

Giuseppe Vercelli, Claudia Gambarino, Antonio Sacco y Alessia Maglietto



Anti-Fragile Questionnaire

Informe interpretativo

Nombre	Walter Rosenkranz
Código cuestionario	HAJVSBIK
Fecha de la prueba	29-07-2020
Código cliente	walter@somosmezcla.com
Sexo:	Masculino
Edad a la fecha de la administración:	39
Título de estudio:	Estudios de postgrado/doctorado
Profesión:	Manager
Encuadramiento en la empresa:	Empleado
Sector:	Media, web y comunicación
Sector profesional:	Venta
Antigüedad laboral (en años):	15
Cantidad de personas coordinadas:	1
Tamaño de la empresa:	Media (\leq 250 empleados)

Introducción

El *Cuestionario de Anti-Fragilidad (AFQ)* es un test que evalúa el sentido de antifragilidad, es decir, la capacidad de la persona para afrontar lo imprevisible y sacar provecho de los acontecimientos negativos, los imprevistos y la incertidumbre. Consta de un índice global, índice antifragilidad, y cuatro dimensiones: Adaptación proactiva, Evolución activa, Agilidad emocional y Destructividad consciente. Dichas dimensiones, que componen la antifragilidad en su conjunto, representan características de la persona que son medibles y se pueden entrenar.

Índice antifragilidad: representa un índice global de antifragilidad, cuya puntuación está compuesta por las cuatro dimensiones del AFQ (Adaptación proactiva, Evolución activa, Agilidad emocional y Destructividad consciente). A la persona antifrágil le gusta vivir en contextos volátiles y cambiantes, y enfrentarse a experiencias nuevas y desafiantes. Suele ser creativa e intuitiva, es consciente de sus propios recursos y sabe aprovechar oportunidades y ventajas personales a la hora de afrontar los imprevistos. También sabe gestionar ágilmente las emociones para mantenerse concentrada en sus objetivos.

Adaptación proactiva: representa la capacidad de reaccionar de modo proactivo ante situaciones imprevistas y en contextos nuevos e insólitos. La persona que posee esta capacidad es capaz de modificar su comportamiento utilizando un método que le permita analizar y resolver los problemas, identificando las prioridades y los objetivos, y reconocer cuáles son los recursos de los que dispone. Sabe aprovechar las ventajas personales para hacer frente a un evento inesperado y transformar los límites en oportunidades, con lo que progresa y potencia sus propias capacidades.

Evolución activa: representa la motivación que empuja a la persona hacia situaciones nuevas, con una actitud abierta, de curiosidad y disponibilidad al cambio. Es la capacidad de generar un equilibrio en el caos, sin excesivos deseos de control, previsión o estabilidad, ante nuevos conocimientos y posibilidades. La persona que posee esta disposición motivacional busca experiencias y desafíos en los que también contempla la posibilidad del fracaso, considerado como un entrenamiento para el aprendizaje, mediante el cual pueda “marcar la diferencia”.

Agilidad emocional: representa la capacidad de decidir si asociarse o disociarse de la emoción dominante que se genera durante un evento al que se atribuye significado. Es la habilidad de utilizar de dos formas la emoción vivida para lograr el objetivo: dejándose involucrar, transformando la vivencia emocional en energía; o separarse de ella, asumiendo una “posición meta”, útil para el objetivo. Esta alternancia funcional permite una mejor gestión de sí mismo y de los demás ante los desafíos. La persona que posee agilidad emocional busca emociones que dan energía o empuje vital, sabe tomar decisiones de forma activa y es consciente del uso de la emoción.

Destructividad consciente: representa la capacidad de ir más allá del condicionamiento dado por el conocimiento, eliminando los vínculos psicológicos que impiden ver nuevas posibilidades. La persona que posee esta característica es, por tanto, una “destructora”, en el sentido de que sabe eliminar los vínculos mentales no funcionales para la superación de los obstáculos o desafíos, y es “consciente”, porque es capaz de discernir. Sabe elegir lo que debe eliminar, manteniendo una conexión plena consigo misma y el ambiente que la rodea.



Este informe recoge toda una serie de información útil para el profesional a la hora de definir el perfil de antifragilidad de una persona.

La sección **Compendio de puntuaciones** muestra las puntuaciones en bruto y los puntos T del índice antifragilidad y las cuatro dimensiones del cuestionario. En las páginas siguientes, para el índice global y las cuatro dimensiones se presenta una descripción del perfil típico de las personas que obtienen puntuaciones bajas y puntuaciones altas, además del perfil interpretativo que describe en profundidad la puntuación obtenida por la persona en el cuestionario. Para las cuatro dimensiones evaluadas también se presentan las ventajas y los riesgos que pueden caracterizar las dos polaridades de puntuación (baja y alta).

