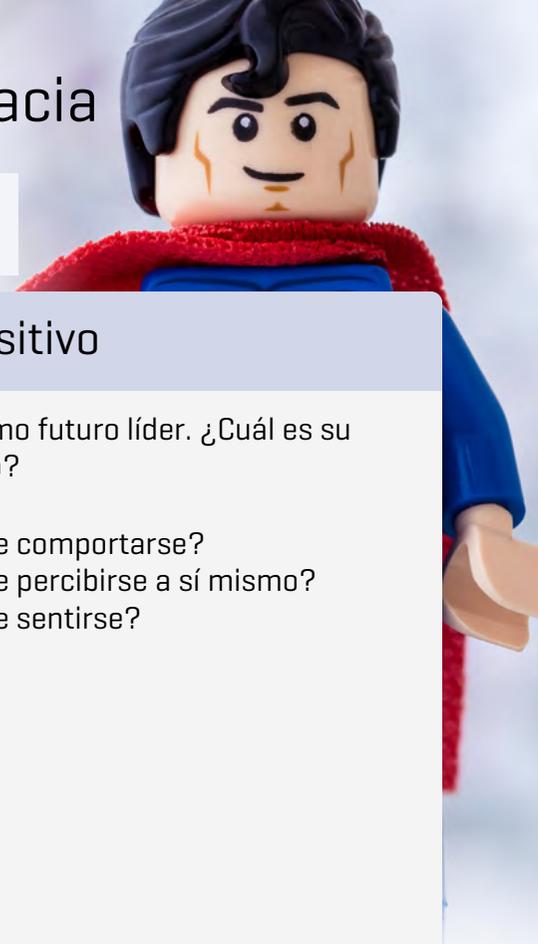




# Herramienta: Desarrollar la resiliencia a través de la eficacia

**Resultado:** Entenderá sus capacidades para utilizar sus habilidades y cumplir con los objetivos. Será capaz de utilizar su propio potencial de forma más eficiente.



## Pasado positivo

- ¿De qué está agradecido con respecto al pasado?
- ¿A quién le expresaría su gratitud en relación con las experiencias pasadas y cómo?
- ¿A quién necesita perdonar?

## Presente positivo

- Piense en los factores que aportan alegría en el trabajo:
- Elija una tarea positiva del trabajo diario. Concéntrese en esa actividad. Obsérvela con detenimiento.
- Evalúe sus emociones, involucrando a sus sentidos.
- ¿Cómo puede transferir esta experiencia positiva a otros ámbitos de la vida?

## Futuro positivo

- Descríbase como futuro líder. ¿Cuál es su futuro deseado?
- ¿Cómo quiere comportarse?
- ¿Cómo quiere percibirse a sí mismo?
- ¿Cómo quiere sentirse?



Consejo: La autoeficacia es una creencia interna para iniciar y mantener la acción deseada. Puede utilizar esta herramienta para evaluar los factores valorados por su equipo o dirección, y hacer un plan a largo plazo para lograr una acción deseada.

