



INFORMACIÓN. TEST DE AUTOEVALUACIÓN.

El Programa “Mano a Mano”, para la prevención y asistencia de la drogodependencias en el medio laboral, pone a su disposición varios tests de autocontrol que permiten evaluar una situación o actitud determinada frente a las drogas.

TEST DE RICHMOND

El test de Richmond puede dar una idea aproximada de la disposición que tiene usted para dejar de fumar. Conteste y anote las puntuaciones de este sencillo test y descúbralo.

VALORACIÓN

De 0 a 6 puntos: baja motivación.

De 7 a 9 puntos: moderada motivación.

10 puntos: alta motivación.



TEST DE RICHMOND

¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?

- No (0 pts)
- Sí (1 pts)

¿Cuánto interés tiene usted en dejar de fumar?

- Ninguno (0 pts)
- Medio (1 pts)
- Elevado (2 pts)
- Muy elevado (3 pts)

¿Intentará dejar de fumar en las próximas dos semanas?

- No (0 pts)
- Creo que no (1 pts)
- Puede que sí (2 pts)
- Sí (3 pts)

¿Cuál es la posibilidad de que usted sea un no fumador en los próximos seis meses?

- Ninguna (0 pts)
- Probablemente no (1 pts)
- Probablemente sí (2 pts)
- Seguro que sí (3 pts)