



Marca del 1 al 10 según corresponda, tomado en cuenta que 1 significa jamás lo hago y 10 lo hago seguido o constantemente.

1. ¿Frecuentemente te notas triste o molesto porque alguien que aprecias te traiciona o no reaccionó de la manera en la que tú esperabas que lo hiciera?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Utilizas frases como: “¡Uy, yo soy así, pero si vieras a mi papá o mamá es 10 veces peor!”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ¿Te has sentido culpable por sentirte bien o dichoso a pesar de que las personas que te rodean se sienten de otra manera?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. ¿Muchas veces te llegas a desesperar o enojar tanto que has llegado a golpear a alguien o a algo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. ¿Tiendes a alzar la voz o a callar en momentos cuando te sientes rebasado por las circunstancias?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. ¿En ocasiones te es difícil trabajar en equipo porque terminas demasiado molest@ debido a que la gente que te rodea no va tan rápido como quisieras o no cumple con sus responsabilidades?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. ¿Haz inventado alguna excusa en tu trabajo porque no quieres ni ver la cara a tu jefe o a algún colega y prefieres mantener la distancia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. ¿En más de una ocasión has notado que piensas durante muchas veces en un día intentando entender algo que te sucede o está a tu alrededor y que te molesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. ¿En algunas ocasiones has pensado que el mundo o tu mundo sería mejor si se evitaran o desaparecieran algunos tipos de personas?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. ¿Has notado que en ocasiones acabas el día exhausto sin haber tenido realmente un desgaste físico intenso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suma tus puntos y divide entre 10

Si tu resultado es:

8 a 10 ¡Alto! Eres víctima de tus emociones, para dejar de serlo es urgente que tomes responsabilidad en tu actuar, un consejo para hacerlo es llevar un registro de tus emociones y qué es lo que las provoca.

4 a 7 ¡Cuidado! En algunas ocasiones eres víctima de tus emociones, para dejar de serlo es importante que tomes responsabilidad en tu actuar, un consejo para hacerlo es llevar un registro de tus emociones y qué es lo que las provoca.

1 a 3 ¡Sigue así! Normalmente tomas responsabilidad de tu actuar, sabes perfecto que las circunstancias pueden cambiar pero que sólo depende de ti la actitud que tengas al respecto.