

ON DEMAND



# YO

# SOY

CURSO DE DESARROLLO PERSONAL

By @karla.sotordz  
[www.karlasotordz.com](http://www.karlasotordz.com)



## Temario

### Generales

- Presentación del instructor
- Presentación del curso
- Introducción
- Objetivo general

### Módulo I: Teorías psicológicas de la personalidad

- ¿ Qué es la personalidad ?
- Teorías de la personalidad
- Identificando mis características
- La percepción en el proceso de construcción de la personalidad (Heridas emocionales)
- Mis referencias y mi contexto

### Módulo II: Desarrollo de la personalidad

- Uso virtuoso vs patológico
- Integrando nuevas herramientas
- Manejo de la incertidumbre
- Resistencia al cambio



## Módulo III: Integración y expansión de la personalidad

- El poder del ser
- Identificando nuevas virtudes
- Fortaleciendo los cambios
- Identificando los contextos desarrolladores



## Presentación del instructor

Mtra. Karla Soto Rodríguez

Psicóloga Social, psicoterapeuta con enfoque Cognitivo Conductual, con Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, brindo atención psicológica principalmente a Parejas, adolescentes y adultos.

Cuento con más de 8 años de práctica terapéutica y desempeño como instructor independiente, impartiendo cursos y talleres a particulares, empresas e instituciones como instructor registrado STPS.

Co-foundadora de la Asociación Mexicana de Psicología y la Consultoría Psicológica Código Mental; comprometida con la promoción de la salud emocional y desarrollo psicológico de los consultantes.

## Presentación del curso



By @karla.sotordz

El curso "Yo soy" esta formado por tres módulos; durante el primer módulo se le brinda al participante los conceptos y elementos clave para identificar las características que constituyen su personalidad, en el segundo obtendrá herramientas de desarrollo personal que pueda aplicar en su vida cotidiana.

Finalmente en el tercero podrá asumir el desarrollo de nuevas habilidades y actitudes que fomenten el mantenimiento o modificación partiendo de la determinación del ser.

## Introducción



By @karla.sotordz

La personalidad ha sido objeto de estudio desde la antigua Grecia y con ello cada autor ha dado su definición con algunas variaciones entre si, sin embargo en lo que muchos concuerdan es que “la personalidad, no es el ser”, por ende el ser humano tiene la capacidad de explorar su desarrollo más allá de la “mascara de su ser”.

El presente curso permitirá (por medio de un Enfoque Cognitivo Conductual) a los consultantes tomar conciencia de las dimensiones de su personalidad y explorar nuevas versiones del ser que le lleven a expandirse a través de sus actitudes, conductas e incluso hábitos.



## OBJETIVO GENERAL

Durante el curso el participante aprenderá los componentes de la estructura de personalidad del ser humano, lo cual le facilitará la toma de conciencia para identificar características individuales y ejecutar nuevas herramientas que fomenten su desarrollo personal.



# MÓDULO I: Teorías psicológicas de la personalidad

## **Objetivo específico:**

Brindar al participante los conceptos y elementos clave para identificar las características que constituyen su personalidad.

