

Por favor lee las afirmaciones siguientes, y usando la escala (5 muy de acuerdo; 3 neutral; 1 muy en desacuerdo) indica cómo se aplica la afirmación a tu percepción de ti mismo.

		1	2	3	4	5
1.	Tengo el conocimiento y las habilidades y experiencia para hacer frente a casi todo lo que me pasa					
2.	Se lo que es importante para mi					
3.	Enfoco nuevas situaciones con una mente abierta					
4.	Cuando hay que afrontar nuevos retos, soy capaz de tener el control de la situación					
5.	Cuando tengo un problema me tomo el tiempo de considerarlo antes de decidir qué hacer					
6.	Tengo la capacidad de reírme de mí mismo					
7.	Tengo una red de amigos variada					
8.	Veo los retos/desafíos como oportunidades					
9.	Soy capaz de pensar positivamente sobre mí mismo cuando enfrento desafíos					
10.	Cuando miro atrás puedo ver patrones claros en mi vida sobre el tipo de decisiones que he hecho					
11.	Soy capaz de adaptarme a los cambios					
12.	Empiezo cada día meditando sobre lo que se necesita alcanzar a lo largo del día, y lo termino revisando lo que se ha alcanzado, y que se necesita alcanzar el próximo día					
13.	Percibo los problemas como desafíos de la vida cotidiana, como desafíos que puedo resolver					
14.	Puedo empatizar fácilmente con las frustraciones, las alegrías, las desgracias y los éxitos de los demás					
15.	Me resulta fácil formar relaciones y amistades duraderas					
16.	Cuando un cambio no deseado me afecta, generalmente puedo encontrar una manera de hacer que el cambio me beneficie					
17.	Cuando enfrento desafíos difíciles, puedo mantener la confianza en mi propia capacidad para superarlos					

		1	2	3	4	5
18.	Sé lo que quiero alcanzar en mi trabajo y mi vida					
19.	Puedo encontrar fácilmente formas de satisfacer mis necesidades y las de otras personas en tiempos de cambio y conflicto					
20.	Guardo una lista de “cosas pendientes” y la uso todos los días					
21.	Intento encontrar la causa de un problema antes de intentar resolverlo					
22.	Durante tiempos estresantes y desafiantes, puedo mantener relaciones efectivas con los involucrados					
23.	Comparto las frustraciones en la vida, así como los éxitos, con mis amigos					
24.	Soy capaz de concentrar mi energía en cómo sacar lo mejor de cualquier situación					
25.	Cuando enfrento desafíos, me miro a mí mismo para encontrar formas de enfrentarlos					
26.	Sé lo que debo hacer para lograr mis ideas para el logro personal y profesional					
27.	Puedo satisfacer las necesidades de otras personas mientras me enfoco en lograr mis propias ambiciones					
28.	Cuando no estoy seguro de qué hacer, escribo las opciones y mis pensamientos sobre ellas					
29.	Cuando resuelvo problemas identifico los enlaces entre los problemas y otros problemas que pueden estar alrededor					
30.	Valoro las diversas experiencias, habilidades y conocimiento que otros tienen en sus interacciones conmigo					
31.	Participo regularmente con amigos en actividades sociales donde puedo relajarme					
32.	Creo que mis propias decisiones y acciones durante los períodos de cambio determinarán cómo me afecta el cambio					

		<b>Mi escala</b>		<b>Mi escala</b>		<b>Mi escala</b>		<b>Mi escala</b>	<b>TOTAL</b>
Autoeficacia	1		9		17		25		
Visión personal	2		10		18		26		
Flexibilidad y adaptabilidad	3		11		19		27		
Organización	4		12		20		28		
Resolución problemas	5		13		21		29		
Interacción interpersonal	6		14		22		30		
Conexiones sociales	7		15		23		31		
Dinamismo	8		16		24		32		

## Resultados

Gente con puntuación de 12 o menos en cualquier dimensión debe considerar enfocarse en aumentar la resiliencia en esa dimensión específica.

Hay varias herramientas prácticas disponibles para desarrollar la capacidad de resiliencia personal, especialmente aquellas que están vinculadas a procesos tales como la resolución de problemas o la capacidad de organización. Otras dimensiones pueden necesitar más apoyo en entrenamiento personal y entrenamiento para desarrollar diferentes formas de pensar sobre eventos adversos.