HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN · ENTRENAMIENTO DE VIDA

Las 20 Dimensiones de tu Capacidad

Hoja de autoevaluación personal · Basada en Juan 7:37–39, “La Ley del Desbordamiento”

Nadie puede dar lo que no tiene. Esta hoja no es un examen: es un espejo. Contesta con honestidad, porque el crecimiento empieza donde termina la actuación.

Nombre: _____ Fecha: _____

Grupo o equipo: _____

Parte 1 — Puntúa tus 20 dimensiones

Encierra en un círculo el número que mejor te describe HOY. 1 = muy débil, 5 = muy fuerte. Tu primera respuesta suele ser la más honesta.

#	Dimensión	Qué significa	Puntaje
1	**Capacidad de ejecución**	Estoy listo para ejecutar a un nivel más alto	1 2 3 4 5
2	**Capacidad interior**	Tengo espacio mental y emocional para más responsabilidad	1 2 3 4 5
3	**Calibre**	Mi estándar de excelencia y madurez es alto	1 2 3 4 5
4	**Competencia**	Domino las habilidades que mi rol exige	1 2 3 4 5
5	**Perspicacia**	Veo con claridad y decido bien y rápido	1 2 3 4 5
6	**Aptitud**	Aprendo rápido lo nuevo	1 2 3 4 5
7	**Destreza**	Rindo bien bajo presión	1 2 3 4 5
8	**Maestría**	Tengo dominio profundo de mi área y mis hábitos	1 2 3 4 5
9	**Eficacia**	Produzco los resultados que me propongo, de forma constante	1 2 3 4 5
10	**Ingenio**	Resuelvo problemas de forma creativa cuando el plan falla	1 2 3 4 5
11	**Promesa**	Estoy caminando hacia el futuro que Dios puso en mí	1 2 3 4 5
12	**Fortalezas**	Conozco y uso mis dones principales	1 2 3 4 5
13	**Presencia ejecutiva**	Transmito serenidad, firmeza y confianza	1 2 3 4 5
14	**Valor de liderazgo**	Mi presencia mejora el resultado del equipo o la familia	1 2 3 4 5
15	**Amplitud estratégica**	Tengo energía para pensar a largo plazo, no solo reaccionar	1 2 3 4 5
16	**Poder personal**	Tengo dominio propio e influencia auténtica	1 2 3 4 5
17	**Ventaja distintiva**	Sé qué me hace único y lo estoy usando	1 2 3 4 5
18	**Talento**	Estoy refinando mi talento, no solo admirándolo	1 2 3 4 5
19	**Máximo rendimiento**	Sostengo mi mejor nivel sin quemarme	1 2 3 4 5
20	**Habilidad latente**	Estoy despertando lo que llevaba dormido	1 2 3 4 5

Mis tres dimensiones más fuertes:

Las tres que más necesito desarrollar:

Mi puntaje total (máximo 100): _____

Parte 2 — Auditoría de tiempo y carga mental

Durante siete días anota cuántas horas pasaste APAGANDO INCENDIOS (urgencias, reacciones, arreglar problemas de otros) y cuántas pasaste CONSTRUYENDO (planificar, formar personas, orar, pensar a largo plazo). El número te va a doler, y ese dolor es el comienzo del cambio.

Día	Horas apagando incendios	Horas construyendo	¿Qué me drenó más?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
TOTAL			

Mi proporción actual: _____ horas de incendios por cada _____ horas de construcción. Meta para 90 días: _____ por _____.

Parte 3 — Mis puntos ciegos

Escoge tres personas que te conocen de verdad y hazles esta pregunta. Escucha sin defenderte y escribe exactamente lo que te digan:

“¿Qué hago yo que me está frenando, y nadie me lo dice?”

Persona 1:

Persona 2:

Persona 3:

El patrón que se repite en las tres respuestas:

Parte 4 — Mis valores centrales

Cuando no tienes valores definidos, decides por presión. Cuando los tienes, decides por convicción. Escribe los cinco principios que van a gobernar tus decisiones este año.

1.

2.

3.

4.

5.

Una decisión que he tomado por presión y que hoy voy a alinear con estos valores:

Parte 5 — Mi cuello de botella

Es el punto más estrecho de tu vida: no importa cuánto empujes por arriba, nada avanza más rápido que ese punto. Escríbelo en UNA sola frase. No puedes sanar lo que no nombras.

Mi cuello de botella es:

Parte 6 — Mis cuatro pasos de 90 días

Del hacedor operativo al líder de alta capacidad. Un paso por etapa: acciones pequeñas y concretas, con día y hora.

Etapa 1 — Autoevaluación. Lo que voy a auditar y cuándo:

Etapa 2 — Delegación estratégica. La responsabilidad que suelto y a quién se la entrego:

Etapa 3 — Perspicacia y presencia. La habilidad de comunicación o planificación que voy a practicar:

Etapa 4 — Entrenamiento y multiplicación. La persona que voy a formar y cómo:

MI DECLARACIÓN

No fui llamado a ser estanque. Fui llamado a ser río. Y de mi interior correrán ríos de agua viva.

Firma: _____ Compañero de rendición de cuentas: _____

¿Quieres revisar tus resultados con un entrenador?

Agenda una conversación conmigo y convertimos tu cuello de botella en un plan de 90 días con **Aceleración 90**, mi programa de entrenamiento de vida y liderazgo.

franklinnunezleadership.com/contact.html

Con fe en Dios, las cosas son mejores.