

## Quiz nivel de preocupación no saludable.

(Versión abreviada de Worry Domain Questionnaire)



38% de las personas manejan preocupaciones no saludables  
¿está usted dentro de ese porcentaje?

Me preocupa que ...

No, en absoluto (0)

Un poco (1)

Moderadamente (2)

Bastante (3)

Extremadamente (4)

\_\_\_\_\_ No puedo ser asertivo o expresar mis opiniones.

\_\_\_\_\_ Mis perspectivas laborales no son buenas.

\_\_\_\_\_ Nunca voy a lograr mis ambiciones.

\_\_\_\_\_ No voy a mantener mi carga de trabajo al día.

\_\_\_\_\_ Los problemas financieros restringen las vacaciones y los viajes.

\_\_\_\_\_ No tengo ninguna concentración.

\_\_\_\_\_ No puedo pagar las cosas.

\_\_\_\_\_ Me siento inseguro.

---

1

Más recursos gratuitos, síguenos en:

<http://www.enriquecetupsicologia.com>

- \_\_\_\_\_ No puedo pagar mis cuentas.
- \_\_\_\_\_ Mis condiciones de vida son inadecuadas.
- \_\_\_\_\_ La vida puede no tener propósito.
- \_\_\_\_\_ Yo no trabajo lo suficientemente duro.
- \_\_\_\_\_ Otros no me aprueban.
- \_\_\_\_\_ Yo encuentro dificultad para mantener una relación estable.
- \_\_\_\_\_ Me falta la confianza.
- \_\_\_\_\_ Voy a perder amigos cercanos.
- \_\_\_\_\_ Yo soy poco atractivo.
- \_\_\_\_\_ Podría hacerme parecer estúpido.
- \_\_\_\_\_ No he logrado mucho.
- \_\_\_\_\_ Cometo errores en el trabajo.
  
- \_\_\_\_\_ Total

Resultados: Si usted anotó 52 puntos o más, puede que tenga un nivel de preocupación en su vida no saludable. Puede ser útil para que usted intente algunos consejos de relajación en su vida.

## Para no preocuparse, hay que ocuparse.

Esto quiere decir que debemos enfrentar nuestros pensamientos y cuestionar si: Mis preocupaciones son productivas o improductivas, aceptar que no siempre se puede tener control de la vida y que hay que priorizar, reformular la preocupación con momentos dedicados a

su reflexión, crear un plan de acción incluso por si la preocupación se hace realidad.

más recursos gratuitos en: [www.facebook.com/hablemosdepsicologia](http://www.facebook.com/hablemosdepsicologia)