

Este cuestionario forma parte del libro "Inteligencia emocional de lunes a domingo", que puedes descargar de forma gratuita en el siguiente enlace: <https://bookboon.com/es/inteligencia-emocional-de-lunesa-domingo-ebook>

Cuestionario de Autoconocimiento

El temperamento

El temperamento es la parte de la personalidad que viene predeterminada por el funcionamiento de nuestro organismo.

El sistema nervioso, las diferentes inteligencias, la memoria, los umbrales sensoriales, etc., vienen establecidos de fábrica. **Nacemos con ellos.**

No significa que no puedan ser modificados, desarrollados o potenciados, pero lo que hay que tener claro es que una persona con un sistema nervioso muy activo y acelerado, difícilmente podrá ser una persona extremadamente sosegada y quieta. Ni una persona muy pausada podrá ser un portento de actividad. Pero si conoces tu temperamento, puedes trabajar para compensar aquellas características de tu organismo que puedan estar perjudicando tu vida.

La información es poder, si te conoces, puedes ayudarte.

- *¿Eres una persona **activa físicamente**, que no para de moverse y necesita hacer cosas continuamente o eres una persona **tranquila**, que te tomas la vida con calma, prefiriendo la actividad moderada?*
- *¿Tu mente es **acelerada** y piensa continuamente de forma rápida y desordenada o es **pausada** y piensa de forma más lenta y pausada?*

Necesitarás herramientas de contención si eres una persona activa físicamente o tu mente es acelerada y necesitarás herramientas de activación si eres una persona tranquila o tu mente es pausada.

- *¿Eres una persona más **visceral y emocional**, que actúa por impulsos y sensaciones o eres más **reflexiva** y meditas todo antes de actuar?*
- *¿Eres una persona **extrovertida**, que te rodeas continuamente de gente y te encuentras a gusto en medio de mucha gente o eres **introvertido** y prefieres los grupos reducidos, la soledad y el silencio?*
- *¿Eres una persona **pasiva** y prefieres que te manden o eres **directiva y dominante** y prefieres intervenir y dirigir las situaciones?*

Aprender a no ceder tanto es un trabajo para los más sumisos y aprender a confiar en las habilidades de los demás será el trabajo de los más directivos.

- ¿Eres una persona **paciente** o **impaciente**?
- ¿Eres una persona **delicada físicamente** o eres una persona más **brusca**?
- ¿Eres una persona **atrevida** o eres **prudente**?
- ¿Eres una persona **observadora** o **despistada**?

Una persona observadora tiene más facilidad para ser detallista, en cambio una persona despistada tendrá más problemas a la hora de ser atento con los demás.

- ¿Cuales creen que son tus inteligencias más destacadas? **La lógico-matemática, la lingüístico-verbal, la corporal-cinestésica, la interpersonal, la viso-espacial, la musical, la naturalista o la intrapersonal?**

Todos tenemos los 8 tipos de inteligencia, solo que en diferentes medidas. Por ejemplo los deportistas de élite suelen tener muy desarrollada la inteligencia corporal-cinestésica.

Busca estos conceptos para que te resulte más fácil elegir aquellas que creas que más se identifican contigo.

- ¿Tienes **mucha memoria** o **poca memoria**?
- ¿Eres **consciente** de tu comportamiento en la mayoría de ocasiones o suelen ser los demás los que, con sus comentarios, te ayudan a darte cuenta de cómo actúas?
- ¿Tu mente **piensa en imágenes, te hablas a ti mismo, hablas a una tercera persona**?
- ¿Tus recuerdos son **imágenes, olores, pensamientos**?

Los recuerdos tienen un gran peso en el comportamiento. Y depende de qué y cómo recuerdes las cosas, así las piensas en el futuro. Si una persona recuerda mucho las imágenes, puede estar obviando los sentimientos o pensamientos que hubiera en el recuerdo y no tenerlos en cuenta, pero ser importantes.

- ¿Qué sentidos son prioritarios para ti? ¿**olfato, gusto, oído, vista, tacto**?

Si eres auditivo te gustará y te atraerán más las palabras. Si eres táctil, necesitaras más contacto físico. Si eres visual, la estética será más importante para ti.

- ¿Qué **umbrales** o **tolerancias** tienes a las distintas emociones?. ¿Porqué respondes tan intensamente a una cosas y a otras no? ¿Tienes el **umbral del dolor alto** y aguantas el dolor con facilidad o lo tienes **bajo** y cuando sientes dolor no puedes dejar de notarlo y pensar en él?
- ¿Tienes el **umbral de la rabia alto** y mantienes normalmente la calma ante situaciones injustas o que te afectan o lo tienes **bajo** y ante cualquier sensación de injusticia te enfadas y te alteras?

