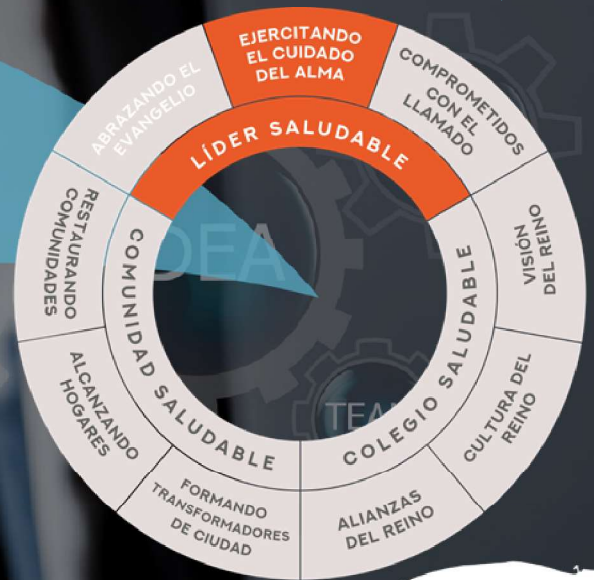


4

PREGUNTAS VIDEO 1

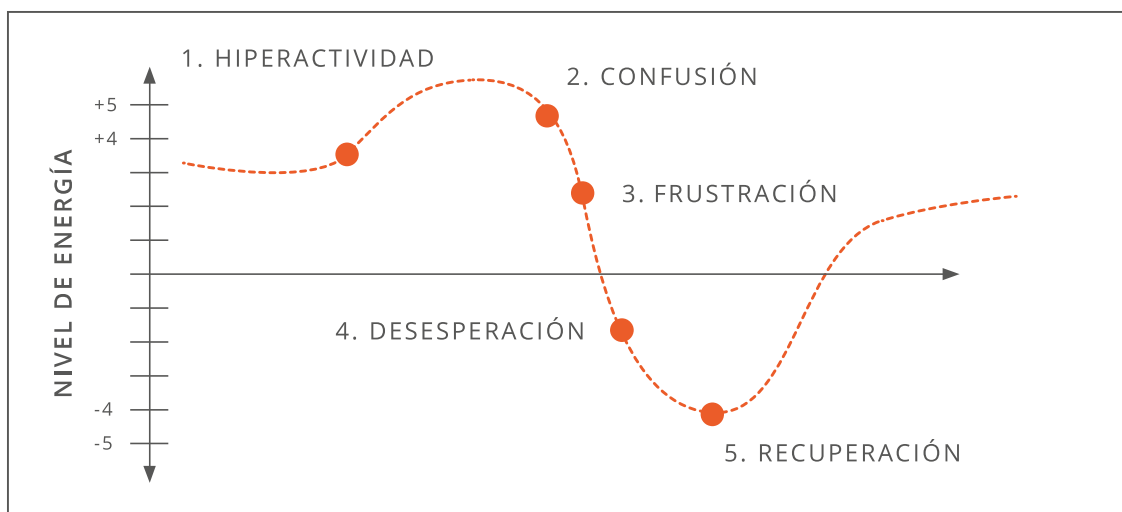


RESILIENCIA

POR FAVOR, COMPLETE ESTAS PREGUNTAS COMO PREPARACIÓN PARA SU DISCUSIÓN GRUPAL.

1. En qué parte de la **gráfica/ciclo de agotamiento** (burnout) se ubicaría usted?

LAS 5 FASES DEL AGOTAMIENTO (BURNOUT)





2. ¿Cómo calificaría su **nivel general de resiliencia** en una escala del 1 al 10?

3. ¿Cuáles serían sus **3 principales competencias de resiliencia** (aquellas en las que se calificaría con un puntaje de 7 a 10)?

1	
2	
3	

4. ¿Cuáles serían sus **3 competencias de resiliencia más bajas** (aquellas en las que se calificaría con un puntaje inferior a 6)?

1	
2	
3	

5. ¿Cuál sería la competencia de resiliencia más realista y prometedora con la que desea comenzar a **trabajar** diariamente durante los próximos 3 meses?