



La personalidad

Por: Marta Soto



| | |
|--|----|
| El relato del día | 3 |
| La personalidad | 10 |
| Somos diferentes | 11 |
| Somos cambiantes | 12 |
| Personalidad en construcción | 13 |
| Estructura de la personalidad | 14 |
| Socialización | 15 |
| Cuestión de aprendizaje | 16 |
| Conocernos mejor | 18 |
| ¿Por qué queremos siempre lo que no tenemos? | 19 |
| Cuestión de errar | 21 |
| Tener un sueño y tomar decisiones | 22 |
| Aprender a felicitar | 24 |
| El glosario | |



Ariadna tenía un día reflexivo. Había pasado toda la tarde observando con atención las personas que le rodeaban y analizando su manera de ser. Lo que le gustaba de ellas y lo que no.

Ana: Ana era una profesora que le gustaba. Era alegre y optimista. Normalmente llegaba a clase llena de energía. Era organizada y desprendía una **serenidad** que la gente admiraba. No acostumbraba a ponerse nerviosa, y si alguna vez se enfada canalizaba muy bien el enfado. Era reflexiva y sus argumentos convencían a sus alumnos. Siempre tenía palabras amables para la gente y le gustaba animar a sus alumnos a conseguir pequeños retos. Nunca habían oído a Ana criticar a nadie, todo lo contrario, era amable y generosa. Cuando tocaba regañar lo hacía de tal manera, que no lo entendían como un regaño sino como un aprendizaje. No les gritaba, sino que utilizaba el tono de voz de siempre, no les recriminaba sino que les aconsejaba. También tenía



la costumbre de preguntarles diariamente cómo estaban y cómo se sentían. Si no se sentían bien o querían compartir algo con la clase, les invitaba a hacerlo.

Y desde su llegada, había iniciado una costumbre que a los alumnos les gustaba mucho. Eran los tres minutos de escucharse interiormente y relajarse. Si algún día no lo habían hecho, habían comprobado que estaban más ansiosos, nerviosos y agresivos. Ana era una gran profesora.

Ingrid: Ingrid era una profesora que no le gustaba. Por suerte solo les daba educación física. Casi siempre iba como enfadada y como si prefiriera estar en otro lugar en vez de ahí. Era muy negativa y entrar en su clase no animaba a nadie. Era muy competitiva y cuando alguien se ahogaba y no podía continuar, se le ponía al lado a cantarle una canción de niños pequeños. Les entrenaba como si quisiera que fueran a las olimpiadas, varios de



ellos cuando llegaban a casa después de su clase, lo único que podían hacer era tumbarse en el sofá a sufrir las consecuencias. Dos veces había oído a Ingrid hablar mal de Ana a otra profesora. Decía de ella que parecía una florecita, que no tenía carácter, que con los alumnos se tenía que ser estricto y no conectar tanto con ellos, ni preocuparse tanto de las emociones. Desde ese día a Ariadna le gustó aún menos.

Teo: Era su mejor amigo. Alegre y despistado. Siempre conseguía animarla. Era optimista y tranquilo. Le gustaba su carácter aventurero y su energía. Siempre veía el lado bueno de las personas. Le gustaba mucho el cine. Su sueño era convertirse en un director de cine y viajar por todo el mundo. Era alguien en quien se podía confiar y siempre escuchaba a las personas.

En clase le costaba más prestar atención. Muchas veces le venían ideas para una película y tenía le

necesidad de dibujarlas. Cada día le escribía una nota que conseguía hacerla sonreír. Teo se llevaba bien con todos, todo el colegio le conocía, los mayores y los pequeños, tenía don de gente, todo lo que le faltaba a Ariadna, que no tenía ni el don, al menos es lo que ella pensaba.

Teo le había ayudado en muchos momentos tristes y siempre había conseguido hacerla feliz. Ariadna creía que seguramente en su mochila Teo guardaba un libro de recetas que le ayudaban a poner fin a todos sus problemas, porque siempre lo conseguía.





Todos tenemos una imagen de nosotros mismos. Los otros también tienen una imagen de nosotros. A veces una y otra no coinciden. A partir de la opinión que los otros tienen de nosotros también nos

evaluamos, influyendo en la manera como nos miramos y así vamos creando nuestra propia imagen. Conocerse a uno mismo es un proceso.

Si nos descubrimos sabremos ver cuáles son nuestras fortalezas. Sabremos considerar las opiniones de los demás pero con espíritu crítico, para valorarlas en su justa medida.

Todos tenemos necesidad de autoestima, de aprender a valorarnos positivamente y que los otros también nos valoren.

Somos diferentes:

Pero a veces también nos cuesta aceptar la forma de pensar de los demás, nos sorprende su forma de reacción y nos entristece pensar que nunca son como nos gustaría que fueran. Pero lo cierto es que todos somos diferentes, únicos e irrepetibles. Es importante respetar las opiniones de las demás.

