



persolog[®]

Resiliencia Análisis Breve

- | Tu nivel de competencia en resiliencia
- | Tus habilidades respecto a los factores de resiliencia
- | Tus factores de resiliencia más fuertes

Pedro SAMPLE

persolog North America Inc.

Resilience Profile

Proporcionado por:

Daniel Pineda

18 mar. 2022

***„El momento más difícil
en nuestra vida
es la mejor oportunidad
para desarrollar fortaleza
interna.“***

Dalai Lama





Resiliencia	4
Usando fortaleza interna para poder adquirir mayor paz.....	4
Tu diagrama de resiliencia	5
Tu resultado en las 4 áreas.....	5
Tu competencia en las 4 áreas	6
El perfil de resiliencia	8
Tu resultado en los factores de resiliencia	8
Tus factores de resiliencia más fuertes.....	9
Tus factores de resiliencia más débiles.....	10
Plan de acción	11
Liability	12

Resiliencia

Usando fortaleza interna para poder adquirir mayor paz

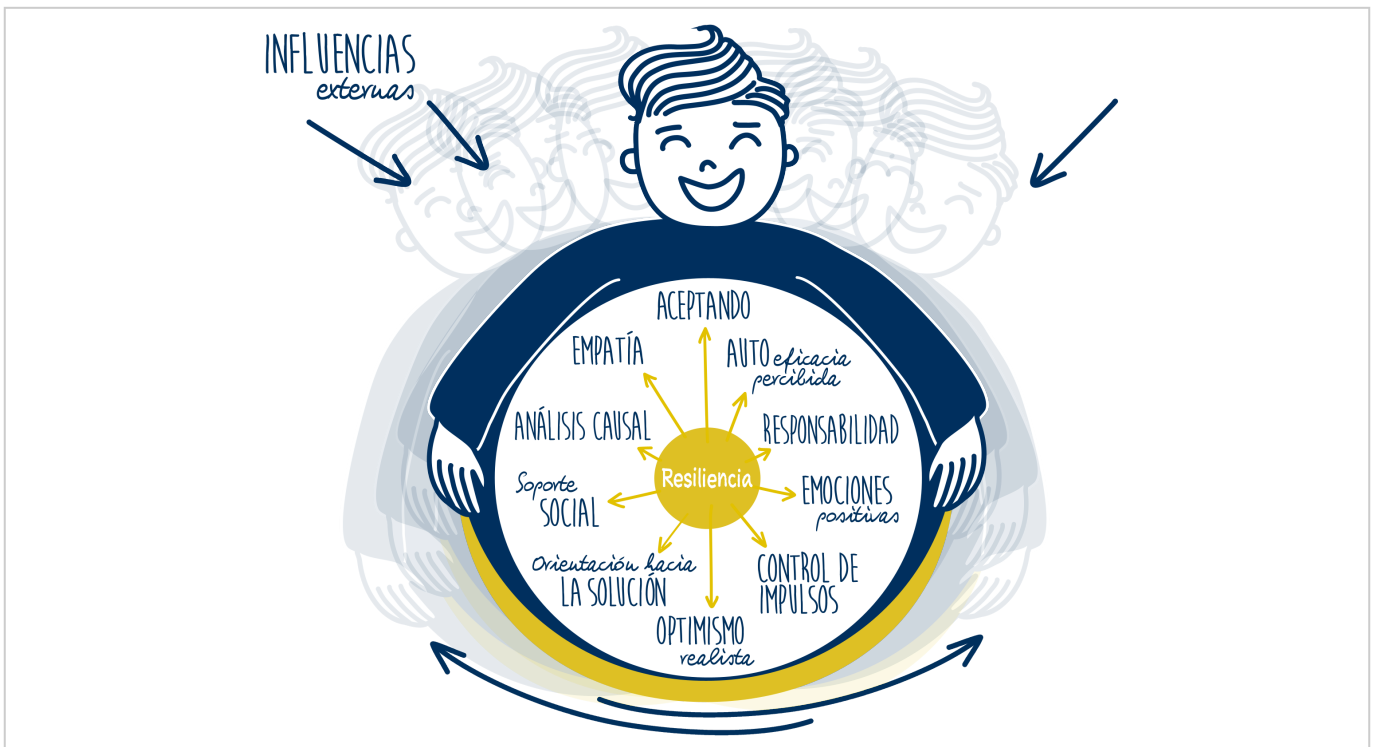
La vida nos reparte una mano diferente de cartas a cada uno de nosotros: Nacemos en circunstancias distinta y crecemos de manera diferente. Tenemos experiencias distintas en el transcurso de nuestras vidas y solemos tener poco control sobre qué tan accidentado resulta ser nuestro camino.

