

# ¿PUEDE TU PERSONALIDAD SER UNA DEFENSA ANTE LA ENFERMEDAD?

MARIA CARMEN GALLARDO CARRASCO\*, DOMINGO LÓPEZ GUILLÉN; CARMEN CARRASCO ESPEJO

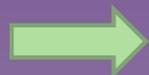
\*ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL. SERVICIO ANDALUZ DE SALUD \*\*CELADOR SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

## INTRODUCCIÓN

•Cuantiosos estudios sobre personalidad han dado a conocer la relación existente entre rasgos de personalidad y conductas de salud.

•Modelo de los “cinco factores” (MCF), es un modelo de personalidad que analiza ésta como la composición de cinco factores amplios o dimensiones de personalidad. La primera mención pública de este modelo de cinco factores se debe a Thurstone, 1993. Los factores son: extroversión, neuroticismo, afabilidad, apertura a la experiencia y tesón (Norman, 1963; McCrae y Costa, 1985)

## DESARROLLO



BASÁNDONOS EN EL MCF:

•**Extroversión**: se caracteriza por la alta sociabilidad, tendencia a la compañía de otros, atrevimiento en situaciones sociales, tendencia a evitar la soledad. Existe una tendencia alta a experimentar emociones positivas tales como alegría, satisfacción, excitación, etc. Son asertivos y habladores, necesitan constante estimulación (sensaciones nuevas).

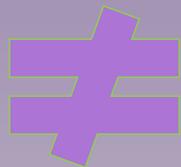
•**Neuroticismo**: Inestabilidad emocional. Son típicos rasgos de ansiedad, depresión, hostilidad, ansiedad social, impulsividad y vulnerabilidad.

•**Afabilidad**: Tendencia a ser compasivo y cooperativo.

•**Apertura a la experiencia**: engloba características como el gusto por el arte, por la aventura, por las emociones, la imaginación y la curiosidad.

•**Tesón**: es la tendencia a la autodisciplina, a la responsabilidad, el planeamiento en lugar de lo espontáneo.

Apertura a la experiencia  
Tesón  
Extraversión  
Afabilidad  
Neuroticismo



Convencionalismo  
Desorganización  
Introversión  
Antipatía  
Estabilidad emocional



Mayor bienestar  
Menor nivel de estrés  
Mayor nivel de salud  
Desarrollo de ejercicio regular  
Prácticas de auto cuidado  
Menor consumo de sustancias nocivas  
Mejor control dietético

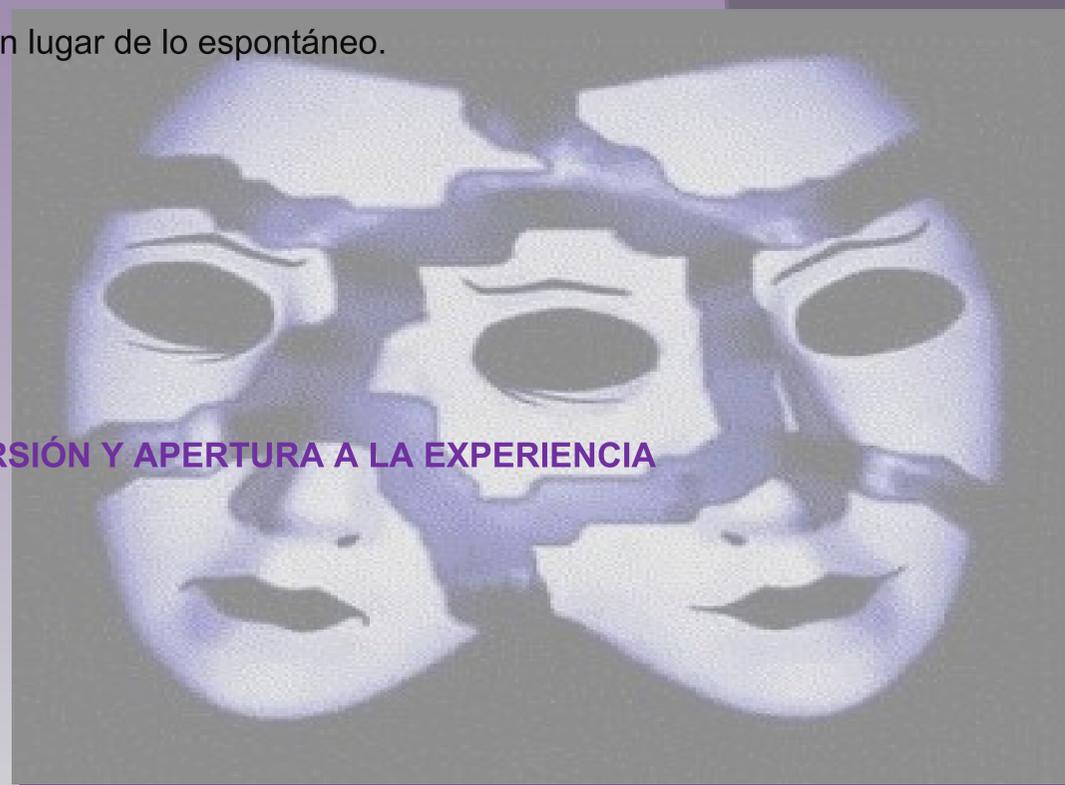
AFABILIDAD, EXTROVERSIÓN Y APERTURA A LA EXPERIENCIA

Mayor adherencia la tratamiento médico  
Mejor condición física  
Promoción de la salud

TESÓN

Conducta de riesgo  
Menor nivel de bienestar

NEUROTICISMO



## CONCLUSIONES Y UTILIDAD

Nos permite afinar y concretar el Plan de Cuidados del paciente, ya que podemos presuponer que conducta relacionada con la salud puede poseer en función del rasgo principal de su personalidad. En caso de extroversión, afabilidad y tesón estaremos ante un paciente predispuesto a conductas saludables de salud, nos ocurrirá lo contrario si nos encontramos con una persona inestable emocionalmente ,hostil e impulsivo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Rueda, B; Pérez-García A. Personalidad y percepción de auto eficacia: Influencia sobre el bienestar y el afrontamiento de los problemas de salud. Revista psicopatología y psicología clínica. 2004. Volumen 9, Nº3, 205-219.
- Bermúdez J. Prevención y promoción de la salud ( colección de cursos de post grado). Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Rodríguez Fernández A.M; Lemos Giraldez S.; Canga Alonso A. Relación entre variables de personalidad. Actitudes hacia la salud y estilo de vida. Revista de psicología General y Aplicada, 2001, 54(4), 659 – 670.