



# YOU'VE MADE ME BETTER.



ALUMNO

TEST DE LA AMISTAD

- 1** Me doy cuenta rápido cuando un amigo está triste o preocupado en vez de que me lo tenga que decir...

a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 2** Mis conversaciones son superficiales (fútbol, planes de fin de semana , etc.) o soy capaz de hablar de las cosas que más me afectan.

a) Con frecuencia de lo importante  
b) A veces hablamos de otras cosas  
c) Casi siempre son cosas superficiales  
d) Rara vez hablamos de temas profundos
- 3** Si un amigo me cuenta un problema, intento escuchar sin dar consejos inmediatamente.

a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 4** Cuando tengo un problema con un amigo, trato de hablarlo en lugar de ignorarlo.

a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 5** Comparto mis pensamientos y sentimientos con mis amigos cercanos de forma honesta.

a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 6** Mis amigos saben que pueden contar conmigo cuando lo necesiten.

a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez

- 7** Me siento cómodo confiando en mis amigos con cosas importantes de mi vida.
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 8** Con mis amigos, me siento libre de ser yo mismo(a), sin miedo a ser juzgado(a).
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 9** Me siento bien compartiendo cosas sobre mi vida, incluso las partes que no son perfectas.
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 10** Si un amigo tiene opiniones diferentes a las mías, trato de entender su punto de vista sin pelear.
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 11** Aprecio las diferencias entre mis amigos (como gustos, estilos de vida o personalidades).
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 12** Si un amigo me decepciona, trato de hablar con él/ella en lugar de cortar la relación.
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez
- 13** Aunque tengamos discusiones, trato de arreglar las cosas porque valoro la amistad.
- a) Siempre  
b) Casi siempre  
c) A veces  
d) Rara vez

**YOU'VE  
MADE ME  
BETTER.**

**14** Comparto mis preocupaciones con mi amigo/a a la cara en vez de mediante mensajes de texto siempre que puedo

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Rara vez

**15** Tengo iniciativa para hacer favores a mis amigos y tengo en mente tener tiempo para lo que ellos puedan necesitar cada día o cada semana

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Rara vez

**16** Tengo la confianza suficiente como para llevar a mis amigos a mi lugar de intimidad (mi casa, mi familia...).

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Rara vez

**YOU'VE  
MADE ME  
BETTER.**



# YOU'VE MADE ME BETTER.



PROFESOR

RESPUESTAS

A

## AMISTAD PROFUNDA Y MADURA

Tienes una amistad sólida, basada en la confianza, la honestidad y el apoyo mutuo. Eres un amigo atento, capaz de resolver conflictos y compartir tanto los buenos como los malos momentos. Valoras la amistad como un vínculo importante y te esfuerzas por mantenerla a lo largo del tiempo.

B

## AMISTAD CERCANA EN DESARROLLO

Tus amistades son significativas y tienes una buena base para relaciones profundas, aunque puede que algunas áreas necesiten más atención. Quizás a veces te cuesta abrirte por completo o gestionar conflictos, pero te esfuerzas en ser un buen amigo. Estás en el camino de fortalecer aún más estas relaciones.

C

## AMISTAD EN CONSTRUCCIÓN

Aunque tienes buenas intenciones, puede que tus amistades sean más superficiales o que aún no estén completamente consolidadas. Podrías trabajar en aspectos como la comunicación abierta, la empatía o la resolución de conflictos para construir relaciones más sólidas y significativas.

D

## AMISTAD DISTANTE O EN RIESGO

Es posible que tus relaciones de amistad sean un poco distantes o estén en una etapa difícil. Puede que evites temas profundos o no priorices resolver conflictos. Esto podría ser por desinterés o por falta de tiempo. Reflexionar sobre la importancia de la amistad y cómo fortalecerla podría ayudarte a mejorar estas relaciones.

## COMBINACIÓN DE RESPUESTAS

Si tus respuestas están repartidas entre varias opciones, identifica tus fortalezas y debilidades:

- Si tienes varias "A" o "B", probablemente tienes buenas amistades con aspectos que mejorar.
- Si predominan "C" y "D", puedes enfocarte en trabajar la confianza, la empatía o la comunicación para profundizar tus relaciones.