

# Análisis de tus Respuestas

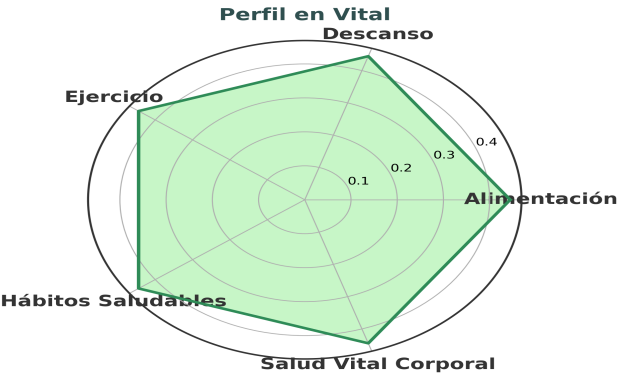
puede experimentar cambios en el estado de ánimo por periodos de tiempo intermitente, llevándola a tener sensación de cansancio y malestar frente algunos acontecimientos de la vida diaria. Si bien puede reconocer tener cierta capacidad para enfrentar diferentes situaciones, esta persona puede experimentar 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

## Gráficos por Categoría

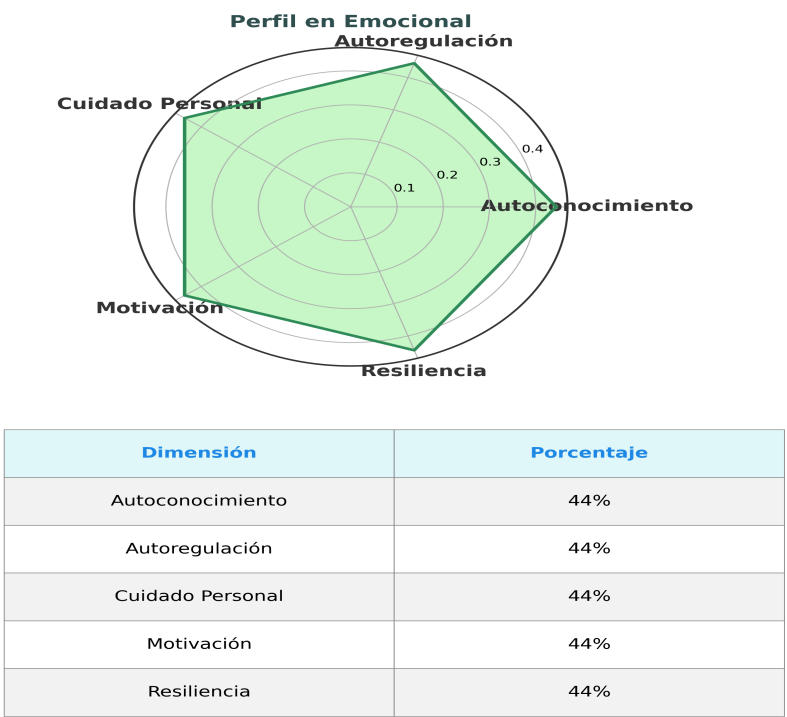
# Análisis - Salud Vital



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

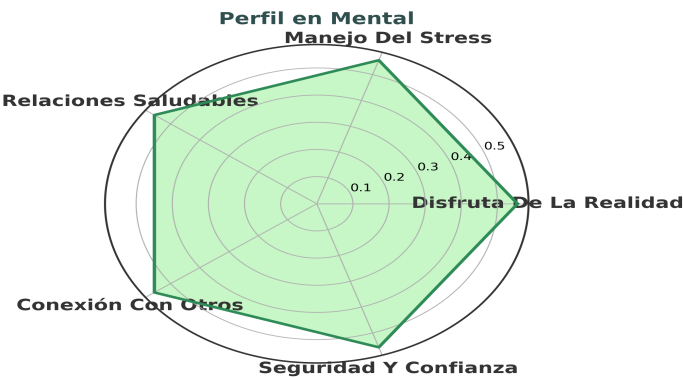
□ Nivel aceptable.

# Análisis - Salud Emocional



Bien, pero se puede mejorar.

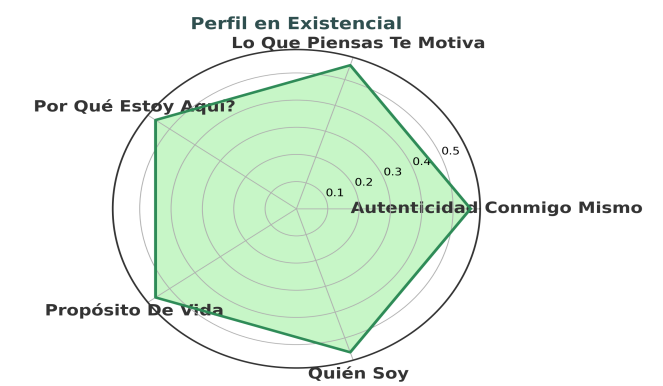
# Análisis - Salud Mental



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.

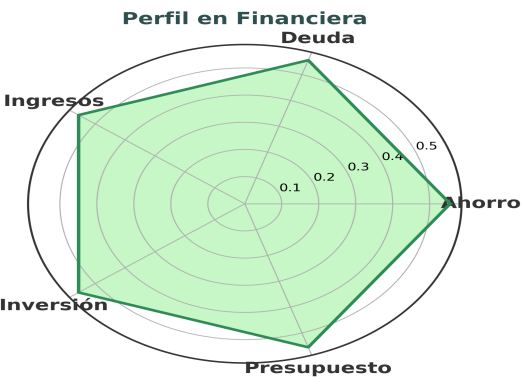
# Análisis - Salud Existencial



Dimensión	Porcentaje
Autenticidad Conmigo Mismo	55%
Lo Que Piensas Te Motiva	55%
Por Qué Estoy Aquí?	55%
Propósito De Vida	55%
Quién Soy	55%

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

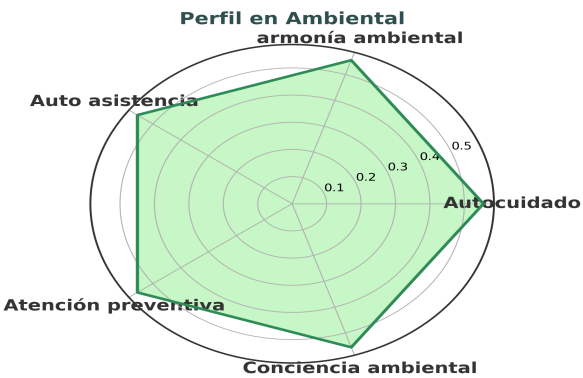
# Análisis - Salud Financiera



Dimensión	Porcentaje
Ahorro	55%
Deuda	55%
Ingresos	55%
Inversión	55%
Presupuesto	55%

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

# Análisis - Salud Ambiental



Dimensión	Porcentaje
Autocuidado	55%
armonía ambiental	55%
Auto asistencia	55%
Atención preventiva	55%
Conciencia ambiental	55%

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