

Examen

¿Qué tan optimista es tu familia?

Elija un niño (o usted mismo) y tome esta Prueba de optimismo.

¿Usualmente (escala 0 - Sí, 1 - A veces, 2 - Nada):

¿Qué tan optimista es tu familia?

Elija un niño (o usted mismo) y tome esta Prueba de optimismo.

¿Usualmente (escala 0 - Sí, 1 - A veces, 2 - Nada):

| | |
|--|---|
| | Toma la culpa personalmente cuando las cosas van mal |
| | Soplar eventos negativos fuera de proporción |
| | Tome crédito personal si las cosas van bien, como salir bien en un examen en la escuela o ganar un juego |
| | Cree que con trabajo duro o mejores habilidades él o ella pueden mejorar |
| | Catastrofice las cosas que salen mal en la escuela / hogar o piensa que los malos eventos suelen ser megadesastres a gran escala. |
| | Por lo general, se ve el lado positivo de cualquier situación. |
| | Salte inmediatamente al peor resultado posible si él o ella no está seguro de algo |
| | Asume muchos riesgos de aprendizaje y no se detiene por la posibilidad de fracaso |
| | PUNTUACIÓN |

Puntuación del examen:

14-16. Un optimista delirante

10-12. Un optimista cauteloso

6 - 8. Un optimista trabajador (es decir, que tiene que trabajar duro en ello)

0 - 4. Un optimista luchador

¿Qué medidas puedo tomar después de realizar este cuestionario para ser más optimista en casa?