ESTUDIO DE LOS CUATRO TEMPERAMENTOS



1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es una recopilación e interpretación de varias lecturas, sobre los cuatro temperamentos y su aplicación en el quehacer educativo, realizado por maestros y maestras de la escuela Nina Pacha en su afán de aprender a educar desde la perspectiva de la pedagogía Waldorf.

La pedagogía Waldorf concibe al hombre como una unidad indisoluble, compuesta de cuerpo, alma y espíritu y, en este principio basa todo el quehacer educativo. Esta forma de educar, reconocida por la UNESCO (en la 44º. conferencia), tiene como concepción básica que cada ser humano es una individualidad única e irrepetible, donde confluye como síntesis particular la herencia genética y la incidencia del entorno social, cultural y natural. Esta concepción sirve de premisa para comprender que el ser humano desde su nacimiento es portador de un potencial de aptitudes, capacidades y predisposiciones que se irán desarrollando y perfeccionando en concordancia a las necesidades de su propia biografía e individualidad.

Uno de los aspectos que permite entender la individualidad del ser humano; y, a partir de ello poder desarrollar una adecuada educación, es el estudio de las manifestaciones constitutivas – físicas, temperamentales y de carácter, que a pesar de estar intrínsecamente unidos, cada uno de estos aspectos, toma fuerza, se desarrolla, se manifiesta, se matiza y define, a lo largo de los tres primeros septenios, es decir durante la vida estudiantil.

Cada septenio se presenta con características propias. La observación y comprensión de estos momentos permite elaborar y proponer estrategias y respuestas adecuadas a los intereses, preguntas latentes y necesidades concretas, que surgen en los estudiantes. Al procurar el quehacer educativo desde esta perspectiva se establece una relación armónica entre desarrollo y aprendizaje, haciendo confluir la dinámica interna del estudiante con la acción pedagógica directa, es decir, integrando los procesos de desarrollo individual con el aprendizaje de la experiencia humana culturalmente organizada.

La comprensión de los temperamentos permite dar respuestas y desarrollar experiencias educativas significativas, tanto para docentes como para los estudiantes. Lo que hay que tener en cuenta es que desde los inicios de la humanidad se han desarrollado observaciones y caracterizaciones tendientes a explicar el comportamiento de los seres humanos y aunque hoy en día haya la sensación de que el problema ya ha sido ampliamente estudiado y resuelto, existen muchos puntos de vista no muy claros e incluso antagónicos al respecto. Especialmente en lo correspondiente a su comprensión y aplicación en el trabajo pedagógico.

En el presente trabajo, para el análisis y comprensión de los temperamentos se los enfoca desde seis perspectivas.

El acápite primero ayuda a establecer los orígenes epistemológicos, es decir como el tema surge a partir de la gnoseología de los cuatro humores (y los cuatro éteres, este aspecto no desarrollado en el presente trabajo).

Seguidamente, el acápite segundo aborda el tema de la constitución temperamental. Se toman los aportes de Claudio Sigaud, quien elabora su teoría en la perspectiva de poder identificar a primera vista a sus pacientes psiquiátricos y estar prevenido a las posibles reacciones.

El tercer acápite aborda el tema de los niños de cabeza grande y los niños de cabeza pequeña, tema que contribuye a comprender las manifestaciones temperamentales de los niños y niñas, durante el primer septenio, puesto que el temperamento en la primera infancia no se expresa tan elocuentemente como lo hace a partir del segundo septenio.

Los tres primeros acápites abordan los orígenes y las bases conceptuales de la teoría de los temperamentos desde la perspectiva pedagógica. Los acápites cuatro y cinco abordan y profundizan la comprensión de los cuatro temperamentos, especialmente desde la perspectiva de la pedagogía Waldorf. El cuarto acápite analiza sus manifestaciones, características, bondades, debilidades y alcances para el trabajo pedagógico. En cambio el quinto acápite aborda los cuatro temperamentos desde la óptica de la alimentación, donde se sugiere los alimentos que concuerdan con cada temperamento y lo cómo los padres pueden ayudar en casa para que el temperamento pueda desarrollase adecuadamente y en concordancia a la propia individualidad.

En el sexto acápite se aborda de manera muy ligera el tema del carácter, puesto que no es motivo del presente estudio, pero contribuye una comprensión global de como se configura la personalidad a lo largo de los tres primeros septenios durante los cuales el ser humano recibe la formación escolar.

Finalmente hay que reiterar que el presente trabajo es el producto de las reflexiones logradas en el taller sobre los cuatro temperamentos, realizado en febrero del 2014, en la escuela Nina Pacha – Luz para el Tiempo.

ACÁPITE I

2. REFERENCIAS PARA UNA COMPRENSIÓN HISTÓRICA DE LA TEORÍA DE LOS TEMPERAMENTOS.

La teoría de los temperamentos, de manera documentada, tiene su origen en las investigaciones de Empédocles (alrededor de 494-434 antes de Cristo): médico, e investigador de la naturaleza. Resumió los conocimientos en este tema diciendo: “Puesto que de cuatro elementos todo está estructurado, y a través de los mismos poseen el pensar, la alegría y el pesar,” refiriéndose al ser humano.

Luego Aristóteles (384-322 antes de Cristo) estudió el carácter de la sangre sobre la base de los temperamentos de acuerdo a la consistencia de la sangre: liviana o pesada, según tuviera mucho o poco calor, describiendo luego los caracteres como de sangre pesada o sangre liviana, de sangre caliente o de sangre fría; teoría concordante con la teoría de los temperamentos.

Por su parte Hipócrates siguió desarrollando la teoría de los elementos de Empédocles, logra elaborar una descripción completa del modo en que los elementos macro – cósmicos tierra, agua, aire y fuego se vuelven a encontrar en el microcosmos del ser humano, de manera metamorfoseada a manera de humores que se manifiestan a través de, la bilis negra, la linfa, la sangre y la bilis amarilla.

A partir estas nociones se elaboró la teoría de la patología humoral. Esta teoría sostenía que el equilibrio o desequilibrio en la sangre, la linfa, la bilis amarilla y la bilis negra eran la causa de la salud o la enfermedad. Los médicos hipocráticos estaban convencidos que la vida bullía en estos líquidos o humores y sobre esa clasificación establecieron que los seres humanos podían ser clasificados en cuatro grupos o tipos, según que en ellos predominara uno u otro de esos líquidos.

- **Sanguíneo**: Este tipo esta presente en la persona donde predomina la sangre. Físicamente son individuos de poca estatura, sin ser pequeños, buena musculatura, figura proporcionada. En sus manifestaciones de carácter presenta tendencia a la irreflexión, es sociable, poco tenaz y persistente.

- **Melancólico**: Es la persona en la que predomina lo que Hipócrates llamaba la "bilis negra", se conoce también como tipo nervioso. Físicamente es delgado, de estatura normal o superior a la media, con tendencia a la palidez.

- **Colérico**: Este tiene una estatura media, su piel presenta un tono amarillento y en su cuerpo predomina la "bilis amarilla".

- **Flemático**: Tienen tendencia a la obesidad, aunque pueden existir tipos delgados. En él predomina la flema o la acción linfática.

A manera de resumen se puede decir que los cuatro temperamentos en la antigüedad eran esenciales para entender la medicina y la educación, por eso era indispensable que médicos y maestros no tuvieran presente que:

- La cólera o bilis era un trastorno físico manifiesto en la ira o enojo y se lo relacionaba con lo caliente y seco. Y eran quien lograba vivencias internas y externas.
- La pena, melancolía o bilis negra (por su calidad) se evidenciaba en un estado anímico lúgubre, por lo que se le relacionaba con lo frío y húmedo. Quienes vivían en este temperamento gozaban de una gran actividad interna y muy poca actividad externa.
- Flema o exceso de fluido, expresado en manifestaciones de personas con un comportamiento, voluble y amoldable, con capacidad de adaptación y a veces de sometimiento. El flemático lograba un equilibrio disminuido, pues lograba poca actividad interna y externa.
- Sanguíneo era considerado la persona con una vitalidad en su movilidad, por eso se lo comparaba con el movimiento de la sangre. El sanguíneo se distinguía de los demás por la intensa actividad exterior y la poca actividad interna.

En este punto hay que destacar que los diferentes estudios, realizados en el pasado, y los aspectos hasta aquí mencionados, constituyen el inicio de lo que hoy es la teoría de los temperamentos. En ese orden puede surgir en el lector una idea de confusión, por la falta de concordancia o a ratos las aparentes contradicciones entre los conceptos y definiciones de elementos y temperamentos. Esa impresión o constatación es correcta. Pues sólo a partir del siglo XX se va a empezar a lograr una teoría con menos contradicciones y con más definiciones y descripciones consensuales.

No obstante, hay que recordar que, la teoría sobre los temperamentos tuvo vigencia prácticamente sin discusión ni modificación hasta finales del siglo XIX y principios del XX cuando aparecen nuevas clasificaciones. En estas clasificaciones se relaciona básicamente la constitución física del ser humano.

Lo expresado hasta el momento, establece la necesidad, en primer término, de dirigir la atención hacia el estudio de la relación de la constitución físico-anímica del ser humano, como posibilidad para intentar sistematizar la teoría de los temperamentos y llegar a una comprensión del ser humano desde el punto de vista antroposófico y porque una comprensión desde la visión original de los temperamentos puede ayudar a establecer un puente entre el cuerpo y el alma como camino hacia una comprensión de las enfermedades y sobre todo para desarrollar mecanismos adecuados en procura de una educación sanadora.

ACÁPITE II

3. CONSTITUCIÓN

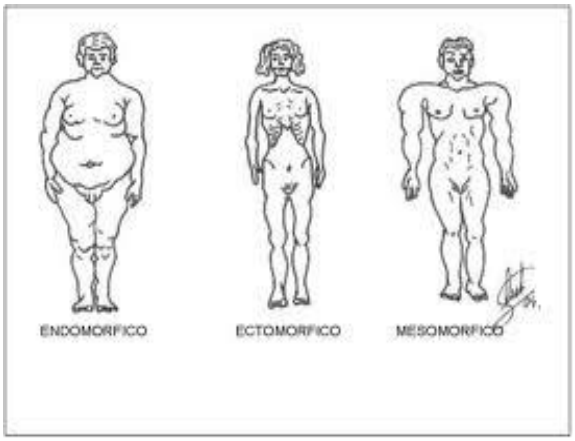
La teoría de los temperamentos recibe nuevos aporte a finales del siglo XIX y principios del XX cuando aparecen nuevas clasificaciones en las cuales se relacionan básicamente la constitución física del ser humano con su temperamento.



Entre los principales aportes está el que proviene de la escuela constitucionalista Italiana donde el psiquiatra De Giovanni estableció los conceptos de normotipo y ectipo. El normotipo establece como estándar ciertas proporciones entre las extremidades y la estructura corporal. En cambio el ectipo se establece cuando las dimensiones de las extremidades tienen una desproporción respecto del estándar fijado en el normotipo.

De manera simultánea a las aportaciones de la escuela italiana, en Alemania Kretshmer desarrollaba una clasificación de tipos somáticos con la que intentó relacionar una estructura corporal determinada y las tendencias psicológicas correspondientes. Ernest Kretshmer establece su clasificación basado en algunos rasgos de enfermedades mentales.

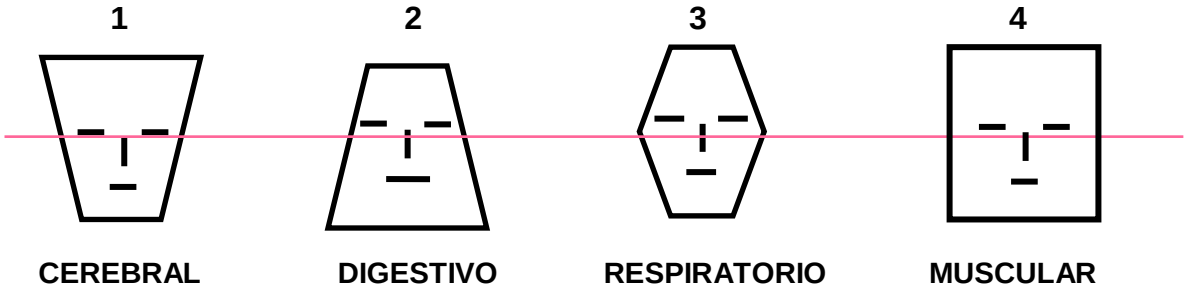
A estos aportes se suman los de William Herbert Sheldon y su colaborador Stevens quienes proponen la siguiente clasificación:



- El endomorfo
- El ectomorfo
- El mesomorfo

Ellos proponen que durante el proceso embrionario, la constitución del sistema digestivo se origina del endodermo; la del sistema nervioso y los órganos sensoriales en el ectodermo y el sistema muscular y el óseo el mesodermo.

Sin embargo, a inicios del siglo XX, el médico francés Claudio Sigaud (1862-1921) logra describir cuatro tipos constitucionales con la finalidad de ayudar para que los médicos de cabecera pudieran reconocer de un vistazo cómo iban a reaccionar sus pacientes. Esta descripción fue sistematizada por uno de sus estudiantes, donde se puede mirar lo siguiente:



Como se puede apreciar, Sigaud dividió a las personas, según su forma externa en: planos y redondos; cualificándolos como: retraídos y dilatados. Esta teoría reconoce cuatro tipos según el predominio de los sistemas, sobre la corporalidad: RESPIRATORIO, DIGESTIVO, MUSCULAR y CEREBRAL, los mismos que tienen una intrínseca relación con los cuatro medios principales: ATMOSFÉRICO, ALIMENTICIO, FÍSICO y SOCIAL y los caracteriza de la siguiente manera:

Cerebral:

En el tipo Cerebral su cuerpo presenta una figura frágil y delicada, de frente grande y extremidades cortas. El cráneo predomina sobre la cabeza. El inicio de la nariz está por debajo del punto central, establecido éste entre la punta de la barbilla y lo más alto de la frente. Es muy sensible a las impresiones sensoriales, y una tendencia a problemas digestivos. El prototipo cerebral es la figura de Einstein, es decir con habilidades intelectivas o administrativas innatas. Durante la niñez sufren enfermedades agudas violentas y durante la vejez padecen enfermedades crónicas.

Digestivo:

Éste tipo se presenta con el maxilar inferior y boca grande, ojos chicos y cuello corto, tórax ancho y abdomen desarrollado, con tendencia a la obesidad. El inicio de la nariz está por encima del centro de la cara. A las personas de tipo digestivo les gusta comer mucho y bien. Las dificultades le llevan a una cólera explosiva. Su vida anímica es muy simplista y tiene inclinaciones materialistas. Su capacidad de trabajo puede ser enorme, sobre todo si esto le permite desarrollar u obtener poder.

Respiratorio:

Este tipo se caracteriza por tener un tórax, cuello y nariz largos, senos de la cara desarrollados, sensibles a olores y aire viciado. El pecho lo tienen frecuentemente plano y la estructura nasal se encuentra en el centro de la cara, su figura prototipo

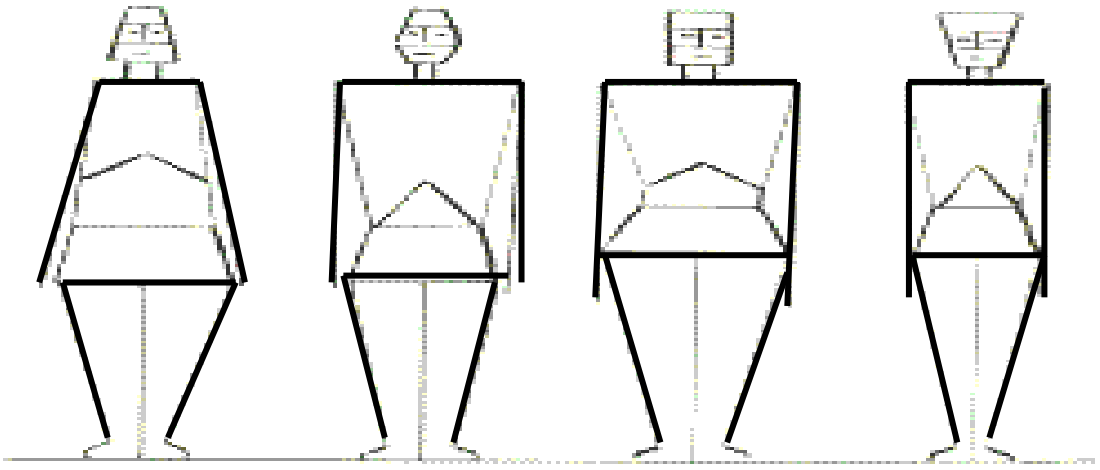
es Charles de Gaulle. En aquellas personas de tipo respiratorio socialmente son difíciles y obstinados. Desde la infancia ya son excepcionales.

Muscular:

En el tipo muscular se observa un desarrollo armónico de esqueleto y de los músculos así como de los tres pisos faciales. Esto es la línea de los ojos está ligeramente por encima del centro. Es vivaz, atlético, práctico y de ejecuciones rápidas. Goza de una buena salud y cuando enferma su recuperación es pronta.

Las cuatro tipologías de constitución trabajadas por Sigaud sirven como él mismo proponía, para determinar con la primera impresión, el tipo de reacciones que se puede esperar de los pacientes. Sin embargo hay que destacar que la apariencia de cada tipo incluía una correlación entre cabeza, tronco y extremidades. Esto en la realidad ocurría rara vez porque la figura humana es una entidad, un cuerpo en funcionamiento, donde cada parte cumple funciones específicas y difícilmente predomina de manera independiente una sola función.

