



# COMPRENDER EL TEMPERAMENTO

## Aceptar y aceptarse

### Referencias

- Nelsen, J., Erwin, C., & Duffy, R. A. (2014). *Disciplina positiva para preescolares: educar niños responsables, respetuosos y capaces*. Medici.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. Brunner/Mazel.

Los expertos creen que los rasgos del temperamento son innatos, que forman parte de la estructura cerebral. Mientras que las actitudes, comportamiento y decisiones pueden variar con el tiempo y la experiencia, el temperamento parece formar parte de nosotros toda la vida.

Comprender el temperamento nos ayuda a aceptar a otros así como a aceptarse a uno mismo. Es una invitación para ayudarse a uno mismo y a otros a desarrollar comportamientos y habilidades aceptables y razonables.

Esto no significa encogerse de hombros y decir "Bueno él/ella/elle es así"

Trabajar para hallar la manera entre dos personas de satisfacer las necesidades de ambas partes es esencial para un buen ajuste. La buena noticia es que, con comprensión, se puede encontrar el equilibrio y generar ese buen ajuste entre personas.

La Dra. Stella Chess y el Dr. Alexander Thomas investigaron la personalidad en su estudio longitudinal de los 9 principales temperamentos a finales de los años 60 y 70.

El estudio reveló que ciertos tipos de temperamentos representaban características de por vida.

Todas las personas poseen en grado variable cada una de las 9 características estudiadas por Chess y Thomas.

## LOS 9 FACTORES DEL TEMPERAMENTO

### 1 NIVEL DE ACTIVIDAD

Se refiere al nivel de actividad motora y la proporción de periodos activos e inactivos.

Sugerencias para tratar con personas con un alto nivel de actividad

1. Planifica las cosas por adelantado con las necesidades de la otra persona en mente. Por ejemplo realizando actividades desafiantes y oportunidades para quemar energía, como hacer una caminata o probar un deporte nuevo. Quizá puedes ser práctico y dejar los planes como los recitales de música y el teatro para ir con otras personas.
2. Programa tiempo para ti. Se necesita energía para tratar con calma y eficacia con alguien muy activo, utiliza tu tiempo para descansar recargar las pilas y realizar las actividades que más se ajusten con tu propio nivel de actividad.
3. Aprende a quererle/la tal como es. ¡Goza de sus cualidades, las personas con mucha energía pueden conseguir muchas cosas! (Estas recomendaciones pueden servirte si las adaptas también al trato con personas con niveles de energía muy bajos)

Algunas personas con nivel de actividad alto se deleitan con actividades muy enérgicas como salir a correr o a bailar, mientras que otras con bajo nivel de actividad optarían por algo tranquilo como leer o ver una película.



### 2 RITMO O REGULARIDAD

Se refiere a la previsibilidad (o imprevisibilidad) de las funciones biológicas, como el hambre, el sueño etc.

Algunas personas se levantan todos los días a la misma hora, comen los mismo menú y realizan las mismas actividades cada semana. Otras personas son más irregulares y cada día se acuestan a una hora, hay días que no desayunan y otros días se hacen un gran desayuno.

Comprender la regularidad de otros y la propia puede ayudar a planificarse con el fin de minimizar el conflicto y el estrés para todos. Respetar y entender los relojes y ritmos internos es clave para poder acompañarse.



Por ejemplo si vas de vacaciones con tu amigo y sabes que siempre necesita echarse un rato después de comer programad el día de visita teniendo esto en cuenta, así evitaréis que tu amigo esté cansado y quejoso por la tarde y tú podrás planificarte para hacer algo que te apetezca en ese ratito sin necesidad de frustrarte.

### 3 REACCIÓN INICIAL (APROXIMACIÓN O RETIRADA)

Describe la manera de reaccionar de la persona ante una nueva situación o estímulo, como una comida nueva, una persona o lugar.

Las reacciones iniciales de aproximación se suelen acompañar de expresiones del estado de ánimo (una sonrisa, expresión facial etc.) o de actividad motora (probar la comida, acercarse a una persona que acabas de conocer etc.). Las reacciones de retirada parecen más negativas se expresan mediante expresiones (palabras de desagrado, expresión facial) o actividad motora (alejarse, evitar, apartar la comida desconocida etc.).

*Alicia fue a una fiesta en casa de su amiga Laura, cuando llegó había un gran grupo de gente bailando y hablando. Alicia se quedó un rato apartada tomando algo, como Laura sabía que esto formaba parte del temperamento de Alicia, no la presionó para que se uniera rápidamente al grupo, aunque sí que le dejó claro que era bienvenida a unirse cuando quisiera. Un rato después, cuando Alicia se hubo adaptado a la situación, se acercó poco a poco al grupo y acabó bailando con ellos toda la noche.*

*La reacción inicial de Alicia fue de retirada y Laura supo respetar este aspecto de su temperamento sin presionarla.*



### 4 ADAPTABILIDAD

Describe la manera de la persona de reaccionar ante una situación nueva a lo largo del tiempo: su capacidad de ajuste y cambio.

