

Autores: Gregorio Pérez de Obanos Romero (Instituto Cervantes de Belo Horizonte)/

Jorgelina Tallei (Instituto Cervantes de São Paulo)

Cómo somos y cómo nos ven

Objetivo: Describir personas por su carácter
Nivel: B1
Actividad de la lengua implicada: Comprensión lectora, interacción oral y expresión escrita
Destinatarios: Jóvenes y adultos
Tipo de agrupamiento: En parejas y en grupos
Material necesario: Texto, fichas
Duración aproximada: 40 minutos



Descripción de la actividad

Introducción a la actividad

Actividad de prelectura.

- a) Se empieza la clase entregándole a los alumnos una encuesta (Anexo II). Los alumnos reunidos en parejas deberán discutir con el compañero a partir de los datos de la misma cómo nos ven las otras personas.
- b) ¿Piensan lo mismo que en la encuesta? A partir del modelo ofrecido los alumnos deberán elaborar otra encuesta haciéndole preguntas a su compañero. Te proporcionamos algunos ejemplos:

Encuesta:

¿Eres simpático?

¿Eres sociable?

.....

.....

- c) Una vez discutido el tema, coloca en la pizarra el título del artículo: "*Cómo tratar con personas insoportables*". A partir del título deberán elaborar las posibles hipótesis de lectura, sobre el tema del mismo. ¿De qué tratará el artículo? ¿Dónde se encuentran las personas insoportables?
- d) Agrupados en tríos, se les entrega las características de cada personalidad (en tarjetitas recortadas) según el artículo (Anexo III). A partir de esa información deberán relacionar cada adjetivo con su correspondiente característica, causa psicológica y cómo contrarrestarlo.

Actividad de Lectura

- a) Se entrega a los alumnos el texto (Anexo I) para que comprueben sus hipótesis. Una vez realizada la lectura individual puedes revisar con ellos el vocabulario.
- b) Se les pide a los alumnos que en pequeños grupos escriban las características de una personalidad insoportable, sin decir su nombre. Los otros grupos deberán adivinar qué tipo de personalidad es y cómo se dice en español.

Actividad de postlectura.

- a) ¿Qué problemas psicológicos subyacen de las personas que nos resultan insoportables? Pon algunos ejemplos
- b) ¿Cómo actúan? ¿Qué pretenden?
- c) Discute con tu compañero. Luego pondremos las opiniones en común.

Opiniones en común

Creemos que la mayoría de las personas.....

No soporto que.....

Actividad oral de postlectura.

- a) ¿Qué otro tipo de personas te resultan especialmente indeseables? ¿Qué adjetivos utilizarías para calificarlas? Forma una lista con tu compañero.

Lista de adjetivos

Insoportable

Pedante

.....
.....

- b) Tu compañero te leerá que persona le resulta insoportable. Dale consejos para contrarrestarlo.

Anexo I¹

Cómo tratar con personas insoportables

La mayoría de los indeseables suelen ser personas acomplejadas que buscan desesperadamente la aceptación y el reconocimiento de los demás, según afirman los psicólogos. Sin embargo, existen métodos infalibles para detectarlos y evitar sus malas influencias.

Criticones, pedantes, orgullosos, trepas, autoritarios enfermizos... Todos los hemos padecido. Son ejemplares de una fauna que no puebla los zoológicos, sino las oficinas, el vecindario y cualquier espacio social imaginable. Son los insoportables y, bajo este letrero común que nos viene a la imaginación en el momento en que sufrimos sus ataques más perniciosos, se esconden personajes comunes capaces de enturbiar el ambiente y poner de los nervios al más templado de los mortales.

