

Alumno: **ANDREA SANCHEZ** 4ºPrimaria A

## Tendencias Personales: resumen familias

### Tendencias Personales Específicas

Ritmo de vida lento	4	3	<b>2</b>	1	0	1	2	3	4	Ritmo de vida rápido
Emotividad baja	4	3	<b>2</b>	1	0	1	2	3	4	Emotividad intensa
Enfoque realista concreto	4	3	2	1	0	1	2	3	<b>4</b>	Enfoque idealista abstracto
Tendencia individualista	4	3	2	1	0	1	<b>2</b>	3	4	Tendencia colectiva
Dependencia	4	3	2	1	<b>0</b>	1	2	3	4	Autosuficiencia
Introversión	4	3	<b>2</b>	1	0	1	2	3	4	Extroversión
Nivel de proactividad alto	4	3	2	<b>1</b>	0	1	2	3	4	Nivel de proactividad bajo
Baja tolerancia a esfuerzo y frustración	4	3	2	1	0	1	2	<b>3</b>	4	Alta tolerancia a esfuerzo y frustración
Visión analítica	4	3	2	1	0	<b>1</b>	2	3	4	Visión sintética
Aceptación	4	3	2	1	0	<b>1</b>	2	3	4	Dominancia
Relajación	4	3	2	1	0	<b>1</b>	2	3	4	Tensión

Las tendencias personales nos permiten conocer cómo se está configurando la personalidad de los/as alumnos/as y así entender porqué se desenvuelven en la vida de una manera u otra. Los rasgos evaluados se presentan en dos extremos o polos y se ubica al alumno dentro de ese continuo en función de sus respuestas. Cuanto más se acerque a uno de los polos más presencia demostrará ese rasgo en su manera de funcionar en la vida.

## DEFINICIONES:

### 1. Ritmo de vida

El ritmo de vida hace alusión al tiempo que invierte una persona para responder ante las diversas situaciones, novedosas o cotidianas. En la cultura actual se valora exageradamente la rapidez y se equipara con eficacia; sin embargo, la lentitud de respuesta tiene mucha relación con la reflexión para procesar la información necesaria con mayor conciencia de causas y efectos.

### 2. Emotividad

Entendemos por emotividad la respuesta emocional que se experimenta ante un estímulo. Tiene componentes genéticos, como el temperamento y las características neurológicas, que conforman el punto de partida para la formación del carácter. En el extremo superior nos encontramos personas explosivas, desinhibidas, e incluso, desproporcionadas en sus reacciones emocionales, pudiendo interferir en la claridad de pensamiento y en la toma de decisiones; mientras que en el extremo inferior identificamos personas con una expresión emocional más débil, lo que puede llegar a implicar apatía, desmotivación y/o lejanía social.

### 3. Enfoque intelectual

Este factor funciona como un filtro para percibir la realidad; en un polo se encuentra el enfoque realista y concreta, donde los datos tangibles adquieren mayor peso en la toma de decisiones; y en el polo opuesto, se describe el enfoque idealista y abstracto que valora más la reflexión y el mundo de las ideas. Las personas con tendencia al enfoque realista, suelen ser pragmáticos y resolutivos; mientras que quienes muestran predominancia en el enfoque idealista, suelen ser más reflexivos.

### 4. Tendencia social

La tendencia social se mueve entre los extremos de la preferencia por estar en grupo o solos, lo que se corresponde con la tendencia

colectiva o individual, respectivamente. Las personas que se ubican en el extremo de la tendencia colectiva, suelen ser personas muy sociables, con capacidad de adaptación a los distintos contextos y a la hora de trabajar se benefician del compromiso grupal. Las que se encuentran más próximas a la tendencia individual, son personas más independientes y que trabajan mejor solas, con su propia sistematicidad y organización.

## 5. Autonomía

Por autonomía entendemos la capacidad para aprender o trabajar basándose en criterios propios, individuales o, por el contrario, la tendencia para seguir normas y convenciones sociales, sobre todo basadas en un principio de autoridad.

En un polo se ubica la autosuficiencia que es la inclinación natural para actuar por iniciativa propia, con tiempos y ritmos personales, sobre las condiciones propuestas por otras personas. En el polo opuesto está la dependencia, en la cual predomina una actitud expectante y de obediencia a las instrucciones, costumbres y procedimientos establecidos.

## 6. Versión

Esta tendencia hace referencia a la forma en la que las personas canalizamos nuestras vivencias y emociones. En un extremo tenemos la introversión y en el contrario la extroversión.

En el polo de la introversión encontramos personas con tendencia a mostrarse retraídas, ya que canalizan pensamientos, sentimientos e impulsos hacia su mundo interior, los genera y los procesa en la intimidad y en el silencio. Por el contrario, las personas que se sitúan en el polo de la extroversión, tienden a externalizar y expresar con escaso pudor o filtro sus pensamientos, emociones y comportamientos.

## 7. Nivel de Responsividad

Esta tendencia personal define el estilo de afrontamiento ante situaciones desconocidas o difíciles y se forma por la influencia de los siguientes factores: 1) sistemas de creencias sobre la propia capacidad (autoestima y autoconcepto); 2) experiencias previas vividas de éxito, fracaso o adversidad; 3) retroalimentación recibida por sus referentes; 4) condiciones genéticas (las personas con temperamento más suave tienden a percibir la realidad con mayores peligros lo que les lleva a buscar soluciones de manera más proactiva).

Los estímulos que afrontamos en el día a día, activan un ambiente emocional interno de seguridad o inseguridad; esta respuesta, a su vez, activa pensamientos, sentimientos y conductas coherentes con el nivel de confianza experimentado; lo que determinará una polaridad u otra: en un extremo tendremos un nivel alto de proactividad, y en el otro extremo encontraremos un nivel bajo de proactividad.

## 8. Coeficiente de Adversidad

Hace referencia a cómo una persona afronta los problemas y supera los contratiempos. Un coeficiente de adversidad alto o, lo que es lo mismo, tolerancia alta a la frustración implica capacidad para persistir ante los obstáculos y poder así superarlos y aprender de ellos. Por el contrario, las personas con un coeficiente de adversidad bajo tienden a centrarse en aquellas tareas o actividades que dominan y abandonan aquellas difíciles o en las que no prevén garantías de éxito.

## 9. Visión informativa

La visión informativa determina la forma en la que captamos la información, actuando como filtro para profundizar o descartar datos. En un extremo tenemos la visión informativa analítica, en la que se encuentran aquellas personas que muestran interés por dominar con detalle los campos de conocimiento sin importarles la inversión de tiempo realizada. Sin embargo, en el extremo contrario encontramos la visión informativa sintética, que describe a personas que les gusta ir a lo conciso y concreto, intuitivas y que prefieren no invertir excesivo tiempo en el análisis y estudio en profundidad de los detalles.

## 10. Asertividad

Hace referencia al modo en el que afrontamos las diversas situaciones, incidiendo de manera clave en las relaciones sociales, la integración en los grupos y la intensidad para afrontar los conflictos. En un polo identificamos la sumisión o aceptación, cuando se asumen condiciones contrarias a su convicción o dignidad, no se reclama lo que se necesita o merece y no se valora a sí mismo; y en el otro, la dominancia, cuando se imponen los criterios, opiniones y necesidades personales a las de los demás.

## 11. Ambiente interior

Hace referencia al nivel de relajación o tensión con el que se vive y manejan situaciones adversas. Aprender a equilibrar el ambiente interior es fundamental para realizar una adecuada inversión de tiempo y energía al resolver problemas o dificultades.