

Análisis de percepción de bienestar

Informe para: Jose Ramirez Usma

Este informe refleja tu percepción personal sobre las dimensiones clave que conforman tu bienestar integral. Los resultados muestran fortalezas destacadas en múltiples dimensiones del Ser humano, evidenciando áreas donde te sientes confianza, motivación y alineación con tus propósitos. Además, identifica oportunidades de mejora que, al abordarse, pueden potenciar tu crecimiento y estabilidad en el largo plazo. Este documento no solo es una radiografía de tu percepción actual, sino también una herramienta de autoconocimiento diseñada para inspirar reflexión y acción. Tu nivel de energía, interpretado como un indicador de tu capacidad para interactuar con desafíos y oportunidades, complementa esta visión, resaltando tu disposición para responder de manera consciente y proactiva. Recuerda que el bienestar es un camino dinámico: celebrar tus logros y explorar áreas de desarrollo te acercará a una vida más plena y adaptativa. Utiliza este informe como una guía para seguir cultivando tu equilibrio, reconociendo que cada dimensión es un paso hacia la versión más auténtica y realizada de ti. Este informe es, ante todo, una herramienta para que sigas explorando y potenciando aquellas áreas que te acerquen a la versión más auténtica y realizada de ti mismo(a).

Tratamiento de datos

Autorizo de manera libre, voluntaria, previa, explícita e informada a Vital Value, para que en los términos legales establecidos realice la recolección, almacenamiento, uso, circulación, supresión y, en general, el tratamiento de mis datos personales que he proporcionado o proporcionaré, con la finalidad de análisis y caracterización. Conozco que tengo derecho a conocer, actualizar, rectificar y suprimir mis datos personales, así como a revocar la autorización otorgada, de conformidad con la Ley 1581 de 2012 y demás normas aplicables

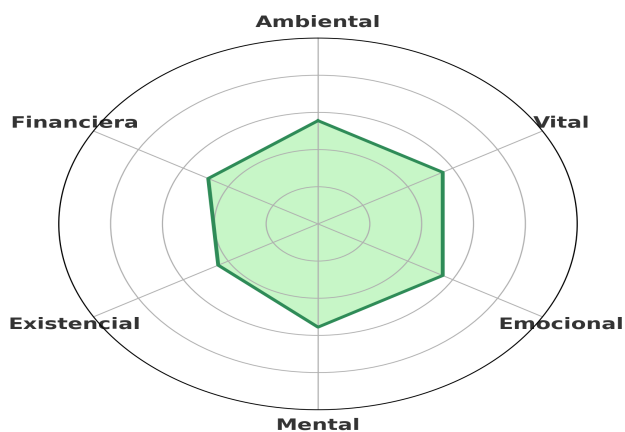
Análisis de tus Respuestas

Puede experimentar cambios en el estado de ánimo por periodos de tiempo intermitente, llevándola a tener sensación de cansancio y malestar frente algunos acontecimientos de la vida diaria. Si bien puede reconocer tener cierta capacidad para enfrentar diferentes situaciones, esta persona puede experimentar sensaciones de impotencia y una consciencia moderada frente al sentido de vida, sin embargo, resalta la importancia de la integralidad del ser (cuerpo, mente, emociones y espíritu), aunque se le dificulta tomar acción para resolver determinados momentos de crisis. Su proceso de aprendizaje resulta más efectivo, debido a la capacidad de autorreflexión y la búsqueda de mejoras continuas.

Recomendaciones:

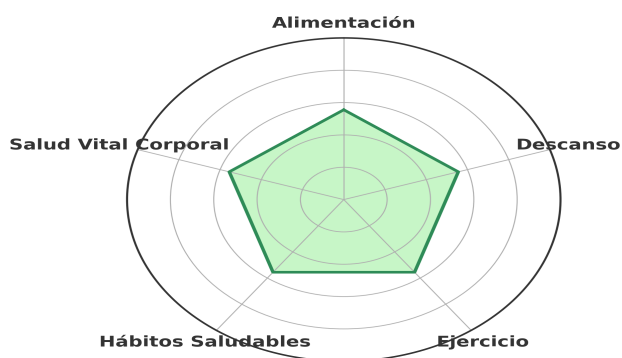
- Gestionar sus emociones, identificando reacciones frente a situaciones y buscando alternativas para su manejo
- Transformar pensamientos limitantes o negativos
- Practicar actividades de interés personal, y donde se vincule sus relaciones interpersonales
- Identificar los propios recursos psicológicos y las herramientas empleadas en otros momentos de la vida, para hacer frente a situaciones adversas
- Tener consciencia del aquí y el ahora, viviendo en el presente
- Buscar técnicas para aumentar la productividad