Algunas personas se adaptan a las nuevas situaciones y las aceptan rápidamente mientras que otras lo hacen más lentamente, si es que las acaban aceptando.



*Jorge se muda a un nuevo apartamento, le gustaría que su novio Pablo se mudase con él, algo que ya han comentado otras veces. Como el temperamento de Pablo es de adaptación lenta, Jorge opta por un enfoque gradual. Cuando Jorge se acaba de mudar invita a Pablo a que le ayude a llevar algunas cosas a la nueva casa. Durante las siguientes semanas Jorge invita a Pablo a que le visite, cada vez alargan las visitas un poco más. Pasado un mes, Pablo ya pasa días enteros en el apartamento de Jorge, aunque vuelve a su casa a dormir. Paulatinamente fueron escogiendo decoración juntos para el apartamento y Pablo fue dejando su ropa y algunos de sus libros. Pasaron dos meses hasta que Pablo se sintió cómodo para mudarse completamente con Jorge.*

*Si Jorge le hubiese insistido a Pablo inmediatamente para que se mudase con él esto habría supuesto una gran carga emocional para Pablo. Jorge priorizó las necesidades de Pablo y le dio el tiempo que necesitaba para adaptarse al cambio.*

### 5 UMBRAL DE RESPUESTA SENSORIAL

Describe el nivel de sensibilidad a los estímulos sensoriales varía de una persona a otra y afecta a su manera de comportarse y ver el mundo.



Algunas personas se despiertan al oír una puerta que se abre aunque se haga con todo el cuidado del mundo, mientras que otros duermen aunque fuera esté tronando. A algunas personas les encanta el ruido y la música en un concierto, a otros les irrita. A algunas personas les encanta probar alimentos extraños y nuevos y otros los escupen al notar texturas que no conocen. A algunas personas les encanta que les acaricien mientras otros se escabullen de los abrazos.

*A Elena le encanta la cocina experimental, en casa a menudo quiere cocinar para toda la familia platos con ingredientes desconocidos y técnicas novedosas. Sin embargo, su hermana y su madre suelen reaccionar con disgusto cuando los estímulos en la comida son muy nuevos y diferentes. Elena deberá tomárselo con calma pues ellos son más sensibles a la estimulación y necesitarán tiempo e ir poco a poco para probar los platos que ella cocina. Sin embargo, cuando el padre de Elena cocina platos más tradicionales Elena, que es menos sensible, necesita echarse salsa picante o muchas especias para que la comida le resulte estimulante. El padre de Elena tiene que tratar también de no ofenderse y tomárselo con calma pues cada uno tiene un nivel de respuesta sensorial distinto.*

### 6 CUALIDAD DEL HUMOR

Tiene que ver con el estado de ánimo habitual con el que uno se enfrenta a la vida.

Algunas personas reaccionan a la vida con placer y aceptación, mientras que otros encuentran inconvenientes en todo.



*A Tamara le parece que su hermano siempre le saca quejas e inconvenientes a todo, cuando le pregunta qué tal el día él siempre le habla de las cosas negativas que le han ocurrido. Tamara comenzó a sentirse afectada por la penosa existencia de su hermano. Cuando Tamara se enteró de lo que eran los factores del temperamento el humor de su hermano ya no la desesperaba. Escuchaba atentamente los momentos desagradables de su día y le contaba los suyos, después ella compartía los momentos que sí habían sido agradables en su día. Tamara le siguió mostrando a su hermano que estaba bien ver las cosas negativas y también las positivas. El hermano de Tamara comenzó a compartir algún momento positivo de su día con ella, sigue viendo las cosas de una manera muy negativa, pero está aprendiendo poco a poco a ver algunas positivas.*

Tratar con personas menos alegres puede resultar complicado. Mostrarse sensible al mal humor pero ser afectuoso y compartir la alegría es importante para aceptar el temperamento a la vez que ayudamos a esa persona a enfrentar la vida de un modo más positivo.

## 7 INTENSIDAD DE LA REACCIÓN

Las personas reaccionan a los acontecimientos de su entorno de distinta manera.

Ante una buena noticia algunos sonríen en silencio y vuelven a lo que estaban haciendo mientras que otros reaccionan con mucha acción y emoción. Las rabietas de un niño muy intenso pueden oírse por todo el vecindario, mientras que el hijo del vecino se retrae en silencio cuando se siente frustrado.

