

¿Cómo soy realmente? Personalidad

Coaching Laboral



Qualentum Lab

¿Cómo soy realmente? Personalidad

¿Quién soy? ¿Cómo soy...?

Quizá estas sean dos de las cuestiones que el ser humano lleva tratando de responder desde tiempos remotos. Detrás de ellas, suelen venir respuestas relacionadas con nuestra edad, el lugar donde vivimos, nuestra actividad profesional o formación académica e, incluso, con cómo nos ven los demás.

Quizá, también estas sean dos de las preguntas más complejas de responder.

Pues bien, a través de este fastbook y su workshop correspondiente, iremos profundizado en ambas cuestiones y, sobre todo, **tomaremos conciencia de los distintos roles que tenemos en nuestra vida** (el miembro de una familia, un estudiante, un amigo o la pareja de...) siendo nosotros mismos en cada uno de ellos.

Y es que, en estos distintos roles que desempeñamos a lo largo de nuestra vida, hay factores que siempre permanecen como, por ejemplo, nuestra personalidad, el carácter, nuestros valores, algunos comportamientos...

En definitiva: aunque a lo largo del tiempo vayamos evolucionando, solemos mantener unas bases que son las que conforman nuestra personalidad.

Autora: María Álvarez de Linera

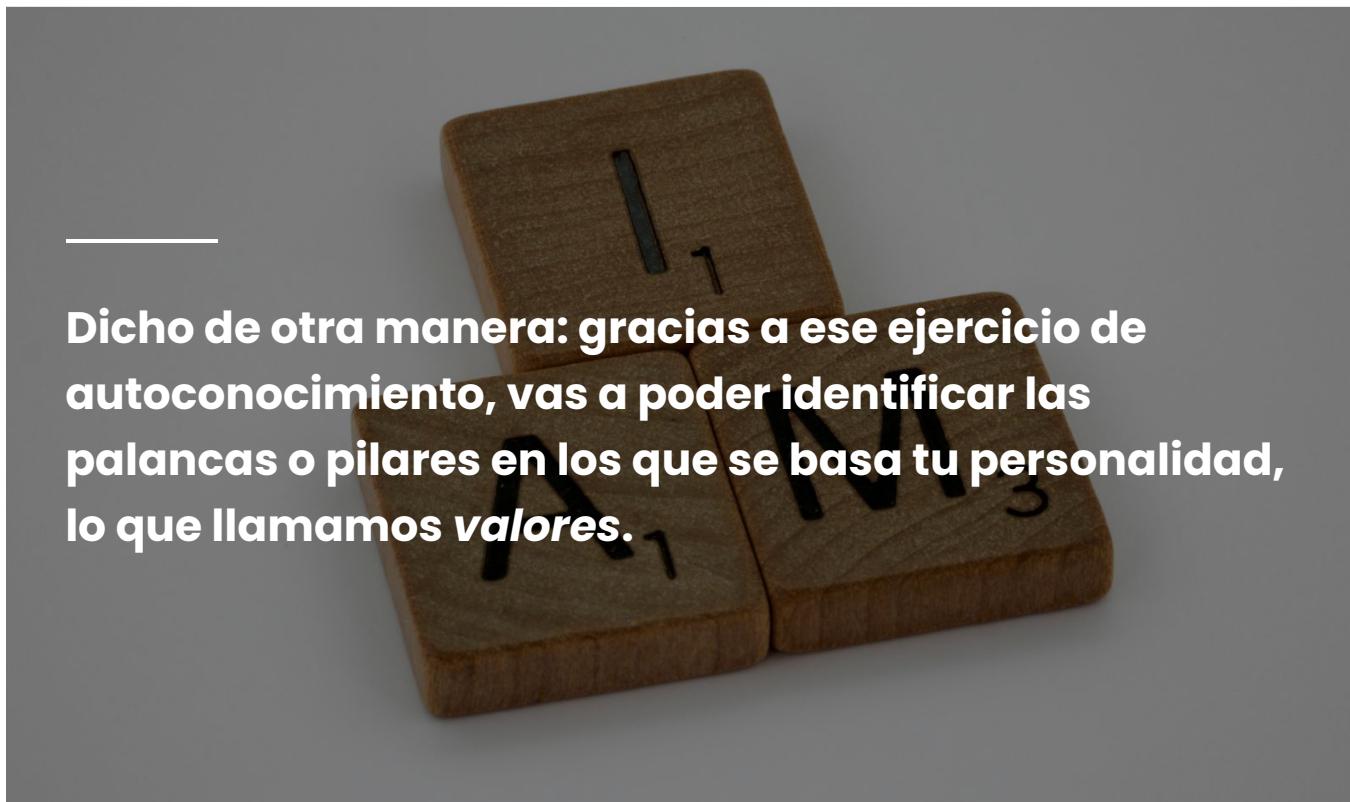
- Por qué y para qué es importante el autoconocimiento
- Diferenciamos entre temperamento, personalidad y carácter
- Ahora te toca a ti: la personalidad y la búsqueda de empleo
- Conclusiones