Sin embargo no hay que negar que la constitución, es decir el predominio de una de las funciones sobre las otras, incide en el comportamiento, la salud y las tendencias de desarrollo, sobre todo en los siete primeros años. El estudio de los tipos constitutivos es más afín para desarrollar estrategias adecuadas de atención a la individualidad de niños y niñas de jardín de infancia.



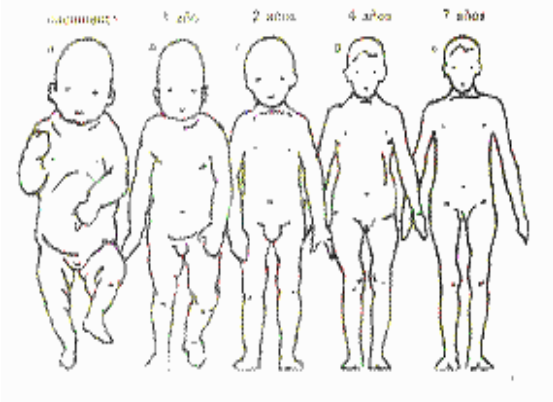
DIGESTIVO **RESPIRATORIO** **MUSCULAR** **CEREBRAL**

ACÁPITE III

4. NIÑOS Y NIÑAS DE CABEZA GRANDE Y CABEZA PEQUEÑA

Los niños con la cabeza grande

A comienzos del siglo 20, Rudolf Steiner expuso, como el ser humano, en su existencia terrenal, está expuesto siempre a la influencia de dos fuerzas, una tendiente a exacerbar permanecer y la otra tendiente a lo prematuro (endurecer vs disolver); fuerzas que siempre están en pugna y de cuya tensión surgen las fuerzas de empuje para toda evolución. Estas fuerzas son muy evidentes sobre todo durante la fase infantil, tan plástica. Estas fuerzas polares actúan como impulsoras y como peligro.



Cada niño inicia su vida biológica con su propia configuración y tiene que aprender a orientarse entre estas dos polaridades en correspondencia a su constitución individual. Sin embargo hay que recordar que al comienzo de su vida el ser humano se encuentra aun muy próximo a su herencia cósmica: en la figura infantil la cabeza ocupa un primer plano. Esto es un indicador que desde el polo de la cabeza comienza el desarrollo embrional, situación que de alguna manera se mantiene al momento del nacimiento, donde se observa que el niño pequeño, es casi exclusivamente cabeza. Pero, el predominio de la cabeza, su tamaño relativo se reduce luego constantemente en el curso de su vida.

Lo que los docentes y padres deben entender es que en el polo de la cabeza se destaca la individualidad que espiritualmente cada persona trae consigo desde, precisamente, su pasado espiritual. Este hecho hace que le resulte difícil desprenderse del pasado prenatal para entrar a la encarnación. La herencia cósmica en su sistema neuro sensorio es tan poderosa, que las fuerzas de la organización del yo, no quieren aproximarse adecuadamente a su cuerpo bilógico. Esto se puede observar en el dominio de la cabeza sobre el cuerpo al momento del nacimiento.

Cuando el típico cambio de la figura según la edad conserva las proporciones típicas del niño pequeño por demasiado tiempo estamos frente a un niño con cabeza de constitución grande, esto en primer lugar significa que en este niño el sistema neuro sensorio, es mas vigoroso e indomable, que su oponente en el sistema metabólico-motor. Es decir predominan fuerzas endurecedoras. Su cráneo con su frente alta, a menudo arqueada; además tienen la tendencia a bizcar hacia fuera, les agrada estar abrigados, tienen una piel con buena irrigación sanguínea, a veces, húmeda. Prefiere la tranquilidad por eso parece que irradian la armonía cósmica de una inmaculada inocencia, tienen tendencia a la lentitud, su referente siempre es el pasado. Ante las demandas sensorias, analíticas o exigencias

intelectuales sienten rechazo o que se le sobre exige, por eso se torna huidizo y pierde la concentración; por eso es que a menudo tiene problemas en la matemática y en la gramática.

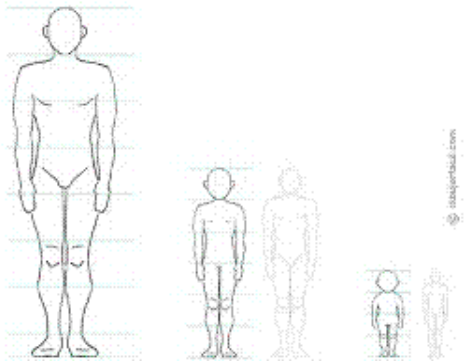
Esta forma constitutiva, predispone al predominio de un temperamento flemático – sanguíneo. En correspondencia a esto también se puede decir que son soñadores, no se fijan en los detalles, pero son dueños de una rica fantasía, a menudo poseen una fuerte capacidad imaginativa para construir.

Para estos niños, es necesario trabajar para fortalecer su capacidad de diferenciación y brindarles ayuda mediante sentimientos vigorosos, para que puedan conectarse con la vida de sus pensamientos a las vivencias sensorias. La ayuda debe dársele a través de acciones en el cuerpo físico. Por tanto se le debe procurar “desagradables” vivencias de frío, tales como el lavado con agua fría de su cabeza, se puede intentar despertarlo de la comodidad de su armonía interior introduciéndolo al mundo sensorio. Esto tiene un mejor efecto si se lo realiza durante la mañana, porque en ese momento aun se halla colmado de la sensación de la proximidad espiritual. De esta manera se le ayuda a desatascar las fuerzas del despertar. Otra forma de ayudar es brindarle alimentos con sal, también le favorece el consumo de alimentos de raíces (ricos en sales minerales), a este proceso también puede apoyar el consumo de plomo, suministrado homeopáticamente, que estimula fuertemente el proceso salitroso.

Es importante que en la escuela y la casa se procure incentivar vibraciones en la vida anímica del niño, para apoyarlo en el desarrollo de facultades analíticas y diferenciación, mediante un trabajo pedagógico puntual se puede apuntalar el proceso del despertar del niño con cabeza grande en dirección a su sistema neuro sensorio.

Los niños de cabeza pequeña

Los niños y niñas con la cabeza pequeña presentan un cuadro sintomático completamente opuesto a los de cabeza grande. En estos niños y niñas se observa una predominancia del sistema metabólico motor. Es decir, el polo de los miembros, por su preponderancia queda a merced de las fuerzas de gravedad que le son inherentes. Esto significa que no hay una corriente ascendente que se oponga a las fuerzas de gravedad.



Se podría decir que las fuerzas de la herencia poseen un peso excesivo frente a la individualidad que se está integrando. Físicamente, estos niños llaman la atención por su aspecto flaco y pálido y hasta dan la sensación de estar frente a un anciano. La cabeza y sobre todo, el cráneo, en relación al resto del cuerpo es mas pequeño de lo que correspondería por la edad, a veces, con frente huidiza. La cara en cambio, muestra a menudo una

marcada madurez, muchas veces, también las extremidades se encuentran ampliamente desarrolladas. La piel es seca y fresca, tienen la tendencia de bizcar hacia adentro.

Anímicamente, los niños con la cabeza chica dan la impresión de hallarse en un estado permanente de tensión, a consecuencia de sus procesos metabólicos. El desasosiego y la falta de concentración es una manifestación de una especie de nerviosismo lo que causa un prematuro despertar de su sistema neuro sensorio. Las facultades analíticas llaman la atención positivamente, pues les otorga facilidades para matemática, escritura y lectura. En contraposición sus fuerzas de fantasía y para lo artístico a menudo son disminuidas. Sus composiciones y narraciones por lo general son enumeraciones sin ocurrencias ni colorido.

La ayuda para niños y niñas de cabeza chica, también comienza en el plano físico. Las fuerzas que van hacia arriba, tiene que recibir apoyo. Para lograrlo se puede emplear medidas simples como: compresas tibias sobre el vientre antes de ir a dormir.

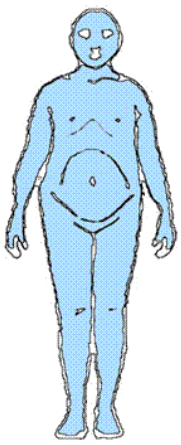
Para actuar en contra de las tendencias de endurecimiento, hay que darle alimentos con dulce natural, especialmente el contenido en frutos. También la plata homeopática, potenciada estimula fuertemente ese proceso.

Desde el campo pedagógico la ayuda para el caso de los niños y niñas con la cabeza pequeña puede lograrse con una acción directa del docente, posibilitándole mediante la presencia y la autenticidad logrando una identificación con el contenido de enseñanza, promoviendo vivencias que muevan sentimientos intensos. Y también mediante la vivificación de la vida anímica, a través de imágenes y emprendimientos donde se procure el desarrollo del sentir, esto permitiría trasponer calor a la vida imaginativa. Las vibraciones que el docente logre en el niño podrán incidir para que las fuerzas de su sistema neuro sensorio lleguen hacia el sistema metabólico-motor, integrando así sus procesos aislados nuevamente a su individualidad.

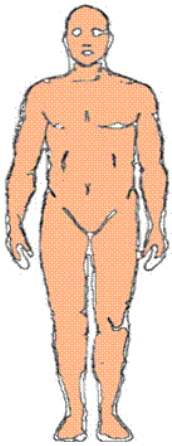
Pedagógicamente, la movilización de fuerzas equilibradoras en el caso de los niños con cabeza grande y en el caso de los de cabeza chica puede ser apoyado sobre todo por acciones y actividades tendientes a fortalecer el sistema cardio - respiratorio. También el estado de ánimo interior del docente surte un efecto importante sobre la organización rítmica de los niños: cuando el docente es una presencia serena y auténtica, los efectos dispersadores o endurecedores logran efectos formativos y sanadores porque niños y niñas son muy perceptibles, sobre todo cuando la participación anímica propia del docente en los contenidos presentados, así, como el deseo propio de evolución y autoformación son auténticos.

ACÁPITE IV

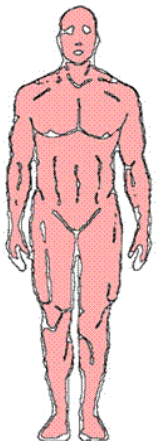
5. LOS CUATRO TEMPERAMENTOS



MELANCÓLICO



SANGUINEO



COLÉRICO



FLEMÁTICO

Así como la observación de la caracterología, constitutiva del cuerpo físico, durante el primer septenio, brinda elementos y comprensiones para un adecuado accionar pedagógico en la primera infancia; de la misma manera el estudio de la conformación y la comprensión de las manifestaciones de los temperamentos (evidentes de manera más clara a partir del segundo septenio) en la forma de actuar y reaccionar durante la escuela básica es cuando son más evidentes.

Definición

De manera exprés se puede decir que temperamento es un concepto proveniente del latín temperamentum, que significa ‘medida’. De manera más moderna se lo caracteriza como la peculiaridad e intensidad individual de los afectos psíquicos y de la estructura dominante del humor y la motivación. Por eso se dice que temperamento es el conjunto de disposiciones afectivas predominantes que determina las reacciones emotivas de un individuo.

Pero para el presente estudio se toma en cuenta el parecer de varios autores, quienes sostienen que el temperamento es la disposición innata que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales y está determinado genéticamente. Es susceptible de mediciones a través de la identificación de la intensidad y el acento de las respuestas emocionales. El temperamento es el “tinte” emocional de nuestras respuestas aprendidas; en dependencia de la predominancia, del Sistema Nervioso Central o del Sistema Endocrino de cada persona. El aspecto temperamental más importante para la clasificación de los trastornos de personalidad según Kernberg es la Introversión / Extroversión.

Por su parte McDougal define al temperamento como "la suma total de efectos producidos en la vida psicológica de un individuo por los cambios químicos o metabólicos que constantemente se están verificando en todos los tejidos del cuerpo humano". El temperamento es el clima o medio interno, orgánico y está en relación estrecha con nuestra vida afectiva.

Para el profesor soviético A. Petrovski, la actividad psíquica (temperamental) del ser humano es una formación muy compleja. Sus manifestaciones y características están condicionadas ante todo por la forma de vida y la educación del niño. Porque considera que la memoria lógico – verbal, el pensamiento conceptual, la percepción objetal y otras funciones psíquicas superiores, específicamente humanas, no se producen ni se transmiten biológicamente por vía hereditaria. Pues constituyen un conjunto de muchas condiciones, entre ellas las principales son las condiciones de enseñanza y educación de los niños.

Por su parte el Doctor Díaz García sostiene que "la morfología constitucional está anclada al genotipo: nada de particular tiene que también lo sea la dinámica temperamental. Fundamentalmente el temperamento nace, no se hace. Sin embargo, factores peristálticos pueden modificarlos notablemente. Recordemos que la extroversión y la introversión son características temperamentales básicas y que una u otra pueden ser endógenas o exógenas. Psicológicamente, el temperamento tiene una enorme importancia en nuestra vida común y corriente no está hecha de razón y pensamiento racional, mucho menos de ciencia y técnica científica. Son los afectos, las corazonadas, los temores, esperanzas y creencias saturadas de emoción los que nos inducen a decidir y a actuar. El temperamento domina en el individuo y al mismo tiempo caracteriza el ámbito de las relaciones humanas. No todos somos igualmente sociables; no todos estamos igualmente dispuestos para la acción, hay quienes están proclives al pesimismo y hay quienes son incorregibles optimistas".

Como se puede observar, algunas corrientes psicológicas magnifican la importancia de la educación y los factores exógenos sobre la herencia temperamental. Otras, le atribuyen un factor decisivo.

En cambio para el doctor Tim LaHaye, la carga hereditaria que se trasluce a través del temperamento son de una trascendencia mayor de lo anteriormente expresado: "Humanamente hablando, no hay nada que tenga una influencia más profunda sobre el comportamiento que el temperamento que heredamos. La combinación de los genes de los padres en el momento de la concepción que determinó nuestro temperamento básico nueve meses antes de que respirásemos por nuestra cuenta, es el responsable en buena medida, de nuestras acciones, de nuestras respuestas emocionales y, en mayor o menor grado, de casi todo lo que hacemos.”

Hoy en día la mayoría de las personas no tienen conciencia alguna de la existencia de esta influencia extremadamente poderosa sobre el comportamiento. En consecuencia, en lugar de cooperar con ella y de valerse de ella, entran en conflicto con este poder interior y con frecuencia intentan hacer de sí mismos algo para lo cual no estaban destinados o dotados en absoluto. Esto no solamente lo limita personalmente sino que afecta a la familia que lo rodea y a menudo arruina otras relaciones interpersonales. Esta es una de las razones que hace que muchas personas se detesten a sí mismas o no puedan "hallarse" a sí mismas".

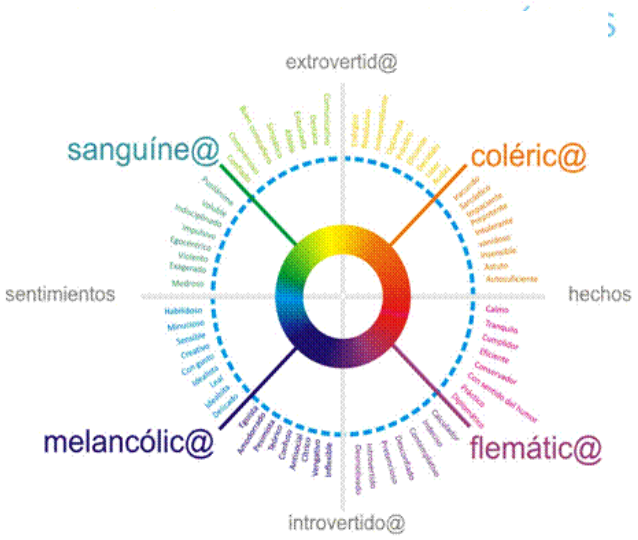
Como se puede apreciar los diferentes conceptos confluyen en la noción que el temperamento proviene y reside en el interior del ser humano. También concuerdan en señalar su poder e influencia en la vida de las personas. La discusión está en determinar si el modelador decisivo del temperamento es el medio ambiente o la educación.

Actualmente, la comprensión de los temperamentos , se quiere encontrar en la línea hereditaria. Desde esa perspectiva se pretende explicar los patrones de movimiento y reacción de una persona a partir de las cualidades generales de alguno de sus antepasados.

Pero el hecho de que el temperamento de las personas resida en los genes, o fuera de ellos, es algo que todavía está por probarse. Mientras el tema es aclarado entre los investigadores y científicos, aquí ponemos a disposición la información sobre esta teoría como herramienta para profundizar en el conocimiento de la escencia humana tan básica para el trabajo pedagógico, especialmente en las escuelas Waldorf.

Desde esta perspectiva, el temperamento inicia su predominancia una vez que la constitución (estudiada en el Acápite I) ha llegado a la madurez. La constitución y el temperamento pueden confluir y modelarse mutuamente o contrarrestarse.

6. LOS CUATRO TEMPERAMENTOS BÁSICOS



Desde el punto de vista de la pedagogía Waldorf los cuatro temperamentos son parte del misterio de la individualidad y considera que la predominancia de uno está intrínsecamente vinculado a la predominancia de un sistema orgánico (neuro sensorio, circulatorio, glandular o metabólico motor); y comienza a manifestarse de manera evidente, a partir del segundo septenio.

