

La personalidad

Nuestra personalidad es el reflejo exterior de nuestro ser interior, la suma total de nuestras características. Este último aserto es muy importante, pues implica que es posible inventariar y analizar las características habituales, lo cual es cierto. Un hábito puede adquirirse y también modificarse. Desde luego, nuestras características habituales raramente son estáticas. Diariamente añadimos o sustraemos nuevas modalidades a las mismas.

Algunos de estos cambios se realizan conscientemente; otros, inconscientemente

Las dimensiones de la personalidad

El extravertido: se orienta hacia el mundo externo. Es característico que se vuelque hacia afuera y que espontáneamente le interese más reestructurar su medio que analizar los efectos de éste sobre su ser interior. Tiene impulsos vigorosos y se consagra con entusiasmo a la realización de tareas.

El introvertido: representa la condición inversa del extravertido, se orienta hacia el mundo interior de la psique; tiende a mostrarse tímido, retraído e inhibido en las relaciones sociales. El introvertido es generalmente un individuo introspectivo y, por eso mismo, le interesa mucho más el mundo de las ideas que los asuntos prácticos.

El desarrollo de la personalidad

Las fuentes básicas del desarrollo de la Personalidad son la herencia y el ambiente.

Personalidad=herencia x ambiente. Estos dos factores causales no se adicionan sino que se relacionan como multiplicador y multiplicando. Si alguno de ellos tuviese el valor 0, no habría personalidad.

Hay partes del contenido de la personalidad que están mas sujetos que otros a la herencia o a la influencia del ambiente y el aprendizaje.

La herencia y el ambiente, son así, coextensivas en el tiempo, actuando desde el primer momento, en una inseparable interacción, los científicos concuerdan de que no hay ningún rasgo ni cualidad que sea exclusivamente hereditaria o exclusivamente ambiental en su origen.

herencia o predisposiciones heredadas

La personalidad no se hereda directamente. Lo que se hereda es una predisposición a desarrollarse en ciertos aspectos.

Aprendemos ciertas actitudes, y prácticas culturales más fácilmente que otras debido, simplemente, a la existencia de capacidades genéticas que nos capacitan para ellos.

La herencia influye en la determinación de unos rasgos más que en el de otros y es quizá más evidente en las características físicas, aunque también cumple una función decisiva en las tendencias primarias de reacción, como nivel de actividad, sensibilidad y capacidad de adaptación. La herencia no solo proporciona las posibilidades del desarrollo y conducta, características de la especie, sino que es también el origen de las diferencias individuales.

También debemos distinguir entre lo heredado y lo innato.

- Lo heredado es lo que depende de las células reproductivas, de los padres en el momento de la fecundación.
- Lo innato es lo que depende del seno materno.
- Lo innato es más amplio que lo heredado. Todo lo que está presente en el momento del nacimiento, es innato.
- **Medio ambiente**
- El medio ambiente es el segundo factor fundamental en la construcción de la personalidad y se podría considerar al seno materno como perteneciente a él.
- Podríamos, entonces afirmar, que el medio ambiente empieza a ejercer su influencia aún antes del nacimiento.
- El hombre puede ser definido, de una manera breve como "un ser como los demás en el mundo". Es imposible aislar al hombre del mundo de las personas y de las cosas que lo rodean, desde su llegada a este mundo.
- Vivir significa estar en relación.
- El medio ambiente es el conjunto de los estímulos provenientes del ambiente físico y social que afectan al sujeto. También cuando dormimos, seguimos dando y recibiendo del ambiente en que vivimos.
- Dentro de lo que definimos como medio ambiente encontramos:
 - ◆ La cultura: para pasar de la influencia heredada a la aprendida, la personalidad de un individuo también depende de las circunstancias de su vida. Sea que se críe en una ciudad o en otra, que críen en un ambiente urbano o rural, en clase socio económica alta o baja.
 - ◆ La cultura determina ampliamente las experiencias que una persona posee, las frustraciones y ajustes que debe enfrentar y las normas de conducta que se le exigen. Cada cultura posee sus valores distintivos, su moral, y sus formas de comportamiento.
 - ◆ Así la cultura influye en la personalidad porque impone muchas de las características que una persona va a adquirir. El proceso de adquirir los rasgos de personalidad que son típicos de los miembros de una cultura particular, se denomina socialización.
 - ◆ La cultura moldea la personalidad, porque proporciona soluciones ya preparadas y ensayadas. Para muchos de los problemas de la vida. La cultura se convierte con el tiempo en un modo de vida.
 - ◇ La familia: Como factor dominante del ambiente durante los años tempranos de la vida del individuo, cuando su personalidad se esta moldeando con mayor rapidez, la familia es el principal agente en el proceso de socialización.
 - ◇ El poder de la familia para moldear la personalidad es sumamente fuerte en la mayor parte de las culturas con: Calor familiar, Aprendizaje en la familia, Actitudes de los padres, Imitación.
 - ◇ **La dependencia de terceros y en el trabajo**
 - ◇ Fuera del hogar, el niño entra a un grupo o grupos sociales más o menos organizados donde cada individuo debe encontrar un lugar. El lugar que ocupará, ya sea dominante o sumiso, en la brillantez o en la sombra, dependerá hasta cierto punto de las cualidades que ya tenga. Depende también de lo que el grupo desea de él y en donde produce la tensión menor y la satisfacción más grande. Muy pronto toma un papel que mucho tiene que ver con la dirección de su desarrollo posterior.
 - ◇ Una vez que se le ha asignado su papel, se le anima a hacer su parte y una de dos: o gana satisfacción en hacerlo o encuentra el mínimo de tensión en su camino. Los rasgos habituales se forman así. Hacemos lo que esperan de nosotros y repetimos lo que nos da aprobación social.
 - ◇ Todas las personas tienen siempre dependencia de otras personas o grupos de personas para sobrevivir, pero más aún tienen dependencia del trabajo, como medio para conseguirse un lucro como también como manera a desarrollarse como persona o como profesional.
 - ◇ Ocasionalmente una persona se obliga a sí mismo a dejar un papel, y cambiarlo por

