

COSAS PARA COMPARTIR ©



TEST DEL ALOHA



EL TEST DEL ALOHA ©1991. Copyright 1991 por el Dr. (PhD) PAUL (KA'IKENA) PEARSALL (1942-2007)(1). La versión del test que hoy compartimos ha sido extraída, con la correspondiente autorización escrita, septiembre de 2002, del titular del copyright, del libro "LA SALUD POR EL PLACER" Depósito Legal M.5477-1998. ISBN 84-414-0401-1. Copyright 1998 por EDITORIAL EDAF, S.A. Jorge Juan, 30 - Madrid, España E-Mail: edaf@edaf.net. Web Site: www.edaf.net. Versión original: THE PLEASURE PRESCRIPTION. Copyright 1996 by HUNTER HOUSE, INC. Alameda - California - U.S.A.

MUY IMPORTANTE: No está permitida la reproducción total o parcial del test extrayéndolo de la presente edición de COSAS PARA COMPARTIR, ni su tratamiento informático, ni la retransmisión de ninguna forma o por cualquier medio, mecánico o electrónico, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright en español (Editorial Edaf S.A.).

Estimado/a Lector/a:

El test que ofrecemos hoy, como se dijo anteriormente, forma parte del libro LA SALUD POR EL PLACER, que ha resultado ser una maravillosa obra muy útil para mejorar mi calidad de vida. El Dr. Pearsall me ha permitido acceder a la cultura polinésica u oceánica, la cual presenta valores diferentes a los de las conocidas culturas occidental y oriental.

Aunque el test lo he aplicado en varias ocasiones con familiares y amigos, obteniendo resultados excelentes, recomiendo leer el libro para comprender y valorar en toda su magnitud el ALOHA, del hawaiano Alo: compartir y ha: aliento, o sea "Compartir el Aliento de Vida".

Gracias, y que te sea útil, como lo fue para mí.

El Editor

EL TEST

Puntajes a utilizar: 2 = ASÍ SOY YO SIEMPRE.
1 = ASÍ SOY A VECES.
0 = NO SOY ASÍ.

AHONUUI (Paciencia, expresada con perseverancia)

1. ¿Conduce agresivamente, toca la bocina por simple frustración, se limita a reducir la velocidad en las señales de “Pare”, insulta a otros conductores o acelera para pasar el semáforo cuando está en amarillo? *Puntaje de la Respuesta:* ____
2. ¿En los ascensores aprieta el botón del piso al cual va aunque ya esté encendido? *Puntaje de la Respuesta:* ____
3. ¿Le fastidian las colas y las multitudes? *Puntaje de la Respuesta:* ____
4. ¿Le gusta hacer varias cosas al mismo tiempo? *Puntaje de la Respuesta:* ____
5. ¿Cree usted que “el tiempo es oro”, y le molesta realizar tests como éste, que le parecen una pérdida de su valioso tiempo? *Puntaje de la Respuesta:* ____
6. ¿Tiene la mente siempre acelerada, o habla solo/a (mentalmente o en voz alta), para procurar estar siempre organizado/a? *Puntaje de la Respuesta:* ____
7. ¿Se siente culpable cuando está sentado/a sin hacer nada? *Puntaje de la Respuesta:* ____
8. ¿Los demás dicen de usted que está acelerado/a y apurado/a? *Puntaje de la Respuesta:* ____
9. ¿Su área de trabajo está desordenada, con muchas cosas que no ha tenido tiempo de organizar? *Puntaje de la Respuesta:* ____
10. ¿Le molestan las personas que se mueven, que piensan y que hablan despacio? *Puntaje de la Respuesta:* ____

Puntaje del Valor/Factor: ____

LOKAHI (Unidad, expresada armoniosamente)

1. ¿Intenta ser todo lo que puede llegar a ser, para mañana ser mejor que hoy y tener éxito? *Puntaje de la Respuesta:* ____
2. ¿Busca la emoción de la victoria, le encantan los desafíos y convierte hasta las cosas más pequeñas en una competencia consigo mismo/a o con otros? *Puntaje de la Respuesta:* ____
3. ¿Juzga a los demás o se juzga a sí mismo/a por sus logros, sus ganancias, sus adquisiciones, su poder o su nivel social o socioeconómico? *Puntaje de la Respuesta:* ____
4. ¿Cree que debe empezar por amarse a sí mismo/a antes de poder amar a otras personas? *Puntaje de la Respuesta:* ____
5. ¿Cree que consigue hacer las cosas con más rapidez y mayor eficiencia si trabaja solo/a? *Puntaje de la Respuesta:* ____
6. ¿Cree que puede conseguir cualquier cosa que se proponga; que las personas que no triunfan les falta compromiso y motivación, que tienen una actitud equivocada o simplemente que no están dispuestas a sacrificarse lo suficiente? *Puntaje de la Respuesta:* ____

