

CONÓCETE A TI MISMO

Importante: Escribe las respuestas del test en una hoja aparte para que el cuestionario no quede marcado y lo puedan usar, después, tus colaboradores (2.a parte). Lo mejor es que te copies la tabla de respuestas en una libreta, y cada colaborador use una hoja distinta.

¿CÓMO ERES? (1ª parte)

Contesta una de las dos opciones, la *que más se acerque a tu forma habitual de ser o pensar en la práctica*. (No te preocupes si no crees estar en ninguna opción; opta espontáneamente por la *que te parezca menos distante* a tu modo normal de actuar.) Sé sincero y piensa que no hay respuestas buenas ni malas.

1. **Mis sentimientos...**
 - a. Los controlo muy bien.
 - b. Tengo tendencia a expresarlos abiertamente.
2. **Creo que las personas brutales, capaces de lograr y ostentar el poder por la fuerza...**
 - a. En verdad pueden tener caracteres débiles.
 - b. En verdad suelen ser caracteres fuertes, capaces de imponerse.
3. **Soy más bien...**
 - a. Competitivo, me supero a mí mismo motivado por ganar.
 - b. Cooperativo, me supero a mí mismo colaborando con los demás.
4. **A lo largo de mi vida, me he sentido rechazado...**
 - a. Por alguna característica mía.
 - b. Por una cuestión de mala suerte.
5. **Después de que un dependiente se ha esforzado sacándome muchos productos...**
 - a. Me puedo ir sin comprar nada.
 - b. Me cuesta tanto irme con las manos vacías que, a veces, compro algo.
6. **Tras una sugerencia...**
 - a. Reflexiono antes de pasar a la acción.
 - b. Actúo rápidamente sin detenerme a pensar.
7. **Si me dictan normas de disciplina...**
 - a. Siempre las cuestiono interiormente.
 - b. Reconozco que son fuente de buena convivencia.
8. **Me gusta leer sobre...**
 - a. Coches, máquinas o avances tecnológicos.
 - b. Personas, relaciones o sentimientos.
9. **Las personas, en el fondo...**
 - a. Van a la suya y se mueven por interés.
 - b. Son solidarios y se mueven por amor.
10. **Si coincidido con una persona importante o célebre a la que admiro, mi primera reacción es:**
 - a. Decirle algo, y hablarle de tú a tú.
 - b. Retraerme y respetar las distancias.
11. **Con relación a mi peinado...**
 - a. Soy más bien meticuloso.
 - b. Soy más bien descuidado.
12. **Intento que mis subordinados...**
 - a. Me quieran.
 - b. Me respeten.
13. **Me considero alguien...**
 - a. Realista y capaz de demostrar fuerza.

- b. Intuitivo y capaz de demostrar ternura.
- 14. Cuando entro en un lugar en el que me observan...**
- a. Me siento cohibido.
- b. Me siento orgulloso.
- 15. Cuando se trata de hablar de dinero, negociar o pedir un descuento...**
- a. Me gusta y lo hago con naturalidad.
- b. Me resulta molesto y lo procuro evitar.
- 16. En una reunión de amigos...**
- a. Hablo mucho e improviso con mis ocurrencias.
- b. Hablo, pero no demasiado, suelo reflexionar.
- 17. Si quieres ayudar a un niño, edúcalo para...**
- a. Saber ganarse el cariño y la estima de quienes le rodean.
- b. Saber llegar a ser alguien en la estructura jerárquica de la sociedad.
- 18. Cuando voy por la calle, atiando mas...**
- a. Al tráfico, especialmente a los coches y motos más potentes.
- b. A la gente, especialmente a los niños y las personas más vulnerables.
- 19. En los momentos de acción...**
- a. A menudo me siento al margen de lo que pasa.
- b. Siempre estoy al tanto de todo.
- 20. Reconozco que ante las personas dominantes tiendo a...**
- a. Directamente rebotarme y resistirme.
- b. Ceder y evitar el enfrentamiento directo.
- 21. Mi primera reacción natural frente a quien aún no conozco...**
- a. Es prevenida, cautelosa.
- b. Es abierta, confiada.
- 22. La vida me ha enseñado que en general las personas...**
- a. Son buenas, salvo alguna excepción.
- b. Se mueven por sus intereses, salvo alguna excepción.
- 23. Lo bueno de vivir solo es que...**
- a. Puedes dedicar más tiempo al trabajo.
- b. Puedes dedicar más tiempo a ti mismo.
- 24. Asegurar tu casa contra robos, incendios...**
- a. Es sensato, algo que he hecho ya o haré en cuanto pueda.
- b. No lo considero importante, ni entra dentro de mis planes.
- 25. Si me llama el jefe antes de lo que esperaba, pienso...**
- a. ¿Podré comentarle alguna nueva idea que he tenido?
- b. ¿Habré hecho algo mal?
- 26. Me gustaría...**
- a. Poder ahorrar más.
- b. Poder gastar más.
- 27. Triunfar en el amor es lograr...**
- a. Momentos mutuamente satisfactorios.
- b. Las conquistas que te propones.
- 28. Me gustaría ser invitado...**
- a. A practicar vuelo sin motor, un fin de semana, en un paraje precioso y lleno de aventura
- b. A una fiesta de cuarenta y ocho horas en una casa preciosa, con todas las comodidades y personas agradables.
- 29. A veces...**
- a. Me asalta una sensación vaga de peligro, como si estar en este mundo me generara ansiedad.
- b. Me doy cuenta de que estoy más confiado y contento que el resto de las personas.

