



# AUTOVALORACIÓN

## CUATRO MODELOS DE PENSAMIENTO

### INSTRUCCIONES:

En cada sección encontrarás un párrafo descriptivo seguido de 15 frases que han sido diseñadas para ayudarte a evaluar tu fortaleza en ese modo exclusivamente.

1. Todos los puntajes son válidos, no se trata de respuestas correctas e incorrectas. No esperes ni intentes lograr un puntaje alto en los cuatro modos
2. Identifica lo que te gusta hacer y lo que haces con mayor facilidad y sin esfuerzo, no trates de identificar lo que puedes hacer o deberías hacer.
3. Ten en cuenta la manera en que piensas y actúas en el trabajo y en tu casa. Lee atentamente e identifica el grado de verdadera comodidad y familiaridad, y la identificación que tienes con esas palabras y frases específicas que se utilizan para cada modo en particular.
4. Considera que es posible que hayas desarrollado competencias o habilidades mentales en áreas que no necesariamente son de tu preferencia, como podría ser el caso de un niño que nace zurdo y pudo haber desarrollado una competencia con el uso de la mano derecha. Es decir, algo que haces bien, pero no sientes comodidad, tranquilidad, satisfacción y/o agrado al hacerlo.
5. Por último, cuanto más cómodo te sientas al aplicar las palabras y frases específicas a ti mis@, más probable será que tengas una preferencia natural para ese modo.

## ¡EMPECEMOS!



# MODO 1

El modo de pensamiento 1 es ordenado y se basa en procedimientos . Es identificado por la habilidad de repetir una acción de manera consistente y precisa a lo largo del tiempo. Los verdaderos pensadores del modo 1 encuentran satisfacción y una sensación de logro al seguir rutinas y procedimientos establecidos . Ellos son maestros en prestar atención a los detalles . Son leales, cumplidores y confiables y durante años pueden permanecer en la misma compañía y/o posición, donde se los valora por la consistencia de su trabajo y por la minuciosidad con que completan sus tareas. Son naturalmente conservadores , aprecian los valores tradicionales y prefieren abordar las tareas y resolver los problemas paso a paso.

A

Ahora, en una escala de 0 (no, en absoluto) a 5 (completamente) califica:

***¿Cuán cómodo te sientes con este párrafo como descripción de ti?***

Por favor escribe ese número aquí:

A continuación lee las 15 frases colocando un uno (1) en aquellas que consideres te describen muy bien, deja en blanco todas aquellas frases que no se aplican a ti o que te describen sólo en forma limitada.

1. Me destaco en mantener las cosas organizadas. \_\_\_\_
2. Me gusta trabajar en los detalles. \_\_\_\_
3. Soy muy productivo, confiable y autodisciplinado. \_\_\_\_
4. Disfruto de tareas tales como clasificar, archivar, planificar y confeccionar rótulos. \_\_\_\_
5. Creo que las reglas son importantes y deben cumplirse. \_\_\_\_
6. Para trabajar prefiero guiarme por instrucciones y procedimientos específicos. \_\_\_\_
7. Me considero conservador y tradicional. \_\_\_\_
8. Tanto en el trabajo como en casa me gusta tener un lugar específico para cada cosa. \_\_\_\_
9. Utilizo un método paso a paso para resolver los problemas y abordar las tareas. \_\_\_\_
10. Me disgustan enérgicamente la ambigüedad y la falta de previsión. \_\_\_\_
11. Completo mis tareas de manera puntual y ordenada. \_\_\_\_
12. Prefiero relacionarme con personas que controlen sus Emociones y se comporten adecuadamente (y las apruebo). \_\_\_\_
13. Siempre leo las instrucciones completamente antes de comenzar un proyecto. \_\_\_\_
14. Disfruto de tener rutinas regulares y seguirlas. \_\_\_\_
15. Prefiero programar mi vida personal y profesional y me molesta cuando tengo que desviarme de ese programa. \_\_\_\_

B

Cuenta la cantidad de unos que obtuviste:

Ahora, suma los puntos de la Parte A y Parte B:



# MODO 2

El Modo de pensamiento 2 es espiritual y simbólico y se basa en los sentimientos. Percibe las sutilezas, el estado de ánimo, las emociones y las señales no verbales de los demás.