Análisis General



| Categoría | Porcentaje |
|-------------|------------|
| Ambiental | 55.6% |
| Vital | 55.6% |
| Emocional | 55.6% |
| Mental | 55.6% |
| Existencial | 44.4% |
| Financiera | 48.9% |

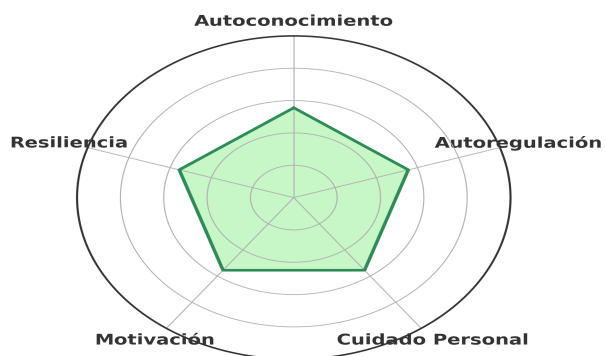
Análisis - Salud Vital



| Dimensión | Porcentaje |
|----------------------|------------|
| Alimentación | 55% |
| Descanso | 55% |
| Ejercicio | 55% |
| Hábitos Saludables | 55% |
| Salud Vital Corporal | 55% |

☐ Nivel aceptable.

Análisis - Salud Emocional



| Dimensión | Porcentaje |
|------------------|------------|
| Autoconocimiento | 55% |
| Autoregulación | 55% |
| Cuidado Personal | 55% |
| Motivación | 55% |
| Resiliencia | 55% |

☐ Bien, pero se puede mejorar.

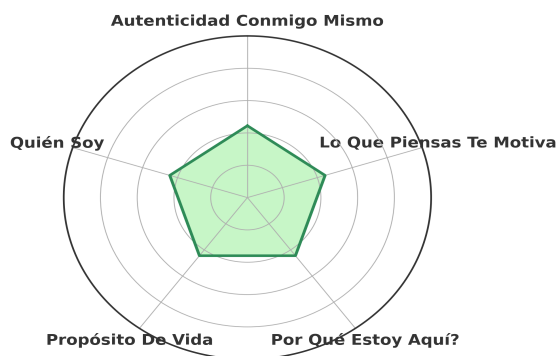
Análisis - Salud Mental



| Dimensión | Porcentaje |
|-------------------------|------------|
| Disfruta De La Realidad | 55% |
| Manejo Del Stress | 55% |
| Relaciones Saludables | 55% |
| Conexión Con Otros | 55% |
| Seguridad Y Confianza | 55% |

□ Buen nivel, pero podrías mejorar en gestión de pensamientos.

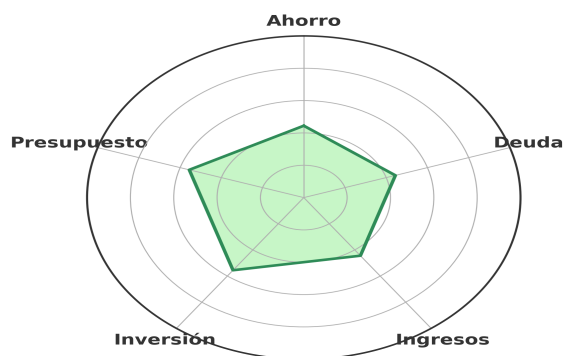
Análisis - Salud Existencial



| Dimensión | Porcentaje |
|----------------------------|------------|
| Autenticidad Conmigo Mismo | 44% |
| Lo Que Piensas Te Motiva | 44% |
| Por Qué Estoy Aquí? | 44% |
| Propósito De Vida | 44% |
| Quién Soy | 44% |

☐ Tienes claridad en algunos aspectos, pero aún puedes definir mejor tu propósito.

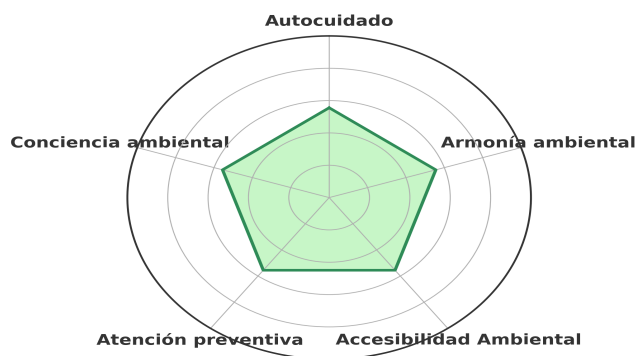
Análisis - Salud Financiera



| Dimensión | Porcentaje |
|-------------|------------|
| Ahorro | 44% |
| Deuda | 44% |
| Ingresos | 44% |
| Inversión | 55% |
| Presupuesto | 55% |

☐ Manejas bien tus finanzas, pero aún hay áreas de mejora.

