

El temperamento y la personalidad de los hijos e hijas

No hay dos personas iguales, el temperamento y la personalidad difieren de una persona a otra, incluso, en el caso de hermanos que forman parte de una misma familia y han sido criados bajo los mismos parámetros y valores. ¿Pero, entonces qué determina el temperamento y la personalidad de cada niño o niña?

El temperamento, está vinculado estrechamente a lo biológico, es decir, a la carga genética heredada de padres y madres (el carácter). La personalidad, por otro lado, es el conjunto de hábitos de comportamiento que hemos ido adquiriendo a lo largo de la vida en interacción con los diferentes contextos, condicionados por el aprendizaje. Estas características, harán que cada persona sea única e irrepetible.

Por tanto, nacemos con una tendencia a ser más o menos activo/a, más o menos terco/a, más o menos tímido/a... pero no determina nuestra personalidad, ya que el ambiente (familia, sociedad, escuela, etc.) influye en el desarrollo de esta, haciendo predominar unas u otras características a veces condicionadas por la propia situación.

Las familias por nuestra parte, podemos ir realizando cambios en nosotros mismos y creando un ambiente saludable para que nuestros hijos e hijas puedan desarrollar al máximo sus potencialidades y puedan desarrollar una personalidad sana y estable.

¿Cómo se puede favorecer una personalidad equilibrada en los hijos e hijas?

- Dedicándoles tiempo de calidad y cantidad para disfrutar y conocer sus características, aficiones y dificultades.
- Teniendo en cuenta que siendo sus referentes debemos dar ejemplo.
- Haciéndoles parte de la familia. Esto les motivará a asumir sus responsabilidades.
- Expresando nuestras emociones y dejando que ellos también lo hagan.
- Fomentando el respeto mutuo: respetando las características de cada miembro de la familia. Tratándoles con respeto para que ellos también lo hagan.
- Evitando descalificaciones, comparaciones y etiquetas: “eres un/a vago/a, desobediente”... No ayudan y generan conflicto.
- Potenciando la autonomía, ofreciéndoles alternativas y opciones limitadas: “en vez de... por qué no haces...”.
- Escuchando y opinando sin hacer juicios de valor: en vez de “eso es una tontería, estate tranquilo/a” decir “entiendo que estés..., puedes intentar...”. Aceptando, que como nosotros, se pueden equivocar.

- Equilibrando el apoyo (cariño y ayuda) y el control (normas, límites rutinas y responsabilidades): razonando las normas y animando y elogiándoles cuando se esfuerzan o realizan algún logro personal, social o académico.

Resumen

La personalidad (la forma de ser y de comportarse) de nuestros hijos e hijas se desarrolla a partir de una condición biológica condicionada por las personas que les rodean, por la calidad de las interacciones y por las relaciones afectivas que ellos/as establezcan en los diferentes contextos donde interactúan. Además influye también el tipo de crianza que practiquen los padres y madres.

ETXADI

Familia-psikologia Unibertsitate-zentroa

Centro Universitario de Psicología de la Familia