

## POR QUÉ ERES ASÍ



*Si existe una tarea que no deberíamos eludir es la de conocernos. Lograr un mayor conocimiento sobre nuestra personalidad ayudaría a potenciar nuestras fortalezas y manejar nuestras debilidades, aunque realizar esos cambios no sea tan fácil como pensamos.*

La personalidad es la combinación de pensamientos, emociones y comportamientos que nos hacen únicos. Tiene que ver con la forma en que cada uno ve y se relaciona con el mundo, así como la manera en que se concibe a sí mismo. Es el resultado de una compleja combinación entre la carga genética y el medio ambiente en el que uno se desarrolla.

Se han desarrollado muchas teorías con el fin de entender de manera profunda y científica la personalidad. Siendo cada persona diferente, podría haber tantas teorías de la personalidad como seres humanos en el mundo.

[www.fundaciontelefonica.com.pe](http://www.fundaciontelefonica.com.pe)

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [i @fundaciontefpe](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

Sin embargo, una de las más modernas es la Teoría de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad de Lewis R. Goldberg, según la cual las personas poseen 5 rasgos (OCEAN por sus siglas en inglés), constituidos a su vez por rasgos más específicos, que se presentan en mayor o menor medida y pueden ser medidos.

- Factor O: *Openness to experience* o Apertura a la experiencia. Quienes obtienen puntaje alto en este factor son personas que disfrutan la aventura, son curiosos y le gusta el arte y la novedad. Quienes puntúan bajo son personas de hábitos que evitan las experiencias nuevas.
- Factor C: *Conscientiousness* o Responsabilidad. Quienes puntúan alto son organizados, comprometidos, disciplinados y confiables. Quienes puntúan bajo, son más espontáneos, liberales y tienden a ser descuidados.
- Factor E: *Extraversion* o Extraversión. Quienes alcanzan mayor puntaje son sociables, conversadores, asertivos y simpáticos. Los que obtienen puntaje más bajo son reservados, independientes, prefieren relacionarse con grupos pequeños.
- Factor A: *Agreeableness* o Amabilidad. Aquellos que puntúan alto son cálidos y agradables, empáticos, confiables. Quienes puntúan bajo son desconfiados, fríos y menos cooperativos.
- Factor N: *Neuroticism* o Neuroticismo. Los de mayor puntaje suelen preocuparse mucho, tienden a la ansiedad y la depresión. Aquellos que obtienen mejor puntaje son emocionalmente estables.

La mayoría de los psicólogos considera que la personalidad implica rasgos o patrones que son relativamente estables a lo largo de la vida. Sin embargo, entre ellos, Walter Mischel critica la idea de rasgos estáticos y plantea que las personas actúan dependiendo de los atributos específicos de una determinada situación y la forma en que la persona percibe la situación.

Lo cierto es que muchas veces somos capaces de darnos cuenta de que la manera en la que pensamos o actuamos no está siendo beneficioso para nosotros, pero nos cuesta cambiar. Sea que nuestros rasgos hayan quedado fijos o que las situaciones nos inciten a actuar de cierta manera, a veces no basta con la voluntad para cambiar, y llega a ser necesaria una ayuda profesional.

### APRENDE MÁS

1. Los 5 grandes rasgos de personalidad: sociabilidad, responsabilidad, apertura, amabilidad y neuroticismo  
<https://psicologiaymente.net/personalidad/5-grandes-rasgos-de-personalidad>
2. El carácter depende más de la herencia que de la educación, según los expertos  
[http://elpais.com/diario/1990/10/15/sociedad/655945205\\_850215.html](http://elpais.com/diario/1990/10/15/sociedad/655945205_850215.html)
3. Tu personalidad, un rompecabeza  
[https://www.ted.com/talks/brian\\_little\\_who\\_are\\_you\\_really\\_the\\_puzzle\\_of\\_personality?language=es](https://www.ted.com/talks/brian_little_who_are_you_really_the_puzzle_of_personality?language=es)

---

FUNDACIÓN