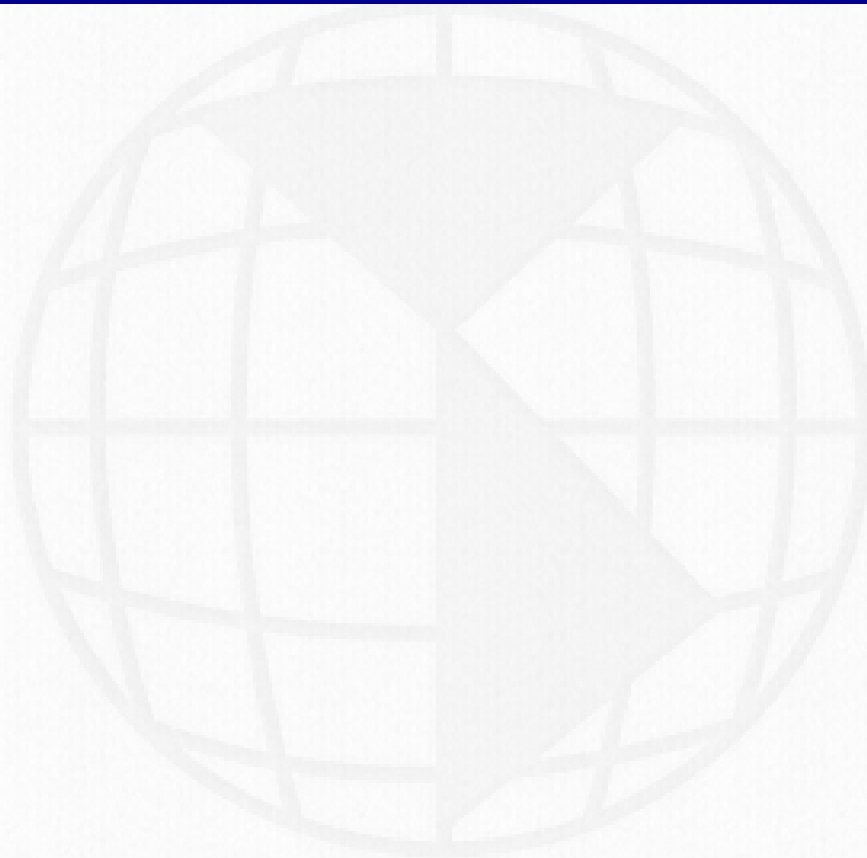




UNID®

U N I V E R S I D A D
I N T E R A M E R I C A N A
P A R A E L D E S A R R O L L O

Ser Humano



Sesión No. 12.

Nombre: Temperamento y carácter. 2ª parte.

Objetivo de la sesión: Al concluir la sesión el alumno describirá cómo el carácter y el temperamento constituyen la personalidad de una persona y cómo un plan de vida nos ayuda en el propósito de convertir los hábitos en virtudes y a dejar de lado conductas que impiden nuestro desarrollo y crecimiento personal.

Contextualización

En el transcurso de la lectura revisarás las cualidades y defectos polarizados en cada una de las tres dimensiones: Autodirección, Cooperación y Autotrascendencia.

En cada una se mencionan las características que la configuran, de tal manera que al reconocer esta información puedas poner en práctica el polo positivo a fin de modelar tu carácter, y como resultado de ello, configurar la personalidad que contribuya al logro de tu propia realización y autodeterminación.

Asimismo, encontrarás un esquema sinóptico que resume los temas de temperamento y carácter que conforman la personalidad.

Finalmente, se menciona la necesidad de formular un proyecto de vida que te acompañe y oriente hacia los objetivos que quieras alcanzar.

Las competencias que desarrollarás al finalizar la sesión son: Discursivas, en el análisis y síntesis de los conceptos que se han manejado; Procedimentales, a través de la actividad de aprendizaje; y Actitudinales, evaluando la información para incorporarla al mejoramiento de tu persona.

Introducción al Tema

¿Qué conforma la personalidad?

El carácter tiene tres dimensiones en las cuales están identificados los polos positivos y negativos, cualidades y defectos.

Los primeros servirán para orientarte al desarrollo óptimo de la cualidades necesarias para perfeccionar tu carácter y los defectos te prevendrán de lo que puede desviarte de los objetivos que pretendas lograr en tu vida.

