

GUÍA PARA AYUDAR IDENTIFICAR COMPORTAMIENTOS IMPULSADORES Y RESTRICTIVOS DEL DESARROLLO PERSONAL

(Elaborado por Elías Álvarez Bueno)

¿A cuáles comportamientos se refiere este cuestionario? Este cuestionario se refiere a cuatro dimensiones importantes y complementarias de la vida personal: independencia, afiliación; aceptación, búsqueda.

La **independencia** (= ser uno mismo) es una manera de aportar autenticidad, diversidad de percepciones, de emociones, de conductas a los grupos de los cuales uno forma parte; ser uno mismo es una contribución muy valiosa para la creación del clima de confianza y de la madurez colectivas; en fin, ser uno mismo es la manera de construir **afiliación**, que consiste en saber y querer convivir con los demás que, en esencia, es ser para otros y estar con otros.

Una porción grande de la realidad interior del ser humano y de la que se da fuera de él ha sido, es y seguirá siendo al margen o contra su voluntad; la **aceptación** de esta realidad es una condición indispensable para la higiene mental, pero también es la más amplia y rica oportunidad para la **búsqueda** de respuestas a preguntas como las siguientes: ¿por qué así?, ¿qué se puede hacer para que sea de otra manera?, ¿qué hacer para que haya menos incertidumbre?, ¿cómo afrontar saludablemente la incertidumbre?.

Este cuestionario consta de 50 descripciones de comportamiento; 25 descripciones se refieren a comportamientos que impulsan el desarrollo de estas cuatro dimensiones y otras 25 se refieren a comportamientos que lo restringen. Las descripciones de comportamiento se distribuyen de la siguiente manera: independencia, 12; afiliación 16; búsqueda, 10; aceptación 12.

La interpretación de este cuestionario permite ver el estado de la persona en las conductas polares que se describen a continuación.

INDEPENDENCIA (individuación, ser uno mismo)

1. Control del mundo interior - Dependencia del mundo exterior.
2. Proactividad emocional - Reactividad emocional.
3. “Soy así - “Era así”.
4. Autoestima - Autodesestima.
5. Vivir el “aquí y ahora”-Vivir en el pasado.
6. Madurez emocional - Inmadurez emocional.

AFILIACION (relacionamiento)

7. Sinceridad - Reserva.
8. Resistencia al colectivismo -.Sumisión al colectivismo.
9. Intimidad - Soledad.
10. Autoconfianza - Búsqueda de la aprobación externa.
11. Aceptación de la diversidad humana-Egocentrismo.
12. Flexibilidad de pensamiento - Rigidez de pensamiento.

13. Autoafirmación - Imitación.
14. Respeta autonomía-Invade autonomía.

BÚSQUEDA (mejoramiento)

15. Búsqueda de lo desconocido - Evitación de lo desconocido.
16. Creatividad - Conformismo.
17. Acción oportuna-diligente - Postergación.
18. Afronta luchas constructivas - Entra en batallas perdidas.
19. Búsqueda decidida de la verdad respecto a la realidad de mi mundo - Evasión de la verdad respecto a la realidad de mi mundo.

ACEPTACIÓN (asimilación)

20. Aceptación de la realidad - Rechazo de la realidad.
21. Autocomprensión - Autoinculpación.
22. Sentido del buen humo - Falta sentido del buen humor.
23. Independencia sicológica - Dependencia sicológica.
24. Responsabilidad personal - Adjudicar culpas a otros.
25. Libertad - Miedo.

¿Qué se descubre con la respuesta a esta cuestionario? La respuesta sincera del cuestionario permite descubrir lo que estoy aportando al desarrollo personal o al propio deterioro; permite obtener un amplio retrato de las formas características de comportamiento de la persona en las cuatro facetas antes definidas; sirve para hacer un autoanálisis o sirve para que una persona analice a otra. Si se quiere obtener una visión más amplia y completa de la realidad de cada persona, es indispensable la autoevaluación y la evaluación por otro. Si se quiere un resultado muy acorde con la realidad, es conveniente responder el cuestionario ubicándose mentalmente en el medio familiar, o en el medio laboral, o en el medio social, o en el medio escolar, porque puede ser que la persona, frente a los mismos asuntos, tenga comportamientos diferentes en cada uno de estos medios.