Los pensadores del Modo 2 suelen ser muy expresivos, de manera instintiva transmiten alivio, alientan a los demás y se conectan con ellos por medio de palabras y gestos. Son compasivos por naturaleza y consideran sumamente importante la forma en la que se siente una persona. Transmiten esta inquietud de compasión y de armonía interpersonal y de las relaciones tanto a su vida personal como a la profesional. Dada su habilidad de empatía y de relacionarse de manera positiva, también se destacan por motivar a los demás a unirse compartiendo su emoción, entusiasmo y apoyo.

A

Ahora, en una escala de 0 (no, en absoluto) a 5 (completamente) califica.

**¿Cuán cómodo te sientes con este párrafo como descripción de ti?**

Por favor escribe ese número aquí:

A continuación lee las 15 frases colocando un uno (1) en aquellas que consideres te describen muy bien, deja en blanco todas aquellas frases que no se aplican a ti o que te describen sólo en forma limitada.

1. Presto especial atención al lenguaje corporal y a la comunicación no verbal y tengo la capacidad de comprenderlo. \_\_\_\_
2. Creo que los sentimientos son más verdaderos y más importantes que los pensamientos. \_\_\_\_
3. Disfruto de "conectarme" verbalmente con los demás, de escuchar sus problemas y compartir sus sentimientos. \_\_\_\_
4. Me considero una persona sumamente espiritual. \_\_\_\_
5. Me relaciono con los demás con empatía y me resulta fácil sentir lo que ellos sienten. \_\_\_\_
6. Me destaco en generar entusiasmo y en motivar positivamente a los demás. \_\_\_\_
7. Con frecuencia toco a las personas espontáneamente de manera alentadora. \_\_\_\_
8. Automáticamente observo el rostro de la persona con la que hablo. \_\_\_\_
9. Me encanta cantar, bailar y escuchar música. \_\_\_\_
10. Creo que el desarrollo y el crecimiento personal son sumamente importantes. \_\_\_\_
11. Defino el éxito según la calidad de la experiencia. \_\_\_\_
12. Considero que mis relaciones son la parte más importante de mi vida. \_\_\_\_
13. Me siento incómodo ante situaciones de conflicto. \_\_\_\_
14. Considero que la cooperación y la armonía son los valores humanos más importantes. \_\_\_\_
15. Siempre deseo saber cómo se siente la gente y cómo se relaciona. \_\_\_\_

B

Cuenta la cantidad de unos que obtuviste:

Ahora, suma los puntos de la Parte A y Parte B:



# MODO 3

El modo de pensamiento 3 es visual, espacial y no verbal. Es metafórico y conceptual, se expresa como fotos o películas internas, lo que lo convierte en maestro de la integración, la innovación y la imaginación. Se aburren fácilmente y buscan constantemente la estimulación de nuevos conceptos, nuevas aventuras e información. Se los identifica fácilmente por su “sistema de archivo” visual que almacena el material en pilas por toda la casa u oficina; y por su extraño y a veces “especial” sentido del humor. Como “altruistas conceptuales”, se interesan por la humanidad y su evolución, aunque quizá no sean adeptos a relacionarse uno a uno.

A

Ahora, en una escala de 0 (no, en absoluto) a 5 (completamente) califica:

**¿Cuán cómodo te sientes con este párrafo como descripción de ti?**

Por favor escribe ese número aquí:

A continuación lee las 15 frases colocando un uno (1) en aquellas que consideres te describen muy bien, deja en blanco todas aquellas frases que no se aplican a ti o que te describen sólo en forma limitada.