La unión del temperamento y del carácter es lo que conforma tu personalidad, depende de tu capacidad y actitud para la recepción, procesamiento y almacenamiento de la información que vas obteniendo a través de experiencias individuales vividas y las aprendidas. Esto es posible mediante la memoria.

Tenemos dos sistemas de memoria, la implícita o semántica, que guarda los recuerdos inconscientes y la explícita o episódica, que recuerda las experiencias conscientes.

Respecto a la personalidad, descubrirás un cuadro sinóptico que consiste en un resumen de los aspectos que integran la personalidad.

Finalmente, se explica para qué sirve un plan de vida y sus características.

Explicación

El carácter es la fuerza sorda y constante de la voluntad.

Herni Dominique Lacordaire.

El carácter tiene tres dimensiones polarizadas hacia donde puede inclinarse la persona, dependiendo de la educación, aprendizaje, ambiente sociocultural, ambiente familiar y voluntad es posible modelarlo para configurar una personalidad positiva.

Carácter: cualidades, defectos.

¿Es posible modificar mi carácter?

Las cualidades y defectos polarizados del carácter de la persona en sus tres dimensiones serían los siguientes (Dolcet, 2006):

Autodirección. Cualidades.



Piensa que su conducta depende fundamentalmente de sí mismo, de su propio esfuerzo, de sus objetivos y su actitud y habilidad para manejar las cosas.

Tiene hábitos buenos que cultiva con esfuerzo hasta convertirlos en una segunda naturaleza de tal manera que responde y actúa espontáneamente.



Sus niveles de aspiración son elevados y trabaja fuerte para superar retos y lograr su objetivo; delibera y piensa cuidadosamente antes de actuar. Conoce y orienta su vida en función de las metas que trata de alcanzar individualmente.

Es puntual y escrupulosa; concienzuda y determinada, con propósitos claros, ordenados y reflexivos antes de tomar una decisión. Se considera libre para elegir lo que va hacer.



Es una persona que autocontrola sus impulsos de manera exitosa.



Es disciplinada, tiene un pronunciado sentido del deber. Para lograr sus metas, es constante en el desempeño y ejecución de sus tareas, persiste en ellas aunque sean aburridas o haya alguna distracción. En general, se apega a cumplir las obligaciones contraídas.

Tiende a adherirse a sus principios éticos, respeta las normas sociales.



Desarrolla habilidades diversas, tiene iniciativa, es competente, se cree capaz de resolver efectiva y eficazmente diversos problemas que se le presenten en la vida.

Tiene voluntad de sentido, considera que su vida tiene misión.



Es limpia y ordenada, mantiene sus cosas bien organizadas.

Es asertiva, activa, buena comunicadora, gusta de la excitación de la aventura, es energética y optimista.



Su autoestima es positiva, capaz de reconocer y admitir sus errores y limitaciones sin fantasear de habilidades y juventud ilimitadas que son los aspectos esenciales para guiar su conducta en el desarrollo de su madurez.

Es una persona empática, que percibe e interpreta adecuadamente sus propias emociones y es capaz de resonar emocionalmente con el otro, sus relaciones interpersonales con amistosas.



Es franca, sincera y un tanto ingenua; es generosa; su actitud es conciliadora para resolver los conflictos, perdona las ofensas; es modesta en muchas ocasiones prefiere pasar desapercibida.

Gusta de tener amigos y estar con ellos, de asistir a fiestas y realizar actividades con los demás en contraposición a realizarlas solo.



Cuando logra integrar estos elementos, la persona se desarrollará como un líder maduro, eficaz y organizado; es una persona que está conforme consigo misma por las capacidades y habilidades que ha desarrollado, para alcanzar sus metas escoge hacer lo que debe congruentemente en vez de lo que desea.

Autodirección. Defectos

Es una persona que se ve incompleta, desorganizada.

Autoestima baja, sentimientos de inferioridad, se deja influenciar por los demás, no se siente libre para tomar decisiones y los culpa de sus problemas.

Tiene dudas sobre su identidad.

No tiene propósitos claros, ve su vida carente de sentido.

Espera que los demás le solucionen sus problemas porque no tiene recursos para hacerlo por sí mismo. Busca siempre quien lo guíe ante situaciones que le parecen difíciles.

Su actitud es inmadura o infantil, reacciona impulsivamente ante las necesidades o las circunstancias.

Requiere de la admiración de los demás y la busca a través de sus recursos económicos o belleza aunque sabe que es imperfecto.

