

# MOLDES

Apellidos y nombre

Sexo:  Varón  Mujer      Edad        Fecha  /  /

Centro / Entidad

Curso / Puesto

## INSTRUCCIONES

El siguiente cuestionario te puede ayudar a conocerte mejor y a orientarte en la vida. Se trata de que expreses tu modo habitual de pensar y de reaccionar ante las situaciones. Para ello has de indicar en cada frase tu *nivel o grado de acuerdo*, rodeando los números del ① al ⑤ en tu hoja de respuestas según el siguiente criterio:

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

- Rodearás el ① cuando no exista *ninguna* coincidencia entre lo que se dice y cómo eres tú en realidad.
- Rodearás el ⑤ cuando exista *total* coincidencia entre lo que se dice y cómo eres tú.
- Cuando las coincidencias sean moderadas, deberás rodear el número más adecuado entre ② y ④.

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

A							
Ante muchas situaciones de la vida... o bien cuando voy a encontrarme con una situación nueva, estimulante, donde hay dificultades, pero también posibilidades para cualquier cosa...							
1	<b>Anticipo peligros o problemas:</b> Tiendo a imaginar peligros, problemas o fracasos, exagerando lo que me puede ocurrir.	1	2	3	4	5	1
2	<b>Reflexiono y analizo:</b> Tiendo a analizar la situación con calma, imaginando lo bueno y lo malo con que me puedo encontrar.	1	2	3	4	5	2
3	<b>Anticipo éxitos:</b> Tiendo a imaginar las posibles ventajas y éxitos que puedo conseguir.	1	2	3	4	5	3
4	<b>Me preocupo pensando:</b> Tiendo a preocuparme con anterioridad o mucho tiempo antes, dándole vueltas y vueltas, queriendo estar seguro de poder controlar lo que voy a hacer.	1	2	3	4	5	4
5	<b>Busco el lado positivo:</b> Tiendo a fijarme en el lado positivo que pueda encontrarme, a pesar de lo negativo que pueda ver o encontrar.	1	2	3	4	5	5
6	<b>Imagino mucho esfuerzo:</b> Tiendo a imaginar y hacérseme duro todo el trabajo y el esfuerzo que me supone tener que meterme en una situación o actividad.	1	2	3	4	5	6
7	<b>Preveo mi estado de ánimo:</b> Procuero pensar en cómo tener serenidad y no ponerme nervioso a la hora de actuar.	1	2	3	4	5	7
8	<b>Me tambaleo ante lo que me propongo:</b> Me veo incapaz y me desmoralizo pensando que no voy a conseguir lo que me propongo.	1	2	3	4	5	8
9	<b>Razono mi distanciamiento:</b> Me doy argumentos o razones para evitar intervenir o actuar.	1	2	3	4	5	9
10	<b>Actúo directamente:</b> Me meto en las situaciones sin estar reflexionando o analizando lo que voy a hacer.	1	2	3	4	5	10
11	<b>Imagino dificultades por parte de los otros:</b> Me imagino que la gente me creará problemas o me fastidiará cuando menos lo espere.	1	2	3	4	5	11
12	<b>Analizo lo absurdo de las cosas:</b> Tiendo a analizar y a reflexionar sobre lo que hay detrás de las cosas y de las personas y al final termino viendo todo absurdo o ridículo.	1	2	3	4	5	12
13	<b>Me convenzo para actuar:</b> Procuero descubrir razones y convencerme para meterme con ganas en esa situación, a pesar de las dificultades.	1	2	3	4	5	13
14	<b>Tengo fe en conseguir lo que me propongo:</b> Pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones que me encuentre.	1	2	3	4	5	14
15	<b>Me animo:</b> Me doy ánimos para intervenir o me imagino las consecuencias positivas para superar las dificultades.	1	2	3	4	5	15
16	<b>Imagino la buena voluntad de la gente:</b> Tiendo a pensar que me encontraré con gente agradable que me ayudará o me hará sentir bien.	1	2	3	4	5	16
17	<b>Aspiro a lo máximo:</b> Tiendo a imaginar, de manera exagerada, que voy a conseguir algo muy destacable, aunque después me suele pasar que no llego a alcanzarlo.	1	2	3	4	5	17
18	<b>Calculo mal el tiempo disponible:</b> Suelo pensar que tengo tiempo suficiente y no me altero, pero luego resulta que llego tarde o me falta tiempo.	1	2	3	4	5	18