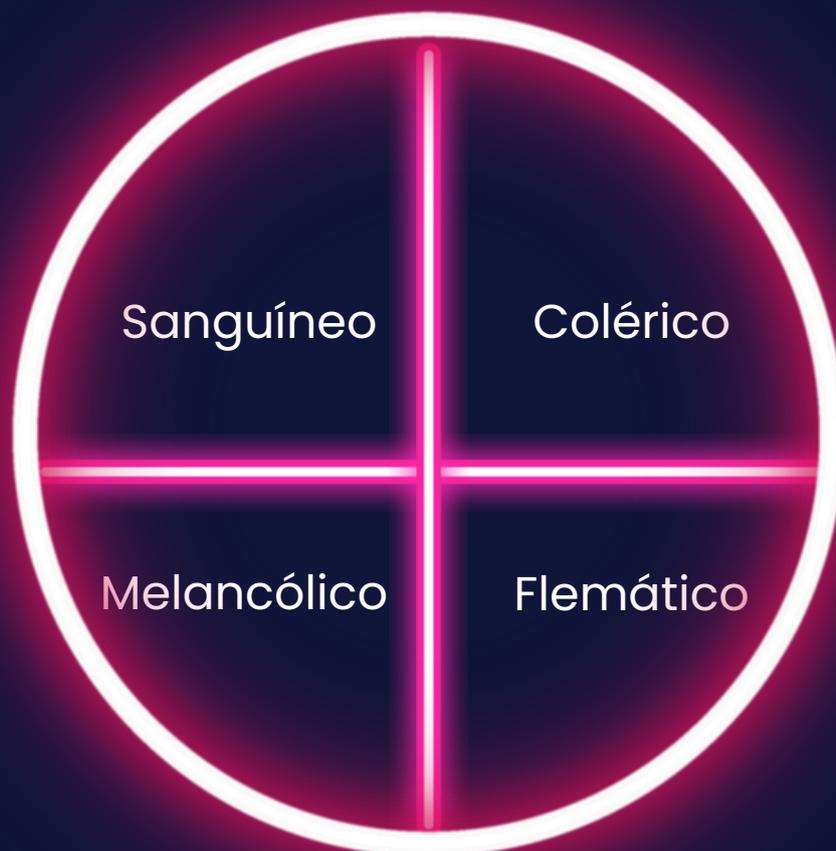
## ¿ Qué es la personalidad ?



By @karla.sotordz

Bermúdez (1996), que la define como una “organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones”.

### Temperamentos





El temperamento de cada persona es la estructura básica encima de la cual se construye la personalidad de cada uno, con todos sus detalles y particularidades.

Es decir, que partiendo de una clasificación de los tipos de temperamentos del ser humano, accedemos a las descripciones básicas de la manera de ser de las personas; aquello que, al menos en teoría, ayuda a comprender su esencia y lo que puede esperarse de cada uno. Es una clasificación de los patrones de comportamiento de la gente.

Los tipos de temperamento crean un marco que engloba nuestra manera de ser en prácticamente todas las situaciones y a cualquier edad, por lo cual suele ser utilizado como una referencia para comprender las limitaciones y el potencial de cada uno.



Una de las primeras personalidades históricas en desarrollar la teoría de los 4 humores que más tarde daría paso a la de los temperamentos fue el médico griego Hipócrates.

Alrededor de los siglos V y IV a. C., en la antigua Grecia que habitó Hipócrates, tenía mucha importancia la creencia de que todo lo que existe en el mundo estaba compuesto por unos pocos elementos combinados entre sí. Hipócrates adoptó este punto de vista al defender la idea de que el cuerpo humano está formado por 4 sustancias básicas, también llamadas humores.

Para Hipócrates, estos humores son los siguientes: Sangre, Flema, Bilis amarilla, y Bilis negra.



- Sangre, cuyo elemento asociado es el aire
- Flema, el elemento del cual es el agua
- Bilis amarilla, que corresponde al elemento fuego
- Bilis negra, asociada a la tierra

Pero Hipócrates no dejaba de ser un médico, y por eso hizo que esta teoría humoral entrase más en el campo de la medicina que en el de la psicología y la personalidad. Según él, el hecho de que en nuestro cuerpo se encuentren todas estas sustancias en equilibrio hace que estemos sanos, mientras que una descompensación en los niveles de los humores produciría enfermedades.

Fue Galeno de Pérgamo quien, en el siglo II a. C. realizó mayores esfuerzos para transformar la teoría de los humores en una teoría de los temperamentos básicos.



Galeno partió de la idea de que todo está constituido por la mezcla de 4 elementos y que cada uno de ellos corresponde a uno de los humores del cuerpo humano para terminar aplicando esta visión a la primitiva psicología de aquella época.

