

# LA PERSONALIDAD, LA CONDUCTA Y EL CARÁCTER

La Personalidad es el conjunto de las cualidades que distinguen a una persona de todas las demás y que la convierten en un ser único e irrepetible.

Es, también, la suma total de las facultades físicas, mentales y emocionales, así como el producto resultante de las vivencias, experiencias y aprendizajes, tanto positivas como negativas, que el hombre adquiere a través de su vida.

Los rasgos y características que hacen diferente a una persona de todas las demás, determinan respuestas y reacciones diferentes de cada una de ellas frente a las diversas circunstancias de la vida.

Se entiende por Conducta, en línea con lo apuntado en el apartado anterior, la manera de proceder de cada persona en relación a la moral y a las reglas sociales.

El Carácter se define, por último, como el modo de ser peculiar de cada persona.

Está demostrado y comprobado científicamente que el carácter, la personalidad y la conducta **SE PUEDEN MEJORAR, CAMBIAR Y TRANSFORMAR**, si el hombre o mujer están dispuestos a ello.

## TENER PERSONALIDAD

Tener personalidad significa tener una posición activa en la vida, hacer elecciones que emergen de la necesidad interna, ser capaz de evaluar las consecuencias de una decisión una vez tomada y de aceptar la responsabilidad de ellas delante de uno mismo y de la sociedad en la que uno vive. (Asmolov, 1983)

La persona que se hace responsable de sí misma deja de emplear tiempo y energía en buscar “culpables” en relación con los aspectos de su personalidad que no le gustan y focalizar sus capacidades en descubrir nuevas alternativas de cambio para sí y para su ambiente.

El rasgo básico de una personalidad madura es saber asumir la responsabilidad del propio comportamiento, en la medida en que tenemos capacidad de elección sobre el mismo.

**Persona + Proyecto existencial = Personalidad**



## BASES DE LA PERSONALIDAD

- 1.- **LA HERENCIA:** transmitida por nuestros padres.
- 2.- **EL TEMPERAMENTO:** constitución particular de cada individuo que resulta del predominio fisiológico de un sistema orgánico o de un humor.
- 3.- **LAS EMOCIONES:** como fuerzas dinámicas y efectivas.
- 4.- **LOS INSTINTOS:** como fuerzas dinámicas de conservación.
- 5.- **EL MEDIO AMBIENTE:** como transmisor de estímulos y vivencias.
- 6.- **EL INTELLECTO:** como facultad de entender las cosas, comparándolas y formando juicios y deducciones.
- 7.- **LA SALUD:** como aptitud para la acción y a la vez generador de experiencias y estados de ánimo.
- 8.- **LAS EXPERIENCIAS:** como caudal de conocimientos, especialmente de índole práctica, que uno adquiere en la vida diaria.
- 9.- **EL CARÁCTER:** como unificador de todos los componentes de la personalidad.

## CONDICIONES NEGATIVAS EN PERSONALIDAD Y CONDUCTA

### LOS DESEQUILIBRIOS

#### LA INERCIA

- 1.- **LA FALTA DE ATENCIÓN.**
- 2.- **LA PEREZA.**
- 3.- **LA NEGLIGENCIA**



Cada vez que dejamos de controlarnos en puntos concretos sujetos a mejora; cada vez que no cumplimos nuestros compromisos. Cada vez que dejamos de cumplir el deber de cada día.

#### 4.- LA APATÍA.

## LOS EXCESOS Y DESORDENES

- 1.- **LOS EXCESOS EN LA ALIMENTACIÓN.**
- 2.- **LA ESCLAVITUD DEL ALCOHOL.**
- 3.- **LOS ABUSOS SEXUALES.**
- 4.- **LAS DROGAS.**
- 5.- **EL JUEGO**

Entendemos aquí el juego desordenado, es decir, dilapidación del tiempo que debe ser utilizado en deberes del propio estado, y utilización del dinero de manera irresponsable para ese fin.

## LOS ESTADOS NEGATIVOS

- 1.- **LA ENVIDIA.**
- 2.- **EL EGOÍSMO.**
- 3.- **EL ORGULLO.**
- 4.- **LA MENTIRA.**
- 5.- **EL RENCOR.**

## LOS IMPULSOS

- 1.- **LA IMPACIENCIA EXAGERADA**

La agitación ante la sola idea de pensar en el tiempo que separa un momento dado del instante en que acontecerá aquello que uno espera.