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE 

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
-------------------	--------------------	------------------------	-----------------	----------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19	<b>Doy por supuesto que todo está controlado:</b> Me falta precisión y amarre en lo que hago, pues suelo creer que lo que estudio, trato, negocio o trabajo está suficientemente dominado, pero luego quedan muchos cabos sin atar.	1	2	3	4	5	19
20	<b>Me surgen muchas cosas y comienzo a dudar:</b> Se me suelen ocurrir muchas ideas y alternativas, me decido por una, luego por otra, más tarde por otra... Total, me lleno de confusión e indecisión.	1	2	3	4	5	20
21	<b>Espero mucho:</b> Tiendo a esperar que voy a encontrarme algo maravilloso, me imagino todo extraordinario, pero después no es así y me decepciono.	1	2	3	4	5	21
22	<b>Considero el lado negativo:</b> Tiendo a fijarme en el lado negativo a pesar de lo positivo que pueda ver en las cosas y situaciones.	1	2	3	4	5	22
23	<b>Soy detallista y crítico:</b> Tiendo a analizarlo todo, a buscar explicaciones, a desmenuzar y a ser crítico con lo que ocurre.	1	2	3	4	5	23
24	<b>Tiendo a no sentir:</b> Tiendo a ser espectador, a no implicarme, a ver las cosas de manera fría y distante, sin grandes emociones.	1	2	3	4	5	24
25	<b>Me implico y me desinflo:</b> Con mi fantasía me meto con mucho entusiasmo en las situaciones y, pronto, en la realidad, me desanimo.	1	2	3	4	5	25
26	<b>Espero poco:</b> Tiendo a no entusiasmarme demasiado con lo que me voy a encontrar, más bien procuro quitarle valor o importancia antes de que ocurra.	1	2	3	4	5	26
27	<b>Me imagino lo peor:</b> Mi mente suele estar pendiente, en alerta, y tiendo a imaginar que me va a ocurrir algo desagradable o desastroso.	1	2	3	4	5	27
28	<b>Estudio y planifico:</b> Tiendo a ver con serenidad todas las condiciones y soluciones posibles de las situaciones en que voy a meterme o estoy metido.	1	2	3	4	5	28
29	<b>No me planteo nada:</b> Tiendo a estar tranquilo, esperando que las cosas ocurran como tengan que ocurrir.	1	2	3	4	5	29
30	<b>Me imagino lo mejor:</b> Tiendo a imaginar que me va a ocurrir algo agradable o exitoso.	1	2	3	4	5	30
31	<b>No puedo evitar preocuparme:</b> Con anterioridad, o mucho tiempo antes de cualquier situación, el pensamiento se me acelera, me surgen preguntas, imágenes e ideas, preocupándome hasta poder controlar lo que voy a hacer.	1	2	3	4	5	31
32	<b>Me centro en las ventajas:</b> Tiendo a fijarme más en las ventajas que en los inconvenientes y procuro descubrir algo útil o agradable, aunque sepa que existen problemas.	1	2	3	4	5	32
33	<b>Imagino todo el recorrido que falta:</b> Me imagino que es tanto lo que falta y tanto lo que hay que hacer que se me quitan las ganas de meterme o de continuar en una actividad o trabajo.	1	2	3	4	5	33
34	<b>Me preparo ante lo imprevisto:</b> Procuro imaginar los momentos difíciles para después no alarmarme y decirme a mí mismo que esté tranquilo.	1	2	3	4	5	34
35	<b>Dudo de mí y me comparo con otros:</b> Tiendo a pensar que no tengo capacidades o carácter para resolver las situaciones. O si no, pienso que otros son más capaces que yo.	1	2	3	4	5	35
36	<b>Me convenzo para no actuar:</b> Me digo: "Si no fuera por tal o cual inconveniente, yo actuaría o me metería, pero así no...".	1	2	3	4	5	36

