Academia de Matrimonios.com

CERTIFICACIÓN DE COACHING PARA MATRIMONIOS
LOS 4 TEMPERAMENTOS DEL SER HUMANO Y EL MATRIMONIO
Compilación de lecturas complementarias

Test para descubrir tu temperamento

Instrucciones: En cada una de las siguientes líneas de cuatro palabras, coloque una "***X***" delante de la palabra que más se aplica a usted **marcando una sola opción de las cuatro** por cada linea. Continúe hasta terminar las cuarenta líneas. Si no sabes el significado de alguna palabra, consulte un diccionario o pregunta antes de contestar.				
Fortalezas				
1	___Animado	___Aventurero	___Analítico	___Adaptable
2	___Juguetón	___Persuasivo	___Persistente	___Plácido
3	___Sociable	___Decidido	___Abnegado	___Sumiso
4	___Convincente	___Controlado	___ Competitivo	___Considerado
5	___Entusiasta	___Inventivo	___Respetuoso	___Reservado
6	___Enérgico	___Autosuficiente	___Sensible	___Contento
7	___Activista	___Positivo	___Planificador	___Paciente
8	___Espontáneo	___Seguro	___Puntual	___Tímido
9	___Optimista	___Abierto	___Ordenado	___Atento
10	___Humorístico	___Dominante	___Fiel	___Amigable
11	___Encantador	___Osado	___Detallista	___Diplomático
12	___Alegre	___Constante	___Culto	___Confiado
13	___Inspirador	___Independiente	___Idealista	___Inofensivo
14	___Cálido	___Decisivo	___Humor Seco	___Introspectivo
15	___Cordial	___Instigador	___ Considerad	___Conciliador
16	___ Platicador	___Tenaz	___Considerado	___Tolerante
17	___Vivaz	___Líder	___Leal	___Escucha
18	___Listo	___Jefe	___Organizado	___Contento
19	___Popular	___Productivo	___Perfeccionista	___ Permisivo
20	___Jovial	___Atrevido	___Se comporta bien	___Equilibrado
Debilidades				

21	___Estridente	___Mandón	___Apocado	___Soso
22	___Indisciplinado	___Antipático	___Sin entusiasmo	___Implacable
23	___Repetidor	___Reticente	___Resentido	___Resistente
24	___Olvidadizo	___Franco	___Exigente	___Temeroso
25	___Interrumpe	___Impaciente	___Inseguro	___Indeciso
26	___Imprevisible	___Frío	___No compromete	___Impopular
27	___Descuidado	___Terco	___Difícil de contentar	___Vacilante
28	___Tolerante	___Orgulloso	___Pesimista	___Insípido
29	___Iracundo	___Argumentador	___Sin motivación	___Taciturno
30	___Ingenuo	___Nervioso	___Negativo	___Desprendido
31	___Egocéntrico	___Adicto al trabajo	___Abstraído	___Ansioso
32	___Hablador	___Indiscreto	___Susceptible	___Tímido
33	___Desorganizado	___Dominante	___Deprimido	___Dudoso
34	___Inconsistente	___Intolerante	___Introvertido	___Indiferente
35	___Desordenado	___Manipulador	___Moroso	___Quejumbroso
36	___Ostentoso	___Testarudo	___Escéptico	___Lento
37	___Emocional	___Prepotente	___Solitario	___Perezoso
38	___Atolondrado	___Malgeniado	___Suspicaz	___Sin ambición
39	___Inquieto	___Precipitado	___Vengativo	___Poca Voluntad
40	___Variable	___Crítico	___Comprometido	___Astuto
R:	**SANGUÍNEO**	**COLÉRICO**	**MELANCOLICO**	**FLEMATICO**
Respuestas: Para ver los resultados suma por columna… Cada "x" vale 1 punto. Suma como se indica abajo.				
1-19				
20-40				
Total				
Por cientos	%	%	%	%

Paras sacar el porciento divide el total de cada columna entre .40

_____ ÷ .40 = _____%

Total de la columna

Los 4 temperamentos del ser humano en el contexto del matrimonio

Por Javier Donate y Cindy Stalker

"Mi esposo es muy desorganizado en la casa y cuando le llamo la atención, siempre toma todo a chiste".

Laura, la melancólica

"Mi esposa siempre está viendo el lado negativo de las cosas".

