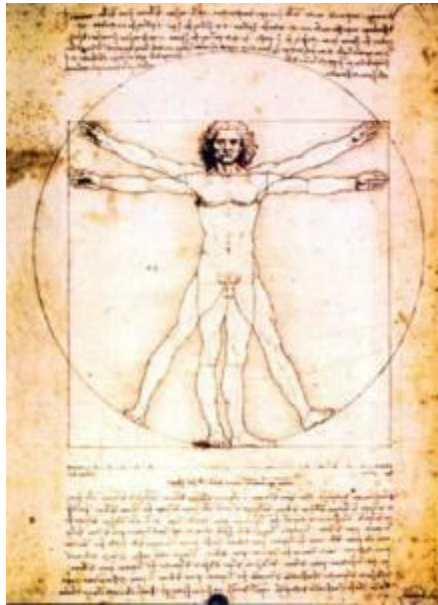


Temperamento



El Hombre de Vitruvio

El **temperamento** es la peculiaridad e intensidad individual de los afectos psíquicos y de la estructura dominante de humor y motivación. El término proviene del latín *temperamentum*: 'medida'.

El temperamento:

- es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Puede ser hereditario y no influyen factores externos (sólo si esos estímulos fuesen demasiado fuertes y constantes);
- es la capa instintivo-afectiva de la personalidad, sobre la cual la inteligencia y la voluntad modelarán el carácter (en el cual sí influye el ambiente);
- ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad;
- el temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo, basada las características del tipo de sistema nervioso.
- el temperamento está relacionado con la influencia endocrina (que se debe a los genes, y que se manifiesta en determinados rasgos físicos y psicológicos).

El estudio de los temperamentos ocupaba un papel importante en la psicología anterior al [siglo XX](#).

Clasificación del temperamento según Hipócrates



Cinco cabezas grotescas, ilustración de los cuatro temperamentos, en torno a un perfil clásico (dibujo de Leonardo da Vinci, hacia 1490, Royal Library, castillo de Windsor)

Médicos de la antigüedad como el médico griego **Hipócrates (460-370 aec)** y el médico turco-griego **Galeno (129-200)** distinguían cuatro tipos de temperamentos, considerados como emanación del alma por la interrelación de los diferentes humores del cuerpo:

- sanguíneos, las personas con un humor muy variable;
- melancólicos, personas tristes y soñadoras;
- coléricos, personas cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y unos sentimientos impulsivos, en las que predominaba la bilis amarilla y blanca, y
- flemáticos, personas lentas y apáticas, a veces con mucha sangre fría, en las cuales la flema era el componente predominante de los humores del cuerpo.



Estudio de la cara humana

A esto se suma los descubrimientos del fisiólogo ruso **Iván Pávlov** (1849-1936), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico).

Según la clasificación de Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología:

Temperamento sanguíneo

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es característica de su sistema nervioso una moderada correlación de la actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente.

Es una persona cálida y vivaz. Comunicativo y receptivo por naturaleza. Es considerado como una persona muy extrovertida. Siente verdaderamente las alegrías y tristezas de otros como si fueran las suyas, y posee un estado de ánimo muy variable.

Características del temperamento sanguíneo

- Es una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida.
- Receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior, donde provocan un alud de respuestas.
- Los sentimientos más que los pensamientos reflexivos le llevan a tomar sus decisiones.
- Es tan comunicativo que, es considerado un superextrovertido.
- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu amante de la diversión.
- En el momento en que entra en una estancia tiende a levantar los ánimos de todos los presentes, gracias a su exuberante conversación.
- Es un narrador extraordinario y su naturaleza cálida y emocional casi te ayuda a revivir la experiencia al relatarla.
- Nunca le faltan los amigos, puede sentir de una manera genuina los gozos y tristezas de la persona que conoce y tiene la capacidad de hacer que se sienta importante, como si se tratara de un amigo muy especial y lo es, en tanto que te está mirando.
- Después, fijará su mirada con la misma intensidad sobre la siguiente persona que encuentre.



