

# ¿Sabías Qué?

## ¿Qué tipo de personalidad tienes?

Una persona no puede escoger sus circunstancias, pero sí puede escoger sus pensamientos e, indirectamente y con seguridad, darles forma a sus circunstancias (James Allen).

Había una vez un campesino; tenía algunos caballos para que lo ayudasen en su pequeña hacienda. Un día, un capataz le fue a dar una noticia: el mejor de sus caballos había caído en un pozo.

El campesino se dirigió al lugar. El caballo estaba bien, pero cuando el campesino intentó con todas sus fuerzas sacar al caballo, descubrió el fracaso en sus esfuerzos. Apesadumbrado, dejó de lado los intentos de rescate y le pidió al capataz echara tierra encima para enterrar al caballo allí mismo. El capataz comenzó a echar arena. El caballo no se dejaba enterrar y utilizaba la tierra para subir, hasta que finalmente consiguió salir.

Y tú qué haces, ¿sacudes la tierra o dejas que esta te entierre?

## Qué caracteriza a una personalidad resistente.

Este tipo de persona, pese a haber sufrido trastornos desestabilizantes, resiste y sale a flote. Este tipo de personas viven, como las demás, acontecimientos difíciles y afectantes, por ejemplo, un fracaso escolar, un divorcio, un despido en el trabajo, etc. Pero le echan cara a la vida y aceptan lo sucedido de manera estoica.

## ¿Qué rasgos tienen este tipo de personalidad?

Un psicólogo llamado Kobasa descubrió que los individuos con personalidad resistente poseen unas características comunes. Estas personas tienen compromiso, control y reto. Estas cualidades hacen de este tipo de personas hábiles para enfrentarlos sucesos y vivir con ello lo mejor posible.

Análisis de los rasgos de la personalidad resistente.

# ¿Sabías Qué?

**El compromiso:** significa creer en lo que uno hace y comprometerse con ello. El compromiso abarca varios aspectos de la vida, el trabajo, las relaciones con los demás, la responsabilidad con las obligaciones planteadas diariamente. Estas personas no solamente se enfrentan exitosamente a situaciones estresantes, pues al mismo tiempo pueden ayudar a otros a encararse con este tipo de sucesos.

**El control:** las personas con control tienen una motivación intrínseca. Es decir, les motiva algo interno. Lo que les mueve y les impulsa son ellos mismos. Creen en la responsabilidad de sus acciones y consecuencias, y pueden afrontar los retos. Estas personas se consideran competentes y tienen la capacidad de superar lo que les sucede.

**El reto:** estas personas consideran el cambio como algo inherente a la vida. Entienden los cambios no como derrotas, sino como retos beneficiosos para su desarrollo personal.

Estas tres características son las que nos pueden hacer salir del pozo, ¿te animas?

**Referencia:**

Información extraída de Ángeles, 2012, Blog Curiosidades de psicología, <http://goo.gl/cO7RVE>