

Auto evaluación de su resiliencia

Lea la descripción de los factores clave para tu fuerza interior y las afirmaciones típicas que los acompañan.

A continuación, valore en una escala del 1 al 10 (1 = no aplica; 10 = aplica completamente) en qué medida estas descripciones aplican para usted a nivel personal.

Claves para su fuerza interior	Declaraciones típicas	Puntos de evaluación (1 al 10)
Aceptación: Acepto lo que está sucediendo. Es lo que es.	Lo que se acaba, se acaba. Puedo aceptar lo que no se puede cambiar bastante bien y rápidamente.	
Optimismo: Confío en que las cosas mejoren.	Suelo esperar lo mejor y confío en mi futuro.	
Autoeficacia: Estoy convencido(a) de que puedo influir.	Los problemas son retos y puedo lograr cualquier cosa que me proponga.	
Responsabilidad: Sé qué responsabilidad tengo y qué responsabilidad tienen las y los demás.	No pregunto "¿Quién tiene la culpa?", sino "¿Cómo lo arreglamos?". Me enfrento a las percepciones desagradables y asumo las consecuencias.	
Orientación hacia la red Me atrevo a pedir ayuda a las y los demás.	Las cosas van mejor juntos(os), puedo confiar en las y los demás y contar con ellos(as) y su apoyo.	
Orientación hacia la solución Abordo y me ocupo de las cosas, de los asuntos. Me vuelvo activo(a).	Sé lo que es importante para mí y establezco prioridades. Estoy consciente de mis deseos y visiones.	
Orientación al futuro Planifico mi futuro, me cuido.	Cuando me propongo algo, también examino las oportunidades y los riesgos antes de decidir el camino hacia la meta. Suelo trabajar con un objetivo y a menudo sé muy bien lo que quiero.	

Evaluación del test:

¿Cuál es el resultado de su auto evaluación?

Muy pocas personas obtendrán una puntuación de 10 en las siete categorías.
Entre menos puntos tenga para las claves de resiliencia, más deberá centrarse en trabajar estos aspectos.

Si está en el rango medio con 5 a 7 puntos, ya es bastante bueno.
Por supuesto, su reto es que sea aún mejor. Sobre todo, si su puntuación está en el tercio inferior es importante que tome medidas para incrementar su resiliencia.

Si ahora quiere reforzar tu propia resiliencia o la de las y los participantes en sus procesos de transformación de conflictos, puede proceder como sigue:

- Se puede trabajar a través de los pilares o claves de la resiliencia en el orden indicado.
- Para comenzar, también puede centrarse en la clave o el pilar de resiliencia que haya recibido menos puntos.