

A top-down view of a wooden desk with a stethoscope, a keyboard, and a pen. The stethoscope is silver and black, resting in the upper half. A keyboard is partially visible on the left, showing keys like 'return', 'shift', and 'End'. A blue pen lies diagonally in the lower left. A red and green plaid object is at the bottom left corner.

Autodiagnóstico

“Reflexioná
sobre tus
competencias
y planificá tu
desarrollo
continuo”



pau nicora



La Checklist de Autodiagnóstico Profesional es una herramienta diseñada para que los profesionales de la salud puedan realizar una autoevaluación integral de sus competencias actuales. La checklist cubre diversas áreas clave, permitiendo a los usuarios identificar fortalezas, áreas de mejora, y establecer un plan de desarrollo personal y profesional.

Competencias clínicas y técnicas

Evaluá tus habilidades
prácticas y técnicas dentro
de tu especialidad.

¿Qué tan cómodo/a te sentís realizando los procedimientos técnicos más comunes en tu campo?

¿Con qué frecuencia actualizás tus técnicas y prácticas clínicas?

¿Dominás las herramientas tecnológicas necesarias para tu trabajo diario?

Escala: 1 (Necesito mejorar) - 5 (Completamente competente)

Escribí acá lo que descubriste



Capacidad de Investigación y Actualización

Evaluá tu habilidad para buscar y aplicar nueva información.

- ¿Qué tan frecuentemente lees artículos científicos, cursás especializaciones, o participás en actualizaciones?
- ¿Cómo integrás nuevas investigaciones en tu práctica diaria?
- ¿Te sentís capacitado para realizar investigación por tu cuenta?

Escala: 1 (Necesito mejorar) - 5 (Completamente competente)

Escribí acá lo que descubriste



Habilidades de Comunicación y Relaciones

Reflexioná sobre la
efectividad de tu
comunicación con pacientes
y colegas.

¿Sos claro/a y comprensible al explicar conceptos, diagnósticos y tratamientos?

¿Cómo calificás tu capacidad para manejar conversaciones difíciles con pacientes o sus familias?

¿Recibís retroalimentación positiva sobre tu trato con los pacientes?

Escala: 1 (Necesito mejorar) - 5 (Completamente competente)

Escribí acá lo que descubriste



Desarrollo Personal y Bienestar

Evaluá tu autocuidado y manejo del estrés.

- ¿Qué prácticas de autocuidado has integrado en tu rutina diaria?
- ¿Cómo manejas el estrés en situaciones de alta presión?
- ¿Sentís que mantenés un equilibrio saludable entre tu vida profesional y personal?

Escala: 1 (Necesito mejorar) - 5 (Completamente competente)

Escribí acá lo que descubriste



Gestión del Tiempo y Productividad

Analizá cómo manejas tu tiempo y tu carga de trabajo.

¿Te sentís organizado/a en tu trabajo diario?

¿Cómo manejas la carga de trabajo en días ocupados?

¿Lográs mantener un buen equilibrio entre trabajo y vida personal?

Escala: 1 (Necesito mejorar) - 5 (Completamente competente)

Escribí acá lo que descubriste



Bonus:

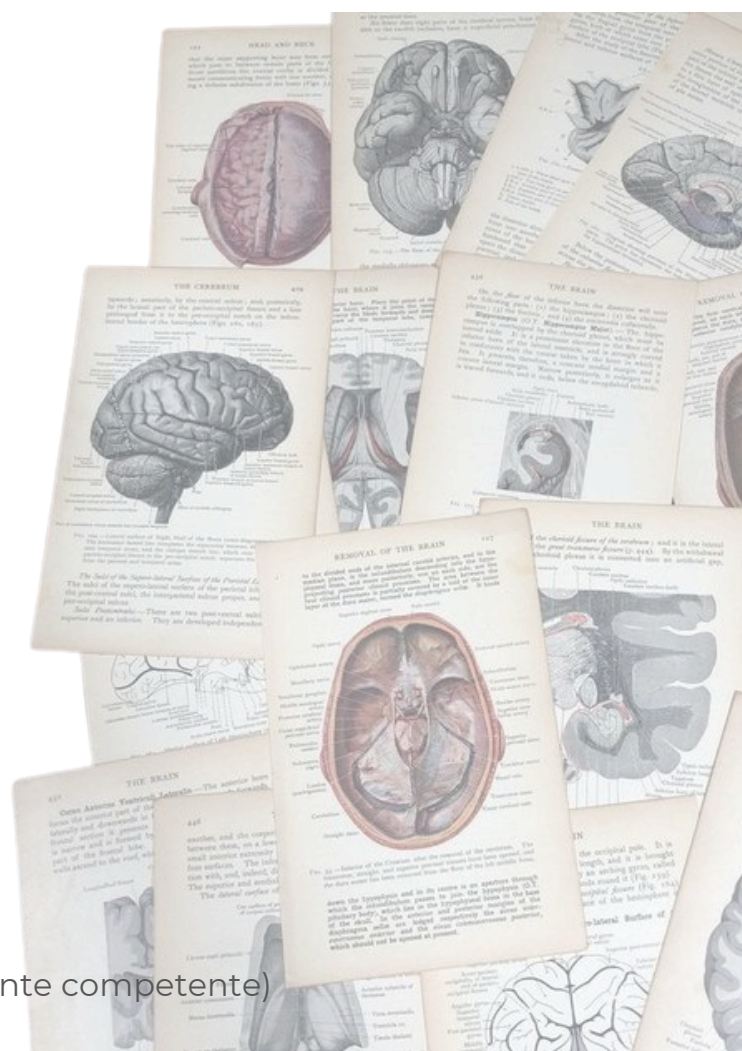
¿Cómo te llevás con la Medicina Integrativa?