7. ¿Cree que en este mundo sólo hay una cantidad limitada de bienes a repartir y que usted tiene que trabajar muy duro y pensar con mayor rapidez para poderse llevar una parte de la torta? **Puntaje de la Respuesta:**____
8. ¿Se hace valer con facilidad y le gusta recurrir a desprecios sutiles y a los comentarios astutos irónicos? **Puntaje de la Respuesta:**____
9. ¿Carece de muchos amigos/as íntimos en los que pueda confiar, a los que les pueda contar cualquier cosa y mostrarles su verdadera personalidad? **Puntaje de la Respuesta:**____
10. ¿Se siente incómodo/a al tomar de la mano a una persona, abrazarla o besarla, al cantar o al bailar en público, y le parece que la expresión de las conductas sentimentales es algo “tonto”? **Puntaje de la Respuesta:**____

Puntaje del Valor/Factor:____

‘OLU’OLU (Cordialidad, expresada con simpatía)

1. ¿Frunce el ceño, torciendo la boca, poniendo los ojos en blanco y suspirando para manifestar su desagrado? **Puntaje de la Respuesta:**____
2. ¿Hace el “vacío”, ignorando, despreciando y haciendo caso omiso de las personas que lo/a critican o que le manifiestan sus frustraciones emocionales? **Puntaje de la Respuesta:**____
3. ¿Sería difícil estar casado/a con usted? **Puntaje de la Respuesta:**____
4. ¿Le gusta discutir? **Puntaje de la Respuesta:**____
5. ¿Es capaz de jugar toda su vida emocional a un carta, centrando primordialmente su felicidad en su trabajo, en su rol de hijo/a o en su papel de padre/madre? **Puntaje de la Respuesta:**____
6. ¿Critica a los demás, en público o en privado? **Puntaje de la Respuesta:**____
7. ¿Intenta “desquitarse” de las transgresiones de los demás, y de lo que usted considera abusos contra usted? **Puntaje de la Respuesta:**____
8. ¿Cree que su manera de hacer las cosas suele ser la mejor? **Puntaje de la Respuesta:**____
9. ¿Habla más de lo que escucha? **Puntaje de la Respuesta:**____
10. ¿Da “rienda suelta” a su ira, y cree que es mejor dejar salir su hostilidad, inclusive diciendo malas palabras? **Puntaje de la Respuesta:**____

Puntaje del Valor/Factor:____

HA’AHA’A (Humildad, expresada con modestia)

1. ¿Dirían los demás que usted tiende a presumir o fanfarronear? **Puntaje de la Respuesta:**____
2. ¿Le gusta impresionar a los demás, teniendo y exhibiendo cosas caras? **Puntaje de la Respuesta:**____
3. ¿Quiere que los demás conozcan sus logros? **Puntaje de la Respuesta:**____
4. ¿Le gusta desafiar a los demás y poner a cada uno en su lugar? **Puntaje de la Respuesta:**____
5. ¿Dirían los demás que usted “no tiene pelos en la lengua”, que siempre está predispuesto/a a exponer sus opiniones y que tiende a “sermonear” a la gente. **Puntaje de la Respuesta:**____
6. ¿Dirían los demás que usted es una persona segura de sí mismo/a, hasta el punto de volverse engreído/a y arrogante? **Puntaje de la Respuesta:**____

7. ¿Suele tomar parte en conflictos y discusiones en el trabajo, en público o en su casa?
Puntaje de la Respuesta: ____
8. ¿Suele saber lo que van a decir las personas antes que lo digan, las interrumpe o termina sus frases por ellos? **Puntaje de la Respuesta:** ____
9. ¿Dice cosas negativas de personas que no están presentes? **Puntaje de la Respuesta:** ____
10. ¿Ha entablado un juicio con alguien, se lo han hecho a usted, o suele amenazar a otros con iniciar un juicio? **Puntaje de la Respuesta:** ____

