



**TEORÍA DE LOS  
CONSTRUCTOS  
PERSONALES -  
GEORGE A. KELLY**

Kelly propone que la personalidad esta formada por la manera en que cada persona interpreta la realidad.



No reaccionamos a los hechos en sí, sino a **CÓMO LOS INTERPRETAMOS.**

# Cada **persona** funciona como un “científico”:

Observa la  
realidad

Formula  
hipótesis

Anticipa lo  
que va a  
pasar

Actúa en base  
a esas  
anticipaciones



¿QUÉ SON LOS  
CONSTRUCTOS  
PERSONALES?

Los **constructos personales** son formas de clasificar, organizar e interpretar la realidad que cada persona construye a partir de su experiencia.



No vemos el mundo “tal cual es”, sino a través de estos **constructos**.



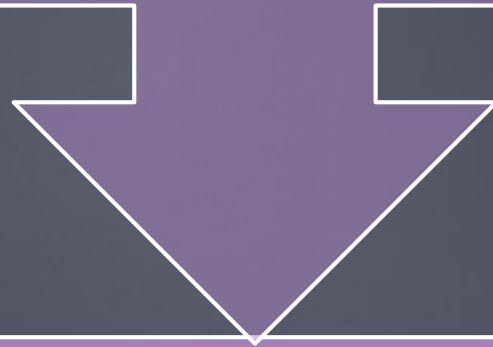
¿CÓMO  
FUNCIONAN?

Son como **categorías mentales que usamos automáticamente** para **darle significado** a lo que nos pasa. Nos permiten:

**Entender a las personas**

**Anticipar situaciones**

**Tomar decisiones**



Por eso Kelly dice que funcionan como **"lentes"** o **"filtros"**.

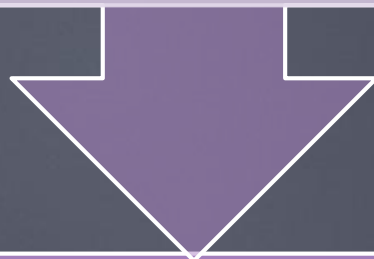
# SON DICOTÓMICOS

Cada constructo tiene dos polos opuestos:

**Bueno / malo**

**Fuerte / débil**

**Confiable /  
peligroso**



Esto significa que: **interpretamos la realidad**  
ubicando lo que vemos en uno de esos  
**polos.**

# Ejemplo

**Constructo:** “La gente es confiable vs. traicionera”

**Situación:** Un amigo cancela un plan

**Persona A:** lo ubica en “traicionero”

**piensa:** “me falló”

**emoción:** enojo / tristeza

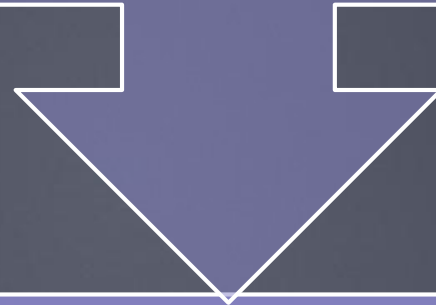
**Persona B:** lo ubica en “confiable”

**piensa:** “seguro le pasó algo”

**emoción:** tranquilidad

Mismo hecho, distinto constructo → distinta experiencia emocional

Kelly dice: “*los procesos de una persona están psicológicamente canalizados por la forma en que **ANTICIPA** los acontecimientos.*”



¿Qué significa esto? Que las personas no **reaccionan** solo a lo que está pasando ahora, sino a lo que **creen que va a pasar**. Es decir:

Interpretamos la situación

Hacemos una anticipación (predicción)

Y en base a eso sentimos y actuamos

No es solo:

**pensamos → sentimos →  
actuamos**

Sino:

**interpretamos →  
anticipamos → sentimos →  
actuamos → confirmamos**

# Ejemplo

**Situación:** Tengo que exponer en clase

**Anticipación:** “Me voy a equivocar y todos van a pensar que soy un desastre”

**Emoción:** ansiedad

**Conducta:** evita participar / habla poco / se bloquea

**Resultado:** le va mal

**Confirmación:** “Viste que no sirvo”

**Se refuerza el constructo**



# CARACTERÍSTICAS DE LOS CONSTRUCTOS

# 1. SON PERSONALES

Cada persona *construye* sus propios constructos

Dos personas pueden vivir lo mismo, pero interpretarlo distinto

Ejemplo una crítica:

