

Test de Optimismo

Seligman Martin.

Lea la descripción de cada una de las situaciones e imagínelas como si las estuviera viviendo. Es probable que no haya pasado nunca por ninguna de las situaciones en cuestión, pero eso no importa. Tal vez las respuestas parezcan no coincidir; pero siga adelante de todos modos y haga un círculo en torno de A o de B, eligiendo la que le parezca más acertada en su caso. Es posible que no le gusten algunas respuestas, pero no escoja lo que usted cree que diría o la respuesta que cree que los demás esperan de usted; elija la respuesta que le parezca más acertada. Escriba un círculo alrededor de una de las dos respuestas y haga caso omiso por ahora de las indicaciones de la columna de la derecha.

- | | |
|---|------------|
| 1. El proyecto a su cargo tiene gran éxito. | PsG |
| A. Vigilo de cerca el trabajo de cada uno | (1) |
| B. Todos le dedican mucho tiempo y energía | (0) |
| 2. Se reconcilia con su mujer (amiga/pareja) después de pelearse | PmG |
| A. La (o lo) perdoné | (0) |
| B. Casi siempre me perdona | (1) |
| 3. Se perdió cuando iba en coche a casa de un amigo | PsB |
| A. Me equivoqué en una esquina | (1) |
| B. Mi amigo me dio mal la dirección | (0) |
| 4. Su mujer (amiga/pareja) le sorprende con un regalo | PsG |
| A. Es que le aumentaron el sueldo | (0) |
| B. La (o lo) llevé a una cena muy especial anoche | (1) |
| 5. Olvidó que era el día del cumpleaños de ella (de él) | PmB |
| A. No se me da bien recordar esas fechas señaladas | (1) |
| B. Había otras cosas que me preocupaban | (0) |
| 6. Un admirador(a) secreto le mandó flores | PvG |
| A. Le resulto atractiva(o) | (0) |
| B. Caigo simpático(a) a todos | (1) |
| 7. Presenta su candidatura a un cargo y gana | PvG |
| A. Dedicué mucho tiempo y energías a la campaña | (0) |
| B. Trabajo intensamente en todo lo que hago | (1) |
| 8. Faltó a un compromiso muy importante | PvB |
| A. A veces me falla la memoria | (1) |
| B. A veces olvido consultar mi agenda | (0) |
| 9. Se presenta como candidato a un cargo y pierde | PsB |
| A. No trabajé lo suficiente en la compañía | (1) |
| B. El que ganó conocía más gente | (0) |

10. Acude a una cena como invitado	PmG
A. Estuve particularmente simpático esa noche	(0)
B. Soy un invitado con el que siempre se está a gusto	(1)
11. Impide un crimen llamando a la policía	PsG
A. Un ruido extraño me llamó la atención	(0)
B. Estaba particularmente alerta	(1)
12. Su salud ha sido excelente todo el año	PsG
A. Me expuse poco, evité a los enfermos	(0)
B. Comí siempre bien y descansé lo necesario	(1)
13. Le debe una multa al bibliotecario porque no devolvió un libro a su debido tiempo	PmB
A. Cuando me interesa mucho la lectura suelo olvidarme hasta del día en que vivo	(1)
B. Estuve tan ocupado escribiendo el informe que olvidé devolver el libro	(0)
14. Sus acciones le hicieron ganar mucho dinero	PmB
A. Mi corredor de bolsa decidió comprar acciones nuevas	(0)
B. Mi corredor de bolsa es buenísimo	(1)
15. Ganó en un certamen atlético	PmG
A. Me sentía imbatible	(0)
B. Me entrené muchísimo	(1)
16. Suspendió un examen importante	PvB
A. No estuve tan brillante como los otros	(1)
B. No me había preparado bien	(0)
17. Preparó una comida especial y apenas la probaron	PsB
A. No cociné del todo bien	(1)
B. Lo preparé todo muy de prisa	(0)
18. Perdió una prueba deportiva a pesar de haberse preparado durante mucho tiempo	PvB
A. No tengo grandes condiciones como atleta	(1)
B. No sirvo para ese deporte	(0)
19. Anoche se quedó sin gasolina en una calle oscura	PsB
A. No miré el indicador	(1)
B. El indicador estaba roto	(0)

