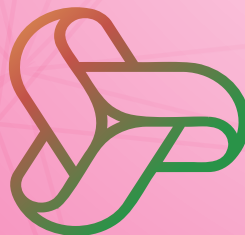


GUÍA PRÁCTICA

Para conocer tu
PERSONALIDAD



**Interpersonal
Development
System** ®

Efrén Martínez Ortiz Ph.D.

Guía Práctica ***Para conocer tu PERSONALIDAD.***

D. R. © 2023 por Efrén Martínez Ortiz

ISBN libro impreso:

ISBN versión electrónica:

Global Authenticity LLC , 848 Brickell Ave, Suite 950 Miami, Fl. 33131

E-mail: **info@efrenmartinezortiz.com**

Bogotá, D. C., Colombia

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida por otro medio –electrónico, mecánico, foto-copiador, registrador, etcétera– sin permiso previo por escrito de la editorial.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from the publisher.

GUÍA PRÁCTICA

Para conocer tu **PERSONALIDAD**

La personalidad es una mezcla de temperamento y carácter que constituye, junto con las capacidades personales, la esencia de alguien. El temperamento está vinculado a aspectos biológicos y hereditarios, es lo que nos dejan nuestros padres en el ADN, mientras que el carácter se desarrolla de manera más social, moldeado por nuestras experiencias de vida y nuestro entorno. Tanto el temperamento como el carácter influyen significativamente en cómo percibimos y construimos la realidad, así como en cómo interactuamos con ella. Sin embargo, eso no impide que podamos resistir lo que hemos heredado y aprendido, pues también tenemos un margen de libertad. La mejor forma de comprender si estamos viviendo la vida desde la autenticidad o desde la inautenticidad, es a través del triángulo de la personalidad:

1. Vulnerabilidades

Son nuestras áreas profundas de mejora, aquellos aprendizajes de la vida que nos han marcado, generando ciertas sensibilidades o miedos con algunos temas como el rechazo, el desamor, la insuficiencia y el desprecio.

2. Amenazas

Aquellas personas o situaciones que tienen un poder mayor para activar nuestros miedos, pues cuando se presentan activan más fácil nuestras vulnerabilidades.

3. Estrategias

Las formas como enfrentamos lo que nos parece amenazante en la vida, haciendo que nos la pasemos huyendo o luchando contra lo que tememos, en lugar de disfrutar la vida o ir detrás de lo que amamos o nos llena de propósito.

NUESTRAS VULNERABILIDADES

Tu vulnerabilidad única o tus áreas de mejora profundas se forjan a través de una serie de experiencias que te han influenciado positiva o negativamente; vivencias que moldean los filtros, a través de los cuales percibimos ciertos aspectos de la realidad como más o menos amenazantes o estresantes, lo que da lugar a un sistema de defensa conocido como estrategias de afrontamiento.

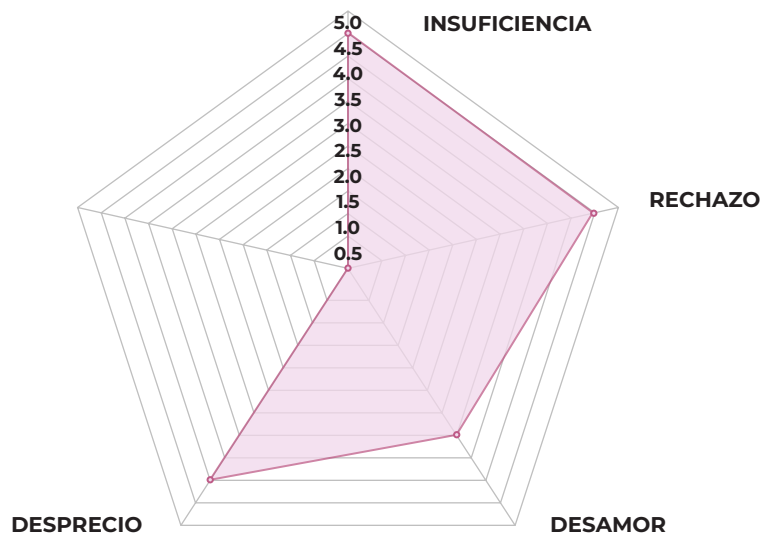
Nuestras vulnerabilidades funcionan como lentes a través de los cuales percibimos el mundo, otorgándonos una sensibilidad especial para detectar amenazas y asegurar nuestra supervivencia. A veces, estos lentes nos ayudan a sobrevivir de amenazas reales, pero muchas veces se vuelven rígidos y no nos permiten ver más allá de lo que nos asusta, ya que tienen la función de alertarnos sobre lo que consideramos peligroso, y parte de nosotros los mantiene inflexibles para protegernos, pues al final de cuentas, nadie quiere ser lastimado.

