribuciones Científicas Distinguidas en 1980. Se mantiene en activo hasta el momento en la Universidad de Stanford.

Teoría

El conductismo, con su énfasis sobre los métodos experimentales, se focaliza sobre variables que pueden observarse, medirse y manipular y rechaza todo aquello que sea subjetivo, interno y no disponible (p.e. lo mental). En el método experimental, el procedimiento estándar es manipular una variable y luego medir sus efectos sobre otra. Todo esto conlleva a una teoría de la personalidad que dice que el entorno de uno causa nuestro comportamiento.

Bandura consideró que esto era un poquito simple para el fenómeno que observaba (agresión en adolescentes) y por tanto decidió añadir un poco más a la fórmula: sugirió que el ambiente causa el comportamiento; cierto, pero que el comportamiento causa el ambiente también. Definió este concepto con el nombre de **determinismo recíproco**: el mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente.

Más tarde, fue un paso más allá. Empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre tres "cosas": el ambiente, el comportamiento y los procesos psicológicos de la persona. Estos procesos consisten en nuestra habilidad para abrigar imágenes en nuestra mente y en el lenguaje. Desde el momento en que introduce la imaginación en particular, deja de ser un conductista estricto y empieza a acercarse a los cognitivistas. De hecho, usualmente es considerado el padre del movimiento cognitivo.

El añadido de imaginación y lenguaje a la mezcla permite a Bandura teorizar mucho más efectivamente que, digamos por ejemplo, B.F. Skinner con respecto a dos cosas que muchas personas considerar "el núcleo fuerte" de la especie humana: el aprendizaje por la observación (modelado) y la auto-regulación.

Aprendizaje por la observación o modelado

De los cientos de estudios de Bandura, un grupo se alza por encima de los demás, **los estudios del muñeco bobo**. Lo hizo a partir de una película de uno de sus estudiantes, donde una joven estudiante solo pegaba a un muñeco bobo. En caso de que no lo sepan, un muñeco bobo es una criatura hinchable en forma de huevo con cierto peso en su base que hace que se tambalee cuando le pegamos. Actualmente llevan pintadas a Darth Vader, pero en aquella época llevaba al payaso "Bobo" de protagonista.

La joven pegaba al muñeco, gritando ¡"estúpidooooo"!. Le pegaba, se sentaba encima de él, le daba con un martillo y demás acciones gritando varias frases agresivas. Bandura les enseñó la película a un grupo de niños de guardería que, como podrán suponer ustedes, saltaron de alegría al verla. Posteriormente se les dejó jugar. En el salón de juegos, por supuesto, había varios observadores con bolígrafos y carpetas, un muñeco bobo nuevo y algunos pequeños martillos.

Y ustedes podrán predecir lo que los observadores anotaron: un gran coro de niños golpeando a descaro al muñeco bobo. Le pegaban gritando ¡"estúpidooooo!", se sentaron sobre él, le pegaron con martillos y demás. En otras palabras, imitaron a la joven de la película y de una manera bastante precisa.

Esto podría parecer un experimento con poco de aportación en principio, pero consideremos un momento: estos niños cambiaron su comportamiento ¡sin que hubiese inicialmente un refuerzo dirigido a explotar dicho comportamiento! Y aunque esto no parezca extraordinario para cualquier padre, maestro o un observador casual de niños, no encajaba muy bien con las teorías de aprendizaje conductuales estándares. Bandura llamó al fenómeno aprendizaje por la observación o modelado, y su teoría usualmente se conoce como la teoría social del aprendizaje.

Bandura llevó a cabo un largo número de variaciones sobre el estudio en cuestión: el modelo era recompensado o castigado de diversas formas de diferentes maneras; los niños eran recompensados por sus imitaciones; el modelo se cambiaba por otro menos atractivo o menos prestigioso y así sucesivamente. En respuesta a la crítica de que el muñeco bobo estaba hecho para ser "pegado", Bandura incluso rodó una película donde una chica pegaba a un payaso de verdad. Cuando los niños fueron conducidos al otro cuarto de juegos, encontraron lo que andaban buscando…¡un payaso real!. Procedieron a darle patadas, golpearle, darle con un martillo, etc.

