

## Reconocer tus Impulsores

Marca con una cruz las afirmaciones que se apliquen a tu caso.

Al final, cuenta cuántas cruces tienes para cada impulsor, es decir, cuál te afecta más.

¡Sé perfecto(a)!	¡Complace a las y los demás!
Siempre que hago un trabajo, lo hago a conciencia.	Me siento responsable de que quienes tratan conmigo se sientan cómodos(as).
Cuando expreso una opinión, también la justifico.	A menudo digo más de lo que es realmente necesario.
Sólo entrego un informe después de haberlo revisado varias veces.	Para mí es importante que las demás personas me acepten.
Debería hacer muchas tareas aún mejor.	A menudo intento averiguar qué esperan las y los demás de mí para poder actuar de manera correspondiente.
Me ocupo personalmente de los pequeños detalles.	Para mí es importante que las demás personas me digan si he hecho bien mi trabajo.
Cuando explico asuntos, me gusta decir: primero, segundo, tercero.	Dejo de lado mis deseos y necesidades en favor de las y los demás.
Mi expresión facial es más bien seria.	Me siento incómodo(a) criticando a otras personas.
Suelo decir: "exactamente", "con precisión", "claramente", "lógicamente"....	En las discusiones, suelo asentir para mostrar mi acuerdo.
Intento superar las expectativas que se depositan en mí.	Digo "¿No puedes intentarlo?" en lugar de "Por favor, inténtalo".
Me cuesta aceptar a las personas que no son precisas.	Soy muy diplomático(a).
<b>Total</b>	<b>Total</b>

Si tienes 5 cruces o más, deberías cambiar algo.

Por ejemplo, podrías empezar a darte permiso para ser imperfecto(a) o prestar más atención a tus propias necesidades, ya que así serás más autoeficaz.

Además de los dos impulsores especialmente extendidos seleccionados aquí, hay tres más: "¡Date prisa!", "¡Esfuézate!" y "¡Sé fuerte!".

Piensa en cómo se aplican a vos estos impulsores y cómo puedes crear nuevas contraconvicciones o permisos para ellos.

Colócalas una al lado

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Resilienz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. pp 73-74  
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023