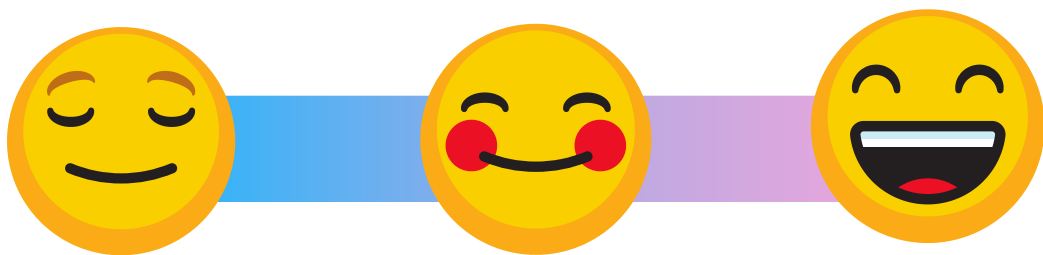


TEST DE LA
FELICIDAD



VIDAS EN POSITIVO

By And Asensio



CON ESTE TEST PODRÁS SABER CÓMO TE
ENCUENTRAS Y SI ERES
FELIZ, O DESEAS IMPLEMENTAR TU GRADO DE
FELICIDAD Y
APRENDER ALGUNAS ESTRATEGIAS DE VIDA.

¿COMENZAMOS?

INSTRUCCIONES:

Encontrarás una serie de afirmaciones relativas a la felicidad. Es necesario que indiques en qué medida reflejan o no tu opinión de la siguiente manera:

- 1** → NO ESTOY DE ACUERDO
- 2** → NO MUY DE ACUERDO
- 3** → NO DEL TODO DE ACUERDO
- 4** → CASI DE ACUERDO
- 5** → MÁS BIEN DE ACUERDO
- 6** → TOTALMENTE DE ACUERDO



¡EMPEZAMOS!

- Mi personalidad está lejos de satisfacerme.
- Me intereso apasionadamente por los demás.
- Tengo la sensación de que la vida me aporta mucho.
- La mayoría de las personas me inspiran sentimientos afectuosos.
- En raras ocasiones me siento descansado/a al despertar.
- No me siento muy optimista respecto al porvenir.
- La mayoría de las cosas me divierten.
- Nada o casi nada me deja indiferente.
- La vida es bella.
- De ningún modo vivimos en el mejor de los mundos.
- Me río a menudo.



- Estoy satisfecho/a con el conjunto de mi vida.
- No creo ser muy seductor/a.
- Entre lo que quisiera hacer y lo que hago hay un margen.
- Soy muy feliz.
- A veces encuentro belleza en lo que veo.
- Mi presencia es reconfortante para los demás.
- Siempre encuentro el tiempo de hacer lo que tengo que hacer.
- Tengo la sensación de no controlar mi vida.
- Me siento capaz de emprender cualquier cosa.
- Siempre estoy atento a lo que me rodea.
- Siento a menudo alegría y satisfacción.
- Me cuesta tomar decisiones.



- No tengo realmente la impresión de que mi vida tenga sentido.
- A menudo influyo en los acontecimientos de forma positiva.
- Los demás no me divierten.
- No tengo la sensación de gozar de buena salud.
- No tengo un recuerdo muy feliz del pasado.

¡VEAMOS EL RESULTADO!

PRIMERO INVIERTE EL RESULTADO OBTENIDO PARA LOS ÍTEMS 1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28 Y 29. POR EJEMPLO PARA ESTAS PREGUNTAS SI HAS ANOTADO UN 6, SE CONVIERTE EN UN 1; 5 SE CONVIERTE EN 2; 4 SE CONVIERTE EN 3; 3 SE CONVIERTE EN 5 Y 1 SE CONVIERTE EN 6.

SEGUNDA FASE DE CORRECCIÓN: SUMA TODOS LOS PUNTOS (CON LAS CORRECCIONES) Y DIVIDE LA CANTIDAD ENTRE 29. EL RESULTADO MEDIO ES DE 4,3. ¿CÓMO ESTÁ TU FELICIDAD? ¿ERES FELIZ?