1. Me concentro más en el “cuadro general” que en los detalles “quisquillosos” como la ortografía o llevar el saldo de mi cuenta corriente. \_\_\_\_
2. Habitualmente se me ocurren ideas innovadoras y soluciones creativas. \_\_\_\_
3. Se me reconoce como una persona muy expresiva y con mucha energía. \_\_\_\_
4. Claramente me disgustan las tareas o actividades rutinarias y me aburro rápidamente de ellas. \_\_\_\_
5. Me destaco en sintetizar ideas o temas distintos en “un todo” nuevo. \_\_\_\_
6. Prefiero trabajar en forma simultánea, procesando muchas ideas y tareas al mismo tiempo. \_\_\_\_
7. Considero que la novedad, la originalidad y la evolución son los valores más importantes. \_\_\_\_
8. Encuentro fácilmente la información en las pilas que armo para organizar mi casa/oficina. \_\_\_\_
9. Utilizo metáforas y analogías visuales para explicar mi pensamiento a los demás. \_\_\_\_
10. Me entusiasmo con las ideas novedosas o “extrañas” de los demás. \_\_\_\_
11. A la hora de resolver problemas, confío en los presentimientos y en mi intuición. \_\_\_\_
12. Tengo un sentido del humor que me ha generado problemas por no comportarme adecuadamente. \_\_\_\_
13. Algunas de mis mejores ideas surgen mientras “no estoy haciendo nada en particular”. \_\_\_\_
14. He desarrollado muy bien mis habilidades relacionadas con el espacio y puedo ver fácilmente cómo reorganizar una habitación, volver a hacer una maleta u ordenar el baúl del automóvil de modo que todo quepa bien. \_\_\_\_
15. Tengo talento artístico. \_\_\_\_

B

Cuenta la cantidad de unos que obtuviste:

Ahora, suma los puntos de la Parte A y Parte B:



# MODO 4

El pensamiento del modo 4 es lógico y matemático, y se destaca en el análisis crítico, la resolución de problemas de diagnóstico y en el uso de máquinas y herramientas. Los pensadores del modo 4 tienen metas bien definidas y la capacidad de calcular las estrategias más eficientes y costo-efectivas para cualquier situación. Esto los lleva a posiciones de liderazgo en las que pueden controlar las decisiones clave y manipular las circunstancias para alinearlas con los resultados deseados. Dada su habilidad de ser críticos y precisos, no es sorprendente que prefieran trabajos técnicos, mecánicos o financieros.

A

Ahora, en una escala de 0 (no, en absoluto) a 5 (completamente) califica:

**¿Cuán cómodo te sientes con este párrafo como descripción de ti?**

Por favor escribe ese número aquí:

A continuación lee las 15 frases colocando un uno **(1)** en aquellas que consideres te describen muy bien, deja en blanco todas aquellas frases que no se aplican a ti o que te describen sólo en forma limitada.

1. Prefiero trabajar en temas técnicos o financieros. \_\_\_\_
2. Me gusta el pensamiento crítico y analítico. \_\_\_\_
3. Tengo buenas habilidades para resolver problemas técnicos y de diagnóstico. \_\_\_\_
4. Me destaco en el estudio de las ciencias, finanzas, matemáticas y lógica. \_\_\_\_
5. Me doy cuenta de que disfruto y recargo las energías en debates y disputas verbales. \_\_\_\_
6. Me destaco en entender el funcionamiento de las máquinas y disfruto al usar herramientas y construir o reparar cosas. \_\_\_\_
7. Prefiero tener la responsabilidad final a la hora de tomar decisiones y determinar prioridades. \_\_\_\_
8. Considero que pensar es significativamente más importante que sentir. \_\_\_\_
9. Me destaco en realizar inversiones y en administrar y potenciar los recursos clave como el tiempo y el dinero. \_\_\_\_
10. Me considero básicamente un pensador lógico. \_\_\_\_
11. Me destaco en delegar y dar órdenes. \_\_\_\_
12. Suelo organizar el material en puntos clave y en principios operativos. \_\_\_\_
13. Evalúo mi éxito en función de los resultados reales que produzco y por el resultado final. \_\_\_\_
14. Me considero un líder poderoso, decidido y efectivo. \_\_\_\_
15. Valoro la efectividad y la racionalidad por encima de todo lo demás. \_\_\_\_