Para este médico griego, los niveles en los que están presentes cada uno de los humores en un cuerpo humano explican los estilos de personalidad y temperamento de este, lo cual significa que observando las cantidades de estas sustancias se podría saber el estilo de comportamiento de una persona, cómo expresa sus emociones, etc.

Los 4 temperamentos básicos propuestos por Galeno fueron los siguientes.



## 1. Temperamento sanguíneo

Las personas sanguíneas se caracterizan según Galeno por ser alegres, optimistas y buscar siempre la compañía de los demás.

Muestran calidez a la hora de tratar con otras personas, su modo de actuar obedece más a los sentimientos que a las conclusiones generadas por el análisis racional. Además, cambian de parecer con facilidad y son poco dadas al comportamiento disciplinado, porque se guían por la búsqueda del placer inmediato. Por eso frecuentemente dejan cosas sin terminar. Su elemento asociado es el aire.



## 2. Temperamento flemático

El temperamento flemático expresa una propensión a un modo de comportarse sereno y tranquilo y un modo de acercarse a las metas perseverante y basado en la racionalidad.

Según la teoría de Galeno, las personas que destacan por este tipo de temperamento valoran mucho la exactitud a la hora de pensar y de hacer las cosas, raramente se enfadan y no muestran demasiado sus emociones, llegando a parecer algo frías. Además, suelen mostrarse algo tímidas y evitar ser el centro de atención o sostener un rol de liderazgo. Según la teoría de los 4 temperamentos, a estas personas les correspondía el elemento agua.



### 3. Temperamento colérico

Las personas que destacan por su temperamento colérico son especialmente enérgicas, proactivas e independientes. Muestran una tendencia a estar siempre dedicándose a una actividad o emprendiendo proyectos y defienden con ahínco sus opiniones y posturas ante las diferentes situaciones que viven.

Además, confían en su propio criterio y no temen entrar en confrontación con los demás, por lo que son asertivas y no rehúyen las posiciones de liderazgo. Sin embargo, si este tipo de temperamento es muy extremado puede dar pie a la aparición de muchos conflictos y hostilidades. El elemento con el que se las relacionó era el fuego.



## 4. Temperamento melancólico

Las personas con temperamento melancólico se caracterizan, según Galeno, por ser emocionalmente sensibles, creativas, introvertidas, abnegadas y perfeccionistas. De algún modo, este tipo de temperamento puede relacionarse con el concepto reciente de Personas Altamente Sensibles (PAS), aunque definido de modo mucho más ambiguo.

Aunque encuentran placer en las tareas que requieran esfuerzo y sacrificio personal, les cuesta decidirse a la hora de iniciar proyectos justamente por ese espíritu perfeccionista y por la preocupación que produce la inseguridad de no saber lo que va a pasar. Su humor varía con facilidad y muestran una propensión a la tristeza. Su elemento es la tierra.



## Carácter

Según la RAE es:

“Conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar, de las demás”.

### EJERCICIO PARA IDENTIFICAR CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL CARÁCTER

- Ver Video 5 ¿ Qué es la personalidad ?

Temperamento  
+  
Carácter = PERSONALIDAD

Actividad 1 - ¿ Qué es la personalidad ?

# Teorías de la personalidad



By @karla.sotordz

Son las aportaciones al estudio de la personalidad que tradicionalmente han tenido más peso a lo largo de la historia de la Psicología. Sin embargo, no todas siguen vigentes hoy.



## 1. Teoría de la personalidad de Freud

La corriente psicodinámica ha aportado diversas teorías y modelos de personalidad, siendo las más conocidas las del padre del psicoanálisis, Sigmund Freud.

Para él, el comportamiento y la personalidad están vinculadas a la existencia de impulsos que necesitamos llevar a la práctica y el conflicto que supone esta necesidad y la limitación que la realidad supone para su cumplimiento. Se trata de un modelo clínico e internalista.