otro, pero lo hace en contra de la presión social.

- ◊ Algunas de las actividades de un individuo, son de su propia elección, pero la mayoría es impuesta.
- ◊ Con la demostración de que las fuerzas sociales pueden cambiar el curso del desarrollo de la personalidad de un individuo, algunas veces en forma muy dramática, no es extraño que algunos están listos para declarar que la personalidad es el producto enteramente de su medio ambiente.

◊ **Estrés.**

◊ **¿Respuesta adaptada o patológica?**

- ◊ Al estrés se lo define como la respuesta del organismo ante un estímulo que es considerado nocivo. Cualquier perturbación significativa da lugar a mecanismos de corrección tendientes a mantener su organización, integridad y permanencia. (Principio de Homeostasis).
- ◊ Involucra al conjunto de reacciones biológicas y psicológicas del organismo frente las demandas y exigencias internas y externas a las cuales nos vemos constantemente sometidos.
- ◊ El estrés es un proceso normal. Frente a estímulos que caracterizan una situación desafiante, el organismo se prepara para la lucha. Se ponen en marcha mecanismos que favorecen el desarrollo de las capacidades del individuo, producen una activación intelectual positiva, facilitan la actividad de las áreas neuromusculares y mejoran las funciones cardiovasculares.
- ◊ Pero cuando la situación supera determinado nivel, y se vuelve amenazadora, se desencadenan mecanismos nocivos para el organismo. El proceso pasa a ser patológico y algunos lo denominan distrés. (Producido por la inadaptación).
- ◊ **¿Cómo distingue el organismo un estímulo que representa una amenaza, de uno que constituye un desafío?**
- ◊ Los sistemas de evaluación están determinados por los rasgos de personalidad de cada individuo de tal forma que cada persona utiliza un estilo de afrontamiento particular. Por eso el estrés/distrés es un fenómeno individual.
- ◊ Los estímulos desafiantes producen la activación del sistema nervioso como una preparación positiva frente al estresor, desencadenando mecanismos adrenérgicos en los que predomina la descarga de adrenalina, noradrenalina y dopamina por parte del sistema nervioso central y la corteza suprarrenal.
- ◊ En los mecanismos relacionados con estímulos amenazantes, predomina una descarga de cortisol.
- ◊ La extensa lista de enfermedades que hoy en día la medicina asocia con el distrés, puede a su vez subdividirse en:

- aquellas desencadenadas por episodios agudos de estrés
- y las que progresivamente van tomando cuerpo en el marco de una situación crónica.
- El estresor crónico produce una sensación de vacío personal y un estado de indefensión, pues se ha convertido en algo que no puede resolverse, que actúa sin modificarse cualquiera sea la conducta de la persona.
- La disminución en el rendimiento, que ocurre cuando una persona está sometida a un estrés superior al que puede manejar, es un proceso paulatino que el afectado trata de compensar sobreesforzándose.
- En la etapa siguiente aparecen signos psicofísicos como cansancio, palpitaciones, miedo, dolores musculares, trastornos sexuales, inseguridad.
- Si no se hace nada para corregir el proceso, se le franquea el paso a alguna enfermedad relacionada con la predisposición individual.
- Una vez que se determina la sensibilidad al estrés, esta situación se puede modificar trabajando desde un punto de vista médico y desde un punto de

vista psicológico:

- sobre los hábitos y las conductas
- y sobre los objetivos y prioridades del individuo.

Frente a frente con el estrés

Así como a un hecho objetivo determinado se le suma la significación personal para que se desencadene o no una respuesta de estrés, también los modos de enfrentarlo adecuadamente deben ser personales.