Infancia infeliz

“A la mayoría de estas personas conflictivas les mueve un mismo objetivo: atacar la autoestima de sus víctimas y alterar su equilibrio emocional”, asegura Francisco Gavilán, psicólogo y autor del libro *Toda esa gente insoportable*. A su juicio, detrás de estos especímenes hay un ser acomplejado que se siente inferior a los demás y “que cree que para superar sus complejos, frustraciones o inseguridades sólo hay dos caminos en la vida: ser ganador y sobrevivir, o perdedor y sucumbir”, añade Gavilán. Así, si ahondamos en el pasado de una persona que nos irrita profundamente, a menudo podremos encontrar una infancia vivida bajo la presión de unos padres que no cesaban de comparar al niño con los demás, o un episodio pretérito de falta de cariño, o un defecto físico-como un cuadro grave de **estrabismo-**, que al final, según demuestran diversos estudios sobre la personalidad, dan como resultado un dictador, un pelota y un trepa respectivamente: la mayoría de ellos tratan en realidad de compensar sus carencias destacando sobre el resto. Al fin y al cabo, como plantean los psicólogos, todas las frustraciones salen a flote en la edad adulta y pueden tener como fruto seres dispuestos a amargar la vida del resto de las personas que les rodean.

¹ Texto adaptado de la *Revista Quo*, septiembre de 1998.

Actitudes contagiosas

En ese empeño, semejantes enturbiados no sólo molestan, irritan o exasperan, sino que son capaces de despertar en sus víctimas los peores instintos. Como relata la escritora norteamericana Lilliam Glass en su libro *Relaciones tóxicas*, “*tú puedes ser una gran persona y considerarte amable, sensible y cariñosa, pero si tienes cerca de alguien insoportable, debes saber que puede provocar en ti las peores reacciones y hacer que actúes de un modo tal que te llegues a avergonzar de tus propias acciones.*”

Para ella, los insoportables son personas tóxicas: “*el único fin del tóxico es destruirte. Roba tu amor propio y tu dignidad y envenena la esencia de lo que eres. Él o ella desgastan tu resistencia y se muestra hostil cuando tú estás bien. Sus inseguridades, limitaciones y sentimientos de inadecuación tratan de sabotear todos tus esfuerzos por llevar una vida feliz y productiva.*”

indeseables son a veces muy camaleónicos y cambian su actuación en función del ambiente o de las personas con las que se encuentran”, explica Francisco Gavilán. Y aunque para cada insoportable existe un antídoto ideal según Gavilán todos ellos se pueden resumir en tres: desenmascararlo, reducir tu relación con él al mínimo posible y esgrimir un arma que nunca falla, aunque pocos saben manejar: el sentido del humor.

Claro que no todos estos sujetos perniciosos causan los mismos efectos letales sobre quien los soporta. Como matiza Gavilán, los hay especialmente contagiosos: por ejemplo, el que va de víctima, que él que denomina “*meaculpas*”. “Este sujeto siente que todo lo hace mal y que todos los problemas se ceban en él, de modo que puede conseguir que su sentimiento termine salpicándote y acabes entrando en su rueda”. También es contagioso el chismoso, ya que, si logras que le prestes atención, te habrá metido en su juego y es muy posible que no tardes en ser la próxima víctima de su chismorreo. Pero, algunas veces no resulta sencillo identificar a este tipo de personas. De hecho, nadie reacciona siempre conforme a un único modelo de personalidad, ni nadie es insoportable todo el tiempo.”

Anexo II²

Yo soy así

Qué piensan las personas de sí mismas (%)	
Soy agradable para la mayoría de la gente	79%
Nunca digo nada que hiera los sentimientos de los demás	74%
Me preocupa que me ocurran desgracias	65%
Me preocupa buscar temas de conversación cuando hablo en público	41%
A menudo siento ansiedad	41%
Para mí, la vida es tensión	35%

² Adaptado de la *Revista Quo*, septiembre de 1998.

Anexo III

El chismoso

Cómo es: Divulga chismes de oídos o inventados y disfruta especialmente contando la desgracia de los demás. Son maestros en el arte de sembrar cizaña.

Por qué: Suele ser una persona bastante aburrida, cuya vida está bastante vacía. “En el fondo, se valora poco a sí mismo”, afirma Gavilán.

Cómo contrarrestarlo: Ante todo, no seguirle el juego ni animarle a lavar los platos sucios ajenos en tu presencia. Otra técnica es hacer uso del sentido del humor. Lilliam Glass propone la siguiente frase: “¿Sabes lo que les hacían a los chismosos en la Edad Media? Se les ponía una armadura en la cabeza y un candado con llave.”