Todas estas variantes permitieron a Bandura a establecer que existen ciertos pasos envueltos en el proceso de modelado:

1. **Atención**. Si vas a aprender algo, necesitas estar prestando atención. De la misma manera, todo aquello que suponga un freno a la atención, resultará en un detrimento del aprendizaje, incluyendo el aprendizaje por observación. Si por ejemplo, estás adormilado, drogado, enfermo, nervioso o incluso "híper", aprenderás menos bien. Igualmente ocurre si estás distraído por un estímulo competitivo.

Alguna de las cosas que influye sobre la atención tiene que ver con las propiedades del modelo. Si el modelo es colorido y dramático, por ejemplo, prestamos más atención. Si el modelo es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente, prestaremos más atención. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. Este tipo de variables encaminó a Bandura hacia el examen de la televisión y sus efectos sobre los niños.

2. **Retención**. Segundo, debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que le hemos prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el lenguaje entran en juego: guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez "archivados", podemos hacer resurgir la imagen o descripción de manera que podamos reproducirlas con nuestro propio comportamiento.

3. **Reproducción**. En este punto, estamos ahí soñando despiertos. Debemos traducir las imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, lo primero de lo que debemos ser capaces es de reproducir el comportamiento. Puedo pasarme todo un día viendo a un patinador olímpico haciendo su trabajo y no poder ser capaz de reproducir sus saltos, ya que ¡no sé nada patinar!.Por otra parte, si pudiera patinar, mi demostración de hecho mejoraría si observo a patinadores mejores que yo.
Otra cuestión importante con respecto a la reproducción es que nuestra habilidad para imitar mejora con la práctica de los comportamientos envueltos en la tarea. Y otra cosa más: nuestras habilidades mejoran ¡aún con el solo hecho de imaginarnos haciendo el comportamiento!. Muchos atletas, por ejemplo, se imaginan el acto que van a hacer antes de llevarlo a cabo.

4. **Motivación**. Aún con todo esto, todavía no haremos nada a menos que estemos motivados a imitar; es decir, a menos que tengamos buenas razones para hacerlo. Bandura menciona un número de motivos:

> **Refuerzo pasado**, como el conductismo tradicional o clásico.
>
> **Refuerzos prometidos**, (incentivos) que podamos imaginar.
>
> **Refuerzo vicario**, la posibilidad de percibir y recuperar el modelo como reforzador.

Nótese que estos motivos han sido tradicionalmente considerados como aquellas cosas que "causan" el aprendizaje. Bandura nos dice que éstos no son tan causantes como muestras de lo que hemos aprendido. Es decir, él los considera más como motivos.

Por supuesto que las motivaciones negativas también existen, dándonos motivos para no imitar:

Castigo pasado.

Castigo prometido (amenazas)

Castigo vicario.

Como la mayoría de los conductistas clásicos, Bandura dice que el castigo en sus diferentes formas no funciona tan bien como el refuerzo y, de hecho, tiene la tendencia a volverse contra nosotros.

Autorregulación

La autorregulación (controlar nuestro propio comportamiento) es la otra piedra angular de la personalidad humana. En este caso, Bandura sugiere tres pasos:

1. Auto-observación. Nos vemos a nosotros mismos, nuestro comportamiento y cogemos pistas de ello.

2. Juicio. Comparamos lo que vemos con un estándar. Por ejemplo, podemos comparar nuestros actos con otros tradicionalmente establecidos, tales como " reglas de etiqueta". O podemos crear algunos nuevos, como "leeré un libro a la semana". O podemos competir con otros, o con nosotros mismos.

3. Auto-respuesta. Si hemos salido bien en la comparación con nuestro estándar, nos damos respuestas de recompensa a nosotros mismos. Si no salimos bien parados, nos daremos auto- respuestas de castigo. Estas auto-respuestas pueden ir desde el extremo más obvio (decirnos algo malo o trabajar hasta tarde), hasta el otro más encubierto (sentimientos de orgullo o vergüenza).