Estos dolores, vulnerabilidades o áreas profundas de mejora son, en esencia, memorias emocionales, sensaciones o sensibilidades que a menudo vienen acompañadas de creencias sobre lo terrible, grave o inaceptable en la vida. En última instancia, la vulnerabilidad se construye a partir de diversas experiencias, como el rechazo, la insuficiencia, la falta de amor o el desprecio, lo que nos sensibiliza de ciertas maneras y limita nuestra libertad, generándonos estrés y malestar, influyendo en nuestros patrones de relación que a menudo dañan nuestras relaciones personales.

Las cuatro grandes vulnerabilidades

Las heridas, vulnerabilidades, sensibilidades o áreas profundas de mejora que se transforman en miedos, se originan en diversas experiencias que terminan marcándonos y manteniéndonos un poco más alerta, ante cualquier señal que implique el riesgo de que vivamos algo que ya no queremos volver a vivir. A través de miles de entrevistas y procesos estadísticos, hemos identificado las cuatro más comunes en las personas. En el sistema de desarrollo de la personalidad que diseñamos en www.sistemadi.com es fácil obtener una evaluación profunda de cuales son. Sin embargo, te presentaré a través de ejemplos reales un resumen de cada uno de ellos.

VULNERABILIDADES



La insuficiencia

“Cuando baje el informe completo de mi personalidad en www.sistemadi.com fue impactante ver como para mí todo en la vida era una lucha constante, como si la vida y el trabajo fuesen siempre una carga pesada, una vida sobre esforzada para mostrar que si era suficiente. Comprendí porque vivía tan cansada todo el tiempo”.

Catalina, 34 años

El rechazo

“Era muy tímido, me costaba mucho trabajo iniciar relaciones o mantener conversaciones y aunque me esforzaba un montón, me sentía haciendo una tarea que no fluía con espontaneidad. Tenía la profunda necesidad de sentir que era aprobado y esa era la única manera de estar seguro de que podía acercarme a los otros. Me costó mucho trabajo acercarme a otros en la oficina.”

Fernando, 39 años

El desamor

“Andaba por la vida esperando que mi pareja estuviese pendiente de mi todo el día y a toda hora, andaba esperando que anticipara mis necesidades y me garantizara que no habrían fluctuaciones en su afecto hacia mí, ningún día del año. Lo peor es que me llenaba de rabia y le exigía con mis reclamos que hiciera algo que es imposible para cualquier ser humano: Girar a mi alrededor”.

Maria, 41 años

El desprecio

“Debo confesar que me dio algo de rabia cuando en los resultados de mi test de personalidad en pareja, salió la forma en que mi esposa activaba este miedo en mí. Me sentí un niño inmaduro tratando de pedirle a mi mamá que dejara de corregirme todo el día. Siempre es que la vida es una larga lección de humildad como dice Efrén.”

Paulo, 40 años

LAS AMENAZAS DE LA EXISTENCIA

¿Qué son esas amenazas? Son las personas o situaciones que debido a las vulnerabilidades del punto anterior, vemos como más peligrosas o incómodas para nosotros. Para algunos, podrían ser la exposición social, la desaprobación, la ineficiencia o la falta de aprobación. Para otros, las amenazas podrían manifestarse como la indiferencia, la traición, la coerción o la subestimación.

La intensidad de estas amenazas, y su impacto en nuestras vidas, depende de la magnitud de nuestras heridas personales y de si estas han sido sanadas o no. Estas heridas actúan como lentes que influyen en cómo interpretamos la realidad. En otras palabras, si nuestra herida principal es la insuficiencia, experimentaremos la amenaza de la ineficiencia cuando alguien no cumple con nuestras expectativas o nos hace quedar mal. Si nuestro principal temor es el desamor, viviremos la falta de aprobación o la indiferencia como amenazas tensionantes.

Estas amenazas pueden ser tanto personas como situaciones, ya sean reales o imaginarias, que aumentan la probabilidad de que se active el miedo, la sensibilidad o el dolor específico de un individuo.