Fátima les cuenta a sus amigas que le han dado la beca para estudiar fuera que tanto le ha costado conseguir. Su amiga Paloma reacciona sonriendo en silencio, su amiga Vera reacciona saltando de la silla y soltando gritos de alegría, su amiga María llora de la emoción y la abraza. Sus amigas reaccionan de manera distinta a la misma situación porque sus niveles de intensidad son distintos.



Para Fátima es importante comprender que sus amigas reaccionan a la noticia con diferentes grados de intensidad porque forma parte de su temperamento, pues le sirve para gestionar las emociones e interpretaciones que le puedan surgir a raíz de la reacción de sus amigas con más calma y aceptación.

## 8 FACILIDAD DE DISTRACCIÓN

Describe la manera en que los estímulos externos interfieren en el comportamiento presente y la voluntad (o falta de ella) para distraerse.

Cristina sale a cenar sushi con sus compañeros de trabajo Jaime y Raquel. Cuando llegan, el restaurante está cerrado. Cristina les propone que vayan a otro sitio que conoce en el que sirven pizzas. A Raquel se le olvida enseguida que venían a comer sushi y se contenta con las pizzas. Sin embargo, a Jaime le cuesta mucho más distraerse del imprevisto y durante la cena por mucho que lo intenta no puede disfrutar sabiendo que los planes se torcieron. Cristina piensa que, como sabe que Jaime tiene poca facilidad de distracción, para la próxima vez se asegurará (en la medida de lo posible) de que no ocurran esos imprevistos, por ejemplo, reservando de antemano en el restaurante.



La elevada facilidad de distracción de Raquel puede que haga de ella una persona que se adapte y sea capaz de hacer varias cosas a la vez, una cualidad valiosa, por ejemplo, en una oficina que bulla actividad.

Jaime tiene poca facilidad de distracción, esto será una ventaja en algunas situaciones, por ejemplo, si decide trabajar como controlador aéreo. Pero por ahora, será mejor ser flexible a la hora de solucionar con él estas crisis.



## 9 PERSISTENCIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN

La persistencia describe la voluntad de la persona de insistir en una actividad a pesar de las dificultades que entrañe. La atención se refiere a la duración del tiempo que la persona puede dedicar a una actividad sin interrupción.

Ambas suelen estar relacionadas.



Martina puede pasarse semanas pintando y perfeccionando sus maquetas de automóviles antiguos. Cuando su hermano Lucas viene a casa a visitarla, se sienta con ella para ayudarla un rato. En media hora, Lucas ha pintado tres piezas distintas y pegado otras tantas y se pone a cotillear con curiosidad los materiales que Martina utiliza. Es posible que la capacidad de investigar e interesarse por cosas nuevas le sirva a Lucas para descubrir nuevas cepas de bacterias y medicamentos en su trabajo en un laboratorio. Mientras que la persistencia y capacidad de atención elevadas de Martina le hacen una persona idónea para llevar a cabo operaciones a corazón abierto de seis horas de duración en su trabajo como cirujana.

¡Cuidado! Las personas con poca capacidad de atención y poca constancia **NO** presentan necesariamente el trastorno conocido como Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Algunas personas sencillamente poseen esas cualidades del temperamento.

## TEMPERAMENTO ¿PROBLEMA U OPORTUNIDAD?

En conclusión, no hay un temperamento mejor que otro, simplemente son distintos y presentan diferentes retos y ventajas. Comprenderlo nos sirve para fomentar la aceptación en lugar de crear expectativas poco realistas pues, la comparación y los juicios pueden generar desánimo y desilusión. Sin embargo, el temperamento no es excusa para acciones inapropiadas. Hay determinadas situaciones en las que ciertos comportamientos son requeridos y siempre debe primar el tratar y ser tratado con respeto y dignidad. Tener en cuenta las tendencias naturales de una persona simplemente nos proporciona perspectiva, guía la reacción y nos recuerda que las personas necesitan nuestro respeto y comprensión, especialmente cuando luchan por mejorar sus habilidades.

A menudo resulta tentador querer ser y tener personas cerca que son “fáciles” o se ajustan a las normas sociales. A veces el ego interfiere en este deseo, nos preocupa lo que piensen los demás de nosotros y de las personas que tenemos cerca. Ser conscientes del temperamento y del inmenso valor de la individualidad y la diversidad puede ayudarnos a evitar emitir críticas y rechazo.

Al comprender y respetar el temperamento propio y el de los otros, ayudaremos a los demás a alcanzar todo su potencial como personas capaces, seguras y satisfechas. Y hay una ventaja más: probablemente teniendo esta información sobre el temperamento en mente uno consigue descansar y reírse más, así como conocerse mejor a uno mismo y a los que le rodean.