PERSONALIDAD Y GESTIÓN DE COMPORTAMIENTO

PERSONALIDAD: lo que predice nuestro comportamiento.

RASGOS: disposición a comportarnos de determinada manera.

CONDUCTA: comportamiento observable. Es acorde con las tendencias de personalidad.

Según modelo PEN de Eysenck hay 3 grandes rasgos de personalidad:

1. Extrovertido
2. Inestabilidad emocional o neuroticismo
3. Independencia emocional o psicoticismo

Esos 3 rasgos de subdividen según el Modelo Big Five en 5:

1. Apertura a la experiencia (derivada de extroversión)

2. Extroversión (derivada de extroversión)

3. Neuroticismo

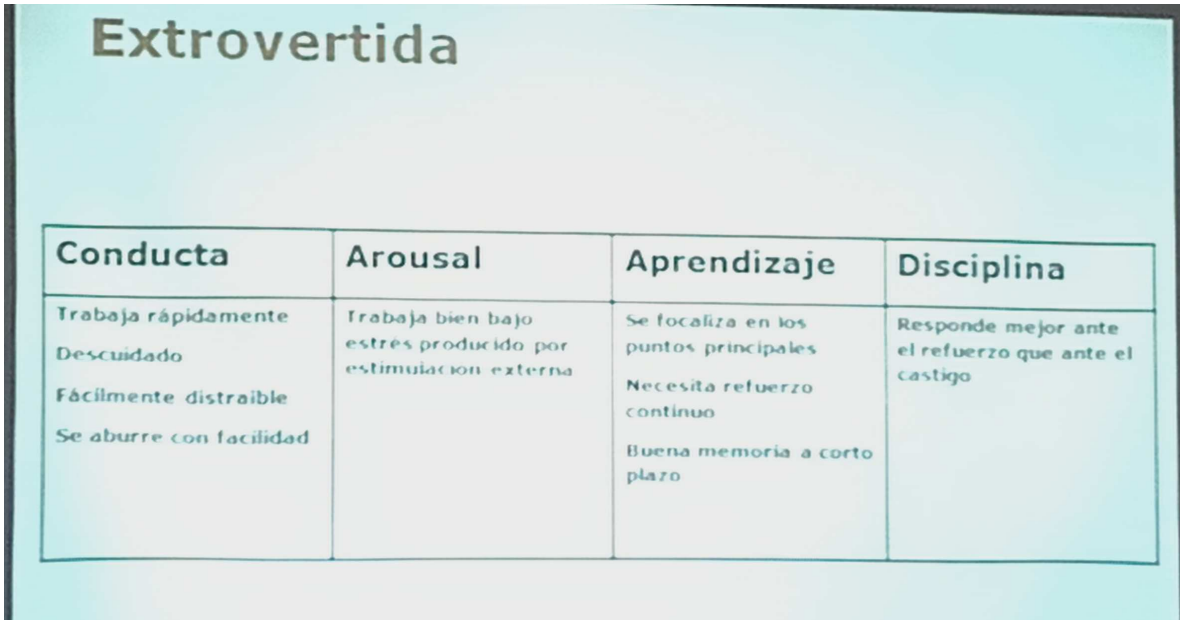
4. Cordialidad (derivada del psicoticismo)

5. Responsabilidad (derivada del psicoticismo)

La estructura de personalidad es estable pero nuestros rasgos cambian con la edad. Los máximos están en la adolescencia.

1. Extroversión:

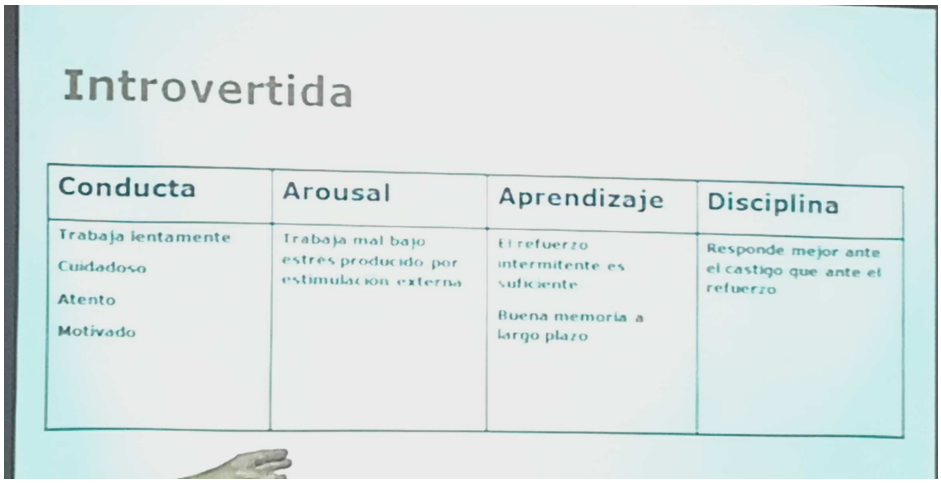
   Depende del Sistema Nervioso Central, del sistema cortico-reticular.
   Necesita estimulación externa.
   Su cerebro está poco activado, necesita meter estímulos continuamente. Un niño con genética de extroversión, busca experiencias. Si pongo a un extrovertido en un ambiente poco estimulante se aburre y buscará estimulación con cualquier cosa.
   Son inmunes al castigo, pero es muy sensible al refuerzo.



