

3. Cuestionario de Autoevaluación

Nombre: Curso/Especialidad:

E-mail: Fecha:

Las preguntas que aparecen a continuación pretenden medir en qué grado estás preparado para adaptarte a los cambios que puedan ir surgiendo en tu ámbito personal y laboral. Contesta según te ajustes a las siguientes opciones.

0: NUNCA / 1: ALGUNA VEZ LO HE HECHO / 2: A VECES / 3: CON FRECUENCIA / 4: SIEMPRE

CUESTIONES	0	1	2	3	4
Acepto y me adapto fácilmente a los cambios que surgen en mi entorno personal					
Cuando ocurre un cambio en mi entorno me pregunto a que ha obedecido dicho cambio					
Sé identificar las consecuencias que los cambios han tenido sobre mí, sobre mi trabajo, y sobre mis relaciones					
Considero que los cambios que pueden surgir son un reto, más que algo a lo que temer					
Suelo comentar con los demás los cambios que hay que realizar					
Cuando surgen cambios tanto en el trabajo, como en mi entorno personal dedico un tiempo a la reflexión					
Me considero una persona proactiva, suelo promover cambios cuando considero que hay otras formas más eficaces de hacer los trabajos					
Manejo adecuadamente las múltiples demandas reorganizando las prioridades					
Adapto mis respuestas y tácticas a las circunstancias cambiantes					
Me puedo incorporar con facilidad a un nuevo equipo de trabajo					
Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar otras nuevas					
Identifico situaciones y momentos que requieren nuevas respuestas.					
Me anticipo a las situaciones de cambio previendo las posibles consecuencias					
Analizo las situaciones y encuentro las respuestas personales más adecuadas					
Soy una persona abierta y respondo de forma constructiva a los cambios que se originan en mi entorno personal					
Acepto los cambios y busco la posibilidad y oportunidad de desarrollarme personal y profesionalmente					
Cuando tomo una decisión tengo en cuenta que asumo un cierto nivel de riesgo					
Evalúo los pros y contras de las opciones para tomar las decisiones					
Cuando tomo una decisión hago un seguimiento para realizar correcciones si fuera necesario					
Si me enfrento a un problema sé apreciar las diferentes posibilidades de resolución del mismo					
Cuando tengo un problema no busco la solución perfecta sino la más aceptable					
Confío en mí mismo aún cuando no siempre acierte					
PUNTUACIÓN TOTAL					

4. Interpretación de los resultados

La puntuación total obtenida nos dará una idea sobre la necesidad de mejorar en cuestiones relacionadas con la capacidad de adaptarse y avenirse a los cambios.

- Una puntuación menor de 35 indica una gran necesidad de mejora en la respuesta a los cambios.

- Entre 35 y 65 se considera que se posee una capacidad suficiente para responder a los cambios con flexibilidad.

- 65 ó más puntos indican que se posee una alta capacidad para aceptar y adaptarse fácilmente a los cambios.

5. Recuerda

- Ser abierto y responder constructivamente a los cambios.
- Aceptar los cambios y buscar la posibilidad y oportunidad de desarrollarte.
- Apoyar y promover nuevos planes y procesos.
- Encontrar soluciones para mejorar las estrategias existentes.

16

Habilidades para el Aprendizaje:

ADAPTACIÓN AL CAMBIO O NUEVAS SITUACIONES

Ficha de orientación



