

ESCALA DE ADAPTA-HABILIDAD PARA LA CARRERA *

NOMBRE Y APELLIDO: _____ FECHA: _____

Instrucciones:

Todas las personas utilizan diferentes habilidades y estrategias para tomar decisiones de carrera. Nadie es bueno en todo, cada uno de nosotros tiene ciertas habilidades más desarrolladas que otras. Por favor, evalúa en qué medida has desarrollado cada una de las habilidades utilizando la siguiente escala:

5 = La tengo plenamente desarrollada 4 = La he desarrollado bien 3 = La he desarrollado más o menos 2 = La he desarrollado Poco 1 = No la he desarrollado

Esta habilidad	Tu respuesta	
1. Pensar en como será mi futuro.		
2. Darme cuenta que las decisiones de hoy moldean mi futuro		
3. Prepararme para el futuro.		
4. Ser consciente de las elecciones educativas y vocacionales que debo tomar		
5. Planear cómo alcanzar mis metas		
6. Preocuparme por mi carrera		Suma de 1 a 6:
7. Mantenerme optimista		
8. Tomar yo mismo/a mis propias decisiones		
9. Asumir la responsabilidad de mis actos.		
10. Mantener mis convicciones		
11. Confiar en mi mismo/a.		
12. Hacer lo que es bueno para mi		Suma de 7 a 12:
13. Explorar mi entorno.		
14. Buscar oportunidades para crecer como persona		
15. Explorar opciones antes de tomar una decisión.		
16. Considerar diferentes maneras de hacer las cosas.		
17. Examinar profundamente los interrogantes que tengo		
18. Desarrollar curiosidad acerca de nuevas oportunidades.		Suma de 13 a 18:
19. Realizar actividades de forma eficiente.		
20. Asegurarme de hacer las cosas bien		
21. Adquirir nuevas habilidades.		
22. Trabajar al máximo de mis capacidades.		
23. Superar obstáculos.		
24. Resolver problemas.		Suma de 19 a 24:
		Suma Total:

* Adaptada al Español de © 2011 Mark L. Savickas & Erik J. Porfeli por Marcela Mesa G, Psicóloga, Orientarte

Tus 4 Habilidades para tomar una buena decisión de carrera:

(Pre-)ocupación: (Anota aquí la sumatoria de las preguntas 1 a 6):

____/30

	1 a 10
	11 a 20
	21 a 30

Tu futuro depende de lo que hagas en el presente.

Preocupación significa considerar las consecuencias futuras de las decisiones de hoy. El secreto del futuro está oculto en las elecciones presentes. Un enfoque en el futuro le permite mirar hacia adelante y aprender sobre los cambios, desafíos y opciones que eventualmente puede enfrentar. Anticipar eventos futuros debe moverte a prepararte para

que cuando llegue el momento estés listo para actuar de manera competente y segura. Tómame el tiempo para reflexionar sobre cómo tu situación actual puede cambiar en el futuro y considera lo que puedes hacer ahora para prepararte para mañana. Comprométete a prepararte para el futuro. ¡Piensa a largo plazo! La activación de los recursos de adaptabilidad profesional comienza con preocupación.

Control: (Anota aquí la sumatoria de las preguntas 7 a 12):

____/30

	1 a 10
	11 a 20
	21 a 30

Mira hacia adentro

El éxito depende del esfuerzo. Control significa elegir, no cambiar. Si bien es cierto que no puedes estar absolutamente seguro de lo que traerá el mañana, la mayoría de nosotros tenemos al menos cierto control sobre los eventos futuros. Ese control aumenta cuando miras hacia adentro y atribuyes tus éxitos y fracasos al esfuerzo que invertiste. Careces de

control sobre las situaciones si atribuyes los resultados a otras personas o a la suerte. Otras personas pueden ofrecer consejos, pero incluso si eliges seguirlos, se requiere un esfuerzo para que suceda. Culpar a la mala suerte o a otras personas no te lleva a esforzarte más porque no puedes cambiar tu suerte ni la de otras personas. Solo puedes cambiarte a ti mismo. A través del esfuerzo, puedes tomar un papel activo en la determinación de cómo será su futuro. Cuanto más te esfuerzas, más suerte tienes.

Curiosidad: (Anota aquí la sumatoria de las preguntas 13 a 18):

____/30

	1 a 10
	11 a 20
	21 a 30

Mira a tu alrededor: No puedes encontrar oro a menos que caves en busca de él. La curiosidad significa preguntarse sobre las cosas y luego aprender más sobre ellas. La curiosidad lo lleva a uno a dar sentido al mundo haciendo preguntas, buscando respuestas, encontrando nueva información y haciendo conexiones. Cuando se enfrenta a la incertidumbre y la confusión, el comportamiento exploratorio aumenta la claridad y la decisión.

Confianza: (Anota aquí la sumatoria de las preguntas 19 a 24):

____/30

	1 a 10
	11 a 20
	21 a 30

Mira hacia el futuro

Concéntrate en lo que estás haciendo, en lugar de en cómo lo estás haciendo. CONFIANZA significa la convicción de que puedes trabajar en la búsqueda de soluciones a los problemas y formas de lidiar con situaciones difíciles. Cree en tu capacidad para superar obstáculos y anticipar el éxito en la búsqueda de metas. Para lograr el éxito, concéntrate en lo que debe hacerse en lugar de juzgar cómo lo estás haciendo. Identifica lo que hay que hacer, decide

qué puedes hacer y luego haz lo que puedas. Reconoce que el fracaso es una oportunidad para aprender, especialmente si tomaste riesgos o saliste de su zona de confort. La única garantía de fracaso es dejar de intentarlo.

	1 a 40
	41 a 80
	81 a 120

Este es tu puntaje actual de Adapta-Habilidad para tomar una decisión de carrera.

(Anota aquí la sumatoria de las preguntas de los cuatro valores anteriores): ____/120

Anota tres compromisos contigo mismo/a para aumentar tu adapta-habilidad para la carrera: