

## TEST- ¿QUÉ TAN RESILIENTE SOY?

1. ¿Cómo reaccionas ante los desafíos y los obstáculos en tu vida?
  - a) Me rindo fácilmente y me siento abrumado/a.
  - b) Me siento frustrado/a, pero busco soluciones y sigo adelante.
  - c) Los veo como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.
  
2. ¿Cómo manejas el estrés en tu vida cotidiana?
  - a) Me abrumo fácilmente y me cuesta recuperarme.
  - b) Puedo manejarlo en su mayoría, pero a veces me siento agotado/a.
  - c) Tengo estrategias efectivas para manejar el estrés y me recupero rápidamente.
  
3. ¿Qué actitud tienes hacia los errores y los fracasos?
  - a) Me siento derrotado/a y me critico duramente por mis errores.
  - b) Me decepciono, pero trato de aprender de mis errores y seguir adelante.
  - c) Los veo como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.
  
4. ¿Cómo te adaptas a los cambios inesperados en tu vida?
  - a) Me resulta extremadamente difícil adaptarme y me siento desorientado/a.
  - b) Puedo adaptarme después de algún tiempo y esfuerzo.
  - c) Me adapto rápidamente y encuentro nuevas formas de enfrentar los cambios.
  
5. ¿Cómo gestionas las emociones negativas, como el miedo o la tristeza?
  - a) Me siento abrumado/a por ellas y me resulta difícil recuperarme.
  - b) Puedo lidiar con ellas, pero a veces me lleva tiempo superarlas.
  - c) Tengo estrategias efectivas para manejar mis emociones y recuperarme rápidamente.
  
6. ¿Qué tan optimista eres acerca de tu futuro y las situaciones difíciles?
  - a) Soy pesimista y tiendo a esperar lo peor.
  - b) Mantengo una actitud equilibrada y espero lo mejor sin muchas expectativas.
  - c) Soy optimista y creo en mi capacidad para superar los desafíos.
  
7. ¿Cómo te relacionas con los demás y buscas apoyo en tiempos difíciles?
  - a) Me cierro y evito buscar apoyo.
  - b) A veces busco apoyo, pero a veces prefiero enfrentar las cosas solo/a.
  - c) Busco activamente el apoyo de personas de confianza y sé cuándo pedir ayuda.
  
8. ¿Cuánta confianza tienes en tu capacidad para superar los obstáculos?
  - a) Tengo poca confianza en mí mismo/a y dudo de mi capacidad.
  - b) Tengo cierta confianza, pero a veces me siento inseguro/a.
  - c) Tengo plena confianza en mi capacidad para superar los obstáculos.
  
9. ¿Cómo manejas la incertidumbre en tu vida?
  - a) Me siento abrumado/a y ansioso/a ante la incertidumbre.
  - b) Puedo manejarla en su mayoría, pero a veces me siento inseguro/a.
  - c) Acepto la incertidumbre como parte de la vida y me adapto a ella.

10. ¿Qué importancia le das al autocuidado y la autorreflexión en tu vida?

- a) No le doy mucha importancia y descuido mi bienestar emocional.
- b) A veces me cuido, pero no siempre priorizo mi bienestar.
- c) Doy alta importancia al autocuidado y la autorreflexión para mantener mi resiliencia.

Puntúa tus respuestas de la siguiente manera:

- a) 1 punto
- b) 2 puntos
- c) 3 puntos

Una vez que hayas respondido las preguntas, suma los puntos y compara tu resultado con la siguiente escala:

10-17 puntos: Tu nivel de resiliencia puede ser bajo. Es posible que desees trabajar en desarrollar y fortalecer tu resiliencia para enfrentar mejor los desafíos de la vida.

18-24 puntos: Tienes un nivel moderado de resiliencia. Puedes manejar ciertos desafíos, pero aún hay margen para fortalecer tu capacidad de recuperación.

25-30 puntos: Tienes un alto nivel de resiliencia. Estás bien equipado/a para enfrentar los desafíos y recuperarte rápidamente de las adversidades.