

Inventario de Habilidades de Estímulo

Por favor complete el Inventario de Habilidades de Apoyo usando la escala de calificación que se provee, donde:

- ❖ "1" es **menos parecido a mi**
- ❖ "3" es un **poco parecido a mi**
- ❖ "5" es **más parecido a mi**

Encierre en un círculo el número que mejor represente su Estilo de Estímulo.

1. En mis conversaciones con otros, hago un esfuerzo para hablar sobre las cualidades o aspectos positivos de las personas en mi equipo. (AF)

1 2 3 4 5

2. Cuando las personas se desalientan, me propongo acercarme a ellas. (AP)

1 2 3 4 5

3. Cuando las personas experimentan dificultades, usualmente les pregunto qué puedo hacer para ayudarles. (AY)

1 2 3 4 5

4. Si alguien está progresando o haciendo algo bien, a menudo les doy un cumplido o una palabra de afirmación (AF)

1 2 3 4 5

5. Tomo tiempo para escuchar y comprender a los demás, especialmente cuando me doy cuenta que tienen un día difícil. (AP)

1 2 3 4 5

6. Si veo una manera práctica de ayudar a alguien, generalmente haré todo lo posible para hacerlo. (AY)

1 2 3 4 5

7. De vez en cuando, escribo correos o notas personales para agradecer a otros por su trabajo o para expresar mi aprecio por ellos. (AF)

1 2 3 4 5

8. Cuando las personas no están seguras de qué hacer, me siento cómodo escuchando y brindando mi apoyo. (AP)

1 2 3 4 5

9. Disfruto ser voluntario para completar tareas que sé que alentarán a alguien. (AY)

1 2 3 4 5

10. Me siento cómodo compartiendo con otros el potencial que veo en ellos y en las que creo que son sus habilidades. (AF)

1 2 3 4 5

11. Me siento cómodo compartiendo con las personas si a ellas les gustaría compañía o apoyo cuando asisten a una cita o van a algún lugar nuevo. (AP)

1 2 3 4 5

12. Si las personas que conozco están enfermas, a menudo les estímulo haciendo una comida o cubriendo algunas de sus responsabilidades. (AY)

1 2 3 4 5

13. Creo que la plática constructiva sobre otras personas en el ambiente de trabajo es importante para alentar a las personas para estar en su mejor momento. (AF)

1 2 3 4 5

14. Por lo general, me detengo a dar consejos y estoy presente con los demás cuando están experimentando dificultades. (AP)

1 2 3 4 5

15. Me siento más cómodo ayudando a otros a hacer algo práctico para ellos. (AY)

1 2 3 4 5

Para calificar, consulte la hoja de puntuación adjunta.

Hoja de Calificación

Expresando y personalizando el estímulo para los demás

- El estímulo puede expresarse de diferentes maneras.
- Las personas pueden preferir diferentes formas de estímulo basadas en sus preferencias individuales.
- Tendemos a comunicarnos con los demás de maneras que son más significativas para nosotros –nuestra forma preferida de recibir estímulo.
- Personalizamos el estímulo para los demás cuando comprendemos que es más significativo para ellos, su forma preferida de recibir estímulo.

Tres preferencias para expresar el estímulo

- **Afirmación** es la expresión de estímulo que comunica apreciación a otra persona.
- **Apoyo** es la expresión de estímulo que transmite amistad y soporte personal.
- **Ayudar** es la expresión de estímulo que proporciona asistencia práctica y ayuda a los demás.

Identifique su preferencia para expresar el estímulo

Sume cada una de sus escalas de calificación (AF=Afirmación), (AP=Apoyo), o la preferencia de (AY=Ayuda) y anote el mayor puntaje de preferencia para expresar el estímulo:

AF. (Declaraciones #1 + #4 + #7 + #10 + #13)= _____

AP. (Declaraciones #2 + #5 + #8 + #11 + #14)= _____

AY. (Declaraciones #3 + #6 + #9 + #12 + #15)= _____

Mi mayor preferencia para expresar el estímulo= _____