- Siempre entra en un lugar con la boca por delante, su talanto ruidoso, expansivo y amistoso lo hace parecer más confiado de lo que realmente es.
- Pero su energía y disposición afectuosa le ayudan a rodear los lugares duros de la vida.
- Las personas tienen una manera de excusar sus debilidades diciendo "¡Así es él!".

Temperamento flemático

Basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente.

Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo general suele ser una persona apática y no busca ser un líder, sin embargo puede llegar a ser un líder muy capaz.

Características del temperamento flemático

- Es un individuo calmoso, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío, lento y bien equilibrado.
- La vida es para él una experiencia feliz, placentera y sin estridencias en la que evita involucrarse tanto como pueda.
- Es tan calmado y sereno que nunca parece agitado, no importa cuáles sean las circunstancias que lo rodean (Es el único temperamento que no varía)
- Debajo de su personalidad fría, reticente, casi tímida, la persona flemática tiene una combinación muy adecuada de capacidades.
- Siente más emoción de la que aparenta y aprecia las bellas artes y las cosas buenas de la vida.
- Por lo general evita la violencia.
- El flemático no carece de amigos porque le gusta la gente y tiene un sentido natural del humor.
- Es el tipo de persona que puede tener un vilo o una multitud de personas, y que sin embargo nunca esboza una sonrisa.



- Posee la singular capacidad de ver algo humorístico en otros y en las cosas que hacen.
- Mantiene un enfoque positivo de la vida.
- Tiene una buena mente retentiva y es capaz de ser un buen imitador.
- Tiende a ser un espectador de la vida e intenta no involucrarse demasiado en las actividades de otros.
- De hecho, es por lo general con una gran renuencia que alguna vez le motiva cualquier forma de actividad fuera de su rutina diaria. Esto sin embargo no significa que no pueda apreciar la necesidad de acción o las necesidades de otro.
- El flemático y el colérico pueden afrontar la misma injusticia social, pero sus respuestas serán totalmente diferentes. El espíritu de campaña del colérico le hará decir: "Organicemos un comité y hagamos una campaña para hacer algo de esto". El flemático más bien respondería " Estas condiciones son terribles!. Porqué alguien no hace algo acerca de esto?".
- Por lo general afectuoso y lleno de simpatía, el flemático expresa pocas veces sus verdaderos sentimientos. Sin embargo cuando es empujado a la acción, sus capaces y eficaces cualidades pronto se hacen evidentes.
- No se presentará voluntariamente para ser un líder, pero si se le fuerza al liderazgo, demostrará ser muy capaz.
- Tiene un efecto conciliador sobre los demás y es pacificador natural.
- Cuando te comunica algo, lo hace de una manera muy efusiva, que cualquiera diría que está discutiendo contigo.

Temperamento melancólico

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación a de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extravertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

Características del temperamento melancólico

- El melancólico es el más rico de todos los temperamentos.



- Es un tipo analítico, abnegado, dotado y perfeccionista.
- De una naturaleza emocional muy sensible.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.
- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, es dado a la variedad de talentos.
- Algunas veces estará en las alturas del éxito, lo que le hará actuar de una manera más extravertida.
- Sin embargo, en otras ocasiones se encontrará sobrio y deprimido, y durante esos períodos se encierra en su concha y puede llegar a ser bastante antagonista.
- Es un amigo muy fiel, pero no consigue amigos fácilmente.
- Pocas veces se lanza a conocer gente, sino que deja que le vengán a él.
- Quizás sea el más fiable de los temperamentos, porque sus tendencias perfeccionistas y su fina conciencia no le permiten esquivar a nadie, ni abandonar a nadie cuando están contando con él.
- Su reticencia a ponerse en primera línea es a menudo tomada como indicación de que no le gusta la gente.
- Como a todos nosotros, no solo le gusta las otras personas, sino que tiene un intenso deseo de ser amado por ellas.
- Sin embargo encuentra difícil expresar sus verdaderos sentimientos.
- Las experiencias frustradas le han hecho desconfiado a aceptar a la gente tal como se presentan; así que es propenso a la sospecha cuando otros lo buscan o llenan de atención.
- Es sumamente afectivo ya sea de manera interna o externa, lo cual le hace llevar un fuerte instinto paternal hacia aquellos que más quiera. Ama profundamente a sus seres queridos.
- Su excepcional capacidad analítica le hace capaz de diagnosticar con precisión los obstáculos y peligros de cualquier proyecto en el que tenga una parte.
- Por ello es reticente a iniciar algún nuevo proyecto o que entre en conflicto con aquellos que desean emprenderlo.
- Ocasionalmente en un momento de éxtasis emocional o inspiración, puede producir alguna gran obra de arte o algo genial.
- Pero estos logros van generalmente seguidos de períodos de gran depresión.
- Su mayor significado en la vida lo halla a través del sacrificio personal, parece deseoso de ir al sufrimiento y a menudo elige una vocación difícil que requiere un gran sacrificio personal.
- Una vez elegida será muy directo y persistente en su seguimiento de esta vocación y más que probablemente logrará un gran bien si su tendencia natural a afligirse y quejarse (debido al sacrificio) no lo lleva a tal depresión que lo abandone totalmente.
- Tiende a ser un hombre o una mujer que busque la trascendencia, profundamente espiritual. El camino que elegirá lo tomará como una misión o como su gran camino a la felicidad.



