



# Levántate

TODO O NADA

Nombre:

Fecha:

## ¿Qué tan resiliente eres?

Tu resiliencia es tu capacidad para adaptarte a experiencias difíciles o desafiantes. Completa esta prueba, adaptado del libro [The Resiliency Advantage](#) (La ventaja de la resiliencia) de Al Siebert, para averiguar tu nivel de resiliencia.

Instrucciones: Lee cada una de las siguientes afirmaciones y califícate del 1 al 5.

(1 = totalmente en desacuerdo; 5 = totalmente de acuerdo)

Declaración	Calificación (1-5)
'Suelo ser optimista. Veo las dificultades como algo temporal y sé que las superaré.	
Mis sentimientos de ira, pérdida y desánimo no duran mucho.	
Puedo tolerar situaciones con altos niveles de ambigüedad e incertidumbre.	
Me adapto rápidamente a nuevas circunstancias. Tengo curiosidad. Hago preguntas.	
Soy juguetón. Encuentro el humor en las situaciones difíciles y puedo reírme de mí mismo.	
Aprendo lecciones valiosas de mis experiencias y de las de los demás.	
Soy bueno para resolver problemas y para hacer que las cosas funcionen bien.	
Soy fuerte. Me mantengo de pie durante los momentos difíciles.	
He convertido la desgracia en buena suerte y he encontrado cosas buenas de las malas experiencias.	

## Cómo entender tu calificación

Suma los puntos en la columna de calificación para calcular tu resiliencia. Lee los resultados de tu calificación y completa las preguntas de reflexión.

**35-45: Muy resiliente** – Te recuperas bien de los contratiempos de la vida y puedes prosperar incluso bajo presión. Puedes ayudar a otras personas que intentan enfrentarse mejor a la adversidad.

**30-35: Resiliencia adecuada** – Eres un estudiante motivado que se recupera bien de la mayoría de los desafíos. Si aprendes más sobre la resiliencia y desarrollas tus habilidades de la misma, podrás encontrar más felicidad en la vida, incluso ante la adversidad.

**20-30: Algo de resiliencia** – Tienes algunas habilidades valiosas de resiliencia, pero también puedes mejorar. Esfuérzate por fortalecer las características que ya tienes y por cultivar las que te faltan.

**Menos de 20: Baja resiliencia** – Es probable que te cueste trabajo manejar la presión o los contratiempos, y es posible que cualquier crítica te hiera profundamente. Probablemente te sientes impotente y no tienes esperanza cuando las cosas no van bien. Considera la posibilidad de buscar asesoramiento o apoyo profesional para desarrollar tus habilidades de resiliencia. Ponte en contacto con otras personas que comparten tus metas de desarrollo personal.