

The background of the slide features a photograph of several individuals seated around a wooden table in what appears to be a meeting or workshop. One person in the foreground is writing in a notebook. The image is partially covered by a diagonal overlay that transitions from a light grey on the left to white on the right.

Teoría de los cuatro temperamentos



Una guía para el autoconocimiento y la
interacción

Sandro Pérez – Esp. Capacitación & DI
AYBAR CORP SAC

A photograph of four students in a library setting. A young man with dark hair is smiling and looking towards a young woman with glasses who is looking at a laptop. Another young woman is partially visible on the right, and a young man is in the foreground on the left, looking towards the group. They are all gathered around a table with books and a laptop. The background shows bookshelves filled with books.

Entendiendo los cuatro temperamentos.

Una clave para el autoconocimiento y la mejora de relaciones



¿Qué son los Temperamentos?

Concepto: La teoría de los temperamentos es un modelo que clasifica la personalidad humana basándose en predisposiciones biológicas y genéticas. No es una etiqueta, sino una lente para entender nuestras reacciones innatas.

Origen: Se remonta a la antigua Grecia (Hipócrates y Galeno), asociando los temperamentos con los "humores" corporales.

Propósito: Nos ayuda a comprender por qué reaccionamos de cierta manera, cómo interactuamos con el mundo y cómo podemos potenciar nuestras fortalezas y gestionar nuestras debilidades.

Importancia: Mejora la comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales.

Temperamento Colérico

"Lider Natural"

- ✓ Orientado a la acción: Decidido, enérgico, con gran impulso para lograr metas.
- ✓ Dominante: Le gusta tomar el control y dirigir.
- ✓ Práctico y eficiente: Busca resultados rápidos y soluciones directas.
- ✓ Independiente: Prefiere trabajar solo y tomar sus propias decisiones.
- ✓ Voluntarioso y ambicioso: Establece metas altas y trabaja incansablemente para alcanzarlas.



- ✓ Fortalezas: Gran capacidad de liderazgo, organizador nato, visionario, resolutivo, audaz.
- ✓ Debilidades: Impaciente, dominante, poco empático, propenso a la ira, puede ser autoritario y desconsiderado.
- ✓ Frase típica: "¡Hagámoslo ya!"
- ✓ "En el trabajo: Excelentes gerentes, emprendedores, estrategas.
- ✓ Necesitan aprender a delegar y escuchar.

Temperamento Melancólico

“El Pensador Profundo”

- ✓ Analítico y perfeccionista: Detallista, busca la excelencia en todo.
- ✓ Sensible y emocional: Profundidad de sentimientos, empático, pero también propenso a la melancolía.
- ✓ Organizado y metódico: Le gusta el orden, la planificación y la estructura.
- ✓ Leal y dedicado: Amigo fiel, comprometido con sus principios.
- ✓ Creativo y artístico: Gran aprecio por la belleza y la expresión



Temperamento Melancólico

“El Pensador Profundo”

- ✓ Fortalezas: Pensador profundo, analista brillante, creativo, leal, compasivo, ético.
- ✓ Debilidades: Pesimista, propenso a la depresión, autocrítico, indeciso, puede ser rencoroso y difícil de complacer.
- ✓ Frase Típica: "¿Hemos considerado todos los detalles?"
- ✓ "En el Trabajo: Excelentes investigadores, artistas, ingenieros, contadores. Necesitan aprender a relajarse y aceptar la imperfección."



El Pacificador Calmo



Temperamento Flemático

- ✓ Tranquilo y sereno: Mantiene la calma bajo presión, no se altera fácilmente.
- ✓ Paciente y adaptable: Flexible, se ajusta bien a los cambios.
- ✓ Diplomático y conciliador: Evita conflictos, busca la armonía.
- ✓ Observador y objetivo: Analiza situaciones con desapego.
- ✓ Confiable y constante: Cumple sus promesas, es un pilar de estabilidad.

El Pacificador Calmo



Temperamento Flemático

- ✓ Fortalezas: Pacificador, buen oyente, diplomático, eficiente, organizado, confiable.
- ✓ Debilidades: Indeciso, apático, propenso a la procrastinación, resistente al cambio, puede ser pasivo-agresivo.
- ✓ Frase Típica: "¿Por qué no nos calmamos y lo pensamos bien?"
- ✓ En el Trabajo: Excelentes mediadores, administradores, consejeros, ingenieros de procesos. Necesitan aprender a tomar iniciativa y expresar sus opiniones.

TEMPERAMENTO SANGUÍNEO

"Entusiasta Social"



- ✓ Extrovertido y sociable: Le encanta la gente, es el alma de la fiesta.
- ✓ Optimista y alegre: Ve el lado positivo de las cosas, contagia energía.
 - ✓ Espontáneo y vivaz: Lleno de energía, disfruta de la novedad.
- ✓ Creativo e imaginativo: Genera muchas ideas, pero puede carecer de seguimiento.



- ✓ **Comunicativo y elocuente:** Habla con facilidad y convicción.



Fortalezas: Carismático, entusiasta, optimista, sociable, persuasivo, inspirador.

Debilidades: Indisciplinado, inconstante, propenso a la superficialidad, olvidadizo, puede ser ruidoso y egocéntrico.

Frase Típica: "¡Esto va a ser increíble!"