¿Cuándo utilizar este cuestionario? Hay iniciaciones, culminaciones, estancamientos, adversidades, triunfos y desviaciones especiales en la vida de las personas que ameritan hacer un alto, un rediseño, una reafirmación, una conversión; el uso de este cuestionario es una ayuda muy efectiva para identificar lo que se debe elegir o evitar en esos momentos especiales.

IMPORTANTE. Sea muy sincero(a) para que los resultados le puedan ser útiles. Si usted responde sinceramente, podrá saber cuales conductas suyas están favoreciendo su desarrollo personal y cuáles lo están perjudicando. **RESPONDA.** ¿Qué tanto las conductas que se describen a continuación lo(a) caracterizan a usted?. Califíquese de 1 a 9, teniendo en cuenta que 1 es una calificación para indicar que esa conducta es nada o casi nada característica de usted; 9 es totalmente característica de usted; a medida que usted se adjudique una calificación más alta es porque se reconoce más caracterizado(a) por esa conducta.

1. () Se siente libre de ser como le gusta o hacer lo que le gusta, aunque en el entorno encuentre adversidades.

2. () Cavila para afrontar cosas difíciles o inciertas y se frustra cuando pierde, falla o no consigue lo que intenta frente a lo incierto o difícil.
3. () Disfruta experimentando en su vida cotidiana cosas nuevas, misteriosas y desconocidas.
4. () Suele encontrar más fallos en los demás que en sí mismo (a).
5. () Aporta soluciones originales y eficaces a los problemas que le preocupan o interesan.
6. () Se siente incómodo(a) e inseguro(a) cuando se ve enfrentado(a) inesperadamente a alguien o algo nuevo y misterioso que no entiende y procura evitar tales situaciones.
7. () Es casi imposible que alguien le perturbe con palabras o con actos sus estados emocionales.
8. () Le queda difícil el buen humor y es demasiado serio(a).
9. () Lo que hace “ahora”, lo hace libre de condicionamientos del pasado y libre de temores hacia el futuro.
10. () Siente la necesidad de satisfacer a los demás aunque tenga que aparentar (fingir) comportamientos.
11. () Cree fuertemente en sí y se entrega a cabalidad a sus deberes. Para sí mismo (a), es la persona más importante del mundo. Le gusta ser como es.
12. () Cree sinceramente que le debe dedicar todo el esfuerzo al presente, en vez de dedicarse a pensar en momentos dolorosos o placenteros del pasado.
13. () Fantasea sobre los buenos tiempos pasados y le gustaría cambiar muchas de las experiencias que tuvo en el pasado.
14. () Le dice exactamente a la gente lo que piensa de ella.
15. () Cuando actúa en público, asume (copia o imita) la posición de otra persona.
16. () Habla en nombre de otros sin verificar si a ellos(as) les interesa que él (ella) sea su representante.
17. () Discute las normas, leyes y directrices organizacionales (sociales) que no tienen sentido.
18. () Pierde tiempo preocupándose por cosas que podrían pasarle en el futuro y sobre las que no tiene ningún control.
19. () Le gusta la relación profunda y abierta con los demás y la busca.
20. () Utiliza “debería” para indicar cómo tendrían que ser las cosas, en vez de afrontar el mundo tal como es.
21. () Hace cosas que quizás otros consideren chifladuras y no le preocupa lo que piensen los demás.
22. () Acaba en discusiones y peleas de las cuales se sabía previamente que eran “derrota fija”
23. () Para él (ella), todo lo que hace otro individuo es, ante todo, humano, antes que malo, erróneo, inmoral, repugnante, ni ninguna otra cosa.
24. () Cree que si espera el tiempo suficiente, un problema puede desaparecer por sí solo o los éxitos pueden aparecer solos.
25. () Es abierto(a) y flexible en sus ideas y no tiene ningún interés encubierto que le haga aferrarse a ideas determinadas.
26. () Critica a quienes actúan de forma distinta a como él (ella) actúa.
27. () Le cuesta trabajo cambiar sus puntos de vista o admitir que está equivocado(a).
28. () Cuando ve que puede conseguir algo “ahora” se pone en acción inmediatamente; posee una energía aparentemente inagotable para conseguir lo que quiere.
29. () Considera más importante la admiración y aprobación de los demás, que hacer “lo que es debido o pertinente”.

