

LA ESPOSA DEL PASTOR



COMPRENDIENDO SU PERSONALIDAD

POR LETICIA DE LOS SANTOS

QUÉ ES PERSONALIDAD.

Al término “*personalidad*” se le ha dado muchos significados. Para unos, personalidad es lo mismo que temperamento; una predisposición natural, basada en lo genético para pensar, sentir o actuar de cierta manera.

Para otros, la personalidad consiste en la mezcla única que una persona tiene de rasgos emocionales, intelectuales y de carácter (honestidad, valor, etc.).

Se dice que la personalidad es el conjunto de rasgos físicos, psíquicos y culturales, pero éste conjunto es la combinación de los factores de la misma herencia y el medio ambiente.

La personalidad puede definirse, según Sergio Ramos, como la totalidad de los rasgos emocionales y de conducta que caracterizan a una persona en su vida diaria en condiciones normales; es, por lo tanto, relativamente estable y predecible.

Si se pensara en un concepto de personalidad, dice Ramos, como una operación matemática, sería así:

TEMPERAMENTO + CARÁCTER + INTELIGENCIA + CONSTITUCIÓN FÍSICA = PERSONALIDAD.

Esto nos permite notar que cada parte de nuestro ser construye e influye en el todo de nuestra personalidad. Por ejemplo, una mujer que pierde un brazo o un ojo, sin duda experimentará cambios en su personalidad.

Algo importante también en el estudio de la personalidad es la previsibilidad, es decir, poder determinar por adelantado cómo llegará a reaccionar cierta persona bajo diversas situaciones.

En lo que a relaciones humanas compete, este aspecto es determinante. Un ejemplo bíblico es cuando le avisaron a Job que había perdido sus propiedades y más aún, sus hijos. Se pronunció con calma ante quienes trajeron las malas noticias: “*Desnudo salí del vientre de mi madre y desnudo volveré allá. El Señor dio y el Señor quitó; bendito sea el nombre del Señor.*” (Job 1:21 La Biblia de las Américas).

ORIGEN DE LA PERSONALIDAD.

Algunos autores piensan que la personalidad tiene origen al momento de nacer. Sin embargo, Sanz dice que no es así; que realmente el origen se encuentra en el momento mismo de la concepción, cuando se unen el óvulo y el espermatozoide. En ese momento el nuevo ser está recibiendo ya su herencia endógena (física psíquica)(FS Sanz). Cada uno de nosotros nacimos

con una combinación de características que nos hace únicos. Nacemos con nuestra propia combinación de rasgos de personalidad teniendo la posibilidad de mejorarla, si así lo decidimos.

INFLUENCIA PRENATAL.

“Toda mujer que está a punto de ser madre, cualquiera que sea su ambiente, debe fomentar constantemente una disposición feliz, alegre y contenta, sabiendo que por todos los esfuerzos que haga en tal sentido se verá resarcida diez veces en la naturaleza física y moral de su hijo.” (Mente, carácter y personalidad, p. 135). *“Ambos padres transmiten a sus hijos sus propias características, mentales y físicas, su temperamento y sus apetitos...”* (Ibid 138).

TIPOS DE PERSONALIDAD.

La personalidad se refleja, con frecuencia, en la forma en que nos comunicamos.

Se dice que el 93% de la comunicación humana es a través del lenguaje del cuerpo y el 7% restante se realiza a través de las palabras. Así que siempre tendrá más peso todo aquello que se dice sin hablar. El lenguaje corporal es una ventana desde la que se puede observar qué ocurre en el interior de una persona, ya que revela sus verdaderos sentimientos ante una situación o personas. Es por eso que se ha considerado una herramienta que nos permite conocer rasgos de personalidad que brinda información sobre qué tan confiable, segura, honesta, responsable, introvertida o extrovertida, entre otras características, es una persona.

Los tipos de personalidad que se observan mediante el lenguaje corporal son:

- Perfeccionista: pasos rápidos, postura recta, contacto visual y mano firme; no toca a la gente.
- Servicial: muy táctil, habla con los ojos, pasos firmes y seguros.
- Segura: gestos con poses, respiración corta y postura erguida.
- Reservada: hombros encorvados y mete las manos en los bolsillos del pantalón.
- Divertida: toca a las personas, emplea mucho las manos y gesticula mucho.
- Controladora: contacto visual intenso, mirada despectiva, saludo firme.

Dios nos hizo a cada uno diferente para que podamos llevar a cabo nuestro propio rol. A unos nos creó como *pies* – para mover, administrar, cumplir. A algunos nos creó para ser *mentes* – para meditar, sentir, escribir. Creó a otros para ser *manos* – para servir, suavizar, calmar. E hizo a algunos para ser *bocas* – para hablar, enseñar, animar.

Entender nuestra personalidad nos permitirá:

- Aceptarnos a nosotras mismas y aceptar a otros de manera realista.
- Anticiparnos a los problemas y manejarlos mejor.

- Anticipar las reacciones de las personas ante diferentes situaciones.
- Ver las diferencias de otros de manera positiva, sin tratar de que sean como nosotros.

Las personas con una *personalidad sana* son capaces de afrontar adecuadamente las diversas situaciones de la vida y los sucesos estresantes y no tienen problemas a la hora de establecer relaciones de amistad y de pareja o para funcionar bien en su trabajo.

EFFECTOS DEL MEDIO AMBIENTE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.

El ser humano va desarrollando su personalidad en las diferentes etapas de su vida: la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez de acuerdo al ambiente en que se desenvuelve. Para hacer o construir estas diferentes etapas, el ser humano tiene que elegir entre varias posibilidades que se le ofrecen: estudioso, vago, trabajador, activo, pusilánime (falta de carácter), perezoso, etc. A medida que va creciendo, al paso de los años, menos posibilidades tiene de elegir. Dicho de otra forma, va eligiendo cada vez más de lo que ya ha elegido antes.

