



Los melancólicos

(Temperamento y Carácter)

El temperamento y el carácter son (ambos) rasgos de la personalidad. Sin embargo, a pesar de que son muy parecidos, tienen sus diferencias:

El temperamento es la parte de la personalidad que se considera innata y NO aprendida, se hereda. Viene a través de los genes y es hereditaria. La irritabilidad, la sensibilidad y el estado de ánimo típico se consideran parte del temperamento. ¿Cómo se sabe que es innato? Sencillo: muchos psicólogos han hecho experimentos, en los cuales ven diferencias de comportamiento entre niños de 6-18 meses (donde no ha habido conducta aprendida) frente al mismo estímulo; algunos niños reaccionan agresivamente, otros se mantienen tranquilo, etc.

El carácter es el rasgo de la personalidad que se 'aprende' y, en cierta forma, es juzgado o evaluado por la sociedad. ¿Alguna vez has escuchado la frase "¡él tiene buen carácter!"? La sociedad define si alguien tiene buen carácter, depende del contexto. Por ejemplo, en África algunas personas desarrollan "buen carácter" cuando aprenden a cazar animales, son agresivos y feroces; en Estados Unidos, en cambio, se tiene "buen carácter" cuando las personas son extrovertidas, competitivas, inteligentes, etc. Conductas que son aprendidas.

En resumen, el temperamento es la parte hereditaria y NO aprendida de la personalidad; mientras que el carácter es el rasgo aprendido por medio del ambiente y que se juzga como bueno o malo.

La y el MELANCÓLICO tiende a ser: Introvertido / Pensador / Pesimista / Intenso / Serio / Intelectual / Organizado / Detallista / Perfeccionista / Idealista / Determinado / Detallista / Talentoso / Abnegado / Desestimado /

Emociones	<p>Fortalezas Profundo y Pensador / Analítico / Serio y Determinado / Propenso a ser un Genio / Talentoso y creativo / Filósofo y Poeta / Aprecia todo lo bello / Sensible a otros / Abnegado / Meticulosos / Idealista.</p> <p>Debilidades Recuerda lo negativo / Amanerado y Deprimido / Le agrada que lo hieran / Falsa Humildad / Vive en otro mundo / Tiene mala imagen de sí mismo / Escucha lo que le conviene / Se concentra en sí mismo / Demasiado Introspectivo / Tiene sentimientos de culpabilidad / Sufre complejo de persecución / Tiende a ser Hipocondríaco.</p>
Trabajo	<p>Fortalezas Prefiere seguir un horario / Perfeccionista / Detallista / Persistente y Conciencioso / Ordenado / Económico / Anticipa problemas potenciales / Descubre soluciones creativas / Necesita terminar lo que empieza / Le encantan las gráficas, mapas, listas, etc.</p> <p>Debilidades 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 / Estándares demasiado altos / Siente una gran necesidad de aprobación</p>
Amistades	<p>Fortalezas Escoge sus amigos cuidadosamente / Prefiere quedar entre bastidores / Evita llamar la atención a sí mismo / Fiel y Leal / Atento a las quejas / Soluciona problemas ajenos / Se interesa por los demás / Se conmueve fácilmente / Busca la pareja ideal.</p> <p>Debilidades Vive a través de otros / Socialmente inseguro / Retraído y Remoto / Critica a otros / Rechaza muestras de afecto / Le disgusta los que se le oponen / Sospecha de las personas / Antagonista y Vengativo / No perdona / Lleno de contradicciones / Recibe los cumplidos con escepticismo.</p>



Frase: Si vale la pena hacerlo, vale la pena hacerlo bien

Deseo: Háganlo todo bien, perfecto

Necesidad: Sentir que se le entiende tal cual

Color: (colores diferentes) pasteles, amarillo.

Carro: (funcional)

Habla: Pone especial atención a los detalles y los relaciona inmediatamente a su persona

Pareja: Que busca los retos y que lo impulse

Mascota: Peces

Trabajos: Artistas / Gerentes

Personajes: Moisés / María Calas

La manera analítica y profunda de pensar del melancólico, característica de un genio, es muy respetado por las personas de mentes menos profundas; sin embargo, llevada a un extremo, el melancólico se convierte en una persona deprimida.

