



El carácter es la manera como una persona ha aprendido, a lo largo de su vida, a reaccionar y comportarse ante las diferentes situaciones. Por eso el carácter tiene mucho que ver con las herramientas que una persona usa para relacionarse o solucionar conflictos dentro de la vida de pareja.

A continuación encontrarás una descripción de los rasgos más característicos de los **distintos tipos de carácter**, tal como se han logrado identificar. Trata de ver cuál de esos tipos corresponde mejor a tu manera de comportarte y a la de tu pareja. Debes sin embargo tener en cuenta que estas **características sobresalientes** o **aspectos fundamentales de la manera de ver la vida** no definen **totalmente** ni **para siempre** a una persona. Todos podemos **evolucionar y aprender a manejar nuestro carácter** y hasta **mejorarlo**. Pero para ello debemos partir de reconocer dónde estamos en este momento:

- Quien tiene un **carácter nervioso**, es una persona variable y tiende a ser inconstante en sus objetivos. Tiende a distraerse con sus pensamientos de inseguridad.
- **El flemático** en cambio es sereno; más bien introvertido. Está atento a comprender lo fundamental de la vida y tiende a ser ordenado.
- En el caso del **sentimental** es sensible y fácilmente tiende a la frustración. Le cuesta adaptarse a nuevos retos.
- En cuanto **al colérico** su carácter es irritable y tiende a ser disperso. Se tensiona con facilidad.
- **Los apasionados** son imaginativos y están casi siempre ocupados.
- **Los apáticos** son casi siempre introvertido, lentos en el actuar, poco sensibles y rutinarios.
- **Los sanguíneos** son cerebrales, racionales, objetivos. Se adaptan fácilmente
- **Los amorfos** en cambio son carentes de entusiasmo, casi siempre son perezosos, buscan soluciones fáciles y tienden a ser desordenados.

Para evitar el conflicto en una pareja con diferencias de carácter, es recomendable:

- Trata de **conocer más** sobre las características del carácter del otro, para que sepas cuáles son sus **puntos débiles** y cuáles son sus **fortalezas**. Así, aprenderás a **no atacarlo** por la debilidad.
- No trates de **adivinar** lo que el otro está pensando o sintiendo. **Cada uno** debe hablar de lo que **siente y piensa**.
- Es muy importante que cada uno **tenga espacio** para **expresar** lo que siente y piensa, sin acaparar la palabra hasta tal punto que el otro ni siquiera puede hablar.
- **Repetir** lo que **el otro dijo** es una buena técnica de comunicación. Esto ayuda a dar **mayor claridad** a lo que **se entendió** para evitar mal entendidos.
- Cuando una pareja tiene diferencias de carácter, la comunicación asertiva es fundamental, es decir, deben ser **directos, honestos**, sin faltar al respeto es decir, **sin humillar o juzgar** al otro.
- Para tener éxito en la comunicación es importante igualmente **expresar con claridad** lo que se quiere decir, pero también fijarse en **lo que está detrás** de lo que se dice (actitud y gestos) y de la forma en que se dice.

Ante conflictos ya creados en parejas con diferente carácter se debe:

- Tener presente que, desde sus **respectivos** puntos de vista, **ambos** pueden **tener la razón**. Por lo tanto es necesario que ambos puedan ceder. Así el poder no se concentra en aquel que cree tener la razón siempre.
- Es fundamental **no tomar represalias** frente a los comportamientos del otro, sino que exista de parte de ambos una disposición para **llegar a acuerdos**. Ambos deben estar dispuestos a **dar lo mejor de sí** mismos y **no ocultar** sentimientos que los llenen de veneno y rencor. Si es necesario, es importante **sacar** esos sentimientos y expresarle a la pareja lo dolido que se está por alguna situación en especial, para que **el otro pueda** entender lo que el otro está sintiendo.
- Cuando los problemas y las diferencias de carácter se ventilan adecuadamente a través de una defensa adecuada de los propios puntos de vista, la pareja **empieza a cultivar** una actitud de **confianza y esperanza** en que los problemas van a tener siempre una solución adecuada.