Uno → “me ayuda a mejorar”

Otro → “soy un fracaso”

## 2. SE CONSTRUYEN A PARTIR DE LA EXPERIENCIA

No nacemos con ellos. **Se forman a lo largo de la vida:** *familia, escuela, vínculos, experiencias emocionales*

Si alguien fue muy criticado →  
puede construir: “Siempre  
hago las cosas mal”

### 3. SON RELATIVAMENTE ESTABLES (PERO PUEDEN CAMBIAR)

No cambian fácilmente, pero NO son fijos

SE MANTIENEN PORQUE:

se repiten

se confirman

PUEDEN MODIFICARSE:

con nuevas experiencias

en terapia

Ejemplo: Alguien que cree “no soy capaz” → puede cambiar si logra experiencias de éxito

# 4. ORGANIZAN LA PERSONALIDAD

Los constructos no son aislados, **forman un sistema**



**Guían:**

Cómo pensamos

Cómo sentimos

Cómo actuamos



En otras palabras: **la personalidad es el conjunto de constructos que usamos para interpretar el mundo**

# EJEMPLO: Constructo central *“Tengo que hacer todo perfecto”*



# SISTEMA DE CONSTRUCTOS

Kelly plantea que **NO** tenemos un solo **constructo aislado**, sino un **sistema organizado de constructos** que funciona en conjunto.



Es como una “red” o “mapa mental”:

los constructos se relacionan entre sí

se jerarquizan

y organizan toda la experiencia

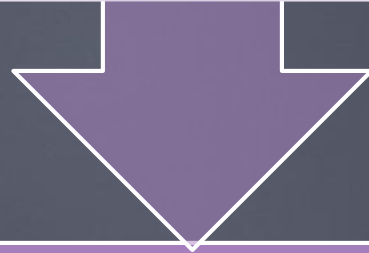
# ¿Qué significa que sea un sistema?

## LOS CONSTRUCTOS:

no actúan solos

se activan en conjunto

se influyen mutuamente



Por eso, **cambiar uno** puede impactar en **varios** aspectos de la vida.



# TIPOS DENTRO DEL SISTEMA



# 1. Constructos centrales

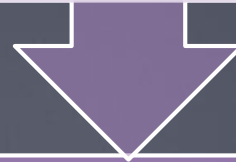
# Son los más importantes

## DEFINEN:

La identidad

La autoestima

La forma de verse a uno mismo

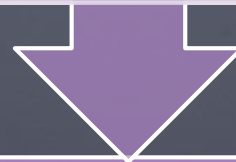


## SON:

Más rígidos

Más difíciles de modificar

Más cargados emocionalmente



Ejemplo: “si fracaso, no valgo”. Esto influye en:

Cómo se evalúa a sí mismo

Qué decisiones toma

Cómo se vincula



## 2. Constructos periféricos

# SON SECUNDARIOS

MÁS:

específicos

flexibles

modificables

Ejemplo: “Prefiero trabajar solo”


Si cambia, **no** afecta profundamente la identidad

CARACTERÍSTICA	CONSTRUCTOS CENTRALES	CONSTRUCTOS PERIFÉRICOS
Importancia	Muy alta	Baja / secundaria
Relación con la identidad	Definen quién soy	No definen identidad
Impacto emocional	Alto	Bajo
Rigidez	Más rígidos	Más flexibles
Facilidad de cambio	Difícil	Más fácil
Influencia	Afectan muchas áreas (autoestima, vínculos, decisiones)	Afectan situaciones específicas
Ejemplo	“Si fracaso, no valgo”	“Prefiero estudiar de noche”



# TIPOS DE CONSTRUCTOS

(PERMEABLES VS IMPERMEABLES)



# 1. Constructos permeables

# SON FLEXIBLES

## PERMITEN:

Incorporar nueva información

Revisar creencias

Cambiar interpretaciones

Ejemplo: persona cree “A veces me equivoco, pero puedo aprender”