Sin embargo, hay ciertas cosas sobre las cuales podemos influir: cómo jugamos las cartas que nos ofrece la vida, cómo abordamos los desafíos, cómo afrontamos las dificultades, y si permitimos que los contratiempos nos desvíen del rumbo o los usemos para nuestro beneficio a largo plazo. En este contexto, una palabra ha estado en la punta de la lengua de todos en los últimos años: resiliencia.

La resiliencia se deriva del verbo en latín *resilire*, que significa "reaccionar, recuperarse o restablecerse". El verbo *resistere*, en el sentido de "oponerse" u "ofrecer resistencia", también se asocia al término resiliencia:

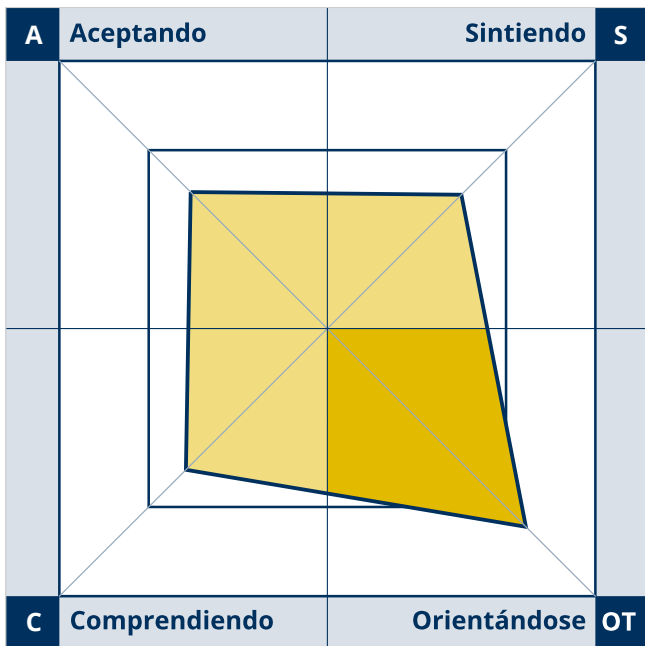
Las personas resilientes tienen mucha fuerza mental. Uno es confiable y flexible. No solo es capaz de sobrevivir las crisis, sino que tiene la capacidad para salir de ellas más fuerte que antes.

La resiliencia es, por tanto, una habilidad que da forma no solo a la satisfacción profesional a largo plazo, sino también a la satisfacción en la vida personal. En este perfil breve, aprenderás cómo puedes desarrollar y ampliar tu competencia en las 4 áreas de competencia en resiliencia y en los 10 factores de resiliencia correspondientes.



Tu diagrama de resiliencia

Tu resultado en las 4 áreas



A Aceptando

Aceptación (AC)

Autoeficacia percibida (AP)

Responsabilidad (RE)

S Sintiendo

Emociones positivas (EP)

Control de impulsos (CI)

C Comprendiendo

Análisis causal (CA)

Empatía (EM)

OT Orientándose

Optimismo realista (OR)

Orientación hacia la solución (OS)

Apoyo social (AS)

Tu competencia en las 4 áreas



Tu nivel de competencia:

media

Aceptando

¿Te aceptas y aceptas la vida?



Tus habilidades en el área de resiliencia "Aceptación" están por encima del promedio. Estás consciente de que hay cosas sobre las que no puedes influir y, por tanto, simplemente tienes que aceptarlas. De vez en cuando, sin embargo, todavía te resulta difícil llegar a esta conclusión.