Tony, el sanguíneo

"Mi esposo es hermético, no expresa sentimientos y más lento que una caravana de cojos".

Brenda, la colérica

"Mi esposa siempre quiere controlarme".

Samuel, el flemático

De seguro, en más de una ocasión, te has molestado con tu cónyuge porque hace cosas y piensa de forma que no comprendes. Es que ambos actúan de maneras diferentes, no sólo porque uno es hombre y el otro es mujer, sino también porque, lo más probable, es que poseen temperamentos distintos.

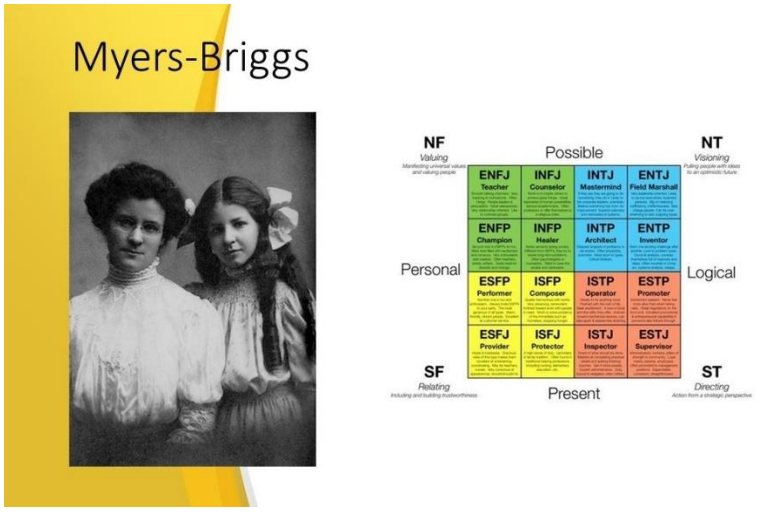
Teorías del temperamento

Hace más de 2000 años el reconocido médico de la Antigua Grecia Hipócrates (**460-370 AC**), propuso la teoría de los cuatro humores.

Galeno (**130-200 DC**), basado en las ideas de Hipócrates, desarrolló su teoría de los cuatro temperamentos básicos.

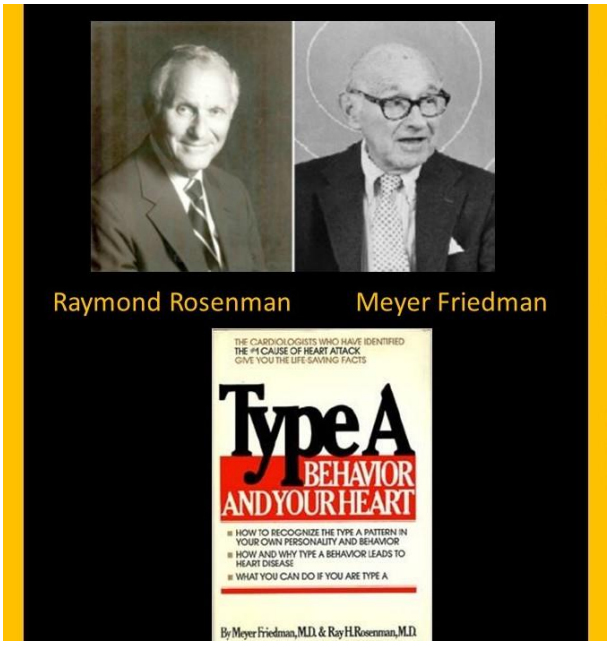
El psicólogo suizo Carl Jung elaboró la teoría de los 8 tipos de personalidades.

Katharine Cook Briggs y su hija Isabel Briggs Myers desarrollaron durante la Segunda Guerra Mundial un test de personalidad llamado **El Indicador de Myers-Briggs**. Los criterios utilizados responden a las teorías de Carl Jung.