## SI FALLA:

Ajusta su interpretación

No se derrumba

Son protectores a nivel psicológico



## 2. Constructos impermeables

# SON RÍGIDOS

**NO PERMITEN:**

Cuestionamiento

Nuevas interpretaciones

Cambio



Ejemplo: "si me equivoco, soy un fracaso"



**AUNQUE TENGA ÉXITO:**

No lo integra

Mantiene la creencia



**ESTO GENERA:**

Malestar

Repetición de patrones

Vulnerabilidad a trastornos (como depresión)

El problema no es tener **constructos**,  
sino que **sean**:

**Rígidos**

**Extremos**

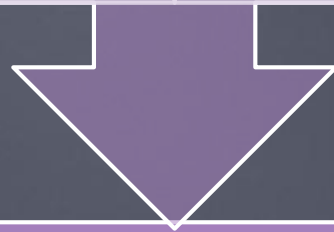
**No  
cuestionados**

# Ejemplo comparativo: *un error en el trabajo*

**Persona con constructo permeable:** “me equivoqué, puedo mejorar”

**Emoción:** frustración leve

**Conducta:** intenta de nuevo



**Persona con constructo impermeable:** “soy un inútil”

**Emoción:** tristeza profunda

**Conducta:** evita / abandona

<b>CARACTERÍSTICA</b>	<b>CONSTRUCTOS PERMEABLES</b>	<b>CONSTRUCTOS IMPERMEABLES</b>
<b>Flexibilidad</b>	<b>Alta</b>	<b>Baja</b>
<b>Apertura al cambio</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>Incorporación de nueva info</b>	<b>Permiten integrar experiencias nuevas</b>	<b>Rechazan o distorsionan la info</b>
<b>Adaptación</b>	<b>Favorecen adaptación</b>	<b>Dificultan adaptación</b>
<b>Relación con malestar</b>	<b>Más saludables</b>	<b>Asociados a malestar psicológico</b>
<b>Ejemplo</b>	<b>“Puedo equivocarme y aprender”</b>	<b>“Si me equivoco, soy un fracaso”</b>



# ALTERNATIVISMO CONSTRUCTIVO

Kelly plantea que la realidad no tiene un único significado psicológico, sino **MÚLTIPLES INTERPRETACIONES POSIBLES.**

Es decir:

No hay una sola forma “**correcta**” de ver una situación

Cada persona construye su **propia versión** de la realidad

# ¿Por qué es importante esto?

Porque rompe con la idea  
de:

“lo que pienso es  
la verdad”

Y la reemplaza por:  
“lo que pienso es UNA  
interpretación  
posible”

# ¿Qué implica a nivel psicológico?

Que siempre podemos:

Reinterpretar  
lo que nos  
pasa

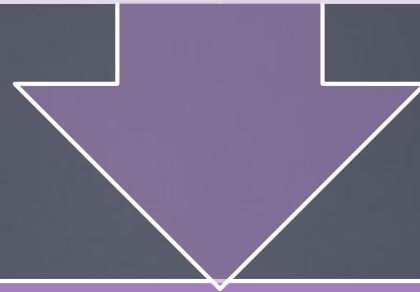
Generar  
alternativas

Flexibilizar  
nuestra  
mirada


Muchas veces el paciente:

Tiene una sola  
interpretación

La vive como verdad  
absoluta



El trabajo terapéutico es: **abrir  
alternativas**



**ANSIEDAD,  
AMENAZA Y  
RIGIDEZ**

Kelly entiende el malestar psicológico no como “**síntomas sueltos**”,



sino como **problemas en el sistema de constructos.**

# 1. ANSIEDAD

Aparece cuando: la persona **no logra interpretar lo que está pasando**

Es una sensación de:

```
graph TD; A[Es una sensación de:] --- B[Incertidumbre]; A --- C[Desorganización]; A --- D["no entiendo qué pasa"]
```

Incertidumbre

Desorganización

“no entiendo  
qué pasa”

# Ejemplo

**Situación nueva: primer día en un trabajo**



**No tiene constructos para anticipar:**

**Cómo será**

**Qué esperan**

**Cómo actuar**



**Aparece ansiedad**

## 2. AMENAZA

Aparece cuando: un **constructo central** está en riesgo

Es **más profunda** que la ansiedad. Implica:

