

MATERIALES DE LA ESCUELA SIN-MOLDES

# TEST SOBRE CONDUCTAS TÓXICAS

Test

7

TEST SOBRE CONDUCTAS TÓXICAS

# CONTEXTUALIZACIÓN

## LAS CONDUCTAS TÓXICAS

Las conductas tóxicas no son otra cosa que acciones concretas que pueden darse en relaciones de cualquier naturaleza (amigos, parejas, familiares, trabajo, etc.) que hacen que la relación se convierta en algo disfuncional y dañino y que puede terminar mermando la autoestima de quienes las sufren.

Este test está pensado para que puedas saber si, en la actualidad, tu conducta está libre de "toxicidad" o hay algunas de tus acciones que deberías revisar para poder reajustarlas y establecer relaciones más sanas con los demás.

No te asustes si tu resultado es alto (positivo en conducta tóxica), porque todo se puede trabajar y el primer paso para solucionar algo es, justamente, identificarlo.

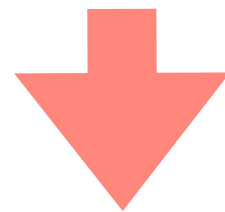
INSTRUCCIONES:

# ¿CÓMO HACER EL TEST?

## NO CONSUTES LAS PUNTUACIONES

Es importante que primero respondas a las preguntas y solo después analices tus puntuaciones. Si no lo haces, así, tu resultado no será fiable. En la última página encontrarás tus puntuaciones y lo que significa tu resultado.

# ¡EMPEZAMOS!





RESPONDE AL TEST

# TEST DE CONDUCTAS TÓXICAS

**ELIJE UNA RESPUESTA POR PREGUNTA**

**1 - Te mantienes alejado de las personas cuando estás en grupos.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**2 - Eres bromista y ríes cuando se bromea contigo.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**3 - Eres condescendiente.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**4 - Ignoras o desprecias a los demás.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**5 - Hablas y actúas con asertividad.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**6 - Te muestras a favor de las opiniones de los demás y cambias tu opinión fácilmente.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**7 - Discutes acaloradamente con las personas con ideas distintas a las tuyas.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**8 - Te comunicas abiertamente y eres sincero con tus intenciones.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**9 - Te gusta dialoga e intercambiar puntos de vista sin intentar convencer al otro.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**10 - Eres inflexible y hablas como si tu opinión fuera la verdad.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**11 - Te sientes feliz con los éxitos de los demás.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**12 - Cotilleas a menudo y te resulta difícil guardar los secretos.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**13 - Solo prometes lo que puedes cumplir y no rompes tus promesas.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**14 - Haces bromas pesadas.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**15 - Hablas sobre ti mismo y sobre tus historias la mayoría del tiempo.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**16 - Interrumpes a los demás con frecuencia.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**17 - Cambias constantemente el tema de conversación si no te interesa.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**18 - Te quejas con frecuencia.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**19 - Sugieres, avisas y negocias en lugar de amenazar y presionar.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**20 -Insistes en hacer las cosas a tu manera.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**21 - Insultas y agredes verbalmente a otros cuando te enfadas.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**22 - Te gusta echar abajo las ideas de los demás.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**23 - Haces sentir culpa a los demás.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**24 - Ridiculizas o humillas a otros.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

**25 - Criticas y das tu opinión aunque no te la hayan pedido.**

**A** - De acuerdo.

**B** - En desacuerdo.

**C** - Muy de acuerdo.

**D** - Muy en desacuerdo

ANALIZA TU RESULTADO

# TUS RESULTADOS DEL TEST

## CONDUCTAS TÓXICAS

A continuación encontrarás el test con las respectivas puntuaciones. Anota tus puntos y súmalos para, al final del cuadernillo, poder interpretar tus resultados.

### **Preguntas con puntuación:**

**1 - Te mantienes alejado de las personas cuando estás en grupos.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**2 - Eres bromista y ríes cuando se bromea contigo.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**3 - Eres condescendiente.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**4 - Ignoras o desprecias a los demás.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**5 - Hablas y actúas con asertividad.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**6 - Te muestras a favor de las opiniones de los demás y cambias tu opinión fácilmente.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**7 - Discutes acaloradamente con las personas con ideas distintas a las tuyas.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**8 - Te comunicas abiertamente y eres sincero con tus intenciones.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**9 - Te gusta dialogar e intercambiar puntos de vista sin intentar convencer al otro.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**10 - Eres inflexible y hablas como si tu opinión fuera la verdad.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**11 - Te sientes feliz con los éxitos de los demás.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**12 - Cotilleas a menudo y te resulta difícil guardar los secretos.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**13 - Solo prometes lo que puedes cumplir y no rompes tus promesas.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**14 - Haces bromas pesadas.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**15 - Hablas sobre ti mismo y sobre tus historias la mayoría del tiempo.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**16 - Interrumpes a los demás con frecuencia.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**17 - Cambias constantemente el tema de conversación si no te interesa.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**18 - Te quejas con frecuencia.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**19 - Sugieres, avisas y negocias en lugar de amenazar y presionar.**