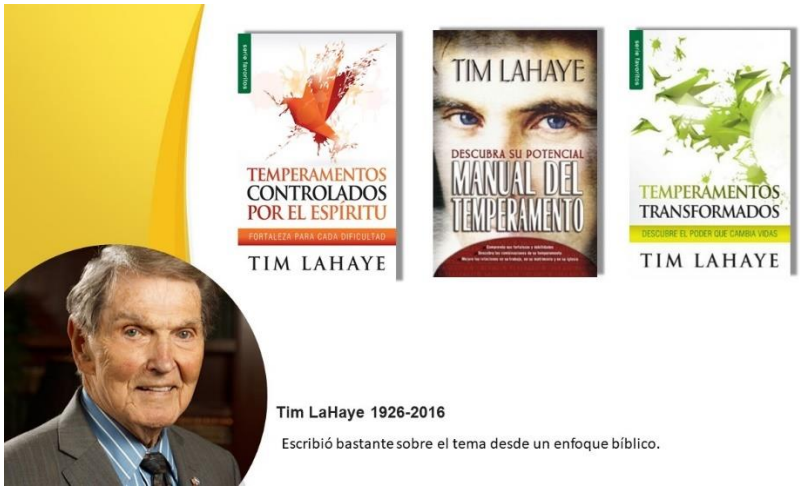


Durante la década de los años 50, los cardiólogos Meyer Friedman y Raymond Rosenman comenzaron a investigar los rasgos de personalidad y su relación tanto con las respuestas de afrontamiento del estrés como con factores de salud asociados.

Actualmente se han identificado hasta **cuatro patrones de personalidad: A, B, C y D**.



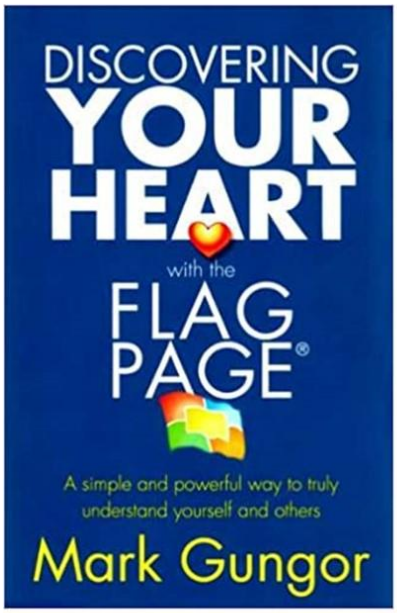
Tim LaHaye ministro protestante evangélico estadounidense que escribió más de 85 libros, tanto de ficción como de no ficción, incluida la serie de ficción apocalíptica Left Behind, publicó varias obras sobre el tema esde un enfoque bíblico.



Más reciente, el experto en relaciones de pareja, Mark Gungor, le hizo un “refresh” a la teoría de los 4 temperamentos, asignando nuevos nombres a cada

uno de ellos y ubicándolo en países imaginarios para una mejor comprensión, (el país del control, el país de la diversion, el país de la perfección y el país de la paz).

Pueden buscar más información y hacer el test en www.flagpage.com



¿Qué es el temperamento?

El temperamento es la manera básica como un individuo se enfrenta y reacciona ante una situación determinada; la tendencia constitucional del individuo a reaccionar de cierto modo ante su ambiente [1]. Se dice que tiene que ver con la genética, y más específico con nuestro sistema nervioso.

Todos los temperamentos tienen sus fortalezas y también sus debilidades. Ninguno es mejor que otro. Aunque el temperamento influye en nuestras

[1] Josep Cornellà. Anales de Pediatría Continuada https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-que-es-el-temperamento-S169628181070041X

emociones y sentimientos, no nos obliga a actuar de una manera determinada. Podemos aprender, modificar nuestra conducta para beneficio del matrimonio.

"No vivan según el modelo de este mundo. Mejor dejen que Dios transforme su vida con una nueva manera de pensar". Romanos 12:2 (PDT)

EL SANGUÍNEO

Es muy raro ver matrimonios con temperamentos iguales o parecidos. Pues como dicen; *"los polos opuestos se atraen".*

Si estás casado con una persona de temperamento predominantemente sanguíneo, te habrás dado cuenta que manifiesta muchas de las siguientes características:

FORTALEZAS
Expresivo
Atento
Cálido y amistoso
Hablador
Entusiasta
Compasivo

DEBILIDADES
Indisciplinado
Impulsivo
Desorganizado
Improductivo
Inquieto
Egocéntrico

Laura, la melancólica, se enamoró de Tony el sanguíneo. Desde que se conocieron, ella ha disfrutado mucho de su entusiasmo, su chispa y alegría. Él siempre ha sido muy buen conversador, cariñoso y expresivo. Además, toca más o

menos la guitarra y canta canciones divertidas y románticas.