Esta pedagogía ha identificado cuatro tipos de temperamentos:

- Colérico
- Melancólico
- Sanguíneo
- Flemático

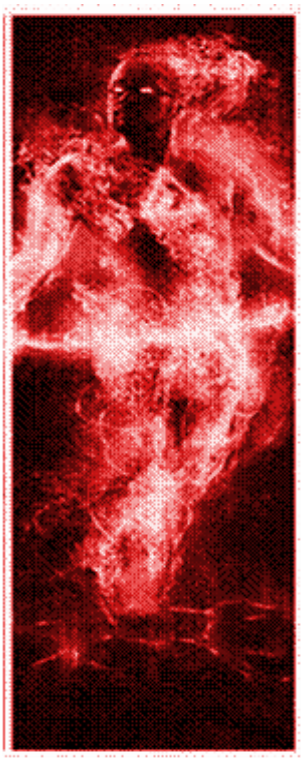
También considera que un temperamento puro no existe, lo que existe es una mezcla de los mismos, con una claro – obscura predominancia de uno sobre los demás. El temperamento ideal surge cuando un ser humano logra una plena armonía entre sus miembros constitutivos y las manifestaciones de los cuatro temperamentos. Siendo ésta una de las labores hacia donde debe centrar su atención el quehacer educativo y pedagógico.

A continuación una breve descripción de los cuatro temperamentos, enfatizando en cada caso algunas de sus potencialidades y la manera de ayudarles a desarrollar, así como sus riesgos en torno a simpatías y antipatías.

6.1. COLÉRICO

Los coléricos son enérgicos, llenos de vitalidad contantemente buscan aventuras y algo de tensión, hay que ayudarles a ser un poco mas sensibles, pacientes y tolerantes a distribuir mejor el uso de su energía para utilizarla de una manera más eficiente.

Manifestaciones Generales del temperamento



COLOR: Rojo
ESTACIÓN: Verano
ELEMENTO: Fuego
SISTEMA: Sangre
FRASE: ¡Hagámoslo como yo digo, AHORA!
DESEO: Mandar
NECESITA: Tener el control
HABLA: Mira directo a los ojos y te dice “ve al punto”
TRABAJOS: Deportistas / Jefes / Políticos
PERSONAJE: Pablo / Margaret Tacher
MASCOTA: (Fuertes y peligrosas) tarántulas, víboras, caballos, perros grandes.

El colérico es dueño de un sentimiento de autosuficiencia e independencia. Ágil, activo, práctico y de voluntad fuerte; decidido y lleno de opciones. Le resulta fácil tomar decisiones por su cuenta, asumiendo como propia la voluntad de los otros. Es extrovertido, pero en mucho menos intensidad que el sanguíneo.

El colérico se siente realizado cuando hay cosas que hacer, concretar, vencer. No necesita estímulos del medio; antes bien él estimula al medio que lo rodea con sus ideas, planes, metas y ambiciones inacabables. Las actividades deben tener un propósito concreto porque tienen que responder a su mentalidad práctica y aguda, capaz de tomar decisiones o de planificar actividades útiles en forma instantánea y acertada. La opinión o presión ajena, poco le afecta, por el contrario, adopta posiciones definidas frente a cuestionamientos. Es muy común mirarlo organizando cruzadas contra alguna injusticia social o alguna situación subversiva.

Las adversidades le sirven como retos y junto a su tenaz determinación generalmente le hace tener éxito donde otros fracasan porque él sigue empeñado en la tarea cuando otros se desalientan. El colérico desde la niñez se muestra como un líder nato.

La naturaleza emocional del colérico es la parte menos desarrollada de su temperamento. A veces parece que no siente compasión por otros, porque no lo

demuestra ni lo expresa. Muestra su incomodidad frente a las lágrimas ajenas, o simplemente le disgustan, pero eso no significa que sea un insensible, ante las necesidades, de otros. El cultivo y aprecio de la música y el arte, no es uno de sus fuertes.

El colérico tiene una habilidad increíble para reconocer rápidamente las oportunidades y con igual rapidez descubre la mejor forma de sacarle provecho. Sus ideas las tiene bien organizadas, aunque no es muy detallista, porque ese aspecto le resulta aburrido. Es poco analítico, eso le lleva a fijarse objetivos y metas sin tener en cuenta las posibles trampas y escollos en el camino. Tiende a imponerse de manera autoritaria y usa a la gente sin vacilación a fin de lograr sus fines. Esto le da la fama de ser un oportunista.

Generalmente le gustan las tareas muy productivas, donde se construye cosas, aquí el colérico termina, orientando y dirigiendo el trabajo, lo contraproducentes es cuando termina como capataz o supervisor.

Formulan ideas y tienen un espíritu de aventura que los lleva a incursionar constantemente en nuevos emprendimientos. Son buenos receptores; a veces oyen hablar de alguna idea que les interesa la toman como bandera. Sin embargo, para el colérico la cotidianidad de un negocio le aburre a pesar del éxito, porque ya en la marcha necesariamente le toca trabajar con muchas cuestiones de detalle y porque, los coléricos son malos delegando responsabilidades porque como las cosas no se hacen a su manera y su ritmo, terminan haciéndolo todo ellos mismos. Los coléricos prefieren hacer veinte cosas con un setenta u ochenta por ciento de perfección antes que hacer una con un cien por cien.

Para los coléricos es interesante las actividades en la enseñanza de asignaturas prácticas, en la política, en funciones militares o en los deportes. Es muy raro encontrar coléricos en actividades, intelectivas, médicas o de perseverante paciencia. Normalmente son tan optimistas que rara vez fracasan.

Características físicas

- Tiene frente arqueada con dos prominencias, pisa el suelo fuertemente, con los talones.
- Bajo de estatura y constitución robliza.
- Cuello corto
- Manos gruesas y dedos cortos.
- De espaldas anchas.
- Mirada firme y segura.
- Usualmente ojos obscuros.
- Paso enérgico, apoya el pie como si quisiera imprimir sus huellas en el suelo.
- Rasgos bien esculpidos.

Manifestaciones en el comportamiento

Los coléricos saben lo que quieren y cómo conseguirlo, se enojan ante la injusticia y también pueden comportarse como un/una tirano/a. Su amor a su maestro/a, lo vuelve tranquilo y obediente, casi devoto.

Suele despertar temprano y es activo, mientras camina con pisada fuerte medita sus planes y propósitos. Logra concentración para realizar sus trabajos. Esto mismo le cuesta en el estudio; asienta fuertemente el lápiz o pintura, pinta con gran energía sin mucho sentido, su color favorito es el rojo fogoso, pero también pinta con matices delicados.

Cuando se identifica con una tarea, es capaz de dominar su voluntad, si considera que es necesario; suele ser tosco y castigador, también reconoce lo que es bueno.

Su mal comportamiento no le causa un remordimiento permanente, sabe como sobrellevarlo, debido a su naturaleza. Cuando pasa varios días indulgente y de buen humor, los que le rodean temen una explosión como volcán, típico de un colérico.

Necesita dormir poco, come poco y no se fatiga, rechaza lo suave y le gusta masticar cosas duras, desprecia los purés le agrada arrancar las frutas de los árboles, para comerlas, le agrada los dulces pero no los busca. Tiene predisposición a inflamaciones y fiebre, sobre todo por causa de vías respiratorias.

Se caracteriza por tomar decisiones sin reflexión, por su naturaleza volitiva. Este temperamento necesita mucha paciencia y comprensión, el educador debe autocontrolarse, porque el colérico pierde su autodominio y reacciona violentamente. Pedagógicamente hay que darle la oportunidad de hacer algo bueno con sus energías sin que cause daño, por ejemplo cortar leña, clavar clavos, aserrar, cargar piedras, rodar por el suelo, patalear, trabajos de jardinería y huerto.

Mucho tiempo en lugares cerrados lo vuelven insoportable. Es bueno plantearle actividades que están por encima de sus capacidades. Las narraciones e historias de héroes, tienen un efecto sanador. No le gusta ser ayudado sino actuar normalmente en autonomía. Enojado no entiende nada, calmado agradece toda ayuda moral, sin ironía ni humillación.

El colérico sostiene una dura lid consigo mismo, domina mejor sus pasiones si adora a un adulto, mejora cuando no se le impone, se le ayuda a conquistar.

Tips a tomar en cuenta para el quehacer pedagógico

Tiene dificultad para escuchar con atención, durante periodos prolongados, suele soñar y centrarse en sí mismo, las imágenes de historias y hazañas son el mejor mecanismo para lograr su atención.

A los niños coléricos se les debe ayudar a controlar su ira, las explosiones violentas de cólera, sus gestos de hostilidad debe aprender a controlarlos. Los compañeros generalmente se asustan con los estallidos de enojo; esto, de no ser canalizado, puede convertirse en un recurso, casi un arma para conseguir lo que quieren o para salirse con la suya.

Las explosiones de enojo de los coléricos son enteramente diferentes a la de los sanguíneos, tiene mucho parecido pero pueden ser mucho más peligrosas. A diferencia del sanguíneo, al colérico no se le pasa el enojo fácilmente, su enojo puede durar varios días e incluso toda la vida, son buenos para guardar rencores. En los arranques de enojo, el colérico, puede herir a los demás con toda intención y sentir gusto de haberlo hecho. El colérico da portazos, golpea la mesa con el puño, porque con eso logra llamar la atención. Un mal manejo de la ira o la cólera es una de las causas para que en edad adulta tenga que cargar con úlceras estomacales.

Durante el enojo puede ser cruel cortante y sarcástico. Pocas veces titubea cuando quiere cantarle las “verdades”, o hacer sentir mal a alguien.

De todos los temperamentos el colérico es el que menos se afecta o neutraliza cuando le toca enfrentar una demostración pública. Esto le hace parecer insensible y desconsiderado.

La decisión natural y la firmeza del colérico es una característica temperamental que puede ayudarlo en el curso de su vida, pero también puede convertirlo en un hombre porfiado y terco. Con su sentido intuitivo generalmente toma resoluciones rápidamente y una vez que ha tomado una decisión (generalmente unilateral y poco neutral) es prácticamente imposible que cambie de parecer.

La astucia es una de las características del colérico y con ésta logra lo que quiere. Pocas veces se conforma con un no como respuesta. Si tiene que manipular informaciones o torcer la verdad, lo hace, porque para él el fin justifica los medios. Para pedir un favor, puede adoptar un comportamiento casi sanguíneo, para persuadir a quien le va a hacer el favor, luego de lograrlo hasta puede olvidarse de haberlo conocido.

Le gusta la actuación, pero en roles protagónicos, heroicos, jamás de esclavo o vasallo, porque va en contra de su individualidad. En el plano orgánico tiene un

predominio de la sangre, lo que le otorga en su corporalidad organización con rigidez y firmeza. A manera de vademécum es necesario recordar que:

- El niño colérico, muestra fuertemente su voluntad con una especie de furia.
- La fuerza de su comportamiento se expresa en la fuerza de su individualidad.
- Permanentemente quiere imponer su individualidad en todas las circunstancias.
- A la circulación de la sangre se debe lo agresivo del colérico y al ejercicio de su voluntad fuerte.
- El niño colérico tiene gran voluntad, es valiente audaz y emprendedor. Busca con empeño ser el líder en las actividades y el juego.
- Es poco expresivo a la hora de demostrar su amor por otra persona.
- La mejor vía para comunicarse es el respeto y aprecio. Por eso el docente debe ser digno de su aprecio y respeto. El aprecio surge cuando el colérico aprende a creer que el educador sabe lo que hace.
- Como docente es imprescindible, ante el niño colérico, demostrar que entendemos las cosas que ocurren en torno al niño y no fallar.
- El docente debe esforzarse para que el niño nunca sienta que somos incapaces de darle respaldo y de aconsejarlo en lo que tiene que hacer.
- El quehacer educativo debe procurar que se desenvuelvan ante todo sus grandes fuerzas internas. Para ello es preciso aproximarle a las dificultades que puede presentar la vida exterior.
- El niño colérico necesita en su camino resistencia, dificultad, para que su temperamento no quede constreñido, para que pueda extenderse por medio de las dificultades que debe vencer.
- Para llamar la atención del colérico es inútil el castigo o amonestaciones, lo que funciona es proporcionarle elementos, sobre los cuales probar su fuerza y respeto.
- Los obstáculos deben ser tales que lo venzan quebrando su fuerza, esto le infunde un profundo respeto por el poder de las cosas que le ofrecen un aprendizaje.
- Una forma indirecta de educación es que lo enfrentemos, de modo de merecer su estima demostrando que sabemos vencer los obstáculos que él todavía no puede superar.
- La actitud del maestro debe ser dramáticamente interesante ante los coléricos, para que estos se sientan interesados, de forma tal, que no sea necesario recurrir a medidas disciplinarias.
- La actitud del maestro debe manifestarse en un profundo interés por su estudiante colérico, conservando interiormente la máxima tranquilidad aún en el caso que desborde la cólera del estudiante.
- El docente debe provocar estima y respeto, de parte del estudiante colérico, hacia sus capacidades del educador.

Lo positivo y negativo.-

Positivo:
El niño o niña de temperamento colérico puede constituirse en un líder altruista y generoso, si sus fuerzas formativas son guiadas a estos propósitos.

Negativo:
El poco o ningún trabajo sobre los impulsos del colérico pueden llevarlo a la ira enfermiza y a la furia violenta; el colérico que no se sabe gobernarse puede hasta alcanzar la locura iracunda, convirtiéndose en un dictador destructivo.

Cruel cortante y sarcástico
Frío y sin afecto.
Insensible y desconsiderado
Porfiado y terco.
Astuto y dominador.

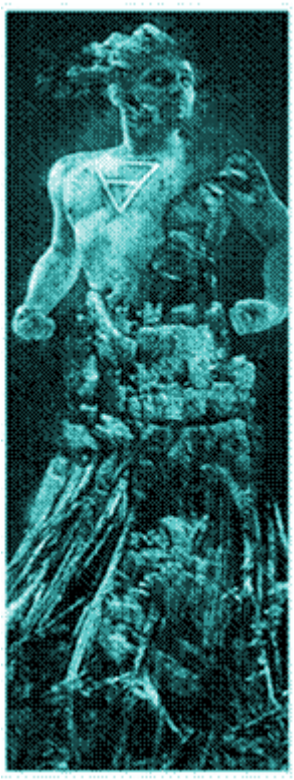
Actividades lúdicas

- No se detienen en sentimentalismos
- Llaman la atención a toda hora
- Evitan a las personas, a no ser para contar sus aventuras
- Desazón por salir, impaciente.
- El mismo se asigna tareas difíciles.
- Trabaja con todo el vigor.
- Velocidad es su lema.
- Comparte juegos con sanguíneos, no se dejan hacer a un lado.
- Prefieren juegos de acción y movimientos bruscos, pero cuando se cansan pasan a juegos suaves hasta recuperar energía y romper las reglas.
- Buscan modos de explotar sus emociones / impulsivos
- Buscan roles de mando

6.2. MELANCÓLICO

Los melancólicos se caracterizan por ser tímidos, cautelosos, imaginativos, fieles y exigentes, en especial consigo mismos. Se les debe ayudar a que desarrollen más confianza en sí mismos, que tengan menos miedo y emprendan aventuras.

Manifestaciones Generales del temperamento



COLOR: Azul
ESTACIÓN: Otoño
ELEMENTO: Tierra
SISTEMA: Óseo
FRASE: Si vale la pena hacerlo, vale la pena hacerlo bien
DESEO: Háganlo todo bien, perfecto
NECESIDAD: Sentir que se le entiende tal cual
HABLA: Pone especial atención a los detalles y los relaciona inmediatamente a su persona
MASCOTA: Peces
TRABAJOS: Artistas / Gerentes
PERSONAJES: Moisés / Maria Calas

El temperamento melancólico tiene una fuerte influencia del cuerpo físico con sus leyes, sobre la individualidad y le resulta muy difícil vencer ciertas durezas en este.

El cuerpo físico es el instrumento que debe ser gobernado por el yo del ser humano, cuando sucede lo contrario se produce una desarmonía. Esto en lo cotidiano se manifiesta como sufrimiento y dolor. Esta lucha interna hace que no pueda ver el mundo con optimismo. Sin embargo se puede decir que el melancólico es una persona analítica, talentosa, perfeccionista, abnegada y con una naturaleza emocional muy sensible. Muestra mucha sensibilidad y gusto por el arte. Por naturaleza es introvertido, pero por el predominio de sus sentimientos, puede mostrarse con cambios de ánimo frecuentes. A veces adopta actitudes que lo llevan a mostrarse en forma más extrovertida. Pero, en otros momentos puede mostrarse triste y deprimido, en esos momentos se vuelve escurridizo y puede volverse antagónico.

El melancólico es un amigo muy fiel, pero pocas veces se esfuerza por conocer a la gente, evita tomar la iniciativa y se limita a esperar que el otro la tome . La persona melancólica es la más confiable por sus cualidades perfeccionistas. Para él es impensable hacerse a un lado o abandonar una causa en la que sabe que los otros cuentan con él. No es indicador de que no le guste la gente el hecho que evite

tomar la iniciativa para entablar conversaciones o para hacer amigos. Le gusta es ser aceptado y sufre cuando esto no ocurre.

Su gran capacidad analítica le permite predecir acertadamente las dificultades, los obstáculos y los peligros en las acciones o emprendimientos en que participa. Esto contrasta marcadamente con el colérico, que pocas veces calcula los problemas o dificultades. Su capacidad de análisis puede convertirse en un obstáculo para que el melancólico no quiera iniciar un proyecto o sea quien genera un conflicto con los que quieran iniciarlo, por eso muchos sostienen que el melancólico es un pesimista nato.

El melancólico encuentra o descubre el sentido de su vida cuando siente que su sacrificio personal es valorado por los demás. Por eso no es raro mirarlo comprometido con quehaceres donde se requiere mucho sacrificio personal. Pero una vez que se compromete procura ser metódico, perfeccionista y persistente y es probable que realice grandes cosas si su tendencia a quejarse no lo deprime hasta el punto de hacerlo abandonar lo que ha emprendido.

