



L'eina que presentem a continuació permet avaluar, amb un senzill qüestionari, el nivell d'assoliment de la següent competència. Us facilitarà recomanacions per a millorar en el seu desenvolupament.

Resistència a la pressió. Autocontrol

Habilitat per a seguir actuant amb eficàcia en situacions de pressió de temps i desacord, oposició i diversitat. És la capacitat de respondre i treballar amb un alt rendiment en situacions de molta exigència.

Suposa la capacitat de controlar les emocions personals i les reaccions negatives davant de provocacions, oposició i hostilitat dels altres quan es treballa en condicions d'estrès.



Llegeix atentament el següent qüestionari. Marca l'opció més adient a la teva manera de ser, actuar i pensar. Fes l'elecció de la forma més espontània possible.

1.- En períodes de molta feina i exigència a nivell professional:

- A. Em desorganitzo i perdo el control. Després em costa molt tornar a agafar el ritme habitual.
- B. Sovint perdo el control i em costa mantenir el rendiment a la feina.
- C. Baixa lleugerament el meu rendiment. En les ocasions en què se'm demana més esforç i ritme de l'habitual, intento tenir el control de la situació i resoldre la feina. Recupero el meu ritme ràpidament.
- D. Aconsegueixo mantenir el meu rendiment en moments de gran exigència laboral. A més, resolc habitualment els problemes que obstaculitzen el compliment de la feina.
- E. Treballo mantenint un alt rendiment en moments de gran exigència laboral, preveient modalitats i procediments adequats que ajudin a assolir els objectius desitjats. Resolc eficaçment la meva feina, tot i haver-hi problemes i obstacles.

2.- Davant de pensaments que em preocupen...

- A. Em desconcentro i em canvia el caràcter.
- B. Quasi sempre em sento desbordat i sovint m'afecten el caràcter.
- C. Algunes vegades em desconcentro, però intento mantenir-los controlats i que no m'afectin el caràcter.
- D. Mai em desconcentro, intento mantenir-los controlats.
- E. Mai em desconcentro, els assumeixo i intento superar-los.



3.- Què faig quan em sento pressionat/da per les circumstàncies o pel/per la meu/va cap a l'hora de finalitzar una tasca?

- A. No rendeix quan em sento pressionat/da.
- B. Redueixo bastant el meu rendiment quan em sento pressionat/da. Després, durant el dia em costa treballar i fer la feina a un ritme normal.
- C. Redueixo lleugerament el meu rendiment si em sento pressionat /da.
- D. Sento la pressió per les circumstàncies o pel/per la cap a l'hora de treballar, però resolc la feina i me'n refaig. Després durant el dia, acabo treballant a bon ritme.
- E. Mantinc la calma, i resolc eficaçment la feina davant situacions de pressió del cap o les circumstàncies.

4.- Què faig quan a la feina estic molt enfeinat/da i concentrat/da, i em demanen alguna cosa?

- A. Sempre perdo el control. Sovint em bloquejo i no puc seguir treballant.
- B. Moltes vegades perdo els nervis. Facilito el que em demanen, sense cuidar massa les formes (to de veu, volum, etc.)
- C. Sovint m'enrabió i no m'agrada. Facilito el que em demanen però em costa ser amable.
- D. Moltes vegades m'enrabió i perdo els nervis. Facilito el que em demanen, intentant ser amable.
- E. Mai no m'enrabió ni perdo els nervis. Facilito el que em demanen i em mostro amable i cordial.

5.- Quan pel meu/la meva cap em demana que faci alguna cosa urgent...

- A. No m'agrada, em bloquejo i penso que és impossible.
- B. M'altera i em provoca tensió. Sovint penso: "segur que el meu/la meva cap pensa que no en sóc capaç i per això em posa a prova".
- C. Algunes vegades m'altero i em poso en tensió, però ràpidament ho accepto i m'hi poso.
- D. Quasi sempre em genera una tensió positiva, accepto el repte i m'hi poso ràpidament.
- E. Sempre ho accepto i m'hi poso ràpidament.



6.- Quan m'assignen una tasca difícil en volum de feina i amb límit de temps...

- A. No sóc eficaç, em desorganitzo i perdo el control davant de grans volums de feina.
- B. Em costa ser eficaç, intento aïllar-me per realitzar tot el volum de feina i exterioritzo les meves emocions.
- C. Afronto i realitzo les tasques difícils en volum de feina i temps, i mantinc controlades les meves emocions.
- D. Afronto i actuo de manera equilibrada davant les tasques difícils en volum de feina i temps. I alhora mantinc una actitud positiva amb el meu entorn.
- E. Mantinc un bon ritme de treball i un alt rendiment davant de tasques difícils en volum de feina i temps. I alhora mantinc una actitud positiva amb el meu entorn.

7. - Davant de canvis imprevistos en la meva feina...

- A. Sóc inflexible i obstinat/da, em costa acceptar els canvis que em plantegen.
- B. Em costa acceptar canvis en el curs habitual de la feina.
- C. Mostro bona predisposició davant dels canvis que em plantegen.
- D. Reacciono amb bona predisposició i voluntat als canvis que em plantegen.
- E. Actuo amb flexibilitat i m'adapto ràpidament als canvis que em plantegen.

8.- Analitzo les meves errades i els aspectes a millorar?

- A. No reconec els meus errors, els adjudico a raons o persones externes.
- B. Em costa acceptar els meus errors o fracassos. M'afecta l'estat d'ànim i disminueix el meu rendiment.
- C. Investigo les causes dels meus errors o fracassos per corregir les meves accions més endavant.
- D. Analitzo i assimilo els errors passats, aprenc d'ells per millorar el meu rendiment actual i futur.
- E. Reconec obertament els meus errors, busco la forma de resoldre les seves conseqüències negatives i em comprometo a corregir-los.



9.- Quan em trobo en una situació de tensió a la feina, perdo el control i això afecta el meu estat d'ànim?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Algunes vegades
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

10.- Quan em trobo en una situació de tensió a la feina, hi penso tot el dia, fins i tot després de la jornada laboral?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Algunes vegades
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

11.- Quan sé que tinc la raó en alguna cosa, intento dialogar i mostrar arguments als meus interlocutors per tal de convèncer-los?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Algunes vegades
- D. Moltes vegades
- E. Sempre



12.- Quan sé que tinc raó en alguna cosa, desitjo que s'imposi la meva opinió?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Algunes vegades
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

13.- Si la meva feina és constantment qüestionada per un/a superior, sóc capaç de raonar i expressar el meu malestar correctament i oberta?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Algunes vegades
- D. Moltes vegades
- E. Sempre

14.- Quan em comunico amb altres persones, sóc empàtic/a i penso i actuo adaptant-me a la persona amb qui parlo?

- A. Mai
- B. Poques vegades
- C. Algunes vegades
- D. Moltes vegades
- E. Sempre