En el Trabajo: Excelentes vendedores, oradores, animadores, relaciones públicas. Necesitan aprender a ser más organizados y a cumplir compromisos



Interacción entre Temperamentos

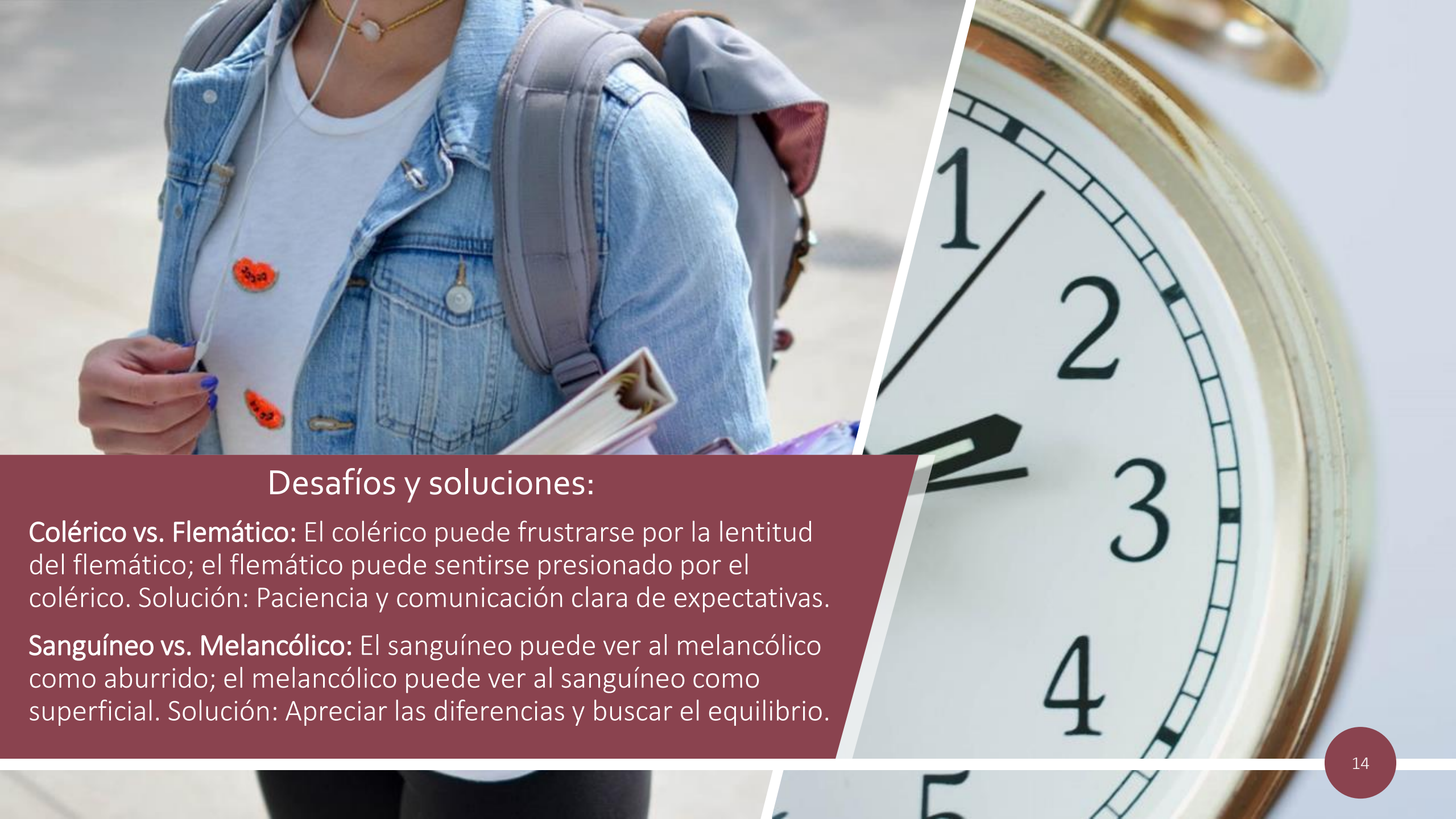
Entender que no hay un temperamento "mejor" o "peor"...

!La diversidad es una fortaleza!

Complementariedad:

1. Colérico + Melancólico: Visión y detalle. El colérico impulsa, el melancólico perfecciona.
2. Flemático + Sanguíneo: Calma y entusiasmo. El flemático estabiliza, el sanguíneo energiza.
3. Colérico + Sanguíneo: Acción y carisma. Grandes líderes, pero pueden carecer de profundidad.
4. Melancólico + Flemático: Reflexión y estabilidad. Buenos para el análisis, pero pueden carecer de iniciativa.





Desafíos y soluciones:

Colérico vs. Flemático: El colérico puede frustrarse por la lentitud del flemático; el flemático puede sentirse presionado por el colérico. Solución: Paciencia y comunicación clara de expectativas.

Sanguíneo vs. Melancólico: El sanguíneo puede ver al melancólico como aburrido; el melancólico puede ver al sanguíneo como superficial. Solución: Apreciar las diferencias y buscar el equilibrio.



Aplicación Práctica

- ✓ .Autoconocimiento: Identifica tu temperamento predominante y cómo influye en tus reacciones.
- ✓ Desarrollo Personal: Trabaja en tus debilidades y potencia tus fortalezas.



Mejora de relaciones: Adapta tu comunicación y expectativas al temperamento de los demás.

Liderazgo efectivo: Lidera reconociendo y aprovechando la diversidad de temperamentos en tu equipo.

Resolución de conflictos: Entiende las motivaciones detrás de los comportamientos para abordar los problemas de manera más constructiva.

....

MUCHAS GRACIAS



Nombre: Sandro A. Pérez Huerta



Teléfono: +51 988 146 237



Correo electrónico:
sandroperez@aybarsac.com



Sitio web:
Sandroperezcoachprofesional

