

Desarrollo de la Personalidad: fortalezas y habilidades

Psicóloga: Laura V Navarro

INTRODUCCIÓN

Desarrollo de la personalidad

- El estudio de la personalidad ha sido un tema central en la psicología.
- Tradicionalmente, se enfocaba en la descripción de rasgos y en la identificación de vulnerabilidades.

Desarrollo de la personalidad

La psicología positiva amplía esta visión al destacar las virtudes, recursos internos y potencial de crecimiento de cada persona. El desarrollo de la personalidad se entiende como:

- un proceso dinámico que permite cultivar fortalezas,
- fomentar el bienestar subjetivo
- y alcanzar un funcionamiento óptimo.

Este enfoque enfatiza la capacidad de cambio y resiliencia, orientando la intervención clínica hacia el florecimiento humano.

Perspectiva de la psicología positiva

- La psicología positiva no niega la existencia de dificultades, pero propone equilibrar la mirada al reconocer también lo saludable y valioso.
- La personalidad no se concibe como fija, sino como un sistema abierto capaz de evolucionar.
- Se trabaja con cualidades como la gratitud, el optimismo, la perseverancia y la creatividad. Estos elementos se integran en la narrativa personal y permiten afrontar mejor los retos de la vida.

HABILIDADES

Habilidades como pilares de la personalidad

- Las habilidades psicológicas son fundamentales en el desarrollo de la personalidad. Entre ellas destacan la regulación emocional, la empatía, la comunicación asertiva y la toma de decisiones éticas.
- Su entrenamiento favorece una identidad coherente y relaciones interpersonales satisfactorias.
- Su fortalecimiento genera cambios duraderos en la autopercepción, la resiliencia y el bienestar general.
- Así, el desarrollo personal se entiende como un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento, más allá de lo innato.

Regulación emocional y autoconciencia

- La regulación emocional es una de las habilidades más influyentes en la personalidad. Consiste en la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones de forma adaptativa.
- La autoconciencia emocional permite reconocer los propios estados internos, evitando respuestas impulsivas.
- Desde la psicología positiva, se promueve el uso de técnicas como la atención plena, que facilita una mejor conexión con el presente. Permite enfrentar mejor el estrés, mejorar las relaciones y aumentar el bienestar subjetivo. Se convierte, por tanto, en un recurso esencial para la construcción de una personalidad equilibrada.

Rueda de la emoción consciente

- Dibuja una rueda dividida en cuatro secciones: alegría, tristeza, miedo, ira.
- Durante una semana, al final del día, registra una situación que haya evocado cada emoción y describe qué pensaste, qué sentiste en tu cuerpo y cómo reaccionaste.
- Luego, escribe una alternativa de respuesta más regulada que podrías ensayar.

Objetivo: aumentar la autoconciencia emocional y generar repertorio de respuestas adaptativas.

Empatía y relaciones interpersonales

- La empatía, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, es clave en la consolidación de vínculos sanos y en la construcción de la personalidad social.
- Permite comprender perspectivas distintas, favorece la cooperación y fortalece la cohesión comunitaria.
- El desarrollo de la empatía se asocia con mayor satisfacción en las relaciones, menor conflictividad y aumento del apoyo social percibido.
- Fomentarla implica trabajar en la escucha activa y la validación emocional. Así, la personalidad se enriquece no solo a nivel individual, sino también en su dimensión colectiva.

Escucha activa

- Durante una conversación, proponte hablar solo el 20% del tiempo y escuchar activamente el 80%.
- Haz preguntas abiertas y valida las emociones del otro sin interrumpir ni juzgar.
- Luego registra cómo cambió la calidad de la interacción.

Comunicación asertiva y autenticidad

- La comunicación asertiva es la habilidad de expresar pensamientos y emociones de manera clara, respetuosa y honesta.
- Es un pilar en el desarrollo de la personalidad, ya que permite mantener la autenticidad sin caer en pasividad ni agresividad.
- Desde la psicología positiva, se entiende como una forma de fortalecer la autoestima, mejorar las relaciones y generar un sentido de coherencia personal.
- El dominio de esta habilidad contribuye a una identidad más sólida, relaciones más satisfactorias y un mayor bienestar general.