Problemas	Soluciones
Se deprime fácilmente	Debe darse cuenta que a nadie le gustan las personas melancólicas, es el quien controla a los demás con su carácter caprichoso. No busque problemas No se sienta herido fácilmente Busque el lado positivo de las situaciones -Lea el libro “Aleje las nubes negras”
Tienen una mala imagen de si mismos	Busque las fuentes de sus inseguridades Este alerta para descubrir la evidencia de una “falsa humildad”
Tienden a Aplazar	Escoja las cosas correctas antes de comenzar No gaste mucho tiempo planeando
Demandan cosas poco realistas de los demás	Baje sus estándares Este agradecido de que usted entiende su temperamento

Tomado de: <http://programainternacionaldecoachingejecutivo.wikispaces.com/file/view/LOS-TEMPERAMENTOS.pdf>
 el 15/09/2014 páginas 45 a 46.



Combinación de temperamentos

(Temperamento dominante y subordinado)

Te llevas mejor con unos que con otros, ¿Por qué sucede esto?

El SANGUÍNEO – con personalidad activa, se lleva con la gente, son emocionales.

El COLÉRICO – con personalidad activa, se lleva con el trabajo, son simples.

El FLEMÁTICO – con personalidad tranquila, se lleva con la gente, son complejos.

El MELANCÓLICO – con personalidad tranquila, se lleva con el trabajo, son emocionales.

¿Qué hay del temperamento dominante y del subordinado?

1. Sanguíneo – Melancólico:

- Aspectos positivos:** Muy emocional, siente los pesares ajenos, fantásticos maestros, perfeccionistas y tiene el don de gentes.
- Aspectos negativos:** Fluctuantes, muy críticos, depresivos, enojadizo y temeroso.
- Es el más emocional y trata de acomodar los pequeños altibajos del sanguíneo con los profundos y más prolongados traumas del melancólico, esto le conduce a problemas emocionales. Esta es la combinación más difícil de manejar

2. Colérico – Melancólico:

- Aspectos positivos:** Muy industrioso, capaz, minucioso, de metas definidas, decididos.
- Aspectos negativos:** Autocrático y dictatorial, sarcástico, hostil y resentido.
- Son primos, comparten el ser decididos, organizados, con metas y orientados. Ambos encajan y suplen las necesidades de cada uno, bueno para los negocios, tienen éxito. Ambos se impulsaran hasta obtener un producto perfecto. Negativamente pueden llegar a ser dominantes.

3. Melancólico – Sanguíneo:

- Aspectos positivos:** Introverso, sensible al arte, analista, estudioso, se lleva bien con la gente.
- Aspectos negativos:** Humor variable, muy crítico, idealista e impráctico, inseguro, temeroso, una pobre imagen de sí mismo.

4. Melancólico – Colérico:

- Aspectos positivos:** Amplia gama vocacional, liderazgo, tiene iniciativa, perfeccionista, analista.
- Aspectos negativos:** Difíciles de complacer, negativos, se deprimen con facilidad, excesivamente meticuloso y muy crítico.

5. Melancólico – Flemático:

- Aspectos positivos:** Poco hostil, se lleva bien con la gente, talentoso, perfeccionista y eficiente.
- Aspectos negativos:** Se desanima fácilmente, muy negativo, rencoroso y vengativo, ansioso y temeroso, terco y rígido.
- Son hermanos, comparten el ser introvertidos, pesimistas, y hablan suave.

6. Flemático – Melancólico:

- Aspectos positivos:** Reposado, agradable, suave en el trato con los demás, confiable, sencillo, paciente y minucioso.
- Aspectos negativos:** Es temeroso, egoísta, negativista y crítico.
- “Habla con palabras suaves y lleva un garrote” Esta combinación produce grandes educadores ya que el amor del melancólico por el estudio y la investigación es humanizada por la habilidad del flemático para llevarse bien con las personas. Negativamente puede que al tomar decisiones tenga problemas, pero el flemático evita que el melancólico caiga en depresión y el deseo del melancólico por la perfección pone en acción al flemático.