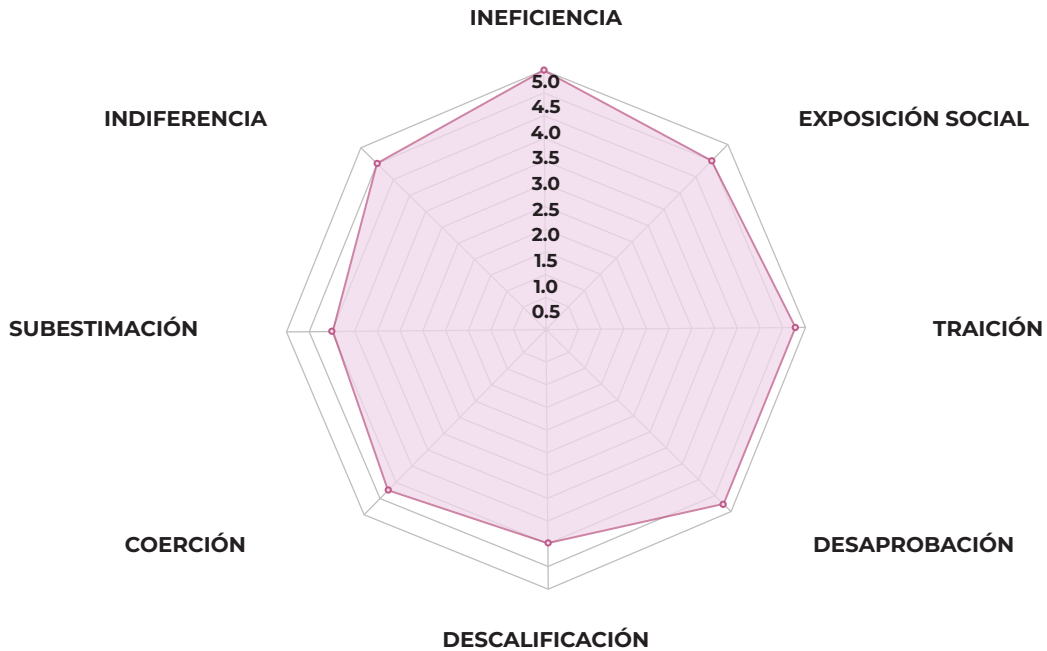
La magnitud de la amenaza varía dependiendo del nivel de desarrollo de las áreas de mejora de la persona, ya sea alto o medio, así como de los recursos o estrategias de afrontamiento a su disposición. En nuestro test de personalidad es diferente tener un puntaje alto a un puntaje medio, pues hay cosas que generan más tensión que otras cosas y que generalmente tienen que ver con los aprendizajes que hemos tenido, acerca de que cosas son más graves o difíciles de manejar.

En resumen, estas amenazas funcionan como estresores que activan nuestros mecanismos de protección. Cuanto más altas estén las áreas de mejora, más estaremos en alerta, listos para detectar la posible presencia de amenazas en contextos familiares, laborales o sociales. ¿Quién puede manejar eficazmente las amenazas externas en la empresa, la familia o la vida si se pasa todo el día lidiando con sus propias amenazas internas?

Las amenazas psicológicas que tienen el mayor potencial para activar nuestros miedos

Al igual que en el punto anterior, nos dimos en la tarea de entrevistar a miles de personas, tratando de encontrar aquellas cosas que tenían un potencial mayor de amenazar a las personas, dependiendo de los miedos o filtros que poseían; de esa manera logramos identificar ocho grandes amenazas que puedes evaluar en www.sistemadi.com. Aquí hay ejemplos de cada una de estas amenazas desde la perspectiva de las personas:

AMENAZAS



Ineficiencia

“Me molestaba terriblemente que la gente hiciera las cosas lentamente, me daban ganas de sacudirlos o mejor hacer las cosas yo. Era muy fuerte para mí que alguien me robara el tiempo que necesitaba para adelantar todo lo que tenía que hacer”.

Juan Carlos, 38 años

Desaprobación

“Me ponía ansiosa la posibilidad que no les fuera a gustar lo que estaba haciendo, me angustiaba que quizás desaprobaran la manera como hacia mi trabajo o la forma cómo lo presentaba; no saben el estrés que vivía”.

Carolina, 27 años

Exposición Social

“Exponer en reuniones de la oficina me hacía sudar y tener miedo que la gente se diera cuenta que estaba sudando, incluso la noche anterior no la pasaba bien de solo pensar en lo que pasaría en esa reunión”.