Temperamento colérico

- Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel de baja actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación de la actividad a la reactividad; es extravertido y es flexible a los cambios de ambiente.
- Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Se considera que es muy determinado, firme y decidido en sus opiniones. Es también extravertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. No se lanza a una actividad sin objetivo. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

Características del temperamento colérico

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, siéndole fácil tomar decisiones, tanto para él mismo como para otras personas.
- Es extravertido, no hasta el punto del sanguíneo.
- Prospera en la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, metas y ambiciones.
- No se lanza a una actividad sin objetivo, porque tiene una mente práctica y aguda, capaz de tomar decisiones acertadas e instantáneas o de planificar proyectos que valen la pena.
- No vacila bajo la presión de lo que los demás piensan, sino que toma una postura decidida sobre los temas en debate y a menudo se le puede ver en campaña, contra alguna injusticia social o situación de subversión.
- No le asustan las adversidades, de hecho, tienden a alentarlos.
- Su terca determinación le permite triunfar, por lo general. (allí donde otros han fracasado).
- Su naturaleza emocional es la menos desarrollada de su temperamento.
- No simpatiza fácilmente con los demás, ni muestra ni expresa naturalmente ninguna compasión.
- A menudo se queda turbado o disgustado por las lágrimas de otros, y por lo general es insensible a sus necesidades.
- Refleja poco aprecio por la música y por las bellas artes, invariablemente busca valores utilitarios y productivos en la vida.
- No dado al análisis, sino más bien a una valoración rápida y casi intuitiva.
- El colérico tiende a fijar su mirada en la meta por la que está trabajando sin reconocer los posibles tropiezos u obstáculos que puede haber en el camino.



- Una vez que ha emprendido un camino hacia la meta, puede tratar sin demasiadas contemplaciones a aquéllos que se interpongan en su camino.
- Tiende a ser dominante y autoritario, y no duda en usar a la gente para conseguir sus fines.
- A menudo es considerado un oportunista.

Temperamentos combinados

Basados en el hecho de que ninguna persona posee únicamente un temperamento en su personalidad, se desarrollaron a complementación de la pura clasificación de los cuatro temperamentos, las combinaciones de éstos donde uno de los temperamentos es el dominante y otro (u otros) es secundario; por ejemplo, se dice de la persona con temperamento COL-MEL cuando el temperamento **COLérico** es el **dominante** y el **MELancólico** es el **suplementario**. Por consiguiente, se tienen las distintas combinaciones, MEL-COL, FLEM-SAN, etcétera.



Estudio de la Fisionomía Humana

Herencia genética y entorno

Actualmente se acepta que ciertas características del temperamento se deben a procesos fisiológicos del sistema linfático, así como a la acción endocrina de ciertas hormonas. El temperamento tiene, por tanto, un porcentaje genético nada despreciable. También se acepta, de forma general, que los efectos intensos y permanentes del entorno pueden llegar a influir de forma importante en la formación del temperamento de cada individuo.