Hacer más previsible el futuro disminuye el nivel de estrés. Prepararse para una situación estresante puede ser de ayuda. Es útil prever el momento de acontecimientos importantes y planear estrategias de enfrentamiento. Por este motivo, por ejemplo muchas empresas preparan gradualmente a quienes van a jubilarse.

Conceptos claves: Las satisfacciones cotidianas contribuyen a disminuir el estrés. El ejercicio, una alimentación adecuada y técnicas de relajación también pueden ayudar. Disminuir los sentimientos de soledad, cultivando lazos afectivos sólidos, modera los efectos producidos por el estrés.

LOS GRUPOS SOCIALES

El sujeto que estudia la psicología social es el individuo en su contexto social. Un recorte posible de este objeto es el GRUPO HUMANO. Incluso, este fue lo que históricamente primero se estudió en esta disciplina, como cuando Le Bon estudió el problema de las masas.

La INFLUENCIA SOCIAL, o sea como influyen los demás en las actitudes, conductas y percepciones del individuo. En el caso de un grupo, conociendo los significados que se intercambian se puede operar sobre las reglas que gobiernan al grupo.

DEFINICION DEL PROBLEMA: ¿QUE ES UN GRUPO?

La definición de grupo varía según cada época y cada teoría grupal. El grupo empezó a ser importante con la Revolución Industrial, pues allí la sociedad de masas amenazaba con destruir la identidad de los grupos naturales, creándose otros artificiales relacionados con el nuevo trabajo.

Para Anzieu, la noción de grupo tardó en instalarse por una resistencia de las personas a no considerar su existencia, reduciendo todo a cuestiones personales, no grupales.

Hoy definimos grupo como una pluralidad de individuos que comparten un espacio y un tiempo, y desarrollan una interacción precisa y sistemática entre sí. Otros hablan de personas que se identifican entre sí, otros se centran en la convivencia, etc., y otros dan como característica fundamental que haya un objetivo en común.

Los grupos poseen una estructura pero también una dinámica, porque en ellos operan fuerzas, se generan conflictos, choques, etc. Desde Lourau, asimismo, todo grupo está inserto en una institución que lo abarca.

PRINCIPALES TIPOS DE GRUPOS

- 1) GRUPO PRIMARIO los miembros interaccionan espontánea y estrechamente, cara a cara que les brinda una primera experiencia social y emocional intensa. Ej: la familia.
- 2) PEQUEÑO GRUPO ASOCIACIONAL O PROPIAMENTE DICHO, como el grupo de trabajo o el de recreación. Tiene objetivos específicos, hay relaciones cercanas aunque no íntimas. Las relaciones comienzan siendo formales y con el tiempo, se pueden hacer más informales y emocionales.
- 3) GRUPO ARTIFICIAL: igual al anterior en su tamaño (es también pequeño) y tipo de interacción. Son grupo creados especialmente con algún fin, y tienen una duración limitada y funciona según un encuadre. Ej: grupo terapéutico, grupo de laboratorio, de adiestramiento, etc.
- 4) ENDOGRUPO O GRUPO "NOSOTROS" es aquel donde los miembros se identifican y se sienten pertenecer, y EXOGRUPO O GRUPO "ELLOS" son los miembros sentidos como exteriores al grupo de uno. Hacia ellos hay indiferencia u hostilidad.
- 5) GRUPO DE PERTENENCIA Y GRUPO DE REFERENCIA: las diferencias entre ambos son dos: una diferencia objetiva (frecuencia de interacción: se interactúa más con el de pertenencia), y otra subjetiva (auto o heterodefinición: en el de pertenencia hay autodefinición: uno mismo se ubica en el grupo, no es ubicado por otros, como en el referencia).
- 6) GRUPO INTERNO: es la representación interna que cada miembro tiene del grupo familiar, que se actualiza en su contacto real con el GRUPO EXTERNO actual o presente.

PROCESOS CARACTERISTICOS EN LA VIDA DE UN GRUPO

Cada teoría tipifica de distinta forma los procesos grupales. Lewin por ejemplo habla de funciones de locomoción (el grupo marchando hacia una meta) y funciones de mantenimiento (el grupo busca cohesionarse mediante contención emocional).

Bion a su vez distingue en los grupos dos niveles de actividad: el grupo de trabajo (orientado hacia una meta para cumplir, de nivel consciente), y el grupo de supuestos básicos (dominado por las emociones, la irracionalidad y el nivel inconsciente).

a) Cohesión y desvío

Los grupos pueden evolucionar hacia la normalización, cuando todos los miembros empiezan a regirse por una única norma grupal olvidando la individualidad, hacia la conformidad cuando los miembros, frente a dos opiniones distintas, tienden a adoptar la opinión del grupo, y hacia la innovación, que es un caso extremo del desvío de la norma donde el grupo sigue a un miembro disidente. Aquí puede estar amenazada la cohesión grupal.