Un concepto muy importante en psicología que podría entenderse bien con la autorregulación es el auto-concepto (mejor conocido como autoestima). Si a través de los años, vemos que hemos actuado más o menos de acuerdo con nuestros estándares y hemos tenido una vida llena de recompensas y alabanzas personales, tendremos un auto-concepto agradable (autoestima alta). Si, de lo contrario, nos hemos visto siempre como incapaces de alcanzar nuestros estándares y castigándonos por ello, tendremos un pobre auto-concepto (autoestima baja)

Notemos que los conductistas generalmente consideran el refuerzo como efectivo y al castigo como algo lleno de problemas. Lo mismo ocurre con el auto-castigo. Bandura ve tres resultados posibles del excesivo auto-castigo:

Compensación. Por ejemplo, un complejo de superioridad y delirios de grandeza.

Inactividad. Apatía, aburrimiento, depresión.

Escape. Drogas y alcohol, fantasías televisivas o incluso el escape más radical, el suicidio.

Lo anterior tiene cierta semejanza con las personalidades insanas de las que hablaban Adler y Horney; el tipo agresivo, el tipo sumiso y el tipo evitativo respectivamente.

Las recomendaciones de Bandura para las personas que sufren de auto-conceptos pobres surgen directamente de los tres pasos de la autorregulación:

Concernientes a la auto-observación. ¡conócete a ti mismo!. Asegúrate de que tienes una imagen precisa de tu comportamiento.

Concernientes a los estándares. Asegúrate de que tus estándares no están situados demasiado alto. No nos embarquemos en una ruta hacia el fracaso. Sin embargo, los estándares demasiado bajos carecen de sentido.

Concernientes a la auto-respuesta. Utiliza recompensas personales, no auto-castigos. Celebra tus victorias, no lidies con tus fallos.

TERAPIA

Terapia de autocontrol

Las ideas en las que se basa la autorregulación han sido incorporadas a una técnica terapéutica llamada terapia de autocontrol. Ha sido bastante exitosa con problemas relativamente simples de hábitos como fumar, comer en exceso y hábitos de estudio.

1. **Tablas (registros) de conducta.** La auto-observación requiere que anotemos tipos de comportamiento, tanto antes de empezar como después. Este acto comprende cosas tan simples como contar cuántos cigarrillos fumamos en un día hasta **diarios de conducta** más complejos. Al utilizar diarios, tomamos nota de los detalles; el cuándo y dónde del hábito. Esto nos permitirá tener una visión más concreta de aquellas situaciones asociadas a nuestro hábito: ¿fumo más después de las comidas, con el café, con ciertos amigos, en ciertos lugares…?

2. **Planning ambiental.** Tener un registro y diarios nos facilitará la tarea de dar el siguiente paso: alterar nuestro ambiente. Por ejemplo, podemos remover o evitar aquellas situaciones que nos conducen al mal comportamiento: retirar los ceniceros, beber té en vez de café, divorciarnos de nuestra pareja fumadora…Podemos buscar el tiempo y lugar que sean mejores para adquirir comportamientos alternativos mejores: ¿dónde y cuándo nos damos cuenta que estudiamos mejor? Y así sucesivamente.

3. **Auto-contratos.** Finalmente, nos comprometemos a compensarnos cuando nos adherimos a nuestro plan y a castigarnos si no lo hacemos. Estos contratos deben escribirse delante de testigos (por nuestro terapeuta, por ejemplo) y los detalles deben estar muy bien especificados: "Iré de cena el sábado en la noche si fumo menos cigarrillos esta semana que la anterior. Si no lo hago, me quedaré en casa trabajando ".

También podríamos invitar a otras personas a que controlen nuestras recompensas y castigos si sabemos que no seremos demasiado estrictos con nosotros mismos. Pero, cuidado: ¡esto puede llevar a la finalización de nuestras relaciones de pareja cuando intentemos lavarle el cerebro a ésta en un intento de que hagan las cosas como nos gustaría!

Terapia de Modelado

Sin embargo, la terapia por la que Bandura es más conocido es la del modelado. Esta teoría sugiere que si uno escoge a alguien con algún trastorno psicológico y le ponemos a observar a otro que está intentando lidiar con problemas similares de manera más productiva, el primero aprenderá por imitación del segundo.

