

# TEST: NECESITO UN CAMBIO EN MI VIDA?

- 1.- ¿Alguna vez descargas en los demás tu frustración?  
 a) Ocasionalmente     b) Rara vez o nunca     c) Más que ocasionalmente
- 2.- ¿Con qué frecuencia desearías ser otra persona?  
 a) Alguna vez he pensado que algunas persona tienen más suerte que yo de ser quienes son  
 b) Es algo que no he deseado nunca en serio  
 c) He deseado ser otra persona con cierta frecuencia
- 3.- ¿Sientes que eres una persona con suerte?  
 a) Sí, de vez en cuando     b) Casi siempre     c) No
- 4.- ¿Sientes alguna vez que estás estancado en una rutina?  
 a) Sí, a veces  
 b) Rara vez o nunca  
 c) Sí, con frecuencia me siento frustrado por eso
- 5.- ¿Piensas que las oportunidades se te escapan?  
 a) A veces     b) Rara vez o nunca     c) Con regularidad
- 6.- Si pudieras cambiar tu estilo de vida por un año, ¿lo harías?  
 a) Tal vez en ciertas circunstancias     b) No creo que lo hiciera     c) Sí
- 7.- ¿Envidias a los ricos y famosos?  
 a) Ocasionalmente     b) Rara vez o nunca     c) Más que ocasionalmente
- 8.- ¿Te gusta tu trabajo?  
 a) La mayor parte del tiempo, pero no siempre     b) Sí     c) A veces no
- 9.- ¿Anhelas con frecuencia tener unas vacaciones exóticas para alejarte de todo?  
 a) Sí, ocasionalmente  
 b) Las vacaciones están bien, pero no son una necesidad en mi vida  
 c) Sí, a veces
- 10.- ¿Usarías la cirugía plástica para mejorar tu aspecto?  
 a) Quizás     b) No     c) Sí
- 11.- ¿Crees que sacas el mayor partido a tu tiempo libre?  
 a) Quizás no tenga tantas actividades de ocio y placer como desearía  
 b) Sí  
 c) No, porque no tengo tiempo para actividades de ocio y placer
- 12.- ¿Sueles dormir bien?  
 a) Lo intento, pero no siempre lo consigo     b) Sí     c) Por lo general no

- 13.-** ¿Envidias las posesiones de otras personas?  
\_\_\_ **a)** Ocasionalmente    \_\_\_ **b)** Rara vez o nunca    \_\_\_ **c)** Más que ocasionalmente
- 14.-** Tienes remordimientos de conciencia  
\_\_\_ **a)** Sí, en ocasiones    \_\_\_ **b)** Rara vez o nunca    \_\_\_ **c)** Sí
- 15.-** ¿Cómo ves el futuro?  
\_\_\_ **a)** Con cierto grado de malestar  
\_\_\_ **b)** Espero que las cosas sigan como hasta ahora  
\_\_\_ **c)** Espero que el futuro sea mucho mejor que el pasado y el presente
- 16.-** ¿Piensas alguna vez que tienes un complejo de inferioridad?  
\_\_\_ **a)** Tal vez, en ocasiones    \_\_\_ **b)** No    \_\_\_ **c)** Sí
- 17.-** ¿Cuál de las siguientes palabras crees que te define mejor?  
\_\_\_ **a)** Equilibrado    \_\_\_ **b)** Satisfecho    \_\_\_ **c)** Inquieto
- 18.-** ¿Has logrado la mayoría de las metas que te has propuesto hasta ahora?  
\_\_\_ **a)** La mayoría    \_\_\_ **b)** No se me ocurre ninguna    \_\_\_ **c)** No
- 19.-** ¿Crees que tienes una familia cariñosa y estable?  
\_\_\_ **a)** Bastante    \_\_\_ **b)** Sí, sin duda    \_\_\_ **c)** No
- 20.-** ¿Ves la vida de forma desenfadada?  
\_\_\_ **a)** Si, en la mayoría de las cosas. Aunque algunos temas son demasiado serios para tomárselos de manera desenfadada  
\_\_\_ **b)** Intento ver la vida en general de manera desenfadada  
\_\_\_ **c)** No me describiría como una persona desenfadada
- 21.-** ¿Estás sacando lo mejor de la vida?  
\_\_\_ **a)** Eso espero    \_\_\_ **b)** Creo que sí    \_\_\_ **c)** Creo que no
- 22.-** ¿Te resulta fácil sentarte y relajarte?  
\_\_\_ **a)** A veces es más difícil que otras    \_\_\_ **b)** Sí    \_\_\_ **c)** No mucho
- 23.-** ¿Con qué frecuencia te sientes frustrado por querer hacer más?  
\_\_\_ **a)** A veces    \_\_\_ **b)** Rara vez o nunca    \_\_\_ **c)** Casi todo el tiempo
- 24.-** Si miraras atrás e hicieras balance de tu vida, ¿cuál de las siguientes frases se aplicaría mejor a ti?  
\_\_\_ **a)** Razonablemente satisfecho pero todavía creo que podría lograr mucho más  
\_\_\_ **b)** Debería dar las gracias por tener más buenos que malos momentos  
\_\_\_ **c)** Me enfadaría un poco conmigo mismo por no haber hecho algo más con mi vida
- 25.-** ¿Te sientes complacido contigo mismo?  
\_\_\_ **a)** Ocasionalmente    \_\_\_ **b)** Más que ocasionalmente    \_\_\_ **c)** Rara vez o nunca