

¿Qué Tan Optimista es Su Familia?

Escoge a un hijo/a (o a ti mismo/a) y toma esta Prueba de Optimismo.

Usualmente usted: (escala: 0 Sí, 1 A veces, 2 Para nada). Puntuación de la Prueba:

14 -16. Un optimista entusiasta

10-12. Un optimista cuidadoso

6 - 8. Un optimista trabajador (es decir, tienes que trabajar duro en eso)

0 - 4. Un optimista con dificultades

¿Qué puedo hacer después de hacer esta prueba para ser más optimista?

1. Asume la culpa personalmente cuando las cosas van mal

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para nada

2. Exagerar los acontecimientos negativos

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

3. Toma el crédito personal si las cosas salen bien, como hacer un examen en la escuela o ganar un juego.

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

4. Cree que con trabajo duro o mejores habilidades, él o ella pueden mejorar

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

5. Catastrofica las cosas que van mal en la escuela o el hogar, o piensa que los malos eventos son típicamente mega-desastres a gran escala

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

6. Normalmente mira el lado bueno de cualquier situación

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

7. Inmediatamente salta al peor resultado posible si él o ella no está seguro de algo

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

8. Toma muchos riesgos de aprendizaje y no se ve frenado por la posibilidad de fracaso

Marcar solamente un óvalo.

	0	1	2	
0 Sí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 Para Nada

¡Cuenta tus puntos!

14 -16. Un optimista entusiasta

10-12. Un optimista cuidadoso

6 - 8. Un optimista trabajador (es decir, tienes que trabajar duro en eso)

0 - 4 . Un optimista con dificultades

¿Qué puedo hacer después de hacer esta prueba para ser más optimista?
