**Documento 1: TEST DE ACTITUD ANTE LA VIDA**

**¿QUÉ GRADO DE ACTITUD POSITIVA O NEGATIVA TIENE USTED?**
**1.    Si acaba de tener una idea que le parece muy interesante, ¿qué actitud toma?**
A.    Necesita que otras personas la aprueban, para seguir pensando qué va a hacer.
B.    La revisa por los cuatro costados, con personas idóneas, y luego comienza la acción.
C.    Se pone inmediato a su ejecución.
D.    La deja para otra oportunidad, por miedo a equivocarse, porque la ve muy audaz, por inhibición, etc.

**2.    Al enfrentar dificultades, ¿cómo reacciona?**
A.    Sale corriendo.
B.    Se angustia.
C.    Se ve estimulado, como el toro ante el color rojo.
D.    Se mantiene sereno, y toma distancia para reflexionar en busca de la solución.

**3.    A la pregunta clásica: ante una botella de vino que contiene exactamente la mitad de su capacidad, ¿qué dice?**
A.    'Está medio llena'.
B.    'Está medio vacía'.
C.    'Qué lástima, podría estar llena'.
D.    'Qué suerte, podría estar vacía'.

**4.    Si usted visualiza con la mente una pared que le cierra el camino, ¿qué piensa a continuación?**
A.    Se siente incapaz de seguir adelante.
B.    Tiene la sensación de que se le va a caer encima.
C.    Idea una forma de rodearla y seguir adelante.
D.    Piensa en cómo tirarla abajo.

**5.    Acaba de ser rechazada/o para un puesto laboral, y al estar en la calle piensa o siente:**
A.    'Quizá no soy lo suficientemente capaz para este tipo de trabajo'.
B.    'Debo descubrir algunas fallas en mí, y superarlas'.
C.    'Cada persona tiene un trabajo que la está esperando, y llega más tarde o más temprano'.
D.    'Yo nunca tengo suerte'.

**6.    ¿Qué frase aplicaría o aplica más, en general, ante las circunstancias de la vida?**
A.    'Despues de la tormenta viene la tranquilidad'.
B.    'Todo lo bueno se termina'.
C.    'Los sueños, sueños son'.
D.    'Lo último que se pierde es la esperanza'.

**7.    Un familiar o amigo le dijo que volvería a las 10, son las once y media y todavía no ha llegado. ¿Qué actitud toma?**
A.    Piensa inmediatamente que le pasó algo y en cualquier momento llama a la policía.
B.    Empieza a preocuparse.
C.    Se pone a enumerar todas las razones por las cuales puede haberse producido la demora.
D.    Se pone a mirar TV sin pensar en el asunto.

**8.    Acaba de discutir agriamente con una persona, a la que tendrá que seguir tratando, y luego de la disputa piensa:**
A.    'Lo voy a mandar a...'
B.    'Bien, ya pasó...'
C.    ¿Cómo no entiende que tengo toda la razón?'
D.    'Voy a repasar toda la discusión. Seguramente, debe haber puntos en los que puedo estar equivocado. Si es así, le ofreceré disculpas y olvidaremos bien todo el asunto'.

Traslade, en el siguiente cuadro, cada una de sus respuestas. En el renglón 1 marque la letra de su respuesta a la pregunta 1, en el 2 la letra que indique la respuesta de la pregunta 2, y así sucesivamente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N°/C** | **AZUL** | **VERDE** | **ROJO**  | **AMARILLO** |
| **1** | **D** | **A** | **B** | **C** |
| **2** | **A** | **B** | **D** | **C** |
| **3** | **C** | **B** | **A** | **D** |
| **4** | **B** | **A** | **C** | **D** |
| **5** | **D** | **A** | **B** | **C** |
| **6** | **B** | **C** | **A** | **D** |
| **7** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **8** | **A** | **B** | **D** | **C** |
| **Total** |  |  |  |  |

**Documento 2: Medición de nivel de Estrés**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 01 | muerte pareja | 100 |
| 02 | divorcio | 73 |
| 03 | separación | 65 |
| 04 | detención | 63 |
| 05 | muerte familiar | 63 |
| 06 | enfermedad | 53 |
| 07 | matrimonio | 50 |
| 08 | despido | 47 |
| 09 | problemas con el jefe | 46 |
| 10 | reconciliación | 45 |
| 11 | jubilarse | 45 |
| 12 | enfermo familiar | 44 |
| 13 | embarazo | 39 |
| 14 | problemas sexuales | 39 |
| 15 | bebe | 39 |
| 16 | reajuste de trabajo | 37 |
| 17 | cambio financiero | 37 |
| 18 | muerte de un amigo | 36 |
| 19 | cambio de profesión | 36 |
| 20 | discusiones | 35 |
| 21 | hipoteca | 31 |
| 22 | extinción hipoteca | 30 |
| 23 | cambio de responsabilidad | 29 |
| 24 | hijo deja hogar | 29 |
| 25 | problema con suegros | 28 |
| 26 | triunfo personal | 28 |
| 27 | pareja deja trabajo | 26 |
| 28 | empieza o deja estudio | 26 |
| 29 | cambio condiciones deuda | 25 |
| 30 | cambio hábitos | 24 |
| 31 | cambio condiciones trabajo | 20 |
| 32 | cambio de casa | 20 |
| 33 | cambio de universidad | 20 |
| 34 | cambio de entrenamiento | 19 |
| 35 | cambio de actividades religiosas | 19 |
| 36 | actividad social | 18 |
| 37 | hábitos de dormir | 17 |
| 38 | hábitos de comer | 16 |
| 39 | vacaciones | 15 |
| 40 | navidades | 14 |
|  | total= |  |

**Documento 3: ¿Quién eres? ¿Qué crees?**

**Escriba una frase corta y de acuerdo a lo primero que se venga a su mente, acerca de las palabras que están en esta lista:**

Los hombres \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Las mujeres \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

El amor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

El éxito \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

El fracaso \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

El dinero \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

La vejez \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dios \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Salud \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

El estudio/ Trabajo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Al terminar, relea lo que escribió, y procure recordar quien le inculcó esos conceptos (padre, madre, abuelos, otros) y complete el cuadro siguiente:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Padre** | **Madre** | **Abuela** | **Abuelo** | **Otros** |
| **Los hombres** |  |  |  |  |  |
| **Las Mujeres** |  |  |  |  |  |
| **El amor** |  |  |  |  |  |
| **El éxito** |  |  |  |  |  |
| **El fracaso** |  |  |  |  |  |
| **El dinero** |  |  |  |  |  |
| **La vejez** |  |  |  |  |  |
| **Dios** |  |  |  |  |  |
| **Salud** |  |  |  |  |  |
| **Sexo** |  |  |  |  |  |
| **El Estudio/ Trabajo** |  |  |  |  |  |