

#UN RATITO PARA PARAR Y MIRARNOS

¿Y yo? ¿Cómo gestiono emocionalmente el error?

¿Tolero la frustración que me produce el error?

El objetivo de este cuestionario es generar un espacio de reflexión sobre cómo estás siendo con el temor a equivocarte y con la tolerancia al error.

Contesta rápidamente las 10 preguntas, sin pensar mucho y lo más honestamente posible.

PREGUNTAS

1.	¿Superas con facilidad la sensación de haber fracasado en una tarea?	Siempre A veces Nunca
2.	¿Conseguís mantenerte tranquilo incluso en aquellas situaciones en las que te sientes evaluado por los demás?	Siempre A veces Nunca
3.	¿Tenes una buena autoestima?	Si No
4.	Cuando fallas en un objetivo que pensabas alcanzar o en un reto que ibas a superar, ¿Pensas rápidamente en el siguiente?	Siempre A veces Nunca
5.	¿Te gusta afrontar tareas nuevas aunque no estés seguro de disponer de las capacidades necesarias para obtener éxito en ellas?	Siempre Depende del caso Nunca

6.	¿Sos capaz de reírte de tus fracasos?	Siempre A veces Nunca
----	---------------------------------------	-----------------------------

7.	¿Sentís que las personas que te quieren te van a seguir queriendo independientemente de los logros que consigas alcanzar?	Siempre A veces Nunca
----	---	-----------------------------

8.	¿En las conversaciones evitas lamentarte ante los demás y ante vos mismo por carecer de determinadas cualidades?	Siempre A veces Nunca
----	--	-----------------------------

9.	¿Hablas con frecuencia en tu entorno de las ocasiones en las que no conseguiste lo que querías?	Siempre Sólo si sale el tema Nunca
----	---	--

10.	¿Ser poco competitivo está entre los rasgos que definen tu personalidad?	Si No
-----	--	----------

Asigne el siguiente puntaje a cada respuesta:

Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4
Pje.	Pje.	Pje.	Pje.
Siempre 10	Siempre 10	Si 10	Siempre 10
A veces 5	A veces 5	No 0	A veces 5
Nunca 0	Nunca 0		Nunca

Pregunta 5		Pregunta 6		Pregunta 7		Pregunta 8	
	Pje.		Pje.		Pje.		Pje.
Siempre	10	Siempre	10	Siempre	10	Siempre	10
Depende	5	A veces	5	A veces	5	A veces	5
Nunca	0	Nunca	0	Nunca	0	Nunca	0

Pregunta 9		Pregunta 10	
	Pje.		Pje.
Siempre	10	Si	10
Solo ...	5	No	0
Nunca	0		

Suma todos los puntajes,

Si el total te dio:

- **Entre 0 y 49:** ¡Ojo! Tenes poca tolerancia a la frustración del error. Hay mucho por trabajar.
- **Entre 50 y 90:** Tenes una buena tolerancia a la frustración del error.
- **Entre 91 y 100:** El error no es un problema para vos. Te lo bancas muy bien.

Para reflexionar:

- ¿Qué aprendiste de vos?
- ¿Qué te gustaría trabajar en vos para que el error sea un aliado y no un enemigo?