

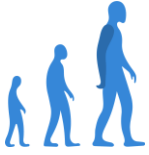
ENCUENTRA TU ESTILO DE CONDUCTA

1. **Estudia las columnas A y B de la tabla. En cada pareja de actitudes señala aquellas con la que más te identificas.** Por ejemplo, si a veces te arriesgas y otras veces evitas el riesgo, pero en general eres prudente frente a los riesgos, marca la respuesta de la columna A. Suma el total de marcas en cada columna.
2. **Haz lo mismo con las columnas C y D.** Si te consideras más del estilo “relajado y cálido” que “formal y correcto” en la mayoría de las situaciones, marca la respuesta de la columna C. Suma el total de marcas en cada columna.
3. **Toma la puntuación total de la columna B y haz una marca en el número correspondiente de la línea horizontal de la figura.** Esta puntuación muestra tu tendencia hacia un estilo de conducta introvertido o extrovertido.
4. **Coge la puntuación de la columna D y haz una marca en la línea vertical.** Así se reflejará tu tendencia hacia las tareas o las personas.
5. **La intersección de estas dos marcas muestra con cuál de los cuatro estilos de conducta te sientes más a gusto.**

Columna A		Columna B	
Evitas el riesgo		Te arriesgas	
Lento para decidir		Rápido para decidir	
Indirecto		Directo	
Tranquilo		Impaciente	
Prefieres escuchar		Prefieres hablar	
Reservado		Abierto	
Te reservas tus opiniones		Expresas frecuentemente tus opiniones	

Puntuación total A: _____

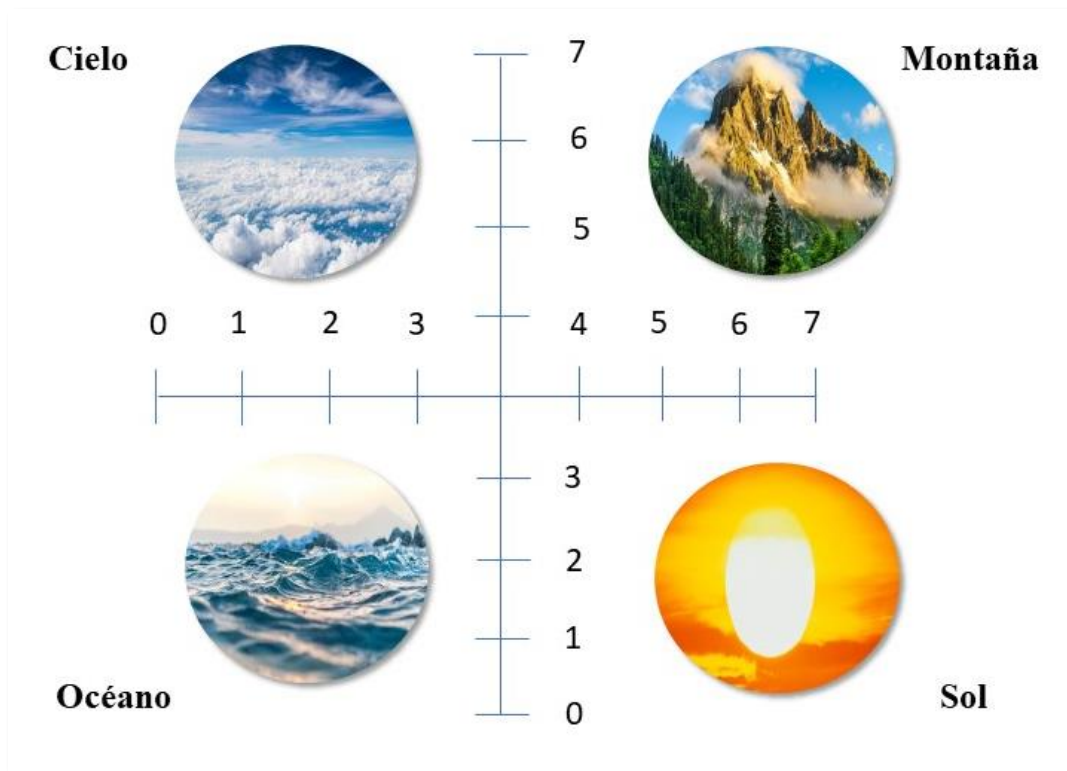
Puntuación total B: _____



Columna C		Columna D	
Relajado y cálido		Formal y correcto	
Te guías por las opiniones de los demás		Te guías por los hechos	
Abierto		Reservado	
Flexible con el tiempo		Estricto con el tiempo	
Enfocado en las relaciones		Enfocado en las tareas	
Compartes tus sentimientos		Te reservas tus sentimientos	
Intuitivo		Analítico	

Puntuación total C: _____

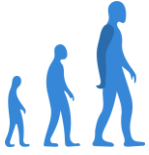
Puntuación total D: _____



Si tu estilo es Montaña:

- Te gusta centrarte en las tareas y los resultados con una actitud extrovertida.
- Te inclinas hacia la acción, la toma de decisiones, la efectividad y los resultados.

Si tu estilo es Sol:



- Te gusta estar rodeado de gente y prefieres tener una actitud extrovertida.
- Te inclinas hacia la espontaneidad, el entusiasmo, la diversión y la colaboración con los demás.

Si tu estilo es Océano:

- Te gusta estar rodeado de gente y tiendes a ser reflexivo.
- Te inclinas a la paciencia, la sensibilidad y el apoyo.

Si tu estilo es Cielo:

- Te gusta centrarte en las tareas y resultados y prefieres una actitud más reflexiva (introvertida).
- Te inclinas a pensar muy bien las acciones, las estructuras y planificas todo a fondo.

¿Qué has observado durante esta actividad?

- A veces te ha resultado difícil decidirte por una de las opciones propuestas. Consideras que en algunas situaciones eres espontáneo y en otras te comportas con cautela. Eres un ser humano complejo y todas tus respuestas varían. Esa diversidad te hace único.
- Las altas puntuaciones obtenidas que te ubican en determinado estilo, ¿te distancian realmente del estilo opuesto? ¿Consideras que tu estilo es, decididamente, el “mejor”? Descubrir lo mejor de sí mismo implica celebrar las cualidades positivas únicas y también implica conocer las que puedes desarrollar. Mostrarte receptivo a los beneficios de las cualidades opuestas a las tuyas puede ser muy liberador.
- Por otro parte, ¿miras el estilo opuesto con cierto remordimiento, con cierto anhelo de que fuera el tuyo? Probablemente a otras personas les pase lo mismo contigo; empieza a valorar tus cualidades; piensa qué más puedes ampliar, si lo deseas.

Fuente: Mumford, Jeni & Diez Alfredo, 2010, Coaching para Dummies, España, Parramon Ediciones, S.A.