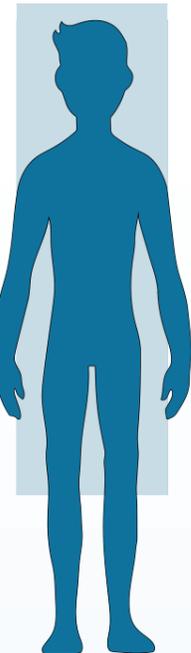


SOMATOTIPOS DE SHELDON

Luza, R. (2005) Psicología de la Personalidad. Arequipa, Perú

Ectomorfo



○ Corresponde a la ectomorfía el predominio relativo de los tejidos derivados del ectodermo, o sea: piel, sistema nervioso y órganos sensoriales. Presentan una superficie cutánea relativamente grande y, por ende, se hallan más expuestos al contacto con el mundo exterior; son, por tanto, frágiles.

○ Personas esbeltas, usualmente altas con largos brazos y piernas y características finas.

○ Cerebrotónicos: Tipos nerviosos, relativamente tímidos y usualmente intelectuales.

○ Aspecto físico:

- Cuerpo de naturaleza frágil
- Pecho plano
- Frágil
- Delgado
- Ligeramente musculado
- Dificultad para ganar peso y músculo
- Hombros pequeños
- Extremidades largas y delgadas.

○ Carácter:

- Rápido, nervioso, de reacciones veloces.
- Cohibición de los sentimientos.

Interiorización.

- Controla conscientemente la expresión de las emociones.
- Ocultación de los sentimientos.
- Inhibición social. Huida de la sociabilidad
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Actitud imprevisible.
- Mentalidad concentrada.
- Intensidad mental exagerada.
- Necesita estar en soledad cuando está preocupado.
- Tendencia a encerrarse en sí mismo.

○ En el mesodermo se da el predominio de los tejidos conjuntivos, óseo y muscular. Quienes tienen muy desarrollado este componente presentan un aspecto macizo y fuerte –atlético– con tendencia a la figura rectangular; poseen amplia red vascular y piel gruesa.

○ Personas de estirpe. Con amplios hombros y buena musculatura

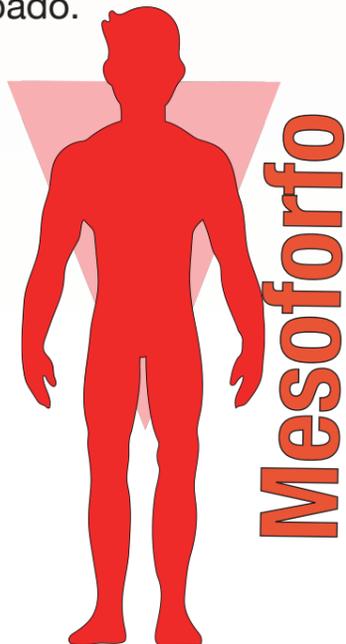
○ Somatotónicos; Tipos activos, físicamente en forma y enérgicos.

○ Aspecto físico:

- Atlético
- Cuerpo duro
- Forma de "reloj de arena" en mujeres
- Cuerpo musculado
- Excelente postura
 - Gana músculo fácilmente
- Gana grasa con más facilidad que el ectomorfo
- Forma cuadrada o en V en hombres
- Piel gruesa

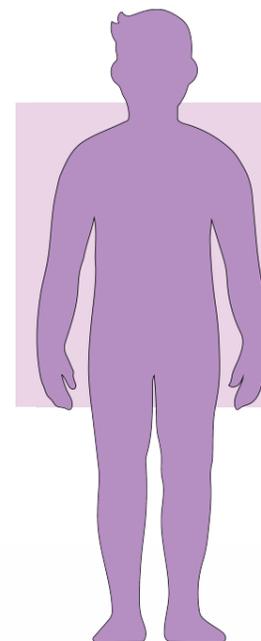
○ Carácter:

- Reacciones enérgicas, fuertes.
- Le gusta el riesgo. Son intrépidos.
- De formas directas y que tienden a la insolencia.
- Agresividad, espíritu combativo.
- Afán de dominio y deseo de poder.
- Insensibilidad social.
- Dureza, no se anda con contemplaciones.
- Indiferencia ante el dolor.
- Mentalidad dispersa.
- Necesita actuar cuando está preocupado.



Mesomorfo

Endomorfo



○ Predomina el componente endomorfo, que da origen fundamentalmente a las vísceras. Por tanto tiene mayor desarrollo visceral y del tramo digestivo.

○ Los individuos en quienes predomina este primer componente propenden a adoptar la forma esférica, forma pera o pingüino.

○ Viscerotónicos: Tipos sociales, amantes de la comida y de la comodidad física.

○ Aspecto físico:

- Cuerpo blando
- Físico redondo
- Músculos infradesarrollados
- Dificultad para perder peso, tiende a la gordura
- Gana músculo fácilmente
- Tiende a la calvicie

○ Carácter:

- Reacciones lentas.
- Le gustan las relaciones personales. Es sociable.
- Es cortés y le gusta lo ceremonioso.
- Personalidad relajada y gusto por el confort.
- Amabilidad indiscriminada.
- Deseo de afecto y aprobación.
- Estabilidad emocional.
- De fácil comunicación con los sentimientos.
- Necesita hablar con otros cuando está preocupado.