Juan Pérez, 29 años

Descalificación

“Mi novio me trataba como si fuera una bestia inculta, descalificaba todo lo que yo decía, no solo con sus gestos, sino también con sus burlas, no sé porque me mantuve allí tanto tiempo; sin embargo, lo duro de esto, es que eso me pasa con todas mis parejas y sólo hasta hace poco, con ayuda de ustedes, pude descubrir que no eran ellos, sino mi sensibilidad a sentirme así todo el tiempo”.

Manuela, 32 años

Indiferencia

“Era increíble, pero hacía lo que fuera con tal que la gente no me ignorara, creo que ese dolor del desamor, me hacía muy sensible a vivir la indiferencia como algo horrible. Me daba ira que no respondieran mis mensajes de inmediato, no se dieran cuenta de si estaba estrenando ropa o contestaran una llamada si estaban conmigo. Qué difícil era. Gracias por todo.”

Paola, 33 años

Coerción

“Odiaba que me dijeran cómo vestirme, cómo hacer las cosas, como comer o a dónde ir. Creo que mi novia controladora sufrió mucho con mis reacciones. La mezcla de personalidades era un desastre realmente. Aprendimos mucho, aunque no pudimos continuar juntos.”

Camilo, 44 años

Subestimación

“Era la menor de mis hermanos y me costó mucho trabajo que me dieran un lugar en la empresa de mi familia, creo que ahí nació mi dolor del desamor que vi en el test; sólo hasta que murió mi padre y mis hermanos vieron los éxitos que tuve en otro lado, pude tener el lugar que me merecía. Los odie años por eso”.

Patricia, 49 años

Traición

“Creo que mi dolor del desprecio me hacía vivir hiperalerta buscando posibles traidores en mi empresa, creer que todo el mundo quería aprovecharse de mí y sacar alguna tajada. Creo que herí a varias personas con mis desconfianzas”.

Manuel, 50 años

LAS ESTRATEGIAS QUE USAMOS

El propósito de estas estrategias es protegernos. Esta dinámica se puede ilustrar de la siguiente manera: algunas personas temen que los demás se burlen de ellos, por lo que evitan situaciones de evaluación. Otros creen que pueden ser abandonados por aquellos a quienes cuidan o protegen, y, por lo tanto, buscan constantemente la aprobación. Algunos se sienten amenazados por la posibilidad de cometer errores o fracasar, lo que los lleva a pasar sus vidas evitando estas sensaciones y esforzándose por ser perfectos. Cada individuo busca protegerse a sí mismo, pero al final, terminan generando o empeorando precisamente aquello de lo que intentaban escapar. Aquellos que buscan desesperadamente la aprobación pueden terminar siendo abandonados debido a su comportamiento insostenible. Los que evitan cometer errores gastan una gran cantidad de tiempo y energía en esta evasión y, paradójicamente, cometen más errores. Y aquellos que intentan evitar ser objeto de burla o ridículo a menudo se vuelven tensos y generan risas.

Les cuento esto con una historia reciente: Ana María sacó en nuestra evaluación en www.sistemadi.com un puntaje alto en el dolor del rechazo, lo que indicaba que tenía mucho miedo a la desaprobación y al mismo tiempo a que pudiese hacer el ridículo en público; cuando fuimos a revisar sus amenazas, encontramos que sus puntajes altos eran la desaprobación y la exposición social, lo que implicaba que estar en contextos en donde fuese muy visible, aumentaba el riesgo de ser burlada y que su peor miedo “el rechazo” se hiciera realidad; así mismo, la presencia de personas fuertes la intimidaban, pues los percibía como leones que podrían desaprobala. Entonces el asunto era claro, su estrés y malestar estaban explicados; sin embargo, lo más interesante surgió cuando fuimos a ver sus puntajes en el área de estrategias, ahí encontramos que tenía dos puntajes altos: Dependencia o búsqueda de aprobación, y evitación de contextos de evaluación, lo que quería decir que cuando Ana María sentía alguna de sus amenazas, inmediatamente evitaba todo aquello que las generaba, y cuando no podía hacerlo, se dedicaba a buscar aprobación para tratar de disminuir el riesgo de que ese miedo al rechazo que le había salido, se volviese una realidad.

