



¿TIENES MAL CARÁCTER?

¿Te lo han dicho alguna vez? Si la impaciencia, la negatividad, la falta de control... dificultan tu día a día y tu relación con los demás, tal vez sí tengas un pequeño problema. **¿Se puede cambiar? Por supuesto.** Aquí encontrarás pautas claras y la ayuda de los expertos.

texto_ Carmen Sabalette & ilustraciones_ Jorge Arévalo



RESULTADOS

MAYORÍA DE A:

No tienes el don de la paciencia, un rasgo fundamental para manejar situaciones adversas con calma. Quizá se deba a un exceso de estrés o a una actitud aprendida desde la infancia, pero has de cambiar un poco. ¿El primer paso? Con la revista en la mano, pregúntale a quien te conozca bien con qué perfil de este dossier te relaciona y... ¡léelo!

MAYORÍA DE B:

Flexible, amable, generosa, dominas tus emociones y sabes sacarles partido en tu provecho. De mal carácter, tú, nada.

Antipática

Envarada, te cuesta sonreír de forma sincera.

PUNTO DE PARTIDA. La falta de urbanidad, no ser educado con los demás, es el rasgo principal de alguien receloso, poco amable, a quien le cuesta sonreír de forma espontánea. Se trata de la típica persona que habla contigo sin mirarte a los ojos porque está ocupada atendiendo el móvil, o que te saluda con cara de disgusto porque va con prisa y tú eres un inconveniente más que salvar en su camino.

¿Qué hay detrás de esta actitud? No apreciar las cosas en su verdadera importancia, ya sean mínimas o grandes (es decir, ser incapaz de reflexionar y agradecer lo que la vida nos depara y ofrece), y vivir agobiados por 'llegar a todo' en un constante torbellino de estrés que impide relajarse son dos de las principales causas de este temperamento.

PLAN A SEGUIR. La psicopedagoga Arantxa Coca (arantxacoca.com) propone un truco en tres pasos: "Primero: **piropéate cada mañana**, no salgas de casa hasta que te digas a ti misma algo positivo y amable. Segundo: permite que alguien te alabe, no lo cuestiones o pienses que es por interés; sencillamente, acéptalo y escúchalo. Tercero: deja que te den un abrazo o, mejor dicho, pídelo tú también cuando te apetezca". Así romperás la barrera de negatividad que te separa de los demás y comenzarás a sentirte cerca de ellos.

Egocéntrica

Primero tú, luego tú, por último tú.

PUNTO DE PARTIDA. "Se trata de un error de perspectiva que hace a una persona sentirse el centro del mundo", explica el filósofo José Antonio Marina en su libro *Escuela de parejas* (editorial Ariel, 16€). Se diferencia del egoísmo en que éste es un comportamiento (o sea, una persona que va a lo suyo, por sus intereses), mientras que el egocentrismo es un rasgo de carácter (alguien con una obsesión o una manía -un hipocondriaco, por ejemplo- está vuelto hacia sí mismo por completo).

"Puede ir unido a cierta insociabilidad, acompañarse de falta de sensibilidad hacia los demás, de dificultad para expresarse e interesarse por ellos", detalla Marina. Porque alguien egocéntrico sólo se ve a sí mismo, está tan ocupado con sus problemas y consigo mismo que no tiene tiempo para más, su mundo es el único mundo que existe.

PLAN A SEGUIR. ¿Un consejo para mejorar?

Intenta ponerte en el lugar de los otros; tus dudas, insatisfacciones y preocupaciones no son exclusivas de tu persona. Los demás también sufren exactamente por lo mismo que tú. Arantxa Coca propone: "Regala algo tuyo a alguien. No vale que sea comprado para este fin, ha de ser tuyo para que aprendas a desprenderte de algo que valoras, a ceder tu lugar ante los demás, despegándote de eso".



NUESTROS SENTIMIENTOS, DESEOS Y PROPENSIONES DERIVAN DE NUESTRO CARÁCTER, PERO ÉSTE NO DETERMINA POR COMPLETO NUESTRAS ACCIONES.

★
OBSERVA TUS REACCIONES, PREGÚNTATE POR QUÉ RESPONDES COMO LO HACES Y MIRA SI REPITES EL ESQUEMA EN SITUACIONES SIMILARES.

Irascible

Cualquier detalle insignificante te exaspera.

PUNTO DE PARTIDA. Son personas resorte. Es decir, que reaccionan de forma exagerada ante cualquier estímulo, algo que les puede llevar a tener cambios bruscos de carácter (lo que se conoce como ‘labilidad emocional’).

Puede manifestarse de muchas formas. Los irascibles más evidentes son personas coléricas que se enfurecen con facilidad, impacientes, que lo quieren todo ya o se exasperan cuando las cosas no salen como han planificado, o tremendistas, que convierten cualquier contratiempo en una tragedia. Pero dentro de este mal carácter también se recogen rasgos que no suelen identificarse con él, como por ejemplo: ser muy susceptible y sentirse ofendida por todo, desconfiar y vivir bajo una sospecha continua, sentirse herida fácilmente por ser vulnerable o frágil. Todas estas personas son irritables, irascibles en potencia.

PLAN A SEGUIR. Arantxa Coca apunta otro consejo: “Di siempre la misma palabrota cuando algo te moleste, pero luego no hagas nada más, no tomes ninguna iniciativa o decisión, sólo habla y ‘jura en arameo’. Transcurrida una hora, pide disculpas (no vale saltarte esta parte) y reúnete con alguien de confianza para tomar una decisión sobre el asunto que tanto te ha enfadado”. Dicho de otra forma, **decide y reflexiona siempre en equipo**, con un amigo o con tu pareja; reconoce que tú sola no eres autosuficiente, como no lo es nadie. Tu ira disminuirá al no recaer en ti todo el peso.