Por qué y para qué es importante el autoconocimiento



Adentrarnos poco a poco en el autoconocimiento nos va a permitir no solo tener claridad sobre nosotros mismos, sino que también nos marcará un punto de partida.

Dicho de otra manera: gracias a ese ejercicio de autoconocimiento, vas a poder identificar las palancas o pilares en los que se basa tu personalidad, lo que llamamos **valores.**



Estos valores te van a servir para identificar aquello que es importante realmente para ti; que, a su vez, te ayudará a ir tomando decisiones a lo largo de tu vida y, del mismo modo, a autorregularte para tener una vida coherente a lo que eres y quieres ser.

**Ir profundizando en el autoconocimiento te permitirá
crear y desarrollar tu propia hoja de ruta para
conseguir aquello que te propongas y, algo también
fundamental: te ayudará a entenderte a ti mismo/a
mucho mejor.**

Ya te aviso de que este es solo el principio de un camino que no tiene fin

¿Comenzamos?

Diferenciamos entre temperamento, personalidad y carácter

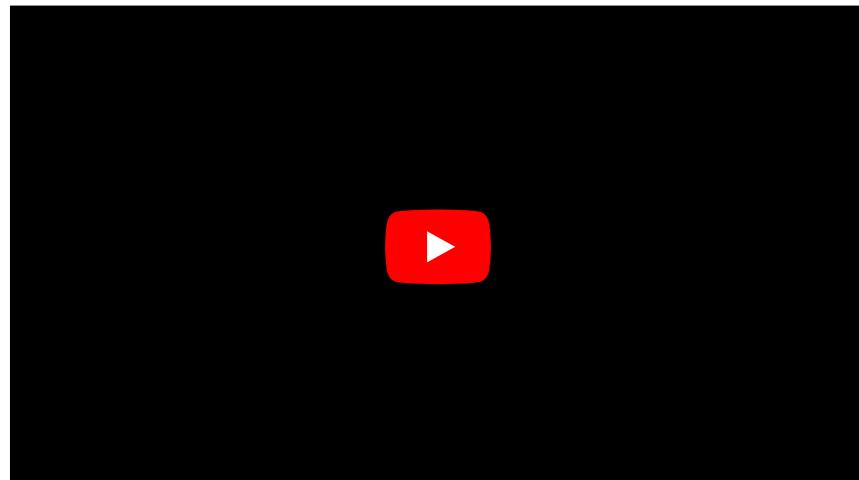


Le conoces, ¿verdad? Al menos, te sonará su cara. No obstante, te daré una pista: ¿y si vieras a nuestro protagonista del fastbook con una raqueta de tenis en la mano?

¡Exacto! Él es Rafa Nadal, y lo tomaremos como ejemplo para abordar los tres términos que hemos mencionado en el título del epígrafe.

A Rafa Nadal con 14 años ya se le reconocía bien por su actitud ante el triunfo, la misma que hemos visto también en la derrota. Esa **capacidad por esforzarse** y esa **humildad** de campeón parece que le vienen de serie, pero **la personalidad de un individuo se desarrolla a lo largo de la vida.**

Mira este vídeo de Rafa Nadal cuando apenas cumplía los 14 años:



Hay muchos modelos de la personalidad, pero quizás el modelo psicológico más aceptado, o con el que yo comulgo, es el que diferencia entre **temperamento (que es innato)**, **el carácter (se forja)** y **la personalidad (resulta de la combinación de ambos)**.

Temperamento

El término '**temperamento**' se ha usado para hacer referencia a la genética de cada uno, a la parte heredable de la personalidad, lo cual significa que el temperamento de cada cual permanecería más o menos inalterado, independientemente de las cosas que nos sucedan, del modo en el que aprendamos a gestionar nuestras emociones, etc.