La investigación original de Bandura sobre el particular envuelve el trabajo con herpefóbicos (personas con miedos neuróticos a las serpientes) El cliente es conducido a observar a través de un cristal que da a un laboratorio. En este espacio, no hay nada más que una silla, una mesa, una caja encima de la mesa con un candado y una serpiente claramente visible en su interior. Luego, la persona en cuestión ve cómo se acerca otra (un actor) que se dirige lenta y temerosamente hacia la caja. Al principio actúa de forma muy aterradora; se sacude varias veces, se dice a sí mismo que se relaje y que respire con tranquilidad y da un paso a la vez hacia la serpiente. Puede detenerse en el camino un par de veces; retraerse en pánico, y vuelve a empezar. Al final, llega al punto de abrir la caja, coge a la serpiente, se sienta en la silla y la agarra por el cuello; todo esto al tiempo que se relaja y se da instrucciones de calma.

Después que el cliente ha visto todo esto (sin duda, con su boca abierta durante toda la observación), se le invita a que él mismo lo intente. Imagínense, él sabe que la otra persona es un actor (¡no hay decepción aquí; solo modelado!) Y aún así, muchas personas, fóbicos crónicos, se embarcan en la rutina completa desde el primer intento, incluso cuando han visto la escena solo una vez. Esta desde luego, es una terapia poderosa.

Una pega de la terapia era que no es tan fácil conseguir las habitaciones, las serpientes, los actores, etc., todos juntos. De manera que Bandura y sus estudiantes probaron diferentes versiones de la terapia utilizando grabaciones de actores e incluso apelaron a la imaginación de la escena bajo la tutela de terapeutas. Estos métodos funcionaron casi tan bien como el original.

Discusión

Albert Bandura tuvo un enorme impacto en las teorías de la personalidad y en la terapia. Su estilo lanzado y parecido al de los conductistas les pareció bastante lógico a la mayoría de las personas. Su acercamiento orientado a la acción y a la solución de problemas era bienvenido por aquellos que les gustaba la acción más que filosofar sobre el ello, arquetipos, actualización, libertad y todos los otros constructos mentalistas que los personólogos tienden a estudiar.

Dentro de los psicólogos académicos, la investigación es crucial y el conductismo ha sido su acercamiento preferido. Desde los últimos años de los 60, el conductismo ha dado paso a la "revolución cognitiva", de la cual Bandura es considerado parte. La psicología cognitiva retiene el sabor de la orientación experimental del conductismo, sin retener artificialmente al investigador de comportamientos externos, cuando precisamente la vida mental de los clientes y sujetos es tan obviamente importante.

Este es un movimiento poderoso, y sus contribuyentes incluyen a algunas de las personas más destacadas en la psicología actual: Julian Rotter, Walter Mischel, Michael Mahoney y David Meichenbaum son algunos de los que me vienen a la mente. También hay otros dedicados a la terapia como Beck (terapia cognitiva) y Ellis (terapia racional-emotiva) Los seguidores y posteriores a George Kelly también se encuentran en este campo.

Y las muchas otras personas que se están ocupando del estudio de la personalidad desde el punto de vista de los rasgos, como Buss y Plomin (teoría del temperamento) y McCrae y Costa (teoría de los cinco factores) son esencialmente conductistas cognitivos como Bandura.

Mi sensación es que el campo de competidores en la teoría de la personalidad eventualmente derivará en cognitivos por un lado y por otro los existencialistas. Mantengámonos en alerta.

La teoría de Bandura podemos hallara en *Social Foundations of Thought and Action* (1986) Si creemos que es muy denso para nosotros, podemos ir a su trabajo anterior *Social Learning Theory* (1977), o incluso *Social Learning and Personality Development* (1963), donde escribe con Walters. Si estamos interesados en la agresión, veamos *Aggression: A Social Learning Analysis* (1973).

