

TEST ADAPTADO DIAGNÓSTICO ADECUACIÓN PERSONA Y ACTIVIDAD

INSTRUCCIONES:

Evaluarás las siguientes 12 actividades:

- 1. Expresar gratitud** (agradecer lo que tienes)
- 2. Cultivar optimismo** (pensar en el futuro de forma positiva)
- 3. Evitar compararse con otros** (evitar pensamientos de envidia)
- 4. Ser amable con los demás** (realizar actos de bondad)
- 5. Cuidar las relaciones cercanas** (invertir tiempo en amigos/familia)
- 6. Desarrollar estrategias de afrontamiento** (manejar el estrés)
- 7. Aprender a perdonar** (dejar ir resentimientos)
- 8. Hacer ejercicio** (cuidar el cuerpo)
- 9. Meditar o practicar mindfulness** (estar en el presente)
- 10. Buscar experiencias nuevas** (ser abierto a novedades)
- 11. Saborear los momentos de vida** (apreciar los buenos momentos)
- 12. Comprometerse con los objetivos a largo plazo** (perseverar)

Para cada actividad, indicarás junto a cada término (natural, disfrutar, valorar, culpable, situación) que número del 1 al 7 describe mejor tu relación con ella:

1: en absoluto a

7: completamente

TEST ADAPTADO DIAGNÓSTICO ADECUACIÓN PERSONA Y ACTIVIDAD

INSTRUCCIONES:

Entendiendo cada término de la siguiente manera:

- **Natural:** Realizas la actividad de forma espontánea, sin esfuerzo.
- **Disfrutar:** La actividad te resulta placentera y agradable.
- **Valorar:** Ves un propósito profundo o significativo en esta actividad. Lo haré aunque no sea del todo placentera porque lo valoro y me identifico con ella.
- **Culpable:** Tiendes a sentir culpa al realizar esta actividad o por no hacerla lo suficiente.
- **Situación:** Realizas la actividad más por circunstancias o conveniencia que por elección personal.

Cuando lo tengas, mira el apartado resultados.

Actividad	Natural (1-7)	Disfrutar (1-7)	Valorar (1-7)	Culpable (1-7)	Situación (1-7)
Expresar gratitud					
Cultivar optimismo					
Evitar compararse					
Ser amable con los demás					
Cuidar relaciones cercanas					
Desarrollar estrategias de afrontamiento					
Aprender a perdonar					
Hacer ejercicio					
Meditar o practicar mindfulness					
Buscar experiencias nuevas					
Saborear momentos de vida					
Comprometerse con con objetivos a largo plazo					

TEST ADAPTADO DIAGNÓSTICO ADECUACIÓN PERSONA Y ACTIVIDAD

CÓMO INTERPRETAR LOS RESULTADOS:

Fórmula de Puntuación de Adecuación

Paso 1: saca tu propia puntuación para cada actividad.

Para ello, utilizarás la siguiente fórmula:

$$\text{Puntuación de adecuación} = \frac{(\text{Natural} + \text{Disfrutar} + \text{Valorar})}{3} - \frac{(\text{Culpable} + \text{Situación})}{2}$$

Por ejemplo:

Actividad	Natural (1-7)	Disfrutar (1-7)	Valorar (1-7)	Culpable (1-7)	Situación (1-7)
Expresar gratitud	6	7	5	2	3

Aplicando la fórmula quedaría así:

$$\text{Puntuación de adecuación} = \frac{(\text{Natural} + \text{Disfrutar} + \text{Valorar})}{3} - \frac{(\text{Culpable} + \text{Situación})}{2}$$

$$\text{Natural} + \text{Disfrutar} + \text{Valorar} : 6+7+5= 18$$

$$18/3= 6$$

$$\text{Culpable} + \text{situación}: 2+3= 5$$

$$5/2= 2.5$$

$$\text{Puntuación de adecuación}: 6 - 2.5= 3.5$$

TEST ADAPTADO DIAGNÓSTICO ADECUACIÓN PERSONA Y ACTIVIDAD

Repite esto mismo con todas las actividades y anota el número que obtienes de cada una de ellas.

1. Expresar gratitud (agradecer lo que tienes):
2. Cultivar optimismo (pensar en el futuro de forma positiva):
3. Evitar compararse con otros (evitar pensamientos de envidia):
4. Ser amable con los demás (realizar actos de bondad):
5. Cuidar las relaciones cercanas (invertir tiempo en amigos/familia):
6. Desarrollar estrategias de afrontamiento (manejar el estrés):
7. Aprender a perdonar (dejar ir resentimientos):

8. Hacer ejercicio (cuidar el cuerpo):
9. Meditar o practicar mindfulness (estar en el presente):
10. Buscar experiencias nuevas (ser abierto a novedades):
11. Saborear los momentos de vida (apreciar los buenos momentos):
12. Comprometerse con los objetivos a largo plazo (perseverar):

Paso 2: Escribe las cuatro actividades en las que hayas tenido mayor puntuación de adecuación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Asegúrate de hacer más de estas actividades en tu día a día