Sus vicios obstaculizan la consecución de sus metas, tiene poca fuerza de voluntad.

Cooperación. Cualidades.



Se comunica con facilidad, busca ayudar y su autoestima es positiva.

Es altruista, considerada, agradable, confiada, atribuye buenas intenciones a los demás, siente simpatía y preocupación por otros, es solidaria. Se preocupa por sus necesidades y su bienestar.

Es receptiva con sus sentimientos y emociones, es compasiva.



Está dispuesto a apoyar a la gente a que logren sus metas sin egoísmo; no busca obtener una ganancia personal.

Es considerado con la dignidad de las personas y se preocupa por sus derechos.

Vive el respeto y la tolerancia con las opiniones y preferencias de los demás, no hace prejuicios.



Está abierto a la experiencia, su imaginación es original y activa, tiene gusto por la variedad, su vida es rica y se interesa por ideas nuevas y valores poco convencionales. Muestra interés por diversas actividades, por ir a sitios no conocidos, comer cosas inusuales.

Tiene sensibilidad estética, aprecia el arte y la belleza, atiende a sus vivencias internas, es curiosa intelectualmente en lo interno y externo.



Disfruta de escuchar y exponer argumentos filosóficos; revisa exhaustivamente los valores sociales, religiosos, políticos y es independiente al realizar juicios.

Está dispuesta a perdonar con rapidez y ser cordial con los demás, sin tener en cuenta su conducta, prefiere ser amable antes que buscar venganza o el sufrimiento de los otros lo que es señal de madurez.



Tiene sentimientos de amor fraternal. No le gusta ver sufrir a la gente y ayuda a los demás incluso aunque le hayan maltratado o le hayan hecho daño.

La gente lo busca frecuentemente para confiarle sus sentimientos.

Considera que si omite sus principios sufrirá las consecuencias en algún momento.



Estima necesaria la aceptación de los principios y las leyes naturales, porque de no hacerlo sobrevendrían graves consecuencias para los individuos, la sociedad y la naturaleza.

Asimismo, está atento a las convenciones sociales lo que demuestra un nivel avanzado en la moral.



Cree que la honestidad no es obstáculo para el éxito en los negocios y concuerda con que "en ninguna circunstancia el fin justifica los medios".

Su liderazgo es eficaz porque busca ser útil, servicial, compartido, se esfuerza en ayudar y busca solucionar los problemas propios y los ajenos.

Cooperación. Defectos.

El mundo le parece ajeno y hostil.

Socialmente intolerante, no tiene interés por los demás, no ayuda y es vengativo..

Es impaciente con las personas que no tiene su misma opinión.

Es intolerante con la gente que es diferente a ella en cuanto a gustos, opiniones y presiona para que se hagan las cosas de la manera que desea.

Es difícil que sea empático y no comprende a la mayoría de las personas.

Considera que la gente habla mucho y no comparte sus experiencias.

Se centra sólo en sus intereses personales y no está dispuesta a apoyar el éxito de los demás, ni busca dar satisfacciones a alguien.

Si considera que le hicieron daño, es mezquino y busca la forma de vengarse, le resulta placentero pensar o imaginar que sus enemigos están sufriendo.

No tiene escrúpulos para conseguir la riqueza y la fama; no le interesan ni la honestidad ni la justicia; el límite será cuestión de opinión y no ser atrapado haciendo algo ilegal o inmoral.

Autotrascendencia. Cualidades.



No se preocupa por el tiempo cuando está haciendo algo que le motiva; se conecta espiritual y emocionalmente con otros.



Es capaz de hacer sacrificios, trabaja en la consecución de sus fines con constancia y perseverancia.



Piensa en el sentido de su vida y cuando lo identifica se plantea conseguirlo.

Autotrascendencia. Defectos

Se moviliza a través de experiencias vitales recibidas por los sentidos y las adquiridas, sólo confía en razonamientos lógicos y científicos, cree que existe la casualidad.

No le importan los sentimientos de los demás.

Se apeg a las convenciones y carece de imaginación.

Es individualista y controlador.

¿Tengo personalidad?

