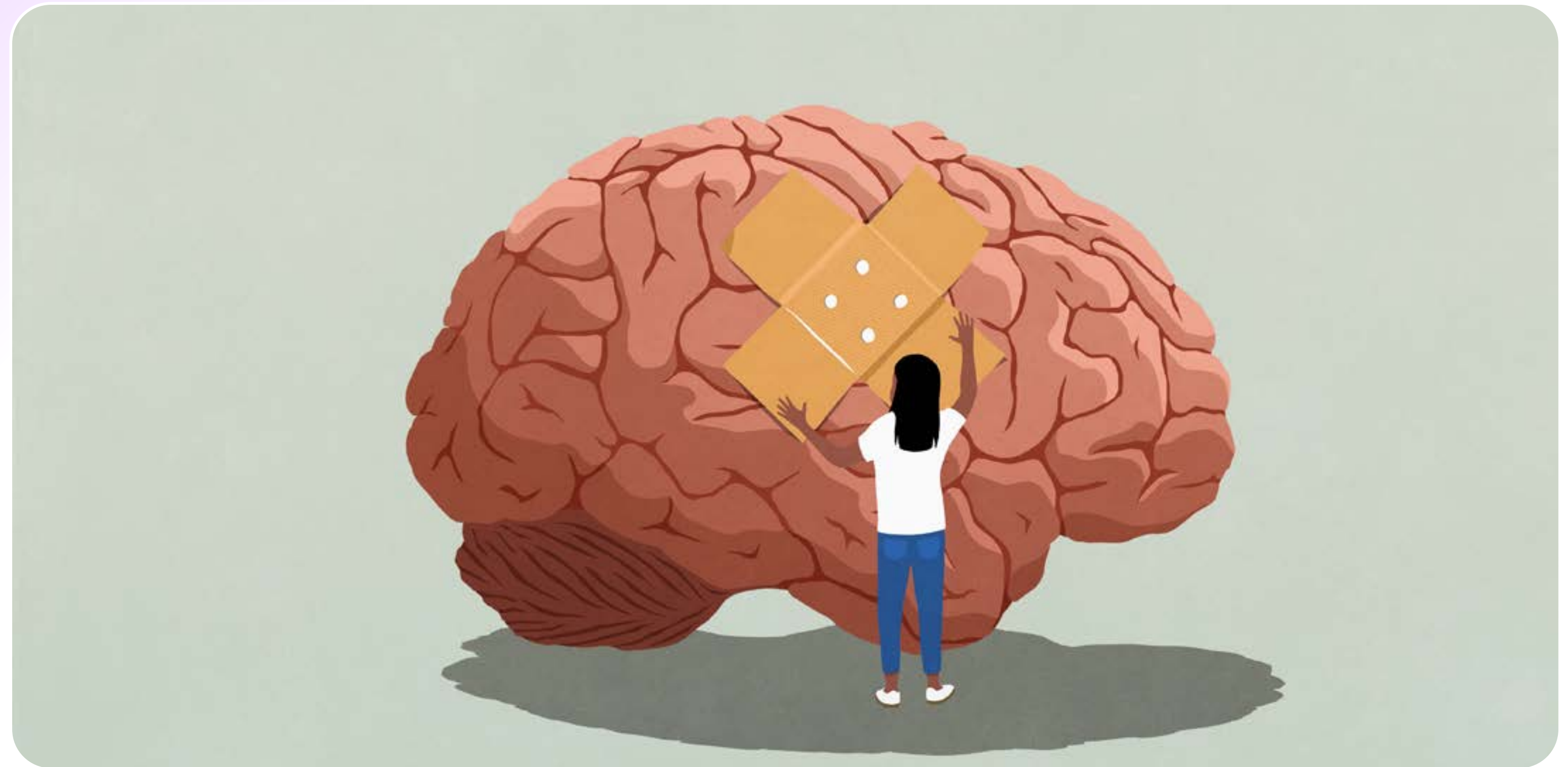
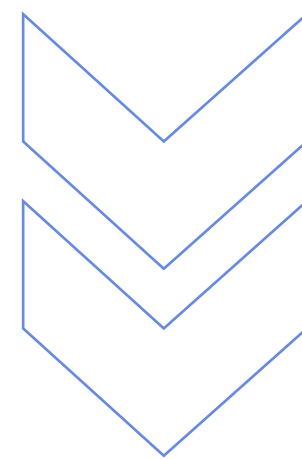


La personalidad y su impacto en la crianza y la formación de la infancia y la adolescencia

En la Antigua Grecia existió un médico de nombre Cármides Zamolxis quien decía que, no se podía curar el cuerpo sin curar el alma. En términos contemporáneos, diríamos que el cuidado psicológico es clave en el desarrollo de las personas y que una buena salud depende de una buena salud mental; sin embargo, no es posible hablar de salud mental sin hablar de la personalidad. Pero, ¿qué es aquello que llamamos *personalidad*?



