

Test: ¿Cuánto acepto un rechazo?

Responde cada pregunta con sinceridad, asignando un valor del 1 al 5 a cada respuesta, donde 1 significa "Nada de acuerdo" y 5 significa "Totalmente de acuerdo".

Al final, suma tus puntos y obtén una idea de tu nivel actual de aceptación al rechazo:

Pregunta	Respuesta
1. Siento una gran decepción cuando no logro lo que esperaba.	
2. Me resulta difícil superar la sensación de fracaso después de recibir un "no".	
3. Me preocupa mucho lo que los demás pensarán si enfrento un rechazo.	
4. Suelo reflexionar sobre lo que podría haber hecho mejor después de recibir un "no".	
5. A menudo me comparo con los demás y me siento inadecuado si no obtengo resultados similares.	
6. Cuando recibo críticas constructivas, las tomo como oportunidades de mejora en lugar de sentirme herido.	
7. He aprendido a ver el rechazo como una parte normal de la vida y no como un reflejo de mi valor personal.	
8. Me siento cómodo expresando mis emociones después de recibir un "no".	

9. Tiendo a ver un "no" como una oportunidad para explorar nuevas alternativas.	
10. Mi autoestima no se ve afectada negativamente cuando enfrento un rechazo.	
11. Creo que cada "no" me acerca un paso más hacia un "sí" en el futuro.	
12. Soy capaz de ser auténtico y vulnerable incluso después de recibir un rechazo.	

Resultado: Suma tus puntos totales y compáralos con la siguiente escala:

- 12-24: Baja aceptación del rechazo
- 25-36: Aceptación moderada del rechazo
- 37-48: Buena aceptación del rechazo
- 49-60: Alta aceptación del rechazo

Este test te proporciona una idea general de tu nivel actual de aceptación del rechazo. Si notas que hay áreas en las que te gustaría mejorar, recuerda que la aceptación del rechazo es un proceso continuo que puede desarrollarse con la práctica y el autodescubrimiento. Si quieres trabajar la aceptación al rechazo, no dudes en contactarme:



Karyna Bloise R.
Coach

-  karynabloise@cocreaccion.com
-  (593) 995-553-888
-  www.karynabloise.com
-  karynabloise
-  @karynabloise
-  Kennedy Norte, Mz 1011 solar 19
Gustavo Monrroy y Miguel Neira
Guayaquil - Ecuador