

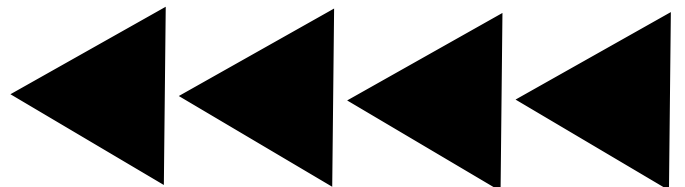


mentorU.
Latino

CUESTIONARIO RESILIENCIA

CAROLINA AMAYA

mentorU.
Latino



¿Eres una persona resiliente? Haz este cuestionario y sabrás qué tan resiliente eres.

1. Lees una noticia sobre una violación en el periódico. Tú:

- a. Aterrado, la comentas con todo el mundo
- b. Te convences de que cada día la inseguridad está peor
- c. Agradeces que no te ha pasado nada a ti
- d. No acostumbras a leer noticias

2. Tuviste una ruptura amorosa hace un tiempo y tú:

- a. Decidiste no volverte a enamorar
- b. Tienes otra relación estable, lo pasado ya pasó
- c. No has podido perdonar a esa persona
- d. De vez en cuando recuerdas con cariño a esa persona

3. En cuanto a tu cuerpo físico, tú:

- a. Te sientes bien, por lo que no le dedicas mucho tiempo a ese asunto
- b. Te sientes bien y procuras que así continúe. Comes sano y tienes una rutina de ejercicio
- c. Sufres de molestias constantes (dolores de cabeza, insomnio, etc.), pero no les pones mucha atención
- d. Sufres de molestias constantes (dolores de cabeza, insomnio, etc.), te la pasas tomando medicamentos, yendo a citas médicas o comentándolo con los demás

4. En cuanto a la situación económica de tu país:

- a. Hay muchas oportunidades, todo está por hacer y estás muy contento por ello
- b. Es complicada, pero no puedes hacer algo al respecto. Te concentras en lo tuyo
- c. Es difícil y está afectando tu vida
- d. Tiende a mejorar, estás optimista

5. Tu situación familiar

- a. La suerte no te dio unos familiares afines a tu forma de ser y te cuesta llevar buenas relaciones con ellos
- b. Es muy armónica
- c. Existen los conflictos normales, pero siempre se resuelven con buena comunicación
- d. No te llevas bien con alguno (s) de ellos. Te hizo mucho daño

6. Tu trabajo

- a. No es divertido, pero es el que te da de comer
- b. Es interesante, pero no soportas a tu jefe o a alguno de tus compañeros
- c. Te gusta, pero no te da el dinero suficiente
- d. Te encanta, estás muy contento

7. Tu padre, o tu madre, o los dos:

- a. Fueron muy buenos contigo y los amas con todo tu corazón
- b. No has podido perdonar a tu madre o a tu padre.
- c. Fue muy injusto (a)Los quieres, pero no tienes paciencia con alguno de ellos
- d. Cometieron errores, como todos los padres, pero los quieres

8. En tu tiempo libre

- a. Descansas. Quedas muy desgastado con el trabajo
- b. No tienes tiempo libre
- c. Tienes mucho tiempo libre, pero no haces mucho con él
- d. Estudias, lees, vas al cine, pintas, sales con amigos o practicas algún deporte

9. Si te propusieran un trabajo que deseas desde hace tiempo, pero que implica un cambio de ciudad, tú:

- a. Te pondrías muy feliz
- b. Te negarías, sería imposible por tus condiciones
- c. Buscarías la manera de adaptarte y aceptar la propuesta
- d. Te daría miedo. Mejor malo conocido que bueno por conocer

10. Cuando te equivocas con tu pareja o tus seres queridos

- a. Les pides disculpas y prometes no volver a repetirlo, pero se repite
- b. Les pides disculpas y revisas cómo no volver a repetirlo
- c. Quedas con la sensación de culpabilidad y tristeza
- d. Casi siempre es culpa de ellos

Suma Los Puntajes:

1.	a	2	6.	A	2
	b	1		B	1
	c	3		c	2
	d	4		d	4
2.	a	1	7.	a	4
	b	3		b	1
	c	2		c	2
	d	4		d	4
3.	a	3	8.	a	1
	b	4		b	1
	c	2		c	2
	d	1		d	4
4.	a	4	9.	a	4
	b	2		b	1
	c	1		c	4
	d	3		d	1
5.	a	1	10.	a	3
	b	4		b	4
	c	3		c	2
	d	2		d	1

De 10 a 20

Todos somos resilientes. Es una capacidad innata que llevamos dentro. Lo que hace que no se manifieste en ti es la rigidez de tu pensamiento. La buena noticia es que esta puede cambiar. Recuerda, tú no eres tus pensamientos, eres mucho más grande que ellos. Por esto, puedes escoger aquellos que te convengan, que te hagan la vida más fácil. Ser flexible evita el sufrimiento. Te invito a que lo revises con los ejercicios de reflexión.

De 20 a 30

Tal vez sientas que hay algo que todavía no has solucionado o un descontento en algún aspecto de tu vida. Sientes que en unas áreas todo está controlado, pero en otras sientes que podrían mejorar. Recuerda que el mundo exterior es reflejo de tu mundo interior y que si algo no funciona es porque dentro de ti hay trabajo por hacer, ya sea de aceptación, de perdón, de comprensión, etc. Te invito a que lo revises con los ejercicios de reflexión.

De 30 a 40

Vas por la vida conforme y tranquilo. Confías en ella y en sus infinitas sorpresas. Tal vez tengas alguno que otro tema que quieras sanar en ti o revisarlo para dejarlo atrás de una vez por todas y así poder disfrutar de una vida plena. Te invito a que lo revises con los ejercicios de reflexión.