Puntaje del Valor/Factor: ____

AKAHAI (Amabilidad, expresada con ternura)

1. ¿Preferiría enviar un cheque a una entidad de beneficencia a dedicar algunas horas de su tiempo en ayudar a unas personas que no conoce? **Puntaje de la Respuesta:** ____
2. ¿Espera ser recompensado/a por sus buenas obras? **Puntaje de la Respuesta:** ____
3. ¿Se siente incómodo/a en contacto con los animales? **Puntaje de la Respuesta:** ____
4. ¿Cree que es una tontería hablarle a las piedras, a las plantas y a los animales? **Puntaje de la Respuesta:** ____
5. ¿Arroja desperdicios o basura en lugares públicos? **Puntaje de la Respuesta:** ____
6. ¿Come rápido y habla mientras come? **Puntaje de la Respuesta:** ____
7. ¿Cree que rezar puede ser bueno pero no tanto como un buen medicamento? **Puntaje de la Respuesta:** ____
8. ¿Tiene envidia, en su interior, de la buena suerte de los demás? **Puntaje de la Respuesta:** ____
9. ¿Es intolerante e intransigente con las personas debido a sus características físicas; por ejemplo con los hombres que tienen el pelo largo con o sin colita y/o usan aros o con las mujeres que llevan tatuajes o con las personas de diferentes nacionalidades/etnias o con los adolescentes o con los ancianos. **Puntaje de la Respuesta:** ____
10. ¿Diría su pareja que a usted le falta romanticismo y que prefiere el sexo a la sensualidad y los mimos? **Puntaje de la Respuesta:** ____

Puntaje del Valor/Factor: ____

Puntaje TOTAL: ____

Luego de calcular la puntuación de los cinco valores/factores de la cultura polinesia (paciencia, unidad, cordialidad, humildad y amabilidad) que considera el test por favor sumalos para obtener el puntaje total o sea tu valor "ALOHA".

Significados de los Resultados

A analizar los resultados de cada uno de los valores polinesios, sacarás tus propias conclusiones acerca de donde están tus fortalezas (puntajes más bajos) y debilidades (puntajes más altos), pero te recomendamos leer algunos resultados obtenidos, por el Dr. Pearsall, con diferentes grupos de afinidad, durante los cinco años en los cuales se dedicó a aplicar el test. Por favor tené presente que "N" representa la cantidad de personas que conforman la muestra analizada y "P" el valor ALOHA promedio para el grupo testeado.

- **Productores y conductores de programas de TV.** N=14 P=89.
- **Médicos, de las especialidades más importantes.** N=212 P=87.
- **Alumnos del Dr. Pearsall, con edades entre 17 y 76 años.** N=1733 P=83.

- **Altos ejecutivos de empresas y militares de muy alta graduación**, todos muy exitosos. N=1465 P=82.
- **Profesionales de la ley y la justicia**, entre los que figuraban policías, jueces, fiscales, operadores de detectores de mentira, etc... N=210 P=81.
- **Otros profesionales de la salud**, psicólogos, fisioterapeutas, especialistas en hipnosis, asistentes sociales, etc... N=2113 P=73.
- **Docentes**, de institutos, colegios y universidades. N=766 P=70.
- **Enfermeros**, la mayoría con licenciaturas, maestrías o doctorados. N=953 P=62.
- **Pasajeros de cruceros de placer**, personas activas y jubiladas de habla inglesa, de las más variadas profesiones y con residencia en diferentes países. N=1264 P=57.
- **Ancianos mayores de 65 años**, que vivían en residencias geriátricas. N=209 P=52.
- **Enfermos**, con cáncer, enfermedades coronarias, hepáticas y renales, incluyendo trasplantados de corazón, riñón, hígado y médula ósea. N=2113 P=41.
- **Grupo de control polinesio**, principalmente hawaianos, de entre 29 y 92 años. N=100 P=8.

“N” TOTAL = 11.152. “P” TOTAL = 74. Para el cálculo del valor Aloha general se excluyó al grupo de control polinesio para que no produjeran distorsiones sobre la realidad occidental.

