

Análisis de tus Respuestas

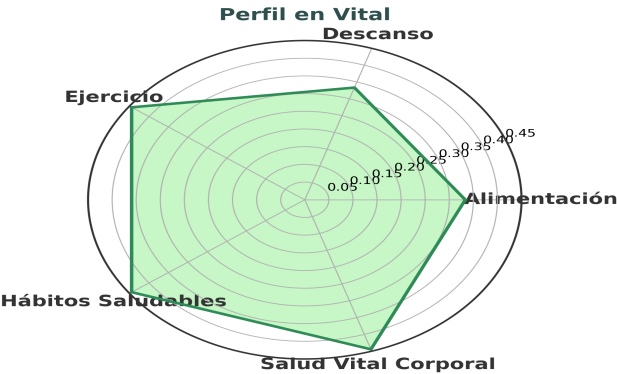
Puede actuar de manera lenta para captar situaciones o demandas del entorno; se percibe con agotamiento y falta de energía, lo que hace que se presenten alteraciones a nivel físico, emocional, mental y espiritual, que producen sensación de malestar, poca actividad, desmotivación y baja productividad. Puede no estar conectada con su sentido existencial y su fuente de energía, es decir, repite comportamientos que la hacen permanecer en el mismo ciclo, dificultándosele encontrar motivadores alineados con su propósito de vida.

Recomendaciones:

- Mejorar hábitos alimenticios y del sueño
- Buscar motivadores para encontrar su propósito y trabajar en su proyecto de vida
- Exteriorizar y gestionar sus emociones.
- Realizar actividades que solía hacer y disfrutar; tener un diario de bienestar donde se consigne la rutina diaria
- Practicar acciones para el autocuidado, tales como: actividad física, chequeos médicos, dedicarse momentos de esparcimiento, darse regalos, etc.
- Emplear técnicas de meditación
- Trabajar la gestión del tiempo

Gráficos por Categoría

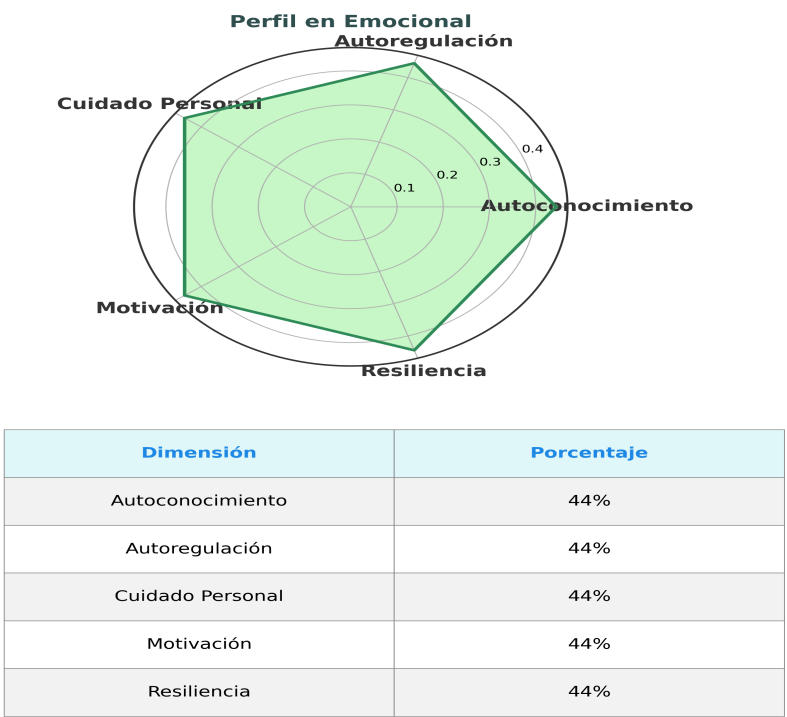
Análisis - Salud Vital



Dimensión	Porcentaje
Alimentación	33%
Descanso	33%
Ejercicio	44%
Hábitos Saludables	44%
Salud Vital Corporal	44%

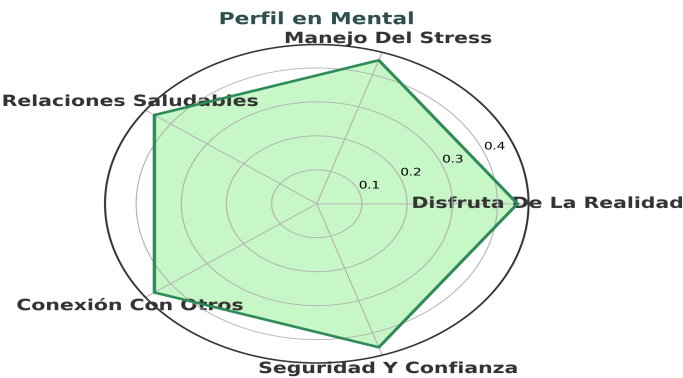
☐ Necesitas más actividad física.

Análisis - Salud Emocional



Bien, pero se puede mejorar.

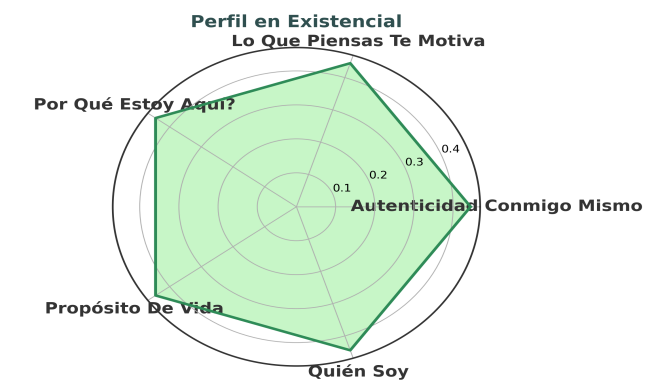
Análisis - Salud Mental



Dimensión	Porcentaje
Disfruta De La Realidad	44%
Manejo Del Stress	44%
Relaciones Saludables	44%
Conexión Con Otros	44%
Seguridad Y Confianza	44%

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

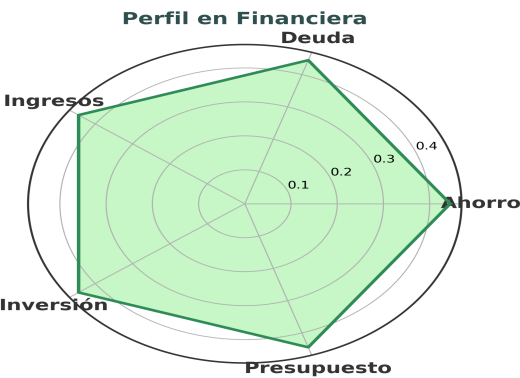
Análisis - Salud Existencial



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	44%
Presupuesto	44%

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