30. () Inicia proyectos para cambiar cosas que le importan y para ayudar a quienes le (la) necesitan y aprende a convivir creativamente con aquello que es muy difícil de cambiar.
31. () Cree que es una causa perdida combatir las normas y leyes de la sociedad (organización) que no tienen sentido.
32. () Busca decididamente la verdad y la realidad de su mundo personal.
33. () No le dice a la gente lo que siente o piensa de ella, por temor a que se siente herida.
34. () Cuando actúa en público, asume posiciones auténticamente personales.
35. () Cuando actúa en público, distingue bien entre lo que él (ella) piensa y lo que es el pensamiento de los demás.
36. () Disfruta la realidad sin aburrimiento y la afronto tal como viene.
37. () Se siento solo(a) y le queda difícil establecer relaciones íntimas (= profundas y abiertas).
38. () Afronta sus deficiencias de vida sin remordimiento y sin defensividad.
39. () Se siento culpable por cosas que hizo en el pasado y que no debería haber hecho.
40. () Utiliza para describirse una serie de afirmaciones negativas, como por ejemplo: “soy tonto (a)”, “soy muy frenado (a)”, no soy buen (a) nadador (a), “no soy bueno(a) en matemáticas”, etc. Se siente inferior a la gente que le rodea. Hay cosas de sí mismo(a) que no le gustan o que le avergüenzan
41. () Percibe lo divertido, lo ridículo o lo cómico en casi cualquier situación o persona, incluido él (ella) mismo (a) y lo incorpora a su vida siempre que puede.
42. () Su sistema emocional es muy influenciado por el entorno.
43. () Cuando está deprimido(a), frustrado(a) o angustiado(a), hace muy poco para salir de esa situación.
44. () Aunque preferiría que las cosas y las personas próximas a él (ella) fueran de un modo determinado, eso no es una condición indispensable para sentirse realizado(a) o feliz.
45. () Utiliza afirmaciones como “siempre he sido así” y “ese es mi modo de ser”.
46. () Afronta con éxito los estados emocionales negativos, bien sea por sí mismo o pidiendo ayuda de personas competentes.
47. () Cuando las cosas van mal en su mundo, no discute sobre quien fue el culpable, sino que acepta la responsabilidad y procura hacer algo para cambiar.
48. () Cuando aborda un problema prefiere utilizar las opciones y alternativas existentes que ya se ha demostrado que son correctas, en vez de esforzarse o arriesgarse con nuevas alternativas.
49. () Cuando actúa por debajo de su nivel de capacidad o de expectativas (propias o ajenas), no se condena a sí mismo(a) por fracasar, ni considera que tiene que terminar una tarea sólo por haberla iniciado o para preservar su imagen pública.
50. () Se siente impotente, disgustado(a) y temeroso(a) frente a determinadas situaciones del entorno que se dan “quírase o no”.

VISIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA DEL COMPORTAMIENTO PERSONAL

Mire el número de cada una de los párrafos que hay en cada uno de los siguientes espacios; dicho número le permite retornar al cuestionario para ver la puntuación que se asignó en cada conducta; traiga esa puntuación y escríbala en la columna central del respectivo párrafo. Vea como las conductas de cada fila (izquierda-derecha) son opuestas, unas impulsan y otras restringen el desarrollo.

