

PERSONALIDAD	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la educación de la personalidad y la formación del carácter - Mejorar el conocimiento propio - Ilusionarse por adquirir una personalidad equilibrada y atractiva
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quién soy yo? Mi identidad 2. ¿Qué es la personalidad? 3. ¿Es posible mejorar nuestra personalidad? 4. El password de tu carácter
ACTIVIDADES	
EN GRUPO	<p>Dinámica: Conocimiento personal</p> <p>Dinámica: Reunión de familia</p>
INDIVIDUAL	<p>Un artículo: Fundamentos de la dignidad de la persona</p> <p>Guía sencilla y práctica para formar el carácter en el día a día</p> <p>Tests de personalidad</p>

1. ¿Quién soy yo? Mi identidad

Como veíamos en el módulo anterior al hablar de la figura del voluntario, decíamos que quien puede ser voluntario es una persona, porque supone una decisión de la voluntad y una elección de la libertad.

El trato humano, afectivo, solidario en favor de otras personas, únicamente puede realizarlo la persona. Quien puede hacerse cargo de las necesidades, carencias, posibilidades de un ser humano y prestar la ayuda adecuada sólo puede ser por parte de alguien semejante, que posee las mismas características de ser.

Esta es **mi verdadera identidad: ser persona**. El hombre o la mujer es un ser complejo, compuesto de una parte corporal y de otra espiritual. La experiencia personal nos muestra que tenemos una serie de cualidades que no son materiales -no las podemos tocar en sí mismas, sí las consecuencias de sus acciones- como por ejemplo: la inteligencia, la capacidad de amar, los sentimientos y afectos.

La **dimensión espiritual** y corporal de la persona, constituyen su mayor **riqueza** y le diferencian del resto de personas. Cada individuo nace con unos dones: inteligencia, talentos y capacidades que puede desarrollar con esfuerzo, decisión y ayuda.

Nadie duda que tengamos que dedicar tiempo a la alimentación y a la higiene para desarrollar el cuerpo de manera sana y para cuidarlo. Es una realidad que dedicamos tiempo al cuidado de la imagen y del arreglo personal.

De igual modo, la dimensión espiritual necesita que le dediquemos tiempo, que la cultivemos. Una persona que descuidase completamente la alimentación, que no le importase el arreglo personal, que no pusiese esfuerzo en su crecimiento como persona, no se desarrollaría de forma equilibrada.

Como el hombre es una unidad, pero posee dimensiones distintas – corporal y espiritual-, su pleno desarrollo se alcanza cuidando ambos.

Nos centramos ahora en esa dimensión no material de la persona, que podemos identificar con lo que se denomina personalidad.

2. ¿Qué es la personalidad?

La personalidad es el conjunto de rasgos que hacen de un individuo un ser único, original, distinto de los demás, irrepetible.

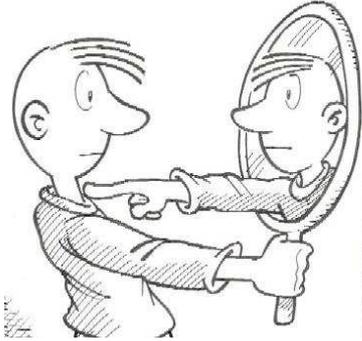
La personalidad es un conjunto de características que definen a una persona, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y hábitos y la conducta de cada individuo, que de manera muy particular, hacen que las personas sean diferentes a las demás.

La manera en que cada ser pensante, actúa sobre situaciones diversas, nos dice algo sobre su personalidad, en otras palabras es el modo habitual por el cual cada ser piensa, habla, siente y lleva a cabo alguna acción para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social.

Cada persona al nacer ya tiene su propia personalidad, puesto que desde bebés, los padres dicen, "el niño es muy llorón, o es muy quieto, etc." Ya en el seno materno tenemos personalidad, aunque no está todavía determinada.

Nacemos con ciertas características propias, que con el paso del tiempo y con un conjunto de factores como son el origen ambiental, la cultura, la familia, la educación recibida... se van desarrollando y definiendo, estructurando y cambiando con el paso de los años. En este proceso intervienen de forma significativa ejerciendo una gran influencia las figuras de los padres, los amigos, profesores.

La personalidad, será fundamental para el desarrollo de las demás habilidades del individuo y de la integración con grupos sociales. Cuando la persona no se siente con personalidad, es por que no se ha identificado a si misma, es decir, no se conoce.



