

TEST: ¿Soy víctima del secuestro de la amígdala?

Lea cada afirmación y rodee con un círculo el número que le describa mejor. El 3 es el centro y sería como la mitad de veces hacia una opción o hacia la otra opción.

Cuando alguien me molesta, yo.....

1 2 3 4 5

Le digo lo que pienso

Me alejo de esa persona

Cuando estoy enfadado/a, yo.....

1 2 3 4 5

Empiezo a gritar ya moverme

Prefiero estar solo y pensar

Cuando estoy estresado/a, yo...

1 2 3 4 5

La tomo con los demás

Creo un plan para solucionar la situación

Cuando los demás me rechazan o me ignoran, yo.....

1 2 3 4 5

Me deprimó

Creo que ellos se lo pierden

Cuando estoy con alguien maleducado, yo.....

1 2 3 4 5

Me comporto de forma maleducada

Mantengo la calma y resuelvo

Cuando me enfrento a una agresión verbal, yo.....

1 2 3 4 5

Subo el nivel de agresividad

Intento calmar la situación

Cuando me enfrento a la culpabilidad de otros hacia mí, yo...

1	2	3	4	5
Inmediatamente me defiendo			Escucho la acusación y expongo con calma	

Cuando siento un impulso de comprar, yo...

1	2	3	4	5
Lo compro al instante			Me doy tiempo para pensármelo	

Cuando siento un impulso de actuar negativamente, yo

1	2	3	4	5
Me alejo de las circunstancias			Hago lo que siento en ese momento y actúo	

Cuando me presentan una oportunidad para ganar dinero fácil, yo...

1	2	3	4	5
La acepto enseguida			Busco asesoramiento	

Cuando se trata de reconocer a los demás, hablar bien solo lo positivo de los demás, yo....

1	2	3	4	5
Suelo darlo en el momento aunque no haga efecto			Lo doy en el momento oportuno para que resulte efectivo	

Cuando no me siento preparado, me siento inseguro o incompetente, Yo...

1	2	3	4	5
Me paralizó			Pido ayuda o más tiempo	

SUMA TOTAL

12	18	24	30	36	42	48	54	60
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Víctima del secuestro de la amígdala

Tiene las riendas de tus impulsos emocionales