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE 

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
-------------------	--------------------	------------------------	-----------------	----------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

37	<b>Me decido y me implico:</b> Me meto en las situaciones sin estar reflexionando o analizándolas. Simplemente, me meto y las vivo.	1	2	3	4	5	37
38	<b>Chocaré con la gente:</b> Pienso que me encontraré con los intereses o las malas intenciones de los demás y no podré estar tranquilo porque habrá gente que siempre me creará conflictos.	1	2	3	4	5	38
39	<b>Descubro el engaño y la falsedad de las cosas:</b> Tiendo a analizar y a reflexionar sobre lo que hay detrás de la realidad y al final termino viendo falsa ilusión, simples sueños, pura mentira.	1	2	3	4	5	39
40	<b>Me convenzo para implicarme:</b> Procuo convencerme para meterme con interés en esa situación o me digo: "Esto lo hago aunque no me apetezca".	1	2	3	4	5	40
41	<b>Valoro mis capacidades y me comparo positivamente:</b> Pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones con que me encuentre y que puedo tener tanto o más éxito que los demás.	1	2	3	4	5	41
42	<b>Me doy ánimos:</b> Me doy ánimos diciéndome cosas como: "Piensa en los resultados" o "Aunque no me apetezca o encuentre dificultades, poco a poco se me hará más fácil", o también "Ánimo que ya falta menos".	1	2	3	4	5	42
43	<b>Me parece que congeniaré con la gente:</b> Pienso que lo pasaré bien porque encajaré con los intereses o los comportamientos de los demás.	1	2	3	4	5	43
44	<b>Aspiro a lo ideal:</b> Pienso, de forma exagerada y poco realista, en conseguir mis proyectos o deseos, aunque después se me viene todo abajo.	1	2	3	4	5	44
45	<b>Pospongo lo que tengo que hacer:</b> Suelo pensar que tengo tiempo suficiente, así dejo mis trabajos y obligaciones para después. Luego resulta que se me amontona todo o no cubro lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	45
46	<b>Creo que lo hecho es suficiente:</b> Suelo creer que es suficiente con echar un vistazo o ir por encima en lo que tengo que hacer, estudiar, trabajar o tratar. Sin embargo, luego me doy cuenta de que faltaban muchos detalles por revisar y amarrar.	1	2	3	4	5	46
47	<b>Me genero muchas dudas:</b> Suelo darle muchas vueltas a las cosas y se me ocurren muchas ideas, pero luego no sé por cuál decidirme.	1	2	3	4	5	47
48	<b>Espero cosas extraordinarias:</b> Tiendo a pensar o a decir: "Va a ser maravilloso...". Luego no es así y me decepciono.	1	2	3	4	5	48
49	<b>Me fijo en lo negativo:</b> Tiendo a fijarme en los fallos o en lo que puede ser perjudicial, aunque todo parezca ser muy atractivo.	1	2	3	4	5	49
50	<b>Pienso mucho las cosas:</b> Tiendo a querer comprenderlo todo, a buscar explicaciones, a darle muchas vueltas a las cosas. Se puede decir que pienso más que actúo o vivo.	1	2	3	4	5	50
51	<b>Tiendo a desconectar mis sentimientos:</b> Tiendo a no implicarme, a ver las cosas sin apasionamiento, a no gozar ni sufrir.	1	2	3	4	5	51
52	<b>Me entusiasmo y me desanimo:</b> Con la ilusión de mis ideas y proyectos, me implico en las situaciones una y otra vez pero, pronto, una y otra vez, pierdo el interés.	1	2	3	4	5	52
53	<b>No pongo interés en lo que va a venir:</b> Tiendo a no entusiasmarme demasiado con lo que me voy a encontrar, más bien suelo decir: "¡Total, para qué! Nada merece la pena...".	1	2	3	4	5	53

