

# LA PERSONALIDAD

## DEFINICIÓN

Es un conjunto de factores típicos de conducta que caracterizan la adaptación del individuo a las situaciones de su vida.

Es la peculiar estructura interior, constante y propia de cada uno, conforme a la cual se organiza todo el ser.

Es la variable individual que constituye a cada persona y la diferencia de otra.

Es el conjunto de características psicológicas que posee cada persona y que determina su forma de comportamiento.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD:

La personalidad es el sello distintivo de cada ser humano, formada por la combinación de rasgos y cualidades distintos.

Independientemente de las definiciones que han formulado los expertos a lo largo del tiempo, podemos destacar una serie de características en la personalidad.

1. **CONSISTENTE.** Puesto que la personalidad es un rasgo distintivo de cada persona, éste permanece relativamente estable a lo largo del tiempo, influyendo en su comportamiento. Esto no evita que el individuo pueda cambiar su comportamiento debido a factores ambientales o a las necesidades experimentadas.
2. **DIFERENCIADORA.** La personalidad permite identificar a cada individuo como un ser único. Esta característica se traduce en las distintas reacciones que pueden tener las personas ante un mismo estímulo. La personalidad es única por ser una combinación de factores internos, pero si queremos utilizarla como criterio de segmentación, se pueden destacar uno o varios rasgos comunes.
3. **EVOLUTIVA.** Aunque la personalidad es un rasgo consistente, puede variar a largo plazo por la interacción con el medio, por las experiencias vividas por el individuo o simplemente, a medida que el individuo va madurando.
4. **NO PREDICTIVA.** La personalidad es una compleja combinación de características y comportamientos que hacen difícil la predicción de la respuesta de los consumidores a los estímulos sugeridos.

## CUALIDADES DE LA PERSONALIDAD

- **UNITARIA.** La personalidad se presenta en cada individuo como un todo en el que sus partes se encuentran integradas.
- **SINGULAR.** La personalidad es todo constituyente de cada individuo, cada personalidad es única en relación a los demás.
- **CONSTANTE.** La personalidad tiende a permanecer en el individuo durante todo el curso posterior de su vida.

## **FACTORES DE LA PERSONALIDAD**

- **FACTORES ORGÁNICOS.** Se refiere básicamente a la estructura biológica del individuo que a través de su herencia, proceso de maduración, influencia hormonal, sistema nervioso y su constitución biotípica van a determinar una personalidad específica.
- **FACTORES PSICOLÓGICOS O PERSONALES.** Son aquellas disposiciones personales las cuales tienen una carga afectiva que lucha por satisfacer necesidades tales como poder ser alimentado, tendencia sexual, necesidad de amar y ser amado, experimentar una esperanza, vivenciar una frustración; va a formar una personalidad.
- **FACTORES AMBIENTALES.** Puede ser los naturales o físicos, culturales y sociales, por lo tanto el medio físico influye con su paisaje, el clima, la altura, la presión atmosférica, etc. El medio social lo hace a través de la familia, la comunidad, la región, la nación, etc.

## **ANOMALÍAS DE LA PERSONALIDAD**

- **NEUROSIS.** Es la alteración menos grave de la personalidad. No es sinónimo de enfermedad mental. La cual gira en torno a la ansiedad y la evitación, en donde el individuo mantiene contacto con la realidad y conciencia de su malestar.

Los trastornos que solían llamarse “neurosis” se clasifican ahora como:

- A. TRASTORNO POR ANSIEDAD.** Es aquel estado de aprensión, de temerosa incertidumbre o de miedo producido por una amenaza anticipada, la cual va acompañada de síntomas físicos.
- B. TRASTORNOS SOMATOFORMES.** Son aquellos estados en las cuales se caracteriza por la presencia de síntomas físicos a los que no se les puede encontrar base orgánica. Se sabe que surgen los factores psicológicos.
- C. TRASTORNO DISOCIATIVO.** Estos provocan generalmente perturbaciones o peculiaridades en la memoria también se llama Neurosis histérica de tipo disociativo.
- D. TRASTORNO DE ESTADO DE ÁNIMO.** Se les llama sin, trastornos afectivos. Se caracteriza por las dificultades del estado de ánimo: ya sea tristeza excesiva a lo opuesto, excitación frenética y júbilo.
- E. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD.** Son patrones inadaptivos de conducta que aparecen a temprana edad, se van arraigando con el tiempo y no son considerados como anormales por las personas que los muestran.

Hay que indicar que un estilo de personalidad se vuelve un trastorno ante características como la inflexibilidad, o la incapacidad de la persona de adaptarse a las circunstancias que se les van presentando. Más adelante veremos algunos trastornos de la personalidad.

