

La Personalidad.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Desde la psicología, reconocemos la existencia de un constructo para las personas al que llamamos personalidad. Desde el inicio han existido autores que han abordado el tema como Freud, Adler, Jung, Skinner, Bandura, Allport, Kelly, y muchos otros más.

En la actualidad, la personalidad la concebimos como una forma de reacción estable en el tiempo, que implica emociones, pensamientos, conductas, y la forma de ver las cosas o percepción. Esta personalidad se construye a lo largo de la infancia y la adolescencia, y se cristaliza en la etapa adulta. Es decir, la personalidad se reconoce a partir de que el individuo es adulto.

En la infancia y la adolescencia lo que vemos son características de lo que va a llegar a ser la personalidad, pero no se define como tal, pues son épocas de cambios, donde las vivencias pueden reorientar a la persona en otra dirección.

Siendo que personalidad es estable, se va a manifestar en todos los ámbitos de relación de una persona, a saber: relación consigo mismo, con la familia, los amigos, el trabajo o estudio, el sexo, la pareja, etc.

Ésta se vuelve característica de la persona, es decir, le podemos identificar fácilmente porque la persona actúa normalmente una manera que se puede anticipar. Todos, absolutamente todos poseemos una personalidad, no es posible no tenerla. Lo que es posible es que mi personalidad llegue a chocar con el adecuado desenvolvimiento en alguna de las áreas anteriormente citadas.

La personalidad no es una enfermedad, es una forma de ser, por lo tanto es estable y es difícil de cambiar como tal. Lo que es posible es modificar parte de sus

comportamientos para que la persona se desenvuelva mejor con los que le rodean. Para ello, es recomendable la ayuda de un psicoterapeuta, quien es la persona más apta para auxiliarle a funcionar mejor en su vida.