GORDON ALLPORT

1897 - 1967

Gordon Allport nació en Montezuma, Indiana en 1897 y era el menor de cuatro hermanos. Era un chico tímido y estudioso, aunque algo guasón. Vivió una infancia solitaria. Su padre era un médico rural y como era de esperar Gordon creció entre pacientes y enfermeras y toda la parafernalia de un hospital en miniatura. Está claro que todo el mundo trabajaba duro para salir adelante. Por otra parte, su vida fue tranquila y poco sorprendente.

Una de las historias de Allport siempre se menciona en sus biografías: a los 22 años de edad, viajó a Viena. ¡Se las había arreglado para conocer al gran Sigmund Freud! Cuando llegó al despacho de él, Freud simplemente se acomodó en un sillón y esperó a que Gordon empezara. Después de un rato, Gordon no pudo soportar más el silencio y espetó una observación que había hecho mientras iba de camino a conocer a Freud. Mencionó que había visto a un niño pequeño en el autobús que estaba muy enfadado porque no se había sentado donde previamente lo había hecho una señora mayor. Gordon pensó que esta actitud era algo que de alguna forma el niño había aprendido de su madre, una mujer con tipo muy elegante y de esas que parecen dominantes.

Freud, en vez de tomar el comentario como una simple observación, lo tomó como una expresión de un proceso más profundo, inconsciente, en la mente de Gordon y le dijo: "¿y ese niño eras tú?".

Esta experiencia hizo que Gordon se diese cuenta de que la psicología profunda excavaba demasiado hondo; de la misma forma en que antes se había percatado de que el conductismo se quedaba demasiado en la superficie.

Allport recibió su licenciatura en psicología en 1922 en Harvard, siguiendo los pasos de su hermano mayor Floyd, quien se convertiría en un importante psicólogo social. Gordon trabajó siempre en el desarrollo de su teoría, examinando cuestiones sociales como el prejuicio y creando tests de personalidad. Murió en Cambridge, Massachusetts en 1967.

Teoría

Una de las cosas que motiva a los seres humanos es la tendencia a satisfacer necesidades biológicas de supervivencia, lo cual Allport llama **funcionamiento oportunista**. Señala que este funcionamiento se caracteriza por su reactividad, orientación al pasado y por supuesto, tiene una connotación biológica.

Pero Allport creía que el funcionamiento oportunista era algo relativamente poco importante para entender la mayoría de los comportamientos humanos. La mayoría de los comportamientos humanos, decía, están motivados por algo bastante diferente -- funcionamiento como forma expresiva del self -- lo cual llamó **funcionamiento propio -proprium-** La mayoría de las cosas que hacemos en la vida es…¡una cuestión de ser lo que somos! El funcionamiento propio se caracteriza por su tendencia a la actividad, su orientación al futuro y que es psicológico.

La palabra latina proprium es la base del término que Allport escogió después de revisar cientos de definiciones para llamar de una forma más científica a ese concepto popular pero esencial conocido como Self. De todas formas, para bien o para mal, el nuevo término nunca llegó a calar.

Para acercarnos de una forma más intuitiva a lo que se ha llamado funcionamiento propium, piense en la última vez que quiso actuar de una determinada forma o ser de una manera concreta porque verdaderamente sentía que estos actos serían una expresión directa de aquello más importante de usted mismo. Recuerde, por ejemplo, la última vez que usted hizo algo para expresar su sí mismo; aquella vez donde se dijo "¡esto es lo que realmente soy! ". Hacer aquellas cosas que son coherentes con lo que somos; esto es funcionamiento propium *(En este sentido, y con fines*

prácticos, podemos perfectamente utilizar el término como "propio". N.T.)

El Proprium

Ya que Allport puso tanto énfasis en el Self o Propium, tenía que ser lo más preciso posible con su definición. Lo hizo desde dos direcciones, fenomenológica y funcionalmente.

Primero, desde una perspectiva fenomenológica, sería el Self como algo que se experimenta, que se siente. Allport sugirió que el Self está compuesto por aquellos aspectos de la experiencia que percibimos como **esenciales** (algo opuesto a lo incidental o accidental), **cálido** (o "querido", opuesto a emocionalmente frío) y **central** (como opuesto a periférico).

