

Cuestionario:

¿Como afrontas la adversidad?

Para saberlo, intenta opinar de la forma más realista y honesta posible sobre las siguientes veinte frases, poniendo una cruz en la casilla correspondiente del lado derecho según el siguiente criterio:

1 = muy poco de acuerdo

2 = un poco de acuerdo

3 = ni mucho ni poco

4 = bastante de acuerdo

5 = muy de acuerdo

		1	2	3	4	5
1	En una crisis o situación caótica, me calmo y actúo de manera útil.					
2	Normalmente soy optimista. Me parece que las dificultades son temporales y espero superarlas.					
3	Puedo tolerar altos niveles de ambigüedad e incertidumbre en cualquier situación.					
4	Me adapto rápidamente a los nuevos acontecimientos. Enseguida me recupero de las dificultades.					
5	Me gusta “jugar”. No pierdo el sentido del humor en situaciones duras, y me puedo reír hasta de mi mismo.					
6	Soy capaz de recuperarme emocionalmente de las pérdidas y fracasos. Tengo amigos con quienes puedo hablar de mis problemas. Puedo dialogar sobre mis emociones con otras personas y pedirles ayuda. La ira, el sentimiento de pérdida y el desánimo no me duran.					
7	Confío en mi mismo, siento aprecio por mi persona, y tengo un concepto saludable de quien soy.					
8	Soy curioso. Hago preguntas. Quiero saber como funcionan las cosas. Me gusta probar nuevas maneras de hacer las cosas.					
9	Aprendo valiosas lecciones de mis experiencias y de las experiencias de los demás.					
10	Soy bueno resolviendo problemas. Pudo usar la lógica analítica, ser creativo, o utilizar el sentido común.					
11	Soy bueno haciendo que las cosas funcionen. A menudo se me pide que lidere grupos y proyectos.					
12	Soy muy flexible. Me siento comfortable con mi paradójica complejidad. Soy optimista y pesimista, confiado y cauto, humilde y arrogante... y así sucesivamente.					
13	Siempre soy yo mismo, pero me doy cuenta de que soy diferente en diferentes situaciones.					
14	Prefiero trabajar sin una descripción escrita de lo que tengo que hacer. Soy más efectivo cuando soy libre de hacer lo que me parece que es mejor en cada situación.					
15	“Leo” bien a las personas y confío en mi intuición.					

		1	2	3	4	5
16	Se escuchar. Soy muy empático.					
17	No juzgo a los demás, y me adapto a los diferentes estilos de personalidad de la gente.					
18	Soy persistente. Conservo la serenidad en las épocas difíciles. Aunque colaboro con los demás a la hora de trabajar, conservo un espíritu independiente.					
19	Las experiencias difíciles me han hecho más fuerte y mejor persona.					
20	He convertido la desgracia en buena suerte, y encontrado beneficios en las malas experiencias.					

Fuente: Al Siebert, *The Resiliency Advantage* (2005)

Resultados:

80 o más	Afrontas muy bien las dificultades
65-80	Afrontas las dificultades mejor que la mayoría de personas
50-65	Un poco lento superando las dificultades, pero adecuado.
40-50	Estás peleando....
40 o menos	¡Busca ayuda!