## 2.- LA VIVACIDAD

Hay que evitar toda reacción espontánea de palabra o por escrito, en los momentos en los que bajo los efectos de una apreciación inexacta o de una injusticia, uno se siente herido o se revuelve.

## 3.- LOS ARREBATOS

Accesos de cólera que producen una inferioridad inaceptable.

## 4.- LOS DESEOS IMPERIOSOS

Cuando obedeces a un impulso al que estas lejos de concederle tu asentimiento racional.

## 5.- LAS PASIONES

Son aberraciones del instinto, caracterizados por estados obsesivos.

## LA IMPRESIONABILIDAD

### 1.- LA APRENSIÓN.

### 2.- LA SUGESTIONABILIDAD

Personas pasivas con una enorme aptitud para dejarse invadir por sugerencias exteriores sin el debido análisis interior.



### 3.- EL NERVIOSISMO.

### 4.- EL ABATIMIENTO.

### 5.- LA ALTERNANCIA DE EXALTACIÓN Y DEPRESIÓN.

## LA INMADUREZ PERSONAL

### 1.- AFECTIVIDAD CAPTATIVA

Busca cariño, se sirve de los demás; utiliza a los demás como cosas.

## 2.- INCAPACIDAD DE PONERSE EN LUGAR DEL OTRO

No poder salir de las propias casillas; visión totalmente egocéntrica de los problemas.

## 3.- PROFUNDA ESCLAVITUD PERSONAL

Incapacidad de decidir nada por sí mismo; dejarse llevar por las presiones o por las costumbres personales que impiden las decisiones libres.

## 4.- DESCONTROL EMOCIONAL

Reacciones exageradas o escasísimas ante los diversos estímulos del ambiente en que se vive. Continuos altibajos en el humor.



## 5.- DESBORDAMIENTO O REPRESIÓN SEXUAL

**Identificación** de lo sexual con lo exclusivamente genital

**Reprimir** todo lo sexual como absolutamente pernicioso.

**Mantenerse** en manifestaciones de la sexualidad, que salvo situaciones que impliquen factores endógenos psicológicos o somáticos a analizar e investigar, no corresponden o no se dan en las personas con niveles adecuados de madurez y control: (Masturbación, homosexualidad adquirida por contagio del ambiente que se frecuenta, búsqueda del placer sexual incontrolado, utilizando al otro para satisfacer los propios deseos, etc.

## 6.- RECHAZO PROFUNDO DE LA PROPIA PERSONA Y DE SUS CIRCUNSTANCIAS FUNDAMENTALES

No aceptar el propio temperamento, la propia forma de ser. No aceptar, en lo profundo del ser, algún problema o condicionamiento del ambiente familiar o social.

## 7.- FALSO SENTIDO DE LA REALIDAD

Optimismo que lleva a falsear la realidad; pesimismo que le lleva a verlo todo negro y a desistir de la tarea antes de haberla

comenzado. Incapacidad de comprender culturas y valores distintos de los nuestros.

### 8.- DUDAS Y ANSIEDADES PROFUNDAS

Complejo de culpabilidad o de inferioridad.

Incapacidad para unas relaciones normales con los demás..

### 9.- INCAPACIDAD PARA PROPONERSE METAS LEJANAS EN LA VIDA

No saber prescindir de la necesidad o el placer inmediato. No tener un ideal en la vida.

### 10.- TRISTEZA Y DESILUSIÓN

**NO RESISTIR** ante las dificultades, darse por vencido antes de tiempo. Ausencia de alegría, de cariño, de ilusión en la propia vida.



## LA INFLUENCIA DEL INCONSCIENTE

Se entiende por conciencia la propiedad del espíritu humano de reconocerse a sí mismo, en su esencia y en sus modificaciones; pero éste conocimiento está muchas veces influenciado por tendencias e impulsos subconscientes.

### 1.- ACTIVIDAD DEL PASADO

Constantemente llevamos almacenados una multitud de recuerdos que no son conscientes, pero que pueden serlo, con o sin intervención de nuestra voluntad.