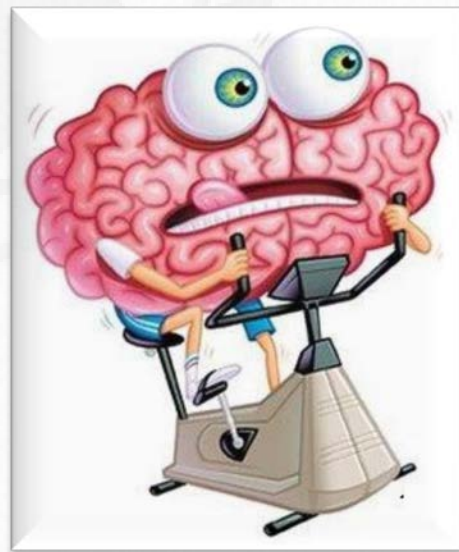
Personalidad.

Según Dolcet (2006), citando a Allport, “la personalidad es la organización dinámica de aquellos sistemas psicofísicos, psicobiológicos, que determinan la adaptación individual al ambiente y a los cambios de éste”.

Las diferencias de personalidad entre los individuos dependen de la forma en que se han adaptado en la recepción, procesamiento y almacenamiento de la información que reciben por el aprendizaje en la experiencia individual vivida.

Los seres humanos tenemos dos sistemas de memoria:

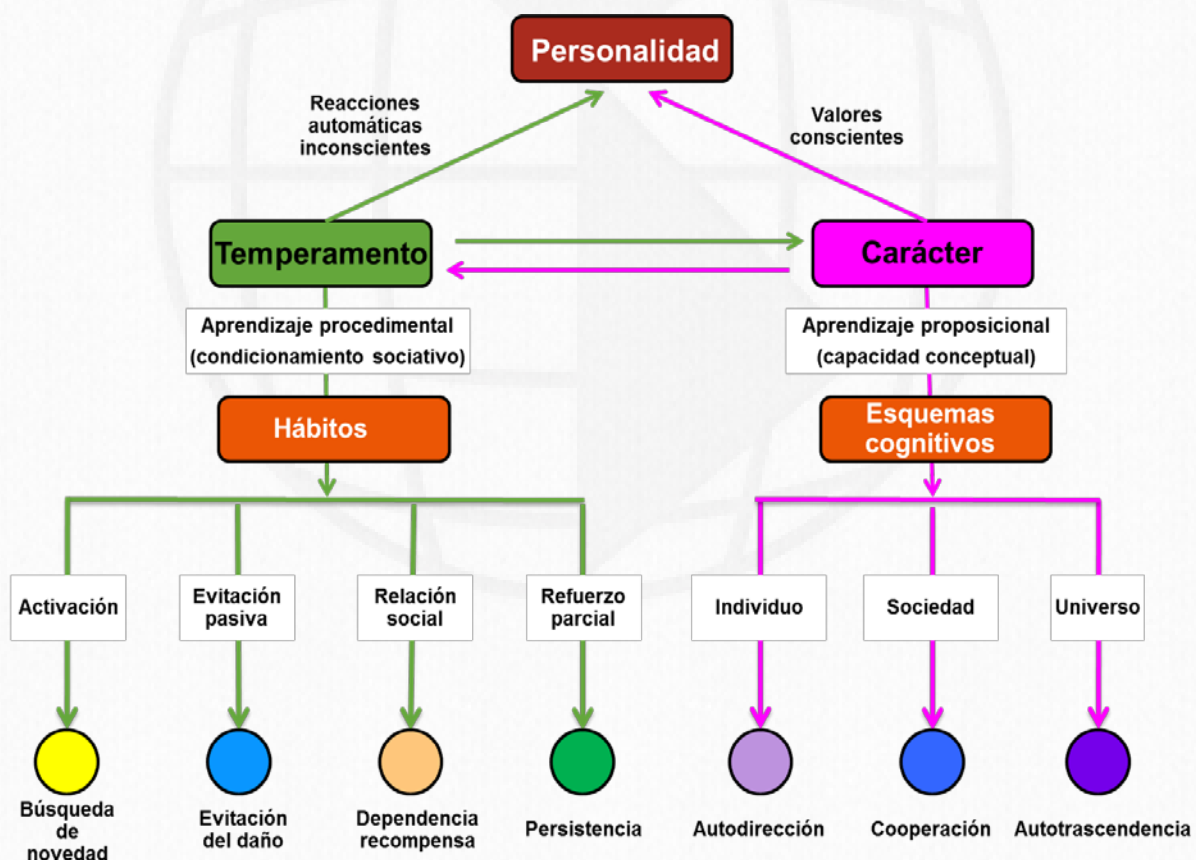
- La implícita o semántica que guarda los recuerdos inconscientes relacionados con los actos que ejecutamos rutinariamente y que no ponemos más que una pequeña parte de nuestra conciencia en ellos porque nuestro inconsciente los recuerda y actúa



en consecuencia, no se encarga de los procesos de abstracción, conceptuales, intencionales o declaratorios. Esta memoria es la que usa el temperamento y se basa en las percepciones.

