

FORMULARIO abreviado de MEDICIÓN del grado de AUTORREGULACIÓN

Según el Prof. R. Grossarth-Maticek

Fecha del test: / /

Por favor, RELLENAD con SINCERIDAD el cuestionario y entregadlo a vuestro médico y/o profesional de “supportive care” para orientación terapéutica.

	(1) muy poco	(2) poco	(3) regular, más bien poco	(4) regular, más bien fuerte	(5) fuerte	(6) muy fuerte	PUNTUACIÓN
1./ Por mi comportamiento suelo alcanzar estados o situaciones que me incentivan positivamente y me motivan para vivir. ¿En qué grado de intensidad está desarrollada esta capacidad en ti?							
2./Por lo general trato de poner en práctica lo que siento que son mis deseos más importantes y de satisfacer mis necesidades más primordiales. En qué grado de intensidad está desarrollada esta capacidad en ti?							
3./Si no me siento bien, intento crear por mi forma de actuar situaciones y estados positivos capaces de restablecer mi bienestar. ¿Qué grado de desarrollo tiene esta capacidad en ti?							
4./Si una situación, un grupo de personas o una persona en concreto no me vienen bien, intento recurrir a diversas actuaciones hasta modificar para mí favorablemente la situación. ¿Qué grado de desarrollo tiene en ti esta capacidad?							
5./Trato una y otra vez de compatibilizar de modo óptimo los distintos planos de la vida, p.ej. trabajo, descanso, vida privada, hobbies, alimentación, ejercicio físico, relación de pareja, etc., de tal modo que de ello surja un bienestar duradero. ¿Qué grado de desarrollo tiene esta capacidad en ti?							
6./Si me siento amenazado(a) en una determinada situación, intento comportarme de tal modo que salga ileso(a) de ella. ¿Qué grado de desarrollo tiene esta capacidad en ti?							
7./Por mi forma de hacer las cosas suelo alcanzar una y otra vez mis más importantes propósitos. ¿Qué grado de desarrollo tiene esta capacidad en ti?							
8./Por mi modo de actuar suelo lograr generar situaciones y estados que fomentan de forma óptima mis deseos y necesidades más personales, de tal manera que suscitan en mí satisfacción y bienestar. ¿Qué grado de fuerza tiene esta afirmación en ti?							
9./Si mis actos conducen al fracaso, no es para mí motivo de resignación sino ocasión para replantearme y modificar mi conducta. ¿En qué medida riges tu conducta por este principio?							
10./Soy capaz siempre de encontrar nuevos puntos de vista y formas de actuar que posibiliten una solución sorprendente y agradable del problema. ¿En qué grado de intensidad está desarrollada esta capacidad en ti?							

	(1) muy poco	(2) poco	(3) regular, más bien poco	(4) regular, más bien fuerte	(5) fuerte	(6) muy fuerte	PUNTUACIÓN
10./Soy capaz siempre de encontrar nuevos puntos de vista y formas de actuar que posibiliten una solución sorprendente y agradable del problema. ¿En qué grado de intensidad está desarrollada esta capacidad en ti?							
11./Soy capaz de cambiar mi conducta dependiendo de sus consecuencias; es decir, puedo suprimir una forma de actuar que me trae siempre consecuencias desagradables y poner otra en su lugar que tenga consecuencias gratas para mí a largo plazo. ¿En qué grado de intensidad está desarrollada esta capacidad en ti?							
12./Si mi comportamiento no lleva al éxito deseado, soy capaz de inventar y llevar a cabo nuevas formas de actuación. ¿En qué grado de intensidad está desarrollada en ti esta capacidad?							
13./Por mi modo de actuar ante personas importantes de mi vida de relación, consigo igual la cercanía afectiva deseada que la distancia necesaria. ¿En qué grado está desarrollada esta facultad en ti?							
14./Mi forma de hacer las cosas en el día a día suele desencadenar habitualmente en mí una satisfacción interna en mí. ¿En qué grado está desarrollada esta facultad en ti?							
15./Mi actividad cotidiana me reporta habitualmente bienestar tanto psíquico como físico. ¿En qué grado acierta esta afirmación en ti?							
16./Por mi modo de comportarme provoco una y otra vez en mí situaciones que me generan vivencias alegres o placenteras. ¿En qué grado de intensidad está desarrollada esta capacidad en ti?							

VALORACIÓN: Las puntuaciones se suman y se dividen por 16. Cuanto más alta sea la cifra, tanto más desarrollada estará la capacidad de autorregulación en esa persona.

Su RESULTADO: Puntuación total: /16 =

De 5 a 6 puntos: muy buena. De 4 a 5 puntos: buena. De 3,5 a 4 puntos: satisfactoria.
De 2 a 3,5 puntos: más bien mala. De 1 a 2 puntos: muy mala.

N.B. Cuestionario cedido por gentileza de Weleda - AG, Möhlerstrasse 3, D-73525 Schwäbisch Gmünd, y traducido por la Dra. Beatriz Sánchez Segura.