El temperamento, por tanto, dependería de la genética. Por si no lo sabes, los genes marcan el funcionamiento del sistema nervioso y endocrino de cada persona. Por ejemplo: hay quien tiene un nivel de alerta más elevado y tiende a la ansiedad; y otros cuentan con una gran capacidad de inhibir sus respuestas y, por tanto, son más reflexivos.

Carácter

En cuanto al **carácter**, denominamos así a aquella reacción predominante (principalmente conductual...) frente a situaciones concretas.

Decimos que **el carácter se forja**, porque las experiencias que vivimos, en especial las que son fruto de la relación con los demás, influyen en nuestra forma de ser y modulan *la expresión de nuestros genes*, de nuestro temperamento.

El carácter sería el componente aprendido de nuestra personalidad, muy ligado a variables como el contexto familiar y cultural en el que hemos crecido.

Personalidad

La personalidad es una conjunción compleja y diversa de las virtudes, los defectos, las tendencias cognitivas y emocionales, los sentimientos y los pensamientos de una persona. En otras palabras, es la integración de los rasgos cognoscitivos y afectivos de un individuo.

También podríamos definir la personalidad como las **tendencias y patrones de pensamiento, del procesamiento de la información y el comportamiento que cada uno de nosotros manifiesta a lo largo de la vida, a través del tiempo y de las diferentes situaciones**.

Por último, la personalidad abarca ambas dimensiones, la genética (temperamento) y la cultural (carácter), y está en constante cambio. Como es muy difícil (imposible diría) separar una dimensión de otra, parece preferible hablar de personalidad cuando nos referimos a los patrones de comportamiento de una persona en los que intervienen sus emociones, cognición (pensamientos) y conducta.

Pero, volvamos al caso de Rafa Nadal y entenderemos un poco mejor estos términos.

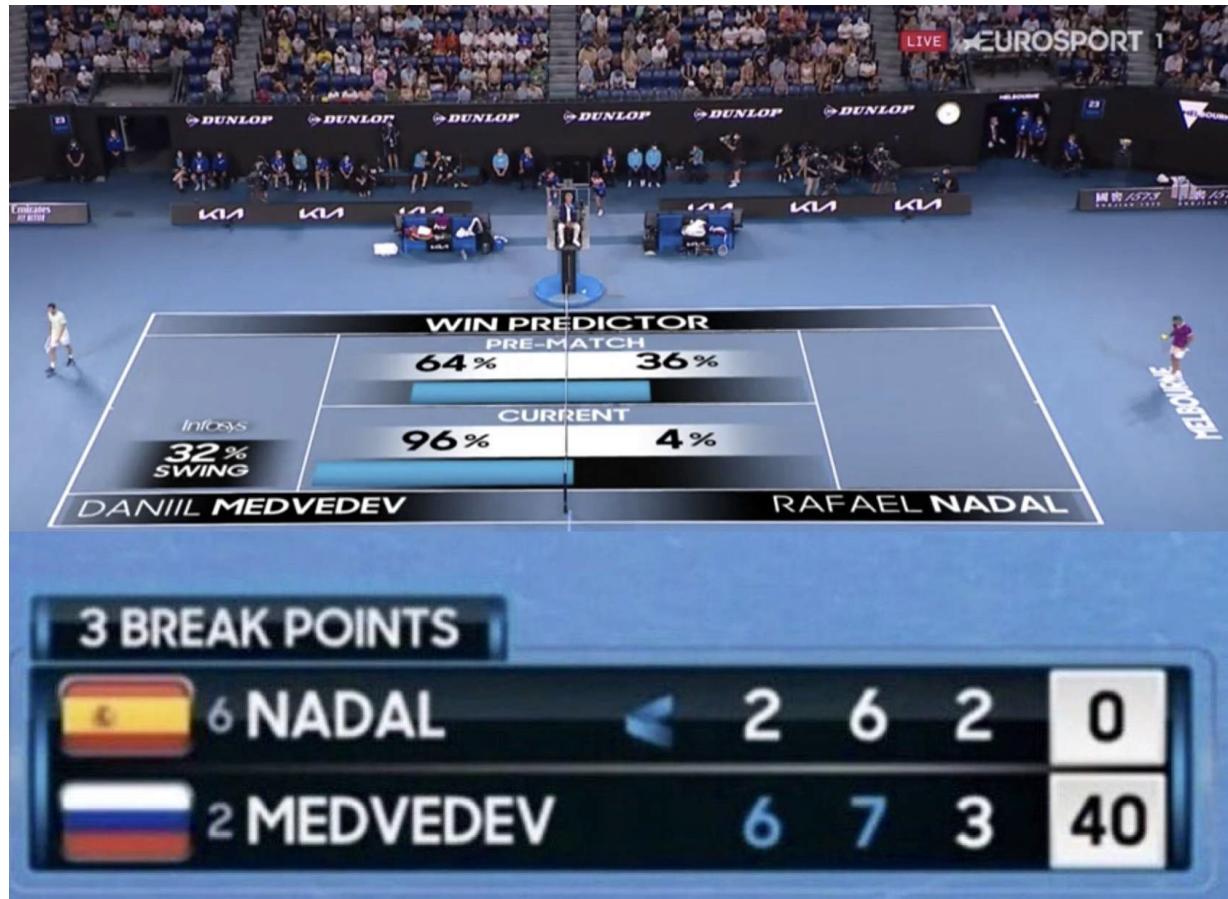
En Rafa Nadal podemos ver que ya, desde pequeño, destacaban sus capacidades de esfuerzo y persistencia para conseguir sus objetivos; y también reseñábamos al inicio de este apartado esa humildad que mostraba en los partidos cuando perdía.