Sólo ulteriormente comprobamos que nuestra conducta ha sido determinada por recuerdos y experiencias anteriores.

### 2.- VIVENCIAS INEXTINTAS

Para explicarnos el misterio de algunas particularidades de una persona y de su extraña conducta, muchas veces es su-

ficiente el conocimiento de algún acontecimiento decisivo en su vida que transforma por completo su personalidad. En efecto una emoción intensa, por ejemplo, puede cambiar completamente nuestro modo de ser.

### 3.- COMPLEJOS PSICOAFECTIVOS

Son aquellos recuerdos que no pueden ser evocados, pero latentes en la subconsciencia continúan actuando. Éste tipo de recuerdos, perturban y con frecuencia dañan el comportamiento vital y se denominan “complejos psicoafectivos”.

### 4.- EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD

Cualesquiera emociones deprimentes, particularmente las recibidas en edades tempranas de la vida, por ejemplo la desgracia en el hogar paterno o haber hecho mal papel en la escuela, pueden arraigar en la conciencia la inseguridad en sí mismo o la angustia, e impiden el libre desenvolvimiento de la personalidad.

En modo alguno un complejo de inferioridad es siempre funesto en la vida, pues muchas personas deben a su complejo de inferioridad la osadía, la energía, y el despliegue de importantes actividades para contrarrestar enérgicamente dicha inferioridad.

## LAS CONDICIONES POSITIVAS DE LA CONDUCTA

**Toda la información que a continuación os ofrecemos es muestra y ejemplo de condiciones positivas de la conducta.**

Esas condiciones positivas son la base indispensable para la construcción de una auténtica espiritualidad. Sobre unos **VALORES HUMANOS** consolidados se pueden alcanzar más fácilmente los auténticos **VALORES RELIGIOSOS**.

La información ofrecida en los capítulos siguientes puede ser tomada como **UNIDAD DE MEDIDA** para contrastar nuestra situación actual en relación al **IDEAL** de realización personal de cada uno.

# LAS CONDICIONES POSITIVAS DE LA CONDUCTA

---

## ORACION DE SAN FRANCISCO

**A**nte las actitudes negativas de la conducta, qué ejemplo de actitudes positivas nos da la oración de San Francisco, generosa, y esperanzada.

Si nos convertimos en instrumento de paz, podremos cambiar muchas cosas, quizá más de las que pensamos.

¡Oh Señor: Haz de mí un instrumento de tu paz  
Que allí donde haya odio, ponga yo el amor;  
Que allí donde haya ofensa, ponga yo el perdón;

Que allí donde haya discordia, ponga yo la armonía;

Que allí donde haya error, ponga yo la verdad;

Que allí donde haya duda, ponga yo la fe;  
Que allí donde haya desesperación, ponga yo la esperanza;

Que allí donde haya tinieblas, ponga yo la luz;  
Que allí donde haya tristeza, ponga yo la alegría;

Que allí donde haya indiferencia, ponga yo benevolencia.

¡Oh Divino Maestro: Que no me empeñe tanto en ser consolado, como en consolar; en ser comprendido, como en comprender, en ser amado como en amar; pues dando se recibe, olvidando se encuentra, perdonando se es perdonado, y muriendo, se nace a una vida eterna y verdadera.



# DECÁLOGO DE LA MADUREZ PERSONAL

## 1.- AFECTIVIDAD OBLATIVA

Ofrece cariño, sirve a los demás, se relaciona con los demás de "persona a persona".

## 2.- CAPACIDAD DE EMPATÍA

Saber ponerse en lugar de los otros; poder ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.

## 3.- AUTONOMÍA PERSONAL

Actúa según un criterio personal. Reconoce los propios límites y los externos, aceptándolos interiormente e intentando luchar por cambiarlos cuando lo cree necesario.



## 4.- SUFICIENTE CONTROL EMOCIONAL

No reprime las emociones sino que las mantiene dentro de los límites en que son constructivas.

## 5.- SEXUALIDAD INTEGRADA

Reconocer la sexualidad como un aspecto esencial dentro de la persona humana. Darle su valor y su función dentro de la dinámica del amor y no al revés. En las relaciones con personas del otro sexo, superar la etapa de la indiferencia y de la "cosificación" para llegar al descubrimiento de la persona.

