



Pan de Vida
COLOMBIA

Fundamentos para Dominio Propio

TEMPERAMENTO

"Mejor es ser apacible que famoso", Pr. 16:32

Qué es

Temperamento es la fuerza que impulsa a una persona y refleja ciertas características de ella. En algunas personas predomina la ira como fuerza impulsora y en otras el temor. En cualquier caso, los extremos pueden ser inconvenientes.

Sea como fuere, ningún temperamento es mejor que otro, simplemente somos diferentes; en la vida real, los proyectos exitosos requieren personas de diferentes temperamentos.

Los enunciados que dicen: "Muestra ira, pero no peques" y "No descartes las cosas porque sean peligrosas", muestran un principio importante: Cuanto más peligrosas sean las energías, mayor será su valor si las podemos controlar. Es una filosofía que tenemos que aceptar en la vida o no progresaremos como nación o comunidad.

No descartemos las cosas porque sean peligrosas o a las personas porque posean un temperamento fuerte o suave. Enseñémosles el valor de su temperamento. Serán las mejores personas. Serán los mejores proyectos.

Es un error desear liberarnos de nuestro temperamento, de hecho es parte de nuestra naturaleza. Debemos, eso sí, controlarlo para disminuir y encauzar su intensidad.

Ingredientes

En las personas que controlan su temperamento encontramos los siguientes ingredientes:

1. Gobiernan su carácter y construyen credibilidad. Medir las consecuencias antes de permitir que la energía fluya y nos posea.
2. Utilizan su energía positivamente en lo que van a hacer.
3. Manejan y le dan dirección a la energía hacia buenos resultados cultivando su temperamento. Las plantas que crecen agrestes deben ser podadas para que toda la energía fluya hacia los frutos. Si los árboles tienen demasiados retoños y no los cortamos, entonces la energía irá a parar allí. Al igual, nuestro temperamento debe ser podado para que produzca frutos.
4. El temperamento fuerte y controlado es su mejor bien y mejor activo, con el que pueden trabajar y ser modelos para otros. Es como el acero que, templado y moldeado, aumenta su valor porque adquiere forma y se convierte en herramientas, implementos y hasta en obras de arte.

Beneficios

Cuando estamos exaltados somos más fuertes. De hecho, trabajamos con más ahínco y logramos que se haga más. El temperamento afecta la mente e igualmente provee energía a todo nuestro cuerpo.

Pero, con esa misma energía, podemos tornarnos destructivos, lastimar a alguien, romper cosas o decir palabras que dañen relaciones y disminuyen nuestra credibilidad ante la comunidad.

Exaltados podemos hacer cosas increíbles. La energía fluye en forma de adrenalina y otras sustancias fisiológicas. En esos momentos podemos hacer cosas sin cansarnos, nos sentimos enérgicos y vigorosos.

Controlar nuestro temperamento forma el carácter y establece credibilidad. Los hombres sabios tienen temperamento fuerte, pero han aprendido a pensar antes de actuar. Por esta razón son profundos en sus sentimientos y pensamientos.

Pasos a seguir

1. Tener presentes los peligros potenciales de un temperamento sin control.
2. Considerar el costo de nuestras reacciones cuando nos encontremos con el genio subido. Hay un costo y puede ser alto.

3. Valorar nuestro temperamento y hacer buen uso de la energía que este produce. La persona con genio subido puede ser descartada en proyectos y en la vida social. Algunos jefes simplemente quieren deshacerse de algún empleado así, antes que tratar con él y ayudarlo a desarrollar su potencial. "Que se vaya. No lo necesito". Pero debemos mirar el asunto de una manera diferente. Decirnos: "Esa es una persona valiosa. ¿Como puedo dirigirla? ¿Cómo puedo obtener lo bueno de esta persona?"

4. Aprender a liberar el exceso de energía, bien sea a través de los deportes o de pasatiempos. Quemar adrenalina calma la ira. Por ello es importante practicar un deporte, mantener un pasatiempo que sirva para enfocar el exceso de energía.

Quando nos desgastamos, exhalamos energía y relajamos el cuerpo. La energía bien enfocada produce frutos. Y esto es progreso.

Cuadro de acción

| Evalúese de 1 a 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ¿Por qué no se calificó con 10? <i>(apóyese en la sección Ingredientes)</i> | | | | | | | | | | |
| ¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación? <i>(apóyese en la sección Beneficios)</i> | | | | | | | | | | |
| Tarea - aplicación <i>(apóyese en la sección Pasos a seguir)</i> | | | | | | | | | | |
| ¿Qué va a hacer? | | | | | | | | | | |
| ¿Con quién? | | | | | | | | | | |
| ¿Cuándo? | | | | | | | | | | |
| Lea diariamente este principio | <i>Control diario de lectura</i> | | | | | | | | | |
| | L | M | M | J | V | S | D | | | |