Ejercicio de reflexión:

¿qué más cualidades destacarías de la personalidad de Nadal?

Recuerda que la personalidad suele ser más estable a lo largo del tiempo, y con Rafa podemos ver cómo estas características se han ido manteniendo en su persona. Solo Rafael Nadal tiene la personalidad de Rafael Nadal. No es una casualidad, es fruto de su temperamento y carácter.

Para ver un ejemplo concreto donde muestra su personalidad, retrocedamos a la final del Open de Australia de 2022, en la que Rafa Nadal perdía por dos sets y en el tercero... En fin, tampoco iba muy a su favor...



Ejercicio de reflexión:

¿tú cómo habrías reaccionado en estas circunstancias?

Seguro que ya conoces el final de aquel memorable partido, y si no es así, te lo desvelo: la remontada fue espectacular. ¿Por qué? Sin duda, debido a sus excelentes habilidades como tenista, pero posiblemente su personalidad también tuvo mucho que ver.

Los psicólogos que han estudiado la personalidad del famoso tenista la definen a través de los siguientes rasgos:

- Decidido y tenaz.
- Intenso y concentrado.
- Disciplinado y trabajador.
- Humilde y respetuoso.
- Resiliente y mentalmente fuerte.

¿Cuál de estos rasgos dirías que le sirvió para no venirse abajo antes del tercer set, en aquel partido crucial, y seguir luchando?

Sin duda, la disciplina, la resiliencia y su fortaleza mental le ayudaron a conseguir ese resultado final.

Ahora te toca a ti: la personalidad y la búsqueda de empleo



Es clave entender la importancia que tiene conocernos bien y saber identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora de cara a prepararnos para buscar empleo. También resulta crucial que sepamos qué nos gusta y hacia qué dirección queremos ir. Por ejemplo, si no me gusta nada cocinar en mi día a día, no se me ocurrirá apuntarme a un curso de cocina para acabar de chef en un restaurante. Parece obvio, ¿verdad? Pero te aseguro que no siempre esta toma de decisiones se nos presenta de manera tan clara o sencilla.

**A veces, en la vida necesitamos probar para conocer si
nos gusta algo o no. Y de estas experiencias uno
siempre se lleva grandes aprendizajes.**

Es primordial tener en cuenta una serie de factores que nos van a ayudar a atinar mejor en aquello que queremos conseguir. Así que, a partir de este momento, te propongo que reflexiones largo y tendido sobre ti.

Una de las maneras más directas de conocer más acerca de nuestra personalidad es la realización de alguna prueba o test de personalidad, pero más allá de estas pruebas, ese ejercicio de autorreflexión esconde un valor enorme en cada uno de nosotros.

Te invito a que sigas los siguientes **pasos**:

- 1 Descubre tus valores
- 2 Conoce tus pasiones
- 3 Reconoce tus fortalezas y las áreas de mejora

1

Descubre tus valores

Los valores son cualidades que resaltan en cada uno de nosotros y que, a su vez, nos *empujan* a actuar de una manera u otra, porque forman parte de nuestras creencias, porque pincelan nuestro comportamiento...

Porque determinan nuestros sentimientos e intereses.

