

“Test Medidor de motivación”

- Fecha de hoy: ____ / ____ / ____
- Mi puntuación es: _____
- Mi grado de motivación es: _____
- Próxima Itv (Puesta a punto): _____

MEDIDOR DE NUESTRA MOTIVACION DIARIA

Señale con una X, de 0 a 10, teniendo en cuenta los parámetros indicadores en cada caso, la puntuación que juzgue que se acerca más a su sentimiento o conducta habitual. Hágalo sin pensar demasiado, de la forma más espontánea y rápida posible.

Me levanto de la cama con energía y optimismo.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
--	-----------------------------

Aunque sé que tengo muchas cosas que hacer y poco tiempo me relajo y pienso que lo lograré.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	-----------------------------

A pesar de todo, siempre tengo tiempo y ganas para relajarme.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	-----------------------------

Mi actitud es positiva y optimista aunque tenga algún problema.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	-----------------------------

No importan para mí el tiempo o esfuerzo que me requiera mi trabajo porque me gusta.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
--	-----------------------------

Me valoro a mí mismo y la labor que desempeño porque sé que es útil e importante.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	-----------------------------

Mi rendimiento es, según mi apreciación, altamente favorable en el momento presente.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
--	-----------------------------

Contestamos al cuestionario, de manera que la afirmación que más se acerque a nuestra postura actual, sea valorada con un 10, o menos, en función de cómo creamos sentirla en este momento.

La suma de los puntos obtenidos en cada afirmación nos dará una puntuación global. Si obtenemos una puntuación superior a 50, nuestra motivación es adecuada, podrá tener los altibajos lógicos, pero nos mantenemos.

Si es media, es decir, por debajo de 50, pero superior a 30, tenemos que mejorar poco a poco, disfrutar más de la vida, del trabajo y no agobiarnos demasiado.

Si es inferior a 30 puntos, debemos plantearnos algún cambio en nuestra vida. O bien en nuestra propia autoestima, en la forma de tomarnos nuestro trabajo diario, o en la de afrontar los problemas vitales. Es el momento de buscar ayuda. Tranquilo/a, no estás sólo/a.