

TEST

¿ERES QUEJICA?

COMPRUÉBALO

Muchas de las situaciones propuestas a continuación pueden perfectamente haberte pasado, o quizás no. En caso de que no, intenta pensar cuál de las opciones que proponemos es la más probable que hicieras tú.

1. TE LEVANTAS DE LA CAMA Y VES LLOVER POR LA VENTANA.

- A) Te deprimes y piensas, vaya mierda de día, qué ganas de que sea de nuevo la hora de ir a dormir.
- B) Te resignas y piensas automáticamente en qué bien se estará en la cama cuando te vuelvas a acostar, y lo bien que se estará en el sofá durante ese ratito de descanso después de trabajar.
- C) Ni te fijas. No piensas nada. Vas a lo tuyo que ya vas tarde como siempre.
- D) No es que te encante la lluvia pero piensas que las plantas lo agradecerán.

3. EL DÍA NO ESTÁ YENDO CÓMO DEBERÍA Y TE ESTÁN SALIENDO LAS COSAS MAL...

- A) Te ofuscas mucho, cada vez te frustras más y acabas por llorar y hablar mal a la gente de tu alrededor. Además, piensas que no vales para nada, aunque después te sabe mal.
- B) Te ofuscas mucho y piensas que hoy no has tenido un buen día, pero intentas respirar e intentar acabar bien el día, aunque te desahogaras con el primero que pillas.
- C) Piensas que no todos los días pueden ser buenos, e intentas pensar en cómo mejorar la próxima vez, aunque esas cosas te afecten durante todo el día.
- D) No dejas que te afecten las cosas negativas e intentas cada vez ir a mejor. Aunque te vengan pensamientos de derrota, sigues al pie del cañón.

5. ESTÁS HACIENDO DEPORTE Y TE FALLA EL INTERNET...

- A) Te pones de muy mal humor y empiezas a echar la culpa a los demás que están descargándose cosas y por eso va lento
- B) Te pones de mal humor pero no lo exteriorizas
- C) Intentas buscar una solución rápida (poner el vídeo en baja calidad...)
- D) Esperas pacientemente a que vuelva a funcionar, no es la primera vez que te pasa.

7. TIENES QUE SALIR DE CASA, VAS JUSTA DE TIEMPO, YA TE HAS ARREGLADO Y TE MANCHAS.

- A) Empiezas a dar las culpas a los demás por haberte manchado, porque había algo que no tocaba en el camino, o a ti misma por ser tan dejada y permitir que te pasara.
- B) Intentas desesperadamente limpiarte la mancha pero ves que lo estás empeorando y cada vez te pones más nerviosa y estresada
- C) Vas al armario para cambiarte de ropa pero te estresas porque no sabes ahora qué ponerte que combine con lo que ya llevas, y terminas por cambiarte toda de nuevo, saliendo de casa más estresada todavía.
- D) Te cambias rápidamente, te pones cualquier otra cosa y no le das más importancia.

9. ESTE MES, LA FACTURA DE TELÉFONO TE HAN COBRADO TRIPLE Y NO SABES POR QUÉ

- A) Llamas súper enfadada a la compañía de teléfono y le pides explicaciones en un tono más alterado de lo normal.
- B) Llamas a la compañía de teléfono y a medida que avanza la conversación tu tono de voz aumenta porque no te están dando la solución.
- C) Llamas en un tono de voz adecuado pero le exiges que te devuelvan ya el importe cobrado de más.
- D) Llamas en tono amigable e intentas averiguar por qué se ha cobrado de más.

2. VAS A DESAYUNAR, VES QUE SE HA ACABADO LO QUE SUELES DESAYUNAR A DIARIO Y SABES QUE TÚ NO HAS SIDO PORQUE SIEMPRE PROCURAS TENER PROVISIONES. PIENSAS...

- A) Que te acaban de amargar el día. ¡No puedes vivir sin tu desayuno! Y te vas enfadada al trabajo y de mal humor porque te has pasado un rato buscando tu desayuno porque sabías que lo habías preparado.
- B) Que vas a comer otra cosa, aunque te ponga de mal humor, y te la vas a acabar/esconder para vengarte
- C) Comes otra cosa sin pensamientos vengativos
- D) Llamas rápidamente a un amigo/vecino/familiar para que desayunéis juntos, o directamente vas a por el pan.