El daño interpersonal de las estrategias que usamos

El impacto de estas estrategias se extiende más allá de la persona que las utiliza, afectando también a quienes están cerca. Mi miedo al desamor me hace muy sensible a la indiferencia, la cual me genera tanto malestar, que utilizo la estrategia histriónica de llamar la atención y la estrategia narcisista de descalificar, para obligar al otro a que me preste atención, pero el otro exhausto de tanto reclamo y cansado de tanta descalificación, me ignora más, se aleja y ya no me ama. Terminamos volviendo realidad nuestros miedos y afectando a la gente que nos ama, a la que trabaja con nosotros e incluso a nuestros amigos.

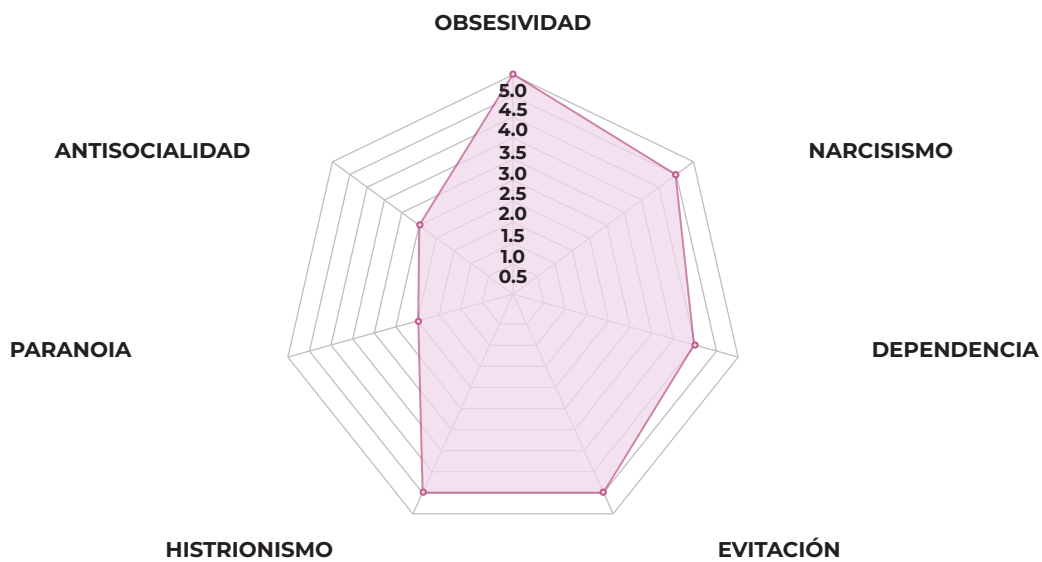
Mi miedo a la insuficiencia me hace muy sensible a la ineficiencia, la cual me genera tanto malestar, que utilizo la estrategia obsesiva del control para lograr que mis hijos no cometan errores, hagan lo que deben hacer y sean suficientes; el problema es que los controlo tanto y les recuerdo tanto lo que deben hacer, que ellos se despreocupan de las cosas, pues tienen a alguien que lo haga por ellos, así es que pasan los años y los niños crecen sin desarrollar ciertas habilidades, haciendo su vida un fracaso y reforzando...que no fui suficiente como madre!!, mi peor miedo.

Debo confesarles que mi interés central cuando cree www.sistemadi.com con su método de evaluación y la plataforma de manuales, videos e instructivos para superar los dolores, amenazas y estrategias, era este. La verdad es que nos afectamos mutuamente, afectamos sin querer a nuestros hijos, a nuestras parejas, a nuestros empleados y a nosotros mismos, y a veces no nos damos ni cuenta de ello, pero, además, cuando logramos verlo, no siempre es una mirada objetiva, y casi nunca, tienes herramientas para resolverlo.

Las estrategias de nuestro sistema de desarrollo de la personalidad

En nuestra plataforma, es factible explorar detenidamente todas nuestras estrategias. Veamos unos ejemplos desde la voz de las personas:

ESTRATEGIAS 2



Obsesividad (Control obsesivo)

“Sentía que si no corregía todo, las cosas no saldrían bien y eso afectaría mi imagen, decía que era por el bien de otros, pero la mayoría de las veces era para que no afectara mi imagen del bueno o el eficaz”.

Carlos, 38 años

Narcisismo (Descalificación)

“Le hacía entender a los demás que debían tratarme con respeto porque yo no era como ellos, me sentía superior y los intimidaba cuando intentaban ponerse a mi nivel, los obligaba a que me admiraran...como si eso fuera posible.”

