

# ¿Podemos cambiar la personalidad?

A nivel teórico, la personalidad es un conjunto de patrones —de pensamiento, comportamiento y sentimientos— que te hacen ser quien eres. Pero, ¿cómo llegamos a establecer los rasgos de nuestra personalidad? Y, una vez establecidos, ¿es posible cambiarlos? La respuesta es Sí.

Algunas veces, nuestra forma de actuar produce malestar-sufrimiento propio y ajeno también-, y si se nos plantea o se nos recomienda un cambio, aparece la creencia de: “Yo siempre he sido así, no puedo **cambiar**, que le voy hacer”. Esta creencia, sumada al mito social de que la personalidad queda rígida e inmovible, son la excusa y la resistencia perfecta para evitar un **cambio**. Todos podemos **cambiar**, requiere esfuerzo-acción que muchas personas no están dispuestas a asumir porque es más cómodo vivir en lo que conocemos, que aventurarnos a modificar nuestros estados insulsos y dolorosos- pero si realmente te apegas a la idea, ¡eres capaz de conseguirlo! Ya está demostrado que el lóbulo frontal del cerebro hace posible el **cambio** en nuestra forma de ser y nos ayuda a vivir de manera más plena.

El PSICÓLOGO es la figura que te puede echar una mano en esta maravilla de proceso. Hará que mantengas tu esencia, pero te ayudará a pulir aquellos trocitos no convenientes. Mientras decides o no llamar a su puerta, sería interesante que:

- ★ Abrieses nuevas opciones de vida y que te preguntases: “¿Qué haría yo si fuera feliz? ¿Qué tendría que cambiar en mí para tener una vida más plena?” Escríbelo: lo que quieres **cambiar** y lo que quieres llegar a ser. Necesitas conocer el campo de batalla antes de lanzarte a la lucha. ¿Cómo esperas que tu nuevo carácter mejore tu desarrollo

Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga  
Gabinete Psicológico María Isabel Ortuno Paniagua  
Máster en clínica y jurídica y Máster en terapia sexual y de pareja

“Da el salto,  
atrévete a  
cambiar”



humano y moral? Al pensar seriamente en este punto, muchas personas llegan a la conclusión de que no necesitan verdaderamente **cambiar** su personalidad, sino que en realidad es un mal hábito lo que está teniendo un efecto negativo en su relación con otros. ¡Tal vez un pequeño **cambio** sea la clave!

- ★ Cuéntaselo a alguien. Que otra persona sepa que te estás esforzando por hacer un **cambio** importante en tu vida, puede darte la motivación que necesitas.

- ★ Deja de etiquetarte. Cuando dejes de pensar en ti como una persona encasillada, el mundo se abrirá ante tus ojos. Recuerda que estás en constante **cambio**. Si te ves como si estuvieras estancado, terminarás adquiriendo esa característica. Pero si te das cuenta de que en realidad siempre estás creciendo y **cambiando**, te abrirás oportuni-

dades que inspirarán ese crecimiento, oportunidades que de otro modo tendrías miedo de aprovechar.

- ★ Desecha con firmeza los pensamientos negativos. Simplemente deténlos. La belleza de tu cerebro es que se trata de ti y, por lo tanto, tú puedes controlarlo. Si te descubres pensando: “Oh dios mío, no puedo, no puedo...”, lo más seguro es que no seas capaz. ¡Frénalo!

- ★ Di “Sí”. Lánzate a nuevos entornos, deja de perder oportunidades.

- ★ Recompénsate por cada paso adelante.

- ★ Instala definitivamente tu nuevo YO, ese que te hace sentir bien y estar tranquilo con los de tu alrededor. Toma consciencia de ti y quíérete, así los demás también lo harán. Abrázate de vez en cuando.

Ya sabes, el **cambio** es posible, repito, **CAMBIO=POSIBLE**.



**GABINETE PSICOLÓGICO**  
M<sup>A</sup> ISABEL ORTUNO PANIAGUA

Terapia Familiar - Sexual y de Pareja  
Adulto, Adolescente e Infantil  
Counselling o Psicoterapia Breve  
Orientación y Crecimiento Personal