Para Freud, la cohesión grupal está dada por los vínculos libidinales entre sus miembros, y por lazos de identificación: los miembros se identifican entre sí porque comparten el mismo ideal del yo, que es el líder.

b) Los roles. Liderazgo

Para Mead, la persona se constituye por internalización de su rol. Y los roles se definen a partir de la interacción del sujeto con los demás.

Para Pichon Riviére en los grupos hay diversos roles, como el de chivo emisario (depositario de los aspectos negativos del grupo), el de saboteador (que es el líder de la resistencia al cambio), y el líder (que se hace depositario de los aspectos positivos del grupo).

Benne y Sheats distinguen roles relativos a la tarea grupal (por ejemplo el coordinador, el crítico, etc) y roles relativos al mantenimiento del grupo (el mediador, para que no se peleen, etc), y también habla de roles individuales (el dominador, el dependiente, etc).

Para Lewin hay tres tipos de liderazgo: el autoritario, el democrático y el laissez-faire (éste último deja hacer, casi ni actúa como líder).

Se considera líder a aquel sobre el cual los demás depositan aspectos propios. Para Bion, cada supuesto básico tiene su líder.

c) Redes de comunicación

Los procesos grupales se pueden estudiar a partir de cómo los miembros intercambian mensajes entre sí. Moreno considera a cada miembro un átomo social, que interactúa con los demás en base a un sociograma, gráfico que muestra quienes interactúan más, y quienes menos.

Las maneras de comunicarse son diferentes en cada grupo. Algunos se comunican en círculo (cada uno habla con el de al lado, éste con el que sigue, etc, es una comunicación lenta), en estrella o rueda (donde todos hablan con el líder, que es autocrático), en cadena (donde algunos miembros son centrales y se comunican más, mientras otros miembros periféricos tienden a ser marginados de la comunicación), o en 'y' griega (donde un sujeto centraliza la información que proviene de diferentes lugares del grupo).

d) Procesos de cambio y resistencia al cambio

Para Lewin en todo grupo hay fuerzas que tienden hacia el cambio y fuerzas que se oponen al cambio (resistencia). Las primeras son fuerzas impulsoras, y las segundas fuerzas restrictivas.

e) El conflicto en los grupos

Todo sujeto debe enfrentarse, para Thelen, con un conflicto de tener que enfrentar un grupo, y esto produce ansiedad. Para dicho autor cada individuo está influido por distintos grupos 'superpuestos' entre sí.

Existe mayor conflicto en aquellos grupos donde se aprecia una mayor divergencia entre sus miembros. El conflicto lleva a la polarización, y es el motor del cambio grupal (pues el cambio implica resolver el conflicto), pero también de la resistencia al cambio.

f) El poder en los grupos

Para Weber, el poder es la probabilidad de imponer la propia voluntad dentro de una relación social, aún contra toda resistencia. La idea de dominación es más precisa al respecto. La disciplina es la obediencia sin resistencia ni crítica.

Para K. Lewin el poder es la habilidad potencial de una persona para obtener una conducta determinada de otra. En toda interacción hay alguna relación de poder de uno sobre otro.

French y Raven distinguen varios tipos de poder: el poder de recompensa (que lo tiene quien logra conductas de los demás porque puede premiarlos), el poder coercitivo (basado en el castigo), el poder legítimo (otorgado a alguien por alguna autoridad), el poder referente (alguien a quien los demás consideran poderoso por algún motivo), y el poder experto (del que sabe más).

g) El fenómeno de la motivación en los grupos

Para Thelen, la motivación a participar de un grupo depende del reconocimiento y compensación que cree poder obtener del grupo. Si del grupo no puede obtener algún beneficio, no estará motivado para participar en él.

Si el grupo tiene una meta clara, para Cartright y Zanden, los demás pueden adherir o no fácilmente a esa meta, y podrán estar o no motivados para seguirla con el grupo.

Para Bion hay una motivación inconciente para participar en un grupo, que él llama mentalidad grupal. Es una adhesión afectiva, una valencia que nos hace participar de la vida grupal.

h) El deseo y lo imaginario en los grupos

Para Anzieu, el grupo es un lugar donde sus miembros pueden realizar sus

deseos inconcientes, ya que en toda situación grupal hay una representación imaginaria subyacente que todos los miembros, o la mayoría, comparte, y por eso están juntos. Lo imaginario es la argamasa que permite cohesionar o unir al grupo.

