

Destrezas para la vida diaria - Adulto

Instrucciones: Los siguientes enunciados describen cómo podría usted estar comunicándose, resolviendo problemas, tomando decisiones y alcanzando metas en su vida diaria. Encierre con un círculo el número que mejor corresponda a la frecuencia con que ha hecho lo descrito en cada enunciado en los últimos 30 días. Por ejemplo, si usted encierra en un círculo el número 5 para un enunciado significa que **siempre** hace lo que se describe.

	Nunca	Rara- mente	Algunas veces	A menudo	Siempre
Cuando tengo que tomar una decisión:					
1. Busco información que me ayude a entender el problema.	1	2	3	4	5
2. Pienso antes de tomar una decisión.	1	2	3	4	5
3. Considero los riesgos de una opción antes de tomar una decisión.	1	2	3	4	5
4. Reflexiono acerca de toda la información que tengo acerca de las diferentes opciones.	1	2	3	4	5
5. Considero decisiones que haya tomado anteriormente para tomar nuevas.	1	2	3	4	5
Cuando pienso:					
6. Puedo expresar fácilmente mis opiniones acerca de un problema.	1	2	3	4	5
7. Usualmente consulto más de una fuente de información antes de tomar una decisión.	1	2	3	4	5
8. Comparo ideas cuando pienso en algún tema.	1	2	3	4	5
9. Mantengo mi mente abierta a ideas diferentes cuando planeo tomar una decisión.	1	2	3	4	5
10. Soy capaz de distinguir la mejor manera de manejar un problema.	1	2	3	4	5
Cuando me comunico con otros:					
11. Trato de mantener contacto visual.	1	2	3	4	5
12. Reconozco cuando dos personas intentan decir la misma cosa, pero en maneras diferentes.	1	2	3	4	5
13. Intento ver el punto de vista de la otra persona.	1	2	3	4	5
14. Cambio la manera en que hablo dependiendo de la relación que tenga con ellos (p. ej. amigo, padre, profesor, etc.).	1	2	3	4	5
15. Organizo las ideas en mi cabeza antes de hablar.	1	2	3	4	5
16. Me aseguro de entender lo que la otra persona está diciendo antes de responder.	1	2	3	4	5

CONTINÚA AL REVERSO

Cuando estoy fijando una meta:					
17. Analizo los pasos necesarios para alcanzar la meta.	1	2	3	4	5
18. Pienso en cómo y cuándo quiero lograr mi meta.	1	2	3	4	5
19. Después de fijar una meta, la separo en pasos para poder medir mi progreso.	1	2	3	4	5
20. La retroalimentación, tanto positiva como negativa, me ayuda a avanzar hacia mi meta.	1	2	3	4	5
Cuando enfrento un problema:					
21. Primero determino exactamente cuál es el problema.	1	2	3	4	5
22. Intento determinar la causa del problema.	1	2	3	4	5
23. Hago lo que he hecho anteriormente para resolverlo.	1	2	3	4	5
24. Comparo cada posible solución con las otras para encontrar la mejor.	1	2	3	4	5
25. Después de elegir una solución, pienso por un momento antes de implementarla.	1	2	3	4	5
26. Una vez haya resuelto un problema, analizo la manera como funcionó mi solución.	1	2	3	4	5

¡GRACIAS POR TOMAR EL TIEMPO PARA COMPLETAR ESTA ENCUESTA!