Extrovertida

Conducta	Arousal	Aprendizaje	Disciplina
Trabaja rápidamente Descuidado Fácilmente distraible Se aburre con facilidad	Trabaja bien bajo estrés producido por estimulación externa	Se focaliza en los puntos principales Necesita refuerzo continuo Buena memoria a corto plazo	Responde mejor ante el refuerzo que ante el castigo

TED: El poder de los introvertidos. Susan Cain.



Introvertida

Conducta	Arousal	Aprendizaje	Disciplina
Trabaja lentamente Cuidadoso Atento Motivado	Trabaja mal bajo estres producido por estimulacion externa	El refuerzo intermitente es suficiente Buena memoria a largo plazo	Responde mejor ante el castigo que ante el refuerzo

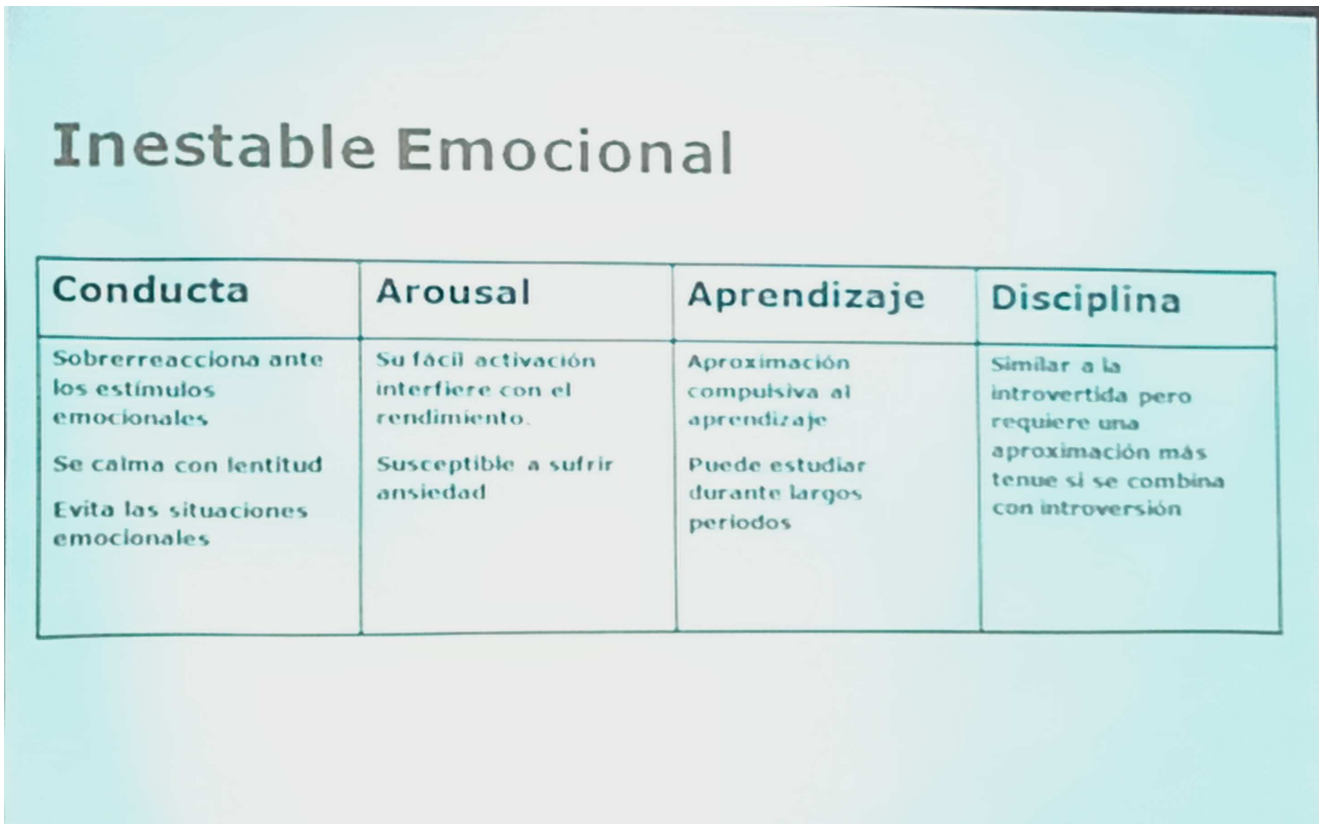
2. Neuroticismo:

Depende del Sistema Nervioso Autónomo: de los sistemas Simpático y Parasimpático.

En el extremo alto, es una persona inestable emocionalmente, es reactivo en situaciones emocionales, con poca cosa se dispara. Es más emocional, sufre más pero se disgusta más.