- La explícita o episódica que recuerda las experiencias conscientes sobre hechos y eventos experimentados en forma de palabras, imágenes o símbolos que tienen significados explícitos y se relacionan entre sí; podemos acudir a estos recuerdos conscientemente, expresarlos verbalmente y actuar con intención derivado de ello. Esta memoria será utilizada para la formación del carácter. Se fundamenta en los conceptos.

Con lo que has revisado en estas dos últimas sesiones, ahora sabes que la personalidad se forma de la unión del temperamento y el carácter, en otras palabras, no es posible explicar el carácter sin apoyarse en el temperamento. Veamos un esquema.



Educación y formación del carácter: elementos, elaboración y ejecución de plan de vida.

¿Qué es un plan de vida?

El plan o proyecto de vida es una herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que deseamos conseguir y reconocer las capacidades que poseemos; este plan evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestros recursos.

“Un joven que prepara su plan de vida se prepara para triunfar. Difícilmente fracasará, y muy probablemente dejará huella profunda en el mundo” (Castañeda, L., 2001, p. 10).

Es un proyecto porque se expresan todas aquellas ilusiones, sueños, metas y objetivos que se desean alcanzar, considerando los diferentes aspectos de nuestra vida; involucra la toma de decisiones con madurez; para lograrlo se necesita constancia, perseverancia para cumplirlo.

No es una fórmula para vivir, sino un componente que nos apoya para dar sentido a nuestra existencia, una dirección a dónde queremos llegar y que tiene un significado específico para mí.



A través de establecer metas es posible identificar y obtener los recursos o medios para llevar a cabo su cumplimiento. Cuando se tiene claro lo que se quiere y cómo obtenerlo, será sencillo retomar el camino cuando se presenten impedimentos, obstáculos o dificultades, o cuando debido a las actividades y responsabilidades cotidianas nos hayamos desenfocado de nuestras metas y volvamos a trabajar por aquello que queremos lograr. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal.

Amato (s/f) dice que:

en el caso de la adolescencia existe evidencia de que tener un proyecto de vida mejora las probabilidades de desarrollo de hábitos saludables y reduce el peligro de efectos adversos de los distintos factores de riesgo sobre la salud integral del adolescente.

Un proyecto de vida tiene un efecto protector, no significa que la vida esté proyectada. Se trata de lograr la capacidad de identificar un significado o un sentido a la vida.

¿Qué características tiene un plan de vida?

Algunas de ellas se enumeran a continuación:

- **Personal**

La elaboración del proyecto de vida obedecerá a tu situación específica, a tus gustos, necesidades e intereses. Nadie debe realizarlo por ti, tal vez puedas solicitar consejos o sugerencia a las personas más cercanas sin que ello sea determinante porque es un proyecto tuyo. Las metas son personales y sólo tú puedes decidir a dónde quieres llegar.

- **Realista, objetivo y coherente.**

La planeación y el establecimiento de las metas deberán corresponder a tu realidad, a tus posibilidades, capacidades, aptitudes y habilidades. Esto implica que debes conocerte bien y reconocer el medio en el que te desenvuelves. Deberás considerar aquello que si depende de ti, no de lo que otros puedan hacer por ti ni del azar o de una circunstancia externa. Por ejemplo, puedes planear cuánto ahorrarás porque ello si está en tus manos, pero no puedes tomar en cuenta que te sacarás la lotería o el “me late” porque eso no depende de ti.

