



# COMPETÈNCIA: RESISTÈNCIA A LA PRESSIÓ. AUTOCONTROL

## ÍNDEX

- A. Instruccions generals**
- B. Instruccions específiques**
- C. Normes per a la correcció i puntuació**
- D. Interpretació de la puntuació i definició dels comportaments característics**
- E. Recomanacions segons competència**

### **A. INSTRUCCIONS GENERALS**

Aquest qüestionari ha estat dissenyat per a la seva aplicació a treballadors/es aturats/des o en actiu, i a estudiants que acaben els seus estudis i que volen desenvolupar la seva activitat laboral en llocs de treball on aquesta competència és important. Les qüestions es presenten amb cinc possibles respostes.

No hi ha un límit de temps per a respondre però és convenient finalitzar el qüestionari un cop s'ha iniciat, amb el mínim de pauses possibles.

### **B. INSTRUCCIONS ESPECÍFIQUES**

Tot i que el qüestionari permet una còmoda autoaplicació, en les aplicacions col·lectives és necessari que l'encarregat/da de passar el qüestionari estableixi un clima de confiança adequat.

Encara és més important reiterar oralment la importància de ser sincers, ja que les aportacions que els hi fem a posteriori busquen optimitzar el seu resultat.

En ocasions, és preferible llegir amb l'usuari/ària (individualment o col·lectiva) certs punts del qüestionari, alhora d'aclarir conceptes o interpretacions.

Per interpretar adequadament el resultat s'han de contestar totes les preguntes.

### **C. NORMES PER A LA CORRECCIÓ I PUNTUACIÓ**

És normal en aquest tipus d'instruments, disposar d'un procediment per a convertir les respostes donades en puntuacions de les competències.

En la Taula que hi ha a continuació trobareu la puntuació per a cadascuna de les respostes donades. La suma de totes elles té com a resultat el nivell d'assoliment de la competència.



## TAULA

<b>1</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>5</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>9</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>13</b>	A	4
	B	3
	C	2
	D	1
	E	0

<b>2</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>6</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>10</b>	A	4
	B	3
	C	2
	D	1
	E	0

<b>14</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>3</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>7</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>11</b>	A	4
	B	3
	C	2
	D	1
	E	0

<b>4</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>8</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4

<b>12</b>	A	0
	B	1
	C	2
	D	3
	E	4



## D.INTERPRETACIÓ

### COMPORTEMENTS CARACTERÍSTICS SEGONS GRAU D'ASSOLIMENT

**Amb 0 punts:** NIVELL D'ASSOLIMENT 0. ALERTA!! No tens desenvolupada la competència.

**Com a comportaments característics destaquem:**

- Sempre perds el control davant de les situacions que et provoquen tensió.
- Ets inflexible a l'hora d'acceptar canvis en el desenvolupament de la feina o altres.
- Quan l'ambient de treball requereix realitzar tasques complicades, et bloqueges i et mostres poc agradable.
- No reconeixes ni acceptes els teus errors o fracassos.

**D'1 a 14 punts:** NIVELL D'ASSOLIMENT 1. REGULAR!! Tens desenvolupada la competència de manera insatisfactòria.

**Com a comportaments característics destaquem:**

- Sovint t'alteres i perds el control davant de situacions que et provoquen tensió. Això suposa que baixi el teu rendiment.
- Et costa acceptar canvis en la teva feina.
- Les situacions de tensió afecten el teu estat d'ànim i et costa controlar les teves emocions.
- Et costa acceptar i/o reconèixer els teus errors o fracassos.

**De 15 a 28 punts:** NIVELL D'ASSOLIMENT 2. SUFICIENT!! Tens desenvolupada la competència en un nivell mínim.

**Com a comportaments característics destaquem:**

- De vegades t'alteres i perds el control davant de situacions que et provoquen tensió. Tot i així, et controles ràpidament i el teu rendiment baixa poc.
- Mostres predisposició i voluntat davant dels canvis que et plantegen a la feina o altres.
- Les situacions de tensió afecten el teu estat d'ànim i et costa controlar les teves emocions.
- Intentes esbrinar les causes dels teus errors o fracassos per a corregir les teves accions més endavant.



**De 29 a 42 punts:** NIVELL D'ASSOLIMENT 3. MOLT BÉ!! Tens desenvolupada la competència en un nivell bo, per damunt de la mitjana.

**Com a comportaments característics destaquem:**

- Rarament perds el control davant de situacions que et provoquen tensió.
- Reaccions amb predisposició i voluntat davant dels canvis que se't plantegen per tirar endavant la teva feina.
- Mostres una actitud positiva i actues de manera equilibrada davant de situacions de pressió a la feina.
- Reaccions positivament davant dels fracassos, problemes o situacions negatives, i ajudes les persones del teu entorn a mantenir-se motivades i amb energia.

**De 43 a 56 punts:** NIVELL D'ASSOLIMENT 4. FELICITATS!! Tens desenvolupada la competència en un nivell excel·lent.

**Com a comportaments característics destaquem:**

- Resols amb un bon rendiment els problemes que generen tensió a la feina.
- Actues amb flexibilitat davant de situacions límit. Planteges noves estratègies d'actuació per aconseguir el teu objectiu.
- Ets positiu/va, mantens la calma i tens molta cura en la manera d'actuar en situacions de tensió.
- Assumeixes positivament els fracassos, problemes o situacions negatives, i ajudes el teu entorn per a mantenir-se motivat i amb energia.

## E. RECOMANACIONS SEGONS LA COMPETÈNCIA

### RECOMANACIONS

La competència Resistència a la pressió. Autocontrol la podem millorar mitjançant la combinació d'activitats relacionades amb la formació, l'experiència laboral i les activitats extralaborals.