## **TIPOS DE PERSONALIDAD**

Etimológicamente, la palabra personalidad, viene del vocablo latino personalitas, que se refiere a la máscara que se ponían los actores en escena y que conllevaba no solo la más-

cara sino también a las situaciones internas del actor. En psicología clínica, la personalidad es una tridimensión, es decir, los 3 rasgos distintivos de un ser:

1. FISICO

2. SIQUICO

3. MORFOLOGICO

Estas tres características son únicas en cada individuo, aunque sean gemelos monocigóticos; aunque dos personas hayan sido educadas y estimuladas de la misma forma, nunca van a reaccionar ni a pensar de la misma forma.

Hay dos dimensiones que conforman la personalidad:  
EL TEMPERAMENTO Y EL CARÁCTER.

**El temperamento** es con lo que se nace, es estático y no cambia. Está relacionado con los instintos, a los deseos, a lo más propio del ser humano.

**El carácter** es profundamente dinámico y se va formando en el transcurso de la vida. Tiene que ver con la socialización, con la familia, con la cultura donde se viva y con las vivencias que ha tenido la persona.

**El carácter y el temperamento** pueden provocar que un individuo se expanda (desarrolle) o se repliegue (se distorciona) en su formación de la personalidad. Por ejemplo, un acontecimiento fuerte vivido en su vida, puede provocar que una persona se desarrolle de una forma anómala y permitiendo que haya un trastorno de la personalidad.

En el siglo V antes de la EC, Empédocles hizo una primera clasificación de la personalidad a partir de los cuatro elementos: aire, agua, fuego y tierra y que más adelante retomó Hipócrates y formuló una clasificación más básica y elemental: El sanguíneo, el flemático, el colérico y el melancólico. Estas son tipologías y no son trastornos de la personalidad.

- **SANGUINEO:** son personas sociales, adaptativas, amigueras, entablan fácilmente relaciones, muy agradables en el trato, poco tenaces, poco responsables, un poco superficiales, pero siempre ven el lado bueno de la vida.
- **FLEMÁTICOS:** Son personas refectivas, tolerantes, organizadas, aunque suele ser un poco rígidas y en apariencia suele parecer frías, no son muy sociables, pero cuando entablan una relación sí son afectuosos y sociables. El flemático es un líder para la tarea, no un líder social.
- **COLÉRICOS:** Son personas sociales si se les hace caso o totalmente antipáticas si se les lleva la contraria. Son personas que no tienen control de sus emociones, no tienen freno ni regulación. Siempre quiere tener la razón y defenderá su posición con vehemencia.
- **MELANCÓLICOS:** Es una persona muy respetuosa, muy sensible a las normas, a estar siempre bien presentado, aseado, tiene una vida más interior que exterior. Son personas que tienen sentimientos de culpa y de inferioridad.

Las personalidades pueden tener uno varios rasgos de otras, ya que una sola personalidad no domina en una persona.

Hay que diferenciar entre rasgo y estado de la personalidad. El rasgo es algo que es estable, tanto el carácter como el temperamento, es algo repetitivo en una persona; en cambio, un estado es algo que provoca que un individuo se vea con características de una personalidad, pero es pasajero, es el resultado de alguna situación o circunstancia.

Otro tipo de personalidades:

- **PERSONALIDAD HISTRIONICA:** Las mujeres son más propensas a tener este tipo de personalidad, pero hay muchos hombres que ya comienzan a mostrar rasgos muy definidos de ella. Buscan la teatralidad, llamar la atención, son personas que quieren sobresalir del montón, porque ven en ello su estabilidad, odian lo aburrido, les parece asqueroso vivir en una monotonía, buscan constantemente salir de la rutina y lo lleva a experimentar nuevas sensaciones que los hagan llegar a lo nuevo. No saben dar afecto, porque no lo tienen, en cambio, son grandes seductores y con ello buscan su objetivo y lo hacen conscientes, saben lo que hacen. Son cariñosos, amables, afectuosos con las personas que quieren serlo, principalmente con aquellos que apenas conocen y quieren conquistar. Pero con la familia o con los que ya lo conocen son caprichosos, manipuladores, sumamente egoistas, insoportables, descarados y pueden hacerle a otros una vida muy molesta. No se puede razonar con un histriónico, porque comienzan a manipular con lloros, con pataleos y toda clase de artimañas emocionales y es casi imposible tratar con ellos de hacerlos entrar en razón.

Son personas muy emotivas, pasan del amor al odio en cuestión de momentos, cuando algo ya no les concuerda con sus expectativas. No aman en profundidad ni tampoco odian en profundidad, todo depende de lo que busquen con ello.