- ¿Tienes el **umbral de la tristeza alto** y puedes vivir, ver o escuchar situaciones sin que te produzcan sensaciones físicas de tristeza o lo tienes **bajo** y cualquier circunstancia negativa que vivas, escuches o veas te produce una tristeza física intensa?
- ¿Tienes el umbral bajo o alto en la **alegría, asco, frustración, calma, melancolía...**?

No solemos tener en cuenta los umbrales sensoriales, pero ahí radica la diferencia entre alguien que llora con facilidad a alguien que casi nunca llora. ¿Significa que le duelan menos las cosas? No ¿Significa que no le importen? No. Solo significa que tienen el umbral en posiciones distintas.

En la clasificación de los umbrales también hemos de tener en cuenta el factor cultural. "Los hombres no lloran", "hay que aguantar el dolor", o "las mujeres han de ser emotivas" son aprendizajes culturales que pueden alterar, bloquear o limitar nuestros umbrales.

En esta clasificación no existen los términos absolutos. Nadie es todo una cosa y nada la otra. Tenemos una tendencia hacia un lado o hacia otro y esa tendencia es la que te proporcionará la información de tu temperamento (parte innata de la personalidad).

Hay un pensamiento generalizado de que es bueno y malo en el temperamento. Ser tranquilo está bien visto, pero ser directivo o despistado conlleva muchas etiquetas negativas. Ser extrovertido parece un temperamento ideal, en cambio al introvertido se le ve como alguien tímido y un poco antisocial. **Tenemos que olvidarnos de todas esas etiquetas y reiniciar los conceptos.**

Ni bueno ni malo, ni mejor ni peor. El temperamento son solo **características** que definen como funciona tu organismo. Cada una tiene aspectos favorables y positivos y aspectos desfavorables y negativos.

Ser consciente de tu parte temperamental te ayudará a averiguar qué aspectos debes potenciar y cuales debes modificar de ti mismo.

El carácter

Nuestro **carácter** es la parte aprendida de la personalidad. Es la suma de las experiencias, de la educación que recibimos, del entorno en el que hemos crecido, de las ideas y valores que hemos ido formando...

Gran parte de nuestro carácter se forma en la infancia y en la adolescencia. Lo que vivimos, lo que vemos, lo que sentimos ante las primeras experiencias positivas y negativas que nos suceden. Para bien y para mal, muchas de nuestras marcas se forjan en esas etapas.

- Una persona desconfiada porque en sus primeras relaciones se sintió traicionada.

- Una persona con miedos sociales porque de adolescente tuvo problemas con las amistades.
- Una persona con baja autoestima por los fracasos que ha sentido.
- Una persona con un nivel de exigencia muy alto, porque se sintió continuamente presionada.

La parte positiva es que al ser conductas aprendidas, también pueden desaprenderse. Es complicado y hay que trabajar mucho para cambiar ciertos hábitos o creencias, pero se puede porque la mayoría de veces, los problemas que tenemos, son debidos a **creencias distorsionadas o a ideas erróneas** formadas a través del tiempo y que no hemos sabido enderezar o corregir.

Más o menos cariñoso, honrado o mentiroso, positivo o negativo, apaciguador o criticón, responsable o irresponsable...

¿Cómo es tu carácter? ¿Lo sabes?

Recuerda, se **honesto** y **transparente**. Porque solo si eres honesto contigo mismo podrás cambiar aquellos aspectos que limitan tu vida. Las piedras con las que tropiezas una y otra vez están escondidas dentro de tu carácter. Búscalas para cambiarlas.

Ejemplo: En general actúo de forma más seria que alegre, más cobarde que valiente, más positiva que negativa...

Tolerante/Intolerante	Positivo/Negativo	Serio/Alegre
Generoso/Egoísta	Cariñoso/Frío	Confiado/Desconfiado
Dependiente/Independiente	Social/Antisocial	Directo/Evitativo
Leal/Desleal	Fiel/Infiel	Amable/Grosero
Perfeccionista/Despreocupado	Seguro/Inseguro	Reservado/Abierto
Arrogante/Humilde	Cobarde/Valiente	Expresivo/Inexpresivo
Sumiso/Controlador	Complaciente/Descortés	Cercano/Distante
Sincero/Mentiroso	Vago/Trabajador	Desprendido/Tacaño
Responsable/Irresponsable	Realista/Soñador	Rígido/Flexible

Como en el temperamento, no somos todo en una cosa y nada de la otra. Somos inseguros en unas cosas y seguros en otras, a veces egoístas, a veces generosos, a veces alegres y a veces serios, pero de lo que se trata es de reconocer de qué forma actúas en la mayoría de situaciones.

www.psicoreset.com

[Inteligencia emocional de lunes a domingo](#)