Juan Pablo Díaz del Castillo B.

Psicólogo y Publicista colombo-español, Doctor en Psicología, con Posgrado en Logoterapia y Análisis Existencial y Posgrado en Psicoterapia de Orientación Logoterapéutica. Es Presidente de SAPS, psicoterapeuta, investigador, escritor y desarrollador de contenido.

Página: www.colectivoaquiyahora.org
Instagram: **Colectivoaya**

La personalidad influye en la forma en que cada persona se relaciona con el mundo, es decir, se refiere a aquellos rasgos que nos caracterizan e influyen en nuestras interacciones con los demás y con nosotros/as mismos/as. Podemos decir que, la personalidad es como un filtro que afecta cómo vemos el mundo y cómo este nos ve. Es por esto que, la personalidad no solo incide en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, sino que también, en la forma en que decidimos sobre nuestro futuro, en la forma en que enfrentamos las amenazas, en la forma en que nos cuidamos y hasta en cómo sopesamos nuestras posibilidades.



La personalidad se configura de una parte heredada y otra aprendida. La primera se denomina *temperamento*, el cual puede ser observado durante los primeros años de vida. El temperamento influye la forma en que las personas sienten y se relacionan, así como su nivel de actividad ante los acontecimientos. Podemos decir que, el temperamento le brinda la tonalidad a los diferentes colores de la vida. La segunda, deviene como aprendizaje de las relaciones interpersonales con nuestros padres, con personas nuevas que conocemos, con adultos significativos, con docentes y pares. Ambos factores se van relacionando durante la etapa de la adolescencia, hasta que, alrededor de los 18 años de edad, se organizan en lo que llamamos *personalidad*.

Dichas características de la personalidad tienen, a su vez, una relación con las situaciones que cada persona interpreta como amenazantes. Por ejemplo, ¿qué pasaría con una persona que, al tener que enfrentarse a una situación amenazante, logre encontrar a alguien que se convierta en una compañía que le permita enfrentarse a lo temido y que, a su vez, siga estando ahí sin importar el desenlace? Seguramente, a la hora de enfrentarse

a algo similar en un futuro, lo haga con una actitud de mayor confianza; pero, si sucediera lo contrario y no lograra encontrar a alguien que le brindara dicha compañía, estaríamos ante una persona que podría experimentar ansiedad y estrés ante una situación a futuro.

Supongamos ahora que, una niña de cuatro años de edad se encuentra en el parque con alguno de sus cuidadores principales. Está jugando en la arenera y, de un momento a otro, se cae por alguna razón. Es muy probable que, salga corriendo a los brazos de su ser querido en busca de protección y que aquél la reciba con un mensaje de tranquilidad, del tipo

"a veces nos caemos y acá estoy para ti". Seguramente, la niña aprenderá que ante los momentos difíciles, tiene a sus cuidadores. Pero, ¿qué pasaría si en vez de eso recibe el mensaje "eres muy distraída y eso te pasa por descuidada, mejor nos vamos ya para la casa"? La niña podría interpretar el mensaje de otras formas, como por ejemplo, que no tiene las capacidades para jugar en la arenera o que si busca ayuda perderá también la diversión... Hay muchas posibilidades para el aprendizaje pero, ¿todas ellas le ayudarán a sentirse segura y apoyada?

El *carácter* tiene que ver con esos aprendizajes. Durante la vida, las personas van decidiendo cómo enfrentar las dificultades, cómo

“El carácter tiene que ver con esos aprendizajes, durante la vida van decidiendo cómo enfrentar las dificultades de la vida, cómo relacionarse con los problemas, con la seguridad y se van formando esas características personales en su relacionamiento”

relacionarse con los problemas, cómo con la seguridad, de tal manera que, se van formando sus características personales en su relacionamiento. Esto nos permite reflexionar sobre cómo influyen las personas a cargo de nuestro cuidado durante nuestra infancia y adolescencia y, ante todo, cómo aprendemos a relacionarnos con nuestras vulnerabilidades.

Quienes están a cargo del cuidado, no van a determinar a una persona pero, contribuyen a configurar las maneras en que esta interactúa, ayudándole a

que descubra posibilidades o a que aparezcan mayores niveles de temor ante las situaciones en apariencia amenazantes; es decir que, las personas cuidadoras pueden ayudar a que una persona se sienta con herramientas que le permitan hacer frente a las dificultades y que, luego, se sienta segura frente a estas.