El grupo es también una fuente de angustias, cuando por ejemplo amenaza desintegrarse o cuando es vivido como una amenaza para la unidad personal de cada miembro. El grupo logra unirse cuando empiezan a hablar de 'nosotros estamos bien juntos', momento donde se instala, para Anzieu, el momento de la ilusión grupal, donde el grupo se cree que es lo mejor de todo

y el mejor de todos los grupos.

i) El impacto de la pertenencia sobre la conducta individual

Nuestra conducta individual está determinada por el hecho de pertenecer a un grupo social. Un hombre lobo que haya vivido fuera de todo contacto social no se desarrolla como persona. La familia es indispensable para la socialización primaria del individuo, en este caso del niño.

Dice Mead que a medida que las personas interactúan entre sí van creando normas de convivencia, en función de las cuales orientarán sus conductas hacia los otros.

j) Efectos de la pertenencia sobre procesos cognitivos en los grupos

El ser humano recibe muchos estímulos del medio, y necesita organizarlos para construir un mapa cognitivo que le permita orientarse en el entorno, y prever situaciones futuras.

Para ello, la percepción capta semejanzas y diferencias. De aquí surge la idea de estereotipo social, o sea, encasillar a cierta clase de gente en un rol (por ejemplo todos los negros son haraganes: semejanzas entre ellos, pero diferencias respecto a quien hizo el encasillamiento). Esto nos permite organizar nuestro ambiente social y poder prever conductas.

Así también se forman los grupos minoritarios, que pueden ser discriminados por grupos mayores.

encuesta de personalidad

INTROVERTIDO O EXTROVERTIDO

1. En una reunión social, generalmente Ud. ...

- A. Se integra fácilmente
- B. Permanece apartado y más bien callado

2. Ud. es de los que ...

- A. Organiza actividades para que todos participen
- B. Espera que lo haga otra persona

3. Ud. normalmente ...

- A. Es de los que tienen muchos amigos superficiales

B. Tiene pocos amigos y muy íntimos

4. A Ud. generalmente...

A. Le cuesta recordar nombres / fisonomías

B. Recuerda el rostro de alguien aunque lo haya visto sólo una vez

5. Ud. es de los que ...

A. Se molestan con las interrupciones (por ejemplo el teléfono)

B. No le importan las interrupciones

6. A Ud. le gusta ...

A. Trabajar solo

B. Trabajar en equipo y/o con gente alrededor

7. Ud, generalmente ...

A. Actúa rápidamente, a veces sin pensar

B. Piensa mucho antes de actuar y luego no necesariamente lo hace

8. Ud. es de los que en una reunión ...

A. Presenta a los demás

B. Espera a ser presentado

9. De Ud., normalmente dicen que ...

A. Es muy transparente, es fácil saber lo que piensa

B. Nunca se puede saber lo que piensa

10. En su grupo de amigos ...

- A. Ud. es de los que toman la iniciativa y propone donde ir
- B. Espera que a otro se le ocurra qué hacer

11. En cuanto a sus amistades ...

- A. Le preocuparía bastante no tener muchos amigos
- B. No le interesaría tener muchos amigos

12. Ud. es de los que ...

- A. Se esfuerza por conocer gente interesante y tener aventuras
- B. Le resulta indiferente

13. Cuando tiene que ir a una reunión donde no conoce a nadie...

- A. Se tensiona por el simple hecho de conversar con gente nueva
- B. Se adapta con facilidad y enseguida entra en conversación

14. A Ud. le interesa más ...

- A. Buscar situaciones novedosas y excitantes
- B. Leer un buen libro

15. En su vida personal ...

- A. Ud. es de los que demuestran abiertamente sus sentimientos
- B. Prefiere ser reservado con respecto a lo que siente

16. Ud. es de los que

- A. Expresan lo que piensan sin medir las consecuencias

B. Meditan la situación antes de expresar sus opiniones

17. Ud. es de los que cuando conocen a alguien ...

A. Encuentra con facilidad tema para conversar

B. Todos los temas le parecen irrelevantes

18. En su grupo social, a Ud. le gusta ...

A. Ser el centro de atención

B. Pasar desapercibido

19. Ud.:

A. Tolera los ruidos y multitudes

B. Evita las multitudes y busca lugares apacibles

20. Ud.:

A. Es de los que se distraen fácilmente

B. Se concentra muy bien

EMOCIONAL O RACIONAL

1. En Ud. es más frecuente que decida con ...

A. La cabeza

B. El corazón

2. A Ud. no le agradan ...

A. Las personas insensibles

B. Las personas poco razonables

3. Es mejor ...

- A. Mostrar afecto
- B. No mostrar afecto

4. En general Ud. prefiere que las personas sean ...

- A. Justas
- B. Amables

5. Ud. es de los que, antes de tomar una decisión presta atención...

- A. A los "pro y los contra" de cada opción
- B. Al modo en que cada opción afectará a las personas.