## TRANSTORNO DE LA PERSONALIDAD

- **NARCISISTA:** Son personas volcadas a ellos mismos. Su imagen cobra una importancia desmedida. Viven centrados en las fantasías por los logros que han tenido, que en la realidad y en el acontecer. Les importa mucho la crítica y el juicio de otras personas, porque siempre se están comparando y llevan muy mal los éxitos de sus rivales. Es difícil de convivir con ellas, porque no tienen un verdadero afecto, es por conveniencia a sus intereses. No dan a conocer quienes son porque ocultan sus verdaderos rasgos de personalidad, para que los otros no vean como son en realidad, entonces muestran una cara y son otra. Se creen superiores a los demás y eso lleva a conflicto con los demás, porque se sienten marionetas de sus intereses. Siempre buscan el dominio y mantener el control. Son compatibles con las personas histriónicas. Tiene poca profundidad en las relaciones sociales, hoy tiene a un amigo, ya mañana puede ser que no le interese. Este tipo de trastorno es un mecanismo que usan estas personas para ocultar sus inseguridades.
- **OBSESIVO PERFECCIONISTA COMPULSIVO:** Son personas muy fieles y muy leales, están muy adaptados a las normas de la sociedad, son expertos en lo que hacen, sumamente responsables y cuidan el más mínimo detalle en sus tareas. Si no lo hacen de esa manera, se siente mal, se sienten inseguros y con una profunda ansiedad. Viven

con un orden exagerado, todo lo llevan en listas y van chequeando lo que van haciendo y lo que falta. Necesitan un orden externo, para calmar el desorden interno en el que viven. Son personas muy pulcras, intachables, muy convencionales en su forma de vestir. Tienen una moralidad muy exagerada y son muy fieles, porque nunca van a engañar. Son individuos que ahorran por todo y lo hacen muy bien. No se espera de ellos que regalen algo.

- **TRANSTORNO PARANOIDE:** Es más padecido por hombres que las mujeres. Es muy celoso, mal pensado, suspicaz que siempre desconfía de los demás. Siempre ve que lo están perjudicando o lo están persiguiendo, tanto en el entorno de trabajo como en el hogar. La forma como viven las cosas y lo cuentan, se convierte en un argumento muy creído por otros. Sus fantasías los hacen sufrir demasiado y los hace ser muy desconfiados. Su inseguridad por los celos los puede llevar a tener comportamientos de violencia y agresividad.
- **TRANSTORNO ANTISOCIAL:** Es más frecuente de lo que la gente piensa y sus rasgos comienzan a aparecer en la infancia y en la adolescencia. Son rebeldes, mentirosos, difíciles, conflictivos, suelen en la adolescencia o en la juventud tener problemas de delincuencia, de andar en pandillas. Estos rasgos se dan principalmente, por venir de ambientes marginados, desestructurados, donde no se les ha prestado atención o es muy escasa, donde no les han dado cariño o afecto o por el contrario, vienen de ambientes donde se les ha dado mucha sobreprotección o les han dado cosas materiales y luego las exigen o se muestran agresivos. Cuando son adultos, no tienen ninguna responsabilidad por nada, no son buenos padres, no son buenos ciudadanos ni buenas personas, son incapaces de tener una conducta saludable con ellos, son propensos al alcohol, a las drogas, a las conductas de riesgo, porque no previenen las consecuencias y viven al límite. Son personas que en la parte sexual, son propensas al estupro (relaciones sexuales con menores de edad), a las violaciones y sadismo.

# LA PERSONALIDAD

Es bien sabido que nuestra personalidad influye de forma directa en la forma de comunicarnos. Dado que somos animales de tendencias, es preciso que conozcamos las opciones más comunes para saber cómo actuar con cada tipo de persona.

Así, resulta verdaderamente útil e interesante saber cómo nos podemos comportar ante comunicadores tóxicos que solo quieren discutir o que siempre pretenden llevar la razón. Como ya veremos a continuación, la paciencia, la asertividad y la empatía son aspectos comunes que siempre debemos mantener.

## Tipos de personalidad

### 1. El indeciso

Suelen tener muchas dudas y ser inseguros, de modo que requieren mucha atención y dedicación para que nos interpreten de forma correcta. Son personas que buscan tener muchas opciones a la hora de actuar para evitar el arrepentimiento. Por ejemplo, comparan muchos productos en el supermercado antes de decidirse a comprarlo.

Puede ser complicado relacionarnos con ellos. No es adecuado imponer un punto de vista adecuado o mostrar excesiva seguridad, pues se aferrarán a esto y frenarán su desarrollo. Lo mejor es fomentar la tranquilidad y confianza con palabras que favorezcan la cooperación, la empatía y la escucha.

Hay que evitar hacerle sentir un bicho raro por su indecisión. No debemos ser muy concretos ni desgranar en exceso el comentario que queramos hacer, puesto que es probable que se centre en aspectos que no son demasiado relevantes.

### 2. El silencioso

Este tipo de personas no nos ofrecen información sobre sus emociones, ni positivas ni negativas. Se lo guardan para ellos, al igual que gran parte de sus opiniones. Suelen reflexionar mucho sobre la situación en la que está, nos observan y analizan cuáles son nuestras características principales.

