

Test de resiliencia

¿Quieres saber cuánto de resiliente eres? Te propongo este test.

¿Cómo reaccionarías ante un fracaso o contratiempo importante?

- a) Me desanimo y me resulta difícil recuperarme
- b) Me siento afectado, pero busco formas de superar la situación
- c) Acepto el revés y comienzo a planificar cómo avanzar

¿Cómo manejas el estrés en situaciones difíciles?

- a) Me siento abrumado y tengo dificultades para lidiar con el estrés
- b) Procuro buscar apoyo emocional y adaptar hábitos saludables para manejar el estrés
- c) Encuentro formas afectivas de manejar y reducir el estrés (meditar, hacer deporte...)

¿Cómo te adaptas a los cambios inesperados en tu vida?

- a) Me cuesta adaptarme y prefiero mantenerme en mi zona de confort
- b) Me siento incómodo al principio, pero busco formas de adaptarme y aprender de la experiencia
- c) Acepto los cambios como una oportunidad para crecer y aprender nuevas habilidades

¿Cómo gestionas los momentos de adversidad personal o profesional?

- a) Suelo culparme o culpar a otros, lo que me dificulta encontrar soluciones
- b) Busco comprender la situación y busco el apoyo emocional y práctico para afrontarla
- c) Afronto la adversidad con determinación y busco soluciones constructivas para superarlas

¿Cómo te recuperas después de una situación estresante o traumática?

- a) Suelo quedarme atrapado en el suceso y me resulta difícil seguir adelante
- b) Me tomo tiempo para procesar lo ocurrido y busco actividades que me brinden consuelo y calma
- c) Acepto lo sucedido y tomo medidas activas para recuperarme y fortalecerme emocionalmente

Resultados:

Si la mayoría de las respuestas es “a”:

Es posible que te cueste mejorar situaciones de estrés y recuperarte de sucesos traumáticos. Sería interesante que aprendieras estrategias para afrontar situaciones complicadas.

Si la mayoría de las respuestas es “b”:

Tienes un nivel medio de resiliencia. Cuando te enfrentas a desafíos o situaciones de estrés; cuentas con la disposición necesaria para superar y aprender de esas situaciones.

Si la mayoría de las respuestas es “c”:

Mientras un alto nivel de resiliencia. Tienes la capacidad de adaptarte rápidamente a cambios y situaciones de estrés, y de recuperarte de esas situaciones.

Bonus

Puedes realizar este test en tus entrevistas como profesional del Trabajo Social, dándole las preguntas y respuestas, o bien, puedes ir haciendo las preguntas de manera como si fuera una conversación... y en función de cómo te de la respuesta, puedes valorar si es la a, c ó b, y determinar así su grado de resiliencia.