

“MODELO DE LOS 5 GRANDES”

Los cinco grandes rasgos de la personalidad se identifican con letras mayúsculas y también se conocen con el nombre de “factores principales”. El primero es el factor “O”, o de apertura a las nuevas experiencias. El segundo es “C”, responsabilidad. El tercero es “E”, o extroversión. El cuarto es “A” o amabilidad. Y, finalmente, el quinto es “N” o inestabilidad emocional. Las letras forman el acrónimo “OCEAN”.

“Cada cual es como Dios le ha hecho, pero llega a ser como él mismo se hace”.

Miguel Servet

Apertura a la experiencia, uno de los rasgos de personalidad “O”

La apertura a la experiencia (“O”) hace referencia a la capacidad de una persona para buscar vivencias nuevas. Sin duda, su característica principal es poseer una mente abierta, flexible e inquieta que les permite integrar todo aquello que ven.

Responsabilidad o factor “C”

Esta dimensión hace referencia a la capacidad de autocontrol y a la habilidad para desarrollar métodos de acción eficaces. Se relaciona con la habilidad para planificar, organizar y ejecutar tareas. También tiene que ver con la capacidad para cumplir, ser puntual y persistir en los objetivos y metas. Las personas que puntúan alto en esta dimensión suelen ser ordenadas y vistas por los demás como personas confiables y escrupulosas. Si llevan al extremo este rasgo de personalidad se pueden tornar excesivamente perfeccionistas e incluso adictos al trabajo. Tienen una fuerte necesidad de alcanzar el éxito. **El factor «C» requiere de cierto equilibrio para no caer en el extremo de la obsesión.**

Extroversión “E”

Tiene que ver con la capacidad para relacionarse y disfrutar de la compañía de los demás. Quienes tienen marcado este rasgo se sienten bien en compañía de otros y se comportan de forma fluida cuando están en grupo. Son buenos trabajando en equipo, optimistas y entusiastas. Acompañados de otras personas se encuentran como peces en el agua. Este factor «E» les hace buscar el contacto con los demás y les dota de habilidades sociales que les facilita establecer relaciones sociales exitosas.

Amabilidad “A”

Tiene que ver principalmente con la capacidad de empatía. Los que muestran un énfasis de personalidad en este factor son comprensivos, tolerantes y serenos con los demás. Muestran gran capacidad para entender las necesidades y los sentimientos de los otros. La Inteligencia Emocional está desarrollada en ellos. Se caracteriza por saber conectar con los demás. Conocer sus estados de ánimo y tener gran habilidad para empatizar.

Estabilidad emocional o neuroticismo “N”

Lo que se busca es personas estables, que mantienen la prudencia y la moderación incluso en situaciones de crisis. Son tranquilos y se sienten confiados en su capacidad para gestionar las dificultades y los errores. Su estado de ánimo es positivo y permanecen así, pese a las vicisitudes.

Una vez tenemos claros los cinco grandes factores que debe tener cualquier persona, nos centraremos en aquello de debe destacar todo opositor en un examen de personalidad:

Integridad:

Realizar y obedecer las órdenes o instrucciones recibidas, lo más rápido y eficaz posible; actuar según la legislación, los valores éticos y los procedimientos en vigor.

Disciplina:

La disciplina es la observancia de las reglas de conducta y funcionamiento interno establecidas jerárquicamente por una organización para sus miembros, las cuales deben respetarse entre todos y cada uno de los componentes de la organización.

Autocontrol:

Esto implica la capacidad de resistir en situaciones de estrés sostenidas a lo largo de un espacio de tiempo que como resultado a otras personas les puede conllevar cansancio o desmotivación; se debe tener capacidad de mantener el control y la calma en situaciones de rechazo, estrés u hostilidad, permitiendo establecer alternativas de respuestas para alcanzar un resultado óptimo para cada situación.

Empatía:

Se trata de la habilidad para entender, escuchar e interpretar los pensamientos, sentimientos o inquietudes de las personas que nos rodean, ya se trate de individuos, grupos o gente socialmente poco aceptada.

Gestión de conflictos:

Tener la capacidad de alcanzar acuerdos satisfactorios para dos partes inmersas en una situación conflictiva.

Trabajo en equipo:

Capacidad de trabajar de manera colaborativa y eficaz compartiendo información y creando lazos de unión en un grupo de pertenencia, pudiendo alcanzar mejores resultados que de manera individual.

Capacidad de comunicación:

No tener miedo a hablar en público y a la vez, tener esa capacidad no solo de escuchar sino también de comprender lo que nos dicen.

Iniciativa:

Significa ser una persona proactiva, tener predisposición para, empezar y terminar proyectos, tanto pasados como actuales, incluso vincula la opción de buscar nuevas oportunidades.

Pensamiento analítico:

Nos referimos a la capacidad de entender de manera rápida y eficaz las partes de un problema o situación de manera metódica, realizando comparaciones entre sus diferentes aspectos y detalles y así establecer prioridades.

Autoconfianza:

Es la convicción que tiene cada persona de que puede cumplir con éxito una responsabilidad o tarea encomendada. Se debe mostrar una actitud de confianza en las decisiones que se toman ante las dificultades.

Flexibilidad:

Capacidad de adaptación para diferentes situaciones, tanto laborales como actividades de diferentes tipos o incluso personas, así como la de enfrentar sin dificultades, los cambios que se produzcan de manera inesperada en diferentes situaciones. También supone valorar los puntos de vista de los demás, pudiendo llegar en alguna ocasión a cambiar el propio.

Orden y calidad:

Capacidad de controlar la función que se realiza de manera organizada, revisando el trabajo realizado para alcanzar la mayor calidad posible.

Orientación a los resultados:

La habilidad de obtener resultados de manera continuada y progresiva persistiendo para superar cada reto o dificultad que se nos presenten y dando nuestra palabra de que los superaremos.

LINEAS GENERALES A TENER EN CUENTA AL REALIZAR UN TEST DE PERSONALIDAD

- SOCIABILIDAD
- ORGANIZACIÓN
- SEGURIDAD EN TI MISMO
- BIENESTAR PERSONAL
- SALUD
- RESPONSABILIDAD
- PRUDENCIA
- DECISIÓN Y AGILIDAD
- CONFIANZA EN LOS DEMÁS
- NO RENCOR
- NO ENVIDIA
- NO RECESIVO
- NO PESIMISMO

RECOMENDACIONES A LA HORA DE CONTESTAR UN TEST DE PERSONALIDAD

HOJA DE RESPUESTAS

- Memorizar el lado del “NO” y el lado del “SI” para no tener que volver al inicio.
- Evitar anular preguntas o añadir una vez contestado.
- Evitar respuesta con opción neutra.

LECTURA Y COMPRESIÓN

- Leer bien las preguntas, si se duda hay que leer dos veces y con calma.
- Pocas veces las cuestiones dudosas se responden con opciones de respuesta extremas.
- Uno de los grandes motivos de fallar un test de personalidad es no leer o malinterpretar las preguntas del cuestionario.

- Mucho ojo a las respuestas en **NEGATIVO**.