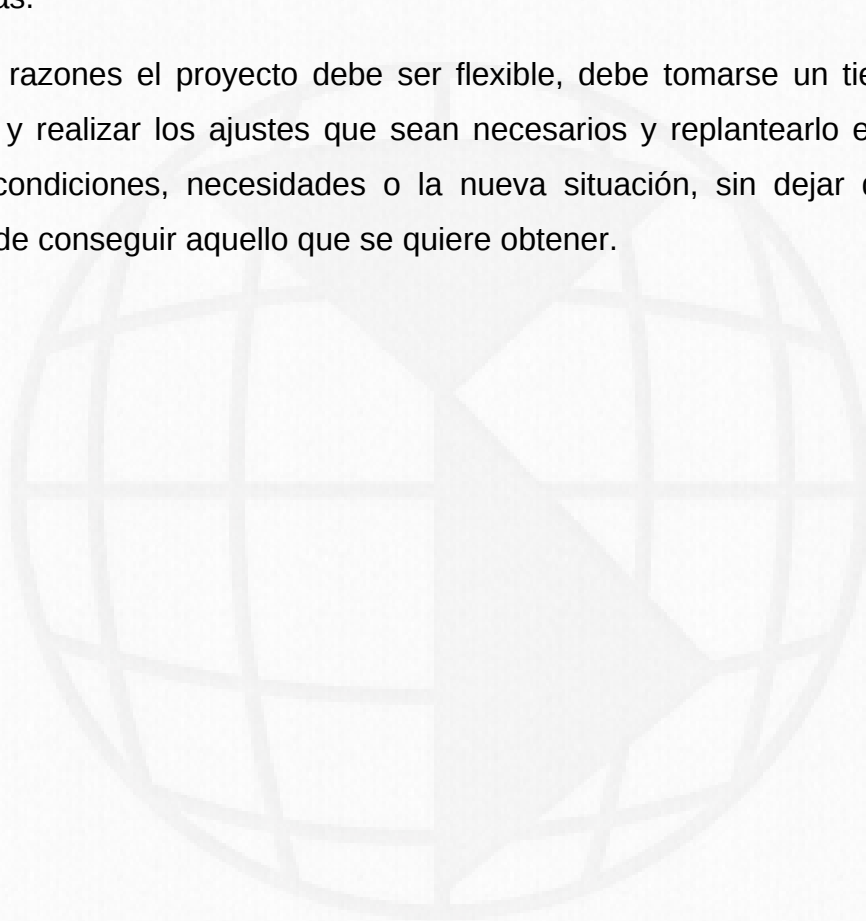
Deberá planearse lo que se espera lograr y especificar lo que se hará para lograrlo.



- **Flexible**

En nuestra vida tenemos diversas situaciones: personales, familiares, escolares, laborales o sociales, que podrían cambiar en algún momento por una enfermedad, un accidente, un nuevo trabajo, un bebé, la edad que va avanzando, la muerte de algún ser querido, entre otras, por las que será necesario replantearnos el proyecto de vida, que habíamos definido tanto en cuestión de las metas como en los medios y recursos con que contamos para alcanzarlas.

Por esas razones el proyecto debe ser flexible, debe tomarse un tiempo para revisarse y realizar los ajustes que sean necesarios y replantearlo en vista de que las condiciones, necesidades o la nueva situación, sin dejar de lado la voluntad de conseguir aquello que se quiere obtener.