Analizá de qué manera analiza la información tu cerebro y tu habilidad para interconectar disciplinas.

- ¿Considerás al paciente como un todo (cuerpo, mente y espíritu) en lugar de enfocarte únicamente en los síntomas físicos?
- ¿Incorporás terapias complementarias (como fitoterapia, acupuntura, homeopatía, MTC) en tus planes de tratamiento?
- ¿Trabajás en colaboración con otros profesionales de la salud (como nutricionistas, terapeutas, médicos de otras especialidades) para ofrecer un enfoque de tratamiento más completo?

Escala: 1 (Necesito mejorar) - 5 (Completamente competente)

Escribí acá lo que descubriste





Entre 1 y 2

Si obtuviste mayormente puntuaciones entre 1 y 2:

Estas puntuaciones indican que hay varias áreas en tu práctica profesional que podrían beneficiarse de una revisión y mejora. Es posible que te sientas desafiado en aspectos clave, lo cual es completamente normal en una carrera exigente como la nuestra.

Considera desarrollar un plan de acción enfocado en formación continua, participando en cursos, webinars, o buscando mentoría en las áreas donde sientas más dificultad. La autocompasión es clave: todos estamos en un camino de aprendizaje constante, y reconocer las áreas de mejora es el primer paso para fortalecerlas.



Entre 3 y 4

Si obtuviste mayormente puntuaciones entre 3 y 4:

Estas puntuaciones reflejan un buen nivel de competencia en la mayoría de las áreas evaluadas, aunque aún hay espacio para el crecimiento. Puede que te sientas seguro en tu práctica diaria, pero también reconocés que siempre hay algo nuevo que aprender y aplicar.

Aprovechá tu sólida base para seguir expandiendo tus conocimientos y habilidades. Considerá especializarte en áreas de interés, actualizarte en las últimas investigaciones, y fortalecer las competencias donde sentís que podrías mejorar aún más. Mantené el equilibrio entre seguir perfeccionándote y disfrutar del progreso que ya lograste.



Mayoría de 5

Si obtuviste mayormente puntuaciones de 5:

Estas puntuaciones sugieren que estás altamente competente y confiado en tu práctica profesional. Has desarrollado un enfoque sólido y estás bien preparado para manejar los desafíos de tu carrera.

Si bien estás en una excelente posición, considerá cómo podés seguir contribuyendo al campo, tal vez a través de la mentoría, enseñando a otros, o participando en investigaciones y desarrollos en tu área. El aprendizaje nunca termina, y hay siempre nuevas maneras de enriquecer tu práctica y la de los demás.



Tu viaje profesional es único, y esta checklist es solo una herramienta para ayudarte a reflexionar sobre dónde estás y hacia dónde querés ir.

Recordá que no se trata solo de identificar áreas de mejora, sino de celebrar tus logros y competencias actuales. La autocompasión, la curiosidad, y el compromiso con el aprendizaje continuo son las claves para avanzar.

No importa en qué etapa te encuentres, siempre hay espacio para crecer y evolucionar. Utilizá esta evaluación como un punto de partida para definir tus próximos pasos y buscar las oportunidades que te permitirán seguir desarrollándote como profesional y como persona.

Siguiente Paso:

- **Establecé un Plan de Acción:** A partir de tus respuestas, creá un plan detallado con metas concretas para los próximos meses. Esto podría incluir la búsqueda de cursos específicos, la participación en conferencias, la lectura de literatura relevante, o la búsqueda de mentoría en áreas donde quieras profundizar.
- **Comprometete con Tu Desarrollo:** El compromiso con tu propio crecimiento es lo que te permitirá ofrecer lo mejor de vos a tus pacientes y colegas. Aprovechá las herramientas y recursos a tu disposición, y no dudes en buscar apoyo cuando lo necesites.



No te detengas
hasta que el niño/a que fuiste,
y que quería ser médico,
esté orgulloso de vos.