En su primera tónica, Freud proponía que la psique humana estaba estructurada en tres sistemas, uno inconsciente regido por la búsqueda de la reducción de tensiones y funciona a través del principio de placer, uno consciente que es regido por la percepción del mundo exterior y la lógica y el principio de realidad y un preconscious en el que los contenidos inconscientes pueden hacerse conscientes y viceversa.

En la segunda tónica Freud determina una segunda gran estructura de la personalidad compatible con la anterior, en el que la psique está configurada por tres instancias psíquicas, el Id o Ello, el Yo y el Superyó.

El Ello es nuestra parte más instintiva, que rige y dirige la energía interna en forma de impulsos y de la cual parten todas las demás estructuras.



El Yo sería el resultado de la confrontación de los impulsos y pulsiones con la realidad, siendo una estructura mediadora y en continuo conflicto que emplea diferentes mecanismos para sublimar o redirigir las energías provenientes de los impulsos. Por último, la tercera instancia es el Superyó o la parte de la personalidad que viene dada por la sociedad y que tiene como principal función juzgar y censurar las conductas y deseos que no son socialmente aceptables.

La personalidad se va construyendo a lo largo del desarrollo, en diferentes fases, en base a los conflictos existentes entre las diferentes instancias y estructuras y los mecanismos de defensa aplicados para intentar resolverlos.



## 2. Teoría de la personalidad de Jung

Carl Jung proponía que la personalidad estaba configurada por la persona o parte de nuestra personalidad que sirve para adaptarse al medio y que se relaciona con lo que los demás pueden observar y la "sombra" o la parte en que se incluyen aquellos elementos del Yo que no resultan admisibles para el propio sujeto.

Asimismo, según este autor, a partir de los arquetipos adquiridos por el inconsciente colectivo y los diferentes complejos que adoptamos en nuestro desarrollo hacia la identidad, se van generando diferentes tipos de personalidad en función de que las inquietudes se dirijan hacia el interior o exterior.



Los arquetipos clasificados por Jung son:

- Gobernante
- Inocente
- Creador
- Explorador
- Sabio
- Héroe
- Mago
- Bufón
- Rebelde
- Amigo
- Amante
- Cuidador





### 3. Teoría fenomenológica de Carl Rogers

Carl Rogers propone que cada persona tiene su campo fenomenológico o manera de ver el mundo, dependiendo la conducta de dicha percepción.

La personalidad se deriva del autoconcepto o simbolización de la experiencia de la propia existencia, la cual surge de la integración de la tendencia a la actualización o tendencia a mejorarse a sí mismo con las necesidades de sentir amor por parte del entorno y de autoestima derivada del contraste entre su

conducta y la consideración o respuesta que reciba esta por parte del entorno.

Si existen contradicciones, se .  
didas

defensivas tales con las que  
ocultar dicha incongruencia.



## Identificando mis características



Las características de un objeto, una persona o un referente cualquiera son aquellos rasgos, condiciones o elementos que le resultan propios, reconocibles y que sirven para distinguirlo de otros referentes similares.

La palabra característica proviene de la unión de la voz del griego antiguo Kharax ("marca") con el sufijo -ter, que le atribuye calidad de agente. Es decir, que una característica es algo que "marca" a un referente, que permite distinguirlo de los demás.



Actividad 2 - Identificando mis características

## La percepción en el proceso de construcción de la personalidad (Heridas emocionales)

Proceso mediante el cual los seres humanos interpretan y organizan la información que reciben del entorno. Se trata de descodificar los datos que son captados a través de los sentidos e interpretarlos para poder operar con ellos.

Los cinco sentidos con que contamos son:

- Gusto
- Tacto
- Olfato
- Oído
- Vista





## Heridas emocionales

Son lesiones psíquicas que tienen su origen en nuestra niñez más temprana y que van a tener un gran peso en como posteriormente nos desenvolvamos como adultos y en el desarrollo de nuestra personalidad.

