

## LA EXCELENCIA EN LA PROPIA VIDA

Este perfil está basado en el pensamiento de Abraham Maslow acerca de la autorealización. Sus propósitos principales son:

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Ayudar a que usted perciba con detalle el concepto de excelencia en la propia vida   |
| 2 | Proporcionar un medio para medir el proceso personal, paso a paso, hacia la satisfacción de su más alta necesidad                              |
| 3 | Proporcionar elementos para que cada persona se autoanalice y se autoreporte. En este sentido, el ejercicio es de naturaleza interna y privada |

En el inventario usted encontrará:

- descripciones de **conductas concretas**
- afirmaciones relacionadas con **características**
- afirmaciones relacionadas con **valores**

### INSTRUCCIONES

Lea las afirmaciones que aparecen enseguida. Decida:

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Cuándo la afirmación es una <b>verdad</b> para usted   |
| 2 | Cuándo la afirmación describe su <b>comportamiento</b> |

Circule la letra de la derecha de la frase que más cercanamente refleje su decisión de acuerdo con los siguientes índices:

<b>N</b>	De ninguna manera. Definitivamente no es verdad o no describe mi comportamiento
<b>O</b>	Ocasionalmente corresponde a mi creencia o a mi conducta (a lo más con una frecuencia de un 25%)
<b>F</b>	Frecuentemente. La afirmación es una buena descripción de mi creencia o de mi conducta (Aproximadamente con una intensidad de un 50%)
<b>M</b>	La mayoría de las veces podría describir mi creencia o mi conducta
<b>A</b>	Altamente característica. Definitivamente es una verdad según yo, además describe mi conducta con precisión

### CUESTIONARIO

Programa de investigación  
Las organizaciones diseñadas y conducidas por el hombre  
Profesores Salvador Andrade Margarita Fernández  
uam - xochimilco

1	Tomo en cuenta las necesidades de otras personas	n	o	f	m	a
2	Casi siempre estoy de buen humor	n	o	f	m	a
3	Me preocupo por la situación de otras personas	n	o	f	m	a
4	Mi percepción de las personas y de las situaciones corresponde a la realidad	n	o	f	m	a
5	Conozco cuáles son mis tendencias	n	o	f	m	a
6	Disfruto cuando "tomo el pelo" a otros o les hago bromas	n	o	f	m	a
7	Tengo en alta estima el sentido de lealtad hacia los amigos	n	o	f	m	a
8	Mi vida diaria está llena de sorpresas	n	o	f	m	a
9	Yo necesito a los demás	n	o	f	m	a
10	No me importa hacer distinciones entre clases sociales	n	o	f	m	a
11	Yo soy una persona responsable	n	o	f	m	a
12	Me gusta compartir lo que me pasa con los demás	n	o	f	m	a
13	Puedo encontrar el lado alegre de los asuntos serios	n	o	f	m	a
14	Yo expreso clara y directamente mi enojo o irritación	n	o	f	m	a
15	Yo acepto mis cualidades	n	o	f	m	a
16	Evito hacer aquellas cosas que yo considero incorrectas o equivocadas	n	o	f	m	a
17	Me esfuerzo por seguir mi estilo de vida simple y natural	n	o	f	m	a
18	Rara vez me siento solitario	n	o	f	m	a
19	Yo conozco mi propia irracionalidad	n	o	f	m	a
20	no me preocupo por las diferencias entre personas y clases sociales	n	o	f	m	a
21	Cada día es diferente para mí	n	o	f	m	a
22	Me gusta aprender cosas nuevas	n	o	f	m	a
23	Yo puedo dar algo a otros sin esperar recompensa	n	o	f	m	a
24	Nada es rutinario para mí	n	o	f	m	a
25	Yo pienso con claridad	n	o	f	m,	a
26	Yo creo que el fin nunca justifica los medios	n	o	f	m	a
27	Yo puedo tolerar el caos y el desorden	n	o	f	m	a
28	Esforzarse en dirección a la meta es más excitante que conseguirla	n	o	f	m	a
29	Me siento paralizado "entrampado" a causa de todas las cosas que yo he experimentado	n	o	f	m	a
30	Me gusta "ser yo mismo"	n	o	f	m	a
31	Permanezco sereno ante los problemas con la autoridad	n	o	f	m	a
32	No experimento presión al seguir las normas de los grupos a los que me he adherido	n	o	f	m	a
33	Yo acepto mis limitaciones	n	o	f	m	a
34	Tengo claro el significado de mi vida	n	o	f	m	a
35	Me gusta platicar sobre aspectos filosóficos para encontrar respuestas a preguntas básicas en mi vida	n	o	f	m	a
36	Conozco la diferencia entre lo que quiero y lo que necesito	n	o	f	m	a
37	Tolero las faltas y negligencias de los demás	n	o	f	m	a
38	Mi vida tiene un propósito definido	n	o	f	m	a