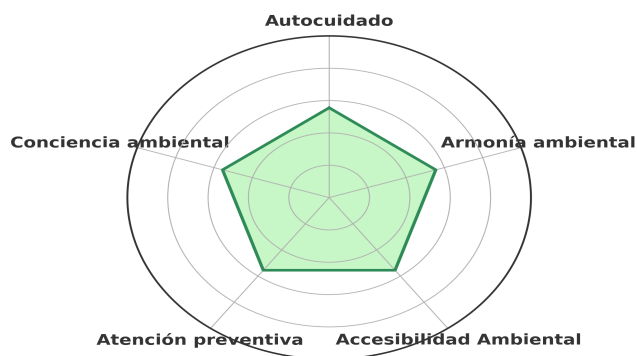
Análisis - Salud Ambiental



| Dimensión | Porcentaje |
|-------------------------|------------|
| Autocuidado | 55% |
| Armonía ambiental | 55% |
| Accesibilidad Ambiental | 55% |
| Atención preventiva | 55% |
| Conciencia ambiental | 55% |

□ Buen compromiso con el medioambiente, pero aún puedes optimizar.

Análisis - Salud Ambiental



| Dimensión | Porcentaje |
|-------------------------|------------|
| Autocuidado | 55% |
| Armonía ambiental | 55% |
| Accesibilidad Ambiental | 55% |
| Atención preventiva | 55% |
| Conciencia ambiental | 55% |

□ Buen compromiso con el medioambiente, pero aún puedes optimizar.

PLAN DE ACCIÓN

META (Qué es lo que quiero lograr)

BENEFICIOS (Qué voy a obtener de lograr esta meta)

PASOS PARA LOGRAR ESTA META (Qué debo hacer para lograr esta meta)

PLAZOS ESTABLECIDOS (Cuándo voy a completar estas acciones)

POSIBLES OBSTÁCULOS (Qué cosas podrían interferir en el logro de esta meta)

POSIBLES SOLUCIONES (Cómo voy a lograr eliminar los obstáculos de mi camino)

MÉTODO PARA MONITOREAR TU PROGRESO (¿Cómo sabré que estoy progresando?)

¿VALE LA PENA GASTAR TIEMPO, ESFUERZO Y DINERO EN ESTA META?

Sí _____ No _____ Sí, pero después _____ FECHA DE HOY _____

SIETE AYUDAS PARA LA ACCIÓN

1. Recuerde los beneficios que Ud. recibirá al alcanzar sus metas.

Identifique los beneficios que Ud. recibirá: mayor efectividad en el trabajo, mejorar su satisfacción laboral, incrementar sus habilidades interpersonales, etc. ¿Cuáles serán los beneficios?

2. Recuerde su disponibilidad de tiempo.

Hay 525.600 minutos en un año. Si Ud. utiliza 15 minutos todos los días para desarrollarse, aplicará un total de 5.475 minutos por año. Esto da como resultado un 0,0104 de sus minutos anuales disponibles. ¿Puede Ud. ahorrar 0,0104 de sus minutos para desarrollarse?

3. Haga las cosas de a una por vez.

La gran tarea de autodesarrollarse está compuesta de pequeñas tareas. Divida y conquiste: divida la gran tarea en varias y pequeñas subtareas. Entonces concéntrese en una subtaska por vez y finalícela.

4. Practique, pratique, pratique.

La práctica conduce al aprendizaje. Mientras más práctica, más aprende. Un poco de práctica todos los días es mejor que una gran sesión de práctica cada semana.

5. La perseverancia conquista.

Aférrese a su Plan de Acción. La perseverancia es la conducta crítica necesaria para que Ud. logre sus metas. Las personas a menudo se detienen al acercarse al triunfo. Siga adelante... no pare. Si Ud. para, nunca logrará sus metas.

6. Responda eficazmente ante sus errores.

Todos cometemos errores. Ud. los cometerá al llevar a cabo su Plan de Acción y al trabajar en el logro de sus metas. Responda eficazmente. Acepte la responsabilidad por sus errores, siéntase seguro a pesar de cometerlos, y aprenda de ellos. No piense que Ud. nunca debe cometer errores, no se preocupe y obsesione con ellos, y nunca se desanime por cometerlos.

7. Evoque sus 'recuerdos de éxitos'.

Cuando se sienta presionado/a o frustrado/a o cuando sienta que no está progresando en su Plan de Acción, evoque una "memoria de éxito". Recuerde uno de sus éxitos o logros pasados. Inunde su mente con esa memoria y permita que la misma cree pensamientos, emociones e imágenes positivas. Ud. se sentirá bien, su confianza aumentará, y podrá continuar con su plan de acción y trabajar en el logro de sus metas.