Su definición funcional se convirtió en una teoría del desarrollo por sí misma. El Self tiene 7 funciones, las cuales tienen a surgir en ciertos momentos de la vida:

Sensación del cuerpo Identidad propia Autoestima
Extensión de uno mismo
Auto imagen
Adaptación racional
Esfuerzo o lucha propia (Propriate)

La **Sensación corporal** se desarrolla en los primeros dos años de vida. Tenemos un cuerpo, sentimos su cercanía y su calidez. Tiene sus propios límites que nos alertan de su existencia a través del dolor y la injuria, el tacto o el movimiento. Allport hacía gala de una demostración en este aspecto del Self: imaginemos que escupimos dentro de un vaso y… ¡luego nos lo bebemos! ¿ Qué pasa; ¿dónde está el problema? ¡Desde luego es la misma cosa que nos tragamos todos los días! Pero, por supuesto ha salido de dentro de nuestro cuerpo y se ha vuelto algo extraño, y por tanto, ajeno a nosotros.

La **Identidad Propia (del Self; de uno mismo)** también se desarrolla en los primeros dos años de vida. Hay un momento en nuestra vida donde nos consideramos como entes continuos; como poseedores de un pasado, un presente y un futuro. Nos

vemos como entes individuales, separados y diferenciados de los demás. ¡Fíjense que incluso hasta tenemos un nombre! ¿Serás la misma persona cuando te levantes mañana? Claro que sí. Desde luego, asumimos esta cuestión.

La **Autoestima** se desarrolla entre los dos y los cuatro años de edad. También llega un momento donde nos reconocemos como seres valiosos para otros y para nosotros mismos. Esta circunstancia está íntimamente ligada al desarrollo continuo de nuestras competencias. Para Allport, ¡esto es realmente el estadio Anal!

La **Extensión de uno mismo (extensión del Self)** se desarrolla entre los cuatro y seis años de edad. Algunas cosas, personas y eventos a nuestro alrededor también pasan a ser centrales y cálidos; esenciales para nuestra existencia. ¡"Mío" es algo muy cercano a "Mi" ("yo") Algunas personas se definen a sí mismas en virtud de sus padres, esposas o hijos; de su clan, pandilla, comunidad, institución o nación. Otros hallan su identidad en una actividad: soy un psicólogo, un estudiante o un obrero. Algunos en un lugar: mi casa, mi ciudad. ¿Por qué cuando mi hijo hace algo malo, me siento culpable? Si alguien raya mi coche, ¿por qué siento como si me lo hubieran hecho a mí?

La **Auto imagen (imagen de uno mismo)** también se desarrolla entre los cuatro y seis años. Este sería "el reflejo de mí"; aquel que los demás ven. Esta sería la impresión que proyecto en los demás, mi "tipo", mi estima social o estatus, incluyendo mi

identidad sexual. Es el principio de la conciencia; del Yo Ideal y de la “persona”.

La **Adaptación racional** se aprende predominantemente entre los seis y doce años. El niño empieza a desarrollar sus habilidades para lidiar con los problemas de la vida de forma racional y efectiva. Este concepto sería un análogo a la “industria” o “ industriosidad” de Erickson.

El **Esfuerzo** o **Lucha propia** usualmente no empieza hasta después de los doce años. Sería la expresión de mi Self en términos de metas, ideales, planes, vocaciones, demandas, sentido de dirección o de propósito. La culminación de la lucha propia sería, según Allport, la habilidad de decir que soy el propietario de mi vida; el dueño y operador.

(¡No podemos evitar la observación de que los períodos evolutivos que usa Allport son muy cercanos a los periodos de desarrollo que utiliza Freud en sus estadios! Pero, es importante que precisemos que el esquema de Allport no es una teoría de estadios evolutivos; es sólo una descripción de la forma en que las personas generalmente se desarrollan.)

Rasgos o Disposiciones

Ahora bien, como el Proprium se desarrolla de esta forma, entonces también desarrollaremos **rasgos personales** o **disposiciones personales**. Al principio, Allport usó el término rasgos, pero se dio cuenta que las personas entendían el concepto como cuando alguien describe a otra persona o cuando concluimos la personalidad en virtud de unos tests de personalidad, en vez de considerarlo aquellas características únicas, individuales de la persona. Finalmente, cambió el concepto por disposiciones.

