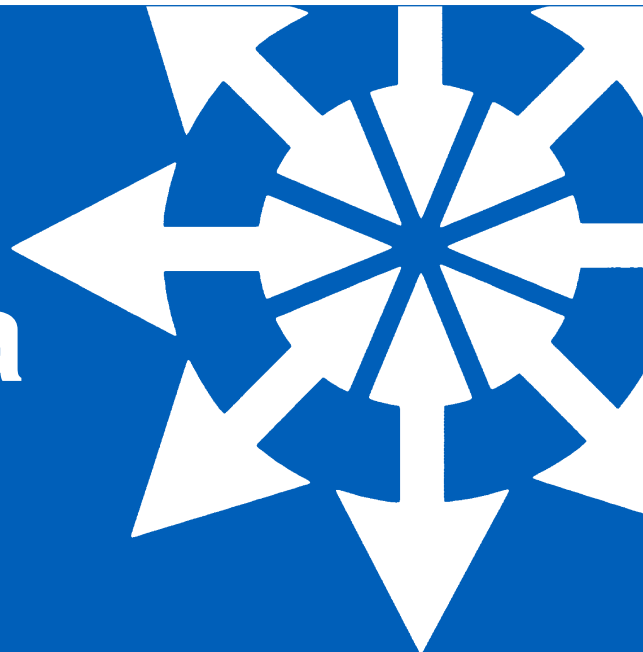


Inventario de Estilos de Vida

Plan de acción

LSI 1



Análisis y Plan de acción de LSI

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

1. Describa sus reacciones y sentimientos ante su perfil de la LSI.
2. ¿Qué es lo que más le ha llamado la atención, si existe algo, acerca de su autodescripción?
3. ¿Cuáles estilo(s) le gustaría entender y conocer mejor?
4. ¿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?
5. 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)

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.			

Notas



LA Spanish v. 1.0
Re-Order No. LS1411ESLA10
Printed in U.S.A. 3/25

Human Synergistics International

Chicago - Plymouth/Ann Arbor

info@humansynergistics.com
www.humansynergistics.com
800.622.7584 (US only)

Oficinas afiliadas ubicadas en:

Alemania • Australia • Bélgica
Brasil • Corea del Sur • Canadá
Francia • Hungría Islas Británicas
Nueva Zelanda • Países Bajos
Rumania • Serbia

Investigación y desarrollo de:

J. Clayton Lafferty, Ph.D.

Copyright © 2024 por
Human Synergistics International.
Todos los derechos reservados..