B

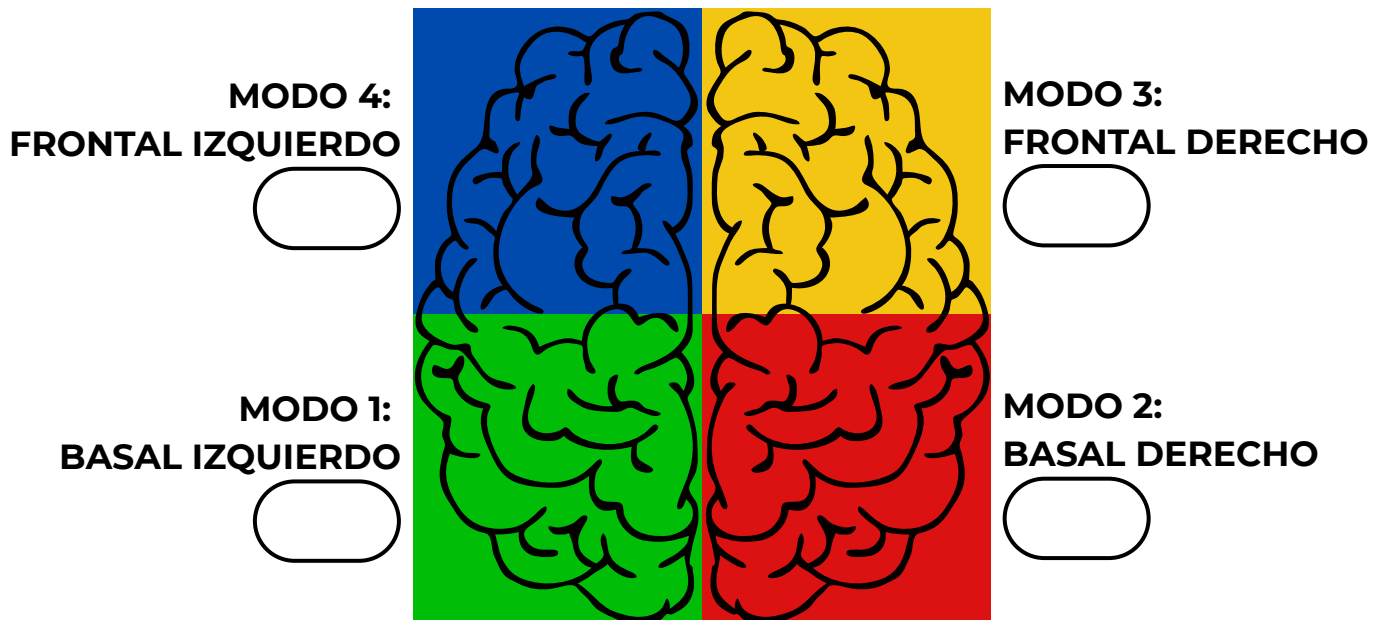
Cuenta la cantidad de unos que obtuviste:

Ahora, suma los puntos de la Parte A y Parte B:



# RESULTADOS

Coloca qui los totales correspondientes a cada modo:



Como leer los resultados:

- **20 Un puntaje muy alto** indica un compromiso con la propia preferencia. Si en este caso logró un puntaje alto, significa que decididamente prefiere pensar de esta forma, lo considera "la mejor manera de pensar", y posiblemente crea que todo el mundo debería pensar así.
- **13 a 19 Un puntaje alto** indica una preferencia o bien una competencia no preferida muy desarrollada en un auxiliar, algo que es parte de su "paquete de trucos" y la manera en que, con mayor frecuencia, desea hacer las cosas.
- **6 a 12 Un puntaje moderado** indica competencias no preferidas desarrolladas en un auxiliar. Por lo general verá que puede acceder a un modo determinado y utilizarlo según su voluntad y con la elección consciente de hacerlo así, especialmente cuando lo que desea lograr sirve a un propósito mayor que está más alineado con su modo preferido. Sin embargo, concentrarse permanentemente en esta área implicará un esfuerzo y, con el tiempo, quedará exhausto.
- **0 a 5 Un puntaje bajo** indica una falta de preferencia y, generalmente, la tendencia a evitar ese modo. Aquellas situaciones que requieran tener que desempeñarse en esta área pueden generar una fuerte sensación de resistencia, inducirlo al enojo inmediato o simplemente motivarlo a abandonar, postergar, fantasear, hacer garabatos o bien hacer listas de 10 que verdaderamente desea hacer.



# RESULTADOS

Al observar tus puntajes para cada uno de los cuatro modos simultáneamente, puedes comenzar a tener una idea de la manera en que utilizas tu cerebro.

Puedes ver de inmediato si uno, o tal vez dos, de tus puntajes son notablemente superiores con respecto a los otros.

Significativamente, la mayoría de nosotros tenemos una preferencia natural o dominante que podemos utilizar sola o junto con las competencias no preferidas en uno o más de nuestros tres modos no preferidos.

Si somos fieles a nuestra preferencia natural, usando nuestro cerebro tal como fue diseñado para ser usado, liderando con nuestro modo dominante natural, los puntajes mostrarán nuestra preferencia natural con el valor más alto y nuestra mayor debilidad natural que se ubica en forma diagonal, del otro lado del cerebro con respecto a nuestra preferencia natural se mostrará con el valor más bajo.

Los otros dos modos, denominados auxiliares, pueden estar desarrollados ya sea en forma mínima o bien muy marcada. Sin embargo, cuando utilizamos el cerebro de la manera más efectiva, ninguno de los auxiliares será igual o mayor que nuestro modo dominante natural.

**CADA MODO TIENE UN ENFOQUE PREDOMINANTE**  
**TU PROPÓSITO SIEMPRE SERÁ EL FOCO PRINCIPAL**



# LUCES Y SOMBRAS

Aquí te mostramos las luces y las sombras de cada modo de pensamiento, esto te ayudara a ver tus fortalezas y oportunidades de mejora:



## FOCO EN RESULTADOS

**Luces:** Pensamiento lógico, racional, analítico, decidido, evaluador, matemático, calculador, negociador, competitivo, define prioridades, toma decisiones, orientado al fondo y descuida las formas. No pierde tiempo, es exigente consigo mismo y con los demás

**Sombras:** Todo le parece OBVIO, le cuesta ponerse en los zapatos del otro, asume que como él entendió todos entendieron. Le gusta ganar, le cuesta perder, le cuesta no tener la razón

**Líder:** Se perciben decididos, por momentos fuertes. Crean equipos de alto desempeño. Trabaja mejor con los que van a su ritmo



## FOCO EN VISION

**Luces:** Idealista. Le gusta convencer a los demás de sus ideales. Creativo, imaginativo, innovador, recursivo, sintetizador, arriesgado. Le gusta generar redes de relaciones. Valora la diversidad. Trabaja bien bajo presión. Es intuitivo. Ve el bosque, no ve el árbol. Artístico

**Sombras:** Imprudente, desordenado, desconcentrado. Le cuesta aterrizar sus ideas y llevarlas a cabo. Le cuesta hacer seguimiento y planear.

**Líder:** Estratega, se rodea bien, confía en las personas, tiende a abandonar, hace poco seguimiento, rigurosidad y control.



## FOCO EN PERSONAS

**Luces:** Le interesa pertenecer. Armonizador, conciliador, empático, expresivo, susceptible, sensible, servicial, relacional. Interesado por el bienestar de los demás. Le gusta enseñar, desarrollar personas.