Esto podría deberse a que has comenzado a depender en algo que no deseas hacer. En realidad, sabes lo que puedes hacer, pero a veces dudas de ti mismo. Es por eso que una y otra vez intentas culpar a los demás de tu situación y no te sientes realmente responsable de tus acciones.



Tu nivel de competencia:

media

Sintiendo

“¿Tienes cuidado con tus emociones?”



Tus habilidades en el área de resiliencia "Sintiendo" están bien desarrolladas. Sin embargo, aún puedes mejorarlas más. Básicamente, te tomas tus sentimientos en serio y eres capaz de percibir tu estado emocional y tu estado de ánimo acertadamente, y también puedes controlarlos de una manera orientada a los objetivos.

Sin embargo, de vez en cuando se te dificulta convertir las emociones negativas en sentimientos positivos. Tiendes a perder el equilibrio emocional, especialmente en situaciones conflictivas o problemáticas, y luego puede suceder que te descontrolas y te dejas llevar por tus impulsos. A menudo te arrepientes de tus reacciones anteriores, pero aún así no siempre logras mantener tus emociones bajo control en esa situación.



Tu nivel de competencia:

alta

Orientándose

“¿Recibes orientación y apoyo?”



En el área de resiliencia “Orientándose”, has desarrollado habilidades por encima del promedio. Casi siempre logras encontrar una solución. Incluso cuando las cosas se ponen difíciles, mantienes la confianza y pruebas diferentes formas de alcanzar tu objetivo. Por lo general, sabes cómo quieres abordar un problema y a quién puedes pedir ayuda si la necesitas.

Eres capaz de empatizar con otras personas y de comprender su comportamiento. Sabes que las situaciones difíciles tienden a ser tan solo temporales. Por lo tanto, incluso en tales situaciones, puedes buscar una solución manteniendo la calma.



Tu nivel de competencia:

media

Comprendiendo

“Piensa en tu comportamiento y cuestiona las situaciones”



Tus habilidades en el área de resiliencia “Comprendiendo” ya están bien desarrolladas. Ya eres bastante hábil cuestionando situaciones y reflexionando sobre tu comportamiento. También deseas comprender los sentimientos y pensamientos de tus semejantes y, por lo tanto, tratas de ponerte en su lugar.