- John Bradshaw y Lise Bourbeau (Principales autores).

Las cinco heridas emocionales son:

- Abandono
- Rechazo
- Humillación
- Traición
- Injusticia





## Mis referencias y mi contexto

Se entiende por referencia a la relación que existe entre una expresión, como una palabra o una frase, con su correlato, es decir, su referente. Se trata de una relación fundamental para el lenguaje, que opera sustituyendo cosas por palabras, razón por la cual podemos hablar de lo que no está o lo que no existe, en lugar de tener que señalar todo con gestos.

Se entiende por contexto el conocimiento del mundo necesario para comprender los mensajes de nuestros interlocutores.

Las referencias y contexto son variables muy influyentes en la construcción de la personalidad, pues van moldeando la percepción del ser.

Actividad 3 - Mis referencias y mi contexto



## MÓDULO II: Desarrollo de la personalidad

### **Objetivo específico:**

Brindar al participante las herramientas de desarrollo personal que aplicará en su vida cotidiana.



## Uso virtuoso vs patológico

Una virtud es una cualidad que se considera moralmente buena. Una virtud es una disposición de la persona para obrar de acuerdo con determinados proyectos ideales orientados al bien, la verdad, la justicia y la belleza. En otras palabras, permite hacer lo que está bien y evitar lo que está mal.

Entendemos como patológico algo que denota enfermedad o que la implica.



- El sendero de en medio, Mindfulness.



La definición de personalidad vienen de «persona», denominación que se utilizaba en el latín clásico para la máscara que portaban los actores de teatro en la antigüedad.

La máscara, refiere a lo que otros ven de nosotros, sin embargo no son el ser, por lo tanto:

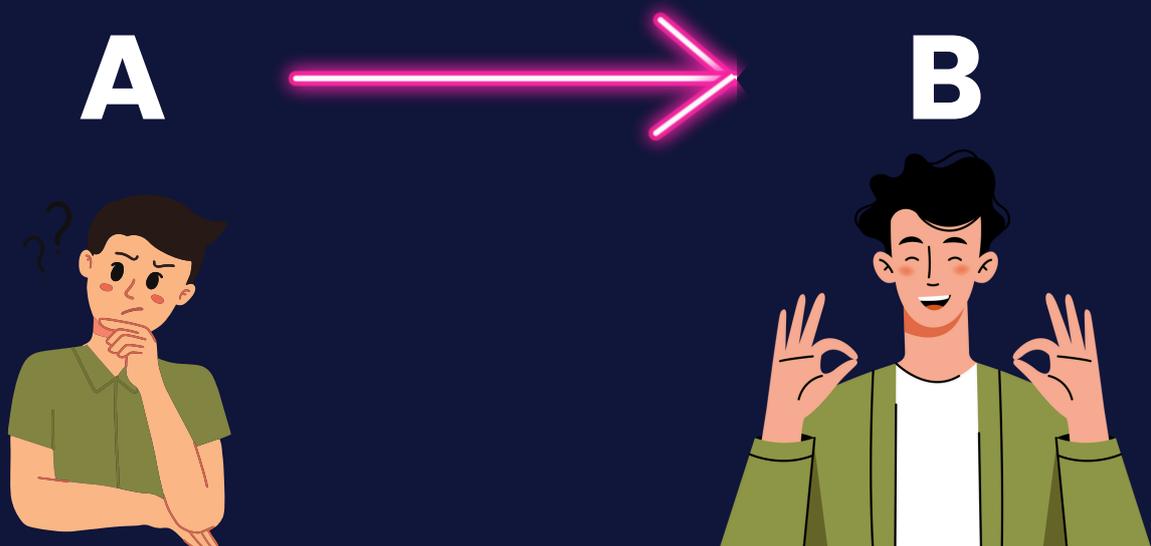
## LA PERSONALIDAD NO ES EL SER





## Integrando nuevas herramientas

Cuando vez una persona llegar a su meta puede generarte incertidumbre el saber cómo es que lo hizo. Es importante recordar en estos casos que todos somos humanos y tenemos por ende el potencial de llegar a la misma meta o realizar una actividad específica. Sin embargo, el proceso del punto A a punto B no es un proceso lineal para todos, ya que las condiciones individuales son eso, individuales y le requieren al ser condiciones específicas.