La palabra ‘valores’ viene del latín *valere*, cuyo significado es ‘ser fuerte’. Vivir de manera acorde a nuestros valores nos permitirá sentir coherencia con lo que verdaderamente es importante para nosotros mismos.

Y como deberías conocer en profundidad un poco más sobre tus valores, te invito a que reflexiones sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo más importante para ti?
- ¿Qué cualidades tiene la persona que más admirás en el mundo? (Si es alguien cercano a ti o alguien que conozcas muy bien, mucho mejor).
- ¿Qué te saca de quicio? ¿O qué te hace enfadar y te irrita? (Pista: lo contrario a la respuesta que des a este tercer interrogante irá acorde con uno o varios de tus valores).

Una vez que hayas reflexionado sobre estas cuestiones, haz un listado con las respuestas que has ido añadiendo. Después, selecciona al menos **las cinco que consideras más relevantes** y, por último, guárdalas en un documento. Créeme, este breve ejercicio de autoconocimiento es la brújula que te ayudará en el camino de la toma de decisiones para el futuro.

2

Conoce tus pasiones

Por si no te has parado a pensar, en el camino de la búsqueda de empleo, también resulta clave conocer aquello que **nos hace movernos**.

¿Sabías que...?

El término 'motivación' viene del latín *motivus* o *motus*, cuyo significado es 'causa del movimiento'.

La **motivación** la alcanzamos cuando encontramos un motivo, una pasión que no impulsa a ponernos en marcha. Piensa en aquellas cosas con las que disfrutas día a día, aquellas acciones que, cuando las estás llevando a cabo, el tiempo parece correr más deprisa. Además, suelen ser acciones que las haces de manera excelente...

Pues bien, aquello que nos apasiona, que nos gusta de manera especial, aquello nos hace movernos, debemos tenerlo identificado a la hora de buscar empleo. Esto es vital.

Eso sí, ya te advierto de que no todo lo que hagamos nos va a gustar, pero trataremos de que eso que nos apasiona ocupe un mayor porcentaje de nuestro tiempo ;).

Ejercicio de reflexión:

trata de descubrir si entre tus grandes pasiones hay alguna que tenga relación con el ámbito profesional en el que te encuentras.

3

Reconoce tus fortalezas y áreas de mejora

Ser conscientes de aquello que realmente se nos da bien y en lo que destacamos es clave para ponerlo en valor en el momento de buscar empleo.

Te invito a que realices un **listado de tus fortalezas**. Acompaña cada una de ellas con un ejemplo real y concreto de tu comportamiento, o de un momento determinado donde la has puesto en acción.

Volvemos a Rafa Nadal, como ejemplo, por si te ayuda...



Vemos que una de sus fortalezas del tenista es la concentración. Cuando está en el juego, realiza una serie de *rituales* antes de hacer el saque. ¿Sabes para qué? Lo hace para poner su atención en el campo de juego y olvidarse de las preocupaciones del día a día. Durante el partido, está con el foco puesto al 100% en el partido y mantiene su atención al momento presente.

Ahora, ¡ha llegado tu turno! ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas? Algo que puede ayudarte es preguntar a **cinco personas cercanas**, aquellas que te conocen realmente bien, qué **cinco fortalezas destacarían de ti**. Aprovecha para pedirles también tus áreas de mejora (qué habilidades o aptitudes podrías mejorar). Eso sí, **antes de ver sus resultados, realiza tu propio análisis** para que puedas comprobar después si coinciden (o no) sus respuestas con las fortalezas que tú has destacado.

Conclusiones



Qualentum Lab

Si has llegado hasta aquí, ¡ enhorabuena!! Has dado tu primer paso hacia el autoconocimiento. Ya sabes discernir entre personalidad, temperamento y carácter. Has detectado qué te mueve o, dicho de otra manera, cuáles son tus pasiones. También has descubierto tus fortalezas y áreas de mejora. En definitiva, ya estás más cerca de saber quién eres y cómo eres y de que puedas aprovechar ese aprendizaje en el proceso de búsqueda de empleo.



Tan solo te lanzo una propuesta más antes de dar por finalizado el fastbook.

Te recomiendo que realices este test [DISC personal](#) para sacar mayor partido al lab.

Como ves, es gratuito y no te llevará más de 15 minutos responder a las cuestiones que te plantea. Una vez obtengas los resultados (los recibirás por correo electrónico), guárdalos, por favor, y tenlos a mano durante el workshop.

¡Enhorabuena! Fastbook superado



Qualentum.com