6. Para Ud. los sentimientos son ...

- A. Válidos siempre y cuando sean lógicos
- B. Siempre válidos

7. Qué palabra le gusta más ...

- A. Claridad
- B. Armonía

8. Ud. generalmente es una persona...

- A. Dura, poco sentimental
- B. Decididamente sentimental

9. Cuando Ud. mira una película dramática ...

- A. Se conmueve con facilidad

B. Rara vez se conmueve

10. Ud. se siente ...

A. Incómodo al tratar con las emociones de otros

B. Suele estar pendiente de los sentimientos ajenos

11. En su trabajo ...

A. Le gusta poner orden a las cosas, aunque esto genere desacuerdos

B. Busca el acuerdo de pareceres entre sus colegas o amigos

12. Ud. es de los que suele ...

A. Tomar decisiones sin tener en cuenta los deseos de las personas

B. Dejar que los sentimientos propios o ajenos influyan en sus decisiones

13. Para Ud. es más importante ...

A. Ser tratado con imparcialidad

B. Que lo alaben permanentemente

14. Ud. suele mostrar...

A. Firmeza y energía

B. Empatía y simpatía

15. Ud. ...

A. Puede reprender a otros, o echarlos si es necesario

B. Se siente incómodo si tiene que decir algo desagradable y que pueda herir a otra persona

16. Ud. prefiere los trabajos que ...

- A. Requieren orden y lógica
- B. Se basan en la comprensión y el trabajo conjunto

17. En una reunión de trabajo se discute un proyecto con el que Ud. no está de acuerdo ...

- A. Se opone al mismo abiertamente.
- B. Trata de evitar las discusiones.

18. Con qué frase se identifica más ...

- A. Ser afectuoso es más importante que ser frío o calculador
- B. No se debe dejar que los sentimientos interfieran con el deber

19. La gente piensa que Ud. es una persona ...

- A. Realista y objetiva
- B. Afectiva e intuitiva

20. Qué palabra le gusta más ...

- A. Convincente
- B. Conmovedor

Cuestionario

ES USTED PRACTICO O INTUITIVO

1. A Ud. lo entretienen más ...

- A. Los documentales que se basan en hechos ó realidades
- B. Las películas de ciencia ficción ó que plantean sucesos irreales

2. Ud. se lleva mejor con ...

- A. Personas fantasiosas, creativas
- B. Personas realistas, que tienen los pies sobre la tierra

3. Le gusta que lo consideren ...

- A. Una persona ingeniosa
- B. Una persona práctica

4. Usted es de los que invierten tiempo ...

- A. En especular acerca de los misterios de la vida
- B. En experimentar con hechos concretos

5. A Ud. le gustan las personas que ...

- A. Expresan directa y llanamente lo que quieren decir
- B. Usan formas originales de decir las cosas

6. Cuando tiene que ejecutar una tarea ...

- A. Prefiere hacerlo de la forma tradicional, siguiendo las reglas establecidas
- B. Prefiere hacerlo a su manera, con su propio criterio

7. Ud. valora más que las personas tengan ...

- A. Realismo y sentido común
- B. Imaginación e innovación

8. A su criterio, es más importante...

- A. Ver la realidad tal como es
- B. Analizar las posibilidades de una situación

9. En su vida ...

- A. Siempre hizo lo que quiso y afrontó las consecuencias
- B. Siempre hizo lo que se esperaba de Ud

10. Ud. educaría a sus hijos ...

- A. Siguiendo los pasos que indican los libros para "ser padres hoy"
- B. Guiándose por su propio instinto de padre.

11. Suele tomar decisiones ...

- A. Guiado por sus sentimientos
- B. Guiado por lo que se debe hacer

12. Ud. suele ...

- A. Aceptar las cosas tal como son
- B. Preguntarse acerca del por qué de las cosas

13. Ud. compra un aparato ...

- A. Prefiere aprender a manejarlo sin importarle como funciona
- B. Sigue las instrucciones del manual de uso y analiza los pasos a seguir

14. A la hora de analizar un problema Ud. ...

- A. Llega a la resolución final rápidamente
- B. Llega a la resolución final paso a paso

15. Ud. se siente más cómodo con ...

- A. Los trabajos en los cuales debe seguir un método preestablecido
- B. Los trabajos que requieren innovación

16. A Ud. ...

- A. Le desagradan los trabajos que requieren estar atento a los detalles
- B. Le agradan los trabajos que requieren atención a los detalles.