39	Mis mayores satisfacciones proceden de mi interior	n	o	f	m	a
40	Puedo hacer a un lado mi propio interés	n	o	f	m	a
41	El arte, la música y las experiencias bellas me fortalecen y enriquecen	n	o	f	m	a
42	Yo creo que suceden fenómenos sobrenaturales	n	o	f	m	a
43	Yo puedo ver el lado positivo de las cosas	n	o	f	m	a
44	Yo me presto a desempeñar cualquier trabajo en mi casa	n	o	f	m	a
45	Cuando pierdo mi propio control (sentido del espacio y del tiempo), aprendo de la experiencia	n	o	f	m	a
46	Yo tengo poder sobre mí mismo	n	o	f	m	a
47	Yo estoy consciente del aspecto misterioso de la vida	n	o	f	m	a
48	El logro es más importante para mí que mi propia satisfacción	n	o	f	m	a
49	Yo rara vez estoy consciente de lo que me pasa	n	o	f	m	a
50	Me es fácil establecer relaciones de empatía	n	o	f	m	a
51	Yo dejo que las cosas pasen. No planeo	n	o	f	m	a
52	Yo realizo un trabajo original	n	o	f	m	a
53	Yo conozco la pena, la alegría y la soledad	n	o	f	m	a
54	Yo aprecio la dignidad de todas las personas	n	o	f	m	a
55	Soy paciente con los demás	n	o	f	m	a
56	Me agrada ser sexualmente reservado	n	o	f	m	a
57	Yo soy una persona deshinibida	n	o	f	m	a
58	El vestido y los arreglos personales no son importantes para mí	n	o	f	m	a
59	Yo tengo definidas normas de moralidad	n	o	f	m	a
60	Me cuido muy bien a mí mismo (a)	n	o	f	m	a
61	Yo aprendo algo nuevo cada día	n	o	f	m	a
62	Yo disfruto de las situaciones en las cuales experimento algo y tomo algún riesgo	n	o	f	m	a
63	Yo creo que todos los seres humanos pertenecen a una sola y gran familia	n	o	f	m	a
64	Mis acciones se basan más en mis elecciones deliberadas y menos en mis necesidades	n	o	f	m	a
65	Raramente enjuicio (crítico) a mis propios pensamientos					
66	Casi siempre estoy libre y despreocupado de mezquindades	n	o	f	m	a
67	Yo soy una persona espiritual (no necesariamente religiosa)	n	o	f	m	a
68	Raramente estoy a la defensiva	n	o	f	m	a
69	Tengo capacidad para aprender por medio de personas diferentes y ambientes distintos	n	o	f	m	a
70	Nunca estoy angustiado, paralizado	n	o	f	m	a
71	Acepto tradiciones culturales diferentes a las mías	n	o	f	m	a
72	Experimento intensas experiencias internas	n	o	f	m	a
73	Tengo habilidad para determinar y distinguir lo real de lo fantasioso	n	o	f	m	a
74	Soy objetivo en la mayoría de los acontecimientos	n	o	f	m	a

75	Soy solemne (estirado) ante la mayoría de las personas con las cuales trato	n	o	f	m	a
----	---	---	---	---	---	---

### CALIFICACIONES

Transfiera en los números de las preguntas indicados al inicio de cada conjunto, las letras que usted circuló. De a cada letra el siguiente valor:

N	=	-	2
O	=	-	1
F	=		0
M	=	+	1
A	=	+	2

#### 1. PERCEPCIÓN CONSTRUCTIVA DE LA REALIDAD

# DE PREGUNTA	4	25	27	36	74	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

#### 2. ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO, DE LOS DEMÁS Y DE LA NATURALEZA HUMANA

# DE PREGUNTA	15	33	37	60	68	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

#### 3. ESPONTANEIDAD, SIMPLICIDAD, NATURALIDAD

# DE PREGUNTA	17	24	48	51	65
---------------	----	----	----	----	----

LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

## 4. ORIENTACIÓN A LOS PROBLEMAS

# DE PREGUNTA	1	35	38	40	49	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

## 5. AISLAMIENTO Y PRIVACIDAD

# DE PREGUNTA	9	18	30	66	74	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

## 6. AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA DE LA CULTURA Y DEL AMBIENTE

# DE PREGUNTA	32	39	44	46	64	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

## 7. VIVEZA EN LAS APRECIACIONES

# DE PREGUNTA	21	41	43	61	70
---------------	----	----	----	----	----

LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

### 8. CAPACIDAD PARA PERCIBIR EXPERIENCIAS CUMBRE

# DE PREGUNTA	42	45	47	67	72	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

### 9. IDENTIFICACIÓN Y SINERGIA

# DE PREGUNTA	23	50	54	63	75	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

### 10. RELACIONES INTERPERSONALES

# DE PREGUNTA	7	12	53	55	56	
LETRA						total
VALOR						<input type="text"/>

### 11. ESTRUCTURA DE CARÁCTER ABIERTO

# DE PREGUNTA	3	5	10	11	14	
LETRA						total

VALOR						
-------	--	--	--	--	--	--

## 12. NORMAS ÉTICAS

# DE PREGUNTA	16	26	28	34	59	
LETRA						total
VALOR						

## 13. ESTADO DE ÁNIMO SIN HOSTILIDAD

# DE PREGUNTA	2	6	13	19	29	
LETRA						total
VALOR						

## 14. CREATIVIDAD

# DE PREGUNTA	8	22	52	57	62	
LETRA						total
VALOR						

## 15. APERTURA A LA CULTURA

# DE PREGUNTA	20	31	58	69	71	
LETRA						total
VALOR						

## INTERPRETACIÓN DEL PERFIL

2. Localice cada calificación de cada cuadro en el punto apropiado de la

1. Transfiera su calificación final en los cuadros que aparecen abajo

-10 -5 0 +5 +10

### 1. PERCEPCIÓN EFICIENTE DE LA REALIDAD

Percibe a la realidad con precisión. Tiene habilidad para distinguir lo real de lo aparente. Capacidad para manejar mejor los hechos que las opiniones y deseos - preferencias. Enfrenta lo desconocido como una oportunidad de nuevo aprendizaje. Habilidad en la disposición para actuar más allá de lo acostumbrado. Libre de obsesiones

-10 -5 0 +5 +10

### 2. ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO, DE OTROS Y DE LA NATURALEZA HUMANA

Aceptación del propio cuerpo y de sus funciones. Aprecio de los cualidades personales. Tolerancia ante las imperfecciones de otros y de sí mismo. Ausencia de actitudes defensivas; aceptación del propio sentido de culpa, vergüenza y ansiedad; aversión a fingimientos en la propia conducta y en la de los demás; aceptación sin resistencias del propio punto de vista y del de los demás

-10 -5 0 +5 +10

## 3. ESPONTANEIDAD, SIMPLICIDAD, NATURALIDAD

Al elegir algo, más motivado (a) por las propias decisiones que por la necesidad. En contacto con los propios sentimientos. Poseedor (a) de una habilidad para comunicar efectivamente los propios sentimientos a los demás. Poseedor (a) de un código ético autoaceptado y no convencional. Interés por el crecimiento y desarrollo personal. Estima de la sencillez y de la moderación

-10   +5   0   +5   +10

## 4. ORIENTACIÓN A LOS PROBLEMAS

Habilidad para analizar los problemas en un campo neutral en el que las preocupaciones subjetivas tienen la mínima influencia; orientación a la tarea; objetividad mediante cierto olvido de sí mismo; habilidad para dirigir la propia acción hacia las necesidades de los demás; ausencia de introspección obsesiva. Interés personal por encontrar respuesta a las preguntas básicas de la vida personal ¿Quién soy? ¿De dónde vengo?

-10   -5   0   +5   +10

## 5. AISLAMIENTO Y PRIVACIDAD

Siente mayor agrado que la mayoría de las personas al encontrar oportunidades de estar consigo mismo, a solas; confianza en los propios criterios; segura determinación de sí mismo; objetividad; poderío personal para ir al punto preciso de las cosas y para concentrarse. Relaciones basadas más en las propias decisiones que en las cambiantes necesidades, o que en un sentido de dependencia y/o de manipulación

-10   -5   0   +5   +10

### 6. AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA DE LA CULTURA Y DEL AMBIENTE

Independencia ante las cosas materiales y ante las opiniones de los demás; automotivado (a). Despreocupación ante las recompensas sociales y ante el prestigio. Estable frente a las frustraciones y la adversidad. En las dificultades conserva su propia serenidad

