

## Guía de Ética Sexto: Teoría de los Cuatro Humores

Hace 22 siglos Hipócrates, el padre de la medicina, creó una teoría que plantea que el temperamento de las personas está determinado por la producción de fluidos corporales. También es conocida como la Teoría de los Cuatro Humores (líquidos fundamentales) que además de indicar el estado de salud de las personas explican también sus comportamientos y reacciones.

Para Hipócrates la personalidad se ve afectada por la cantidad de bilis, bilis negra, flema y sangre producidas en el cuerpo, como sustancias básicas que indican el nivel de actividad y emotividad de las personas, llamándoles por su temperamento así:



Los Coléricos (rojo): En estas personas el humor puede cambiar y ser afectado por la bilis. Son personas caracterizadas por el elemento fuego y conocidas por su facilidad para enojarse y mostrar lo que algunos llaman “mal temperamento”, haciéndolos menos tolerantes y más propensos al estrés. Son perseverantes.

Los Sanguíneos (amarillo): El humor de estas personas va ligado con el volumen de sangre. Están asociadas con el elemento aire; son sentimentales, emocionales y sobre todo optimistas. Cuentan con un alto nivel de actividad y energía.

Los Melancólicos (verde): La bilis negra es la responsable del humor de estas personas. Están relacionados con el elemento tierra, conocidos por ser muy depresivos, somnolientos y abatidos. Suelen ser pausados.

Los Flemáticos (azul): El exceso de flema es lo que controla su humor. Son indiferentes, muy calmados y racionales, se identifican con el elemento agua; al igual que el elemento tierra tienden a ser pasivos.

Esta teoría ha sido la base fundamental para la creación de metodologías más actuales que se soportan en el estilo de comportamiento de las personas y tiene sus fundamentos en la psicología.

### **ACTIVIDAD PROPUESTA: MURAL “ARBOL FAMILIAR”**

**OBJETIVO:** Generar dentro de las familias de los estudiantes, espacios de entendimiento y reflexión sobre las diferentes personalidades de los miembros del hogar, con el fin de comprender mejor las actitudes de los individuos y poder dirigir ese comportamiento hacia metas comunes en beneficio familiar.

**PASOS:**

En una pared de cualquier lugar de tu casa vas a realizar un mural con la ayuda de tu familia. Los materiales pueden ser reciclables o elementos a los que tengas fácil acceso. El tamaño del mural depende del espacio, la creatividad y los materiales con los que puedas trabajar.



Realizar la lectura de la “Teoría de los Cuatro Humores” en compañía de tu familia y reflexionar sobre los postulados de Hipócrates, ¿Qué piensan tus familiares sobre esta teoría?, ¿la podrían aplicar a sus personalidades?, ¿creen que es válido aplicar teorías tan antiguas a la era moderna?, según esta teoría ¿Cuál sería el color que le corresponde a la personalidad de cada uno? y por último ¿Cómo contribuye esta personalidad al bienestar de toda la familia?

Después de realizar estas reflexiones, pasamos a la realización del producto:

Diseñar el tronco del árbol de donde se desprenden las ramas; el fruto de cada rama es un miembro de tu familia. Estos frutos se van a crear de la forma que prefieras (fotografías, dibujos o simplemente los nombres escritos, etc.), lo importante es que lleven el color correspondiente a la personalidad de cada integrante.

En consenso familiar, deben buscar un nombre ingenioso con el que se sientan identificados dentro la comunidad en la que viven (ej: “los bailarines del barrio”, “la familia superpoderosa”, “los talentosos” etc.). Este nombre lo van a poner dentro del tronco del árbol. Así completamos nuestro mural.