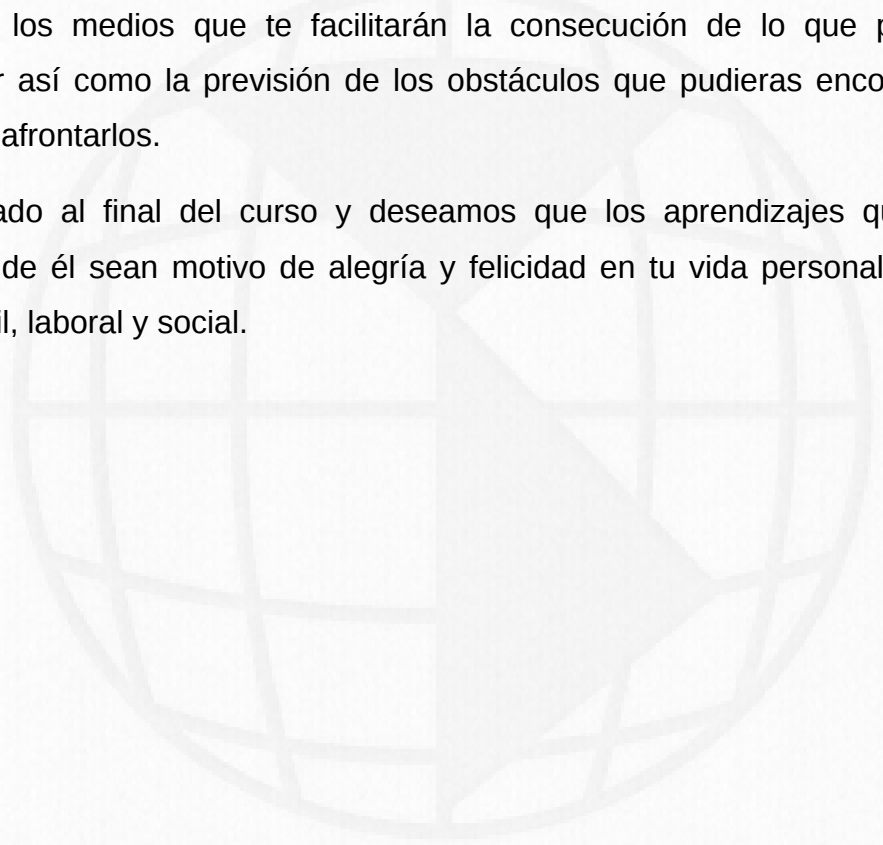
Conclusión

El carácter de cada hombre es el árbitro de su fortuna. Publio Siro

El temperamento y el carácter unidos conforman la personalidad del individuo, puede modificarse tanto como se esté dispuesto a trabajar con los hábitos hasta convertirlos en virtudes y dejar de lado los vicios o defectos en los que ocasionalmente se ha tendido a ellos.

Un plan de vida es una herramienta que te apoya para identificar y lograr las metas y objetivos que quieras lograr para tu vida, hacer acopio de recursos y distinguir los medios que te facilitarán la consecución de lo que pretendes conseguir así como la previsión de los obstáculos que pudieras encontrar y la forma de afrontarlos.

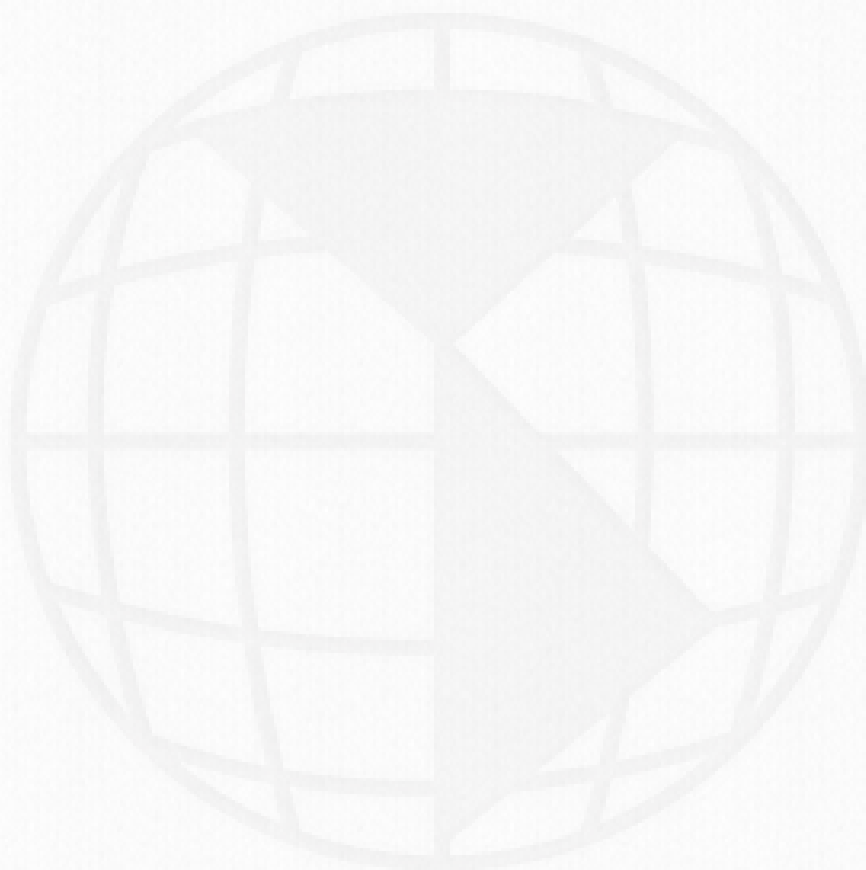
Has llegado al final del curso y deseamos que los aprendizajes que hayas obtenido de él sean motivo de alegría y felicidad en tu vida personal, familiar, estudiantil, laboral y social.



Para aprender más

¿Te has planteado cuál es tu plan de vida?