- 20. Perdió los estribos discutiendo con un amigo** **PmB**
- A. Siempre está sermoneándome (1)
 - B. Él (o ella) estaba de mal humor (0)
- 21. Lo multan por no haber entregado la declaración de la renta a tiempo** **PmB**
- A. Siempre lo he hecho en el plazo (1)
 - B. Estaba perezoso (0)
- 22. Él (o ella) le rechazó una invitación para salir** **PvB**
- A. Ese día me sentía muy mal (1)
 - B. Estuve muy tímido(a) cuando se lo pedí (0)
- 23. El prestidigitador lo invita a subir al escenario para ayudarlo en un truco** **PsG**
- A. Estaba sentado en el mejor lugar (0)
 - B. Yo era el que daba más muestras de entusiasmo (1)
- 24. Le invitan a bailar una pieza tras otra** **PmG**
- A. Voy mucho a fiestas (1)
 - B. Esa noche estaba radiante (0)
- 25. Le compra un regalo a él(ella) y no le gusta** **PsB**
- A. No tengo mucha idea para elegir regalos (1)
 - B. Él(ella) tiene gustos muy exquisitos (0)
- 26. Le fue muy bien en una entrevista de trabajo** **PmG**
- A. Siempre he tenido mucha confianza en mí mismo (0)
 - B. Estuve hábil en las respuestas (1)
- 27. Cuenta un chiste y todos se ríen** **PsG**
- A. El chiste era buenísimo (0)
 - B. Supe darle el tono adecuado (1)
- 28. Su superior le da poco tiempo para terminar un trabajo, pero usted de todos modos lo cumple** **PsG**
- A. Soy bueno en mi trabajo (0)
 - B. Soy una persona eficiente (1)
- 29. Se ha sentido particularmente cansado estos días** **PmB**
- A. Nunca tengo ocasión de descansar (1)
 - B. He tenido mucho más trabajo que de costumbre (0)

30. Invita a alguien a bailar y lo rechazan	PsB
A. No bailo muy bien	(1)
B. A él(ella) no le gusta bailar	(0)
31. Salva a una persona que estaba ahogándose	PvG
A. Conozco una técnica para evitar que alguien se ahogue al atragantarse	(0)
B. Sé cómo proceder en situaciones críticas	(1)
32. Su pareja desea interrumpir su relación, aunque sea unos días	PvB
A. Soy demasiado egocéntrico	(1)
B. No le dedico el tiempo necesario	(0)
33. Un amigo dice algo que hiere sus sentimientos	PmB
A. Siempre dice lo que piensa sin tener en cuenta a los que están cerca	(1)
B. Mi amigo estaba de mal humor y habló de mí para descargarse	(0)
34. Su superior le pide consejo	PvG
A. Soy un experto en el área en que quería asesorarse	(0)
B. Sé aconsejar bien	(1)
35. Un amigo le agradece su compañía en un mal trance	PvG
A. Me encanta prestar ayuda en esos casos	(0)
B. Me preocupo por la gente	(1)
36. Lo pasó maravillosamente en una reunión	PsG
A. Todos eran muy simpáticos	(0)
B. Estuve muy simpático	(1)
37. Su médico le dice que está muy sano	PvG
A. Hago ejercicio con frecuencia	(0)
B. Procuro estar muy sano	(1)
38. Su esposa(amigo/amiga) lo invita a pasar un romántico fin de semana	PmG
A. Él(ella) necesitaba salir unos días	(0)
B. Le gusta viajar	(1)
39. Su médico le ha dicho que tiene un exceso de azúcar	PsB
A. No presto mucha atención a mi dieta	(1)
B. Es inevitable ingerir azúcar, está en todas partes	(0)
40. Le piden que encabece un proyecto importante	PmG
A. Acabo de dirigir un proyecto parecido	(0)
B. Soy un buen director de equipos	(1)

- 41. Usted y su pareja han estado discutiendo mucho** **PsB**
- A. Últimamente yo estaba de mal humor y me sentía presionado (1)
- B. Él(ella) ha estado muy hostil (0)
- 42. Se cae mucho cuando esquía** **PmB**
- A. Esquiar es fácil (1)
- B. La nieve estaba muy resbaladiza (0)
- 43. Ha ganado usted un premio en la empresa** **PvG**
- A. Resolví un problema importante (0)
- B. Yo era el mejor empleado (1)
- 44. Sus acciones están más bajas que nunca** **PvB**
- A. No sabía mucho del mercado (1)
- B. Elegí muy mal las acciones (0)
- 45. Ganó la lotería** **PsG**
- A. Fue pura casualidad (0)
- B. Elegí el número acertado (1)
- 46. Aumentó de peso durante las vacaciones y ahora no puede volver al de antes** **PmB**
- A. A la larga, las dietas no sirven (1)
- B. La dieta que intenté no me dio resultados (0)
- 47. Está en el hospital y vienen pocos a visitarlos** **PsB**
- A. Soy muy irritable cuando estoy enfermo (1)
- B. Mis amigos no se preocupan mucho por cosas así (0)
- 48. No le aceptaron su tarjeta de crédito en un negocio** **PvB**
- A. Suelo sobreestimar cuánto dinero tengo disponible (1)
- B. Suelo olvidarme de pagar (0)