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE



Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

<b>B</b> Después de muchas situaciones de la vida, en general... o bien, después de hacer algo o después de que me ocurra algo, suelo hacer valoraciones reaccionando así:							
54	<b>Sólo veo malos resultados:</b> Cuando valoro lo que he hecho o lo que he obtenido, tiendo a ver sólo inconvenientes, desgracias y fracasos, o, al menos, algo que me lleva a decir: "¡Mal, muy mal!".	1	2	3	4	5	<b>54</b>
55	<b>Me fijo en lo malo:</b> Aunque haya conseguido cosas positivas, tiendo a fijarme en los fallos o inconvenientes.	1	2	3	4	5	<b>55</b>
56	<b>Sólo me fijo en lo bueno:</b> Tiendo a fijarme en todo lo bueno que hago o que me encuentro, a pesar de que haya fallos e inconvenientes.	1	2	3	4	5	<b>56</b>
57	<b>Busco soluciones en el desencanto:</b> Tiendo a buscar alternativas y soluciones aun en los casos más duros y penosos.	1	2	3	4	5	<b>57</b>
58	<b>Me centro en lo que me falta:</b> Tiendo a fijarme más en lo que me queda por conseguir o en lo que no tengo que en lo que he conseguido o poseo.	1	2	3	4	5	<b>58</b>
59	<b>Deseo y no puedo:</b> Me suelo apegar a lo que no puedo conseguir o a lo que me crea problemas, sin ser capaz de renunciar a ello.	1	2	3	4	5	<b>59</b>
60	<b>Me confirmo en el desencanto:</b> Tiendo a comprobar que después de que ocurran, las cosas no son tan brillantes como cabría esperar, tendiendo a decir "Ya lo decía yo, ¡al final nada!"	1	2	3	4	5	<b>60</b>
61	<b>Sólo me fijo en lo negativo:</b> Tiendo a valorar mal lo que hago o lo que me encuentro, pues sólo veo fallos e inconvenientes.	1	2	3	4	5	<b>61</b>
62	<b>Me fijo en lo negativo aunque haya cosas positivas:</b> A pesar de llegar al final o conseguir ciertos logros, tiendo a mostrar mi insatisfacción porque las cosas no son como creo que deben ser.	1	2	3	4	5	<b>62</b>
63	<b>Me fijo más en lo que he conseguido:</b> Tiendo a fijarme con satisfacción en lo que he logrado, más que en los fallos o inconvenientes.	1	2	3	4	5	<b>63</b>
64	<b>Transformo las desgracias en bienes:</b> Tiendo a buscarle algún sentido positivo a los desengaños, reveses o infortunios.	1	2	3	4	5	<b>64</b>
65	<b>Me fijo en lo que no he conseguido:</b> Tiendo a fijarme más en lo que no he logrado o no tengo que en lo que he conseguido o poseo.	1	2	3	4	5	<b>65</b>
66	<b>Deseo y no puedo:</b> Me cuesta renunciar a lo que quiero, aunque sé que eso no es posible o que me crea conflictos el seguir manteniéndolo.	1	2	3	4	5	<b>66</b>
67	<b>No debo esperar:</b> Tiendo a ver que las cosas al final terminan mal o no son tan buenas, tal como yo ya suponía.	1	2	3	4	5	<b>67</b>

**NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE** 

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

**C** Después de muchas situaciones de la vida, en general..., o bien después de hacer algo o que me ocurra algo, suelo buscar explicaciones...

