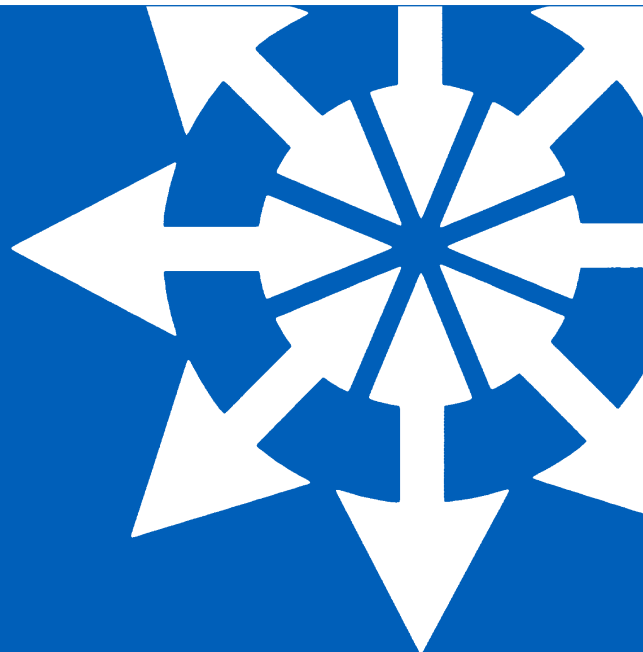


Encuesta de estilos de vida

Plan de acción

LSI 1 y 2



Análisis y Plan de acción de LSI 1 y 2

La finalidad de la *Encuesta de estilos de vida* (LSI) es darle ayuda para que pueda disfrutar de una vida personal y profesional más plena, saludable y gratificante al desarrollar maneras más eficaces de pensar y comportarse.

Este **Análisis y Plan de acción** le ayudará a utilizar su retroalimentación para aplicar cambios que puedan aumentar su eficacia personal y profesional. Se basa en las mejores prácticas, principios e investigaciones que indican que el cambio de comportamiento tiene más probabilidades de éxito cuando:

- Los comportamientos y competencias deseados están definidos claramente
- Hay una verdadera motivación para lograr un cambio
- Se reconocen explícitamente las fuentes de resistencia
- Se toman medidas para realizar el cambio
- Otras personas apoyan el cambio de maneras notables
- Se consiguen resultados positivos o ganancias a corto plazo en el ínterin

Desarrollar un plan de acción para lograr un cambio positivo

Lo primero que debe hacer es consultar las secciones pertinentes de a) su *Reporte de retroalimentación de la LSI* y b) la *Guía de interpretación de la LSI* para comprender mejor sus estilos actuales e identificar aquellos que tal vez quiera cambiar. Utilice tanto el reporte como la guía para reconocer ejemplos de comportamientos que demuestra actualmente y que cree que debería modificar o emplear más o menos a menudo. Asimismo, consulte la guía para conseguir sugerencias e ideas sobre acciones que puede aplicar para cambiar aspectos pertinentes de su comportamiento o manera de pensar.

Consejos para cambiar exitosamente

Para que su plan de acción sea exitoso, es importante emplear un esfuerzo consciente y deliberado. Practique la nueva pauta de comportamiento en cualquier momento que pueda y deténgase cuando vuelva a realizar un hábito antiguo. Es útil empezar con ciertos cambios fáciles que, una vez que los logre hacer exitosamente, reforzarán su confianza a la hora de trabajar en sus estilos.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias cuando empiece a desarrollar su plan de acción:

- Dirija sus esfuerzos hacia un único comportamiento o conjunto de comportamientos relacionados.
- Utilice las recomendaciones de su *Reporte de retroalimentación de la LSI* y de la *Guía de interpretación*, al igual que las ideas de las conversaciones con su gerente, entrenador, colegas y subordinados directos, como base para formular su plan.
- Mantenga un plan simple. No permita que los detalles lo detengan.
- Enfóquese en acciones y estilos relacionados con su eficacia, estrés, nivel de satisfacción u otros resultados significativos.

Comparta su plan de acción

Comparta su plan de acción completo con al menos dos personas: su gerente, su entrenador y los colegas con los que sienta confianza. Describa su plan y las ideas que lo sustentan a aquellas personas que proporcionarán retroalimentación sincera y alentadora. Esto le ayudará a asegurarse de que su plan de acción es realista, está bien orientado y cuenta con el apoyo de los demás.