### FORMACIÓ:

Entenem la formació com un dels mitjans a través dels quals podem desenvolupar-nos a nivell professional i personal. Al llarg de la nostra vida haurem d'adquirir diferents aprenentatges que ens permetin adaptar-nos millor al nostre entorn.

Amb interès i predisposició, i a través de diferents accions formatives, podem trobar els mitjans que afavoriran el creixement i la millora de la competència Resistència a la pressió. Autocontrol.



Amb l'objectiu de desenvolupar aquesta competència seria interessant participar en accions formatives relacionades amb:

- La Intel·ligència emocional.
- La gestió i control de les emocions.
- Les tècniques de relaxació i respiració.
- La resolució de conflictes.
- La gestió de l'estrès.

### Referències bibliogràfiques recomanades:

“Entrenament en habilitats socials”. J. Kelly. Ed. Desclée de Brouwer.  
“Gestión del estrés: Cómo vencer los obstáculos y mejorar su actitud y su calidad”. Janelle Barlow.  
“Autoestima, estrés y trabajo”. Simon L. Dolan y otros. Ed. Mc Graw Hill 2005  
“La bona sort”. Alex Rovira i Fernando Trias de Bes  
“Networking personal y profesional”. Carol Harris  
“El Secret”. Rhonda Byrne

### Autors recomanats:

Alex Rovira, Fernando Trias de Bes, Luis Rojas Marcos, Daniel Goleman.

### EXPERIÈNCIA LABORAL:

Entenem l'experiència laboral com una oportunitat per adquirir i desenvolupar competències laborals transversals. Per tant, et recomanem adoptar una actitud activa en l'entorn laboral i afrontar les situacions pensant en:

1. Aprendre de les situacions noves i difícils, ja que són una oportunitat per a desenvolupar estratègies.
2. Assimilar els **canvis de funció o llocs de treball** de manera positiva, ja que aporten una oportunitat d'aprenentatge.
3. **Identificar els comportaments** de les persones que tinguin un alt nivell de desenvolupament d'aquesta competència, i agafar-los com a model.
4. Buscar algú de confiança que et doni un **reforç positiu o feedback constructiu** dels teus avanços i bons comportaments.





## **NIVELL D'ASSOLIMENT 0. ALERTA!! No tens desenvolupada la competència.**

### **Et recomanem:**

Prova de controlar-te en les situacions que et provoquen tensió.

Intenta pensar que els canvis o imprevistos a la feina poden ser una oportunitat d'aprenentatge.

Esforça't per a comunicar-te adequadament amb els altres (modula el to de veu i el volum) quan la tasca és complicada o davant de situacions adverses.

## **NIVELL D'ASSOLIMENT 1. REGULAR!! Tens desenvolupada la competència de manera insatisfactòria.**

### **Et recomanem:**

Prova d'estar preparat quan s'ha de donar una situació de tensió a la feina.

Intenta pensar que els canvis o imprevistos a la feina poden ser una oportunitat d'aprenentatge.

Esforça't per a comunicar-te adequadament amb els altres (modula el to de veu i el volum) quan la tasca és complicada o davant de situacions adverses.

## **NIVELL D'ASSOLIMENT 2. SUFICIENT!! Tens desenvolupada la competència en un nivell mínim.**

### **Et recomanem:**

Prova d'anticipar-te i preparar-te quan s'ha de donar una situació de tensió a la feina. Pensa en com t'agradaria comportar-te i prova de controlar la situació ràpidament quan t'hi trobis.

Intenta mostrar una actitud positiva i equilibrada davant de situacions de pressió.

Pensa que els canvis o imprevistos a la feina poden ser una oportunitat d'aprenentatge.

Mostra't predisposat a aprendre dels teus errors o fracassos i fes-ho positivament.

## **NIVELL D'ASSOLIMENT 3. MOLT BÉ!! Tens desenvolupada la competència en un nivell bo, per damunt de la mitjana.**

### **Et recomanem:**

Continua amb aquest nivell d'autocontrol davant de situacions difícils.

Segueix pensant que la bona predisposició a adaptar-se és important per acceptar els canvis a la feina.

Continua pensant que els canvis o imprevistos a la feina poden ser una oportunitat d'aprenentatge.

Assumeix positivament els fracassos, problemes o situacions negatives. Ajuda les persones del teu entorn perquè estiguin motivades i segueixin amb energia.



## **NIVELL D'ASSOLIMENT 4. FELICITATS!! Tens desenvolupada la competència en un nivell excel·lent.**

### **Et recomanem:**

Disposes d'un bon nivell d'assoliment d'aquesta competència i pots ser un referent per a les persones que t'envolten.

Segueix pensant que la bona predisposició a adaptar-se és important per acceptar els canvis a la feina.

Continua pensant que els canvis o imprevistos a la feina poden ser una oportunitat d'aprenentatge.

Intenta assolir nous reptes i projectes interessants.

### **ACTIVITATS EXTRALABORALS:**

Entenem les experiències extralaborals com una activitat fora de l'àmbit de la feina que ens pot ajudar a incrementar el grau de competència desitjada. Et recomanem:

- 1 Anima't a buscar activitats que et permetin alliberar tensions com ara el ioga, la relaxació, el pilates, el dibuix, la pintura o altres.
- 2 Observa el teu entorn, et permetrà conèixer-lo i anticipar-te a possibles situacions.
- 3 Observa com actuen els altres davant de situacions de tensió i reflexiona sobre si aquesta és la manera correcta de fer-ho. Pensa com actuaries tu en la mateixa situació.