## 6.- ACEPTACIÓN DE SI MISMO

Aceptación y reconocimiento sereno de los propios límites y de los propios valores, dentro de un clima de satisfacción fundamental. Esto no significa renuncia a la tarea de la propia construcción personal.

## 7.- ADECUADO SENTIDO DE LA REALIDAD

Realismo al percibir los problemas y al buscar y proponer soluciones. Capacidad de afrontar objetivamente "las cosas".

## 8.- AUSENCIA DE DUDAS Y DE ANSIEDADES PROFUNDAS

Tener encaminado el problema del sentido de la propia vida.

## 9.- SABER PRESCINDIR DE METAS INMEDIATAS Y PROPONERSE METAS A LARGO ALCANCE

Proponerse unas metas para la propia vida. No orientarla hacia el placer inmediato.

## 10.- CAPACIDAD PARA SABER RESISTIR A LAS FRUSTRACIONES, VIVIENDO LA VIDA CON ALEGRÍA.

Sacar ánimo de las dificultades. Tener alegría e ilusión por vivir.



# EL EQUILIBRIO

Se ha investigado mucho en el tema, buscando los aspectos fundamentales que constituyen la base de una personalidad equilibrada.

Reflejamos aquí el resumen de dos estudios que se complementan. La exposición ordenada no supone necesariamente una jerarquización de los valores mostrados.

## 1.- SENTIDO COMÚN

El sentido común es la facultad de juzgar razonablemente de las cosas.

El sentido común no es incompatible con el asombro y la admiración. No es sinónimo de inteligencia. Cualquiera que sea el nivel intelectual de un individuo, puede ser equilibrado.

El equilibrio puede precisamente estar en pensar: Este es un problema para cuya resolución no estoy capacitado. El hombre equilibrado tiene los pies en la tierra.



## 2.- CONTROL DE SI MISMO

El dominio y control del propio cuerpo y de sus apetitos, de los impulsos y reacciones exageradas, así como del propio estado de ánimo, logrando una estabilidad emocional son factores básicos de equilibrio, una muestra de fortaleza moral y de una voluntad fuertemente desarrollada.

## 3.- SOPESAR LAS COSAS. DARLE LA IMPORTANCIA QUE TIENEN

El hombre equilibrado, tiene que tener siempre como norma el evitar las dramatizaciones exageradas de los hechos, así como el encogimiento de hombros ante situaciones que exigen su

intervención, bien por la autoridad que detenta o por la responsabilidad que tiene en el problema presentado.

## 4.- SABER REFLEXIONAR ANTES DE HABLAR

El uso controlado y a tiempo de la palabra, don precioso del hombre, evitando juicios o conceptos sin conocimiento suficiente de los temas, es una de las cualidades que acompañan al hombre equilibrado.

## 5.- ADAPTACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS

El realismo es una de las prendas de la persona centrada. El hombre ha logrado sobrevivir a los más variados fenómenos y cambios de su entorno gracias al uso de la inteligencia y creatividad.

Desde otro punto de vista, la capacidad de confraternización permite superar las sensaciones de inferioridad que se puede sentir en ambientes nuevos; la confraternización y la acción inmediata distinguen al hombre con capacidad de integración en cualquier ambiente.

## 6.- ESPÍRITU ABIERTO

La tolerancia ante entornos culturales, costumbres y estructuras distintos a los propios, son muestra de inteligencia, comprensión y cultura, además de garantía de paz entre las personas y los grupos humanos. Por otro lado la curiosidad constructiva y la apertura a la innovación y el cambio son otros dos elementos del equilibrio y progreso de la persona.

## 7.- TRATAR DE COMPRENDER LA RAZÓN DE LAS COSAS

La búsqueda de los motivos en la actuación de los demás, así como la capacidad de empatía para colocarse en el lugar del otro, son aspectos que se consideran como componentes indispensables de una adecuada salud mental y equilibrio psicoafectivo.



## 8.- ESTABILIDAD DE ESPÍRITU

Cualquier acontecimiento, cualquier disgusto es juzgado con plena serenidad a través de un sentido trascendente de la vida y de una preparación de] espíritu para afrontar con entereza las dificultades de la vida.