La sección **Aspectos caracterizadores**, por último, contiene los ítems que han recibido las puntuaciones más bajas y más altas en las distintas dimensiones del AFQ, que constituyen una ocasión para una posible profundización en la fase de conversación.

Utilización del informe

Las decisiones basadas en los resultados obtenidos de la administración del AFQ han de tomarse con la colaboración de profesionales cualificados. Cualquier texto contenido en un informe digital debe considerarse una hipótesis que debe ser confirmada por otras fuentes de información, como entrevistas/conversaciones.

El contenido de este informe es reservado y debe tratarse de modo absolutamente confidencial, respetando la privacidad de la persona a la que se refiere.

Compendio de puntuaciones

Índice antifragilidad



Adaptación proactiva



Evolución activa



Agilidad emocional



Destructividad consciente



Índice antifrágilidad



Puntuaciones bajas indican personas

Tendencialmente poco antifrágiles, caracterizadas por ciertas rigideces de pensamiento y comportamiento. Prefieren utilizar estrategias de resolución de problemas que les resultaron eficaces antes. Suelen resistirse al cambio. Se focalizan en actividades tranquilas y que controlan plenamente. Se caracterizan por una actitud poco proactiva. Les cuesta abandonar costumbres poco funcionales. Se concentran principalmente en los problemas, y menos en la valoración de las propias competencias, manifestando ciertas dificultades para manejar las emociones, sobre todo ante problemas o eventos imprevistos, sin lograr mantenerse centradas en sus objetivos.

Puntuaciones altas indican personas

Globalmente antifrágiles. Les gusta vivir en contextos volátiles y cambiantes, y afrontar experiencias nuevas y desafiantes. Suelen ser creativas e intuitivas, son conscientes de sus propios recursos y saben aprovechar oportunidades y ventajas frente a eventos imprevistos. Manejan ágilmente las emociones para mantenerse focalizadas en los objetivos y son capaces de abandonar lo que es superfluo y no funcional para alcanzarlos.

La persona muestra grandes características de antifrágilidad y da preferencia a contextos caracterizados por la volatilidad y el cambio. Por lo tanto, no parece caracterizarse por la rigidez de pensamiento y comportamiento, presentando una buena disposición al cambio. Le gustan las experiencias nuevas y desafiantes, y muestra escaso interés por las actividades tranquilas, monótonas o con poca exposición al riesgo. Por el contrario, podría aburrirse y sentir una cierta frustración en contextos en los que las actividades sean generalmente repetitivas y previsibles, arriesgándose a perder el interés y la motivación. Suele ser creativa e intuitiva, consciente de sus propios recursos, y sabe aprovechar las oportunidades y ventajas a la hora de afrontar imprevistos. Maneja con agilidad las emociones ante situaciones problemáticas, manteniéndose bastante centrada en sus objetivos y demostrando una buena seguridad en sí misma. Además, tiende a transmitir de un modo muy directo sus ideas, sin dejarse intimidar ni influir por los demás a la hora de tomar decisiones, incluso impopulares. Por este motivo, a veces los demás podrían percibirla como una persona eficaz, pero también cínica, fría y calculadora.

Adaptación proactiva



Puntuaciones bajas indican personas

Caracterizadas por cierta rigidez de pensamiento y comportamiento. Prefieren utilizar estrategias de resolución de problemas que ya conocen y les han resultado eficaces anteriormente aplicando modalidades menos proactivas. Están más concentradas en las dificultades que en sus propios recursos y corren el riesgo de sufrir la influencia de los acontecimientos externos y perder de vista sus propios objetivos.

VENTAJAS

- Adaptación a contextos rutinarios.
- Eficacia en ámbitos en los que se emplean procedimientos guiados y se utilizan estrategias de resolución de problemas codificadas.

RIESGOS

- Rigidez ante lo imprevisto.
- Pasividad ante lo imprevisto.
- Escasa capacidad de análisis.
- Escasa capacidad de utilizar los recursos personales.

Puntuaciones altas indican personas

Flexibles, creativas e intuitivas, conscientes de sus propios recursos. Saben aprovechar las oportunidades al afrontar eventos imprevistos y poseen grandes capacidades de análisis y resolución de problemas. Están focalizadas en sus propios objetivos.

- Reacción proactiva.
- Flexibilidad y adaptación.
- Resolución de problemas.
- Transformación de los límites en oportunidades.

