

MI SANA AUTOESTIMA

Sujetando nuestro temperamento

Como personas, todos tenemos un espíritu, un alma y un cuerpo. Y hay específicamente un aspecto importante dentro de nuestra alma, que de alguna manera si no aprendemos a controlar, nos hace desfallecer y éste aspecto es el temperamento. Definamos qué significa.

Temperamento: es el nivel de intensidad con la cual manifestamos nuestras emociones, pasiones o sentimientos, el cual nos lleva a interactuar con los demás, positiva o negativamente. Tiene que ver también con la forma de reaccionar ante situaciones desafiantes.

El temperamento es la manifestación externa de lo que eres por dentro.

Existen 4 tipos de temperamentos:

- **El colérico: (Pedro)**
Fortaleza: voluntarioso, independiente, visionario, práctico, productivo, decidido, líder.
Debilidad: Frio, autosuficiente, dominante, impetuoso, rencoroso, irascible, cruel.
- **El melancólico: (Jeremías)**
Fortaleza: estratega, analítico, trabajador, abnegado, disciplinado.
Debilidad: variable, susceptible, teórico, crítico, negativo, insociable.
- **El flemático: (El Apóstol Juan)**
Fortaleza: tranquilo, confiable, objetivo, diplomático, organizado, práctico, calmado.
Debilidad: egoísta, ansioso, cobarde, indeciso, sin motivación.
- **El sanguíneo: (David)**
Fortaleza: Expresivo, atento, cálido y amistoso, hablador, entusiasta, compasivo.
Debilidad: indisciplinado, inestable, improductivo, egocéntrico, exagerado.

Ahora, si en el Señor no aprendo a manejar mi temperamento, éste me llevará a cometer errores que traerán frustración a nuestra vida.

El mal temperamento tiene que ver con el viejo hombre, con la carnalidad o concupiscencia del ser humano. [Efesios 4:31-32](#).

Leamos [Proverbios 14:17, 14:29, 15:18, Eclesiastés 7:9](#)

Miremos tres ejemplos de hombres que a causa de su mal temperamento, se metieron en problemas

1. Caín. Génesis 4:6-8.
2. Moisés. Éxodo 2:11-15
3. Pedro. Juan 18:10

Una característica común en estos tres hombres, es que estuvieron frente a frente con nuestro Dios y aun así su temperamento les hacía pasar malos momentos. **Eclesiastés 10:1.**

Leamos **Romanos 7:14-24**

Qué debo hacer para calmar mi temperamento:

1. Debo buscar de Dios. (Oración, congregarme y leer la Palabra). **2 Crónicas 12:14 y Filipenses 4:13.**
2. Debo buscar consejo pastoral y sujetarme. **Mateo 19:16**
3. Debo aprender a callar y no reaccionar. **1 Corintios 15:31 y Proverbios 19:11**
4. Debo buscar ayuda profesional. **1 Tesalonicenses 5:21-22**



Pastores Nelson y Sandra Escobar
Pensamientos de Vida
Fe y Esperanza Manizales