INDEPENDENCIA (Individuación, ser uno mismo)	
Comportamientos impulsores del desarrollo personal	Comportamientos que restringen el desarrollo personal
1. <i>Autodeterminación.</i> Se siente libre de ser como le gusta o hacer lo que le gusta, aunque en el entorno encuentre adversidades.	50. <i>Dependencia.</i> Se siente impotente, disgustado y temeroso frente a determinadas situaciones del entorno que se dan “quíerese o no”.
7. <i>Autonomía emocional.</i> Es casi imposible que algo o alguien le perturbe con palabras o con actos sus estados emocionales.	42. <i>Dependencia emocional.</i> Su sistema emocional es muy influenciado por el entorno.
9. “ <i>Soy así</i> ”. Lo que hace “ahora”, lo hace libre de condicionamientos del pasado y libre de temores hacia el futuro.	45. “ <i>Era así</i> ”. Utiliza afirmaciones como “siempre he sido así y “ese es mi modo de ser”.
11. <i>Autoestima.</i> Cree fuertemente en si y se entrega a cabalidad a sus deberes. Para si mismo (a), es la persona más importante del mundo. Le gusta ser como es.	40. <i>Autodesestima.</i> Para describirse, utiliza una serie de afirmaciones negativas, como por ejemplo: “soy tonto(a)”, “soy muy frenado (a)”, no soy buen(a) nadador(a), “no soy bueno(a) en matemáticas”, etc. Se siente inferior a la gente que le rodea. “Hay cosas de mí mismo (a) que no me gustan o que me avergüenzan”.
12. <i>Vivir el “aquí y ahora”.</i> Cree sinceramente que le debe dedicar todo el esfuerzo al presente, en vez de dedicarse a pensar en momentos dolorosos o placenteros del pasado; es independiente del pasado.	13. <i>Vivir en el pasado.</i> Fantasea sobre los buenos tiempos pasados y le gustaría cambiar muchas de las experiencias que tuvo en el pasado.
46. <i>Madurez emocional.</i> Afronta con éxito los estados emocionales negativos, bien sea por si mismo o pidiendo ayuda de personas competentes.	43. <i>Inmadurez emocional.</i> Cuando está deprimido(a), frustrado(a) o angustiado(a), hace muy poco para salir de esa situación
<i>Para Encontrar el promedio de INDEPENDENCIA sume las puntuaciones y divida total por 6</i>	<i>Para Encontrar el promedio de INDEPENDENCIA sume las puntuaciones y divida total por 6</i>

AFILIACION (Relacionamiento)	
Comportamientos impulsores del desarrollo personal	Comportamientos que restringen el desarrollo personal
14. <i>Sinceridad.</i> Le dice a la gente lo que piensa exactamente de ella.	33. <i>Reserva.</i> No le dice a la gente lo que siente pienso de ella, por temor a que se siente herida.
17. <i>Resistencia al colectivismo.</i> Discute las normas, leyes y directrices organizacionales (sociales) que no tienen sentido.	31. <i>Sumisión al colectivismo.</i> Cree que es una causa perdida combatir las normas y leyes de la sociedad (organización) que no tienen sentido.
19. <i>Intimidad.</i> Le gusta la relación profunda y abierta con los demás y la busca.	37. <i>Soledad.</i> Se siente solo(a) y le queda difícil establecer relaciones profundas y abiertas.
21. <i>Autoconfianza.</i> Hace cosas que quizás otros consideren chifladuras y no le preocupa lo que piensen los demás.	29. <i>Búsqueda de la aprobación externa.</i> Considera más importante la admiración y aprobación de los demás, que hacer “lo que es debido o pertinente”.
23. <i>Aceptación de la diversidad humana.</i> Para él (ella), todo lo que hace otro individuo es, ante todo, humano, antes que malo, erróneo, inmoral, repugnante, ni ninguna otra cosa.	26. <i>Egocentrismo.</i> Critica a quienes actúan de forma distinta a como él (ella) actúa.
25. <i>Flexibilidad de pensamiento.</i> Es abierto(a) y flexible en sus ideas y no tiene ningún interés encubierto que le haga aferrarme a ideas determinadas.	27. <i>Rigidez de pensamiento.</i> Le cuesta trabajo cambiar sus puntos de vista o admitir que está equivocado.
34. <i>Autoafirmación.</i> Cuando actúa en público, asume posiciones auténticamente personales.	15. <i>Imitación.</i> Cuando actúa en público, asume (copia o imita) la posición de otra persona.
35. <i>Respeto autonomía.</i> Distingue bien entre lo que él (ella) piensa y lo que es el pensamiento de los demás.	16. <i>Invade autonomía.</i> Habla en nombre de otros sin verificar si a ellos(as) les interesa que él (ella) sea su representante.
<i>Para Encontrar el promedio de AFILIACIÓN sume las puntuaciones y divida total por 8</i>	<i>Para Encontrar el promedio de AFILIACIÓN sume las puntuaciones y divida total por 8</i>

