

ENCUESTA DE AUTOCONOCIMIENTO

Recuerda que este cuestionario es una herramienta orientativa y el resultado no es diagnóstico.

OBJETIVO: Reflexionar sobre sí mismo/a e identificar características personales

Personalidad

- **En una escala del 1 al 5** (donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo):
 - Soy una persona extrovertida y sociable. 1 2 3 4 5
 - Tiendo a ser organizado y meticuloso. 1 2 3 4 5
 - Me considero una persona abierta a nuevas experiencias.
1 2 3 4 5
 - Soy una persona generalmente amable y cooperativa.
1 2 3 4 5
 - Tiendo a preocuparme fácilmente. 1 2 3 4 5

Revisa tus respuestas: Las afirmaciones con las que más te identificaste (puntuaciones de 4 o 5) señalan los puntos más fuertes de tu personalidad

- **¿Qué adjetivos describirían mejor tu personalidad?**
(Selecciona hasta 5 opciones de la lista, los que mejor te definan):

○ Amable	○ Seguro de mí mismo
○ Comprensivo	○ Optimista
○ Responsable	○ Irritable
○ Organizado	○ Despreocupado
○ Metódico	○ Inconstante
○ Sociable	○ Rígido
○ Comunicativo	○ Nervioso
○ Inteligente	○ Indeciso
○ Creativo	○ Dependiente
○ Innovador	○ Competitivo
○ Paciente	○ Informal
○ Persistente	

Emociones

- **¿Con qué frecuencia experimentas las siguientes emociones?**

- Alegría
Nunca / Rara vez / A veces / Frecuentemente / Siempre
- Tristeza
Nunca / Rara vez / A veces / Frecuentemente / Siempre
- Ira
Nunca / Rara vez / A veces / Frecuentemente / Siempre
- Miedo
Nunca / Rara vez / A veces / Frecuentemente / Siempre
- Sorpresa
Nunca / Rara vez / A veces / Frecuentemente / Siempre
- Asco
Nunca / Rara vez / A veces / Frecuentemente / Siempre

- **¿Cómo sueles reaccionar cuando te sientes estresado/a?**
(Pregunta abierta)

Valores

- **Clasifica los siguientes valores del más importante al menos importante para ti:**

- Honestidad
- Integridad
- Responsabilidad
- Lealtad
- Sinceridad
- Autenticidad
- Justicia
- Ética
- Servicio a los demás
- Generosidad
- Contribución social
- Ayudar a los demás

Intereses

- **En una escala del 1 al 5** (donde 1 es nada interesante y 5 es muy interesante),

¿cuánto te atraen los siguientes temas?:

- Ciencia. 1 2 3 4 5
- Arte. 1 2 3 4 5
- Deportes. 1 2 3 4 5
- Tecnología. 1 2 3 4 5
- Historia. 1 2 3 4 5

- **¿Qué tipo de trabajos o actividades te resultan más estimulantes?** (Pregunta abierta)



- **¿Qué actividades disfrutas hacer en tu tiempo libre?** (Pregunta abierta)



Fortalezas Percibidas

En una escala del 1 al 5 (donde 1 es "Totalmente en desacuerdo" y 5 es "Totalmente de acuerdo"), **indica cuánto te identificas con las siguientes afirmaciones:**

- Soy bueno/a para resolver problemas complejos.
1 2 3 4 5
- Me considero una persona organizada y eficiente.
1 2 3 4 5
- Soy capaz de comunicarme claramente con los demás.
1 2 3 4 5
- Tengo una actitud positiva incluso en situaciones difíciles.
1 2 3 4 5
- Soy una persona creativa e innovadora.
1 2 3 4 5
- Soy bueno/a para trabajar en equipo y colaborar con otros.
1 2 3 4 5
- Soy persistente y no me rindo fácilmente ante los desafíos.
1 2 3 4 5
- Soy una persona empática y comprensiva con los demás.
1 2 3 4 5
- Soy capaz de aprender cosas nuevas rápidamente.
1 2 3 4 5
- Soy una persona responsable y cumplo con mis compromisos.
1 2 3 4 5

Revisa tus respuestas: Las afirmaciones con las que más te identificaste (puntuaciones de 4 o 5) probablemente representan tus fortalezas percibidas

Debilidades Percibidas y Áreas de Mejora

En una escala del 1 al 5 (donde 1 es "Totalmente en desacuerdo" y 5 es "Totalmente de acuerdo"), **indica cuánto te identificas con las siguientes afirmaciones:**

- A veces me cuesta manejar el estrés o la presión.
1 2 3 4 5
- Tiendo a procrastinar o a dejar las cosas para el último momento.
1 2 3 4 5
- Podría ser mejor escuchando activamente a los demás.
1 2 3 4 5
- A veces me cuesta expresar mis propias necesidades o opiniones.
1 2 3 4 5
- Me considero una persona desorganizada en ciertos aspectos.
1 2 3 4 5
- A veces me cuesta delegar tareas a otros.
1 2 3 4 5
- Puedo ser demasiado crítico/a conmigo mismo/a o con los demás.
1 2 3 4 5
- A veces me cuesta adaptarme a los cambios o a la incertidumbre.
1 2 3 4 5
- Podría mejorar en la gestión de mi tiempo.
1 2 3 4 5
- A veces me falta confianza en mis propias habilidades.
1 2 3 4 5

Revisa tus respuestas: Las afirmaciones con las que más te identificaste (puntuaciones de 4 o 5) señalan áreas que percibes como debilidades o áreas de mejora.

Reflexión General

- Después de completar esta encuesta, ¿hay alguna fortaleza o debilidad que te haya sorprendido reconocer o en la que no habías pensado antes?

- ¿Cómo crees que tus fortalezas te ayudan a superar tus debilidades?

- ¿Qué pequeño paso podrías dar en la próxima semana para comenzar a trabajar en una de tus áreas de mejora identificadas

Reflexiona sobre las preguntas: Estas preguntas te ayudarán a integrar tus hallazgos y a pensar en cómo puedes utilizar esta información para tu crecimiento personal.

Esta encuesta es un punto de partida para la autoevaluación. Considera discutir tus reflexiones con alguien de confianza o con un profesional si deseas una perspectiva adicional o apoyo para trabajar en tus áreas de mejora.