- 30. Asisto a una reunión y alguien opina algo con lo que no estoy de acuerdo...**
 a. Intervengo rápidamente y polemizo, a riesgo de que nadie me secunde.
 b. Espero, primero, a que alguien opine como yo, para apoyarle rápidamente.

Corrección:

Suma las «a» de cada columna.
 Suma las «b» de cada columna.
 Resta las «b» a las «a».

Sitúate marcando con una cruz cada uno de los cinco continuos para saber en qué punto te sitúas frente a la norma.

| I I/E | II T/A | III M/F | IV Ins/S | V D/Sum |
|----------|-----------|------------|-------------|------------|
| 1. a b | 2. a b | 3. a b | 4. a b | 5. a b |
| 6. a b | 7. a b | 8. a b | 9. a b | 10. a b |
| 11. a b | 12. a b | 13. a b | 14. a b | 15. a b |
| 16. a b | 17. a b | 18. a b | 19. a b | 20. a b |
| 21. a b | 22. a b | 23. a b | 24. a b | 25. a b |
| 26. a b | 27. a b | 28. a b | 29. a b | 30. a b |

TOTAL FACTOR:

¿ERES COMO CREES? (2ª parte)

Para constatar si tienes un buen conocimiento de ti mismo, pide a cuatro personas que te conocen mucho que rellenen el cuestionario, dándoles una hoja aparte y esta instrucción: **contesta tal como crees que debería contestarlo yo, para describir fielmente mi modo real de pensar y actuar.**

Después, pasa los resultados al cuadro: traza los perfiles dados por cada uno con un signo distinto. ¿Coinciden dichos perfiles con el que has dado tú en la 1ª parte?

| | | | | | | | | | |
|----|--------------|--|-------------|--|----------|--|----------|--|-----------|
| | Introvertido | | Tolerante | | Cazador | | Inseguro | | Dominante |
| +6 | | | | | | | | | |
| +5 | | | | | | | | | |
| +4 | | | | | | | | | |
| +3 | | | | | | | | | |
| +2 | | | | | | | | | |
| +1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| -1 | | | | | | | | | |
| -2 | | | | | | | | | |
| -3 | | | | | | | | | |
| -4 | | | | | | | | | |
| -5 | | | | | | | | | |
| -6 | | | | | | | | | |
| | Extravertido | | Autoritario | | Nutridor | | Seguro | | Sumiso |

EXPLICACIÓN DE LOS FACTORES

1. Introversión - Extraversión

Intravertido: en ti prepondera el pensamiento frente a la acción. Tienes tendencia a buscar el aislamiento y retirarte de los contactos sociales. Controlas tus emociones con una apariencia exterior fría o planeas casi todo y dejas poco al azar.

Extravertido: en ti predominan las conductas observables en relación al pensamiento. Tienes tendencia a buscar los contactos sociales y evitar el aislamiento. Tus emociones son visibles, tu apariencia encantadora. Buscas contactar con las personas. Te comportas de forma improvisada, pues no planeas ni anticipas el futuro.

