

Tests del Enojo

Estos tests tienen como propósito ayudarlo a mirar el enojo desde una nueva perspectiva. No se preocupe mucho por las respuestas. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Si no está seguro responda con lo primero que venga a su mente.

Tener un problema de enojo es manifestar conductas de enojo (verbales, físicas o emocionales) que lastiman a otros o a usted mismo.

Test del enojo en el trabajo

Tres o más respuestas negativas indican un patrón de enojo y usted podría tener un problema con el enojo.
En el trabajo...

1. ¿Siente que su jefe tiene respeto por usted ?
2. ¿Respeto usted a su jefe?
3. ¿Siente que su jefe le trata justamente en comparación a otros en el trabajo?
4. ¿Se siente libre de asuntos relacionados con el control en el trabajo?
5. ¿Siente que su jefe le ve a usted como una persona de éxito?
6. ¿Siente que tiene el entrenamiento adecuado para su trabajo?
7. ¿Siente que recibe cooperación en el trabajo?
8. ¿Entiende usted las instrucciones que se le dan dentro del tiempo estipulado?
9. ¿Siente que puede hacer preguntas tranquilamente?
10. ¿Recibe promociones de una manera regular?
11. ¿Siente que sus compañeros (as), jefe o la compañía son justos en su trato hacia usted?
12. ¿Siente que se le respeta a usted en su trabajo?

Test del enojo en la infancia

Tres o más respuestas positivas indican un patrón de enojo y usted podría tener un problema con el enojo.
Cuando era niño...

1. ¿Era malo o incorrecto para usted enojarse?
2. ¿Sentía usted que se le faltaba el respeto ?
3. ¿Se faltaban el respeto sus padres mutuamente?
4. ¿Se gritaban o criticaban sus padres cuando estaban enojados?
5. ¿Se retiraban sus padres cuando se enojaban?
6. ¿Experimentaba usted furia o violencia?
7. ¿Se sentía criticado(a)?
8. ¿No quería escuchar a sus padres?
9. ¿Tenía dificultad para llevarse bien con sus padres y hermanos(as)?
10. ¿Le juzgaban a usted sus padres?
11. ¿Perdió usted a uno de sus padres o hermanos?
12. ¿Sentía inseguridad, física o emocional, en la casa de sus padres?
13. ¿Sentía usted la necesidad de ser una persona exitosa?
14. ¿Creía usted que el enojo y la furia eran lo mismo?

Como adulto...

15. ¿Piensa aún que el enojo y la furia son la misma cosa?
16. ¿Siente que le lastiman los juicios o críticas de otras personas?
17. ¿Siente enojo a su propia persona cuando no puede expresarse adecuadamente?
18. ¿Se siente aún criticado(a)?

Test del enojo en la familia y en las relaciones interpersonales

Tres o más respuestas positivas indican un patrón de enojo y usted podría tener un problema con el enojo.
Con amigos y familiares, usted...

1. ¿Actúa sin pensar?
2. ¿Piensa sin actuar?
3. ¿Se pone a la defensiva cuando alguien se enoja con usted?
4. ¿Asume que otros deberían actuar de cierta manera?
5. ¿Resuelve los problemas de otras personas?
6. ¿Necesita sentir que es exitoso(a)?
7. ¿Se distancia de otras personas por tiempos prolongados?
8. ¿Interrumpe a otros cuando están hablando?
9. ¿Utiliza el sexo como un arma cuando está enojado(a)?
10. ¿Se siente a veces como si usted fuera una víctima de otros?
11. ¿Comete los mismos errores una y otra vez?
12. ¿Usualmente pone a otras personas antes que usted?
13. ¿Siente que le tratan como a una persona incompetente?
14. ¿Siente que cuando está bajo estrés las palabras que dice son las mismas que decían sus padres?
15. ¿Se preocupa mucho y no puede dejar de hacerlo?
16. ¿Siente que preocuparse le ayuda?
17. ¿No sabe cómo liberarse de su enojo?
18. ¿Confunde la vergüenza con la culpa?

**Material escrito por Jerry Medol, Rusty Fleischer y Emily Feild
Copyright ©2010 Anger Alternatives. Traducido por Alexander Madrigal**

Presione aquí para volver a la página anterior



Alexander Madrigal

Centro de Coaching Encuentro
consultas@alexandermadrigal.com | www.alexandermadrigal.com

516-508-3402
152 Jericho Tpke, Westbury NY 11590



Servicios de Coaching para el desarrollo personal y mejoramiento de las relaciones interpersonales