Una disposición personal se define como "una estructura neuropsicológica generalizada (peculiar del individuo), con la capacidad de interpretar y manejar muchos estímulos funcionalmente equivalentes, y de iniciar y guiar formas consistentes (equivalentes) con un comportamiento adaptativo y estilístico".

Una disposición personal produce equivalencias en función y significado entre varias percepciones, creencias, sentimientos y acciones que no son necesariamente equivalentes al mundo natural o a la mente de cualquier otro. Una persona con la disposición personal "miedo al comunismo" puede incluir rusos, liberales, profesores, huelguistas, activistas sociales, ecologistas, feministas y así sucesivamente. Esta persona " metería a todos dentro del mismo saco" y respondería a cualquiera de ellos con un grupo de comportamientos que expresen su miedo: haciendo discursos, escribiendo cartas de denuncia, votando, armándose, volviéndose rabioso, etc.

Otra forma de decirlo sería que las disposiciones son concretas, fácilmente reconocibles y consistentes en nuestro comportamiento.

Allport defiende que los rasgos son esencialmente únicos de cada persona. El "miedo al comunismo" de una persona no es igual al de otro. Y verdaderamente no podemos esperar creer que el conocimiento de otras personas nos van a ayudar a comprender a la primera. Por esta razón, Allport defiende con fortaleza lo que él llama métodos ideográficos (métodos que se focalizan en el estudio de un solo individuo a través de entrevistas, análisis de las cartas o diarios, y demás. Actualmente conocemos este método como cualitativo.

Aún así, Allport reconoce que dentro de cualquier cultura particular, existen **rasgos comunes** o disposiciones; unas que son parte de esa cultura y que cualquiera reconocería y nombraría. En nuestra cultura, diferenciamos con frecuencia a los introvertidos de los extravertidos o entre los liberales y los conservadores, y todos sabemos (burdamente) a qué nos referimos. Pero otra cultura podría no reconocerlo. Por ejemplo, ¿qué significaría liberal y conservador en la Edad Media?

El autor defiende también que algunos rasgos están mucho más atados al proprium (el propio yo de cada uno) que otros. Los **rasgos centrales** son la piedra angular de tu personalidad. Cuando describimos a alguien, con frecuencia usaremos palabras que se referirán a los siguientes rasgos centrales: listo, tonto, salvaje, tímido, chismoso…Gordon ha observado que la mayoría de las personas tienen entre cinco y diez de estos rasgos.

También existen los llamados **rasgos secundarios**, aquellos que no son tan obvios o tan generales, o tan consistentes.

Las preferencias, las actitudes, los rasgos situacionales, son todos secundarios. Por ejemplo, "él se pone rabioso cuando intentas hacerle cosquillas"; "aquella tiene unas preferencias sexuales muy inusuales"; o "a este no se le puede llevar a restaurantes".

Pero además están también los **rasgos cardinales**. Estos son aquellos rasgos que tienen algunas personas que prácticamente definen sus vidas. Aquel que, por ejemplo, pasa toda su vida buscando fama o fortuna, o sexo, es una de esas. Con frecuencia, usamos personajes históricos específicos para nombrar estos rasgos cardinales: Scrooge (el avariento típico -- *personaje del libro de Dickens de "Una Historia de Navidad" N.T.)*; Juana de Arco (heroica y sacrificada); Madre Teresa (servicio religioso); Marqués de Sade (sadismo); Maquiavelo (maquiavélico, crueldad política) y demás. Relativamente pocas personas desarrollan un rasgo cardinal y si lo hacen, es en un período bastante tardío en la vida.

Madurez psicológica

Si posees proprium bien desarrollado y un rico y adaptativo grupo de disposiciones, has logrado una madurez psicológica, término de Allport para la salud mental. Establece siete características:

Extensiones del Self específicas y duraderas como el compromiso.

Técnicas de **relacionarse cálidamente**, orientadas a la dependencia de los demás (confianza, empatía, sinceridad, tolerancia…)

Seguridad emocional y aceptación propia.