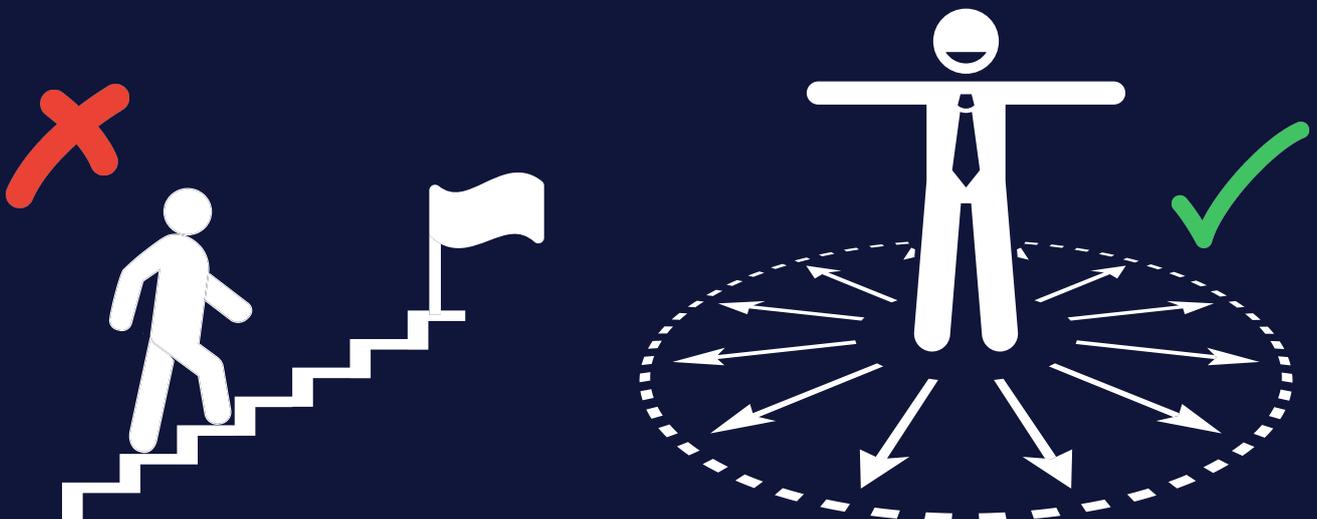




## Manejo de la incertidumbre

Cuando el camino a recorrer para llegar a tu punto B llega a ser más largo o a demorar más de lo que visualizabas es común sentir incertidumbre, es decir, se tiende a perder la certeza y se suelen dejar entrar pensamientos negativos, desvalorizares y de frustración.

Debido a lo anterior se sugiere ver el camino a recorrer no en forma de escalera ascendente, si no como un ser que se expande y va integrando herramientas de desarrollo del ser.





La incertidumbre puede generar una serie de sintomatologías y que en conjunto pueden describir lo que actualmente se conoce como el síndrome del impostor.

El síndrome del impostor (también, fenómeno del impostor) es un cuadro psicológico en el que la gente se siente incapaz de internalizar sus logros y sufre un miedo persistente a ser descubierto como un fraude.

El término fue acuñado por las psicólogas clínicas Pauline Lance y Suzanne Imes en 1978, año en el que publicó un artículo sobre este síndrome, llamado «The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention».





