

## Test: ¿Soy una persona complaciente?

Responde a cada pregunta con sinceridad, intenta no “pensar” la respuesta, solo conecta con la respuesta que sientes que es la más cercana a ti, según la frecuencia con la que experimentas la situación descrita:

Frecuencia		Valor
Nunca	N	1
Raramente	R	2
Ocasionalmente	O	3
Frecuentemente	F	4
Siempre	S	5

Preguntas	N	R	O	F	S
¿Con frecuencia sacrificas tus necesidades para satisfacer las de los demás?					
¿Te resulta difícil decir no cuando alguien te pide ayuda, incluso si ya estás ocupado/a?					
¿Te preocupa constantemente la opinión que los demás tienen de ti?					
¿Sientes ansiedad o culpa cuando piensas en establecer límites con los demás?					
¿Evitas expresar tus opiniones si crees que pueden desagradar a alguien?					
¿Te esfuerzas por ser perfecto/a en todas tus responsabilidades?					
¿Te sientes incómodo/a al recibir elogios o reconocimiento?					
¿Tienes miedo de decepcionar a las personas que te rodean?					
¿Sientes que tu autoestima depende en gran medida de la aprobación de los demás?					
¿Te encuentras complaciendo a los demás incluso cuando no estás de acuerdo con sus deseos o decisiones?					
¿Te cuesta expresar tus necesidades y deseos en tus relaciones personales o laborales?					
¿Sientes que estás constantemente tratando de mantener la paz y evitar conflictos?					

¿Te descubres comparándote con los demás y sintiéndote inferior?					
¿Te resulta difícil aceptar ayuda o apoyo de los demás?					
¿Has dejado de perseguir tus propios sueños para satisfacer las expectativas de los demás?					
¿Te encuentras sonriendo incluso cuando no te sientes feliz para evitar preocupar a los demás?					
¿Evitas expresar tus emociones negativas por miedo a ser juzgado/a?					
¿Te sientes agotado/a física o emocionalmente debido a la constante complacencia?					
¿Tu autoestima sufre cuando sientes que has decepcionado a alguien?					
¿Te encuentras priorizando constantemente las necesidades de los demás sobre las tuyas propias?					

### Puntuación:

- 20-40: Baja tendencia a la complacencia.
- 41-60: Tendencia moderada a la complacencia.
- 61-80: Alta tendencia a la complacencia.

### Recordatorio Importante:

Este test es una instantánea de cómo te sientes en este momento, no es definitivo ni estático. Si los resultados te preocupan, considera buscar la orientación de un coach o terapeuta.

Si quieres trabajar este tema conmigo, 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