Los trabajos o tareas que requiera perfección, abnegación y creatividad es adecuada para el melancólico. Es muy probable que los grandes compositores, artistas, músicos, inventores, filósofos, teóricos, teólogos, científicos y dedicados educadores hayan sido de temperamento melancólicos. La capacidad analítica para proyectar edificios o concebir proyectos son actividades que pueden ser muy bien logradas por personas de temperamento melancólico. De igual manera pueden desarrollarse y realizarse como artesanos, carpinteros, albañiles, plomeros, horticultores, científicos, abogados, escritores y mecánicos.

Características físicas

- Tiene frente alta, amplia, cabello delgado, ojos grandes que se humedecen o alegran fácilmente.
- Generalmente su cabeza está caída y su espalda inclinada.
- Cabeza agachada, sin energía para enderezar la nuca.
- No levanta los ojos y tiene la mirada opaca.
- Paso medido y una firmeza pesada y arrastrada.
- Sufre de constipación frecuente.
- Es delgado, alargado, pálido, su cuerpo parece demasiado pesado, arrastra los pies y camina cabizbajo con hombros inclinados hacia adelante, se cansa fácilmente y sufre de dolores de cabeza.

Manifestaciones en el comportamiento

El melancólico se muestra en permanente actitud negativa, pesimista, inconforme y crítica. Las cualidades de perfeccionista y la escrupulosidad le encaminan a

manifestaciones de negativismo y pesimismo, aun cuando los obstáculos sean de mínima importancia. Bien canalizada las habilidades melancólicas, de proyección sobre dificultades o peligros, puede ser una ventaja en la industria, porque mediante este rasgo el melancólico puede anticipar los problemas, para establecer mecanismos de prevención. Pero para él mismo es una desventaja porque le impide sacar ventaja de su creatividad. Esto no le permite iniciar emprendimientos o proyectos nuevos, por cuenta propia; y le vuelve dócil para que sea utilizado por personas menos dotadas pero de temperamento más emprendedor.

Los melancólicos deben luchar constantemente contra su espíritu de crítica que proyectan hacia los que lo rodean como hacia sí mismo, razón por la cual suele sentirse sumamente disconforme consigo mismo.

El melancólico es más egocéntrico que cualquier otro temperamento, pues todo lo interpreta en relación consigo mismo. Si, por ejemplo, se anuncia algún error o descuido, enseguida el se toma a pecho e inicia una serie de críticas – sufridoras porque, porque asume que el problema es contra el, aunque esto no sea así. Frecuentemente se compara con sus pares sintiéndose invariablemente deficiente porque jamás se le ocurre que se compara con los mejores rasgos del otro y hace a un lado sus puntos débiles.

Estos rasgos conjuntamente con su carácter sensible, le convierten en una persona muy susceptible y quisquillosa, al punto que en ocasiones se siente ofendido con solo una mirada.

El talentoso intelecto del melancólico puede ser terreno fértil para conceptos creativos y positivos, o la fuente de pensamientos perjudiciales. A pesar que no es tan expresivo es perfectamente capaz de alentar un rencor de ebullición lenta y de larga duración. Esto en algún momento se manifiesta a través de pensamientos de venganza y en meditaciones de auto persecución. Sin ayuda pedagógica ésta actitud puede desembocar en la configuración de un maniático depresivo o por lo menos que explote de ira, de un modo que resulta enteramente distinto de su naturaleza normalmente suave.

El negativismo en sus pensamientos le hacen que tome decisiones poco realistas. El espectro empeora si se permea de pensamientos vengativos u opresivos.

El melancólico tiene muchos altibajos en su estado de ánimo, en ocasiones se siente con impulsos que lo llevan a obrar como si fuese un sanguíneo y en otras, se muestra tan deprimido que le gustaría pasar totalmente desapercibido. Sin un de trabajo adecuado sobre el temperamento, para aprender a auto controlarlo, con el pasar de los años, pude aumentar los momentos de insatisfacción, amargura y depresión.

Pueden parecer cabeza dura o testarudo, el melancólico puede ser intransigente, hasta el punto de ser irrazonable. Tiene tendencia a victimizarse, en cuyo caso se vuelve intolerante e impaciente con los que no ven las cosas como él las ve; tiene dificultad para trabajar en equipo y con frecuencia le gusta hacer las cosas solo. Cuando es su causa, es capaz de convertirse en mártir. Muy honesto, incapaz de falsear la información en los formularios de impuestos o cualquier otro.

El idealismo del melancólico lo vuelve poco práctico y con dificultad para ser oportuno, aun en sus propios proyectos. Por esto le conviene asociarse con personas de otro temperamento, para que lo complementen.

Tips a tomar en cuenta para el quehacer pedagógico

Es tímido, silencioso y solitario, aunque desea mucho estar con los demás; los contempla y es feliz, es tierno y admira las cualidades que él no tiene. Para llorar, puede refugiarse en sitios cerrados y obscuros, trepa árboles, tiene gran fantasía y se imagina héroe, príncipe o huérfano, se identifica con los personajes de los cuentos.

Su estado de ánimo puede observársele triste y malhumorado, sensible y delicado, le gusta crear situaciones donde él es el centro de atención, su diálogos le hacen parecer un pequeño adulto, hace preguntas inquisitivas, comparte sus cosas y luego lo lamenta. Se preocupa por sus errores, los exterioriza y se justifica porque es un niño o niña que internamente se eleva al realizar estas acciones.

Puede ser muy comunicativo con quien confía o ama, caso contrario es muy callado. De vez en cuando, de manera inconsciente, se lleva objetos o el pulgar para chuparse. Ríe de buena gana y es franco. Su apetito no es voraz aunque le agradan las golosinas, los picotea a hurtadillas, no le gusta la carne, le gusta la pasta y carbohidratos, así como la fruta madura.

Su voluntad es débil, no le gusta mirar a los ojos en los diálogos. Su facilidad para reflexionar y componer historias no le permite conciliar el sueño, en horas tempranas. Le choca el contacto con el agua fría y ama el calor, cuando se enferma sufre pero le encanta que le cuiden. Tiene tendencia a la miopía, pero lo compensa con un buen oído musical. Se le debe dar mucha atención y cariño. De manera puntual se puede decir que al melancólico se lo puede caracterizar como:

- Sufridor.
- De ánimo decaído.
- Experimenta como una fuerte aflicción interior que se traduce en dolor interno y desgano.
- Una persona introspectiva.
- Alguien que siempre tiene un motivo de pesadumbre.
- Predispuesto al dolor, esta facultado para sentir dolor, desgano, esto está profundamente arraigado en su interior.
- Una persona muy ocupada en sí misma y tendiente al aislamiento.
- Excesivamente reflexivo, se interioriza y es desconfiado.

• A quien no le gusta mostrar sus juguetes, tiene miedo que se los quiten y quisiera retenerlos bajo candado.
• Alguien encasillado en su propio ser, con lo cual su melancolía y su dolor se endurecen.
• Aferrado a encontrar obstáculos y buscar resistencia. Lo sanador en este aspecto es conducir esa fuerza del interior al exterior.
• Aparentemente predispuesto al dolor, está facultado para sentir dolor y desgano.
• Necesitado de consuelo, pero eso no ayuda a sanarlo, lo adecuado es mostrar que existe mucho sufrimiento en el mundo. Porque el sufrimiento no es privilegio de él. Le ayuda a sanar cuando el docente es capaz de suscitar en él, pesadumbre por las cosas del mundo exterior. Esto le saca de su propio dolor.
• Por raro que suene es conveniente que le preparemos obstáculos, trabas para que puedan experimentar dolores y sufrimientos justificados.

Actitud del docente, para colaborar en la sanación del temperamento melancólico, debe presentarse como: una persona probada por la vida, una persona que actúa y habla con la experiencia de haber superado en su vida muchas adversidades y contrariedades, en lo posible con humor y energía interior. La intención es comunicar vivencialmente un sufrimiento real.

Mediante prácticas de arte se puede ayudarles a dirigir las fuerzas de la tristeza y aflicción, hacia afuera a las dificultades del mundo exterior. Con esto se logra que el melancólico vivencie la compasión y se interese por el destino de otros.

Lo positivo y negativo.-

Positivo:

Con una adecuada guía educativa puede llegar a ser muy considerado y comprensivo y un excelente, profesional en planificación.

Negativo:

El melancólico es un temperamento que polarizado en sus debilidades puede llegar a la locura, e incluso a auto lastimarse. De manera leve puede presentar cuadros de depresión.

Negativo, pesimista y crítico.

Egocéntrico, susceptible, y quisquilloso.

Vengativo y propenso a sentirse perseguido.

Temperamental, depresivo, antisocial

Legalista y rígido.

Impráctico y teórico.

Actividades lúdicas

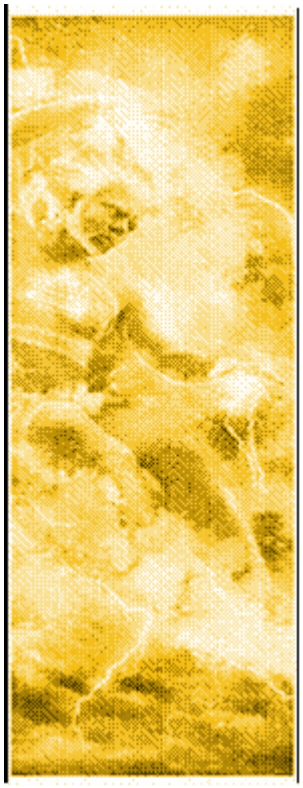
Melancólico: actividades donde se deba pensar, crear, elaborar

- Inventar cuentos
- Elaborar y participar en la actuación de obras de teatro, títeres o clawn.
- Juegos donde haya héroes y malos. Representaciones de luchas heroicas, patriotas, donde los malos deben terminar juzgados y los buenos son felices por siempre.

6.3. SANGUÍNEO

Los sanguíneos son muy alegres, brillantes, conversadores, capaces de hablar de varios temas al mismo tiempo. Tienen la tendencia a dejar temas y tareas inconclusas, por eso es importante enseñarles a concluir las cosas y temas que han empezado.

Manifestaciones Generales del temperamento



COLOR: Amarillo
ESTACIÓN: Primavera
ELEMENTO: Aire
SISTEMA: Nervioso
FRASE: Demasiado nunca es suficiente
DESEO: Hagámoslo Divertido, sin mucho compromiso
NECESIDAD: Sentir que se le escucha
HABLA: Escucha pero no pone real atención. Te mira, dice algo y luego ríe
MASCOTA: Los cachorritos (pero luego los abandona)
TRABAJOS: Pastores / Recepcionistas / Anfitriones / Maestros de Ceremonia / Presidente del Club
PERSONAJES: El Rey David / Peter Pan / El Apóstol Pedro.

En este temperamento hay una predominancia del sistema nervioso o neuro sensorio. Esto provoca que su corporalidad, especialmente los órganos sensitivos y perceptivos acojan con mucho entusiasmo y superficialidad los estímulos del entorno, porque este temperamento, vibra y vivencia en las impresiones sensorias.

La persona de temperamento sanguíneo es una persona cálida, vivaz, alegre, que cae bien a casi todo el mundo. Por naturaleza es receptivo pues su motivación son las impresiones externas, aunque esto le lleva a elaborar respuestas atropelladas. Cuando toma decisiones, las sopesa desde un predominio de sus sentimientos, antes que pensamientos reflexivos o razones. Sorprende a todos su capacidad para divertirse y contagiar esa alegría al resto. La capacidad narrativa es impresionante por su naturaleza cálida y entusiasta, se puede decir que el vive prácticamente, la experiencia que relata.

Su manera de ser: espontánea, ingenua y cordial, le permite encontrar y lograr amigos por todas partes. Tiene la capacidad para asumir como propias las alegrías y los pesares de las personas, con quienes se siente temporalmente identificado.

La facilidad de palabra es una de sus virtudes, aun cuando con frecuencia habla sin reparar en el alcance de sus expresiones. Tiene un repertorio interminable de cuentos, anécdotas y vivencia que relata en forma dramática. Es sincero, y su modo libre de desenvolverse hace que los de temperamentos más tímidos lo envidien.

Le encanta estar rodeado de gente y amigos porque detesta la soledad. Su modo expresivo y elocuente, afable y atropellado, lo hacen parecer más seguro de lo que es. Su predisposición y amabilidad le ayudan a superar los problemas de la vida.

Son excelentes vendedores, actores, anfitriones, predicadores, locutores, animadores, políticos, etc. Como se puede ver y de manera general se puede decir que para los sanguíneos son benéficas las actividades donde pueda mantener mucho contacto con otras personas. Destacándose las tareas hospitalarias, educativas y motivacionales.

Características físicas

- Mirada alegre, alborozo y felicidad.
- Tendencia a ser altos (Proporción).
- Delgado, elástico.
- Su paso es liviano y saltarín en la forma de caminar (puntas de los pies), brincantes.
- Rasgos móviles, expresivos y variables.
- Facilidad de cambiar de fisonomía
- Color de ojos claro

Manifestaciones en el comportamiento

Corretea de puntitas (camina con firmeza cuando quiere) es ágil, da brincos largos, si se cae grita y llora un poco, pronto se consuela. Ríe con lágrimas en los ojos, grita a otros, es temerario y sinvergüenza, si se lleva la peor parte se sienta en un rincón herido y de mal humor, pero su ira pasa rápidamente y se reconcilia con los demás, es inestable cambia de juego constantemente e inventa combinaciones de juego.

Se distrae fácilmente con lo que ve u oye, cuando se le habla no puede mantener fija su atención. Su voz es clara y aguda con sentido musical.

Come con alegría, poco y no pesado (picotea), su apetito puede ser intenso y se satisface pronto, no come en exceso. No le gusta carne, huevos, papas, ni chocolate, ama la fruta, le gusta la sal y las cosas agrias.

Duerme rápidamente y se despierta con facilidad, habitualmente despierta temprano, canta dulcemente para sí mismo, guarda rítmico compás en pies, manos y cabeza, es armonioso y también olvidadizo.

El ritmo es lo sanador para sanguíneo, su organismo lo pide. Son incapaces de concentrarse por largo tiempo, su concentración es igual a una inhalación, por eso es irresponsable.

Tips a tomar en cuenta para el quehacer pedagógico

De manera rápida al sanguíneo, desde la perspectiva pedagógica, se lo puede caracterizar, como: indisciplinado y falto de voluntad. La tendencia a ser indisciplinados y su voluntad débil puede llegar a destruirlo a menos que sepa vencer estas debilidades. Como son altamente emocionales tienden a ser manipuladores.

La voluntad débil y falta de disciplina puede llevarlos de manera fácil a la deshonestidad, o a ser poco dignos de confianza. Por lo general son golosos; es la razón por lo que les resulta sumamente difícil mantener una dieta.

Necesitan mucho trabajo en su personalidad para superar su inestabilidad emocional. Caso contrario el sanguíneo, así como es capaz de llorar por cualquier pretexto, también puede transformarse en iracundo instantáneamente. Aunque no es capaz de guarda rencor. Cuando pasa el momento de furia se olvida de la cuestión; esto es desconcertante para los demás. Es una de las razones por las que él no desarrolla úlceras; se las provoca a los demás.

El egocentrismo es algo que cotidianamente debe ser superado, porque le gusta ser el centro de la atención. Debe entender que la vida escolar y cotidiana no es un gran escenario; y, que él no es el actor principal. (especialmente cuando él mismo es su personaje favorito). Un hábito muy sutil del sanguíneo es hacer parecer como que es el entrañable amigo de personalidades, haciendo hincapié en su relación con ésta persona.

Las niñas y niños sanguíneos son tremendamente desorganizados y siempre están en movimiento. Pocas veces planifican por anticipado; generalmente afrontan las cosas como vienen. Frecuentemente se muestran de buen humor y con una muy buena predisposición, porque raramente vuelven la mirada hacia atrás y raras veces miran hacia delante. No son buenos organizando sus útiles escolares, pero con frecuencia están buscando algo, que invariablemente se les pierde. Generalmente es exigente para vestirse.

Aún cuando su personalidad extrovertida lo hace ver como una persona segura de sí misma en realidad es una persona muy insegura. Cuando se enfrenta a momentos o acciones arriesgadas, generalmente el sanguíneo no teme el daño

personal, y las realiza sin mayor reflexión. A lo que realmente le teme es al fracaso personal, el rechazo o la desaprobación de los demás.

La tendencia a contar su versión de la verdad, contar la parte donde él sobresale como su defensor o contar hechos donde la verdad se exagera; responde a una forma de conciencia voluble, es decir que se acomoda a sus propios intereses. Para el sanguíneo "el fin justifica los medios" y normalmente, desde su conciencia voluble, el fin es él en si mismo. Es por ello que hay que evitar que pase, de manera tranquila sobre los derechos de los demás; es más, hay que estar atento para que no se sirva de los otros, para sus propios intereses.

De manera resumida se puede decir que, para el trabajo pedagógico, con el niño sanguíneo se debe tomar en cuenta que:

- Cuando el niño es sanguíneo, se interesa por toda clase de objetos por corto tiempo y abandona su interés con la misma rapidez.
- Si su mundo de sensaciones excede su actuación, provoca que el sanguíneo se entusiasme fácilmente, por algo, pero sin poder retenerlo para que permanezca en su interior.
- Se emociona fácilmente en todo, pero no se detiene en nada, continuamente cambia su afición por las cosas.
- Siempre existe aunque sea un solo interés verdadero, por algo y hay que ayudarlo a descubrirlo.
- Cuando se despierta su interés por algo, hay que guiarlo con insistencia especial, para que desarrolle y conquiste la perseverancia.
- Tiene que aprender a aprovechar las bondades de la sanguinidad, en proceso de observación y descripción, de motivación y armonización grupal.
- Solo un hacer veraz suscita un interés verdadero y su efecto contrario se logra con el castigo o el sermón.
- El niño sanguíneo necesita mucho más amor que cualquier temperamento porque es lo que debe cultivar en el hacer de sus logros.
- La vinculación afectiva con el docente es el mejor camino para conducir la educación del niño sanguíneo.
- La educación del sanguíneo debe procurar acercarle las cosas que más interés le despierten y organizar actividades en las que el interés pasajero es justificado, porque en estos momentos se puede explayar este temperamento.
- Si el trabajo pedagógico usa lo realmente importante, se verá como la energía sanguínea se deja concentrar efectivamente en los asuntos importantes.
- Se debe educar el temperamento en la infancia, para no tener que reformar a un adulto.
- Lo mejor para el sanguíneo, es una amorosa autoridad porque esta persona le pueda demostrar que es digna del amor personal del niño.
- Amor hacia una personalidad es lo mejor para un sanguíneo.