El criticón

Cómo es: Exige de los demás una perfección que él no tiene. “Hace siempre advertencias y comentarios negativos”, comenta Gavilán. Emplea el verbo “deber” para decir lo que, en su opinión, los demás deben hacer.

Por qué: Intenta ganar control sobre los que le rodean. Si consigue que los demás se hundan con sus críticas, se sentirá superior.

Cómo contrarrestarlo: Puedes alejarte de él y responder con la ignorancia a sus agujonazos o plantarle cara, con tono firme y cortante, si es necesario. No está de más recoger alguna enseñanza positiva de la crítica, (si la hay).

El gracioso

Cómo es: Llama la atención con sarcasmos y comentarios que no siempre hacen gracia. Si pareces molesto, te dirá frases como, “¿Pero no tienes sentido del humor?”

Por qué: Suele ser una persona que siempre está a la defensiva, que ha construido un caparazón alrededor de sí mismo para protegerse con bromas o chistes.

Cómo contrarrestarlo: “Una cara y una voz seria pueden conseguir el milagro de silenciarlo”, afirma Lilliam Glass. Si no resulta, lo mejor es darle la espalda.

El hipócrita

Cómo es: No manifiesta jamás lo que piensa de verdad: se limita a intentar adivinar tus pensamientos para halagarte y, acto seguido, buscará un aliado propicio para ponerte a caldo.

Por qué: Suele ser una persona cobarde y resentida, porque no tiene el valor de decir a los demás lo que realmente siente.

Cómo contrarrestarlo: La primera regla es no entrar en su juego, aunque te diga

te regale los oídos. Si lo que te cuenta implica un tercero, niégate a escucharlo, a menos que éste se encuentre presente: evitarás la duplicidad de versiones.

El narcisista

Cómo es: Se ama a sí mismo sobre todas las cosas. Sólo quiere oírte si lo que cuentas le afecta directamente a él o si el tema le permite meter una cuña aportando su experiencia propia. Pronuncia obsesivamente el “yo” y es extremadamente clasista. Suele ser estirado, arrogante y distante.

Por qué: “En el fondo tiene un ego muy frágil. Necesita que los demás le recuerden lo maravilloso que es con frecuencia”, asegura la escritora Lilliam Glass. A veces demuestra una mentalidad infantil.

Cómo contrarrestarlo: Una de las tácticas es no prestarle atención cuando alardea de su pretendida superioridad y prestársela cuando no lo hace. También es efectivo hacerle ver su defecto de forma contundente.

El pedante

Cómo es: Normalmente te habla a ti, no contigo y “goza utilizando palabras grandilocuentes y tecnicismos, como por ejemplo, “enteramente positivo” en lugar de “bueno”, asegura Gavilán. Suele hacer referencia a las personas importantes que conoce.

Por qué: En el fondo es de personalidad frágil; piensa que sólo sí suscita admiración puede ser aceptado por los demás.

Cómo contrarrestarlo: Una técnica divertida que aconsejan los psicólogos puede ser obligarle a profundizar en esa erudición que tiene pretendida con alfileres. Seguramente terminará callando.

La víctima

Cómo es: Es autodestructivo y un genio en el arte de deprimir a los que están a su alrededor. Se humilla, te hace ver sus errores (incontables) y desea que sientas pena por él, pero él por no hace nada por salir de su situación.

Por qué: Necesita desesperadamente que los demás le quieran, aunque sea por sus desgracias. Si se humilla, es para evitar que los demás lo hagan antes. Por tanto, la suya es una actitud defensiva frente al mundo.

Cómo contrarrestarlo: No debes ofrecerle el hombro para que te llore. Nada le agradecería más, pero sólo conseguirás acrecentar su ansia de autoflagelación, además de hundirte en su propio fango. Si a la segunda vez de intentar ayudarlo persiste en su actitud, lo mejor es ignorarlo.

El pelota

Cómo es: “Exagera la cualidad de los demás, comparte todas las opiniones y ofrece favores que no han sido solicitados”, asegura Gavilán.

Por qué: Los psicoanalistas creen que el pelota es un pozo de complejos y que, en el fondo, busca la palmadita en la espalda, aun a costa de convertirse en el felpudo de sus superiores.

Cómo contrarrestarlo: Hazle ver que sus esfuerzos por inflarte son baldíos.