- Logra Tus Retos (2013). *¿Cuál es tu reto en la vida?* Consultado abril, 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=FAFrV9N7sul#t=79>



Actividad de Aprendizaje

Instrucciones:

Instrucciones:

Con la finalidad de reafirmar las nociones adquiridas en esta sesión, realizarás lo que se describe a continuación.

a) En cada una de las dimensiones del carácter, escribirás en la columna de la izquierda las cualidades que tienes y las que quieres adquirir para perfeccionar tu carácter en cada una de dichas dimensiones.

b) En la columna de la derecha pondrás los defectos que quieres evitar a fin de no impedir tu perfeccionamiento como persona.

AUTODIRECCIÓN	
Cualidades	Defectos
COOPERACIÓN	
Cualidades	Defectos
AUTOTRASCENDENCIA	
Cualidades	Defectos

Cuida la coherencia en la redacción, los “errores de dedo” y la ortografía.

Una vez terminada, súbela a plataforma.

Bibliografía

Castañeda, L. (2005). Un Plan de Vida para Jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida? Decimonovena reimpresión. México: Ediciones Poder.

Cibergrafía

Amato, R. (2006). Proyecto de vida. Sociedad Argentina de Pediatría. Congreso. http://www3.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/material/ado_amato.pdf

Boeree, G. (2002). *Teorías de la Personalidad. Viktor Frankl*. Consultado abril, 2013. Recuperado de: <http://webpace.ship.edu/cgboer/franklesp.html>

SEP. (2013). Orientación vocacional. Consultado abril, 2013. Recuperado de http://orientacionvocacional.sep.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=60&Itemid=67

Imágenes

Actitud. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.mundoconsciente.es/blog/consejos-para-aumentar-tu-autoestima/>

Buenos hábitos. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://centromedicoave.com.mx/blog/>

Aspiración. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-mujer.html>

Puntual. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://mx.globedia.com/consejos-persona-ordenada>

- Control Impulsos. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://psicologaamparocalandin.blogspot.mx/2013/02/como-puedo-mejorar-mi-autoestima.html>
- Deber. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.telva.com/hemeroteca/2008/01/04/trabajo/>
- Normas sociales. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://porteimagen.blogspot.mx/2012/07/tenes-una-entrevista-de-trabajo-da-la.html>
- Habilidades. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: http://hombresconestilo.com/trucos/%C2%BFcomo-me-vuelvo-una-persona-ordenada_3301.html
- Misión. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://comunidad.biensimple.com/autoayuda/w/autoayuda/descubre-tu-vocaci-243-n.aspx>
- Organizada. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.larevista.ec/orientacion/psicologia/el-dilema-ser-organizados>
- Asertiva. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoaceptacion.html>
- Autoestima. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://psicory.blogspot.mx/2011/11/influencia-de-la-familia-en-la.html>
- Empatía. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2012/09/12/965575/actuan-personas-aman-hacen.html>
- Sincera. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.nosotros2.com/familia-bebes-y-ninos/021/articulo/2396/el-cuidado-de-la-autoestima>
- Amigos. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.atraigaelexito.com/autoestima/>

- Líder. Consultada marzo, 2014. Recuperada de:
<http://www.hacercurriculum.net/resalta-la-cualidad-de-lider-en-el-curriculum-vitae.html>. C
- Altruista. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.cnn.com/2011/LIVING/01/12/aid.workers.haiti/>
- Apoyo. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.cooptenjo.com/>
- Viendo cuadros. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.lamoncloa.gob.es/ServiciosdePrensa/NotasPrensa/MinisteriorEducacionCulturayDeporte/2012/101012-museosgratuitos.htm>
- Argumentos. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://pymex.pe/pymes/oficina-y-operaciones/empresa-juridica-o-empresa-natural>
- Comunicándose. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://unaculturadiferente.bligoo.com/conociendo-la-herramienta-el-dialogo#.U0h5Nvl5P0M>
- Consuelo. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.clicpsicologos.com/blog/relaciones-interpersonales-y-apoyo-social/>
- Honestidad. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://www.honesto.org/>
- Cerebro. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://sobremicerebro.blogspot.mx/2012/03/cerebro-y-memoria.html>
- Mano. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://proyectodevidadh.bligoo.com/>
- Rompecabezas. Consultada marzo, 2014. Recuperada de: <http://proyectodevidadh.bligoo.com/>