





Carta más alta	En tus peores momentos podrías:	En tus mejores momentos podrías*:
<p>Superioridad</p> 	<p>Hacerse cargo de demasiado y sentirte abrumado y sobrecargado. Saberlo todo y disfrutar de tener la razón. Buscar a quién culpar en lugar de tomar la responsabilidad. Hacerlo todo tú mismo en lugar de delegar. Ver a los demás como "mejor que" o "peor que". Tener una postura crítica de ti mismo y de los demás. Parecer arrogante a los ojos de los demás. Tratar de ocultar los sentimientos de inferioridad. Nunca estar satisfecho. Podrías provocar en los demás a sentirse inadecuados e insignificantes.</p>	<p>Ser idealista y tener gran interés social. Ser productivo y conocedor. Dispuesto a trabajar duro. Hacer reír a la gente. Animar a los demás. Recibir muchos premios o reconocimientos (o grados académicos y certificaciones). Ser el líder en lugar de esperar a que los demás te digan cómo hacer las cosas. Ser muy creativo. Tener claridad en cuanto a lo que es importante. Tener mucha confianza en ti mismo.</p>
<p>Control</p> 	<p>Carecer de espontaneidad. Crear distancia social y emocional. Puedes no estar disponible emocionalmente. Ocultar tus debilidades. Ponerte a la defensiva en lugar de seguir abierto. Evitar manejar los asuntos cuando te sientes bajo escrutinio. En ocasiones esperar tener permiso. Ser crítico y encontrar defectos. Podrías provocar luchas de poder y rebeldía.</p>	<p>Ser organizado. Ser un buen líder y encargado de manejar crisis. Coordinar actividades. Ser persistente. Tomar el cargo y traer orden al caos. Ser leal y ayudador. Confiante y fiel. Obedecer la ley. Ser objetivo y lógico. Resolver las tareas rápidamente. Esperar pacientemente. No darse por vencido.</p>
<p>Complacer</p> 	<p>Disculparte demasiado, ceder demasiado. Tener dificultad para tomar una postura. No molestarte en preguntarle a otros lo que les gusta y luego sentirte resentido cuando no están contentos. Ser desconfiado y fácil de lastimar. Ser demasiado sensible. No decir lo que quieres. Decir que sí cuando quieres decir que no. Evitar el manejo de conflictos. Negar los problemas Podrías provocar en los demás a sentirse molestos y culpables – y luego resentidos.</p>	<p>Ser amigable y tener muchos amigos. Ser considerado y sensible hacia los sentimientos de los demás. Dar mucho—extender la mano. Ser adaptable y estar dispuesto a llegar a acuerdos. Ser una persona que sabe escuchar. Ser empático. Amar fácilmente. Que los demás realmente te importen. Ser optimista y generalmente ver lo positivo que tienen los demás. Ofrecerte como voluntario y que los demás puedan contar contigo. Evitar crear conflictos.</p>
<p>Comodidad</p> 	<p>Ser difícil de motivar. Ser flojo y no productivo. Tomar el camino de la menor resistencia. Evitar el conflicto y las experiencias nuevas. Hacer solamente las cosas que haces bien. Permitir que otros hagan lo que te toca a ti. Preocuparte mucho, pero sin dar a conocer lo asustado que estás. Manipular las situaciones incómodas en lugar de confrontarlas. Querer que cuiden de ti. No tomar la iniciativa. Podrías provocar en los demás a sentirse frustrados y/o aburridos.</p>	<p>Ser estable y confiable. Crear una atmósfera cómoda, y relajante para los demás. (Un anfitrión maravilloso.) Ser flexible y relajado. Ser bueno para hacer sentir importante a los demás. Ser fácil de agradar. Hacer lo tuyo muy bien. No entrometerse. Ser diplomático.</p> <p><small>*Adaptado de <i>Do It Yourself Therapy</i>, Lynn Lott, Riki Intrier, Barbara Mendenhall disponible en www.empoweringpeople.com</small></p>