17. Ud. frente a la rutina ...

- A. Se impacienta
- B. Se siente cómodo

18. Ud. es de los que ...

- A. Sigue sus inspiraciones o impulsos, confía en ellos
- B. No suele estar inspirado, si lo está desconfía de ello

19. Ud. aprende cosas nuevas ...

- A. A través de la imitación y la observación
- B. A través de conceptos generales

20. Frente a situaciones nuevas Ud. suele ...

- A. Focalizarse en la experiencia actual
- B. Focalizarse en las posibilidades

QUE ESTILO DE VIDA PREFIERE

1. Ud. los fines de semana ...

- A. Prefiere saber lo que hará y tenerlo organizado con tiempo
- B. Prefiere organizarse sobre la marcha según su estado de ánimo en ese momento

2. Ud. se siente más cómodo y resuelve mejor cuando ...

- A. Se enfrenta a lo imprevisto
- B. Sigue un plan preparado con anticipación

3. Ud. se siente mejor ...

- A. Al finalizar completamente una tarea
- B. Cuando la tarea está casi terminada y puede dejarla para retocarla después

4. Ud. trabaja mejor cuando ...

- A. Tiene todo organizado antes de comenzar
- B. No necesita tener todo organizado desde el comienzo

5. A Ud. ...

- A. Le agradan las sorpresas y las situaciones cambiantes
- B. Le disgustan las sorpresas y los cambios

6. A Ud. las personas impuntuales ...

- A. Lo ponen nervioso
- B. Los comprende, Ud. es igual

7. De estos grupos de palabras cual le gusta más ...

- A. Previsto / Parámetro / Orden
- B. Posible / Flexible / Espontáneo

8. Ud. es de los que ...

- A. Les disgusta dejar una tarea en marcha por otra más urgente
- B. Pueden comenzar varios proyectos a la vez aunque no puedan terminarlos todos

9. En su trabajo surge una reunión de último momento ...

- A. Ud. intenta posponerla para poder participar mejor preparado
- B. Ud. asiste a la reunión sin mayor información

10. Ud. con sus papeles de trabajo ...

- A. Suele ser sistemáticamente ordenado
- B. Definitivamente suele ser desordenado

11. A Ud. le enorgullece ser ...

- A. Eficiente y organizado
- B. Espontáneo y adaptable

12. Le agradan más los trabajos que ...

- A. Imponen la necesidad de un sistema y un orden
- B. Requieren comprender las situaciones más que manejarlas

13. Ud. debe entregar un informe a primera hora del día siguiente y todavía le queda mucho por hacer ...

- A. Le informa a quien corresponda que lo tendrá listo dentro de 48 hs.
- B. Se queda trabajando toda la noche para cumplir con el plazo acordado

