



TEST CAP-002

¿Hasta qué punto depende mi valor de la aprobación de los demás?

Puntúa del 1 al 5.

Aprobación

- 1. Me preocupa demasiado lo que piensan de mí.**
- 2. Me cuesta decir “no”.**
- 3. Intento evitar que los demás se enfaden conmigo.**
- 4. Pido perdón incluso cuando no he hecho nada malo.**
- 5. Necesito que me digan que lo estoy haciendo bien.**

Miedo

- 1. Tengo miedo de decepcionar.**
- 2. Cambiaría una decisión si pensara que alguien importante va a criticarla.**
- 3. Me afecta mucho que alguien me rechace.**
- 4. Un comentario negativo puede estropearme el día.**
- 5. Me comparo con otras personas.**

Mi forma de actuar

- 1. A veces digo lo que creo que los demás quieren escuchar.**
- 2. Me cuesta expresar mi opinión cuando sé que será diferente.**
- 3. Me siento responsable de que todo el mundo esté bien.**
- 4. Me cuesta poner límites.**
- 5. Intento agradar incluso cuando me hace daño.**

Mi diálogo interno

- 1. Cuando alguien me critica, empiezo a dudar de mí.**
- 2. Siento que necesito demostrar constantemente lo que valgo.**
- 3. Me cuesta reconocer mis logros sin que alguien los valide.**
- 4. Me preocupa más decepcionar que equivocarme.**
- 5. A veces siento que mi valor depende de cómo me traten los demás.**

**No te preguntes:
"¿Tengo un problema?"**

Pregúntate:

- ¿De quién busco más aprobación?**
- ¿Qué creo que pasaría si dejara de buscarla?**
- ¿Qué parte de mí tiene miedo?**
- ¿Qué decisión tomaría hoy si no necesitara la aprobación de nadie?**

RESULTADOS

Si has puntuado entre 20 y 40

La aprobación de los demás no parece dirigir la mayor parte de tus decisiones.

Seguramente escuchas las opiniones de otras personas, pero no suelen convertirse en el centro de tu valor personal. Aun así, todos podemos caer en momentos de duda.

Si has puntuado entre 41 y 60

Es posible que, en determinadas situaciones o con ciertas personas, necesites más validación externa de la que te gustaría.

No ocurre siempre, pero hay momentos en los que la opinión de los demás pesa más de lo que desearías. Detectar esos momentos ya es un primer paso importante.

Si has puntuado entre 81 y 100

Es posible que lleves mucho tiempo viviendo pendiente de la mirada de los demás.

Cuando esto ocurre, es fácil que la tranquilidad dependa de un mensaje, un elogio, una respuesta o una señal de aceptación. La buena noticia es que darte cuenta de este patrón puede ser el comienzo del cambio.

Este test es solo el comienzo. Comprender lo que sientes es el primer paso para transformarlo. En Alay Academy te acompañamos con recursos y herramientas para que ese cambio sea posible.

