

Temperamento, carácter, personalidad e inteligencia emocional

Jorge A. Oriza Vargas © 320-2016

Hay conceptos que se utilizan de manera general, en diversas circunstancias, pero que se suelen confundir, por su aparente semejanza o por sus relaciones causales; temperamento, carácter y personalidad son tres de ellos. Una de las razones que explican esta aparente confusión, es la relación que existe entre ellos, pues el temperamento es un factor estructural que influye en nuestra personalidad así como en ella influye nuestro carácter; el cual además, se confunde con el temperamento, porque suele decirse que alguien tiene un mal carácter, cuando se juzga más que otra cosa, a su temperamento colérico.

Por eso, el objetivo de este artículo, es facilitar la comprensión de estos conceptos, tan involucrados en nuestro propio autoconocimiento, porque están relacionados con la comprensión y el desarrollo de lo que actualmente se conoce por inteligencia emocional.

Empecemos por el temperamento, dado que como mencionaba, es un factor estructural en nuestra personalidad, ya que se define genéticamente en cada uno de nosotros y permanece sin sufrir aparentemente ninguna modificación a lo largo de nuestra vida; y es por eso que a cada uno de nosotros nos pueden identificar entre otras cosas, por ese rasgo distintivo de nuestra personalidad. Además, el temperamento es un concepto tan viejo como la historia de la filosofía, pues su conceptualización principal data del criterio "hipocrático" establecido como se puede inferir hace más de dos milenios; así las tipificaciones aún utilizadas del temperamento, responden a este criterio Hipocrático, que establece que hay cuatro tipos básicos: *el colérico* que tiene una tendencia notable a la ira o al enojo; *el sanguíneo*, que tiene una respuesta fácil a varias emociones, mudable incluso de una a otra; *el flemático*, cuya respuesta es lenta en términos emocionales, y parece no sentir o más bien, manifiesta sus emociones con muy poca intensidad y finalmente *el melancólico*, con una notable tendencia a la tristeza, incluso a la depresión. De definición más reciente (J. Kagan¹) se pueden agregar otros tipos de temperamento, por ejemplo, *el tímido* que tiene con frecuencia, inseguridad o temor hacia las relaciones humanas; *el audaz*, que tiende a ser valiente, atrevido, incluso un tanto agresivo; *el optimista*, que es proactivo, seguro, idealista y muestra una tendencia al éxito, o *el pesimista* con tendencias opuestas al anterior; también *el temeroso* que por lo general es inseguro y miedoso y nosotros agregaríamos *el amistoso*,² por su tendencia al afecto, al amor, a la generosidad, a las relaciones humanas duraderas. La caracterización del temperamento, responde a un principio esencial, que tiene que ver con nuestra naturaleza emocional, única, propia, genética. Rasgos que definen esa naturaleza propia son por ejemplo, nuestro estado de ánimo dominante (Alport³), es decir, que tipo de emociones son más frecuentes o naturales en nosotros, ya sea la alegría, el enojo, o la tristeza, por ejemplo; la duración de las experiencias

¹ Goleman Daniel, *La Inteligencia Emocional*, Javier Vergara, 1995, p. 251

² Este criterio lo propusimos en nuestro libro *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México, 2014; p.44

³ Ibid, p.44

emocionales (permanecemos mucho tiempo enojados, o se nos pasa rápido), la intensidad de esas experiencias emocionales (explotamos con mucha intensidad o es poca la intensidad de nuestras manifestaciones emocionales) y nuestra susceptibilidad para reaccionar (es decir, con pequeñas cosas nos enojamos o entristecemos, o sólo las cosas importantes o intensas nos hacen reaccionar).

El carácter por otra parte, nos dice Goleman⁴ que es la forma anticuada de llamarle a la inteligencia emocional. Tiene que ver, nos dice, con el dominio personal, *con la autodisciplina, con la vida virtuosa*; con el manejo inteligente de nuestras emociones y también, con ciertos impulsos emocionales (motivación, pasión) que generamos para conseguir nuestros objetivos. Las personas con carácter, difícilmente se dan por vencidas, suelen ser persistentes y *luchadoras*.

Finalmente, cuando hablamos de la personalidad, nos referimos a ese conjunto de características y atributos manifestados de manera característica en nuestro comportamiento, que nos distinguen a cada uno de nosotros de los demás. Gordon Allport⁵, la define como el rasgo fundamental de nuestra "individualidad", en los siguientes términos: *"la organización dinámica en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y sus pensamientos característicos"*.

Cómo somos, nuestros pensamientos y sentimientos característicos; nuestros valores, nuestras creencias, nuestros hábitos y costumbres; nuestro temperamento y nuestras actitudes características, el nivel de madurez desarrollada, nuestras capacidades y aptitudes desarrolladas y también, cómo en función de todo lo anterior, nos perciben los demás. Todo ello, en una mezcla única para cada ser humano, define su propia personalidad.

Por todo lo anterior, conocerse a uno mismo nos ayudará a crecer en inteligencia emocional; uno de los rasgos fundamentales de la inteligencia emocional es por ejemplo, el auto control y regulación de nuestras emociones y sentimientos, y no podemos regular o controlar lo que no conocemos o nos cuesta trabajo identificar; y en este sentido, no trabaja el autodomínio de la misma manera en un colérico (que le cuesta mucho trabajo) que un flemático (que tiene poca reactividad emocional).

Así que lo invito a realizar un análisis personal, para identificar su propio temperamento, y desarrollar con ese autoconocimiento su capacidad de autoregulación, de autodomínio, así como su empatía, para conocer y comprender mejor a los demás, particularmente a las personas que viven con usted, o a las personas que ama. ¿No cree que vale la pena? Hasta la próxima cápsula.

Jaov

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

⁴ Op. Cit. Goleman, P.328

⁵ Allport Gordon, La Personalidad, Editorial Herder, Segunda Edición, Barcelona,1968. P. 47..



NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.