

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

Test de Resiliencia

¿Cuánto tardo en recuperarme de la adversidad?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre tu facilidad actual para recuperarte de la adversidad.

Contesta rápidamente las preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible.

Lee las siguientes 10 afirmaciones y calificalas como VERDADERAS o FALSAS conforme apliquen o no en tu vida.

AFIRMACIONES		V - F
1.	Si tengo una pequeña discusión con mi esposa/o o un/a amiga/o cercana/o, quedo mal durante varias horas. (Considera discusiones del tipo: “No, es tu turno para lavar los platos”).	
2.	Si otro conductor usa la banquina de la ruta para adelantarse a mi en el tráfico, suelo tomármelo a la ligera y no hacerme mala sangre.	
3.	Cuando tuve una experiencia de profundo dolor, como la muerte de alguien cercano, esto interfirió con mi habilidad para funcionar durante varios meses.	
4.	Si cometo un error en el trabajo y me reprimen, lo tomo como una experiencia de aprendizaje.	
5.	Si pruebo un nuevo restaurante y la comida y el servicio terminan siendo pésimos, me arruina la noche.	
6.	Si me encuentro atascada/o en el tráfico debido a que hubo un accidente mas adelante, y finalmente pude atravesar el cuello de botella, en general ventilo mi frustración pero sigo sufriendo por dentro.	
7.	Si se rompe el termotanque de mi casa y no me funciona el agua caliente, no afecta mucho mi estado de ánimo ya que se puedo llamar al plomero y arreglarlo.	

8.	Si conozco a una persona que me gusta y la invito a salir nuevamente y me dice que no, me pone de mal humor por horas e incluso por días.	
----	---	--

9.	Si estoy siendo considerado para un importante premio profesional o una promoción y se lo terminan dando a otra persona que yo considero que está menos calificada, suelo superarlo rápidamente.	
----	--	--

10.	Estoy en una fiesta conociendo a una persona nueva e interesante y cuando me pregunta sobre mi me trabo. Mas tarde suelo repetir la conversación en mi cabeza durante horas e incluso días pensando qué debería haber dicho.	
-----	--	--

Ahora:

(A)

En las preguntas 1, 3, 5, 6, 8, 10:

- Si tu respuesta fue V (Verdadero) SUMA 1 punto.
- Si tu respuesta fue F (Falso) SUMA 0 puntos.

Preg.	Si tu respuesta fue:	Suma 1 punto (De lo contrario, suma 0 puntos)
1	V	
3	V	
5	V	
6	V	
8	V	
10	V	
Total		

(B)

En las preguntas 2, 4, 7 y 9:

- Si tu respuesta fue F (Falso) SUMA 1 punto.
- Si tu respuesta fue V (Verdadero) SUMA 0 puntos.

	Si tu respuesta fue:	Suma 1 punto (De lo contrario, Suma 0 puntos)
2	F	
4	F	
7	F	
9	F	
Total		

Suma los totales (A) + (B). Si el puntaje total te dio:

- **7 o mas:** Comparado con la media de las personas, sos **lenta/o** para recuperarte.
- **3 o menos:** Comparado con la media de las personas, sos **rápida/o** para recuperarte.
- **4:** Estás en la media

Para reflexionar:

- ¿Qué te hizo mas sentido?
- ¿Qué te gustaría trabajar en vos este año?



Este Test lo tomé del libro “En el limbo. Aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser” del genio de Estanislao Bachrach.