### CUANDO LAS COSAS ME SALEN MAL

68	<b>Debido a mi falta de cualidades:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a mi falta de habilidades, a mi carácter o a que soy así.	1 2 3 4 5	68
69	<b>Debido a mi falta de esfuerzo:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a mi falta de esfuerzo, a no haber trabajado más.	1 2 3 4 5	69
70	<b>Debido a mi temperamento:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a que me pongo nervioso y no me controlo.	1 2 3 4 5	70
71	<b>Debido a mis estrategias:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a que no utilicé el procedimiento o medio adecuado.	1 2 3 4 5	71
72	<b>Debido a la actitud o comportamiento de otros:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a que hay personas que me perjudican o que no me ayudan.	1 2 3 4 5	72
73	<b>Debido a cosas que uno no sabe:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido al destino, a la mala suerte o a fuerzas que están en contra de mí.	1 2 3 4 5	73

### CUANDO LAS COSAS ME SALEN BIEN

74	<b>Debido a mis cualidades:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a mis habilidades, a mi carácter o a que soy así.	1 2 3 4 5	74
75	<b>Debido a mi esfuerzo:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a mi esfuerzo, a haber trabajado.	1 2 3 4 5	75
76	<b>Debido a mi temperamento:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que estoy sereno y me controlo.	1 2 3 4 5	76
77	<b>Debido a mis estrategias:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que utilicé el procedimiento o medio adecuado.	1 2 3 4 5	77
78	<b>Debido a la actitud o comportamiento de otros:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que hay personas que me benefician o que me ayudan.	1 2 3 4 5	78
79	<b>Debido a cosas que uno no sabe:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido al destino, a la buena suerte o a fuerzas que están a favor de mí.	1 2 3 4 5	79

**NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE**



Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

<b>D</b> Cuando me encuentro con situaciones desagradables, fracasos o frustraciones..., suelo reaccionar de distintas maneras...							
<b>80</b>	<b>Desvío la atención:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta, procuro no atender, no darle vueltas, no darle importancia.	1	2	3	4	5	<b>80</b>
<b>81</b>	<b>Busco razones:</b> Cuando me encuentro ante mis propios fallos, procuro justificarlos, dando argumentos y razones a mí o a los demás.	1	2	3	4	5	<b>81</b>
<b>82</b>	<b>Expreso sentimientos opuestos:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta procuro reaccionar como si no me afectara, expresando incluso sentimientos contrarios, de valentía ante el miedo, de alegría ante las molestias, etc.	1	2	3	4	5	<b>82</b>
<b>83</b>	<b>Descargo mis sentimientos en otras situaciones:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta, me enfada o me molesta, procuro reaccionar descargándome en otras personas o situaciones.	1	2	3	4	5	<b>83</b>
<b>84</b>	<b>Procuro olvidarlo:</b> Cuando me encuentro ante mis propios fallos, procuro no atender, haciendo como si no existieran, tratando de olvidarlos.	1	2	3	4	5	<b>84</b>
<b>85</b>	<b>Procuro imaginar:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta, que me hace enfadar, procuro imaginar situaciones contrarias donde yo puedo vencer y vengarme.	1	2	3	4	5	<b>85</b>
<b>86</b>	<b>Procuro encauzar:</b> Cuando me encuentro ante un fracaso o con algo que me afecta, procuro buscar posibles salidas que me puedan ayudar o que puedan ser útiles a los demás.	1	2	3	4	5	<b>86</b>
<b>87</b>	<b>Procuro desconectar:</b> Cuando me encuentro ante un fracaso o con algo que me afecta, procuro desconectarme de todo y encerrarme en mí mismo.	1	2	3	4	5	<b>87</b>

**FIN DEL CUESTIONARIO.  
POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAS  
CONTESTADO A TODAS LAS FRASES.**

**Madrid • Barcelona • Bilbao • Sevilla • Zaragoza**



**[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)**