**A 1 PUNTO** - De acuerdo.

**B 2 PUNTOS** - En desacuerdo.

**C 0 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 3 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**20 -Insistes en hacer las cosas a tu manera.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**21 - Insultas y agredes verbalmente a otros cuando te enfadas.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**22 - Te gusta echar abajo las ideas de los demás.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**23 - Haces sentir culpa a los demás.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**24 - Ridiculizas o humillas a otros.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

**25 - Criticas y das tu opinión aunque no te la hayan pedido.**

**A 2 PUNTOS** - De acuerdo.

**B 1 PUNTO** - En desacuerdo.

**C 3 PUNTOS** - Muy de acuerdo.

**D 0 PUNTOS** - Muy en desacuerdo

ANALIZA TU RESULTADO

# INTERPRETACIÓN

## ¿CUÁL ES TU PUNTUACIÓN?

**Suma 0 puntos:** Sin conductas tóxicas

**Suma entre 1 y 24 puntos:** Leves conductas tóxicas

**Suma entre 25 y 49 puntos:** Muestras conductas tóxicas

**Suma entre 50 y 75:** Muestras acusadas conductas tóxicas

En la siguiente página encontrarás una explicación sobre cada uno de los rangos: elige el tuyo en función de la puntuación obtenida y complementa este test con la sesión de "Conductas tóxicas" del Curso Profundo de Poder Personal.

EXPLICACIÓN

## CONDUCTAS TÓXICAS

### 0 PUNTOS - SIN CONDUCTAS TÓXICAS

Si has obtenido este resultado debes saber que lo obtiene menos de un 2% de la población, ya que es complicado mostrar una conducta intachable y libre de toxicidad durante todo el tiempo.

Si este es tu resultado debes saber que no hay nada en tu conducta y en tu relación con los demás que pueda relacionarse de ningún modo con la toxicidad. Así como aproximadamente el 2% de la población tiene una inteligencia brillante, has tenido la fortuna de formar parte del otro 2% que tiene una conducta sana, equilibrada, deseable e intachable. Eres todo un ejemplo a seguir... ¡felicidades!

### ENTRE 1 Y 24 PUNTOS - LEVES CONDUCTAS TÓXICAS

Tu resultado en el test indica que eres una persona muy sana y positiva, incluso por encima de la media. Eres agradable y ameno. La gente a tu alrededor se siente bien y ayudas a los demás a ser mejores personas. Rara vez sientes celos, envidia o inseguridad. Eres un buen modelo de comportamiento.

## **ENTRE 25 Y 49 PUNTOS - MUESTRAS CONDUCTAS TÓXICAS**

Tu resultado indica que tu personalidad tiene varios rasgos tóxicos. No es un problema grave pero sí deberías plantearte cambiar ciertos hábitos. A veces puedes notar cómo otras personas no están muy a gusto contigo. También puede que en tus relaciones de pareja tengas problemas de incompatibilidad y dificultades al convivir. Ahora toca identificar cuáles son los comportamientos que te hacen ser así e intentar cambiarlos. Pregunta a tus amigos y familiares cercanos qué cosas les molestan de ti o en qué podrías mejorar y apóyate en tu terapeuta para que te ayude a mejorar tu conducta.

## **ENTRE 50 Y 75 PUNTOS - ACUSADAS CONDUCTAS TÓXICAS**

Tu resultado indica que eres una persona muy tóxica. Te cuesta establecer relaciones con los demás, sientes que la mala suerte te acompaña y eres muy negativo. A menudo te encuentras con enfrentamientos y discusiones con los demás y tus relaciones de pareja están plagadas de peleas, lloros y malos momentos. Es hora de hacer algo. Debes tener mucha fuerza de voluntad para cambiar todos los hábitos de comportamiento negativos que llevas toda la vida fomentando. Pregunta a las personas cercanas que tengas qué podrías hacer para mejorar, analiza y apunta todo aquello que quieres cambiar, elabora nuevas pautas de comportamiento y sé muy constante.