Hipercrítica

‘¿Por qué nunca está nada bien?’ es tu leitmotiv.

PUNTO DE PARTIDA. Siempre encuentran defectos, así que son incapaces de disfrutar y mantienen una actitud negativa que puede arruinar cualquier acontecimiento (vamos, que para los demás son unos verdaderos aguafiestas).

“Aunque sea muy injusto, hay personas a las que les resulta más difícil que a otras ser felices. Son negativas, sólo ven los defectos. **Pueden ser perfeccionistas o tener tal ansiedad para disfrutar el momento**, tanto miedo a que lo bueno que están experimentando se acabe, que esa anticipación les impide disfrutarlo”, destaca José Antonio Marina. ¿Por qué ocurre esto? El psiquiatra inglés Jeffrey Alan Gray sostiene que la tendencia a sentir con mayor facilidad afectos y emociones positivos o negativos depende de las diferencias neurológicas individuales. Los temperamentos extrovertidos son más sensibles a las señales de recompensa y los introvertidos, a las de castigo.

PLAN A SEGUIR. “Camina descalza por casa y duerme desnuda, te ayudará a familiarizarte con tu cuerpo, a aceptarte tal cual eres. También puedes apuntarte a un curso de salsa, **vive y siente lo que para ti sería hacer el ridículo** y lo que para otros, sencillamente, es dejarse llevar. O bien prepárate la cena con los tres ingredientes que encuentres en la nevera sin necesidad de pasar por el supermercado; crea, improvisa, construye... Deja que la niña atrapada que llevas dentro salga”, aconseja la psicopedagoga. La perfección no existe, no persigas quimeras.

Negativa

Sin esperanza, no crees en el futuro. Todo te pesa.

PUNTO DE PARTIDA. Pesimistas, tristes, no se trata de personas que tiendan a la negatividad por estar diagnosticadas con una depresión, sino sencillamente porque su estilo afectivo, su forma de sentir, comporta estos rasgos. Para José Antonio Marina, sus caracteres “comparten un sentimiento de ocusión del futuro, de impotencia aprendida”.

No se proyectan e impulsan hacia un mañana prometedor, abierto, y no lo hacen porque no ven horizonte, porque, faltas de energía, se dejan llevar o arrastrar por la inercia de la vida, en lugar de mantener una actitud activa, combativa y comprometida con ellas mismas y sus sueños. En definitiva, carecen de esperanza. Una virtud, hasta ahora religiosa, a la que la psicología actual está dando gran importancia. ¿Por qué? Porque **la esperanza es un potente agente de cambio.** Hace que ocurran cosas, que el ‘destino’ esté en nuestras manos en la medida justa en que es realmente posible. Nos impulsa hacia delante.

PLAN A SEGUIR. Arantxa Coca detalla una estrategia para superarlo: “Hazte voluntario de una asociación o ONG de tu interés. En ella aprenderás que muy poco puede ser algo satisfactorio o por lo que vale la pena vivir”. Si necesitas ‘despertar’ a tu cuerpo y no sólo a tu mente, prueba con el yoga. Los expertos lo aconsejan para el crecimiento interior, ya que ayuda a que afloren sentimientos de serenidad, estabilidad y positividad, además de ampliar la solidaridad con los demás.

Incontrolable

No dominas tus impulsos, siempre eres imprevisible.

PUNTO DE PARTIDA. Seguro que has observado la escena: alguien que comienza a gritar de forma desmedida en pleno restaurante a su pareja o al camarero... Hay personas incapaces de controlar sus emociones, su impulsividad, su enfado o su ira. Son imprevisibles (pueden convertirse en Mister Hyde en un segundo); les falta la templanza y la estabilidad necesarias para resolver los contratiempos dialogando. El caso más extremo sería llegar a la violencia física.

¿Qué puede haber detrás de esta actitud? Sobre todo, el desconocimiento de lo que son las emociones. No es que no sepan qué sienten, sino que no saben que las emociones se pueden gobernar; carecen de las herramientas necesarias para dominarse a sí mismos. ¿Cómo se pueden controlar las emociones? En primer lugar, identificándolas. Cuando te notes enfadada, pregúntate si es ira, cansancio..., y también a qué se debe.

PLAN A SEGUIR. “Practica artes marciales, apúntate a clases de boxeo, dale golpes a algo (en eso consiste la bioenergética), para descargar tu agresividad y así expulsar adrenalina. De esta forma, no sólo te desestresarás, sino que comenzarás a autocontrolar tu cuerpo y tus impulsos y, sobre todo, a respetar a tu adversario. Además, cuida tu imagen para irradiar afecto y simpatía, estudia tus gestos faciales, tu sonrisa. Cuanto mejor conozcas los movimientos de tu cuerpo y ensayas tus gestos, más dominio tendrás de él y de ti”, dice Coca. ■

**NO BASTA
CON BUENA
VOLUNTAD,
HAY QUE
CAMBIAR DE
HÁBITOS PARA
DESAPRENDER
PAUTAS
Y NO REPETIR
LAS MISMAS
CONDUCTAS.**



¿TÉCNICAS EFICACES?
ESCRIBE QUÉ DESEAS
CAMBIAR Y POR QUÉ.
AL ESCRIBIRLO, LO
REGISTRARÁS DE FORMA
ORDENADA Y
PODRÁS COMPROBAR
SI ES LÓGICO.

