



Observa las fotos de paisajes (a, b, c, d...) que verás arriba de esta lectura en la página. Después, relaciona tu elección con uno de los perfiles. Puedes empezar leyendo el perfil recomendado para tu paisaje.

- a - Perfil 3.
- b - Perfil 1.
- c - Perfil 4.
- d - Perfil 2.

19 de noviembre de 2025

Tu paisaje interior: identidad y personalidad



a



b



c



d

Perfil 1. Serena, íntegra y responsable

Si te atraen los paisajes amplios y tranquilos, probablemente te identifiques con una personalidad **serena** y **organizada**. Eres de las personas que necesitan tener un plan, cumplir con sus compromisos y terminar lo que empiezan. Disfrutas cuando las cosas funcionan bien y cada pieza está en su sitio.

Para ti, la **honestidad** y la **coherencia** son valores esenciales. No soportas las promesas vacías ni los gestos teatrales. Prefieres la discreción a la dramatización y te cuesta confiar en gente que cambia de opinión según le convenga. Sin embargo, cuando confías en alguien, lo haces de verdad: ofreces apoyo, estabilidad y una presencia constante.

El riesgo de este perfil es la **autoexigencia**. A veces te olvidas de descansar, te culpas por pequeños errores y puedes caer en una **perfección silenciosa** que nadie te ha pedido. Tu reto es aceptar que también tienes derecho a equivocarte y a pedir ayuda.

Perfil 2. Sensible, empática y protectora

Los paisajes cubiertos de nieve, los bosques silenciosos o las escenas con poca gente suelen atraer a las personas que necesitan espacio para sentir y pensar. Si te reconoces ahí, es posible que seas alguien **sensible**, con una gran capacidad para percibir el estado de ánimo de los demás.

Sabes escuchar sin juzgar, detectas los matices en la voz y en la mirada, y te cuesta ser indiferente ante el sufrimiento ajeno. Por eso, tiendes a asumir el papel de **cuidador** o **mediadora** en tu entorno: apaciguas conflictos, suavizas palabras duras y ayudas a traducir emociones que otros no saben nombrar.

El peligro está en **desplazarte** a un segundo plano. A fuerza de priorizar las necesidades de los demás, puedes descuidar las tuyas y terminar agotada o con la sensación de que nadie te cuida a ti. Tu reto es poner límites sin sentirte egoísta y recordar que la empatía también empieza por uno mismo.

Perfil 3. Segura, exigente y perseverante

Si eliges paisajes intensos —cielos dramáticos, montañas escarpadas, atardeceres de colores extremos—, es probable que tengas una personalidad **determinada** y **ambiciosa**. No te asustan los retos; al contrario, los buscas como una forma de superarte.

Te consideras una persona de **criterio propio** y te cuesta aceptar órdenes sin entender el porqué. Disfrutas tomando decisiones, liderando proyectos y asumiendo responsabilidades que otros evitarían. Cuando te marcas un objetivo, sueles perseguirlo con paciencia y disciplina, incluso si el camino es largo.

El reverso de esta fuerza es la **intransigencia**. A veces puedes resultar demasiado crítica, contigo y con los demás, o confundir la seguridad con la necesidad de tener siempre la razón. Tu reto consiste en aprender a delegar, escuchar opiniones distintas y aceptar que también hay valor en la vulnerabilidad.

Perfil 4. Creativa, entusiasta y social

Quienes se sienten atraídos por valles verdes, prados luminosos o paisajes llenos de color suelen tener una personalidad abierta y **curiosa**. Te encanta conocer gente nueva, cambiar de escenario y acumular experiencias distintas, aunque a veces eso implique cierto caos.

Te mueves bien en grupos, haces preguntas, propones planes y contagias entusiasmo. Para ti, la vida tiene sentido cuando puedes explorar, ya sea un país, una idea o una conversación profunda a las tres de la mañana. La rutina prolongada te apaga y necesitas estímulos para sentirte viva.

Tu punto débil puede ser la **inconstancia**. Empiezas muchos proyectos con pasión, pero te cuesta terminarlos; prometes quedar con todo el mundo y luego no te da el tiempo. Tu reto es aprender a priorizar, decir que no cuando hace falta y reservar momentos de silencio para escucharte a ti misma.

Y si no encajas en un solo paisaje...

Puede que te cueste elegir una sola imagen o que cambies de paisaje según el día. Eso también dice mucho de ti. La identidad no es una etiqueta fija, sino un conjunto de capas que se mueven, se contradicen y se transforman con la experiencia. A veces te sentirás sereno y responsable; otras, vulnerable y caótico; y, en muchas ocasiones, serás todo eso a la vez.