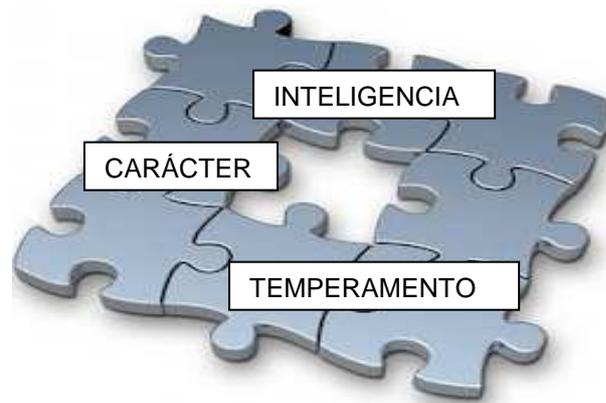
Vemos que es relevante en el papel del voluntario el desarrollo de su personalidad, conocerse para poder ayudar a los demás. Conociéndose es como sabe identificar dificultades y tras haberlas afrontado alguna vez en su vida, tiene recursos para dar orientación a los demás.

Dar sin querer recibir nada a cambio, dar cariño a todas las personas tal y como necesitan, dirigir un grupo de apoyo escolar, acompañar a pacientes en hospitales, comportarse de forma equilibrada en situaciones difíciles o duras como ante el sufrimiento y el dolor, resulta muy difícil sin una personalidad madura.

3. ¿Es posible mejorar nuestra personalidad?

La respuesta es sí, ya que es posible cambiar o modificar lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Existen varios factores que son determinantes en la personalidad y constituyen el ser integral:

- El carácter
- Temperamento
- Inteligencia



Damos una definición de cada una.

El carácter

Es el conjunto de **cualidades estables** que conforman el modo de ser y el comportamiento de una persona. **Junto con el temperamento forma la personalidad.** Se diferencia del temperamento en que no nacemos con el, sino que es adquirido, es más libre y no depende tanto de lo somático o físico. Por eso se puede afirmar que somos más responsables de nuestro carácter que de nuestro temperamento. No está ligado a factores genéticos sino educativos y culturales. El carácter por tanto se puede educar, guiado por la inteligencia y la voluntad, puede ser modificado, claro está que con trabajo personal.

Existen distintos tipos de carácter: NERVIOSO, SENTIMENTAL, COLÉRICO, APASIONADO, SANGUÍNEO, FLEMÁTICO, AMORFO, APÁTICO.

Temperamento

Es la base biológica del carácter, nos viene dada, es innata. Se define como la manera natural con la que el individuo interactúa y vive en el entorno que lo rodea, esto implica la habilidad para adaptarse a los cambios, el estado de ánimo, la intensidad con que se vive, el nivel de actividad, la accesibilidad y la regularidad para hacer algún trabajo.

El temperamento puede ser de varios tipos: sanguíneo, flemático, melancólico, colérico.

Sanguíneo: es una persona cálida, vivaz, alegre. A la hora de tomar decisiones predominan los sentimientos más que los pensamientos reflexivos. Es extrovertido, muy comunicativo, entusiasta y tiene facilidad para hablar. Le gusta estar con la gente y huye de la soledad.

Se caracteriza por tener gran sensibilidad y ser flexible a los cambios de ambiente.

Debilidades

- Inestable emocionalmente
- Indisciplinado y falta de voluntad
- Tiende a querer ser el centro de atención
- Inquieto y desorganizado
- Es inseguro a pesar de ser extrovertido

Flemático: no posee gran sensibilidad, es introvertido y tiene poca flexibilidad ante cambios de ambiente.

Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Entre otros rasgos podemos destacar que suele ser una persona apática, además de tener una buena elocuencia; no busca ser un líder, sin embargo puede llegar a ser un líder muy capaz.

Es un individuo calmado, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada. Son personas serias, impasibles y altamente racionales. Son calculadores y analíticos. Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.

Debilidades

- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.
- Tiene poco interés, es lento y ocioso
- Es indeciso y temeroso

Melancólico: posee gran sensibilidad, es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él.

Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos. Es de una naturaleza emocional muy sensible, es el que disfruta más de las artes. Es muy fiel en la amistad, aunque le cuesta hacer amistades.

Debilidades

- Tiende a ser una persona pesimista, negativa y crítica
- Es egocéntrico, susceptible y quisquilloso
- Es algo rígido y legalista
- Es teórico y poco práctico

Colérico: posee gran sensibilidad, es flexible a los cambios de ambiente. Cuando se le describe o dice algo que le fastidia o desagrada, trata de callar de forma violenta a las personas que se lo dicen.

Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

Debilidades

- Se enfada con facilidad y tiende a ser violento
- Es frío y no manifiesta el afecto
- Es astuto y dominador

Inteligencia

Esta formada por algunas variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje y las habilidades para socializarse.