## Resistencia al cambio

El ser humano esta en constante cambio, la vida esta evolucionando todo el tiempo y con ella nosotros también. Sin embargo el ser humano en su proceso biológico ha generado un sistema de supervivencia, que busca reducir las probabilidades de perder la vida, cambiar constantemente gasta gran cantidad de energía, lo cual generará un mayor riesgo de supervivencia, por ello biológicamente se generará una resistencia psicológica, aun cuando esta postura no sea racional.

Así mismo el malestar emocional será un componente importante para aumentar la resistencia, puesto que las características del individuo lo hacen perteneciente a un grupo en específico, como lo son el entorno familiar, de amistades, etc.



Estos grupos o vínculos de referencia proveen al ser de seguridad y protección, por lo tanto cuando el ser se modifica, cambia características que lo hacen perteneciente a estos grupos, esto puede generar en el un miedo o inseguridad al sentirse excluido de los entornos conocidos.

Gran parte del malestar que ocasiona el cambio es interno e inconsciente y se expresa afuera por parte de los otros, es decir, proyectamos nuestro malestar a través de los otros.





## MÓDULO III: Expansión e integración de la personalidad

### **Objetivo específico:**

Asumir el desarrollo de nuevas habilidades y actitudes y fomentar el mantenimiento o modificación partiendo de la determinación del ser.

## El poder del ser

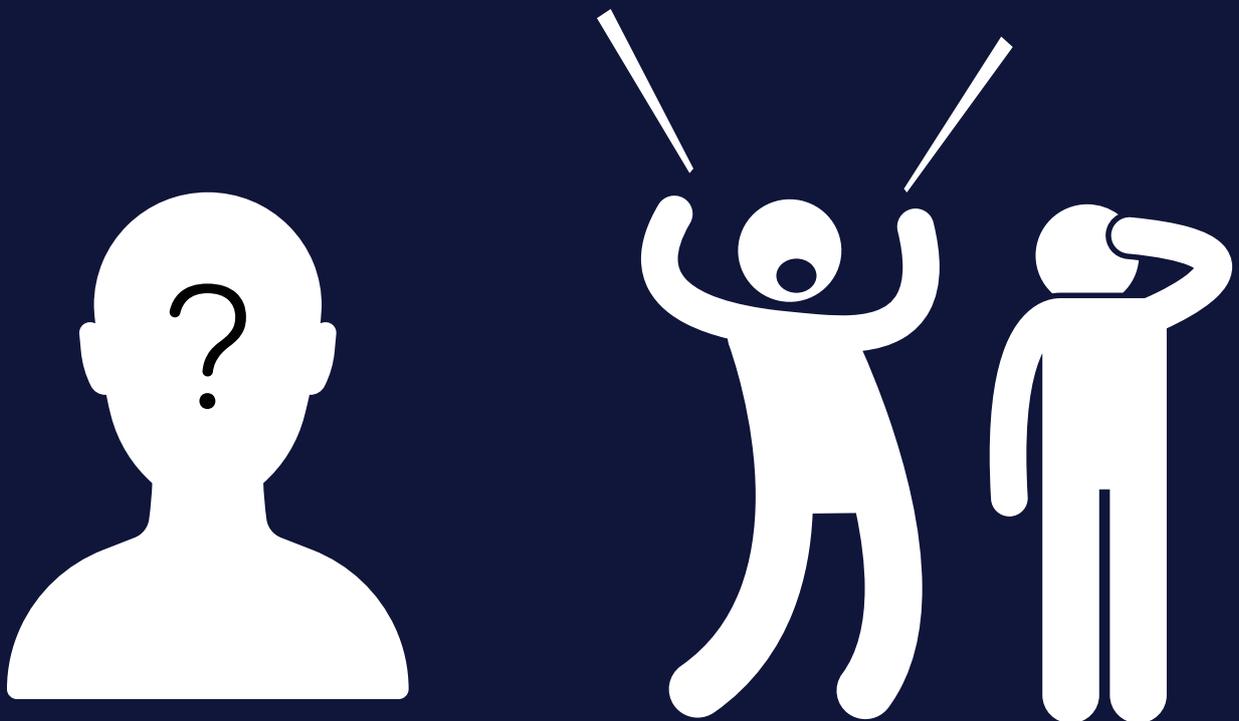
El ser humano tiene como ventaja su neuroplasticidad, es decir, su capacidad de neuronalmente seguir absorbiendo aprendizajes y conocimientos que le permitan tener un desarrollo. Estos aprendizajes se moldean y le permiten al ser tomar poder de los eventos y circunstancias.