Por ejemplo, nos molesta cuando nos acordamos del cumpleaños de un amigo, pero él no se acuerda del nuestro. Cuando le invitamos, pero él no nos invita.

No podemos hacer las cosas sólo con la intención que los otros hagan lo mismo, ni esperar de los otros que se comporten como esperábamos que lo hicieran. Eso significa una insatisfacción demasiado grande. Que los otros actúen o piensen diferente no debe ser algo negativo. Todos tenemos cosas positivas y cosas negativas. Pero no podemos calificar cada característica del otro, que no nos gusta, como de mala.

Somos cambiantes:

Y no sólo somos diferentes sino que también somos cambiantes. Con el paso del tiempo vamos cambiando. No pensamos ni vemos las cosas de la misma manera que la veían nuestros padres o abuelos. Ni tampoco las vemos igual que hace dos años. Nuestras experiencias son distintas, también las herramientas que tenemos y la libertad de la que gozamos.



Personalidad en construcción:

Hay comportamientos que admiramos en las otras personas y decidimos integrarlos. A veces lo hacemos para acercarnos a modelos de comportamiento que creemos como buenos o bien valorados por los otros, por ejemplo, ser un buen hijo o ser un buen estudiante



Estructura de la personalidad:

Nuestra personalidad está formada por una parte que no depende de nosotros y otra parte que sí :

→ El temperamento es la parte que no depende de nosotros, es la parte hereditaria. Son esas características que nos vienen dadas y que no se pueden cambiar porque están determinadas en el código genético.

→ El carácter es la parte que sí depende de nosotros, es la parte adquirida. Hay aspectos que vamos adquiriendo, que aprendemos y que integramos a nuestra manera de ser. Es nuestra elección. Con el paso del tiempo vamos dando forma a nuestro carácter, aprendemos a ser más sociales, decidimos las cosas que queremos y las que no. Vamos diseñando nuestro proyecto de vida en función de nuestros sueños.

Socialización:

Somos lo que somos a partir de un largo proceso de socialización. Este proceso empieza con la familia, en un entorno de afectividad y de amor. Posteriormente se va ampliando, entre otros, con el colegio, los amigos, las asociaciones a las que pertenecemos y los medios de comunicación. La socialización es un proceso que nos da la oportunidad de cambiar nuestra manera de pensar y de actuar.



Cuestión de aprendizaje:

En nuestro día a día recibimos muchos estímulos. Si son variados y positivos beneficiarán a nuestro carácter, no ocurrirá lo mismo si son negativos. Es como si lleváramos una mochila, es nuestra responsabilidad hacer una selección y quedarnos con lo que nos interesa y que nos beneficiará y desprendernos de lo que no.

A favor nuestro tenemos la capacidad de aprender, de convertir los errores en experiencias, de aprovechar los impulsos y motivaciones. De escuchar las emociones, reconociendo si nos potencian o si nos frenan. Muchas veces las emociones son más importantes que los hechos en sí e influyen enormemente en nosotros.

Es importante aprender a gestionar las emociones correctamente: el enojo, la tristeza, el miedo, la vergüenza, la felicidad...

También gozamos de nuestros conocimientos y habilidades intelectuales. Nuestra capacidad de pensar y de imaginar. Si llegamos a conocernos mejor, aprenderemos a hacer un mejor uso de nuestras habilidades, tendremos la capacidad de ser nosotros quienes tomamos las decisiones de la vida y no serán siempre las circunstancias, las que irán encontrando y diseñando nuestro recorrido. Tendremos más herramientas para superar los obstáculos.



Conocernos mejor:

Con las prisas del día a día muchas veces no nos paramos a analizarnos a nosotros mismos. Analizamos y opinamos sobre los comportamientos de los otros con facilidad, pero nos cuesta más hacernos nuestro propio examen, auto conocernos. Es importante conocerse, quererse, respetarse y estar siempre en continua construcción. Y para conocernos nos hacemos preguntas:

¿Soy buena pareja? ¿Cómo podría mejorar?

¿Soy buena hermana? ¿Podría ser más generosa?

¿Soy buen alumno? ¿Qué más podría hacer?

¿Por qué queremos Lo que no tenemos?

Si las personas que están alrededor nuestro son demasiado tranquilas, desearíamos que fueran más movidas y energéticas, pero seguramente las personas que conviven con ellos, desearían estar con personas más tranquilas.