BÚSQUEDA (mejoramiento)		
Comportamientos impulsores del desarrollo personal		Comportamientos que restringen el desarrollo personal
3. <i>Búsqueda de lo desconocido.</i> Disfruta experimentando en su vida cotidiana cosas nuevas, misteriosas y desconocidas.		6. <i>Evitación de lo desconocido.</i> Se siente incómodo(a) e inseguro(a) cuando se ve enfrentado(a) inesperadamente a alguien o algo nuevo y misterioso que no entiende y procura evitar tales situaciones.
5. <i>Creatividad.</i> Aporta soluciones originales y eficaces a los problemas que le preocupan o interesan.		48. <i>Conformismo.</i> Cuando aborda un problema prefiere utilizar las opciones y alternativas existentes que ya se ha demostrado que son correctas, en vez de esforzarse o arriesgarse con nuevas alternativas.
28. <i>Acción oportuna, diligente.</i> Cuando ve que puede conseguir algo “ahora”, se pone en acción inmediatamente; posee una energía aparentemente inagotable para conseguir lo que quiere.		24. <i>Postergación.</i> Cree que si espera el tiempo suficiente, un problema puede desaparecer por sí solo o los éxitos pueden aparecer solos.
30 <i>Afronta luchas constructivas.</i> Inicia proyectos para cambiar cosas que le importan y para ayudar a quienes lo (la) necesitan y aprende a convivir creativamente con aquello que es muy difícil de cambiar.		22. <i>Entra en batallas perdidas.</i> Acaba en discusiones y peleas de las cuales se sabía previamente que eran “derrota fija”.
32. <i>Búsqueda decidida de la verdad respecto a la realidad de mi mundo.</i> Busca decididamente la verdad y la realidad de su mundo personal.		18. <i>Evasión de la verdad respecto a la realidad de mi mundo.</i> Pierde tiempo preocupándose por cosas que podrían pasarle en el futuro y sobre las que no tiene ningún control.
<i>Para Encontrar el promedio de BÚSQUEDA sume las puntuaciones y divida total por 5</i>		<i>Para Encontrar el promedio de BÚSQUEDA sume las puntuaciones y divida total por 5</i>

ACEPTACIÓN (asimilación)		
Comportamientos impulsores del desarrollo personal		Comportamientos que restringen el desarrollo personal
36. <i>Aceptación de la realidad.</i> Disfruta la realidad sin aburrimiento y la afronta tal como viene.		20. <i>Rechazo de la realidad.</i> Utiliza “debería” para indicar cómo tendrían que ser las cosas, en vez de afrontar el mundo tal como es.
38. <i>Autocomprensión.</i> Afronta las omisiones, deficiencias de su vida sin remordimiento, sin defensividad.		39. <i>Culpabilidad.</i> Se siente culpable por cosas que hizo en el pasado o que no debería haber hecho y por sus deficiencias.
41. <i>Sentido del buen humor.</i> Percibe lo divertido, lo ridículo o lo cómico en casi cualquier situación o persona, incluido él (ella) mismo (a) y lo incorpora a su vida siempre que puede.		8. <i>Falta sentido del buen humor.</i> Le queda difícil el buen humor y es demasiado serio(a).
44. <i>Independencia psicológica.</i> Aunque preferiría que las cosas y las personas próximas a él (ella) fueran de un modo determinado, eso no es una condición indispensable para sentirse realizado(a) o feliz.		10. <i>Dependencia psicológica.</i> Siente la necesidad de satisfacer a los demás aunque tenga que aparentar (fingir) comportamientos.
47. <i>Responsabilidad personal.</i> Cuando las cosas van mal en su mundo, no discute sobre quién fue el culpable, sino que acepta la responsabilidad y procura hacer algo para cambiar.		4. <i>Adjudicar culpas a otros.</i> Suele encontrar más fallos en los demás que en sí mismo(a).
49. <i>Libertad.</i> Cuando actúa por debajo de su nivel de capacidad o de expectativas (propias o ajenas), no se condena a sí mismo(a) por fracasar, ni considera que tiene que terminar una tarea sólo por haberla iniciado o para preservar su imagen pública.		2. <i>Miedo.</i> Cavila para afrontar cosas difíciles o inciertas y se frustra cuando pierde, falla o no consigue lo que intenta frente a lo incierto o difícil.
<i>Para Encontrar el promedio de ACEPTACIÓN sume las puntuaciones y divida total por 6</i>		<i>Para Encontrar el promedio de ACEPTACIÓN sume las puntuaciones y divida total por 6</i>