Identidad

Autoestima

# Ejemplo

Constructo central: "tengo que ser perfecto"



Situación: cometes un error



No es solo un error: es una amenaza a su identidad



**APARECE:**

**Angustia intensa**

**Miedo**

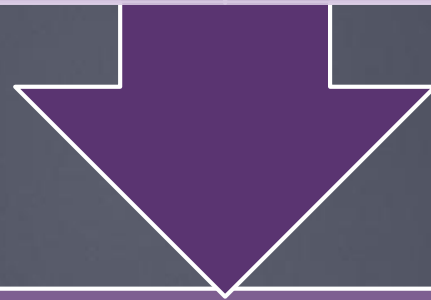
**Culpa**

# 3. RIGIDEZ

Es la dificultad para:

**Modificar constructos**

**Incorporar nuevas interpretaciones**



La persona:

**Se queda con una sola forma de ver las cosas**

**No cuestiona su interpretación**

# LOS 3 CONCEPTOS SE RELACIONAN:

## Ansiedad

- no entiendo lo que pasa

## Amenaza

- se pone en juego quién soy

## Rigidez

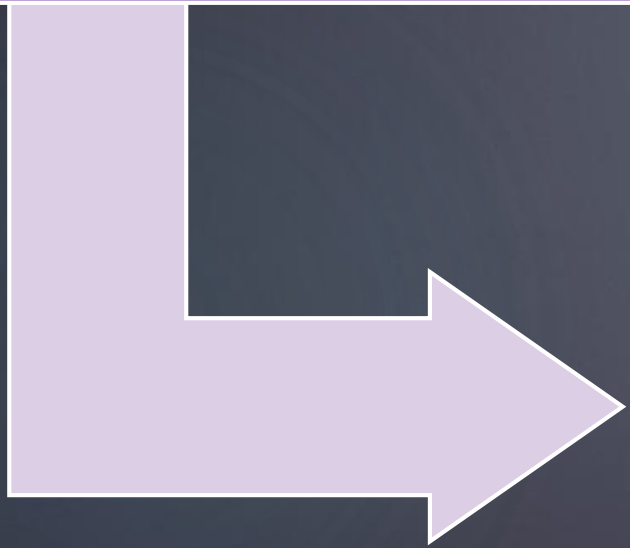
- no puedo cambiar mi forma de interpretar

CONCEPTO	DEFINICIÓN	¿QUÉ ESTÁ EN JUEGO?	TIPO DE VIVENCIA	NIVEL DE INTENSIDAD	EJEMPLO	INTERVENCIÓN CLÍNICA
<b>ANSIEDAD</b>	Dificultad para interpretar o anticipar una situación	Falta de constructos	Confusión, incertidumbre	Moderada	“No sé qué va a pasar en este trabajo nuevo”	Ayudar a construir significado
<b>AMENAZA</b>	Riesgo para un constructo central (identidad)	Autoimagen / identidad	Angustia, miedo, vulnerabilidad	Alta	“Si fallo, dejo de valer”	Identificar y trabajar constructos centrales
<b>RIGIDEZ</b>	Incapacidad para modificar constructos	Sistema cognitivo inflexible	Pensamiento único, bloqueo	Variable pero persistente	“Soy un fracaso y punto”	Generar alternativas y flexibilizar



# RELACIÓN CON LA PSICOPATOLOGÍA

Kelly entiende que los problemas psicológicos no son “**síntomas aislados**”,



Sino dificultades en el **sistema de constructos**.



**¿CUÁNDO APARECE  
EL MALESTAR?**

Cuando el sistema  
**deja de ser flexible**



Y se vuelve limitante



Esto ocurre cuando:

# 1. LOS CONSTRUCTOS SON RÍGIDOS

Hay una sola  
forma de  
interpretar

No se  
consideran  
alternativas

Se vive como  
“verdad  
absoluta”

Ejemplo: “*Si me  
equivoco, soy  
un fracaso*” (no  
hay matices)

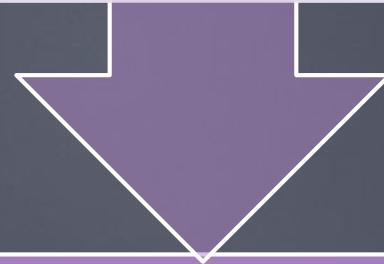
## 2. LIMITAN LA EXPERIENCIA

La persona empieza a:

Evitar  
situaciones

Restringir su  
conducta

Reducir su  
mundo



Ejemplo: “si no soy perfecto, mejor no intento”

Evita desafíos

Pierde oportunidades

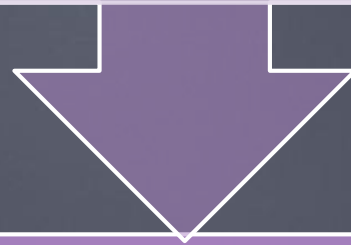
### 3. GENERAN INTERPRETACIONES NEGATIVAS REPETIDAS

Todo se interpreta desde el mismo filtro. Por ejemplo:

Crítica → “soy inútil”

Error → “no sirvo”

Silencio del otro → “no le importo”



Esto genera:

Repetición

Mantenimiento del malestar

Círculo vicioso

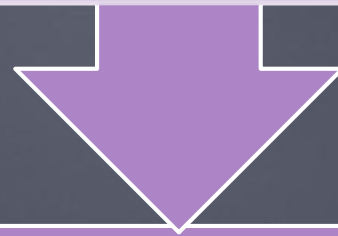
# Acá se conecta directamente con Beck

Los constructos rígidos de Kelly = los esquemas negativos de Beck. Ambos explican:

Pensamientos  
automáticos negativos

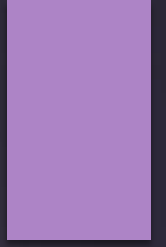
Tríada cognitiva

Mantenimiento del  
trastorno



Kelly explica la estructura, Beck explica el contenido.

# ROL DE LA TERAPIA



La terapia **no**  
busca “cambiar  
la realidad”



Busca cambiar  
la **forma de**  
**interpretarla**



# OBJETIVOS PRINCIPALES

OBJETIVO	¿QUÉ IMPLICA?	¿QUÉ SE BUSCA EN EL PACIENTE?	EJEMPLO CLÍNICO	ESTRATEGIAS DEL TERAPEUTA
<b>FLEXIBILIZAR CONSTRUCTOS</b>	Reducir la rigidez en la forma de interpretar	Que pueda considerar más de una explicación	“Si me equivoco, soy un fracaso” → empezar a dudar de esa idea	Cuestionamiento, preguntas abiertas
<b>GENERAR NUEVAS INTERPRETACIONES</b>	Construir significados alternativos de la realidad	Que amplíe su manera de entender lo que le pasa	“No me contestó → no le importo” → “puede estar ocupado”	Exploración de hipótesis, reencuadre
<b>AMPLIAR EL REPERTORIO COGNITIVO</b>	Incorporar más opciones de pensamiento, emoción y acción	Mayor flexibilidad para adaptarse a distintas situaciones	Antes: evita vínculos → Después: puede intentar acercarse	Ensayo de alternativas, reflexión guiada

# LOS 3 OBJETIVOS ESTÁN CONECTADOS:

## Flexibilizar

- Abre la posibilidad

## Generar alternativas

- Construye nuevas interpretaciones

## Ampliar repertorio

- Permite actuar distinto



**¿QUÉ HACE EL  
TERAPEUTA?**

**No impone una verdad.** Trabaja con el paciente como “**co-investigador**” ayuda a:

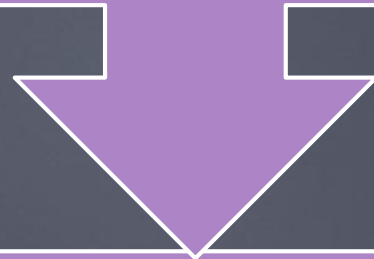
Identificar interpretaciones automáticas

Cuestionarlas

Generar alternativas

# La teoría de Kelly propone que:

La personalidad no es algo fijo, sino un sistema dinámico de interpretaciones que usamos para comprender y anticipar el mundo.



Los problemas psicológicos **no surgen solo por lo que pasa**, sino por:

**Cómo lo interpretamos**

**Qué constructos usamos**

**Cuán flexibles somos para cambiarlos**