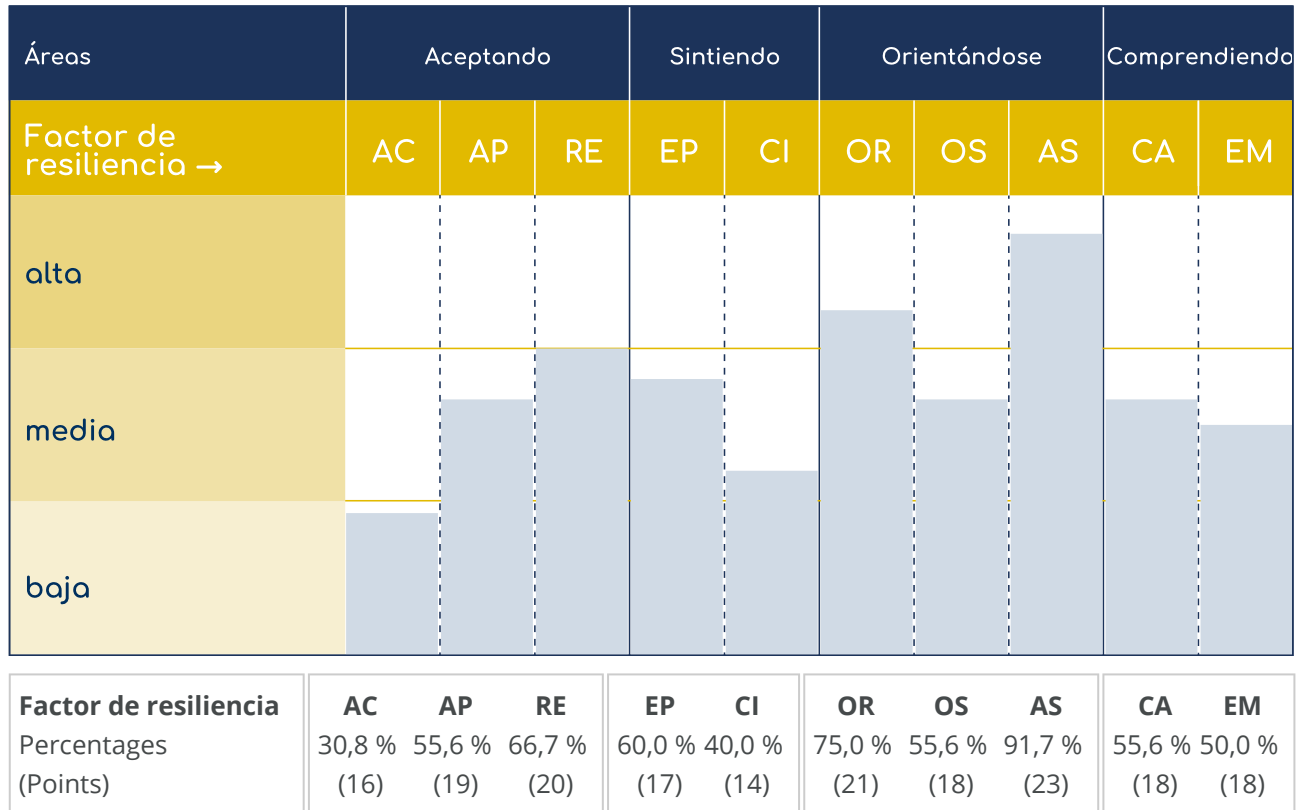
Es posible que no siempre logres hacer esto tan bien como quisieras. En situaciones particularmente desafiantes, probablemente tampoco te resulte tan fácil descubrir las verdaderas razones por las que dicha situación haya surgido. En ese caso, probablemente tiendes a culparte en vez de volver a analizar la situación objetivamente.

El perfil de resiliencia

Tu resultado en los factores de resiliencia

Cada una de las 4 dimensiones del comportamiento relacionado con la gestión del tiempo se compone de varias áreas de competencia. Un análisis más detallado de estos factores te permitirá comprender tu nivel de competencia en resiliencia aún mejor e identificar medidas concretas para trazar tu hoja de ruta hacia una mayor resiliencia.

Tu perfil de resiliencia muestra tu nivel de competencia en resiliencia según los 10 factores de resiliencia.



Tu nivel de competencia en los 10 factores de resiliencia.



Aceptando

- AC** = Aceptación: **baja**
- AP** = Autoeficacia percibida: **media**
- RE** = responsabilidad **media**



Sintiendo

- EP** = Emociones positivas: **media**
- CI** = Control de impulsos: **media**



Orientándose

- OR** = Optimismo realista: **alta**
- OS** = Orientación hacia la solución: **media**
- AS** = Apoyo social: **alta**



Comprendiendo

- CA** = Análisis causal: **media**
- EM** = Empatía: **media**

Tus factores de resiliencia más fuertes

Tu fortaleza está en los siguientes factores de resiliencia:

Orientándose



Apoyo social



Cuando estás pasando por una crisis o sientes desazón ante dudas o preocupaciones que tengas, definitivamente hay alguien con quien puedes discutir tus inquietudes. Sabes exactamente en quién puedes confiar y recibes el apoyo de amigos o familiares cuando lo solicitas. El apoyo te hace sentir más fuerte y sabes que alguien estará ahí para ti cuando lo necesites.

Tu nivel de competencia: **alta**

Orientándose



Optimismo realista



Intentas sacar lo mejor de lo que encuentras. Incluso durante períodos difíciles, esperas que las cosas salgan bien aun cuando muchas circunstancias u opiniones de otros sugieran lo contrario. Eres capaz de ver los aspectos positivos en situaciones desafiantes. Muy probablemente alientas frecuentemente a los demás cuando se encuentran en una situación o circunstancia difícil de la vida.