Fernando, 44 años

Dependencia (Búsqueda de aprobación)

“Trataba siempre de agradar, de hacer bien, de que me amaran y nadie tuviese nada malo que decir de mí, decía que si hasta cuando no quería con tal de evitar cualquier conflicto, no me pasaba con todo el mundo, pero en general con mis parejas y jefes.”

Jaqueline, 35 años

Evitación social

“Mi arte era no hacerme notar, pues si pasaba desapercibida, podría correr menos riesgos. En realidad, la exposición social me aterrorizaba y desde muy niña aprendí que callada me veía mejor. Debí decir muchas cosas”.

Johanna, 31 años

Histrionismo (Llamar la atención)

“Debo aceptar que ser coqueta me trajo muchas cosas buenas, pero también me metió en los peores problemas de mi vida. Se me convirtió en una especie de adicción en donde era capaz de hacer cualquier cosa con tal de llamar la atención. Pagué precios altos y dañé a varias buenas personas en su corazón”.

Michelle, 34 años

Paranoia (Desconfianza)

“Era un investigador privado de lujo, nadie lo sabía, pero estaba pendiente de cada detalle que pudiese garantizarme confirmar que sería traicionado. Tanta desconfianza genera desconfianza. La paranoia es una trampa salvaje.”

Santiago, 40 años

Antisocialidad (Transgresión)

“Sabía que mi dolor era el desprecio y que mi amenaza era la coerción, lo que no podía aun manejar era esta estrategia de andar obteniendo libertad a punta de romper los parámetros, las reglas y los acuerdos. Un rebelde sin causa la verdad.”

Pablo, 28 años

Avanzar en nuestra personalidad

Nuestra personalidad impacta negativa o positivamente a nuestros hijos, parejas, colegas y en general, a todos con quienes nos relacionamos. Sacamos lo mejor o lo peor de las personas. Toda una responsabilidad!!

Mi personalidad puede influir en ti, al igual que la tuya en mí. Las áreas en las que necesito mejorar o mis vulnerabilidades pueden hacer que ciertas formas de actuar tuyas me estresen o me molesten más. Algunas personas serán fáciles de llevarse bien conmigo, mientras que con otras requeriré un mayor esfuerzo. Nuestras interacciones tienen un impacto mutuo, ya sea positivo o negativo.

Nuestra personalidad tiene un efecto significativo en todas nuestras relaciones, ya sean íntimas o más distantes. Lidar con un jefe o colega que tiene una personalidad complicada puede ser muy desafiante. Sin embargo, no poder identificar qué aspectos específicos de su personalidad nos afectan o cómo contribuimos a que la relación sea tensa hace que sea difícil abordar y mejorar la situación.

Numerosas parejas que han realizado nuestro test de personalidad en pareja en www.sistemadi.com han experimentado cómo este proceso les ha ayudado a desvelar las razones detrás de ciertos conflictos y el porqué de la falta de éxito en sus relaciones. Sólo cuando te conoces a ti mismo y te haces dueño de quién eres, puedes realmente prosperar en una relación de pareja.

“Su timidez y su falta de expresión me hacían sentir no amada. Mi necesidad de su amor me llevó a expresar reclamos de una manera que lo presionaba, pero mi enfoque resultó en críticas y dramas que lo hacían retraerse aún más, alejándose de mí. En respuesta, me volví agresiva, lo que finalmente lo llenó de resentimiento y lo llevó a irse de la casa. Me llevó una década comprender lo que realmente ocurrió; durante diez años creí que no me amaba y por eso se fue. En realidad, me amaba, pero su forma de ser tocaba mis heridas, y yo, a su vez, afectaba las suyas con mi conducta. Espero que sea feliz donde quiera que esté.”

Paula, 43 años.

¡No dudes en utilizar nuestro portal de personalidad ya que es el sistema de evaluación y desarrollo más completo disponible para ayudarte a construir un mapa detallado de tu personalidad y trabajarlo!

A través de él, podrás identificar y trabajar en las áreas que necesitan mejorarse, lo que te llevará a un nivel superior de autenticidad. Este sistema te proporcionará una comprensión clara de tus vulnerabilidades, las amenazas que enfrentas y las estrategias que empleas para afrontarlas, incluyendo cómo afectas a los demás de manera positiva o negativa... pero además, te dará muchas herramientas que te ayudaran a avanzar.

**QUIERO HACER
MI TEST DE PERSONALIDAD**





Interpersonal
Development
System ●●

Efrén Martínez Ortiz Ph.D.