



## Instrumento para la Identificación de la Resiliencia

No.	Pregunta	Si	No
1	Si se me han asignado actividades nuevas ¿confío en que las haré bien?		
2	Si he fallado en alguna actividad, ¿aprendo de mis errores y hago cambios para la próxima vez que lo intente?		
3	Cuando una actividad no sale de acuerdo a lo planeado, ¿se afecta mi autoestima?		
4	¿Existen pocas personas en mi trabajo con las cuales puedo hablar acerca de los problemas que se presenten en el mismo?		
5	Cuando me enfrento a alguna dificultad, ¿pierdo rápidamente la atención de mi objetivo?		
6	¿Algunas veces cuestiono mi compromiso hacia mi trabajo?		
7	¿Cuento con las herramientas necesarias para lidiar con el estrés en mi trabajo?		
8	¿Se me facilita pedirle ayuda a mis colegas?		
9	¿Soy positivo acerca del futuro?		
10	¿Me preocupo sobre situaciones de las cuales no tengo control?		
11	¿Pedir ayuda implica debilidad?		
12	Cuando hay algún cambio inminente, ¿me cuesta trabajo encontrar una nueva postura ante la situación?		
13	¿Tengo objetivos sólidos y claros?		
14	¿Soy capaz de discutir los retos de mi trabajo con personas ajenas al mismo, como amigos o familiares?		
15	¿Tiendo a ser más positivo que negativo?		
16	¿Las fallas son difíciles de olvidar y los logros son difíciles de recordar?		
Total:			



## Puntaje e interpretación de la Resiliencia

### Calificación

- Para las preguntas **1, 2, 7, 8, 9, 13, 14** y **15** sume un punto si su respuesta fue **SI**.
- Para las preguntas **3, 4, 5, 6, 10, 11, 12** y **16** sume un punto si su respuesta fue **NO**.

### Interpretación del Puntaje

#### Puntaje 0 -5

Tienes poca resiliencia en el trabajo, y esto podría afectar la capacidad para realizar las actividades que se te encomiendan. Sin embargo, ¡no dejes que esto te supere! Es importante identificar las causas de esta área de oportunidad para que puedas tomar medidas más específicas. Quizás tu confianza ante nuevos retos sea inestable, o tengas alguna perspectiva negativa de la situación en la que te encuentras actualmente. Tal vez no tengas las estrategias necesarias para lidiar con el estrés, o estés tratando de lidiar con problemas que están fuera de tu control. No te rindas: hay muchas herramientas que puedes usar para desbloquear la resiliencia y convertirte en un miembro del equipo positivo y mucho más productivo.

#### Puntaje 6 -10

No te rindes fácilmente, pero aún hay oportunidad de mejora. Quizás necesites objetivos más sólidos para concentrar tus esfuerzos, o también podría ayudarte el replantear tus problemas como desafíos. Posiblemente necesites considerar los puntos fuertes de tus relaciones laborales. Echa un vistazo a tus respuestas e intenta determinar dónde necesitas concentrar tus esfuerzos. Es posible que sea necesario desarrollar tus habilidades en solo una o dos áreas, o hacer pequeños cambios en varias.

#### Puntaje 11-16

¡Bien hecho!, eres un miembro del equipo resiliente y estás preparado para intentarlo y darlo todo hasta que tengas éxito en lo que sea. Lo más probable es que tengas una red sólida de colegas en los que puedes confiar para obtener apoyo, que sepas lidiar eficazmente con el estrés y que seas flexible en tus perspectivas. Estás orientado a los objetivos, tienes una disposición positiva y valores sólidos, y estás dispuesto a asumir desafíos y ayudar a las demás personas. Sin embargo, siempre habrá una oportunidad de mejora. Consulte nuestras herramientas y estrategias a continuación para ver cómo puede ser aún más resistente.