



Giuseppe Vercelli, Claudia Gambarino, Antonio Sacco e Alessia Maglietto



**Anti-Fragility Questionnaire**

## Informe interpretativo

<b>Nombre:</b>	XXXXX
<b>Apellido:</b>	XXXXX
<b>Código cuestionario:</b>	006316
<b>Fecha de la prueba:</b>	12/04/2022
<b>Sexo:</b>	Hombre
<b>Edad a la fecha de administración:</b>	35
<b>Título de estudio:</b>	Grado universitario
<b>Área de residencia:</b>	Centro
<b>Profesión:</b>	Técnico
<b>Encuadramiento en la empresa:</b>	Empleado/a
<b>Sector:</b>	Seguros
<b>Antigüedad laboral (en años):</b>	5
<b>Cantidad de personas coordinadas:</b>	2
<b>Tamaño de la empresa:</b>	Mediana ( $\leq 250$ 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.

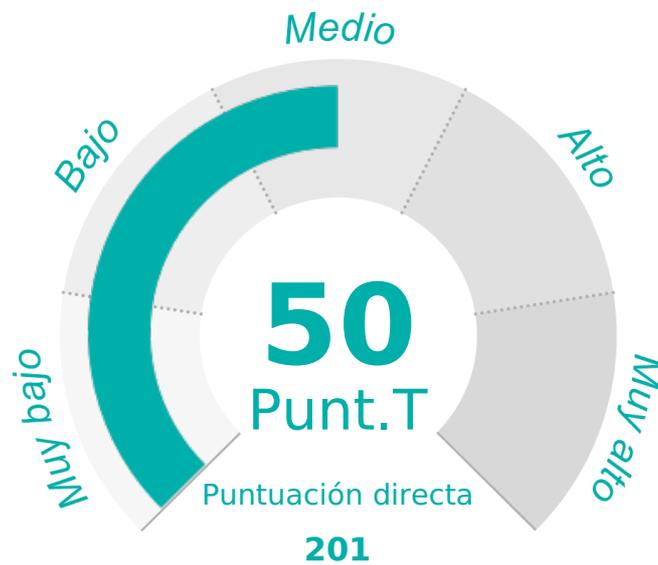
## Uso del informe

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

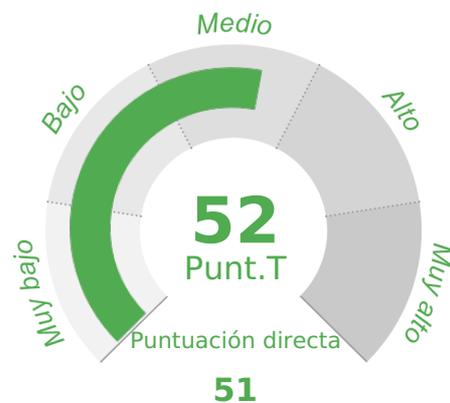
## Índice antifragilidad



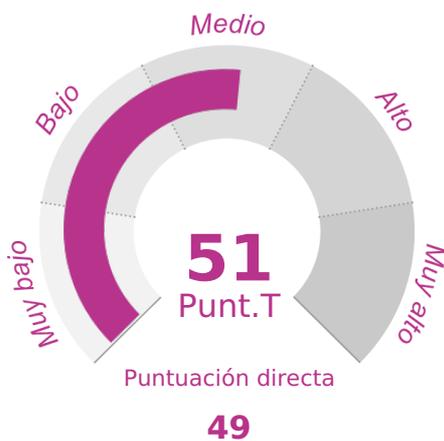
## Adaptación proactiva



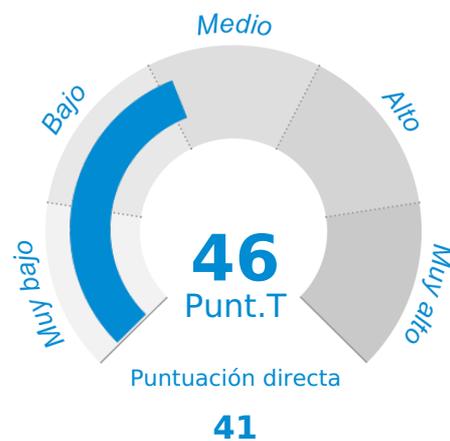
## Evolución activa



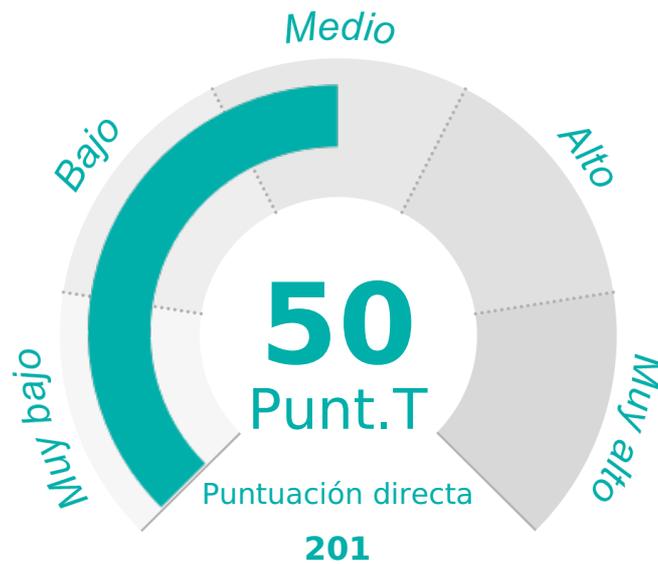
## Agilidad emocional



## Destructividad consciente



# Índice antifragilidad



## 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 se muestra medianamente antifrágil. Muestra una moderada capacidad para afrontar los imprevistos, así como la situaciones nuevas y desafiantes, logrando adaptarse de manera práctica a pesar de algunas difidencias y rigideces iniciales. Es generalmente consciente de sus propios recursos y manifiesta una moderada capacidad de tolerar la incertidumbre y el riesgo en las actividades que desarrolla. Tendencialmente es capaz de manejar las emociones ante los problemas o imprevistos, aunque puede que a veces no logre mantenerse concentrada en sus propios objetivos. En algunos casos, la necesidad de sentirse aceptada puede hacer que no consiga imponerse y llevarla a actuar de una manera menos lúcida, sufriendo una cierta influencia de la opinión común.

# 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

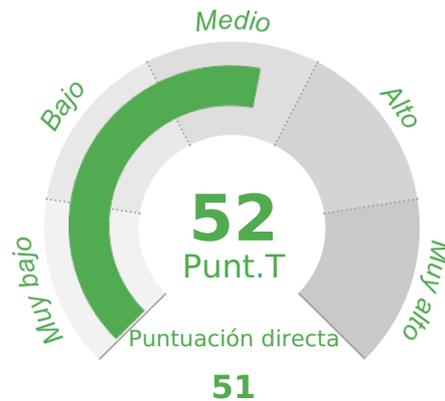
Flexibles, creativas e intuitivas, conscientes de sus propios recursos. Saben aprovechar las oportunidades al afrontar eventos imprevistos y poseen grandes capacidades de análisis y resolución de problemas. Están focalizadas en sus propios objetivos.

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

- Poco pragmatismo.
- Soluciones desligadas del contexto.

La persona presenta una moderada capacidad de afrontar situaciones nuevas o imprevistas y de adaptarse a circunstancias cambiantes. Ante las dificultades, normalmente encuentra soluciones para resolverlas, confiando en sus propios recursos y manteniéndose concentrada en su objetivo. Sin embargo, puede que ante un problema no siempre consiga encontrar una buena solución para resolverlo, por lo que podría sentirse bloqueada y actuar con cierta rigidez. En estas circunstancias, a veces podría asumir una actitud mayormente pasiva, corriendo también el riesgo de someterse a los acontecimientos externos o las decisiones ajenas.

