



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y Psicología

Núm. 61  
04-29-2011

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### Tu temperamento Cuando estás Bajo Presión

Tim LaHaye es uno de los promotores más conocidos de la teoría de los cuatro temperamentos. Señala que el temperamento es algo con lo que se nace y en los momentos de mayor intensidad (presión, alegría, mal humor o buen humor) suele salir a relucir aquella característica en ti que más te define. Refiere que las personas no pueden cambiar su temperamento pero que hay tres que si pueden controlar y a la vez pueden mejorar y cambiar su vida:

- Motivación , Hábitos y Actitud Mental

#### **Temperamento Sanguíneo-(expresivos, atentos, amistosos, entusiastas, habladores; indisciplinados, emocionalmente inestables.....)**

Salen bien al improvisar bajo presión y se les refuerza el concepto de que planificación no es crucial para el éxito. Casi nunca aparecen preparados para lo que se supone. Rara vez tienen úlceras, ellos se las provocan a otros.

**Clave- Son más próspero si canalizan sus energías en solución de problemas, mejor que esquivarlos. Usan presión para salir de los problemas.**

#### **Temperamento Colérico-(voluntad fuerte, independientes, visionarios, líderes, decididos, prácticos; fríos y no emocionales, dominantes, rencorosos, sarcásticos...)**

Crean mucha presión, se sienten mejor en medio de ella. Se envuelven en todo de manera excesiva. Se lanzan a lo que sea. Se deprimen poco porque tiene muchas cosas y su mente está siempre ocupada. Pueden padecer de más ataques cardíacos, u otros achaques físicos.

**Clave- Necesitan establecer prioridades y objetivos claros. Estar consciente de alentar a otros y no quedarse en su propia dinámica.**

#### **Temperamento Melancólico-(talentos, analíticos, auto disciplinados, vengativos, susceptibles, teóricos, negativos, críticos)**

Todo en la vida se les intensifica, especialmente cuando están bajo presión. Sufren presiones en su mente y corazón. La tasa de mortalidad es 7 veces más temprano que otros tipos de temperamentos. Problemas con su actitud mental, son críticos ellos mismos y con otros. Tienen el deseo de hacerlo todo a perfección.

**Clave-Aprender a no ser tan perfeccionista. Aceptar que las personas y las circunstancias no son tan perfectas.**

#### **Flemático-(tranquilo, placido, fiable, objetivo, eficiente, organizado; temeroso, ansioso, sin motivación, moroso, indeciso)**

Oodian las presiones, las evitan, no le gustan las controversias, son pacificadores, esquivan los problemas. Es deben observar sus reacciones con mucha atención. Pocas veces aprenden de su comportamiento y les echan a otros la culpa.

**Clave- Es mejor resolver los problemas cuando son suficientemente pequeños y se puedan mejorar. Afrontar presiones directamente cuando surgen.**

El temperamento puede ser de gran potencial para desarrollarlo o de gran obstáculo para impedir el éxito. Es importante conocerlo, manejarlo y convertirlo en tu mayor fortaleza en momentos de mucha tensión, presión o ansiedad. En el CECSi estamos para ayudarte, guiarte y maximizar su potencial personal y académico

Sandra Santori Margarida, PhD  
Sicóloga Clínica  
Centro Estudiantil consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes  
(787) 758-2525, exts. 5209/5210