Análisis de la LSI

A. Describa su situación laboral actual	
¿A qué retos significativos (por ejemplo: metas, cambios, problemas) se enfrenta actualmente en su entorno laboral? - Más allá de la LSI, ¿qué retroalimentación ha recibido sobre cómo se dirige a su trabajo y sus relaciones con la gente? ¿A la gente le resulta fácil o difícil trabajar con usted? ¿Por qué? ¿Qué resultados justificarían el tiempo y el esfuerzo que se necesitan para mejorar?	
B. Analice su autodescripción de la LSI 1	C. Analice la Descripción realizada por otros de la LSI 2
- Describa sus reacciones y sentimientos ante su perfil de la LSI. ¿Qué es lo que más le ha llamado la atención, si existe algo, acerca de su autodescripción? ¿Cuáles estilo(s) le gustaría entender y conocer mejor? ¿De qué manera sus respuestas a los puntos de Satisfacción y Percepción resumida conducen o son resultado de sus estilos de comportamiento y manera de pensar? ¿Qué conexiones nota? - Con base en sus resultados de la LSI 1, ¿qué estilos se destacan como sus mayores oportunidades de mejora o desarrollo? ¿Por qué?	- Describa sus reacciones y sentimientos ante su perfil de la LSI 2. - Si algo lo ha sorprendido, ¿qué le ha sorprendido de los resultados de la Descripción realizada por otros? ¿Cuáles estilo(s) le gustaría entender y conocer mejor? ¿De qué manera las respuestas de los demás a los puntos del Resumen de percepciones conducen o resultan de sus descripciones de sus estilos de comportamiento y manera de pensar? ¿Qué conexiones nota? - Con base en sus resultados de la LSI 1, ¿qué estilos se destacan como sus mayores oportunidades de mejora o desarrollo? ¿Por qué?

Análisis de la LSI (continuación)

D. Comparación de los resultados de la LSI 1 y LSI 2

1. ¿En qué se parecen sus perfiles de la LSI 1 y LSI 2?
2. ¿En qué se diferencian los dos perfiles?
3. Al observar la Cuadrícula de resumen, ¿qué estilos se destacan para usted como oportunidades de mejora o desarrollo?

E. Objetivo(s) de cambio

Con base en el análisis de su situación laboral y en sus resultados de la LSI:

- ¿Qué estilos de comportamiento y manera de pensar desea cambiar?
- ¿Por qué? ¿Qué ganará usted si realiza estos cambios?
- ¿Cómo cree que responderán las demás personas a los cambios en su comportamiento?
- ¿Qué señales utilizará para darse cuenta de que está volviendo a su(s) estilo(s) de comportamiento y manera de pensar anterior(es)?

Su Plan de Acción

Revise las descripciones de la Guía de interpretación de la LSI de los estilos a los que se ha dirigido.

A. Cambios deseados.

Detalle de 1 a 3 cambios de comportamiento específicos que hará para ser más Constructivo y aumentar su eficacia. ¿Qué será diferente en lo que diga o haga?

1.

2.

3.

B. Obstáculos y estrategias para el éxito

Haga una lista de los factores específicos que podrían obstaculizar sus esfuerzos para lograr un cambio. Posteriormente, describa la(s) estrategia(s) o acción(es) que adoptará para superar cada obstáculo.

Obstáculo	Estrategia(s)/Acción(es)

Su Plan de Acción (continuación)

Revise las descripciones de la Guía de interpretación de la LSI de los estilos a los que se ha dirigido.

C. Pasos de acción

Haga una lista de las acciones específicas que emprenderá para lograr los cambios deseados, junto con el calendario para llevarlas a cabo. Posteriormente, para cada acción, identifique a quién pedirá que le dé su retroalimentación y haga una lista de cualquier otra medida que vaya a replicar (aparte de reevaluar la LSI*) para medir su progreso y éxito.

Acciones que se deben tomar	Plazo	Retroalimentación de parte de otras personas/ A quién le pedirá que le dé su retroalimentación	Otras medidas de progreso/ indicaciones de éxito

*Puede volver a medir su LSI 1 (Autodescripción) en un plazo de 6 a 12 meses. Se recomienda volver a evaluar la LSI 1 y la LSI 2 (autodescripción y descripción por parte de otros) en un plazo de 12 a 18 meses.

Notas



English v. 1.0
Re-Order No. LS1xxxENG10
Printed in U.S.A. 1/22

USA Offices Located In:

Chicago - Plymouth/Ann Arbor
info@humansynergistics.com
www.humansynergistics.com
800.622.7584 (US only)

Affiliate Offices Located In:

Australia • Belgium • Brazil • British Isles
Canada • Finland • France • Germany
Greece • Hungary • Luxembourg
The Netherlands • New Zealand • Romania
Serbia

Research and development by:

J. Clayton Lafferty, Ph.D.

Copyright © 2022 by Human Synergistics International.
All Rights Reserved.