# 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 parece sentirse a gusto con la rutina cotidiana, siguiendo sus propias costumbres, aunque a veces podría buscar situaciones desafiantes con las que pueda ponerse a prueba y aprender de la experiencia. Por lo tanto, sería propensa a aceptar un moderado nivel de riesgo en las actividades que desarrolla, mostrando, además, una moderada capacidad de tolerar la incertidumbre que se deriva del no saber adónde la conducirán las circunstancias. Por este motivo, normalmente prefiere tener el control de la situación, aunque durante un cierto tiempo acepte actuar en circunstancias en las que esto no sea posible. Con todo, ante el cambio y en contextos cambiantes expresa una curiosidad suficiente, a pesar de algunas desconfianzas y rigideces iniciales.

# 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 bastante consciente de sus propias emociones y ser capaz de reconocerlas, tratando de manejarlas en función de las circunstancias. Intenta tomar la necesaria distancia de las situaciones en las que se encuentra, tratando de utilizar las propias reacciones emocionales de un modo que resulte práctico para sus objetivos. Se propone describir los eventos con distancia, más que juzgarlos o interpretarlos, y también logra tomar en consideración el punto de vista de los demás.

# Destructividad consciente



## Puntuaciones bajas indican personas

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.

- Atención a las necesidades de los demás.
- Fuertemente ancladas en sus valores.

### VENTAJAS

- Inseguridad y atención al juicio de los demás.
- Necesidad de aceptación/complacencia.
- Indecisión.
- Dificultad para eliminar vínculos disfuncionales.

### RIESGOS

## Puntuaciones altas indican personas

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.

- Capacidad de perseguir objetivos.
- Asertividad.
- Autonomía de pensamiento/independencia del juicio de los demás.
- Cinismo (*en algunas circunstancias*).

- Cinismo (*en algunas circunstancias*).
- 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

Ante un problema, identifico los recursos de los que dispongo.

Cuando me encuentro ante un evento inesperado, intento sacarle beneficio.

#### Evolución activa

Me encanta hacer cosas que otros no harían.

Me atraen las experiencias insólitas y originales.

#### Agilidad emocional

Me doy cuenta de cuáles son mis errores y debilidades, sin juzgarlos.

#### Destruktividad consciente

Cuando tengo que comunicar algo, soy una persona franca y directa.

## Item con puntuaciones más bajas

### **Destructividad consciente**

A veces puedo ser muy cínico/a.

Cuando tengo que tomar decisiones, actúo sin tener en cuenta las necesidades de los demás.

### Matriz de las respuestas

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