Pero, ¿cómo se da este aprendizaje? Como habíamos dicho, en los primeros años de vida las interacciones son mediadas principalmente por lo heredado –el temperamento–. Algunas personas se relacionan más con preferir lo conocido, otras con una curiosidad por lo novedoso, otras son más sensibles al dolor y otras todo lo contrario, algunas están listas para la acción y otras no tanto. Esto nos



lleva a que, hay una base biológica en esos primeros momentos. Es ahí, cuando las personas cuidadoras podrán colaborar a encausar el temperamento; para lo cual, es clave la paciencia y el mantenerse en ese acompañamiento, pues los aprendizajes obtenidos ayudarán a matizar eso que es heredado.

Veamos el ejemplo de una visita de una familia con un niño de tres años de edad, a alguna amistad. El niño, al llegar a un lugar novedoso, podría sentirse atemorizado, de tal manera que se le dificulte saludar a las personas nuevas para él, y se demore en alejarse de sus cuidadores. Sería muy diferente si lo ayudaran a sentirse seguro en el nuevo espacio y le permitieran familiarizarse. Seguramente, aprendería a acercarse poco a poco a lo desconocido; pero, si le dicen cosas que son descalificadoras, se podría generar un aprendizaje diferente, como que el niño crea que, no tiene herramientas para afrontar las amenazas de lo desconocido.



En muchas ocasiones, las personas se enfrentarán a la tristeza por la pérdida de un ser querido, una situación difícil de afrontar para la gran mayoría, por lo que el acompañamiento en la infancia, ante esta situación, es un momento clave; por ejemplo, un niño de seis años de edad recibe la noticia que una tía murió, empieza a llorar de una manera desconsolada, el tío lo abraza y llora en sus brazos. Este niño aprende que puede llorar y que es una conducta permitida cuando se sienta triste, que puede además, ser acompañado por sus cuidadores, con quienes podrá expresar

¹ Es clave aclarar que, las lágrimas emocionales representan una expresión humana de un sentimiento intenso. Debido a que tienen mayores concentraciones de proteínas y que pueden ayudar a la limpieza de los químicos que se forman en el cuerpo durante el estrés, es bueno tener en cuenta que existen diferentes formas de lágrimas y que cada una de ellas tiene funciones importantes en el ser humano.

sus sentimientos.¹ Supongamos el caso contrario, que se trate de consolar al niño con creencias populares sobre la muerte, tratando de que se le quite la tristeza. El aprendizaje en este caso podría ser que, hay que quitarse la tristeza a como dé lugar y que las emociones como la tristeza se convierten en situaciones amenazantes, por lo que es posible que, el niño desarrolle estrategias de afrontamiento no adecuadas para la vida.



Como dijimos antes, el temperamento y el carácter irán configurando eso que denominamos la personalidad; sin embargo, hay otro componente clave en ese proceso y es, el hacernos dueños de nuestra propia vida. Como vimos antes, la personalidad es como ese filtro que nos hace ver el mundo de cierta manera, por eso influye en la forma en que nos relacionamos con las posibilidades y las situaciones difíciles

de la vida. La personalidad influye en si somos dueños o no de nosotros/as mismos/as; cuando no, podrán aparecer síntomas como la ansiedad o síntomas emocionales.

Cada persona va a tener ciertos aprendizajes en su vida que, irán configurando las vivencias que, a su vez, se transformarán en vulnerabilidades propias de cada persona. Todos los seres humanos tenemos vulnerabilidades, como si fueran un tigre que nos puede hacer daño. Algunas personas las ven como un gatico, un tigre pequeño, un tigre mediano y otras, como un tigre gigante. Entre más dueño/a de mí sea, menor el tamaño de esas vulnerabilidades. Las vulnerabilidades son como unas historias que nos vamos creyendo a

través de nuestra vida y que van generando sensibilidades propias de cada persona; algunas se volverán más rígidas y otras más flexibles.

Las vulnerabilidades son cuatro:

- 1. La insuficiencia:** Es la sensibilidad que hace a la persona querer demostrar que se es suficiente y capaz y, en donde la persona no logra experimentar satisfacción por sus logros.
- 2. El rechazo:** Es la sensibilidad de la persona a sentir que necesita la aprobación constante de los demás porque no le gustaría sentirse repudiado.
- 3. El desamor:** Es la sensibilidad de la persona a sentir que no la pueden amar si no la admiran o si no la tienen en cuenta de manera constante y estable.
- 4. El desprecio:** Es la sensibilidad de una persona a sentirse invalidada, menospreciada o subestimada.

