

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: estrategia, 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 controlar 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. Mateo 19:16
3. Debo pensar antes que hablar. Proverbios 10:19
4. Debo aprender a callar. Proverbios 15:1, Proverbios 26:20
5. No debo reaccionar. 1 Corintios 15:31, Proverbios 19:11, Proverbios 29:22
6. Debo calmarme para poder expresar lo que siento. Proverbios 16:32.
7. No debo guardar resentimiento. Proverbios 18:19
8. Debo alejarme del momento del conflicto. Proverbios 22:3. El que es inteligente ve el peligro y lo evita; el que es tonto sigue adelante y sufre las consecuencias.” (Traducción en lenguaje actual)
9. Debo buscar ayuda profesional. 1 Tesalonicenses 5:21-22
10. Debo ejercer el dominio propio. Efesios 4:26. Además, «no pequen al dejar que el enojo los controle»[a]. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados.

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