**Sombras:** Busca aprobación y validación. Necesita reconocimiento. Habla mucho. Se toma las cosas personales. Le cuesta concretar y argumentar, o hacer valer su posición.

**Líder:** Paternalista, protector, desarrollador. Compensa debilidades, le cuesta tomar decisiones frente a las personas.



## FOCO EN PROCESOS

**Luces:** Pensamiento secuencial, disciplinado, práctico, conservador, controlador, hace seguimiento, planea, organiza, administra recursos, implementa. Le gusta trabajar en equipo y que estén claramente definidas las responsabilidades. Eficiente, responsable, confiable, detecta errores.

**Sombras:** Inflexible, psicorígido, cuadriculado, minucioso, resistente al cambio, rutinario.

**Líder:** Perfeccionista, controlador, define metodologías y procesos, estándares de trabajo, le cuesta delegar.



# TAREAS SENCILLAS PARA DESARROLLAR CADA COLOR



## FOCO EN RESULTADOS

- Practique establecer prioridades utilizando la razón y no los sentimientos. Recuerde que puede priorizar cualquier cosa, incluso su lista de compras.
- Establezca sus metas y objetivos actuales en un párrafo breve (media página como máximo).
- Aprenda a utilizar herramientas y a medir con precisión
- Describa un proyecto importante completamente en términos cuantitativos



## FOCO EN VISION

- Cree y utilice descripciones metafóricas para las personas, las cosas y las relaciones. 'Somos como dos gotas de agua'
- Diseñe un símbolo personal, una máscara o un logo utilizando formas y materiales simbólicos. Luego explíquelo el significado a otra persona.
- Sueñe con los ojos abiertos.
- Saque 100 fotografías solo para ver qué sucede



## FOCO EN PERSONAS

- Lleve un diario de sus sentimientos.
- Practique observar la comunicación no verbal de los demás.
- Escuche música rítmica y mueva el cuerpo al compás.
- Practique compartir regularmente sus sentimientos con un amigo en quien confie.



## FOCO EN PROCESOS

- Identifique un artículo que no esté incluido en sus gastos usuales, pero que quisiera tener. Luego prepare un presupuesto personal que le permita ahorrar algo por semana. Aténgase al presupuesto asegurándose de gastar el dinero que ahorró.
- Recorra su casa haciendo una lista de pequeñas tareas que ha tratado de resolver, como por ejemplo arreglar una habitación o un mueble roto. Elija una y ocúpese de ella de inmediato. Luego trate de ver como se siente, observe si siente alivio, sentido de mayor seguridad, agrado u orgullo.
- Seleccione una actividad que realmente desee realizar y luego reserve un tiempo para llevar a la práctica. Implemente una rutina para hacer 'lo que tiene que hacer', y hágalo con regularidad, empleando el tiempo que reservó para lo que 'desea hacer'





# SATORI

DESPERTAR PARA PROSPERAR

## ¡LISTO!

ESTÁS UN PASO MAS CERCA DE CONOCER  
QUIEN ERES.

ESTA INFORMACIÓN, SI LA INTEGRAS EN TU DÍA A DÍA, VA A SER VALIOSÍSIMA, NO SOLO PARA SEGUIRTE CONOCIENDO SINO PARA CONOCER MEJOR LAS PREDOMINANCIAS DE QUIENES TE RODEAN (pareja, familia, amigos, colaboradores, socios, proveedores) Y ASÍ CONSTRUIR MEJORES REALCIONES Y EN CONSECUENCIA,

### VIVIR EN PAZ INVULNERABLE

## ANA Y MANU

Podcast en Spotify: SATORI DESPERTAR PARA PROSPERAR  
[satoridespertarparaprosperrar@gmail.com](mailto:satoridespertarparaprosperrar@gmail.com)

TELEFONO: (57) - (315) 783 9103

Bogotá, Colombia

Todos los derechos reservados