Pase las puntuaciones al cuadro siguiente para obtener una visión global y sintética de la conducta analizada.

VISION SINTÉTICA DEL COMPORTAMIENTO PERSONAL

(Traslade los puntajes a este cuadro y promédielos, para tener una visión sintética)

CONDUCTAS IMPULSADORAS		CONDUCTAS RESTRICTIVAS	
INDEPENDENCIA (individuación, ser uno mismo)			
1. Libertad interior.		50. Dependencia.	
7. Proactividad emocional.		42. Reactividad emocional.	
9. "Soy así".		45. "Era así".	
11. Autoestima.		40. Autodesestima.	
12. Vivir el "aquí y ahora".		13. Vivir en el pasado.	
46. Madurez emocional.		43. Inmadurez emocional.	
<i>Promedio parcial</i>		<i>Promedio parcial</i>	
AFILIACION (relacionamiento)			
14. Sinceridad.		33. Reserva.	
17. Resistencia al colectivismo.		31. Sumisión al colectivismo.	
19. Intimidad.		37. Soledad.	
21. Autoconfianza.		29. Búsqueda de la aprobación externa.	
23. Aceptación de la diversidad humana.		26. Egocentrismo.	
25. Flexibilidad de pensamiento.		27. Rigidez de pensamiento.	
34. Autoafirmación.		15. Imitación.	
35. Respeta autonomía.		16. Invade autonomía.	
<i>Promedio parcial</i>		<i>Promedio parcial</i>	
BÚSQUEDA (mejoramiento)			
3. Búsqueda de lo desconocido.		6. Evitación de lo desconocido.	
5. Creatividad.		48. Conformismo.	
28. Acción oportuna-diligente.		24. Postergación.	
30. Afronta luchas constructivas.		22. Entra en batallas perdidas.	
32. Búsqueda decidida de la verdad respecto a la realidad de mi mundo.		18. Evasión de la verdad respecto a la realidad de mi mundo.	
<i>Promedio parcial</i>		<i>Promedio parcial</i>	
ACEPTACIÓN (asimilación)			
36. Aceptación de la realidad.		20. Rechazo de la realidad.	
38. Autocomprensión.		39. Culpabilidad.	
41. Sentido del buen humor.		8. Falta sentido del buen humor.	
44. Independencia psicológica.		10. Dependencia psicológica.	
47. Responsabilidad personal.		4. Adjudicar culpas a otros.	
49. Libertad.		2. Miedo.	
<i>Promedio parcial</i>		<i>Promedio parcial</i>	

APROVECHAMIENTO DE LOS RESULTADOS. Revise las puntuaciones promedias de cada una de las cuatro facetas; una puntuación de 4 en las conductas impulsadoras debe alertar, pues puede significar estado o tendencia al bajo desarrollo personal; una puntuación de 4 o más en conductas restrictivas puede

significar tendencia al deterioro del desarrollo personal. Antes de iniciar determinados períodos de vida y al terminarlos, responda este cuestionario para determinar áreas de avance, de estancamiento o retroceso.