Ahora que llevan siete años de casados, Laura muchas veces se frustra por varias razones:

“Yo soy obsesionada con el orden, pero Tony es muy desorganizado”.

“Cuando vamos a una reunión de amigos, Tony se pone a tocar la guitarra y no para de hablar hasta tarde en la noche sin considerar que al otro día tenemos que levantarnos temprano para ir a trabajar”.

“Él toma todo a chiste”

“No planifica con anticipación, no sabe decir ‘no’ y carga demasiado su agenda”.

“Es impulsivo al hablar y tomar decisiones”.

“Es demasiado simpático con todo el mundo... y con personas del sexo opuesto”.

Como ves, las diferencias de temperamentos suelen traer fricción en la convivencia. Por esa razón es muy importante conocernos para modificar esas cosas que hacemos, que afectan nuestro matrimonio.

Por otra parte, es indispensable que seas comprensivo y paciente con tu cónyuge sabiendo que su temperamento es diferente al tuyo. Ayúdalo a crecer sin hostilidad y sin recurrir a la crítica.

“El fruto del Espíritu es…paciencia” Gálatas 5:22

¿Estás casad@ con un persona sanguínea? Típicamente los que tienen este tipo de temperamento necesitan muchos abrazos y expresiones de afecto. Celebra sus virtudes y dialoguen con amor sobre lo que necesita mejorar.

EL COLÉRICO

Brenda y Samuel están casados hace once años. Ella es colérica y él es flemático. Cuando se conocieron, Samuel quedó deslumbrado por la energía de Brenda.

Aquí algunas características del temperamento colérico:

FORTALEZAS
Decidido
Visionario
Productivo
Voluntarioso
Líder

Estas cualidades en Brenda han beneficiado mucho el hogar. Ella tiene metas altas y siempre está trabajando con un proyecto para el avance de su familia. También ha sido una fuente de motivación y de empuje para su amado esposo quien ha completado algunas metas que sin ella no hubiera logrado.

Pero como todos los temperamentos también tiene sus...

DEBILIDADES
Dominante
Controlador
Frío
Sarcástico
Impetuoso
Imponente

Los coléricos tienden a tener una actitud arrolladora. A Samuel le incomoda lo imponente que es su esposa. Ella es de opinión firme y cuando dice algo, él sabe que no podrá hacerle cambiar su inflexible pensamiento. “Tengo que hacer lo que ella diga”, comenta el tolerante esposo. Además es un poco fría y bastante cortante cuando habla.

Un consejo para ambos:

Samuel, celebra las virtudes de tu esposa y permite que siga beneficiando el hogar.

Brenda, trata de ser consciente de que tiendes a ser acaparadora por causa de tu temperamento. Dale espacio también a tu esposo para que lidere. Controla tus actitudes y tus palabras.

“Es mejor ser paciente que poderoso; mejor es dominarse a sí mismo que conquistar una ciudad”. Proverbios 16:32

Si eres de temperamento colérico (seas hombre o mujer), es casi seguro que has lastimado a tu cónyuge o a tus hijos con actitudes beligerantes y palabras ásperas. ¿Te animas hoy a pedirles perdón?

EL MELANCÓLICO

Volvamos a hacer referencia al matrimonio de Tony el sanguíneo y Laura la melancólica.

A Tony le encantan las muchas cualidades de Laura. Ella siempre está impecable, muy arreglada, aseada. Siempre huele bien. Es muy organizada en la casa y en su trabajo. Además, increíblemente talentosa. Toca el piano magistralmente.

Los melancólicos poseen las siguientes **FORTALEZAS**:
Perfeccionista
Dotado
Analítico
Trabajador
Auto-disciplinado

Claro, también las personas que poseen este tipo de temperamento tienen sus **DEBILIDADES:**
Negativo
Crítico

Teórico
Variable
Susceptible

Laura, como melancólica, exige algo de Tony que él no puede ofrecerle; perfección. Él a menudo se molesta porque dice que ella siempre lo está criticando y "sermoneando" sobre cómo debería comportarse. Por otro lado, asegura que es muy negativa, nunca puede ver el lado positivo a las cosas.

