

Conocer nuestra personalidad

La personalidad engloba nuestros gustos y aversiones, temores y virtudes, fortalezas y debilidades. No es rígida ni inmutable, sino que puede variar según la situación.

Cuando nacemos tenemos una base biológica, el temperamento, sobre la cual se construye la personalidad. Los condicionantes externos favorecen que prevalezcan unos aspectos, en detrimento de otros. Así es como acabamos siendo de una manera y no de otra.

■ ¿Cuánto nos conocemos?

Tome una hoja de papel y escriba tantos adjetivos como pueda para explicar cómo es en realidad, cree ser o desearía que lo describieran sus profesores, padres o amigos. ¿Cuántos adjetivos eligió? La cantidad de adjetivos que le hayan salido pueda ser una medida aproximada de cómo nos conocemos. Cuanto mayor sea ese conocimiento, más fácil será aceptar y/o cambiar lo que no le gusta.

■ Trabajar la personalidad

Existen aspectos de nuestra personalidad que nos hacen sufrir. Por ejemplo, el pesimismo de Juana le impedía disfrutar de las cosas buenas, hasta que un día decidió recurrir a un psicoterapeuta que la ayudara a trabajar esa característica conflictiva. Primeramente entendió cómo había aprendido de su madre a ver un vaso medio

vacío en vez de medio lleno. Después aceptó esta tendencia a ver las cosas negras como algo que formaba parte de ella, entre

muchos otros aspectos menos conflictivos. Y finalmente, poco a poco, aprendió a ser más positiva. ■