- El docente debe procurar ir de una impresión a otra, intentando una y otra vez fijar en un punto la serenidad y la perseverancia.
- La Meta del trabajo pedagógico debe estar dirigida a desarrollar amor y fidelidad hacia una persona.

Lo positivo y negativo

Positivo:

Cuando el temperamento sanguíneo es atendido de manera adecuada durante el segundo septenio, puede ocurrir que su innata capacidad de socialización le lleve a lograr actuaciones de gran conciencia social.

Consciente de lo social. Gran sociabilidad.

Negativo:

Por el contrario si no recibe una adecuada atención, en extremo, su falta de control sobre las emociones le puede llevar a la locura, la demencia o una enfermiza conciencia voluble.

En extremo pueden alcanzar la locura, su peligro menor es la volubilidad y su peligro mayor es la demencia de sensaciones cambiantes.
Indisciplinado y falto de voluntad.
Inestabilidad emocional.
El egotismo.
Inquieto y desorganizado.
Poco confiable
Conciencia flexible.

Actividades lúdicas

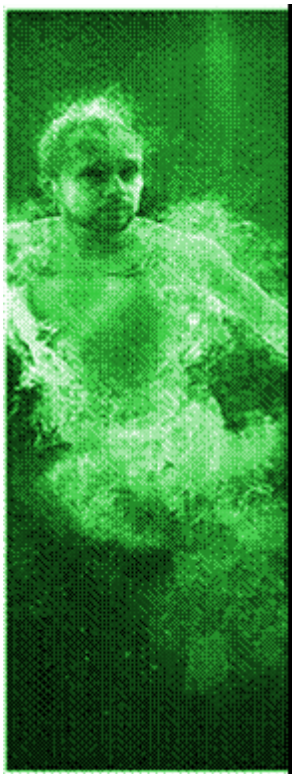
Sanguíneos: actividades donde se vean el esfuerzo y trabajo, que sean motivantes todo el tiempo.

- Armar secuencias, búsquedas.
- Escondidas
- Rondas
- Dramatizaciones
- Construcción
- Ginkana
- Trepar
- Coches

6.4. FLEMÁTICO

Los flemáticos son personas apacibles, complacientes, callados, simpáticos, de buen comer, algo lento en su accionar y reacciones, a los flemáticos hay que motivarlos para que aprendan a tomar iniciativas en realizar cosas y desarrollen la capacidad para tomar las riendas de su vida, sin dejarse llevar por los criterios de los otros, hay que provocar situaciones y vivencias para que utilicen la energía que tienen dentro.

Manifestaciones Generales del temperamento



COLOR: Verde
ESTACIÓN: Invierno
ELEMENTO: Agua
SISTEMA: Glandular
FRASE: Hagámoslo Fácil
DESEO: Paz por amor de Dios
NECESIDAD: Respeto / sentirse valiosos / Tomados en cuenta
HABLA: Juega con la vista (no sostiene la mirada mucho tiempo)
PERSONAJES: Abraham / Gerald Ford
TRABAJOS: Administración / Ama de casa
MASCOTA: Los gatos

En el flemático predominan las fuerzas vitales, a través del sistema glandular, es decir el sistema que causa bienestar o malestar. Cuando predomina lo vital, se manifiesta principalmente en un bienestar general, esto le da una indisposición para dirigir su interior hacia fuera, lo que le otorga un fuerte debilitamiento en el desarrollo de su voluntad.

Ningún ser humano está inconscientemente tan cerca de la naturaleza como el flemático y todo lo vinculado con los procesos vegetativos de su vida corporal, se desenvuelve saludablemente; de ahí su excelente memoria, su facultad para todo lo que puede aprenderse mediante práctica fiel y repetida, su habilidad para la música y la pintura, pues todo esto no surge de la voluntad consciente de su individualidad, sino que es la continuación externa de sus poderes creadores corporales.”

Características físicas

- Formas corporales armónicamente redondeadas.

- La laxitud y confortabilidad lo engorda.
- Su manera de caminar es desganada arrastrando los pies.
- Fisonomía indiferente, poco plástica – expresiva y estática
- Mirada huidiza, apagada incolora, dirigida hacia adentro.

Manifestaciones en el comportamiento

El flemático es un individuo tranquilo, sereno, que nunca se alarma y casi nunca se enoja. Es una persona con la cual es más fácil llevarse y es, por naturaleza, el más simpático de los temperamentos. Para él la vida es una alegre y agradable experiencia, en la que evita con mucha sutileza y simpatía comprometerse, con el trabajo, tareas o actividades. Aparentemente no se agita casi nunca, sin importar las circunstancias que lo rodean. Pero cuando asume un compromiso su propio temperamento le convierte en una persona muy consecuente. Bajo su aparente pasividad el flemático vivencia intensamente las emociones, esto le otorga una capacidad inherente para apreciar las bellas artes y las cosas buenas de la vida.

Un flemático logra amigos de verdad, porque le gustan las personas, su interés es genuino, a lo que contribuye su sentido del humor y lo satírico que puede ser. Es una persona que puede hacer que los demás se maten de la risa mientras él permanece (aparentemente) imperturbable. Posee una capacidad especial para construir situaciones alegres o humorísticas, de manera espontanea y cotidiana, esto le muestra como alguien que tiene una actitud siempre positiva hacia la vida. Su retentiva, lo convierte en un buen imitador, aunque esto lo usa para burlarse.

Le cuesta mucho asumir actividades, nuevas, o que no correspondan a su rutina diaria. Sin embargo, toda vez que su interés ha sido despertado, y resuelve poner manos a la obra, sus capacidades de cualidad y eficiencia se ponen de manifiesto. A pesar de ser una persona de buen corazón y compasivo, es poco expresivo en sus verdaderos sentimientos. No se ofrece voluntariamente para ocupar la posición de líder, pero, cuando se ve obligado a ocuparla, da muestras de ser un líder sumamente capaz. Ejerce una influencia conciliadora sobre otros y es un buen planificador. Es dueño de una paciencia meticulosa que la refleja en la rutina diaria.

Sería deseable que la mayoría de los maestros o docentes fuesen flemáticos. Otro campo en el que les va bien a los flemáticos es la ingeniería; la artesanía la mecánica, la carpintería, electricidad, relojería, fotografía y más profesiones donde se requiere precisión. También pueden ser excelentes supervisores o dirigentes de personal pues son diplomáticos, conciliadores y no provocan roces.

Se caracterizan por ser organizados, puntuales y planificadores, no le gusta improvisar y responde con eficiencia bajo presión lo que lo vuelve extremadamente

confiable. No es de extrañar que un flemático conserve el mismo trabajo por mucho tiempo.

La incertidumbre o situaciones que no le dan seguridad le llevan a optar por ocupaciones con beneficios de jubilación; por ello le atraen los cargos en la administración pública, en las fuerzas armadas, en funciones administrativas y otras semejantes. Por eso no debe parecernos raro que el flemático evite iniciar alguna actividad comercial o de emprendimiento por su cuenta, aún a pesar de capacitarse para ello.

Tips a tomar en cuenta para el quehacer pedagógico

Un estudiante flemático por lo general presta poca atención a las explicaciones que realiza el o la docente en clase, porque le gusta soñar, pero esto, por la falta de expresividad pasa casi desapercibido. Esta debilidad la compensa con una excelente memoria. La naturaleza del estudiante flemático les inhibe de participaciones espontaneas, por lo que pasan desapercibidos.

Su excesiva tendencia a cavilar, soñar y reflexionar en torno a su mundo interno, le ensimisman y pierde perspectiva de lo que pasa a su alrededor. Esta es la razón por la que no pueden responder a preguntas que le son dirigidas inesperadamente; esto les cuesta procesar, con rapidez.

Es muy ágil y creativo en sus ensoñaciones y complejos pensamientos, por eso le es difícil expresarlas. Y al momento de jugar parece tener escasa fantasía, si además se le suma que sus juegos son muy sistemáticos con un sentido de orden muy pronunciado, – cada cosa debe estar en el lugar que le corresponde y quedarse allí –. Durante sus monótonos juegos, es común oírle susurrar o cantar rítmica y suavemente una sola canción.

El flemático puede llegar al enojo cuando se irrespeta la tradición o la rutina. El ritmo es todo para éste temperamento, es como si fuesen controlados por el “reloj biológico”, desde esta noción administran los tiempos para cumplir con cada actividad. Al momento de dormir no dan problemas, lo hacen con gusto y duermen larga y profundamente.

Aprendieron a hablar más tarde, su forma de expresarse es lenta, con constantes y a veces largas pausas entre las palabras. Aman el calorcito y muestran un especial apego a su madre. Las demostraciones de cariño que se les brinda, nunca parecen ser suficientes.

Los niños y niñas flemáticos, tienen hábitos regulares, hasta en la digestión, una vez que aprenden a realizar una actividad, pueden repetirla puntualmente y con precisión.

Les gusta estar a solas y pueden ser considerados como aburridos por los demás, pues éstos son muy inquietos para una o niño flemático. Pueden entablar juego y conversación duradera con otro niño o niña flemáticos.

Las y los docentes, para trabajar con niños y niñas flemáticos deben mostrar una actitud sosegada y comprensiva, esto les da tiempo para que consigan lo que se han propuesto. Les gusta pintar con tranquilo entusiasmo y lograr limpias superficies armónicamente coloreadas.

Por lo general se muestran lentos para captar y aprender; pero una vez que lo logran, son capaces de retener excelentemente lo comprendido. El aprendizaje con cualidad rítmica es el la forma más efectiva para que comprenda y aprenda. Le cuesta reflexionar rápidamente o responder espontáneamente. El peligro de esto está en que al no responder a las exigencias de las escuelas regulares, su autoestima colapse y se abandone a los procesos orgánicos corporales. Eso le impediría, desde su propia fortaleza espiritual, dominar suficientemente los procesos metabólicos, lo cual en caso extremo, podría llevarle a cierta forma de idiotez.

Al estudiante con temperamento flemático se lo puede caracterizar así:

- Introvertido y demasiado callado.
- Puede divertirse jugando cualquier cosa, con elementos simples.
- Le gusta comer y no controla la ingestión de alimentos.
- Lento en sus alocuciones, prefiere escuchar, reacciona lentamente.
- Tiene chispazos de entusiasmo y espontaneidad, pero se le acaba pronto.
- Participa del juego con los demás y por lo general termina último, es bueno imitando.
- No contribuye con ideas propias, cede la iniciativa a los demás.
- Es tranquilo y paciente.
- No cambia de juegos constantemente, pero si alguien lo cambia, lo acepta.
- Para que un docente incida sobre un flemático debe hacerlo de usando estrategias y actitudes indirectas. La mejor solución no es sacudirlo para sacarlo de su comodidad.
- El entono del aula debe tener pocos elementos pero que logren llamar su atención.
- Es sanador asociarle con compañeros (de la misma edad) con intereses múltiples. Esto contribuye a desarrollar interés por una actividad o causa y les permite salir de su letargo.
- La actitud sanadora del docente debe ser de una expresión externa indiferente, sin dejar de sentir interiormente el máximo interés.

- Se ha de lograr que descubra que los intereses de los demás son una ventaja para él.

Lo positivo y negativo.-
Positivo:

Es una excelente persona y sus actitudes de perseverancia, orden análisis lo convierten en una persona muy confiable y leal.

Negativo:

En el flemático, su excesivo ensimismamiento lo lleva a la debilidad mental, esto puede volverlo indiferente e indolente; pero si se acentúa puede terminar en la idiotez y la vagancia total.

Sin interés, lento y ocioso.
Autoprotección.
Mezquino y avariento.
Terco, terco y terco
Indeciso y temeroso.

Actividades lúdicas
Para los flemático lo más recomendable es actividades donde no haya mucho movimiento y donde las ideas solo se manifiesten en los hechos.

- Los favoritos, para este temperamento, son los juegos de mesa

7. LOS CUATRO TEMPERAMENTOS Y SU ATENCIÓN EN EL AULA

A cada ser humano vivo, le son inherentes los cuatro elementos y temperamentos; es raro encontrar manifestaciones de temperamentos en forma pura. En cada individualidad se puede caracterizar una finita mezcla de conexiones entre elementos, vecinos o polares, o bien entre temperamentos vecinos o polares.

Los temperamentos del ser humano aparecen en la vida anímica y en lo funcionalmente vivo del organismo físico. En la vida actual, los vivenciamos como un camino de afuera hacia adentro, donde el temperamento y el entorno recíprocamente se confrontan y se influencian mutuamente. Esta confrontación y mutua influencia es la razón que llevó a Rudolf Steiner a decir que pedagógicamente se deben sentar juntos, en el aula, a los niños del mismo temperamento. Pues en esta relación se pone en vigencia el principio “lo semejante sana a lo semejante”. Este principio deriva de una antigua ley, que se remonta al oráculo de Apolo que decía: “Ho trósaskai iásetai” (“Quien ha abierto la herida también la sanará”), que en el caso de los temperamentos tiene plena validez. Así como también en homeopatía, donde se sostienen que el “similia similibus curantur”, es decir, “Lo que enferma, también sana”.

Como ejemplo de la no aplicación de este principio podemos decir: si a un niño flemático se lo sienta entre niños no flemáticos (sanguíneos, coléricos), ocurrirá que el niño lento, pesado, vivenciará tanta actividad, distracción y acción, desde su actitud contemplativa, que lo hará sentirse satisfecho, sin haber tenido que realizar ningún esfuerzo por su cuenta. Esta configuración del entorno no ejerce un efecto sanador sobre el temperamento flemático. Como este se pueden describir una serie de ejemplos y posibilidades, para demostrar la validez de los principios mencionados.

En cambio el panorama puede ser muy diferente si se aplica el principio, del oráculo de Apolo, siguiendo el rumbo, de lo manifestado por Rudolf Steiner. Es decir si, como acción pedagógica sanadora, al niño flemático se lo sienta con otros niños flemáticos, en lo posible procurando flematizar incluso el entorno; entonces, los niños flemáticos, inicialmente mostrarán actitudes de aburrimiento, empezarán sentir que nada los satisface, que todo siempre parece igual. Estas vivencias y sentimientos los encaminan y obligan para que ellos mismos comiencen a emprender iniciativas. Esta es una manera de ayudarles a superar su pereza de manera legítima, pues lo hacen con sus propias fuerzas. La misma validez tienen los principios para los demás temperamentos. Es decir: así como los flemáticos se incentivan a través de su pesadez, así los sanguíneos se tranquilizan agotándose, los coléricos se liman mutuamente, y los melancólicos se animarán, contándose sus tragedias.

Lo que debemos tener claro es que la acción pedagógica propuesta por Rudolf Steiner, no es para cambiar el temperamento, lo que se quiere es propiciar una armonización de las cualidades temperamentales, que de no ser atendidas adecuadamente podrían desembocar en unilateralidades de carácter patológico.

Otra forma de abordar los temperamentos en el aula es a través del arte. Las artes plásticas, las cuatro posibilidades de lo arquitectónico, el trabajo con la madera, la alfarería, el modelado con arcilla y la escultura. De manera más concreta, con la pintura se atiende a los temperamentos mediante los diferentes procedimientos técnicos, como también las posibilidades de variación, según color y motivo. En lo concerniente a la música, la clasificación de los instrumentos (en cuatro grupos: cuerdas, vientos, percusión y teclados), supone una afinidad con cada temperamento así: los instrumentos de percusión concuerdan con el colérico, los instrumentos de viento con el sanguíneo, los instrumentos de cuerda con el melancólico, y el piano con el flemático.

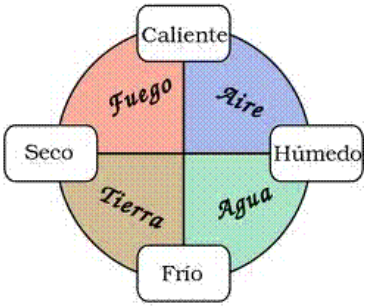
Tanto en acción cotidiana del aula, como a través de los ejercicios artísticos el docente deberá tomar en cuenta, conscientemente, el principio del oráculo de Apolo bajo las indicaciones pedagógicas de Steiner.

Desde esta perspectiva cada docente puede descubrir que lo emparentado o lo similar al temperamento, es susceptible de aplicarse de manera sanadora. Pues la comprensión de los temperamentos como recurso pedagógico debe propender a que éstos juntos formen un balance. Esto es, aprovechar que los coléricos y sanguíneos tienen un profundo interés por la realizad externa, por lo que sucede en su entorno, en el mundo. En tanto que los melancólicos y flemáticos por lo general están ensimismados y muy ocupados en su mundo interior; mirando como a la distancia el mundo exterior (son introvertidos).

Para lograr un desarrollo normal y saludable a los coléricos y sanguíneos hay que sensibilizarlos y ponerlos en contacto con su mundo interior, mientras que con los melancólicos y flemáticos hay que sacarlos poco a poco de su mundo interior para que se integren al mundo exterior. De esta forma todos logran un balance dentro y fuera de ellos mismos y con el mundo que les rodea.