Un consejo para ambos:

Tony, tú como sanguíneo eres una persona positiva, esfuérzate por seguir enfocado en las virtudes de tu amada. También, creo que debes tomar en consideración algunas de las críticas constructivas de tu esposa. De seguro te ayudarán a crecer como persona.

Laura, relax!! Deja de vivir obsesionada con la perfección. No dañes la atmósfera de tu hogar con negatividad y exigencias exageradas. Aprende a disfrutar a tu esposo y a la vida con sus desperfectos. Cultiva una actitud positiva y de alegría.

"Estén siempre alegres…" 1Tesalonicenses 5:16 (NVI)

Si eres de temperamento melancólico (seas hombre o mujer), hoy vas a ejercitar tu positivismo. Dile a tu cónyuge 10 cosas que consideras extraordinarias de tu vida y de tu matrimonio.

EL FLEMÁTICO

Aquí vamos nuevamente con Samuel, el flemático y su esposa Brenda, la colérica.

A ella le gusta que su esposo es un caballero muy complaciente, siempre la apoya y sabe escuchar. Él nunca pelea, es un hombre de paz.

Aquí las características de las personas con temperamento flemático.

FORTALEZAS
Tranquilo
Confiable
Objetivo
Diplomático
Eficaz

DEBILIDADES
Sin motivación
Lento
Egoísta
Mezquino
Indeciso

Brenda asegura que su esposo es encantador. Sin embargo frecuentemente se desespera con él porque dice que es demasiado lento para todo, no tiene iniciativa, ni liderazgo. Ella siente que él le ha dejado la carga de tomar las decisiones del hogar.

Un consejo para ambos:

Samuel, trata de sobreponerte a la tendencia de enajenación y pasividad propia de tu temperamento. Asume liderazgo en tu familia, pues tu esposa y tus hijos lo necesitan.

“Esfuérzate...” Josué 1:9

Brenda, paciencia con tu esposo. Te casaste con un hombre de temperamento calmado. Disfrútalo y celébralo.

SOPÓRTENSE

Para concluir, me gustaría que pensaras en lo siguiente:

1. Entender que tu temperamento tiene ciertas debilidades, no es para que te justifiques diciendo “así nací, así soy y así moriré”. Por el contrario, es para que

estés consciente de tus carencias y permitas al Espíritu Santo que te transforme para que cada día seas mejor espos@.

2. Que aprendas a amar incondicionalmente a tu cónyuge, aún con sus debilidades. Pedir a Dios que nos enseñe a amar como Él nos ama, a pesar de nuestros defectos.

La clave es soportar. Dice Colosenses 3:13 (DHH): “Sopórtense unos a otros, y perdónense si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes”.

Dile a tu amad@ con ternura, “hoy le pido a Dios que me ayude a ser mejor espos@ para ti. Además, me reafirmo en amarte y soportarte todos los días de mi vida”.

SANGUINEO

EL EXTROVERTIDO EL HABLADOR EL OPTIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL SANGUINEO	EL SANGUINEO EN EL TRABAJO
Personalidad atractiva, conversador, anecdotista, el alma de la fiesta, buen sentido del humor, ojos para los colores, toca a la gente cuando habla, entusiasta y democrático, alegre y burbujeante, curioso, buen actor, ingenuo e inocente, vive por el momento, carácter variable, en el fondo es sincero, siempre es un niño.	Se ofrece a trabajar, planea nuevos proyectos, creativo, tiene energía y entusiasmo, causa buena inpresión inicial, inspira a los demás, convence a otros a que trabajen.
EL SANGUINEO COMO PADRE	EL SANGUINEO COMO AMIGO
Hace que la vida en casa sea divertida, los amigos de sus hijos lo quieren, convierte los desastres en situaciones divertidas, es el director del circo.	Hace amigos con facilidad, tiene don de gente, le encantan los cumplidos, parece excitante, envidiado por los demás, no guarda rencor, se disculpa rápidamente, anima las reuniones, le gustan las actividades espontáneas.