14. Armar una lista con las tareas pendientes ...

- A. Le agrada

B. Le molesta

15. Ud. tiene un proyecto y lo comenta entre sus amigos ...

A. Acepta con entusiasmo las sugerencias que ellos aportan

B. Lamenta haberlo comentado, si acepta las opiniones demorará la ejecución del proyecto

16. Cuando se presenta una tarea nueva ...

A. Comienza inmediatamente para poder cumplir con en el tiempo acordado

B. Se toma su tiempo para meditarlo y se apura al final si es necesario

17. Elija la palabra que más le gusta ...

A. Decisión

B. Impulso

18. Elija la palabra que más le gusta ...

A. Correcto

B. Curioso

19. Si tuviera que comprar la comida para su mascota

A. Probablemente se olvidaría hasta último momento

B. Lo anotaría en su lista de compras para no olvidarse

20. En su opinión es mejor

A. Tener una vida ordenada y sin sobresaltos

B. Tener una vida impredecible, llena de aventuras

ESTRESADO EN EL TRABAJO

1. Con mis colegas de trabajo, no puedo decir verdaderamente lo que pienso.

A menudo o siempre

A veces

Raramente o nunca

2. Tengo muchas responsabilidades laborales pero ninguna autoridad.

A menudo o siempre

A veces

Raramente o nunca

3. Podría trabajar mejor si pudiera tener más tiempo para hacer las cosas.

A menudo siempre

A veces

Raramente o nunca

4. Obtengo reconocimiento cuando realizo un "buen trabajo".

Raramente o nunca

A veces

A menudo o siempre

5. Me siento orgulloso de mi profesión/actividad. Me satisface mi trabajo.

Raramente o nunca

A veces

A menudo o siempre

6. En el trabajo suelen discriminarme o dejarme de lado.

A menudo o siempre

A veces

Raramente o nunca

7. El ambiente de trabajo es agradable.

Raramente o nunca

A veces

A menudo o siempre

8. Mi trabajo interfiere con mis asuntos familiares o personales.

A menudo o siempre

A veces

Raramente o nunca

9. Tengo discusiones desagradables con colegas, superiores y/o clientes.

A menudo o siempre

A veces

Raramente o nunca

10. Dirijo mi vida laboral, tengo el control sobre ella.

Raramente o nunca

A veces

A menudo o siempre

SE SIENTE ESTRESADO

1. Durante el día me siento cansado

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

2. Me desanimo fácilmente

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

3. Me agoto rápidamente

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

4. Me siento feliz

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

5. Me levanto cansado por las mañanas, me cuesta "arrancar".

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

6. Estoy deprimido la mayor parte del día.

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

7. Estoy satisfecho con mi vida

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

8. No tengo interés en el sexo

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

9. Me siento confundido

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

10. No confío en la gente

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

11. Actúo impulsivamente, sin pensar

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

12. Estoy vital, lleno de alegría

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

13. Soy infeliz

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

14. Vivo sin proyectos

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

15. Estoy preocupado

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

16. Me siento optimista

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

17. Estoy ansioso

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

18. Me siento muy débil

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

19. Estoy desilusionado y resentido

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

20. No tengo esperanzas ni ilusiones

Nunca

Raramente

Alguna vez

A menudo

Siempre

EL ESTRES ES UNA AMENAZA PARA USTED

. El tiempo me alcanza para cumplir con mis objetivos

Habitualmente

Nunca

Ocasionalmente

2. Me identifico con las personas que se impacientan tanto con el tráfico que

no paran de tocar bocina

Generalmente

Ocasionalmente

Raramente o nunca

3. Suelo llevarme trabajo a casa para adelantarlos por la noche

A veces

Habitualmente o siempre

Raramente o nunca

4. Me resulta fácil expresar lo que siento

Generalmente

Nunca

Depende de la circunstancia

5. Cuando me hacen esperar suelo ...

Demostrar mi inquietud abiertamente

Molestarme un poco

Aceptarlo con calma

6. En mi vida cotidiana me encuentro con problemas que necesitan solución inmediata.

Nunca

Frecuentemente

Ocasionalmente

7. Soy el primero en terminar de comer

A veces

Generalmente

Nunca

8. Las personas que me rodean consideran que yo debería ser más activo.

Nunca

A veces

Siempre

9. Me impaciento cuando una persona da muchas vueltas para contar o explicar algo

Raramente

Nunca

Frecuentemente

10. Me considero una persona

No se definirme

Sin duda impulsiva y competitiva

Relajada y tranquila

11. Cuando estoy bajo presión

Evalúo la situación con calma

Me paralizó

Hago algo inmediatamente

12. Quienes me conocen piensan que intento ganar siempre por todos los medios

No

A veces

Siempre

13. Considero que mi temperamento actualmente es

Muy irritable

Fuerte pero controlable

Calmo

14. Me impongo plazos para terminar las tareas en el trabajo o en casa

A menudo

Ocasionalmente

Casi nunca

15. Mi vida es una rutina de hechos fácilmente predecibles

Estoy en desacuerdo con la expresión anterior

No necesariamente es así

Estoy de acuerdo con la expresión anterior

16. Hago dos cosas a la vez, como trabajar y comer, o resolver problemas y manejar.

Cuando estoy muy apurado

Casi siempre

Raramente o nunca

17. Encuentro difícil o innecesario confiar en alguien

Si

Ocasionalmente

No

18. Me siento muy satisfecho con mis logros

Siempre

A veces

Nunca

19. Cuando me siento cansado pero debo continuar trabajando, generalmente me esfuerzo en mantener el ritmo

Mantengo el ritmo de trabajo, aún con esfuerzo, la mayoría de las veces

A veces me esfuerzo para mantener el ritmo de trabajo

No, me tomo un descanso

20. Me molesta no poder terminar lo que he planeado para el día

Habitualmente o siempre

A veces

Raramente o nunca

Cuestionario de trabajo en grupos

Preguntas

Si No ¿Considera que se puede trabajar con personas cuyo punto de vista resulta discrepante del suyo? ¿Cree en la afirmación, "La multiplicación de los puntos de vista enriquece lo visto"? ¿Cree que puede resultar más eficaz para el trabajo la complementariedad y convergencia de las diversas habilidades de persona contrapuestas? ¿Se siente incomodo y vigilado cuando trabaja con personas muy distintas a como usted es? ¿Es usted capaz de renunciar a su espíritu competitivo y desarrollar habilidades cooperativas? ¿Considera que siempre tiene razón? ¿Rectifica con dificultad cuando alguien le muestra que estaba equivocado? ¿Es capaz de motivar, arrastrar y contagiar a sus compañeros en un proyecto profesional exigente y arduo? ¿Corrige a sus subordinados en público? ¿Respalda con su autoridad las decisiones tomadas por sus subordinados, a pesar de que no sean las más acertadas? ¿Le cuesta alabar el buen trabajo de otro? ¿Es desagradecido? ¿Escucha opiniones de sus amigos antes de tomar decisiones? ¿Respeta y defiende la libertad de los demás aun cuando opinen de forma contraria a la suya? ¿Es tolerante con los errores ajenos? ¿Comprende que debe ser exigente y corregir oportunamente, a pesar de que no se lo agradezcan? ¿Es insolidario en el empleo por sacar adelante un determinado proyecto? ¿Se apropia indebidamente los buenos resultados obtenidos por la totalidad del equipo? ¿Evita afrontar las consecuencias cuando estas son negativas? ¿Considera que no es conveniente trabajar en equipo?