En resumen la inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y en conjunto utilizarla para resolver problemas; lógico que esto igual lo puede hacer un animal o un ordenador, pero la diferencia es que el ser humano puede seguir aprendiendo y puede desarrollar la habilidad. Además de que la inteligencia se puede ir adquiriendo con el paso de la vida, se tiene que tener una dotación genética.

Ser integral

Que engloba todo, la inteligencia, los valores, el comportamiento, el lenguaje, etc.

Con estas nociones tenemos localizadas las piezas clave del puzzle de la personalidad, la tarea ahora es sacar el mejor partido de cada una, para que encaje con otras muchas piezas que componen nuestra vida y nuestras relaciones sociales.

Una persona con carácter tiene retos constantes en su vida. Cada reto personal es una manera de forjar un carácter recio, firme y decidido, incapaz de detenerse ante los obstáculos, de lamentarse por el cansancio o cuando las cosas salen mal.

La persona que verdaderamente tiene carácter no ve obstáculos, sino retos; domina sus impulsos para ser dueño de su voluntad: conserva amistades y relaciones por los valores que transmite; encuentra alegría en lo que hace, sin conformarse con ser feliz a través de los placeres pasajeros.

Para formar el carácter es necesario tener dominio sobre nuestra persona, mediante pequeñas, pero continuas acciones que hagan más fuerte nuestra voluntad.

3.1. El *password* de tu carácter

Cada persona vive las 24 horas del día consigo misma; conviviendo y actuando según su forma de ser, su carácter, que puede ser más pacífico o más guerrero. En cualquier caso a pesar de que pasamos tantas horas con nosotros mismos, no acabamos de conocernos del todo.

Nuestro interior es un mundo por explorar, poseemos unas capacidades con las que podemos enriquecerlo a lo largo de nuestra vida con las vivencias personales, la formación, la ayuda y ejemplo de los demás, la lucha por mejorarlo.

En ocasiones nos podemos sorprender ante determinadas acciones, ¿cómo he podido hacer esto yo? Tenemos una percepción de nosotros mismos, pero esta no debe ser definitiva y cerrada, yo soy así y punto, ya me conozco lo suficiente. Nos vamos conociendo conforme pasan los años, a través de nuestras acciones.

Otro aliado en el desarrollo del carácter es la ayuda que recibimos del exterior, de otras personas de confianza como padres, amigos, profesores que nos conocen bien y quieren lo mejor para nosotros.

El mundo interior del hombre es de una riqueza insondable, y con el tiempo puede mejorar o enrarecerse. Las personas emotivas tendrán que aprender a moderar su emotividad en determinados momentos, y esto se consigue haciendo actos que la ordenen.

No hay caracteres mejores que otros, la clave está en pulir, en moldear -como el barro en manos del alfarero-, educar el carácter que hemos recibido, porque para nosotros ese es el mejor y no otro que nos pueda gustar más.

Esta gran tarea de forjar el carácter, tiene un protagonista principal que es además insustituible: la propia persona, sólo el puede introducir la contraseña que inicie el cambio, también es necesario que quiera y se decida a hacerlo.

Hay tres factores fundamentales que definen el carácter de cada persona:

Emotividad. Es la mayor o menor facilidad con que una situación dada provoca en la persona una reacción afectiva, emoción o sentimiento. La persona emotiva vibra intensamente por todo. Hay una desproporción entre el estímulo y la reacción.

La vibración de la persona no emotiva es menor, esto no quiere decir que no sienta las cosas, sino que le influyen con menos intensidad.

Actividad. La persona activa es la que cuando acaba de decidir algo lo lleva a cabo inmediatamente. No se desanima ni desespera ante un obstáculo, es más, ante las dificultades se crece y actúa con mayor energía. Tiene espíritu optimista y luchador.

La persona no activa puede estar convencida de que debe actuar, pero no pasa a la acción concreta. Encuentra excusas para posponer su realización. Sus intenciones son buenas pero le falta fuerza para acometer.

Repercusión. Es la capacidad de respuesta ante lo que le sucede, según esta se clasifican en:

- Primario reacciona a medida que se le presentan los sucesos.
- Secundario los sucesos repercuten más amplia y lentamente en su conciencia.

Estos factores no son cualidades o defectos, conocerlos nos ayuda a mejorar de forma más eficaz nuestro carácter y en consecuencia somos más felices porque nos cultivamos a nosotros mismos -cada persona es una joya de valor incalculable que hay que sacar brillo- sacando lo mejor de nuestro yo para darlo a los demás, construyendo así a nuestro alrededor un clima de felicidad, porque cuando yo soy feliz transmito esa felicidad a las personas cercanas.