TU RESULTADO ANÓNIMO

Apertura al cambio

Ejemplo de informe · generado el 25/11/2026

Tu nivel	Apertura	Tu próximo nivel
Nivel 2 · Cautela	**46 %**	**Apertura**

Tu lectura

Qué significa

Aceptas los cambios después de evaluarlos con cuidado. Necesitas tiempo e información para moverte, y sueles detenerte entre entender el cambio y querer ser parte de él.

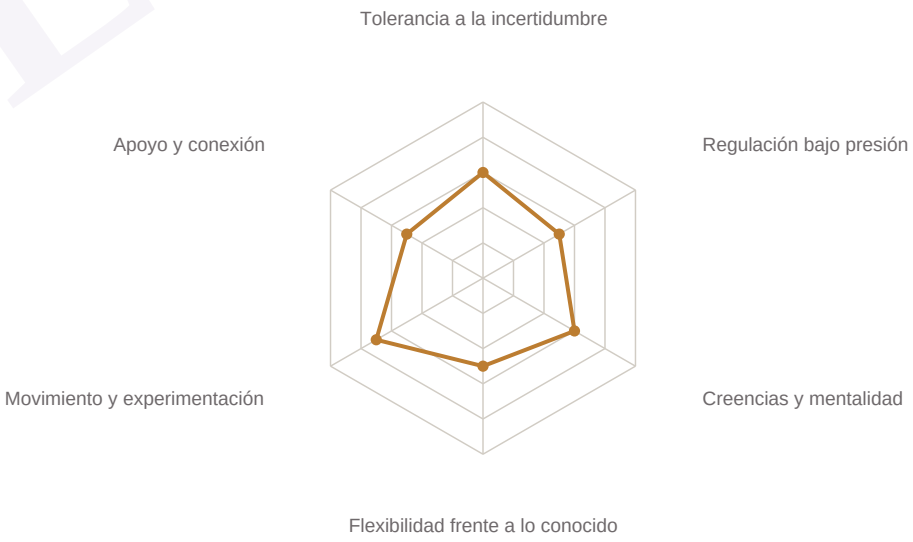
Cómo suele aparecer

Muchas preguntas antes de empezar, adhesión lenta, incomodidad en la etapa en que lo nuevo todavía no está claro y dificultad para convertir el acuerdo en práctica.

Dónde está el riesgo

La cautela protege contra los errores, pero cuando se prolonga se convierte en postergación. El cambio ocurre de todos modos, con menos participación tuya en las decisiones.

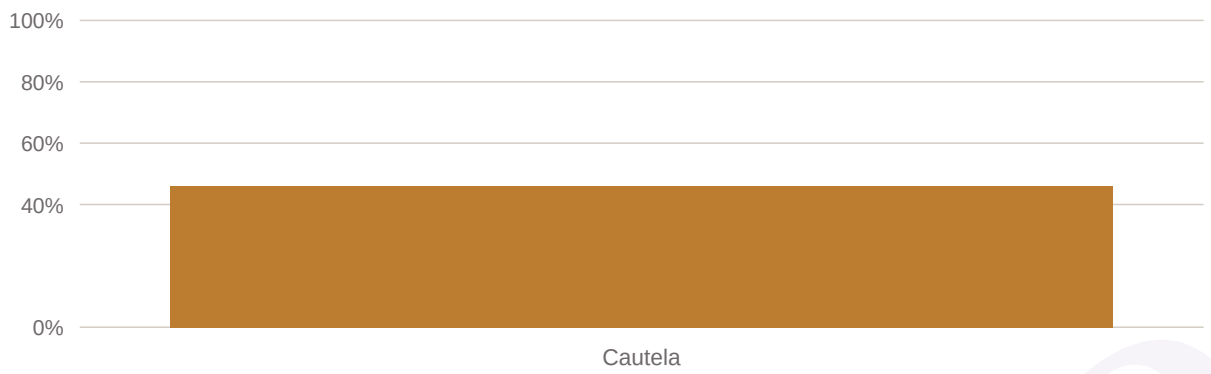
Tus seis dimensiones



EJEMPLO

Creación: Gaya Machado. Prohibida la reproducción no autorizada.

Apertura en porcentaje



Nivel 1: menos del 40 % · Nivel 2: del 40 % al 59 % · Nivel 3: del 60 % al 79 % · Nivel 4: 80 % o más.

TU ANCLA

Movimiento y experimentación

Pasas de la idea a la práctica con rapidez y aprendes probando.

TU PUNTO DE DESARROLLO

Regulación bajo presión

La emoción tiende a dispararse antes de la elección, y la reacción llega antes que la reflexión.

Primer paso en esta dimensión

Usa la secuencia percibir, nombrar, reevaluar y elegir en una situación por día, durante siete días.

Diferencia moderada entre las dimensiones (4 puntos). Tu perfil es razonablemente equilibrado, con un punto claro de atención.

QUÉ HACER PARA SUBIR DE NIVEL

Cinco prácticas para tu momento

1. Mapea tu inmunidad al cambio: el compromiso que quieres cumplir, lo que haces en su contra, el compromiso oculto que compite con él y la creencia que lo sostiene todo.

2. Escribe un plan «si... entonces»: cuando se presente la situación de cambio, haré una acción específica.

EJEMPLO

Creación: Gaya Machado. Prohibida la reproducción no autorizada.

3. Antes de cerrar tu opinión sobre un cambio, busca activamente un dato que muestre lo contrario.

4. Convierte las dudas en preguntas hechas en voz alta al equipo. Una pregunta dicha se convierte en información para todos.

5. Divide el cambio en metas cortas de una semana y registra cada pequeño avance.

Creación: Gaya Machado. Prohibida la reproducción no autorizada.

Instrumento de autoconocimiento con finalidad didáctica. Construido en la línea de las escalas de resistencia al cambio (Oreg, 2003) y de los modelos trabajados en el encuentro, sin validación psicométrica. Las franjas no son normas poblacionales y el resultado no sustituye una evaluación psicológica.

EJEMPLO