- Poco pragmatismo.
- Soluciones desligadas del contexto.

La persona se muestra bastante capaz de activarse para afrontar situaciones nuevas o imprevistas y es flexible y eficaz a la hora de adaptarse a circunstancias cambiantes. Ante las dificultades, logra identificar sus propios recursos y encontrar soluciones que suelen ser nuevas y creativas, manteniéndose concentrada en el objetivo. Los imprevistos y las dificultades suelen representar oportunidades para conseguir beneficios personales y aumentar sus propias competencias, si bien dicha propensión puede llevarla a subestimar los riesgos existentes en las distintas situaciones. Además, es capaz de establecer prioridades y utilizar un método para la gestión de los acontecimientos problemáticos.

Evolución activa



Puntuaciones bajas indican personas

Rutinarias, que buscan seguridad y certeza en actividades repetitivas y poco competitivas. Les gusta dedicarse a actividades que controlen plenamente y prefieren los contextos conocidos a las situaciones nuevas y los cambios.

VENTAJAS

- Adaptación a contextos rutinarios con procedimientos rígidos y consolidados.
- Comodidad en ambientes en los que sea necesario ejercer un fuerte control de la situación y deba minimizarse el riesgo.
- Adhesión a lo que funcionaba antes, en contextos de cambio.

RIESGOS

- Tendencia a permanecer en la propia zona de confort cuando la situación es nueva y desconocida.
- Dificultad para manejar contextos inciertos y cambiantes.
- Limitada motivación al cambio.
- Bajo interés por los desafíos.

Puntuaciones altas indican personas

Con curiosidad, competitivas, en busca de experiencias nuevas y originales, y que tienden a hacer propuestas. Amantes del riesgo y los desafíos. Se caracterizan por el deseo de salir de su zona de confort y aprender de las situaciones nuevas. Se encuentran cómodas en situaciones inciertas.

- Apertura a las novedades.
- Tolerancia de la incertidumbre.
- Búsqueda del desafío.
- Tolerancia al error.

- Baja tolerancia a los contextos rutinarios.
- Riesgo de lanzarse de cabeza a las novedades porque "lo nuevo es bueno".
- Menor adaptación a los ámbitos en los que ha de minimizarse el error y donde sean necesarios rígidos procedimientos de calidad.

La persona muestra curiosidad y atracción por las situaciones nuevas y desafiantes, en las que pueda ponerse a prueba y tratar de superar sus propios límites. Se siente a gusto al desarrollar actividades que prevean un cierto nivel de riesgo, y las busca de forma activa. Tiende a preferir contextos estimulantes, dominados por la incertidumbre y lo "no conocido", y suele tolerar el no saber adónde la llevarán las circunstancias. Por este motivo, acepta el no tener el completo control de las distintas situaciones. Está dispuesta a ponerse en juego y aceptar los errores, que considera necesarios y fuente de aprendizaje, pero podría aburrirse y sentir una cierta frustración en contextos en los que la actividad sea generalmente repetitiva, monótona y previsible, mostrándose poco involucrada y motivada.

Agilidad emocional



Puntuaciones bajas indican personas

Emocionalmente vulnerables o frágiles, propensas a asumir una actitud considerablemente autocrítica, que, sin embargo, puede llevar a desarrollar una mentalidad juzgadora, con tendencia a dejarse llevar por la situación sin conseguir manejar las propias reacciones emocionales.

VENTAJAS

- Marcado sentido autocrítico.
- Lógica de pensamiento causa-efecto/racionalidad lineal.
- Respuesta emocional "estandarizada" ante experiencias vividas en el pasado.

RIESGOS

- Escasa conciencia emocional.
- Tendencia a dejarse llevar por los estados emocionales.
- Inestabilidad en las reacciones emocionales.

Puntuaciones altas indican personas

Equilibradas, conscientes de sus propias emociones, involucradas o separadas emocionalmente en función de sus propios objetivos. Saben describir, más que juzgar, las situaciones y los acontecimientos.

- Conciencia emocional.
- Capacidad de decidir dónde ubicarse respecto de las emociones vividas.
- Capacidad de análisis descriptivo de los hechos.

- Bajo sentido autocrítico.
- Tendencia a ocultar las emociones vividas.