Los eventos como tal son neutros y lo que genera malestar en realidad es resultado de la percepción, el desapego de los resultados o eventos permite al ser generar un desarrollo del ser libre de heridas emocionales.





Cuando el ser logra cuestionar lo que esta viviendo esta haciendo uso de su poder, de tal modo que no es victima de sus circunstancias, pensamientos, emociones, etc. De este modo, el ser se convierte en alguien conciente de su poder y lo ejerce en sintonía.





## Identificando nuevas virtudes

El ser humano constantemente esta demandando algo desde su capacidad de idealizar, por ello suele mostrar tres principales demandas:

- Demanda de perfección
- Demanda de afecto
- Demanda de comodidad

Estas demandas en un proceso de desarrollo personal suelen ser características de que te estas desarrollando, de que hay un crecimiento, pues sirven como filtro de toma de conciencia y elección real y no en automático.





## Fortaleciendo los cambios

Hábito = 28 días

Habilidad o competencia = 6 meses

Expertíz = 10,000 horas

La responsabilidad de comprometerse con tu meta es prioritariamente tuya, habrá personas que te apoyen o acompañen en tu proceso, sin embargo, el o la responsable eres tú.

Confrontar la parte emocional y mantener un dialogo interno que cuestione tu incomodidad y que fomente el cubrir y llenar tus propias necesidades te permitira fortalecer y mantener los cambios .





## Identificando los contextos desarrolladores

Entendemos por entorno o contexto desarrollador aquel que te fomenta o influye para brindar un crecimiento en tu ser. Los contextos desarrolladores son fáciles de identificar ya que al estar en ellos comúnmente te sentirás incomodo, sin embargo es importante que al incomodarte identifiques cual es el impacto que tendría en tu vida si te modificaras para sentirte cómodo. Una forma de visualizar la parte virtuosa o patológica es poniendo en práctica el "Sendero de en medio", ejemplo: Yo quiero desarrollar mi parte colaborativa.

Patológico: Ayudo en exceso o nunca ayudo

Virtuoso: Ayudo cuando esta en mis posibilidades



Es importante saber que una característica te impactará en tus 3 áreas (biológica, psicológica y social).

Si alguna característica no ubicas que impacto tiene en alguna de las áreas puede ser que en realidad nos sea virtuosa.

El desarrollo de las características nuevas pueden activar heridas emocionales, es importante visualizarlas para no evitar el proceso y saber que son parte importante para el desarrollo.

## Actividad 4 - Identificando los contextos desarrolladores



## Referencias bibliográficas

- Kagan J. (1994). Galen's prophecy: temperament in human nature. New York, NY: Basic Books.
- Nutton, V. (1973). The Chronology of Galen's Early Career. *Classical Quarterly*. 23 (1): pp. 158–171.
- Pickren, W.E.; Rutherford, A. (2010). *A History of Modern Psychology in Context*. John Wiley & Sons.
- Seifer, RA; Sameroff, AJ; Barrette, LC; Krafchuk, E. (1994). "Infant temperament measured by multiple observations and mother report". *Child Development*. 65 (5): pp. 1478–1490.
- Young, A.W. (1996). *An Introduction to the History of Psychology*. Thomson Learning.



By @karla.sotordz

Agradezco tu dedicación.



[www.karlasotordz.com](http://www.karlasotordz.com)