El estudio de los temperamentos debe llevarnos a configurar una imagen del desarrollo del ser humano durante los primeros tres septenios, es decir; comprender que durante el primer septenio, desde que nace hasta los siete años, lo más importante es desarrollar la voluntad, esto es apoyarlo para que ***aprenda a hacer*** y desee hacer cosas en el futuro.

8. ELEMENTOS Y TEMPERAMENTOS



El elemento fuego – colérico: en el organismo humano este elemento y temperamento se identifica con la bilis amarilla. Porque en ésta se encuentran características como: picante, mordaz, efervescente, hirviente. En correspondencia el colérico es fogoso, de sangre caliente, explosivo, impaciente, irritable, iracundo e insensible. En su accionar se muestra ansioso, agresivo, conquistador. En interacciones sociales se presenta dominante y asume una función de guía.

El elemento tierra – melancólico: este elemento se caracteriza por ser sólido, pesado, frío, inorgánico (símil de muerto). Cuando predominan estas cualidades en la vida anímica del ser humano, su estado de ánimo se manifiesta con pesadez, seriedad y tristeza. Orgánicamente la melancolía se la relaciona la bilis negra (melaina). El melancólico es pensativo, lleno de miedos, penas, aflicciones y preocupaciones, cargado de melancolía y sentimientos de culpa, susceptibilidad y de sentirse –ofendido, pero también con conciencia de responsabilidad, sentimiento del deber, esmero escrupuloso y profundidad de pensamiento. El predominio de lo físico, también cristalino, salitroso, se expresa por doquier. En lo físico impera entonces proporcionalmente lo pesado, lo frío, seco, duro, sólido, también lo lento, lo débil, endurecedor, destinado a la extinción, a la muerte.

El elemento aire – sanguíneo: se caracteriza por la liviandad, facilidad para el movimiento, huidizo, de fácil acaloramiento. Dentro del organismo humano, el elemento del aire tiene su correspondencia con la sangre (sanguis). Cuando en el ser humano predomina la liviandad de la sangre éste se convierte en fantoche. Es fácil de provocar (su malestar) pues se enciende por la menor cosa, pero no dura su ira como su enojo y si el problema subsiste, él fácilmente se torna huidizo. El sanguíneo tiene sangre liviana, de ánimo jovial, irreflexivo, alborozado, abierto, expresivo, interesado (aparentemente) por su entorno, inconstante, atolondrado, activo, emprendedor, ávido de vivencias, despreocupado, pero de buen humor.

El elemento agua – flemático: se corresponde con la mucosidad, lo mojado, fluyente, acuoso, frío o fresco, líquido, de fácil fluir. Pero también puede presentarse como viejo, grueso, viscoso, lento pegadizo y de un lento fluir. Cuando en el cuerpo físico predomina lo pesado – mucoso – flemático, influye sobre la vida anímica en su tendencia y se torna tranquila – sosegada, laxa y hasta indiferente. En apariencia se presentan como personas equilibradas, satisfechas y serenas. Pero también puede ser personas de poco interés, sin pretensiones, perezosas aunque cordiales, bonachonas, afectuosas, fieles y constantes. Son de lento accionar en todas las actividades, actúan casi siempre con sangre fría; pero sin dejar de soñar y ávidos de placer.

9. LAS DOCE COMBINACIONES DE TEMPERAMENTOS

Una de las principales objeciones a la teoría de los cuatro temperamentos, tal como fue propugnada por los antiguos, es que ninguna persona puede representar en forma completa uno de los temperamentos que se han caracterizado en los capítulos anteriores. Pero en la realidad esto no es así. Todos representamos una combinación de por lo menos dos temperamentos; uno de ellos predomina y el otro ocupa un lugar secundario. Además de esto, cuando se consideran las combinaciones debe tenerse en cuenta un factor que se destaca y es que no todas se manifiestan en igual grado. Por ejemplo, una persona que tiene 60 por ciento de temperamento sanguíneo y un cuarenta por ciento de colérico no será exactamente igual al que tiene un 80 por ciento de sanguíneo y un 20 por ciento de colérico. En consecuencia existen muchas variables, incluso dentro de las combinaciones que se mencionarán a continuación.

Para esquematizar la situación y tratar de clasificar el temperamento de alguien haciendo una aproximación a las combinaciones subsiguientes, se pueden resaltar los aspectos positivos predominantes y los aspectos positivos secundarios del temperamento principal y secundario respectivamente. Lo mismo se puede hacer con los aspectos negativos. Como se puede intuir, algunos aspectos se anularán entre sí y otros, por el contrario se realzarán y acentuarán o se complementarán.

Enseguida se mostrará en forma esquematizada las doce posibles combinaciones de temperamento en donde el nombre del temperamento principal será el primero con una preponderancia aproximada del 60 por ciento, y el nombre del temperamento secundario será el segundo, con una preponderancia del 40 por ciento.

LAS DOCE COMBINACIONES DE TEMPERAMENTOS			
COMBINACIÓN DE TEMP.	**CARACTERÍSTICAS**	**ASPECTOS POSITIVOS**	**ASPECTOS NEGATIVOS**
SANGUÍNEO – COLÉRICO	Si tiene esta combinación, tiene grandes potenciales para el liderazgo. Combinado sus dos fortalezas puede dirigir a otros y hacer que disfruten su trabajo Negativamente puede ser una persona prepotente, impulsiva e impaciente que monopoliza la conversación (contiguo)	MUY EXTROVERTIDO CARISMÁTICO INFUNDADAS ENTUSIASTA ORIENTADO A LOS DEMÁS DOTES DE VENDEDOR RESOLUCIÓN PRODUCTIVO MEDIANAMENTE ORGANIZADO DEPORTISTA	HABLA DEMASIADO EMITE OPINIONES ENOJADIZO PRESTO A LA ACCIÓN DÉSPOTA JUSTIFICA SUS ACCIONES
COLÉRICO – SANGUÍNEO		EXTROVERTIDO MUY ACTIVO PROMOTOR Y VENDEDOR NATURAL GRAN MOTIVADOR SEGURO DE SÍ	HOSTIL IRACUNDO Y RESENTIDO IMPACIENTE SARCÁSTICO ATROPELLA A LA GENTE
SANGUÍNEO – MELANCÓLICO	Es el más emocional de los dos que trata de acomodar los pequeños altibajos del sanguíneo con los profundos y más prolongados traumas del melancólico, esto le conduce a problemas emocionales. Esta es la combinación más difícil de manejar (contiguo)	MUY EMOCIONAL SIENTE LOS PESARES AJENOS FANTÁSTICOS MAESTROS PERFECCIONISTAS DON DE GENTES	FLUCTUANTES MUY CRÍTICOS DEPRESIVOS ENOJADIZO TEMEROSO
MELANCÓLICO – SANGUÍNEO	Es el más emocional de los dos que trata de acomodar los pequeños altibajos del sanguíneo con los profundos y más prolongados traumas del melancólico, esto le conduce a problemas emocionales. Esta es la combinación más difícil de manejar (contiguo)	INTROVERTIDO SENSIBLE AL ARTE ANALISTA ESTUDIOSO SE LLEVA BIEN CON LA GENTE	HUMOR VARIABLE MUY CRÍTICO IDEALISTA E IMPRÁCTICO INSEGURO, TEMEROSO AUTOIMAGEN POBRE
SANGUÍNEO – FLEMÁTICO	El flemático apacigua los altibajos del sanguíneo. El sanguíneo le da color al flemático Se inclina hacia las cosas fáciles y al placer, son los mejores amigos posibles, son buenos lideres cívicos Negativamente son perezosos, sin intenciones de hacer algo que puedan evitar. (contiguo)	MUY CARISMÁTICO ALEGRE Y ENTRETENIDO QUERIDOS POR LA FAMILIA HACE REÍR	FALTOS DE DISCIPLINA FALTOS DE MOTIVACIÓN POCO SERIO
FLEMÁTICO – SANGUÍNEO		SIMPÁTICO DIPLOMÁTICO ALEGRE T COLABORADOR DE CONFIANZA	TIENDE A PERDER EL TIEMPO FALTO DE DISCIPLINA TEMEROSO E INSEGURO SOLITARIO
COLÉRICO - MELANCÓLICO	Ambos encajan y suplen las necesidades de cada uno bueno para los negocios, tienen éxito. Ambos se impulsaran hasta obtener un producto perfecto. Negativamente pueden llegar a ser dominantes. (complementarios)	MUY INDUSTRIOSO CAPAZ MINUCIOSO DE METAS DEFINIDAS DECIDIDOS	AUTOCRÁTICO Y DICTATORIAL SARCÁSTICO HOSTIL RESENTIDO
MELANCÓLICO – COLÉRICO		AMPLIA GAMA VOCACIONAL LIDERAZGO INICIATIVA PERFECCIONISTA ANALISTA	DIFÍCILES DE COMPLACER NEGATIVO SE DEPRIME CON FACILIDAD EXCESIVAMENTE METICULOSO MUY CRÍTICO

COLÉRICO – FLEMÁTICO	Trabajar o no trabajar, esto se resuelve trabajando duro durante el día y relajándose durante la noche, esta es una combinación que se da muy poco. (contiguo)	MUY CAPAZ ORGANIZADO OBJETIVOS CLAROS BUEN TRATO PARA LOS DEMÁS BUENOS ADMINISTRADORES	TERCO NO RECONOCE SUS ERRORES PUEDE GUARDAR AMARGURA
FLEMÁTICO – COLÉRICO		BUEN OIDOR BUEN TRATO CON LAS PERSONAS PACIENTE DE CONFIANZA	FALTO DE MOTIVACIÓN TEMEROSO OBSTINADO E INFLEXIBLE PASIVO
MELANCÓLICO – FLEMÁTICO	"Habla con palabras suaves y lleva un garrote" Esta combinación produce grandes educadores ya que el amor del melancólico por el estudio y la investigación es humanizada por la habilidad del flemático para llevarse bien personas Negativamente puede que al tomar decisiones tenga problemas, pero el flemático evita que el melancólico caiga en depresión haciendo y el deseo del melancólico por la perfección pone en acción al flemático. (Contiguo)	POCO HOSTIL SE LLEVA BIEN CON LA GENTE TALENTOSO PERFECCIONISTA Y EFICIENTE CAPAZ T	SE DESANIMA FACILMENTE MUY NEGATIVO RENCOROSO Y VENGATIVO ANSIOSO Y TEMEROSO ERCO Y RÍGIDO
FLEMÁTICO – MELANCÓLICO		REPOSADO AGRADABLE, SUAVE CONFIABLE SENCILLO PACIENTE Y MINUCIOSO	TEMOR EGOÍSTA NEGATIVÍSTA CRÍTICO

Después de mostrar estas 12 combinaciones debe tenerse en cuenta que estos casos no necesariamente deben coincidir a la perfección con todas las personas. Recuérdese que no hay dos seres humanos exactamente iguales; hay que tomar en cuenta que existen otras variables que modifican para que no encaje exactamente en ninguno de los modelos, del esquema. Entre otras variantes pueden considerarse los siguientes:

a) La crianza y la educación recibida en la infancia, también modifican sensiblemente combinaciones del temperamento.

b) El coeficiente intelectual y la preparación académica influyen en las potencialidades temperamentales del individuo.

c) La salud y el metabolismo es otro factor de incidencia sobre comportamiento.

d) Con frecuencia es fácil identificar la manifestación de características de hasta tres temperamentos en una misma persona.

e) El entorno social, cultural y familiar.

10. ALIMENTACIÓN Y TEMPERAMENTOS



Al introducir gradualmente la alimentación para el niño que se vuelve cada vez más terrestre y despierto en su conciencia, tenemos un paralelismo, casi como una repetición de la historia de la alimentación de la humanidad.

Michaela Glocker

La alimentación durante la infancia y en la juventud cumple con una función fundamental para el desarrollo físico, anímico y espiritual. Por este motivo hay que considerar que la alimentación es un complemento del trabajo pedagógico.

En este acápite, también se recogen vivencias, ideas y experiencias, donde se vincula la alimentación y los temperamentos. Pues en el trabajo pedagógico la alimentación puede ser un decisivo factor para complementar la formación de cada estudiante. Para que la alimentación tenga un efecto cualitativo en el ser humano, debe ser proporcionada, por lo menos, teniendo en cuenta: la edad y la actividad que la persona tiene. Es diferente alimentar a un infante, a un niño en edad escolar y a un adolescente. Por ejemplo: a un niño o niña en edad escolar – a los siete años – se le debe ofrecer una dieta que incluya principalmente: frutas, verduras, leguminosas y cereales. Una adecuada y variada alimentación, garantiza la salud, aunque a momentos se ingiera pocas cantidades.

Lo que ingerimos como alimento es de vital importancia, pues de ello depende nuestro bienestar físico, anímico e intelectivo. Es decir la alimentación tiene una relación inherente con la integralidad del ser humano quien, tiene su cuerpo físico en común con el reino mineral; el cuerpo etérico o de las fuerzas vitales con los vegetales; y, el cuerpo astral o de las simpatías y antipatías con los animales. Pero sobre estos tres cuerpos en el ser humano están gobernados por el Yo, que no es otra cosa que la fuerza de la autoconciencia inherente sólo al ser humano.

Los cuatro miembros inherentes a la entidad humana (físico, etérico, astral y yo) pueden ser percibidos de manera concreta en las siguientes manifestaciones

El YO se expresa en ⟶ la sangre y circulación

El cuerpo ASTRAL se expresa en ⟶ sistema nervioso

El cuerpo ETÉRICO se manifiesta ⟶ en el sistema glandular

El cuerpo FÍSICO se expresa en ⟶ en los órganos sensorios

Al momento del nacimiento estos cuatro miembros de la entidad humana se mezclan de distinta forma, predominando uno sobre otro. De ésta mezcla surgen lo que se denomina temperamentos, surgen según el modo que estos elementos obran entre sí. El temperamento está en medio de lo que representa la línea hereditaria y nuestra individualidad, equilibrando lo eterno con lo perecedero. Así:

Si el YO domina ⟶ se forma el COLÉRICO

Si el cuerpo ASTRAL domina ⟶ se forma el SANGUÍNEO

Si el cuerpo ETÉRICO domina ⟶ se forma el FLEMÁTICO

Si el cuerpo FÍSICO domina ⟶ se forma el MELANCÓLICO

Entender que temperamento predomina en el ser humano es una herramienta más para ayudar en su formación mediante una dieta determinada a liberarse de su disposición unilateral o también para evitar ciertos estímulos que atrofian sus potencialidades.

Al querer observar los temperamentos en nuestros niños encontraremos que, especialmente en los más pequeños, no es un temperamento el que predomina sino por lo general una mezcla de todos ellos. De allí que no se pueda proceder esquemáticamente, sino que se hace necesario seleccionar la alimentación según las circunstancias individuales.

Ante esta realidad se puede caer en la angustia de pensar que tenemos en la casa hijos con temperamentos diferentes y es imposible cocinar para cada uno cosas diferentes. Pero no se trata de eso, lo importante es que nos sensibilicemos a la hora de seleccionar los alimentos para que estos resulten lo más provechosos y adecuados para un grupo de niños sin dejar de tener en cuenta las necesidades personales de cada niño.

Durante el primer septenio (de 0 a 7 años) sólo se puede apreciar una predisposición a determinado temperamento. Apenas en el segundo septenio es cuando el temperamento predominante se perfila. En los pequeños se destacan determinados matices, según la etapa evolutiva respectiva. Por esta razón, hay que destacar, que lo que a continuación se trata sobre los temperamentos se aplica más a los niños del segundo septenio, más que a los niños del primer septenio, es decir se aplica para niños en edad escolar.

Para desarrollar la relación entre: temperamentos – alimentación – educación, vamos a realizar una aproximación, desde el punto de vista que estamos enfocando, hacia las particularidades de cada temperamento; para a partir de ahí deducir el comportamiento pedagógico que debemos implementar, como padres o maestros, para cada caso particular. Entender las particularidades y

especificidades de cada temperamento nos ayudará a lograr las intuiciones necesarias para buscar la adecuada alimentación de cada temperamento.

El niño COLÉRICO

Comportamiento

El niño colérico es vehemente, fuerte y le gusta sentirse dominador, líder, osado y hasta agresivo, que reacciona con fuerza frente a las oposiciones con autosuficiencia. Prefiere las acciones a las reflexiones debido a que cuenta con mucha energía congestionada. Su accionar es impulsado por el fuego de su espíritu, es decir de su yo, esto es lo característico de este temperamento. Esa fuerza interna expresada en el Yo mantiene la organización física con rigidez y firmeza. Esto se puede observar en lo agresivo e impulsivo con que actúa su voluntad fuerte. En su comportamiento quiere hacer prevalecer la fuerza de su YO, quiere imponer su YO en todas las circunstancias.

Qué hacer como padres

Al colérico no le es fácil demostrar su amor por una persona. La comunicación con él tiene que ser por la vía de los desafíos.

El remedio **mágico** para este niño se esconde en el respeto y aprecio que puede cultivar por una autoridad. Por eso es necesario ser dignos de su aprecio y respeto. El niño colérico necesita creer en el adulto, saber lo que hace por él. Se le debe demostrar que entendemos lo que pasa a su alrededor. Debe ser claro el respaldo y los consejos sobre lo que tiene que hacer. Se le debe presentar de manera vivencial las dificultades que puede presentar la vida exterior. Para ello se le planteará objetivos difíciles de vencer, obstáculos, resistencias, así él puede ir probando su fuerza e incrementando su respeto. Porque el debe constatar que podemos vencer los obstáculos que él todavía no puede superar. El interés por estos niños debe ser constante aún cuando desborde en cólera, conservar interiormente la máxima tranquilidad.