Nuestra personalidad también influirá en la forma en que identificamos situaciones de la vida cotidiana,

“Las amenazas pueden ser circunstancias, personas, reales o imaginarias, que pueden hacer que aparezca la vulnerabilidad”

donde pueden aparecer esos *tigres* que no queremos que nos ataquen; estas reciben el nombre de *amenazas*, las cuales pueden ser reales o no, algunas serán más importantes y otras menos, todo dependerá del tamaño del tigre. Por ejemplo, si mi principal vulnerabilidad es el rechazo, las situaciones en donde me pueda sentir bajo evaluación –como hablar en público, asistir a una fiesta, conversar con desconocidos o cantar ante una audiencia–, serán consideradas

por mí, como amenazantes. De esa manera, interactúan las vulnerabilidades y las amenazas. Las amenazas pueden ser circunstancias y/o personas, reales o imaginarias, que pueden hacer que aparezcan las vulnerabilidades.

Las amenazas son siete:

- 1. De ineficiencia o equivocación:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de quedar mal, de incumplir o de ver afectada su imagen, debido al rendimiento deficiente de otras personas, de la pérdida de tiempo o de no poder hacer las cosas como se supone que se deben realizar.
- 2. De desaprobación:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de que la personas se sienta desaprobada o rechazada; por lo general, afecta

a quienes son sensibles a la crítica, a la corrección o a la evaluación, ya que perciben el miedo a ser apartadas o abandonadas por ello.

- 3. De independencia:** Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de la persona a enfrentarse a la vida y a sus relaciones de manera independiente.



4. De exposición social: Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de la persona de sentirse expuesto socialmente en situaciones en las que el ambiente o la gente no son de su entera confianza o cuyo contexto no conoce.

5. De descalificación o indiferencia: Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de una persona a sentirse descalificada o afectada en su valor propio, debido a una alta sensibilidad a percibir que, cuando las personas o los contextos no le dan la atención que cree merecer, es porque le están quitando su valía.

6. De coerción: Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de una persona de sentirse obligada o presionada a tener que cumplir ciertas normas o parámetros.

7. De traición: Se refiere a la presencia de personas o circunstancias que aumentan la probabilidad de una persona de sentirse presa fácil del engaño y de ser lastimada.

En las situaciones amenazantes que se viven en la cotidianidad, pueden aparecer las vulnerabilidades mencionadas, ante lo cual, las personas desarrollan una serie de estrategias para protegerse, ya sea evitando la posibilidad de que aparezca el tigre o evitando que les haga daño.

Las principales estrategias tienen que ver con atacar o huir pero, cuando ninguna de estas funciona, la estrategia es hacerse el muerto, es decir, echarse a esperar a que el peligro pase por encima al pensar que, ya no hay nada que hacer. Pero, imagine lo que sería la vida si no tuviéramos que estarnos cuidando a cada momento... Podríamos encontrar mayor satisfacción en vivirla.





Las estrategias pueden ser desde las más básicas –aquellas que buscan eliminar el peligro lo más rápidamente posible como el consumo de sustancias psicoactivas, las autolesiones, la heteroagresión–, hasta las más elaboradas –como el perfeccionismo o control obsesivo, la descalificación, la fantasía, la búsqueda de aprobación, el llamar la atención, la evitación social, la desconfianza o el romper las normas–. El problema de estas estrategias es que, no ayudan a convivir con las vulnerabilidades, sino

que, las agrandan, de tal manera que la persona siente cada vez más, mayores situaciones amenazantes; la persona aprende que el mundo es peligroso, por lo que no le será fácil tener una vida llena de satisfacciones y logros.

Es clave comprender que, cada persona en su infancia tiene condiciones totalmente diferentes, de tal manera que, cada quien vive las situaciones de forma diferente.

ENLACES

 www.jpdiadelcastillo.com

 [@jpdiadelcastillo](https://www.instagram.com/jpdiadelcastillo)

 [Los diarios existenciales](#)



Poder acercar a las personas cuidadoras a esta información, las ayudará a reconocer las características de la personalidad de aquellos a quienes cuidan y cómo sería un acompañamiento para cada quien, y así, contribuir a construir estrategias que faciliten el enfrentamiento a situaciones cotidianas que, permitan que las personas se vayan haciendo dueñas de sí mismas, y que permitan que, a medida que crezcan, puedan tomar decisiones y descubrir el propósito y el sentido en su vida. **RM**

“Es clave comprender que cada niño o niña, tienen condiciones totalmente diferentes haciendo que cada quien viva las situaciones de manera diferente”