Lo importante no es encajar perfectamente en un perfil, sino usar estas descripciones como un espejo: ¿qué reconoces?, ¿qué te sorprende?, ¿qué te gustaría cambiar o cuidar mejor? Al final, el paisaje más honesto es el que te permite mirarte con lucidez y, al mismo tiempo, con cierta ternura.





Sereno/a: Tranquilo, con control sobre las emociones.

Empático/a: Capaz de comprender y compartir los sentimientos de otra persona.

Autoexigencia: Tendencia a exigirse demasiado a uno mismo.

Intransigente: Que tiene dificultades para aceptar opiniones diferentes.

Inconstante: Que cambia de intereses o de ánimo con facilidad.

Paisaje interior: Metáfora para hablar del mundo emocional y mental de una persona.

Actividad 1.

1. Elige un paisaje y explica por qué te atrae: ¿colores, clima, sensación de movimiento o de calma?
2. Comenta con un compañero: ¿crees que tu elección dice algo sobre tu carácter? ¿Qué exactamente?

Actividad 2.

1. ¿Qué idea principal tienen en común todos los perfiles sobre la identidad?
2. ¿Cuál de los perfiles se identifica más con la responsabilidad y la coherencia? ¿Y cuál con la creatividad y la espontaneidad?
3. Según el texto, ¿qué riesgos tiene cuidar siempre a los demás antes que a uno mismo?
4. El texto habla de "paisaje honesto". Explica qué significa esta expresión.

Actividad 3. Vocabulario de personalidad

Clasifica los adjetivos según su connotación principal. ¿Positiva, negativa o depende del contexto? Justifica tus respuestas

- sereno, coherente, intransigente, empático, inconstante, exigente, vulnerable, creativo, controlador...

Positivo

Negativo

Depende

Actividad 4. Relaciona los adjetivos con sus sinónimos

Encuentra cada palabra sencilla al adjetivo correspondiente.

Empático

Perseverante

Perceptivo

Crítico

Coherente

Creativo

Autoexigente

Ambicioso

Sereno

Disciplinado

Íntegro

Espontáneo

Vulnerable

Inconstante

Intransigente

Entusiasta

tranquilo ☆ muy exigente ☆ comprensivo ☆ atento ☆
sensible ☆ organizado ☆ animado ☆ rígido ☆ natural ☆
cambiante ☆ con metas altas ☆ honesto ☆ lógico ☆
constante ☆ honesto ☆ imaginativo

Actividad 5. Completa con el adjetivo adecuado

Elige el adjetivo que mejor complete cada frase. Usa las palabras del banco:

sereno íntegro coherente empático intransigente
vulnerable autoexigente ambicioso entusiasta crítico inconstante
creativo disciplinado espontáneo perseverante perceptivo

1. Es una persona muy _____: siempre intenta ponerse en el lugar de los demás antes de juzgar.
2. Cuando toma una decisión, intenta que sea _____ con sus valores y con lo que ha dicho antes.
3. No grita, no se altera y escucha hasta el final: suele mantener una actitud muy _____ incluso en situaciones tensas.
4. Ha empezado muchos proyectos este año pero ha terminado pocos; a veces puede parecer un poco _____.
5. No soporta la injusticia y se exige muchísimo en todo lo que hace: es claramente _____ consigo misma.
6. Necesita tiempo y esfuerzo, pero no abandona hasta conseguirlo: es una persona muy _____.
7. Le encanta proponer ideas nuevas y buscar soluciones originales: su forma de trabajar es claramente _____.
8. Siempre llega puntual, cumple con lo que promete y organiza bien su tiempo: es bastante _____ en su vida diaria.

Actividad 6. Matices de significado

Elige la palabra que mejor complete cada frase.

1. No es simplemente sensible: es profundamente **empático/perceptivo**.
2. No es rígido, pero sí bastante **coherente/intransigente**.
3. No deja proyectos a medias: es realmente **inconstante/disciplinado**.
4. Tiene metas altas y trabaja para conseguirlas: es muy **ambicioso/espontáneo**.
5. Analiza todo con detalle y cuestiona los argumentos: es **crítico/vulnerable**.
6. Propone ideas y soluciones nuevas: trabaja de manera muy **disciplinado/creativo**.

Actividad 7. Escritura: tu propio paisaje interior

Elige el paisaje y el perfil con los que más te identificas (o combina dos). Después, escribe un texto de 140–180 palabras sobre tu paisaje interior. En tu texto, intenta:

- explicar por qué te atrae ese paisaje y qué dice sobre tu carácter;
- mencionar al menos 4 adjetivos del banco de palabras (por ejemplo: sereno, empático, perseverante...);
- comentar también tus puntos débiles o dificultades;
- concluir con una idea sobre qué te gustaría cuidar o cambiar en tu manera de ser.

Cuando hayas terminado, léelo en voz alta a un compañero y preguntadle si está de acuerdo con la imagen que das de ti mismo/a.

