

El primer paso en el [El reto de la felicidad en siete días](#) propuesto por The New York Times es evaluar tus relaciones contestando a este test diseñado por Robert Waldinger, profesor de psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard, para que hagas balance del estado actual de tus vínculos sociales. Una vez completado podrás saber cuáles son tus fuertes y tus flaquezas y emprender el resto del programa práctico de siete días para ser más feliz. Fuente: THE NEW YORK TIMES

Evalúa tus relaciones

1. ¿Te satisface el número de amigos cercanos que tienes?

- A. Sí
- B. No

2. ¿Sientes comodidad entablando conversaciones informales?

- A. Sí
- B. No

3. ¿Con cuántos miembros de tu familia mantienes una relación estrecha?

- A. Ninguno
- B. De uno a tres
- C. Cuatro o más

4. ¿A cuántas personas podrías llamar en mitad de la noche si necesitas ayuda?

- A. A ninguna
- B. Una
- C. Dos o tres
- D. Cuatro o más

5. ¿Cuándo fue la última vez que le agradeciste algo a alguien importante en tu vida?

- A. No me acuerdo
- B. Hace más de un mes
- C. En el último mes
- D. En la última semana

6. ¿Participas en alguna actividad de grupo, presencial o virtual?

- A. No
- B. Sí, un par de veces al año
- C. Sí, mensualmente
- D. Sí, semanalmente

7. Piensa en tu amistad más cercana (alguien que no vive contigo). ¿Cuántas horas estuvieron en contacto el mes pasado?

- A. Ninguna
- B. Una hora o menos
- C. De dos a cuatro horas
- D. Cinco horas o más

8. ¿Tienes pareja? Si es así, ¿qué parte de tu actividad social incluye a esa persona?

- A. No tengo pareja
- B. Casi toda mi actividad social
- C. Una cantidad moderada
- D. Muy poca o ninguna

9. Imagina a tu familiar más cercano. Si no volvierais a hablaros nunca más, ¿sabría esa persona lo que sientes por ella?

A. No

B. Sí

10. ¿Con qué frecuencia hablas con conocidos en tu barrio, en tu trayecto al trabajo o en tu lugar de trabajo o escuela?

A. Nunca

B. Rara vez

C. A veces

D. A menudo

E. A diario

11. ¿Te satisfacen las relaciones que tienes con la gente en el trabajo?

A. No

B. Sí

12. ¿Cuándo fue la última vez que organizaste un plan con alguien?

A. No me acuerdo

B. En el último mes

C. En la última semana

13. ¿Cuándo fue la última vez que dijiste ‘sí’ cuando alguien te propuso quedar?

A. No me acuerdo

B. En el último mes

C. En la última semana

Puntos por respuesta

A. cero; B. uno; C. dos; D. tres; E. cuatro.

Qué significan las puntuaciones

0-12: Eres autosuficiente, quizá más de lo que es bueno para tu salud y felicidad

Tienes algunos vínculos sociales significativos, pero tu puntuación da a entender que quizá no tengas mucha gente a la que acudir en busca de apoyo emocional y un sentimiento de pertenencia. Puede que simplemente seas más introvertido o que hayas perdido el contacto con algunas de las personas que te importan. Puede que te intimide la idea de hacer más amigos. Este reto te ayudará a empezar.

13-21: Tienes el esbozo de una red social sana

Hay varias personas en tu vida que te hacen sentirte en conexión: un buen equilibrio entre amigos y familiares, vínculos estrechos y personas de tu comunidad cuyos rostros conoces, aunque no sus nombres. Tienes gente que te ayudará y echará una mano si lo necesitas, y tú harás lo mismo por ellos.

22 o más: Estás en gran forma social

Te encanta estar rodeado de gente y sientes comodidad en la mayoría de los entornos sociales. Has encontrado comunidad en diferentes ámbitos de tu vida, ya sea en el trabajo, con viejos o nuevos amigos o en tu barrio. Tus fuertes lazos te ayudan a afrontar los altibajos de la vida.