El deporte cansa el sistema simpático y el yoga activa al parasimpático.

En el hombre generalmente la inestabilidad se traduce en agresividad y en la mujer en miedo.



Inestable Emocional

Conducta	Arousal	Aprendizaje	Disciplina
Sobrerreacciona ante los estímulos emocionales Se calma con lentitud Evita las situaciones emocionales	Su fácil activación interfiere con el rendimiento. Susceptible a sufrir ansiedad	Aproximación compulsiva al aprendizaje Puede estudiar durante largos periodos	Similar a la introvertida pero requiere una aproximación más tenue si se combina con introversión

Estable Emocional

Conducta	Arousal	Aprendizaje	Disciplina
Infrarreacciona ante los estímulos emocionales Se recupera rápidamente del arousal emocional	Difícil de motivar y tiende a lograr menos objetivos Necesita un arousal alto para sostener el esfuerzo en tareas fáciles	Aprendizaje exploratorio Funciona mejor con periodos de estudio cortos	Similar a la extrovertida pero tanto el refuerzo como el castigo necesitan ser más intensos

Independencia emocional:

Depende de la Amigdala; tiene que ver con la agresión y la empatía.

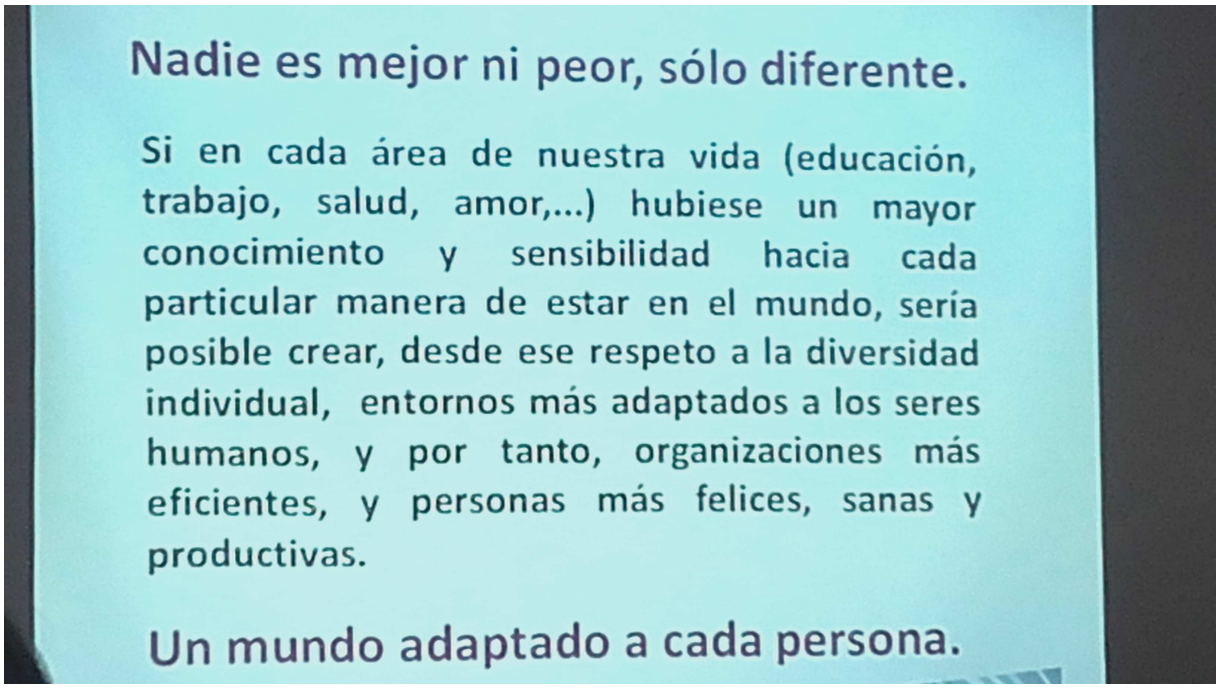
Ante la amenaza: atacas o huyes.

Los dependientes emocionales, se llevan la emoción de los demás a casa.

También aquí hay diferencias de género: las mujeres por lo general son más estables en este rasgo y n los hombres decae a partir de los 40. Los máximos de nuevo están en la adolescencia.

Emocionalmente Independiente

Conducta	Arousal	Aprendizaje	Disciplina
Solitario por desapego afectivo (no necesita a los otros) Desprecia el peligro, desafiante y agresivo	Busca estimulación de un arousal externo alto Tanto la confrontación como el castigo le estimulan	Lento para aprender de la experiencia Responde impulsivamente	Se estimula por el castigo y el desafío Responde mejor ante sitios altamente estructurados



Estos rasgos se heredan.

Cada combinación tiene una forma de estar en el mundo diferente.

No hay que adaptar al niño al entorno, sino el entorno al niño.

Los valores finales de la vida tienen más que ver con el grupo de iguales de la adolescencia que con los valores de casa.