CLAVE DE PUNTUACIÓN		
PmB _____		PmG _____
PvB _____		PvG _____
	HoB _____	
PsB _____		PsG _____
Total B _____		Total G _____
	G-B _____	

BAREMO:

PmB (Permanent Bad/ malo permanente): Preguntas 5,13, 20, 21, 29, 33, 42, y 46

0-1 muy optimista. 2-3 moderadamente optimista. 4 promedio. 5-6 pesimista. 7-8 muy pesimista

PmG (Permanent God/ buen permanente): 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 y 40

Si alcanzó un total de 7 u 8, es usted muy optimista; 6 es una puntuación moderadamente optimista; 4 o 5 es la cifra promedio; 3 es moderadamente pesimista; y 0, 1 o 2 es muy pesimista.

PvB (Pervasiveness Bad/ amplitud negativa): Preguntas 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 y 48.

Un total de 0 a 1 es muy optimista; 2 o 3 equivale a ser moderadamente optimista; 4 es el nivel promedio; 5 o 6 es moderadamente pesimista, y 7 u 8 es decididamente pesimista.

PvG (Pervasiveness Good/ amplitud buena): Preguntas 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 y 43

Una puntuación de 7 u 8 indica que es usted muy optimista; 6 es moderadamente optimista; 4 o 5 está en el promedio; 3 es moderadamente pesimista; y 0, 1 o 2 muy pesimista.

HoB (Hope-Bad/ esperanza mala) Sume el total logrado en PvB y el de PmB y así tendrá la puntuación para la línea HoB, o sea, en qué medida espera que le pasen cosas adversas.

Si esa puntuación es 0, 1 o 2, entonces es muy esperanzado; 3, 4, 5, o 6 es moderadamente esperanzado; 7 u 8 es el promedio; 9, 10 u 11 es moderadamente desesperanzado; y 12, 13, 14, 15 o 16 es gravemente desesperanzado.

PsB (Personalization Bad/ personalización mala): Preguntas 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 y 47

Una puntuación de 0 o 1 indica una autoestima muy alta; 2 o 3 equivale a una autoestima moderada; 4 se considera la cifra promedio; 5 o 6 indica autoestima moderadamente baja; y 7 u 8 es indicación de autoestima muy baja

PsG (Personalization Good/ personalización buena): Preguntas 1,4, 11, 12, 23, 27, 36 y 45

Una puntuación de 7 u 8 indica que es muy optimista; 6 es moderadamente optimista; 4 o 5 corresponde al promedio; 3 es moderadamente pesimista; y 0, 1 o 2 es muy pesimista

Total B (PmB + PvB +PsB). En esa forma conocerá cuál es o puntuación de lo “malo”.

Entre 3 y 6, entonces es usted maravillosamente optimista y no tendrá necesidad de los capítulos de la tercera parte del libro. Si la cosa está entre 6 y 9, entonces podrá considerarse como moderadamente optimista. Un 10 o un 11 es la puntuación promedio. De 12 a 14 tendrá que considerarse moderadamente pesimista; y cualquier puntuación por encima del 14 está pidiéndole un cambio a gritos.

Total G (PmG + PvG + PsG) En esa forma conocerá cuál es o puntuación de lo “bueno”.

19 o por encima de esa cifra, usted piensa de manera muy optimista. Si oscila entre 17 y 19, piensa de forma moderadamente optimista. Entre 14 y 16 andará en el promedio. De 11 a 13 le estará indicando que su modo de pensar es bastante pesimista; y una puntuación de 10 o menos le indicará que su pesimismo es muy grande

Puntuación completa (G – B)

8, es difícil que pueda ser usted más optimista de lo que ya es. Entre 6 y 8 su optimismo es moderado. De 3 a 6 está en una puntuación promedio. Un 1 o un 2 significará que es moderadamente pesimista; y finalmente, una puntuación de 0 o negativo, ya es muy pesimista.