SANGUINEO

EL EXTROVERTIDO EL HABLADOR EL OPTIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL SANGUINEO	EL SANGUINEO EN EL TRABAJO
Hablador compulsivo, exagerado, se entretiene en trivialidades, no puede recordar nombres, asusta a otros, demasiado feliz para otros, enérgico, jactancioso y quejumbroso, ingenuo, se deja engañar, se ríe y habla en voz alta, controlado por las circunstancias, se pone bravo fácilmente, para algunos parece insincero, nunca madura.	Prefiere hablar, olvida sus obligaciones, no persiste, su confianza se desvanece rápidamente, indisciplinado, sus prioridades están fuera de orden, toma decisiones llevado por sus sentimientos, se distrae fácilmente, malgasta el tiempo hablando.
EL SANGUINEO COMO PADRE	**EL SANGUINEO COMO AMIGO**
Mantiene el hogar en estado de frenesí, olvida las citas de los hijos, desorganizado, no escucha el asunto completo.	Odia estar a solas, necesita ser el centro de atención, quiere ser popular, busca recibir el crédito por sus acciones, domina la conversación, interrumpe y no escucha, contesta por otros, olvidadizo, siempre encuentra excusas, repite sus historias.

COLERICO

EL EXTROVERTIDO EL ACTIVISTA EL OPTIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL COLERICO	EL COLERICO EN EL TRABAJO
Líder nato, dinámico y activo, una necesidad compulsiva para el cambio, actúa con rapidez, quiere corregir las injusticias, impasible, no se desanima fácilmente, independiente y autosuficiente, confiado en si mismo, puede manejar cualquier proyecto.	Se propone metas, organiza bien, busca soluciones prácticas, actúa con rapidez, delega el trabajo, exige productividad, cumple lo propuesto, estimula actividad, le interesa poco la oposición.
EL COLERICO COMO PADRE	EL COLERICO COMO AMIGO
Ejerce liderazgo sólido, establece metas, motiva su familia a actuar, sabe la respuesta correcta, organiza el hogar.	Poco amigable, organiza el trabajo en grupo, dispuesto a liderar, casi siempre tiene razón, se destaca en emergencias.

COLERICO

EL EXTROVERTIDO EL ACTIVISTA EL OPTIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL COLERICO	EL COLERICO EN EL TRABAJO
Mandón, impaciente, temperamental, tenso, demaciado impetuoso, se deleita en la controversia, no se rinde a pesar de perder, inflexible, le disgustan las lágrimas y las emociones, no muestra simpatía hacia los demás.	Intolerante ante los errores, no analiza los detalles, las trivialidades le aburren, puede tomar decisiones temerarias, puede ser rudo y sin tacto, manipula las personas, el fin justifica los medios, el trabajo puede llegar a ser su Dios, demanda lealtad de parte de sus subordinados.
EL COLERICO COMO PADRE	EL COLERICO COMO AMIGO
Tiende a ser dominante, demasiado ocupado para dar tiempo a su familia, contesta demasiado rápido, se impacienta con los que no tienen buen desempeño, impide que los hijos se relajen, puede hacer que los hijos se depriman.	Tiende a usar a las personas, domina a los demás, decide por otros, sabe todo, todo lo puede hacer mejor, demasiado independiente, posesivo con los amigos y compañeros, no puede decir “lo siento” puede estar en lo correcto y ser impopular.

MELANCOLICO

EL INTROVERTIDO EL PENSADOR EL PESIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL MELANCOLICO	EL MELANCOLICO EN EL TRABAJO
Profundo y pensador, analítico, serio, determinado, propenso a ser un genio, talentoso, creativo, filósofo, poeta, aprecia todo lo bello, sencible a otros, abnegado, meticuloso, idealista.	Prefiere seguir un horario, perfeccionista, detallista, persistente, concienzudo, de hábitos ordenados, económico, anticipa problemas potenciales, descubre soluciones creativas, necesita terminar lo que empieza, le encantan las gráficas, mapas, listas, etc.
EL MELANCOLICO COMO PADRE	EL MELANCOLICO COMO AMIGO
Establece normas elevadas, quiere que todo se haga correctamente, mantiene ordenada su casa, recoge el desorden de los hijos, se sacrifica por los demás, fomenta el talento y el estudio.	Escoge sus amigos cuidadosamente, prefiere quedar entre bastidores, evita llamar la atención, fiel, leal, atento a quejas, soluciona los problemas ajenos, se interesa por los demás, se conmueve fácilmente, busca la pareja ideal.