2. Autoritarismo - Tolerancia

Autoritario: no significa que seas un tirano, sino que percibes la supervivencia como una lucha, en un medio hostil o, incluso, violento. Crees que el mundo está más bien lleno de interés, y las personas están ordenadas verticalmente: unas por encima y otras por debajo de ti.

Asocias imponerse por el poder con las personas superiores y tiendes a pensar que, a menudo, la suavidad y la delicadeza tapan la debilidad. En consecuencia, respetas a los individuos

que, por su carácter, han conseguido colocarse por encima de ti, pero te impacientas, y a veces eres brusco con los que no consiguen estar a tu altura.

Tolerante: crees que el ser humano es bueno. Te fías y tratas a todo el mundo como a seres con los mismos derechos. Eres flexible en tus pensamientos, nada dogmático. Pero tu visión del mundo confiada te expone a duras decepciones. *¿No es incluso la Naturaleza en sí misma cruel con los menos dotados en su evolución?*

3. Cazador - Nutridor

Cazador: exacto, enfocado hacia las cosas, los rendimientos, los temas de mecánica, ciencia. Alguien estable y sensato. Tiendes a mostrarte valiente en situaciones de peligro exterior y competente, enfocado a los asuntos prácticos y a la eficacia.

Nutridor: comprensivo, compasivo, generoso, alegre, paciente y delicado. Alguien intuitivo y afectuoso. Con tendencia a cuidar, alimentar y defender a los seres más pequeños. Enfocado a las personas y los sentimientos.

4. Inseguridad - Seguridad

Inseguro: te crees rodeado por el peligro y los posibles desastres. Vives en una constante ansiedad más o menos moderada. Proclive al pesimismo. Eres introspectivo y autocrítico, con tendencia a los sentimientos de culpa.

Seguro: te crees rodeado por un ambiente confortable y de prosperidad continua, permaneces ajeno a la ansiedad. Tienes tendencia a imponerte metas accesibles. Ves en los demás a amigos potenciales. Proclive al optimismo.

5. Dominación - Subordinación

Dominante: buscas control sobre los demás. No te impone respeto enfrentarte a personas importantes o superiores. Mantienes frente a ellos serenidad. Pretendes en toda circunstancia salirte con la tuya. Muestras una tendencia al litigio. Te encuentras cómodo reclamando tus derechos. Te resistes ante las personas que te intentan dominar y eres difícil de suggestionar.

Sumiso: evitas el enfrentamiento directo. Tiendes a ceder ante las personas dominadoras, pues te resulta muy incómodo enfrentarte y oponerte para defender tus intereses. Al ir evitando conflictos tensos, tienes tendencia a comportarte de forma dependiente, haciendo lo que quieren los demás.

| | | | | | | | | | |
|----|--------------|--|-------------|--|----------|--|----------|--|-----------|
| | Introvertido | | Tolerante | | Cazador | | Inseguro | | Dominante |
| +6 | | | | | | | | | |
| +5 | | | | | | | | | |
| +4 | | | | | | | | | |
| +3 | | | | | | | | | |
| +2 | | | | | | | | | |
| +1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| -1 | | | | | | | | | |
| -2 | | | | | | | | | |
| -3 | | | | | | | | | |
| -4 | | | | | | | | | |
| -5 | | | | | | | | | |
| -6 | | | | | | | | | |
| | Extravertido | | Autoritario | | Nutridor | | Seguro | | Sumiso |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------|--|-------------|--|----------|--|----------|--|-----------|
| | Introvertido | | Tolerante | | Cazador | | Inseguro | | Dominante |
| +6 | | | | | | | | | |
| +5 | | | | | | | | | |
| +4 | | | | | | | | | |
| +3 | | | | | | | | | |
| +2 | | | | | | | | | |
| +1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| -1 | | | | | | | | | |
| -2 | | | | | | | | | |
| -3 | | | | | | | | | |
| -4 | | | | | | | | | |
| -5 | | | | | | | | | |
| -6 | | | | | | | | | |
| | Extravertido | | Autoritario | | Nutridor | | Seguro | | Sumiso |