La insatisfacción puede ser positiva y negativa. Será positiva cuando sea como una alarma roja de aviso, que nos haga reaccionar y cambiar. Pero si una insatisfacción se vuelve crónica, ya no es un estímulo, sino que se convierte en un obstáculo que nos frena. Si las ilusiones que tenemos y la realidad en la que vivimos están demasiado distantes, no resultará complicado encontrar un equilibrio, iremos pasando los días deseando algo mejor de lo que tenemos. Se irá aplazando la felicidad pensando: "Seré feliz cuando....". Sólo habremos gozado del resultado.

Pero lo importante radica en saber disfrutar del recorrido. No ir aplazando, sino viviendo.



Cuestión de errar:

Debemos aprender de los errores, tomarlos como experiencias de las que aprendemos y no como argumentos para ralentizarnos. Ver en qué punto estamos, ver qué tenemos y hacer lo posible para restablecer el equilibrio.

Hay una anécdota que se cuenta y dice así: Un violinista estaba dando un concierto, cuando de repente se le rompió una de las cuatro cuerdas del violín. En lugar de parar el concierto, decidió tomar una solución algo complicada. Adaptó la melodía a las otras tres cuerdas que le quedaban. Al finalizar el concierto explicó que decidió continuar, porque la tarea del artista consiste en saber llegar lo más lejos, con lo que uno tiene.

En este ejemplo tan musical se encuentra la clave. Ser capaces de encontrar la solución y no bloquearnos.

Tener un sueño y tomar decisiones:

Lo importante es tener un sueño, descubrir qué es lo que te gusta, lo que te hace vibrar, dividirlo en pequeñas metas y tomar buenas decisiones para ir las cumpliendo.

Cuando tomes una buena decisión notarás que:

- El esfuerzo es el protagonista, no la suerte.
- Es una mezcla de emoción y de razón.
- Resultará un aprendizaje.
- Mejorará tu estado anímico.
- Aumentará tu energía.
- Conseguirá sacar lo mejor de tí.

El empujón para conseguir tomar una buena decisión necesita dosis de:

- Creatividad: No es un don, es algo que se aprende con la práctica.
- Concentración: En las acciones que realizamos para conseguir el objetivo.
- Trabajo en equipo; Trabajar de manera cooperativa y no competitiva, sin aprovecharse de los otros, ni utilizarlos como medios para conseguir nuestros objetivos. Estando dispuestos a compartir conocimiento e información. ¿Cuántas grandes ideas han surgido del intercambio entre personas apasionadas por la misma idea? Muchísimas, ya que agudizamos nuestro ingenio y creatividad cuando nos unimos, compartimos y nos retroalimentamos. Además el entusiasmo es contagioso.

Aprender a felicitar:

A menudo nos quejamos de las cosas que no nos parecen bien, destacamos los errores de los otros, por ejemplo: "La sopa está fría", "Has llegado tarde". Cuando algo no está como nos gustaría que estuviera, nos apresuramos en exteriorizarlo.

La pregunta es ¿por qué nos cuesta tanto reconocer y felicitar? ¿por qué es más fácil criticar que felicitar? A lo mejor es que somos demasiado exigentes, que exigimos mucho también a los demás, pero a veces no somos exigentes con nosotros y en cambio sí lo somos con los otros.

Pensamos que todas las cosas deben ir bien y cuando no van bien, nos creemos con el derecho de expresarlo. Pero ¿por qué no al revés también? Nos falta cultura de premiar, tanto en la familia, en el colegio como en el trabajo.

Se debería reconocer lo que está excelente, el problema es que eso cuesta alcanzar. Hay personas que consideran que son los errores los que se deben avisar y corregir, porque las cosas positivas ya están bien y no necesitan cambiarse.

La crítica constructiva, cuando es necesaria y en el momento correcto, también puede resultar beneficiosa. Debe ir acompañada de una explicación para saber cómo mejorar y conseguir despertar en la persona las ganas de superarse, además demuestra con sus observaciones que la otra persona tiene confianza en su mejora.

Pero la crítica constante consigue todo lo contrario. La persona siente que no vale la pena esforzarse, porque nunca es valorada positivamente aunque si se equivoca, el castigo es inmediato.

Deben tener presente que criticar es más fácil que felicitar, por eso deberemos prestarle más atención

al momento. Las felicitaciones no molestan, todo lo contrario, es un combustible para la motivación de la persona, activa a la persona y le genera bienestar.



**Fortaleza:**

Fuerza y vigor. Capacidad para soportar problemas y adversidades.

Intelectual:

Actividades que necesitan de la utilización de las facultades del intelecto, que es la capacidad humana para comprender y razonar.

Ralentizar:

Hacer más lento un proceso.

Serenidad:

Cuando la persona se siente tranquilidad y calmada.

Socialización:

Acción y resultado de socializar. Favorecer el desarrollo integral de la persona estableciendo una relación con los demás.



La personalidad

Por: Marta Soto

Palabras: 2,200

Imágenes: Shutterstock