Hábitos encaminados hacia una **percepción realista** (contrario a defensividad)

Centramiento en los problemas y desarrollo de habilidades centradas en la solución de problemas.
Objetivación del Self o lo que es lo mismo, desarrollar la introspección; reírse de uno mismo, etc.

Una **filosofía unificada de la vida**, que incluya una particular orientación hacia la valoración; sentimientos religiosos diferenciados y una conciencia personal.

Autonomía funcional

Allport no creía en mirar al pasado como forma de entender el presente de una persona. Esta creencia tiene su mayor evidencia en el concepto de **autonomía funcional**: tus motivos actuales son independientes (autónomos) de sus orígenes. No importa, por ejemplo, por qué quisiste convertirte en médico o por qué desarrollaste esa predilección por las aceitunas o por el sexo picante; la cuestión es que ¡ésa es la manera de ser que tienes ahora!

La autonomía funcional se presenta de dos formas: la primera es la **autonomía funcional perseverante**. Se refiere esencialmente a los hábitos (conductas que ya no sirven para sus propósitos originales, pero que aún se mantienen) Por ejemplo, podrías haber empezado a fumar como símbolo de la rebeldía adolescente, pero ahora no puedes dejarlo ¡porque sencillamente no puedes abandonarlo! Los rituales sociales tipo "Jesús o salud

” cuando alguien estornuda tuvo su razón en un tiempo (¡durante la plaga, e estornudo era de lejos, un signo más serio de lo que es hoy en día!), pero aún continúa actualmente porque tiene que ver con una forma de educación.

La **autonomía funcional apropiada** es algo más dirigida al self que los hábitos. Los valores constituyen el ejemplo más común. Quizás te castigaron por ser egoísta cuando pequeño. Esta acción, de ninguna manera te detractó de ser un gran generoso actualmente; más bien, ¡se convirtió en un valor para ti!

Es probable que puedas observar ahora que la idea de autonomía funcional de Allport pueda haberse derivado de la frustración de éste con Freud (o con los conductistas) Por supuesto que esto podría interpretarse como una creencia defensiva por parte de Allport.

La idea de autonomía funcional (valores) llevó a Allport y a sus seguidores Vernon y Lindsey a desarrollar una categoría de valores (en un libro llamado *A Study of Values* (Un estudio de Valores), 1960, y a una Prueba de valores (test):

El Teórico -- un científico, por ejemplo, valora la verdad.

El Económico -- un negociante valoraría la utilidad.

El Estético -- un artista naturalmente valora la belleza.

El Social -- una enfermera podría tener un fuerte amor por las personas.

El Político -- un político valoraría el poder.

El Religioso -- un monje o una monja probablemente valoran la unidad.

Por supuesto que la mayoría de nosotros tenemos varios de estos valores de una forma más moderada e incluso valoraríamos algunos de éstos más bien como negativos. Hay pruebas más modernas que se usan para ayudar a los niños a que encuentren su perfil de carrera que tienen dimensiones similares.

Conclusiones

Allport es uno de esos teóricos que estaban tan en lo cierto en tantas cosas, que sus ideas simplemente han pasado a ser parte del espíritu humano a través de los tiempos. Su teoría es una de las primeras teorías humanistas que influiría a tantos otros como Kelly, Maslow y Rogers. Un aspecto desafortunado de su teoría es su uso original de la palabra rasgo, lo que condujo a que muchos conductistas orientados a la situación redujeran su verdadero significado, haciéndoles más abiertos. Pero, esto siempre ha sido una debilidad de la psicología en general y en la personalidad en particular: la ignorancia del pasado y las teorías e investigaciones de los demás.

(Podríamos añadir aquí, que los rasgos de personalidad también van acompañados de improntas no solo biológicas, sino de educación, con lo que es importante tomar en cuenta todos los factores constituyentes de la persona. N.T.)

Referencias

Los libros más significativos de Allport son ***Pattern and Growth in Personality*** (1965), ***The Person in Psychology*** (1968), and ***The Nature of Prejudice*** (1954). Era escritor muy bueno y ninguno de estos libros son demasiado técnicos.