

LOS IMPULSORES DE LA PERSONALIDAD.

Test y valoración práctica

Aquí tenemos los cinco impulsores básicos:

SÉ PERFECTO

SÉ FUERTE

ESFUÉRZATE

COMPLACE A LOS DEMÁS

DATE PRISA:

A continuación ofrecemos un test para que puedas determinar cuáles son tus impulsores. Es importante que lo respondas sinceramente, y sin pensarlo demasiado (si eres del tipo Date prisa, no hace falta que te lo diga). Dale a las frases un valor del 1 al 5, en función de en qué manera la frase **tiene mucho (5)** o **nada (1)** que ver con tus convicciones. Así, la escala es como sigue:

- 1 - Nada**
- 2 - Poco**
- 3 - Algo**
- 4 - Bastante**
- 5 - Mucho**

Pon el número correspondiente junto a la pregunta, y después suma los puntos en el siguiente apartado, y no intentes especular con la respuesta ideal. No te engañes, sé lo más sincero posible.

Nº	FRASE	VALOR
1	Me esmero mucho cuando tengo que hacer un trabajo	
2	Para mí es muy importante que las personas que tienen que ver conmigo se sientan a gusto	
3	No puedo estar quieto	
4	No me gusta mostrar mis puntos débiles a los demás	
5	Me resulta difícil descansar y disfrutar sin más	
6	Utilizo con frecuencia la frase: "Es difícil decir esto con exactitud"	
7	Muchas veces digo más de lo que sería necesario	
8	Me cuesta aceptar a la gente que no es lo suficientemente precisa	
9	Me cuesta mostrar mis sentimientos	
10	Cuando tengo un deseo, lo cumplo con rapidez	
11	Cuando doy una opinión me gusta explicarla	
12	Mi lema es: todo menos relajarse	
13	Tengo una cáscara dura, pero un interior blando	
14	Las personas que están ahí sin hacer nada me ponen nervioso	
15	Para mí es importante que me acepten los demás	
16	No entrego un informe si no lo he revisado varias veces	

17	Muchas veces intento descubrir qué esperan los demás de mí para poder actuar en consecuencia	
18	Me cuesta entender a la gente que pasa el día sin hacer nada	
19	Cuando discuto, interrumpo a los demás con frecuencia	
20	Prefiero solucionar mis problemas solo	
21	Me gusta realizar las labores lo más rápido posible	
22	En el trato con los demás me gusta mantener las distancias	
23	Debería poder resolver mejor muchos cometidos	
24	Para mí es importante que los demás me digan que he hecho las cosas bien	
25	Pienso: Los éxitos no caen del cielo. No hay premio sin esfuerzo	
26	Me cuesta comprender los errores tontos	
27	Me gusta cuando los demás contestan a mis preguntas de manera rápida y concisa	
28	Me ocupo personalmente de muchos detalles	
29	Cuando he empezado una tarea, la llevo a cabo hasta el final	
30	Prefiero dejar de lado mis deseos y necesidades en beneficio de los demás	
31	Muchas veces me muestro duro con los demás, para evitar que me hieran	
32	Con frecuencia doy golpecitos con los dedos sobre la mesa	
33	Cuando explico algo a alguien me gusta enumerar: “Primero, segundo, tercero...”	
34	Pienso que la mayoría de las cosas no son tan fáciles como muchos piensan	
35	Me resulta desagradable criticar a otras personas	
36	Cuando discuto asiento mucho con la cabeza	
37	Trabajo duro para lograr mis objetivos	
38	Mi expresión es más bien seria	
39	Muchas veces me siento intranquilo e impaciente	
40	Es difícil que algo me estremezca	
41	Considero que mis problemas no atañen a los demás	
42	Pienso o digo con frecuencia: “Vamos, adelante”	
43	Digo con frecuencia: “Exacto”, “Claro”, “Lógico”	
44	Muchas veces digo: Esto no es para nada tan fácil	

45	Muchas veces digo: ¿No lo puede intentar tan solo una vez más?	
46	Soy diplomático	
47	Intento superar las expectativas que los demás ponen en mí	
48	Mientras hablo por teléfono suelo realizar otras actividades	
49	Mi lema es: ¡Apretar los dientes!	
50	A pesar de mi enorme esfuerzo muchas cosas no hay manera de que me salgan.	

PUNTUACIÓN:
SUMA LOS PUNTOS DE LAS SIGUIENTES FRASES:

Es aquí donde tendrás que sumar o restar el resultado obtenido en el TEST APLOLINEO/DIONISIACO de la página 10 en el caso de tener una diferencia igual o superior a 5 entre ambos, de tal forma que:

- APOLINIO: sumarás el valor obtenido.
- DIONISIACO: restarás el valor obtenido.

PREGUNTA	1	8	11	16	23	28	33	38	43	47
VALOR										

TOTAL: _____ - o + A. o D. _____ **SE PERFECTO =** _____

PREGUNTA	3	10	14	19	21	27	32	39	42	48
VALOR										

TOTAL: _____ - o + A. o D. _____ **DATE PRISA=** _____

PREGUNTA	5	6	12	18	25	29	34	37	44	50
VALOR										

TOTAL: _____ - o + A. o D. _____ **ESFUERZATE=** _____

PREGUNTA	2	7	15	17	24	30	35	36	45	46
VALOR										

TOTAL: _____ - o + A. o D. _____ **COMPLACE A LOS DEMÁS=** _____

PREGUNTA	4	9	13	20	22	26	31	40	41	49
VALOR										

TOTAL: _____ - o + A. o D. _____ **SE FUERTE=** _____

¿Tienes más de 30 puntos en alguno de los impulsores?

Eso significa que tu vida se ve de alguna manera marcada por él. Si tienes más de 40 puntos, podríamos decir que ese impulsor supone un verdadero problema en tu vida.