Tu nivel de competencia: **alta**

Aceptando



Responsabilidad



Básicamente, sabes que eres responsable de tus sentimientos, pensamientos y acciones. Sin embargo, no siempre te resulta fácil dirigir tu vida en la dirección que imaginas. Este es el motivo por el que no siempre logras implementar los cambios que deseas. A veces, esto te hace sentir insatisfacción.

Tu nivel de competencia: **media**

Tus factores de resiliencia más débiles

Tu potencial de mejora más grande está en los siguientes factores de resiliencia:

Aceptando



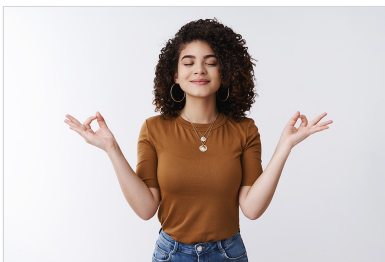
Aceptación



Te resulta difícil aceptar las cosas. A menudo te preguntas qué deberías haber hecho de manera diferente. Se te dificulta dejar de lado pensamientos y eventos del pasado. Cuando cometes un error o si se toma una decisión que esté en contra de tu mejor criterio, te obsesionas con esto. Es probable que te angusties ante la posibilidad de tomar una decisión incorrecta y que presentes dificultades para decidir.

Tu nivel de competencia: **baja**

Sintiendo



Control de impulsos



Por lo general, eres capaz de analizar tus reflejos iniciales y tu propia percepción. Sin embargo, a veces reaccionas sin pensar y puedes decir cosas de las que luego te arrepientes. Te resulta difícil alejarte de las situaciones para analizar tus impulsos, particularmente cuando ya estás tenso/a o agitado/a.

Tu nivel de competencia: **media**

Comprendiendo



Empatía



Tu empatía está en el rango medio. Te resulta relativamente fácil sentir empatía por los sentimientos y las necesidades de las personas cercanas a ti. Incluso, a menudo reconoces de inmediato los cambios de humor fuertes. Sin embargo, es probable que tengas situaciones en las que solo después te das cuenta de cómo se ha sentido alguien en un grupo. En el momento decisivo, no te das cuenta de esto.

Tu nivel de competencia: **media**

Plan de acción

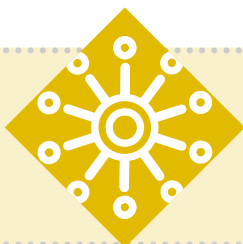
Todo cambio comienza con un análisis.

Ya conoces tus resultados: tus fortalezas y tu potencial de mejora en tu capacidad de resiliencia. Continúa con tu proceso de análisis y responde las siguientes preguntas sobre ti, por ejemplo:

 **¿Cuál es su conclusión personal “¡AJÁ!” de este análisis?**

 **¿Qué cambios deseas lograr directamente y cómo harás realidad este cambio?**

 **¿Dónde necesitas apoyo adicional y en qué forma debería efectuarse?**



¡Buena suerte fortaleciendo tu nivel de competencia en resiliencia!

Liability

We create materials (online and print) for supportive tests for personality and organisational development based on our scientific findings (hereinafter “products”) We give no guarantees whatsoever in connection with our products. We furthermore assume no liability for the correctness and completeness of our programmes and accompanying materials.

We accept no responsibility for the correct and proper application, execution, evaluation and results of our products, nor for the marketability and sustainability of our products for a specific purpose. We assume no responsibility for misuse and/or improper use. Our liability for indirect damage, in particular loss of profit, and/or for damage to third parties is excluded. In all other respects, our regulation on liability in accordance with Section 13 of our General Terms and Conditions of Business shall apply.

© Copyright 2020 persolog GmbH, 75196 Remchingen, Deutschland. All contents, especially text, photographs, and graphics are copyright protected. The reproduction of our products in any form, electronic or mechanical, by photocopying, recording or any other data storage system or in any other way is not permitted. The reproduction of our products in any form, electronic or mechanical, by photocopying, recording or any other data storage system or in any other way is not permitted.

Información del contacto Daniel Pineda