Muchas de las funciones mentales del individuo adulto se desarrollan para permitirle vivir en determinado ambiente. Por tanto, es conveniente que el cerebro del individuo se moldee durante el desarrollo para alcanzar un funcionamiento óptimo en las condiciones normales de existencia del organismo.

Las modificaciones en el cerebro son muy acentuadas inmediatamente después del nacimiento pero continúan, aunque de forma más reducida, toda la vida. Por eso, se recomienda a los ancianos que mantengan muy activo el cerebro a fin de que los mecanismos que estimulan la persistencia de las conexiones sigan operando, contrapesando así las inevitables pérdidas de conexiones debidas al envejecimiento.

Estas consideraciones sobre los efectos que el ambiente tiene sobre la organización de la red nerviosa hacen pensar que el ambiente en el que un niño crece, especialmente durante los primeros cinco o seis años de su vida, pueden tener una influencia decisiva sobre su desarrollo mental y por lo tanto sobre su comportamiento como adulto. (José M. Segovia de Arana).

FACTORES EXTERNOS QUE INFLUYEN EN LA PERSONALIDAD.

- *El medio ambiente vital*, que es la conexión de experiencias que ocurren en el individuo desde la niñez y que le afectan positiva o negativamente en su desarrollo físico, mental y emocional. Estos incidentes repercuten en su personalidad. Entre ellos podemos mencionar las manifestaciones de afecto, amor, comprensión y tolerancia de padres y allegados. *“Nuestros antepasados nos han legado costumbres y apetitos que están llenando el mundo con enfermedad. La mala alimentación de muchas generaciones, los hábitos de glotonería y desenfreno de la gente, están llenando nuestros asilos, nuestras*

prisiones y nuestros manicomios. La intemperancia manifestada al beber té y café, vino, cerveza, ron y aguardiente y al usar tabaco, opio y otros narcóticos ha producido gran degeneración mental y física, y esta generación está en constante aumento.” (MCP 148).

- *El medio ambiente social, en el que toman parte la sociedad en la que nos desenvolvemos y la cultura prevaleciente. Es la realidad con la cual se enfrenta el ser humano apenas tiene uso de razón; por tal motivo es necesario que se adapte a las circunstancias que le rodean. Es imperativo, entonces, prepararnos para asumir las vivencias, que pueden ser positivas o negativas, afrontándolas con equilibrio. “Algunos han recibido como herencia el temperamento irritable, y su educación en la niñez no les ha enseñado el autocontrol. Con frecuencia a este temperamento fogoso, se unen la envidia y los celos.” (MCP 149).*
- *El medio ambiente ético, en donde priman los aspectos morales, la influencia que ejerce la religión y la formación educativa. Es una fase de suma importancia porque se afianzan los valores del ser humano. “El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libera el alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida.” (MCP 256).*

EL CARÁCTER Y LOS HÁBITOS.

Cuando describimos a otras personas, además de referirnos a su personalidad, aludimos también su carácter, decimos que tiene un buen carácter o un mal carácter. Personalidad y carácter son conceptos que guardan bastante relación entre sí, aunque son distintos.

- La personalidad tiene cierta disposición innata, determinada genéticamente, que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales. Esa disposición innata es difícil de modificar.
- Carácter, según el Diccionario de la Lengua Española, se define como el conjunto de cualidades o circunstancias propias de una persona, que la distingue, por su modo de ser u obrar, de los demás. Por lo tanto, el carácter es esa arca distintiva e inconfundible que define a cada quien como quien es y no como otro.
- La personalidad engloba los dos aspectos, se sustenta en la herencia genética (personalidad innata), pero está también influenciada por el ambiente (carácter), por lo que la personalidad puede desarrollarse, a pesar de ser bastante estable, y cambiar a lo largo de la vida.

“La vida familiar práctica es la gran prueba del carácter. Por su tierna consideración en el hogar, por el ejercicio de la paciencia, la bondad y el amor, un hombre determina su carácter.” (Mente, Carácter y Personalidad, vol. 1, p. 166).

“Todo acto de la vida, por poco importante que parezca, ejerce su influencia en la formación del carácter. Un buen carácter es la más preciosa de todas las posesiones mundanales, y la obra de formarlo es la más noble a la que pueda dedicarse el hombre.” (Mente, Carácter y Personalidad, vol. 2, p. 187).

“Las facultades mentales y morales que Dios nos ha dado no constituyen el carácter. Son talentos que debemos emplear y que, si se los usa correctamente, formarán un carácter recto. Alguien puede tener preciosas semillas en la mano, pero esas semillas no son un huerto. Hay que plantar la semilla antes que se convierta en árbol. La mente es el huerto; el carácter es el fruto. Dios nos ha dado facultades para que las cultivemos y las desarrollemos. La conducta que seguimos determina nuestro carácter. Adiestrar esas facultades de manera que armonicen y desarrollen su carácter valioso, es una obra que solo nosotros podemos hacer.” (Mente, Carácter y Personalidad, vol. 2, p. 187).

Bibliografía

Gallo, Juan Francisco. *Relaciones Humanas Aplicadas*. Santa Fe de Bogotá, Colombia: Ediciones Paulinas. 1987.

Ramos, Altesor Sergio. *Cómo relacionarse mejor: Manual de técnicas para desarrollar relaciones más satisfactorias, dinámicas y duraderas*. Miami, FL, EUA: Editorial ABC. 2007.

Segovia de Arana, José María. *Constitución, ambiente y personalidad*. Dialnet. 2008.

White, Ellen G. *Mente, carácter y personalidad*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana. 1991.

