

Evaluación de su sentido de resistencia

Instrucciones: Responda a cada uno de los siguientes enunciados tan honestamente como le sea posible. Utilice la siguiente escala:

0= No va conmigo
1= Rara vez

2= En ocasiones
3= Cuando lo pienso

4= Por lo general
5= Siempre

- ___ 1. Tengo un conjunto de cosas que me gustaría lograr en la vida.
- ___ 2. Paso tiempo en silencio para pensar en mi vida y mi mundo.
- ___ 3. Cuando lo pienso, me despierto por la mañana lleno (a) de optimismo y espero con ansias el inicio de mi día.
- ___ 4. Tengo una imagen clara de lo que será la siguiente fase de mi vida.
- ___ 5. Trato de aprender cosas nuevas.
- ___ 6. Duermo bien y puedo relajarme cuando tengo tiempo libre.
- ___ 7. Creo que tengo el control de la mayoría de cosas en mi vida.
- ___ 8. Espero con ilusión los cambios que suceden en mi vida y los veo como desafíos.
- ___ 9. Tengo metas en la vida y veo con claridad cuáles son.
- ___ 10. Por lo general soy una persona optimista cuando se trata de la forma en que visualizo mi futuro.
- ___ 11. Soy aventurero (a), continuamente presiono por probar cosas nuevas.
- ___ 12. Me consideraría muy orientado (a) a las metas.

Fuente: Adaptado de Retirement Lifestyle Centers. How hardy is your personality? Hellriegel y Slocum (2007)

PUNTUACIÓN:

Sume puntos por los reactivos del 1 a 12= _____

Posibles interpretaciones de su puntuación en resistencia:

- **0-24 puntos:** Es probable que no sienta que puede controlar su mundo y que no emplee mucho tiempo en hacer planes. Su capacidad para manejar el estrés no es tan alta como quisiera.
- **25-35 puntos:** Usted hace algo de planeación pero es probable que desee hacer más. Tiende a ser “dirigido por los demás” y a no siempre estar en control de su vida.
- **37-48 puntos:** Usted tiene más dirección personal y por lo general maneja bien el estrés, tiende a estar orientado a las metas, aunque podría estar más enfocado (a) en establecer metas.
- **49-60 puntos:** Usted es muy orientado (a) a las metas y conoce la diferencia entre estar estresado y manejar el estrés.