4. ESTÁS HACIENDO ALGO QUE REQUIERE MUCHA ATENCIÓN (TRABAJANDO EN CASA, POR EJEMPLO) O QUERIENDO ESCUCHAR ALGO EN LA TELEVISIÓN Y ALGUIEN TE HABLA O TE DICE QUE HAGAS ALGO...

- A) Te enfadas y le dices que se calle que estás intentando hacer/escuchar algo importante.
- B) Intentas decir medianamente bien que estás ocupado/a.
- C) Le pides por favor que espere.
- D) Le pides 1 minuto amablemente porque estás muy ocupado/a y en seguida vas a atender lo que necesitas.

6. ESTÁS HACIENDO UN TRABAJO EN EL ORDENADOR, LLEVAS TODO EL DÍA AVANZÁNDOLO Y NO SE TE HA GUARDADO...

- A) Empiezas a gritar como loco/a maldiciendo el ordenador y a ti por haber permitido que pasara esto
- B) No das crédito, gritas y empiezas a mirar si se puede recuperar, aunque tienes 0 esperanza
- C) Intentas no alarmarte y pensar que seguro que algo se habrá guardado automáticamente
- D) Te calmas, aserenas y miras si lo has enviado a alguien o guardado en la nube para recuperar aunque sea un trozo. Al menos si lo tienes que volver a hacer irás más rápida.

8. EN CASA TIENES UN MUEBLE U OBJETO QUE TE GUSTA MUCHO, PERO TU HIJO/HERMANO/FAMILIAR TE LO ACABA DE ROMPER SIN QUERER.

- A) Empiezas a echarle la bronca y te enfadas con el mundo. No debería estar jugando/tocando tus cosas
- B) Le echas la bronca intentando ser algo más comprensivo, pero te cuesta.
- C) Te enfadas pero lo intentáis arreglar juntos
- D) Le dices que no pasa nada e intentas arreglarlo.

10. LLEVAS 1 MES HACIENDO DEPORTE Y APARENTEMENTE NO VES NINGÚN RESULTADO.

- A) Tiras la toalla y te enfadas. Total, no está sirviendo de nada. Y abres una bolsa de patatas fritas.
- B) Te enfadas contigo mismo y piensas, ¿qué estaré haciendo mal? Y empiezas a querer tirar la toalla
- C) Intentas relativizar y buscar fotos de tu cambio. Seguro que en fotos y medidas ves más el cambio
- D) Sigues a tope como siempre e intentas buscar ayuda por otro lado, como las consultas privadas o el plan de entrenamiento.

MAYORÍA DE RESULTADOS A

¡QUEJICA A MÁS NO PODER! TODO TE MOLESTA, DE TODO HACES UNA QUEJA E INCLUSO SI NO TE SALEN BIEN LAS COSAS TE PONES DE MAL HUMOR TODO EL DÍA Y LO PAGAS CON LOS DEMÁS. ALGUIEN DEBERÍA APLICARSE EL RETO DE AGRADECIMIENTO DESDE YA.

MAYORÍA DE RESULTADOS B

¡ERES QUEJICA! NO LO ERES TANTO COMO LAS RESPUESTAS A, PERO VAS POR EL CAMINO DE SERLO. INTENTA TOMARTE LAS COSAS CON MÁS CALMA, NO PIENSES QUE TODO TE PASA A TI Y QUE TIENES MALA SUERTE. RELATIVIZA Y DISFRUTA.

MAYORÍA DE RESULTADOS C

¡VAS POR BUEN CAMINO! NO PODRÍAMOS DECIR QUE ERES UN QUEJICA, SINO QUE A VECES TE QUEJAS, AUNQUE INTENTAS SIEMPRE BUSCAR LA MEJOR SOLUCIÓN PARA TODO Y NO DRAMATIZAR. **¡SIGUE ASÍ!**

MAYORÍA DE RESULTADOS D

¡ENHORABUENA! LA QUEJA NO FORMA PARTE DE TU VOCABULARIO. RELATIVIZAS Y EL DÍA QUE DRAMATIZAS ES QUE ALGO GORDO HA PASADO. TODO EL MUNDO DEBERÍA TOMAR EJEMPLO DE LO RESOLUTIVO QUE ERES Y CÓMO LLEVAS LOS PROBLEMAS Y PIEDRAS EN EL CAMINO. **¡NO CAMBIES!**