Meta

Ha de ayudársele a desarrollar estima y respeto por las capacidades del otro

Alimentación del colérico

En este temperamento también se aplica la ya consabida regla lo "idéntico con lo idéntico", para evitar poner mas leña al fuego. Sin olvidar que en el metabolismo se generan procesos térmicos, en los que se apoya el colérico, niño voluntarioso.

Con la alimentación debemos evitarle congestiones porque pueden terminar en temibles explosiones. Con esta comprensión deducimos que los alimentos adecuados serán frutos madurados al sol, aceites y ante todo, condimentos

caloríferos. También se le incluirá en su dieta raíces picantes, como rábano, papa nabo, apio, etc. Las cuales dinamizan el metabolismo e impiden la congestión. Entre las hojas se ha de considerar las variedades de col, porque provocan procesos sulfurosos que resultan benéficos para el colérico. Sin olvido se debe procurar aligerar los procesos digestivos, por medio de granos de mostaza y comino. Alivianar no significa que en su alimentación no debe haber obstáculos, por el contrario, daremos preferencia a los alimentos que no sean de fácil digestión, esto es vegetales crudos, pan integral y los platos a base de granos de molienda gruesa. El colérico necesita masticar, porque esto le produce placer y esto favorece su digestión. Se le ha de suministrar dulce pero a través del almidón del grano integral, porque así el propio organismo se esfuerza para conseguir el azúcar. Rudolf Steiner dirá que de esta activación resulta un significativo incremento de los poderes humanos, el azúcar es la sustancia por la que el YO se arraiga en el organismo.

El cereal del colérico es la avena, pues le ofrece sostén en su disposición temperamental, y no hay problema en ofrecerle abundantemente. Solo en exceso podría estimularle más de la cuenta.

La avena puede alternarse con el centeno, trigo y cebada que no corresponden a ningún temperamento en particular, pero tienen un efecto armonizante y nivelador. Estos cereales pueden contribuir para mantener saludable la relación con su cuerpo físico y encontrar la necesaria resistencia en la digestión. El efecto lumínico para el colérico puede dársele a través de las hierbas aromáticas

Para este niño será necesario una alimentación rica en hojas y tallos, también raíces y de preferencia crudas. Carne y legumbres en poca cantidad

El niño MELANCÓLICO

Comportamiento

Tiene dificultar para establecer contacto con el mundo que le rodea, suele estar sentado en silencio e impasible; se ensimisma y se mueve poco. Su contextura es acuosa, presenta dificultad para establecer una comunicación fluida, le gusta verse a si mismo como sufridor, permanentemente se abstrae de la realidad porque reflexiona y sueña mucho, es desconfiado.

En el melancólico la corporalidad ejerce excesiva influencia, por su estado anímico de sufridor su alma esta atrapada en el sentimentalismo esto es un impedimento para que se desarrolle libremente. Rudolf Steiner explica que el organismo del melancólico se halla impregnado de delicadísimos sedimentos salinos, debido a una preponderancia de los órganos intelectivos, que le llevan a sentir la pesantez en sus extremidades. Aunque simplemente trate de levantar una pierna o un brazo, ha de luchar contra esa pesantez. La alimentación y educación han de contribuir para liberar al niño del encierro anímico provocada por la sedimentación salina, de

modo que le cada vez le resulte menos difícil encontrar la conexión con el mundo externo.

Que hacer como padres

Los padres del niño melancólico han de evitar querer liberar al melancólico de su tristeza o convencerle de que el mundo no es tan malo como lo imagina. Si hacen esto se sentirá incomprendido y se retraerá más en sí mismo. Es preferible contarle hechos o historias reales donde se describe situaciones dolorosas, donde él puede darse cuenta que hay otros seres que también sufren, que su sufrimiento es pequeño en comparación al de los otros.

Los padres del melancólico necesitan mucha paciencia y perseverancia hasta lograr alguna reacción que indique que empieza a dar cuenta que no es el único que tiene problemas dolorosos. Se debe perseverar hasta lograr despertar en el melancólico la compasión hacia otras personas, esto es un gran logro.

El accionar de los padres de contar con la fuerza interna del melancólico para aferrarse a los obstáculos y buscar resistencia. Deben poner todo el empeño para conducir esa fuerza del interior al exterior.

Las personas que tienen muchas experiencias de vida pueden tener acción como de remedio mágico, porque pueden hablar de manera viva la experiencia de superar una vida llena de adversidades.

Meta

El melancólico debe desarrollar fuerzas en su corazón para superar la autocompasión y aprender a ser compasivo con los demás.

La alimentación del melancólico

El niño melancólico tiene por lo general tiene poco apetito, es muy afín a las golosinas, frecuentemente se constipa, pero eso se puede paliar usando su afinidad a la fruta madura y dulce. Le gusta estar abrigadito por tanto teme al agua fría. Le encanta estar en estado doliente, pero hay que tener mucho cuidado con esto porque puede llevarlo a la hipocondría. Por la falta de fuerza en su mirada trae como consecuencia una tendencia a la miopía.

Estos niños necesitan una alimentación rica en frutos dulces, miel, cereales especialmente avena y cebada; vegetales de hojas, frutos y flores, en caso de darle raíces éstas deben ser tan variadas como especies, sabores y colores se puedan conseguir porque con su ayuda administramos al melancólico el dulzor o la luminosidad cósmica a través de un elemento terreno que le es afín. Las raíces pueden aderezarse con melaza o miel. Para ayudar a elevarse al melancólico de las fuerzas terrestres que le agobian, se le propondrá beber té de flores, endulzado con miel. También se puede aportar a mejorar la calidez acercándole productos

que concentran calor como son los frutos maduros y los aceites de buena calidad, untados en alimentos asados, horneados o sazonados con condimentos como el comino, la albahaca, el orégano, la mejorana, la salvia.

Es de importancia los alimentos que tengan sílice y son precisamente los cereales, con su particular dinamismo silícico son un portal de entrada para la luz. Los que mejor lo hacen son la cebada y la avena. Otro cereal adecuado es el maíz que demuestra su pesadez en sus gruesas mazorcas que en vez de balancearse por las puntas de los tallos unidas a las anteras, se mantienen escondidas bajo las carnosas hojas cerca del suelo. El maíz puede hundir aún más al melancólico en su pesantez. Pero debemos incluir en su alimentación de acuerdo con el principio de no evitar lo semejante sino de transformarlo. Para lograrlo hay que sazonarlo mucho y acercarles a la gran variedad de platos que salen del maíz.

El niño SANGUÍNEO

Comportamiento

Es distraído, despierto y activo en general sin paciencia para comer. Se identifica enteramente con el elemento anímico, el cuerpo astral del sanguíneo tiene tendencia a formar y plasmar, se derrama a sí mismo en la vida de sus percepciones y sensaciones. Es receptivo a todo estímulo, pero cambia su interés demasiado rápido y así queda adherido a lo superficial. El sanguíneo tiene fugaces contactos con su metabolismo se desenvuelve en el elemento aéreo y por ello es justificado llamarle "niño ligero". Tiene la disposición para desarrollar en su vida sensaciones, sentimientos y en imágenes la vida representativa. Hay que buscar el equilibrio entre su mundo de sensaciones y la individualidad, para que no sea esclavo de la vida fluctuante. Como hay predominio de su sistema nervioso, el niño muestra interés por algo pero lo pierde enseguida pasando a otra cosa. Se entusiasma fácilmente pero no puede retenerlo para que permanezca en su interior. No se detiene en nada continuamente cambia su afición por las cosas.

Qué hacer como padres

El objetivo debe ser lograr que el sanguíneo sienta apego por alguien y que por afecto a él, persista en lo emprendido. Pues sin duda el sanguíneo es muy cariñoso el mundo emotivo es su elemento, de allí que sea particularmente abierto al arte, a los deleites de los sentidos y fácilmente se entusiasme por todo lo bello. Sabiendo buscar vamos a encontrar que algún momento surge un interés verdadero, por algo, eso hay que descubrirlo. Una vez encontrado en centro de interés, tenerlo presente siempre, para guiar al niño sanguíneo hacia el objetivo que tiene la virtud de atraerlo.

El remedio **mágico** para los niños sanguíneos es el **amor**, a partir del afecto se puede desarrollar paciencia, constancia y fidelidad hacia las personas y proyectos

o trabajos, pero antes hay que hacerse merecedores de su cariño. Lo mejor para el sanguíneo es la dirección de una mano enérgica y que una persona le pueda mostrar por todo su comportamiento ante el mundo exterior, que es digna del amor personal del niño

Meta

El niño sanguíneo debe aprender a desarrollar amor y fidelidad.

Alimentación del sanguíneo

No es difícil suscitar en el sanguíneo interés por la comida, pero también podemos observar a menudo que ese interés fácilmente se desvía por cualquier incidente a su alrededor. La tarea es que a la hora a de comer apelemos a una vasta gama de estímulos sensorios, poner la mesa con mucho esmero, adornarla de flores y servir los platos de forma que halaguen el paladar y el ojo. Muy importante es que junto con el niño degustemos con mucha atención y nos concentremos en unos pocos matices de sabor. Si degustamos con intensidad se activan los órganos internos particularmente el hígado, que empieza a interesarse por el alimento. Rudolf Steiner llama esa actividad orgánica "degustación inconsciente".

A través de la alimentación podemos guiarle al niño desde su periferia al interior y ahí arraigarlo. Procuremos conseguir que el sanguíneo acepte un sabor picante incluso levemente amargo. Se debe evitar en la alimentación del sanguíneo lo dulce, porque de esta manera su hígado se ve invocado para desarrollar una mayor actividad con base en sí mismo. También lo amargo estimula al hígado. Sin duda que prefería el sanguíneo disfrutar lo dulce y esquivar todo lo amargo. De allí que le falta profundidad de vivencia. Sin embargo dosificando los condimentos con cautela y cariño, conseguiremos que el sanguíneo, dúctil y flexible, se entusiasme por ellos. Para que acepte las especias, se lo ha de vincular afectivamente con ellas mediante la narración de cómo éstas tiempos antiguos estaban reservadas a reyes y príncipes y que hoy todo hombre es digno de recibir. Con ayuda de los condimentos ayudaremos y estimularemos el funcionalismo orgánico, para que la individualidad participe en los procesos corpóreos y se arraigue más firmemente en el metabolismo.

Las verduras más adecuadas para los sanguíneos son: la col, coliflor, brócoli, romanesco, lechugas, pues en estas se nota el esfuerzo que hacen para parecerse a una flor. La zanahoria y la remolacha también son apropiadas para el sanguíneo. Su delicada dulzura es benéfica, la liviandad que lo caracteriza, queda anclada en lo hondo. También conviene adicionar aceites de alta calidad y muy poca miel.

Además de los vegetales mencionados, para lograr el saludable apego a la tierra al niño sanguíneo se le ha de incluir leche y productos lácteos. Éstos son productos que no pesan en el estomago ni atan excesivamente a la tierra., despliegan una actividad armonizante que se extiende por igual a todos los órganos.

En el sanguíneo reviste una particular importancia la alimentación a base de cereales, el mejor grano es la quinua, trigo, centeno, cebada. Le suministra sostén al sanguíneo por su efecto sobre la actividad sensoria y la epidermis. En este caso también se combina lo idéntico con lo idéntico, sin temer que el sanguíneo se vea demasiado afirmado en su temperamento. Estos niños deberán comer frutos secos como toctes, nueces y así mismo carne para que se vuelvan más ligados a la tierra.

El niño FLEMÁTICO

Comportamiento

Vive placentero en las energías de su cuerpo vital, como inundado por los fluidos que nutren su cuerpo y en la sensación de bienestar que le produce la digestión. Cuenta con una excelente memoria y tiene facilidad para aprender lo que necesita práctica y repetición, de ahí su habilidad para música, pintura, etc. Descuidar la educación y la alimentación de los niños flemáticos puede derivar en afecciones del sistema glandular. Esto será un gran problema porque tendrá dificultades en desarrollar una vida mental activa y llegar a conceptos claros. Consecuencia de estos desórdenes puede volverse indolente, lento pausado y exagerar su interés por la comida.

Qué hacer como padres

Ayudamos al flemático transportándonos enteramente al estado de ánimo que corresponde a su temperamento. Es decir: en su presencia nos comportamos como flemáticos, hasta que él mismo termine por hacer algo, lo que sea, lo importante es que reaccione al verse reflejado. Debemos ordenar su entorno conforme a sus necesidades. Una de éstas es la búsqueda de compañeros, muchos con intereses múltiples. Sólo por la inducción sugestiva de los intereses ajenos será posible inflamar su interés personal.

Hay que hacerle compartir sus intereses para sacarle del letargo. Nuestra actitud debe ser exteriormente indiferente, sintiendo sin embargo, interiormente el máximo interés. Conviene ocuparle en asuntos de poco interés y rodearlo de toda clase de cosas que le aburran. Cuando más le aburran mejor, de esta forma se curará a fondo de su flema, se sacará del todo el hábito flemático. Al flemático le sienta bien elegir con su raciocinio cosas indignas de atención.

La cura mágica para el flemático puede estar en la amistad y el contacto con el mayor número de niños de su edad. La amistad es la única fuerza que puede despertar positivamente la fuerza que duerme en él.

Meta

Ayudarle a encontrar amigos le lleva a descubrir que los interese ajenos son una ventaja para él.

Alimentación del flemático

Podemos considerar el flemático como el prototipo del buen comedor. Propiamente todos debemos entregarnos a la ingestión de la comida como lo hace el flemático, siempre en sosiego y sin apresuramientos. Sólo hay una sombra que empaña semejante perfección y es que al flemático no le gusta masticar y ya sabemos que toda comida a base de granos requiere recia masticación. Allí todos los niños pueden colaborar para despertar el plácido interés del niño flemático, masticando, es de esperar que no todos resulten flemáticos en el grupo.

A la escencia del flemático corresponde el área en que se manifiesta el elemento acuoso, es decir en las plantas, ante todo las hojas, pero también frutos acuosos como pepinos, sandías, melones, etc. La harina y la leche son alimentos que no se los debemos dar en forma pura, busquemos algo que corresponda a la índole del flemático y que en la naturaleza se transforme en forma saludable. Esto encontramos en plantas de capas y en las picantes. Logramos echar a andar al flemático si logramos que consuma: col, lechuga, pepinos, agregándole condimentos estimulantes y picantes. Los cereales deben administrarse en forma de papillas, bien sazonadas, teniendo en cuenta que el flemático no suele disponer de gran potencia digestiva, por lo que se requiere una cautelosa activación de la digestión, añadiendo condimentos tales como el comino, ajo, ají entre otros.

Al lado de la comida picante, el elemento ácido también surte efecto para el flemático, de preferencia en forma de bebidas lácticas o leche agria, también son muy recomendables los frutos madurados al sol. Mejor si se evita el consumo diario de leche fresca. El flemático tiene tendencia a la forma corpórea pastosa y para darle estructura interna hay que preferir la zanahoria.

El cereal que se cultiva en el elemento acuoso es el arroz y que por consiguiente tiene fuerte relación con el flemático. El flemático tiene una natural predisposición para la contemplación y la meditación, pero carece de voluntad para la actividad, física. Al flemático le damos sin reparos el arroz para su equilibrio hídrico, agregando condimentos estimulantes. Esta correspondencia entre el arroz y el agua, también la tiene el fuego y la avena y su aporte puede ayudarnos para sacar de su letargo a un pequeño flemático.

Para estos niños ciertamente reducimos los hidratos de carbono y las grasas. No son recomendados para ellos el plátano y el aguacate.

11. ALIMENTACIÓN DE LOS 4 TEMPERAMENTOS EN SIMULTANEIDAD

Hemos visto como los temperamentos se forman por el predominio de uno de los cuatro elementos constitutivos del ser humano: cuerpo físico, cuerpo vital o etéreo, alma o cuerpo astral y espíritu o el YO. También hemos podido ver la relación con los cuatro elementos, tierra, aire, agua y fuego, los elementos a su vez fácilmente se atribuyen a las diferentes partes del vegetal: raíz, hoja, flor y fruto. Así hemos encontrado un planteamiento para responder a la pregunta sobre una inteligente selección de alimentos en su relación con los temperamentos. Podemos analizar en qué sentido las diversas partes del vegetal pueden administrarse dentro de una alimentación sana.

Nos podemos preguntar que ocurre en esta circunstancia en que más de un temperamento se halla perfilado en el niño. Se trata de casos frecuentes que nos exige que no nos atengamos a una regla fija, sino que demos alas a nuestra fantasía. Se requiere variabilidad en muchos sentidos, para hacer justicia a cada una de las dotes del niño

En la adolescencia el ser humano debe desarrollar en conjunto los cuatro temperamentos, como corresponde al espíritu y ponerlos en juego según las situaciones vitales en que se encuentre. Debería pensar como melancólico, practicar la vida contemplativa como flemático, poseer apertura sanguínea para las bellezas de la vida y actuar fecundamente con energía colérica. Para todo esto se puede abonar el suelo, mediante una alimentación adecuadamente humana.

Es preciso en la edad escolar respetar el ritmo de la alimentación, pues en el segundo septenio todo se arraiga profundamente en el ser, tanto las buenas como las malas costumbres alimenticias. Es esencial implantar un ritmo de alimentación sano para el resto de la vida; también el ritmo hígado/vesícula debe ser respetado. En la fase secretoria de la vesícula, que se inicia a las 3hs de la madrugada y termina a las 15 hs, pueden ser ingeridos alimentos grasos y en el almuerzo que precede a la fase anabólica del hígado, pueden ser ingeridos alimentos más dulces.