## 9.- BUENA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Distribución armoniosa y justa entre las diversas actividades y deberes.

## 10.- CAPAZ DE ESCUCHAR

La actitud de escuchar es la base de las buenas relaciones con los demás. La persona con esta cualidad no se anticipa a la idea de] que habla, observa a su interlocutor y no adopta una expresión pasiva.



## OTROS FACTORES DE EQUILIBRIO

**CONFIANZA EN UNO MISMO:** Valgo cien veces más de lo que creo.

**CONTROL DE LA EXPRESIÓN:** Cambiando de cara, cambio de ánimo.

**SERIEDAD EN EL COMPROMISO:** Cumpliendo mis compromisos, me gano el respeto de los demás y el mío propio.

**SER SIEMPRE UNO MISMO:** Ten tu punto de vista y sé capaz de pensar y actuar independientemente.

## AUTOINFLUENCIA

1.- Tu mente tiene dos partes: **CONSCIENTE y SUBCONSCIENTE;** ambos funcionan conjuntamente.

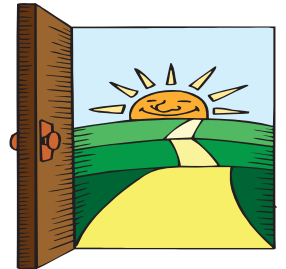
2.- Tú puedes enviar mensajes desde tu consciente al subconsciente, así como a las distintas partes del cuerpo. En el subconsciente

están localizados el hábito, la memoria, las normas de conducta, etc.

3. -"Día a día en todos los sentidos, voy mejorando cada vez más"; las afirmaciones del propio "yo", repetidas con frecuencia, rapidez y firmeza influyen en el subconsciente y lo impulsan a reaccionar.

4.- Puedes utilizar sugerencias sanas y positivas para ayudarte a tí mismo y también puedes rechazar las sugerencias negativas o perjudiciales.

5.- Aprende a utilizar las adecuadas sugerencias conscientes, para conseguir moral y entusiasmo.



## LA ARMONÍA INTERIOR

1.- Muchas veces has comprobado que gente de todo estilo y condición no es feliz, que en la práctica no hacen otra cosa que buscar con ansia el placer, corriendo locamente hacia un sinfín de decepciones.

2.- ¿En qué consiste pues la felicidad?

La felicidad es simplemente un estado de armonía y equilibrio. Consiste en vivir en paz con uno mismo y con los demás.

3.- La manera más fácil y fecunda de vivir en armonía con los demás es dar prioridad al concepto de enfocar la vida como un servicio y aplicar la Regla de Oro.

4.- Se adquiere una gran seguridad en este tema, base de la felicidad, conforme vamos haciendo desaparecer los sentimientos negativos: odio, envidia, orgullo, agitación, quejas, etc.

5.- Es necesario señalar a la propia vida una orientación elevada y trascendente que nos permita vivir:

**A.-** Con la esperanza firme de una morada definitiva más allá de esta tierra sin olvidar el esfuerzo constante por la mejora de nuestro pequeño mundo.



**B.-** Con la fe cierta de que todo lo que nos sucede que no es de nuestro agrado, **SIEMPRE** tiene ofrece algún aspecto positivo que muchas veces no vemos a corto plazo.

**C.-** Un humanismo cristiano basado en la creencia sólida de que todos los hombres somos hermanos, hijos de un mismo Padre..

- 6.- Este convencimiento y orientación me arrastrará como una consecuencia al perfeccionamiento constante de toda mi persona.
- 7.- Al sentir que me voy desarrollando, que no dejo de superarme, que me voy realizando como persona, aumentará la paz conmigo mismo y sentiré la enorme satisfacción de] progreso personal.
- 8.- Por último, se completa todo el planteamiento ante la certeza de saber que aún cuando un día me llegara a faltar todo, jamás Dios me faltará, porque cada uno de los hombres somos seres irrepitibles, únicos, amados y querido por Él.
- 9.- No buscar con ansia cierto tipo de placeres, corriendo alocadamente hacia un sinfín de decepciones. Agradecer aquellos placeres que se den en el contenido de una vida ordenada.
- 10.- Disfrutar de las innumerables cosas sencillas y amables que me rodean y hacerse consciente de las cosas buenas que tengo.