La actitud que más facilitará nuestra relación con ellos es una disposición empática y amable. La mejor forma de que perciban que nos interesamos por ellos y se sientan cómodos es que hagamos preguntas cerradas, es decir, que favorezcan respuestas de Sí o No.

El hecho de que sean personas que hablan poco o nada, nos puede hacer pensar que no nos escuchan y, por ello, favorecer que elevemos la voz. Esto resulta bastante incómodo y debemos evitarlo. Además, si se animan a hacer algún comentario es mejor que no les interrumpamos.

### 3. El egocéntrico

Se trata de una persona que cree que sabe de todo y que nos hace creer que tiene una opinión firme y fundada sobre cualquier tema del que hablemos. Se muestra superior, no acepta consejos e intenta controlar siempre la situación.

Se trata de un tipo de personalidad tóxica para sí mismo en primer lugar. Solo le agradan los elogios y en todo momento hace alusión a sus grandes conocimientos sobre lo que se esté hablando en la conversación, menospreciando lo que los demás

dicen.

A la hora de relacionarnos con ellos y no morir en el intento, debemos de ser muy objetivos y concretos, probando nuestros conocimientos con información veraz. Es clave que nos mostremos asertivos, empáticos y en actitud de escucha para facilitar una buena interacción.

Si consideramos que es superior a nuestras fuerzas, debemos de retirarnos de forma sutil sin cerrar la puerta del todo. Evitaremos interrumpir de forma radical una conversación, discutir o mostrar impaciencia o desconocimiento.

#### **4. El reflexivo**

Este tipo de personas tienden a buscar gran cantidad de información sobre un tema tratado. A la hora de relacionarnos con ellos es necesario que seamos pacientes y aportemos la información de la que dispongamos de forma objetiva y completa. Es importante que les dejemos pensar y nos adaptemos a su ritmo si queremos tener una comunicación fluida. Debemos evitar las prisas, pues son malas consejeras y es inadecuado que les obliguemos a decantarse por una u otra opción, les forcemos a hablar o les pongamos nerviosos.

#### **5. El conversador**

A este tipo de personas les gusta hablar de cualquier cosa, da igual el tema tratado en el inicio. Puede saltar de una conversación a otra de forma constante, por lo que requieren que les prestemos atención constante.

Siempre se interesan y tienen en cuenta lo que los demás tienen que decir. Por eso, a la hora de relacionarnos con ellos, es importante que seamos concretos y vayamos por puntos. Es necesario procurar que el entusiasmo no decaiga y no debemos mostrarnos cansados o abatidos.

#### **6. El discutidor**

Estamos otra vez ante un tipo de personalidad que puede ahogarnos. Este tipo de personas, en su afán por contrastar y discutir sobre todo, puede resultarnos pesada, hacernos dudar o responsabilizarnos.

Ante estas personas nos envuelve una nube tóxica con aires de superioridad y de grandeza que puede poner límite a nuestra paciencia.

Es importante que nos mantengamos firmes y aportemos datos que refuercen nuestras opiniones para que éstas no sean engullidas por su ego. No es conveniente que entremos a discusiones o mostremos debilidad, así como tampoco es adecuado dejarse impresionar por sarcasmos o críticas personales.

#### **7. El tímido**

Las personas reservadas no suelen mirar a los ojos y ponen grandes distancias entre ellos y los demás. La postura que mantienen suele ser encorvada y sugieren inseguridad. Les cuesta mucho preguntar por miedo a hacer el ridículo y sentirse temerosos o ansiosos.

Podemos aumentar la seguridad de estas personas aportando y reforzando lo positivo, dando consejos y ofreciendo ayuda para que la persona se sienta cómoda y liberada.

Es clave que el contexto sea tranquilo y favorezca el contacto visual progresivo, así como una comunicación no verbal que no invada la intimidad del otro. No es aconsejable la mirada fija, pues implica cierto reto que perjudicará que esta persona se abra ante nosotros.

### **8. El incrédulo**

De nuevo nos topamos con personas que vampirizan la comunicación. Mantienen una actitud defensiva constante, maximizan lo negativo y minimizan lo positivo.

Suelen estar predispuestos a no cambiar de opinión, por lo que no tienen interés en discutir y tienden a hacer alusión a un intento de manipulación por parte de su interlocutor.

Es importante que seamos muy objetivos a la hora de hablarles para no darles opción de que nos malinterpreten. Dada su tendencia de hacer una montaña con un grano de arena, seremos cautelosos, asertivos, empáticos y seguros.

La paciencia es la madre de la ciencia, por lo que manifestaremos tranquilidad y no les dejaremos solos, pues de hacerlo reforzaría su idea sobre la falta de atención.