Ciertamente podemos ver que la alimentación es uno de los secretos que observan todos los pueblos para el cuidado de su salud, como lo ha hace el pueblo andino. Desde una visión holística de relación con el cosmos y desde los principios de reciprocidad, complementariedad, relacionalidad, correspondencia surgen los alimentos con los nutrientes necesarios para el crecimiento, mantenimiento y desarrollo de la vitalidad, tanto para las actividades físicas, anímicas como espirituales.

La sabiduría alimentaría se puede recoger en el refrán conocido "desayunar como reyes, almorzar como príncipe y merendar pomo mendigo".

La madre tierra ofrece sus frutos sabiamente en el tiempo y en el lugar donde se encuentra el ser humano.

Cada temperamento tiene su función. Es benéfico cuando no crece en sentido unilateral, sino cuando se integra en la estructura de la personalidad.

11.1. Alimentación adecuada del cuerpo físico, vital, sentimientos e intelecto

Establecer que la alimentación complementa la formación pedagógica contribuye para entender cómo alimentar de manera adecuada el cuerpo físico, las fuerzas vitales y los sentimientos.

Alimentar el cuerpo físico

Desde la perspectiva pedagógica, el cuerpo físico tiene que ser nutrido principalmente con frutas y verduras que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para una adecuada conformación y actividad rítmica de los músculos, órganos y huesos. En cambio, para la producción y regeneración de tejidos o la producción de energía será necesario el consumo de leguminosas y cereales.

Los granos de cereal por separado, proporcionan almidones de altísima calidad biológica, que son utilizados como energía; mientras que en combinación con leguminosas son asimilados como proteínas y sintetizadores de enzimas. La función primordial de las proteínas es producir o regenerar tejidos corporales. La calidad de tejidos corporales esta en relación directa con la calidad de proteínas animales o vegetales que cada cuerpo asimila.

Las enzimas digestivas (proteasas) cuando descomponen las leguminosas y los cereales, los transforman en aminoácidos que contienen nitrógeno. Las proteasas rompen los enlaces de péptidos que vinculan los aminoácidos en el estómago para que éstos puedan ser absorbidos por el intestino y de ahí pasar hasta la sangre donde serán reconvertidos en el tejido concreto que el cuerpo necesita.

Cuando un niño, en edad escolar, ingiere frutas, verduras, leguminosas y cereales de manera regular y en forma variada, se garantiza que va a permanecer nutrido aunque a veces ingiera poco alimento o en ocasiones no coma casi nada.

Para dar una buena alimentación al cuerpo físico es necesario que en casa regularmente se ingiera los alimentos ya señalados, evitando que sean los niños los que seleccionan los alimentos, porque ellos tienden a elegir siempre los mismos.

Alimentar las fuerzas vitales (o cuerpo etérico)

El cuerpo etérico es el que refleja la vitalidad, la contextura y forma armónica del cuerpo. Éste cuerpo permite percibir la calidad y como trabaja la energía

proporcionada por las proteínas y los carbohidratos que se consumen regularmente.

La calidad y la adecuada combinación de frutas, verduras, leguminosas y cereales son la base primordial para lograr una figura humana armónica, vital y saludable. Además de la calidad de alimentos es imprescindible tener en cuenta el ritmo de la alimentación, sobre todo en el segundo septenio (de los 7 a los 14 años) porque en esta etapa todo se interioriza profundamente, al punto que, los hábitos, desarrollados, más adelante, se convierten en buenas o las malas costumbres alimentarías.

La alimentación como un ritmo, es la mejor vivencia que puede dársela a un estudiante, esto garantiza en perspectiva una forma saludable de vida porque, en el fondo lo que se hace es imponer un equilibrio que respeta el ritmo del hígado y la vesícula. La vesícula inicia su actividad secretoria a las tres de la madrugada y continúa su actividad durante doce horas; mientras dura su actividad debieran ingerirse alimentos proteicos, grasos y energéticos. Pasado el medio día se inicia la fase anabólica del hígado por tanto es conveniente la ingesta de alimentos con contenido dulce.

En la fase de los 7 a los 14 años, esta creciendo de manera plena el cuerpo vital o etérico, especialmente en niños y niñas; por esto ellos viven una vitalidad plena donde casi hay una ausencia de enfermedades – en situaciones normales – Durante esta fase también los sistemas rítmicos del organismo se armonizan y como efecto de esta armonización se determina, de manera casi definitiva, el ritmo cardio – respiratorio.

Para potenciar el crecimiento y desarrollo de las fuerzas vitales o cuerpo etérico es recomendable priorizar una alimentación rica en hojas y tallos que aportan cualitativamente a la salud de la piel y los músculos, mientras que los minerales contenidos en las mismas actúan como armonizadores de los órganos internos (corazón, pulmones, riñones, hígado, etc.)

Alimentar el cuerpo astral o simpatías y antipatías

En la edad escolar es donde se empieza a tomar conciencia sobre los gustos y disgustos; esto permite – a través de vivencias adecuadas - que cada uno aprenda a identificar con claridad algunos sentimientos y a presentir otros. Esto sirve de base para aseverar por qué es importante que la alimentación sea variada y no sujeta a lo que determina el incipiente gusto de niños y niñas. Cuando a un escolar se le presenta la oportunidad, aunque no sea de su agrado, de probar olores y sabores de origen natural sucede dos cosas: la primera es que se atenúa la artificiosa necesidad de saborear olores y sabores artificiales y la segunda es, que el gusto se refina al punto que pueden discriminar entre lo natural y lo artificial.

Alimentar los órganos intelectivos

El niño que llega a la edad de aprendizaje escolar (7 años), empieza a tener mayor conciencia, por tanto, comienza un uso más intenso de sus órganos intelectivos, es decir sistema nervioso y sentidos de percepción. Para fortalecer éstos órganos debe recibir una alimentación rica en raíces y frutos secos como: zanahoria, remolacha, papanabo, rábanos, todo tipo de nueces (especialmente avellanas), almendras, toctes, etc.

A decir de la Dra. Michaela Glocker*, algo que se debe tomar muy en cuenta es que todos los cereales son ricos en magnesio; este mineral contribuye a la fortificación del corazón y el pulmón. También se debe tener presente, que en la edad escolar, el metabolismo del azúcar está regulado por la vitamina B1, la misma que se encuentra contenida en los cereales integrales, pues contienen la tan necesaria fuente de azúcar cerebral además de los hidratos de carbono que son fuente de energía. Por tal razón no es recomendable alimentar a los estudiantes con harinas blancas, cereales procesados y azúcar (ni siquiera el azúcar morena), porque están desprovistos de la vitamina B1 y estos potencian la falta de concentración y el nerviosismo. En la actualidad más de un 70% de los niños sufren de falta de vitamina B1 y consecuentemente, de la hipoglucemia cerebral.

La causa de esto, frecuentemente es la falta de un desayuno y de una merienda adecuada. El rendimiento escolar decae. ¿Cómo corregir esto? Dosis de azúcar, dulces, caramelos y helados no resuelven la situación, por el contrario, la empeoran, pues una elevación rápida del tenor de azúcar en la sangre da una brusca baja posterior y el cansancio y la dificultad de concentración aumentan. ¿Cuál sería entonces los alimentos ideales, para corregir el problema? Raíces, principalmente zanahoria y remolacha (que contienen azúcar) además cereales integrales, en diversas presentaciones donde el grano permanece con la cantidad de vitamina B1.

Las proteínas del sistema nervioso son muy inestables y ligadas a los minerales, especialmente el hierro. Las proteínas que nutren al sistema nervioso deben estar ligadas al hierro y al fósforo, éstos minerales están en los cereales integrales. Por lo tanto, los cereales integrales especialmente los cultivados de manera biodinámica (donde hay una mayor tasa de proteínas) son los mejores alimentos para el niño en edad escolar, ayudándolo a concentrarse. Todavía hay que mencionar los frutos secos, nueces, toctes y especialmente la avellana, pues son óptimos alimentos para el cerebro.

Hay que subrayar que todas las conservas, enlatados y alimentos pre cocidos o empacados al vacio están contraindicados en el menú del niño. Si se le quiere dar una alimentación que contenga carne, que ésta sea fresca y natural. En cualquier conserva no preparada en casa, encontramos conservantes, colorantes, endulzantes artificiales, derivados químicos y tóxicos, aún en el yogur. Al respecto

el profesor Bauer sostiene que los alimentos en conserva o industrializados son productos a los cuales el organismo humano no ha podido adaptarse en su evolución milenaria. Pero más que los alimentos, son los aditamentos y los despojos que sufren los alimentos durante la industrialización, que hacen que el hígado no sea capaz de metabolizarlos, permaneciendo en éste como islas extrañas, que luego son acarreadas por el torrente sanguíneo a diferentes órganos donde permanecen como lastre esperando el momento adecuado para actuar como detonantes de procesos cancerosos.

Alimentarse adecuadamente

En este sentido no hay una forma ni una receta, depende mucho de las concepciones culturales, por ejemplo:

En Japón, desde una tradición basada en una comprensión espiritual antigua de la naturaleza, considera que una comida completa es la que esta compuesta por alimentos procedentes de la montaña, de la planicie y del mar.

En cambio en otros lugares, se prefiere mezclar alimentos que contemplan raíces, tallos, flores y frutos, porque de esta manera se logra una analogía con los cuatro elementos.

En la comunidad Educativa Nina Pacha se considera que una buena alimentación es la que esta basada en alimentos sanos los mismos que al ser consumidos de manera rítmica permite desarrollar y potenciar los órganos internos, desde donde se impulsa un adecuado crecimiento físico y anímico de niños y niñas. Desde esta perspectiva consideramos que no hay alimentos malos (todos pueden estar presentes en nuestra alimentación), lo que hay son dietas malas.

Al final de esta reflexión si lográramos acordarnos que, una alimentación sólo puede ser adecuada cuando sea: Variada (un poco de todo y mucho de nada), equilibrada (50-60% hidratos de carbono, 30-35 % grasas y 10-15% proteínas), y suficiente (con la energía necesaria para mantener un peso saludable) es decir:

1. Rítmica
2. Rica en cereales
3. Rica en legumbres, verduras y frutas
4. Rica en pescado
5. Moderada en proteínas cárnicas
6. Aporte suficiente de lácteos
7. Aporte suficiente de aceite de oliva
8. Moderada en azúcar y sal
9. Rica en productos integrales
10. Con el agua como bebida principal
11. Baja en grasas saturadas y trans
12. Muy moderada en comida procesada

12. CARÁCTER

El temperamento y el carácter son temas polémicos que se prestan para confusión. Esto se debe a la falta de profundización su estudio y a que los conceptos parecen contradictorios. Generalmente, en la literatura, al temperamento y el carácter se los usa como sinónimos, es decir se les confunde y toma el uno por el otro.

Por la especificidad de este estudio, no intentaremos incursionar ni esclarecer esta polémica. Pues antes que analizar el proceso de constitución del carácter, lo que interesa aquí es dejar vislumbrada, como imagen, que la personalidad, se configura durante los tres primeros septenios. Y para comprender esta configuración de la entidad humana, el entendimiento de la caracterología, ayuda para acompañar el aprendizaje de niños y niñas durante el primer septenio (0 -7 años). En cambio que la comprensión de los cuatro temperamentos contribuye para asistir en el desarrollo formativo de los estudiantes durante el segundo septenio (7 – 14 años). Finalmente el tercer elemento constitutivo de la personalidad, el carácter, el cual se manifiesta especialmente después de la pubertad, en el tercer septenio (14 – 21 años).

Se puede decir que el carácter es como el color de la estructura del alma, causado por las fuerzas que dominan en ella, en cuyo caso éstas fuerzas constituyen un conjunto de peculiaridades psíquicas estables, las cuales son modeladas por las experiencias y las condiciones de vida, que cada ser humano acumula durante toda su vida, pero especialmente durante los tres primero septenios.

El carácter se manifiesta en la manera de obrar. El estudio y conocimiento del carácter permite preveer los modos de comportamiento en determinadas circunstancias y, por ende, es un valioso recurso pedagógico que aporta orientaciones para ayudar a desarrollar en cada estudiante actitudes cargadas de moralidad positiva.

La gnoseología de carácter tiene su origen en el mundo griego y significa: marca grabada, señal que es esculpida o acuñada. El carácter es una compleja elaboración humana que se configura bajo la confluencia de la constitución y el temperamento. La concurrencia inherente de la constitución, el temperamento y el carácter, finalmente configuran las manifestaciones que denominamos *personalidad.*

A diferencia de la constitución y el temepramento, el carácter es adquirido. La psicología considera que el carácter es el estilo de vida o el sello personal que se pone de manifiesto en el comportamiento del ser humano. Sin embargo reconoce que se desarrolla a través de la vida y que se conforma a partir de un conjunto de situaciones que progresivamente dan cuenta de una adaptación o regulación del temperamento a las condiciones del ambiente social y las vivencias individuales.

Es decir que el carácter surge de los imaginarios que cada persona puede construir, a partir de sus creencias e incredulidades, de sus certezas e inseguridades, de la concepción que tenga del mundo, del saber y de la experiencia acumulados, de los principios morales aprehendidos, de la incidencia que otras personalidades puedan ejercer y de la activa inter influencia que cada uno desarrolla con el entorno vivo y vivencial.

La psicología también reconoce que el carácter no se manifiesta de manera nítida y definitiva en la infancia, sino que aparece en plenitud al final de la adolescencia y se consolida al inicio de la madurez. En definitiva al carácter se lo puede considerar como un patrón de sentimientos y pensamientos que ligados al comportamiento persisten por largo tiempo sin que las situaciones, cotidianas o regulares, provoquen variaciones significativas.

El «buen o mal carácter» de una persona, es una apreciación anímica, que cada persona puede hacer de otra desde su propia escala de bueno / malo o de moral e inmoral.

A manera de conclusión, sobre el tema del carácter, diremos que éste se manifiesta en plenitud entre los 14 y 21 años. Y al igual que lo sucedido, en su tiempo, con la constitución y el temperamento, el carácter, cuando comienza a manifestarse establece un predominio sobre las estructuras constitucionales y de temperamento anteriormente logradas. La constitución y el temperamento se vuelven recesivos, hasta cuando la estructura del carácter madura, para luego confluir simultáneamente y configurar una cuarta estructura intrínsecamente relacionada con el yo, a la que se la reconoce o denomina como la personalidad. La mutua confluencia de las estructuras: constitutivas, temperamentales y de carácter, en este accionar, pueden reforzar o bien contrarrestar ciertas características, he ahí otra de las variantes para que cada persona sea una individualidad irrepetible.

Finalmente, si el estudio de la constitución y los temperamentos es recurso valioso para el trabajo pedagógico en la educación de la primera infancia y en la infancia o escuela básica; en esta misma medida el conocimiento y estudio del carácter se vuelve recurso valioso para el trabajo pedagógico con jóvenes en el tercer septenio (14 – 21 años).

12.1. La personalidad

Todos los puntos de vista, análisis y estudios coinciden en que la personalidad es algo único en correspondencia a la individualidad de cada ser humano. La personalidad, como individualidad, única e irrepetible, surge de todas las posibilidades de combinación, factibles y latentes, que se entretejen entre: constitución, temperamento y carácter.

Sin ánimo de reducir o saldar el tema, que no es objeto de este estudio, concluiremos manifestando que la personalidad, es la manifestación confluida de manera simultanea de la constitución, el temperamento y el carácter; que se expresa como un patrón estable de pensamientos, sentimientos, actitudes y conductas, propias de cada individualidad en su edad adulta (tercer septenio 21 años en adelante) y que son poco susceptibles de variaciones o cambios a lo largo de la vida. Dicho de otra manera se puede decir que todo ser humano nace con una personalidad latente, pero es durante su trayecto entre el nacimiento y la muerte donde ésta se configura. Los aspectos constitutivos de la personalidad se manifiestan, desarrollan y maduran durante los tres primeros septenios, como se ha logrado establecer a lo largo de este estudio.

El carácter se individualiza entre los 14 y 21 años. En esta fase la vida interior y por lo tanto, también el comportamiento, están determinados en gran manera por el desarrollo del alma. De esto surgen siete tipos caracterológicos:

- Inquisitivo
- Pensador
- Organizador
- Cuidador
- Innovador
- Conservador y,
- La cualidad equilibradora

Los seis primeros se presentan en dos modalidades, la activa y la pasiva, o introvertida y extrovertida.

Temperamento	Elemento	Planeta	Cualidades	Estaciones	Humores	Órgano	Cualidad anímica
Colérico	Fuego	Sol y Marte	Caliente y seco	Verano	Bilis amarilla	Hígado	Buena memoria
Melancólico	Tierra	Saturno y mercurio	Frío y seco	Otoño	Bilis negra	Bazo	Entendimiento
Sanguíneo	Aire	Júpiter y Venus	Caliente y húmedo	Primavera	Sangre	Corazón	Memoria débil
Flemático	Agua	Luna	Frío y húmedo	Invierno	Flema	Cerebro	Imaginación

12. BIBLIOGRAFÍA

STEINER Rudolf, El misterio de los Temperamentos, Ed. Antroposófica, Buenos Aires

DR. RENSENBRINK, Udo, Alimentación y temperamentos, en 8a capítulo de libro ERNAEHRUNG UNSEREER KINDER (La alimentación de nuestros hijos).Boletín de Metodología No 95, México, Marzo Abril de 1982

Boletín No 16 Maneras Naturales de preservar la salud. Equipo de salud de las comunidades cristianas de Pichincha, Varios autores

MICHAELA GLOCKER (pediatra, especializada como médico escolar y líder de la sección de Medicina Antroposófica en Goethenum – Dornach Suiza) aparecido en la página WEB: http://www.medicosescolares.com.ar/contrabajos.htm.