Técnica del “Disco Rayado”

- Elige una situación en la que sueles ceder o explotar.
- Formula un mensaje breve en primera persona (“Yo siento...”, “Yo necesito...”).
- Repítelo con calma y respeto, aunque la otra persona insista.

Objetivo: practicar la expresión clara de necesidades sin agresividad ni sumisión.

Toma de decisiones y responsabilidad ética

- La toma de decisiones es una habilidad central que refleja la madurez de la personalidad. Involucra procesos cognitivos y emocionales que permiten elegir acciones coherentes con valores personales y responsabilidad ética.
- La psicología positiva enfatiza la importancia de alinear las decisiones con fortalezas de carácter, como la prudencia, la justicia y la integridad.
- Una personalidad que integra esta competencia logra un mayor sentido de propósito y coherencia, evitando la sensación de vacío o desconexión.
- La responsabilidad ética es la base del crecimiento personal.

Toma de decisiones éticas

- Cuando enfrentes una decisión difícil, escribe cuatro columnas:
 - Opciones posibles.
 - Valores que respalda cada opción.
 - Consecuencias a corto plazo.
 - Consecuencias a largo plazo.
 - Elige la opción que mejor equilibre tus valores y consecuencias.
- Objetivo: fortalecer la coherencia entre decisiones y principios éticos.

FORTALEZAS

Fortalezas de carácter y virtudes

- El modelo de Peterson y Seligman identifica seis virtudes universales: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.
- Cada una se concreta en fortalezas específicas como la creatividad, la valentía, el amor, la equidad o la gratitud.
- Estas fortalezas constituyen el núcleo de una personalidad positiva, ya que orientan el comportamiento hacia el bienestar propio y el de los demás.
- La integración de estas virtudes en la vida cotidiana fortalece la resiliencia y aumenta el sentido de significado vital.

Diario de fortalezas

- Cada día, escribe tres situaciones en las que hayas utilizado una fortaleza personal (por ejemplo: creatividad, gratitud, perseverancia).
- Reflexiona sobre cómo esa fortaleza influyó en el resultado y qué aprendiste de la experiencia.
- Objetivo: aumentar la autoconciencia y reforzar la identidad positiva

Gratitud

- La gratitud es una de las fortalezas más estudiadas en psicología positiva. Implica reconocer y valorar los aspectos positivos de la vida, así como el apoyo recibido de otras personas.
- Practicar la gratitud fortalece las relaciones, reduce síntomas depresivos y aumenta el bienestar general. Su práctica facilita la construcción de una narrativa vital más optimista y equilibrada.
- La gratitud, cuando se convierte en hábito, transforma la forma de percibir la realidad y refuerza la personalidad resiliente.

Carta de Gratitud

- Redacta una carta dirigida a alguien que haya influido positivamente en tu vida.
- No es necesario enviarla, aunque leerla en voz alta puede ser positivo.
- Objetivo: cultivar la gratitud y mejorar el bienestar emocional.

Creatividad

- La creatividad no se limita al arte, sino que constituye una habilidad de pensamiento que impulsa soluciones novedosas y adaptativas en la vida cotidiana.
- En el desarrollo de la personalidad, fomenta flexibilidad cognitiva, apertura a la experiencia y mayor capacidad de adaptación.
- La creatividad ayuda a reformular narrativas de vida y a descubrir nuevas posibilidades de acción.
- Una personalidad creativa es más capaz de reinventarse frente a la adversidad, lo que fortalece el bienestar y la autonomía.

Optimismo y resiliencia

- El optimismo es la tendencia a esperar resultados positivos y a interpretar los eventos con esperanza.
- Se asocia a una mejor salud física y psicológica, mayor perseverancia y satisfacción vital.
- Unido a la resiliencia, permite afrontar adversidades con recursos internos sólidos.
- La resiliencia no implica ausencia de dolor, sino la capacidad de adaptarse y crecer a partir de las dificultades.
- Ambos elementos son pilares fundamentales en la construcción de una personalidad saludable

Visualización del Yo Futuro

- Dedicar 10 minutos a imaginar tu mejor versión dentro de 5 años: ¿qué habilidades has desarrollado?, ¿qué logros alcanzaste?, ¿qué valores te guían?
- Escribe los pasos pequeños que podrías iniciar hoy para acercarte a esa versión.
- Objetivo: fortalecer la motivación intrínseca y la orientación a metas

Muchas gracias por
vuestro interés