MELANCOLICO

EL INTROVERTIDO EL PENSADOR EL PESIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL MELANCOLICO	EL MELANCOLICO EN EL TRABAJO
Recuerda lo negativo, amanerado, deprimido, le agrada que lo hieran, falsa humildad, vive en otro mundo, tiene mala imagen de si mismo, escucha lo que le conviene, se concentra en si mismo, tiene sentimientos de culpabilidad, sufre complejos de persecución, tiende a ser hipocondríaco.	No se orienta hacia las personas, se deprime ante las imperfecciones, escoge trabajos difíciles, vacila al empezar proyectos nuevos, emplea demasiado tiempo planeando, prefiere analizar antes que trabajar, se auto-desaprueba, difícil de complacer, standares demasiado altos, siente una gran necesidad de aprobación.
EL MELANCOLICO COMO PADRE	EL MELANCOLICO COMO AMIGO
Coloca metas demasiado altas, puede llegar a desanimar a los niños, puede ser meticuloso, se convierte en mártir, les echa la culpa a los niños, se amohína ante los desacuerdos.	Vive a través de otros, socialmente inseguro, retraído y remoto, critica a otros, rechaza muestras de afecto, le disgusta la oposición, sospecha de las personas, antagonista y vengativo, no perdona, lleno de contradicciones, recibe los cumplidos con exceptisismo.

FLEMATICO

EL INTROVERTIDO EL OBSERVADOR EL PESIMISTA

FORTALEZAS

LAS EMOCIONES DEL FLEMATICO	EL FLEMATICO EN EL TRABAJO
Personalidad tranquila, sereno, relajado, imperturbable, paciente, equilibrado, una vida consistente, callado pero de buen humor, amable y compasivo, no muestra sus emociones, contento con la vida.	Competente y estable, apacible y simpático, tiene capacidades administrativas, mediador, evita conflictos, trabaja bien bajo presión, busca el camino fácil.
EL FLEMATICO COMO PADRE	EL FLEMATICO COMO AMIGO
Es buen padre, dedica tiempo a sus hijos, no tiene afán, no se inquieta fácilmente.	Es de buen talante, discreto, dispuesto a escuchar, disfruta observando a la gente, tiene muchos amigos, es compasivo y comprensivo.

FLEMATICO

EL INTROVERTIDO EL OBSERVADOR EL PESIMISTA

DEBILIDADES

LAS EMOCIONES DEL FLEMATICO	EL FLEMATICO EN EL TRABAJO
Apático, temeroso y preocupado, indeciso, evita tomar responsabilidades, voluntad de hierro, egoísta, tímido y reticente, se compromete demasiado, santurrón.	Sin metas, falto de auto-motivación, le es difícil mantenerse en acción, le disguta que lo acosen, perezoso y sin cuidado, desanima a otros, prefiere observar antes que actuar.
EL FLEMATICO COMO PADRE	EL FLEMATICO COMO AMIGO
Flojos en la disciplina, no organiza el hogar, toma la vida demasiado fácil.	Impide el entusiasmo, no se involucra, impacible, indiferente a los planes, juzga a los demás, sarcástico, se resiste a los cambios.

https://los4temperamentos.blogspot.com/2012/09/test-para-descubrir-tu-temperamento.html

LIBROS RECOMENDADOS

Tim LaHaye. Temperamentos transformados. Unilit,1986.

Tim LaHaye. Manual del Temperamento: Descubra su Potencial. Unilit, 1987.

Tim LaHaye. Temperamentos controladors por el Espíritu. Unilit, 1997.

Cynthia D. Rouss. Conócete Y Ganarás La Batalla: Fórmula Perfecta Y Los Cuatro Temperamentos. 2011.

Mark Gungor. Discovering Your Heart with the Flag Page. Laugh Your Way America, 2011.

Art Bennett. The Temperament God Gave You: The Classic Key to Knowing Yourself, Getting Along with Others, and Growing Closer to the Lord. Sophia Institute Press, 2005.

Gilbert Childs. Understand Your Temperament! A Guide to the Four Temperaments : Choleric, Sanguine, Phlegmatic, Melancholic. Rudolf Steiner Press, 1995.

Randy Rolfe. The Four Temperaments. Da Capo Lifelong Books, 2002.