-10   -5   0   +5   +10

### 7. VIVEZA EN LAS APRECIACIONES

Capacidad de admiración. Intensa percepción de las propias experiencias. Percepción de las cosas acostumbradas, conocidas, con nuevos enfoques; ausencia de fastidio y desaliento. Énfasis en los aspectos positivos de la experiencia, mente creativas y original. Capaz de responder ante la belleza

-10   -5   0   +5   +10

### 8. CAPACIDAD PARA PERCIBIR EXPERIENCIAS CUMBRE

Capaz de sentir y vivir intensamente. Con capacidad para experiencias trascendentales. Habilidad para vivir el éxtasis y tener percepciones más allá del espacio y del tiempo. Habilidad para vivir un ambiente de afirmación; olvido de sí mismo en el éxtasis o en la percepción de lo grandioso; capacidad para experimentar la apertura personal a la realidad y al más allá. Capacidad para adquirir cualidades y enriquecer su persona a través de tales experiencias

-10   -5   0   +5   +10

### 9. IDENTIDAD Y SINERGIA

Con todos los seres humanos sentimientos de identificación, simpatía y pertenencia; deseo de facilitar y ayudar a otros en el camino o realización de la excelencia; actitud de benevolencia; creencia de que los humanos formamos una gran familia

-10 -5 0 +5 +10

10. RELACIONES INTERPERSONALES

Posibilidad de vivir la intimidad; capacidad de amistad y amor a los demás; aceptación de muchas personas; elección de un pequeño grupo de verdaderos y leales amigos; interés por el bienestar de los demás; aceptación de los sentimientos del propio enojo

-10 -5 0 +5 +10

---

11. ESTRUCTURA DE CARÁCTER ABIERTO Y FLEXIBLE

Conciencia de la dignidad de todas las personas; relativamente libre de prejuicios ante las diferencias entre clases sociales, entre niveles de educación, de orientación política o en aspectos religiosos; concede mayor importancia al modo de ser de las personas y menor importancia a su apariencia física. Clara percepción de las causas de enojo de las personas y de la meta de su enfado

-10 -5 0 +5 +10

---

12. NORMAS ÉTICAS

Fuerte sentido ético. Normas morales definidas. Clara distinción entre lo correcto y lo incorrecto. Tiende a evitar a hacer lo equivocado. Orientación mayor a los fines y no a los medios

-10   -5   0   +5   +10

13. ESTADO DE ÁNIMO SIN HOSTILIDAD

Actitud no orientada a la hostilidad, ni a la rebelión o a conductas paternalistas; posibilidad de reírse de sí mismo; percepción de lo ridículo y de lo absurdo o irracional; posibilidad personal para bromear

-10   -5   0   +5   +10

14. CREATIVIDAD

Mayor esfuerzo de creatividad cada día de la vida y no solo en intentos artísticos. Mayor habilidad que en el promedio de las personas para percibir lo verdadero y real; creatividad libre sin obstáculos impuestos por la rutina o lo acostumbrado o convencional; con menores inhibiciones y restricciones

-10   -5   0   +5   +10

15. APERTURA A LA CULTURA

Abandono de lo convencional; tendencia a no copiar a otros; ausencia de distorsiones en la percepción de la autoridad. Actuación sin distinciones entre clases sociales, nacionalidades; despreocupación por lo acostumbrado; habilidad para vivir dentro de y aprender aprovechando directamente diferentes y encontradas influencias culturales

-10 -5 0 +5 +10

PUNTOS FUERTES

PUNTOS DÉBILES

## BIBLIOGRAFÍA

## Obras de Maslow, Abraham

- 1942 The Social Personality Inventory: a test of self Esteem in Women. Palo Alto, Cal., Consulting Psychologists Press, 1942
- 1943a Preface to Motivation Theory. Psychosomatic Medicine, Vol 5 (1943a); 85 - 92
- 1943b Theory of Human Motivation,. Psychology Review. Vol 50 (1943b), 370 - 396
- 1951 The S - I Test. Palo Alto, Cal., Consulting Psychologists, press, 1951
- 1954 Motivation and Personality. New York. Harper and Row, 1954, 1970
- 1962 Toward a Psychology of Being. Princeton; N.J. Van Nostrand, 1962, 1968  
Traducción al español con el título "El hombre Autorealizado". Edit Kairós, tercera edición, 1979
- 1967 The Biologivcal Rooting of the Value Life, Journal of Humanistic Psychology. Vol 7 (1967) 93 - 127
- 1969 Toward a Humanistic Biology. American Psychologist, Vol 24 (1969) 724 - 735