La persona demuestra ser consciente de sus propias emociones y ser capaz de reconocerlas y manejarlas en función de las circunstancias. Sabe decidir si debe involucrarse en las situaciones que vive o tomar distancia en función de los objetivos que se ha propuesto alcanzar. Demuestra que es capaz de analizar las situaciones en las que se encuentra, describiendo los hechos, en lugar de juzgarlos o dar interpretaciones subjetivas. Demuestra, por tanto, una buena lucidez y agilidad a la hora de saber gobernar sus propias reacciones emocionales. En ocasiones, sin embargo, una excesiva tendencia a describir las distintas circunstancias podría determinar la falta de un adecuado sentido autocrítico o una tendencia a esconder sus propias experiencias emocionales.

Destruktividad consciente



	Puntuaciones bajas indican personas	Puntuaciones altas indican personas
	<p>Inseguras, pendientes del juicio de los demás, que buscan activamente el acuerdo y, por tanto, pueden quedar bajo la influencia de la opinión común. Muy diplomáticas y vinculadas a sus propios valores. Presentan ciertas dificultades para modificar o abandonar costumbres disfuncionales o superfluas.</p>	<p>Seguras de sí mismas, asertivas, "cínicas", calculadoras, eficaces respecto a las prioridades, concienciadas y lúcidas. Son capaces de abandonar lo que es superfluo y no resulta funcional para alcanzar los objetivos y no están vinculadas al "sentir común" o los valores convencionales.</p>
VENTAJAS	<ul style="list-style-type: none"> Atención a las necesidades de los demás. Fuertemente ancladas en sus valores. 	<ul style="list-style-type: none"> Capacidad de perseguir objetivos. Asertividad. Autonomía de pensamiento/independencia del juicio de los demás. Cinismo (<i>en algunas circunstancias</i>).
RIESGOS	<ul style="list-style-type: none"> Inseguridad y atención al juicio de los demás. Necesidad de aceptación/complacencia. Indecisión. Dificultad para eliminar vínculos disfuncionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Cinismo (<i>en algunas circunstancias</i>). Excesiva desvinculación/frialdad.

La persona demuestra estar focalizada en sus objetivos, aun prestando todavía una cierta atención a la popularidad personal. Si sus convicciones son fuertes, sabe ser asertiva y promover con eficacia sus ideas. Presta atención a las necesidades de los demás y muestra un buen equilibrio entre el escuchar y dar espacio a las opiniones de los demás y el tomar decisiones que a veces puedan resultar impopulares. Es capaz de dar importancia a los valores social y culturalmente aceptados y deseables, pero también comprende cuándo es necesario alejarse de situaciones disfuncionales para alcanzar los objetivos y metas que desea, para lo que consigue abandonar lo que es superfluo. En algunos casos, la necesidad de ser aceptada puede hacer que esta persona no logre imponerse, corriendo el riesgo de actuar de una manera menos lúcida y eficaz.

Aspectos caracterizadores

En esta sección se señalan, por cada dimensión, los dos ítems en los que el candidato ha obtenido las puntuaciones más elevadas (7 u 8) y los dos ítems en los que, en cambio, ha obtenido las puntuaciones más bajas (1 o 2). Esto permite obtener una descripción más detallada del perfil del sujeto, señalando los aspectos más caracterizadores. Estas indicaciones pueden utilizarse en la fase de conversación para profundizar.

Ítems con puntuaciones más elevadas

Adaptación proactiva

Cuando surge un problema, busco nuevas formas (un modo innovador) de resolverlo
Ante un problema, identifico los recursos de los que dispongo

Evolución activa

En el campo profesional, me gusta tener nuevas experiencias, aunque no sepa exactamente adónde me llevarán
Me siento cómodo en situaciones nuevas

Agilidad emocional

No es importante buscar a quien echarle la culpa cuando algo sale mal
No hay emociones que sean "buenas" o "malas" de un modo absoluto

Destructividad consciente

Cuando me encuentro inmerso en un problema, logro identificar cuáles son los aspectos que me están frenando
Cuando estoy convencido de algo, sigo mi camino aunque no cuente con la aprobación de los demás



Ítems con puntuaciones más bajas

Destructividad consciente

Los demás me consideran una persona fría y cínica
Cuando tengo que tomar una decisión, puedo llegar a ser cínico



Matriz de las respuestas

#	R	#	R	#	R	#	R	#	R	#	R	#	R	#	R	#	R		
1	2	2	8	3	5	4	8	5	7	6	1	7	7	8	5	9	7	10	8
11	8	12	7	13	5	14	3	15	8	16	6	17	8	18	8	19	8	20	5
21	4	22	5	23	6	24	8	25	3	26	1	27	7	28	5	29	6	30	3
31	8	32	4	33	6	34	8	35	3	36	5	37	6	38	6	39	6	40	7