El Dr. Pearsall cuenta que las diferencias de puntaje entre los hombres y las mujeres eran significativas. El valor promedio de los 7.576 hombres que realizaron el TEST DEL ALOHA fue de 76, mientras que entre las 3.576 mujeres, el puntaje promedio fue 67. El autor referencia que, en general, la inteligencia emocional de las mujeres es superior a la de los hombres, lo cual es compatible con los resultados obtenidos con el test.

Para finalizar, tenés la posibilidad de comparar tu resultado del TEST DEL ALOHA con la siguiente grilla de valores referenciales:

- **Más de 29 puntos = DÉFICIT GRAVE DE ALOHA.** Esquema mental 100% euro-americano.
- **20 a 29 puntos = DÉFICIT MODERADO DE ALOHA.** Esquema mental euro-americano predominante.
- **10 a 19 puntos = DÉFICIT LEVE DE ALOHA.** Esquema mental con distorsiones euro-americanas.
- **Menos de 10 puntos = ABUNDANCIA DE ALOHA.** Mente indígena. No le costará trabajo aprender y practicar la receta del placer propuesta por la cultura polinesica.

(1) El DR. (PhD) PAUL (KA'IKENA) PEARSALL (1942-2007) fue un brillante Psiconeurólogo Clínico estadounidense especializado en “Psiconeuroinmunología”, una de las más modernas y apasionantes especialidades de la Salud. Dedicó de su brillante carrera profesional al análisis de las relaciones entre el cerebro, la mente, el corazón (no el músculo miocardio), el cuerpo y el sistema inmunológico del ser humano. Vivió con su familia en Hawaii. Se graduó de la Universidad Estatal de Wayne, donde recibió el Phi Kappa Phi Award por excelencia académica y de la Universidad de Michigan, donde recibió el Distinguished Scholar Award. Hizo sus estudios de posgrado en las Escuelas de Medicina de Harvard y Albert Einstein. Su investigación científica sobre las 500 personas, hombres y mujeres, más exitosos en el mundo titulada “Éxito tóxico: cómo dejar de luchar y empezar a prosperar” le valió el prestigioso premio Trail Blazer in Medicine del Centro Scripps de Medicina Integrativa. Fue seleccionado por la Oxford Biographical Society como uno de los 1000 científicos más influyentes del siglo XX. Fue profesor en la Universidad de Hawaii y miembro del Consejo de Administración del Consorcio Estatal Hawaiano para la Atención Integral de la Salud; miembro del equipo de estudio de trasplantes cardíacos de la Escuela de Medicina de la Universidad de Arizona; profesor en el Departamento de Psiquiatría y Neurociencia del Comportamiento en la Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Wayne; Director de Medicina Conductual en el Hospital de Beaumont; Director de Educación Profesional en el Instituto Kinsey para la Investigación en Género y Reproducción y fundador y Jefe de la primera cátedra clínica de psicología positiva del mundo en el Hospital Sinai, donde recibió la Medalla de Oro Rush de la Asociación Psiquiátrica Americana por excelencia científica y clínica. Fue uno de los oradores más solicitados en el mundo, habiendo dado más de 6.000 conferencias. Escribió 18 libros. Recibió numerosos premios por su investigación sobre la relación entre el cerebro, el corazón y el sistema

inmunológico y su innovadora investigación sobre los receptores de trasplante de corazón que recibieron los recuerdos de su donante llevó a la formación de la “Cleveland Clinic Nuevo Corazón”.

Fue presidente y CEO de “Ho’ala Hou”, una ONG hawaiana sin fines de lucro dedicada al estudio y aplicación de antiguos principios hawaianos al equilibrio saludable en la vida, el amor y el trabajo.

Fuente y más información: www.paulpearsall.com/

Gracias por compartir tu valioso tiempo con nosotros.

©1999-2008 COSAS PARA COMPARTIR (CPC) y ©2002 LA ARGENTINA QUE NOS MERECEMOS.

Copyright por TECSIMA S.A. Consultora en Marketing, Gestión y Calidad. Editor Responsable de CPC:

Jorge Luis Sánchez, Presidente. tecsima@tecsima.com.ar - www.tecsima.com.ar

Producto/Servicio desarrollado en el marco de la Responsabilidad Social Empresaria de la consultora. Todos los derechos reservados. Prohibida su venta. Permitida su reproducción completa sin modificaciones ni quitas.