

## **Análisis de percepción de bienestar**

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).

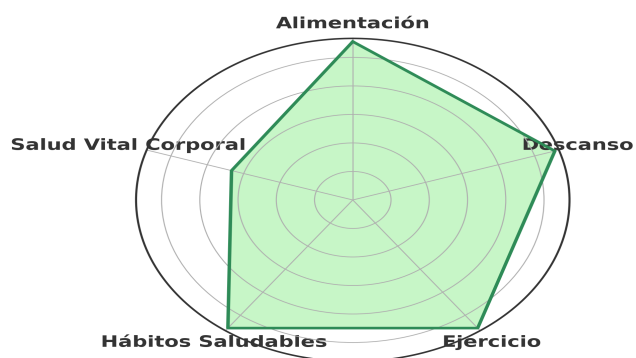
## Análisis de tus Respuestas

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

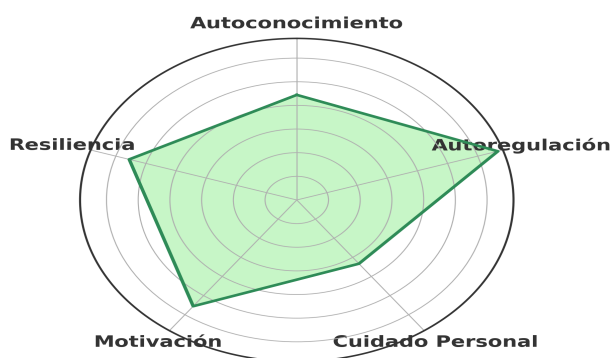
## Análisis - Salud Vital



Dimensión	Porcentaje
Alimentación	55%
Descanso	55%
Ejercicio	55%
Hábitos Saludables	55%
Salud Vital Corporal	33%

□ Nivel aceptable.

## Análisis - Salud Emocional



Dimensión	Porcentaje
Autoconocimiento	44%
Autoregulación	66%
Cuidado Personal	33%
Motivación	55%
Resiliencia	55%

☐ Bien, pero se puede mejorar.

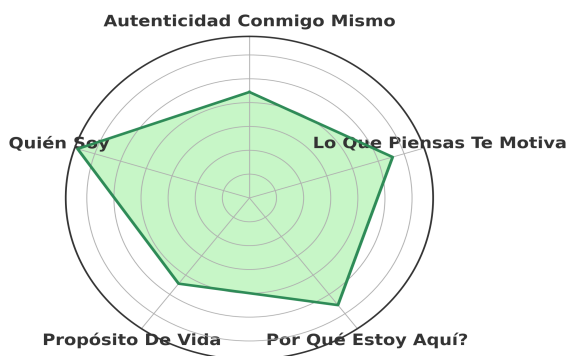
## Análisis - Salud Mental



Dimensión	Porcentaje
Disfruta De La Realidad	55%
Manejo Del Stress	44%
Relaciones Saludables	55%
Conexión Con Otros	55%
Seguridad Y Confianza	44%

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

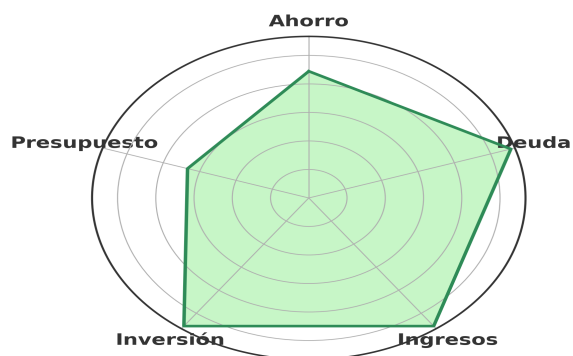
## Análisis - Salud Existencial



Dimensión	Porcentaje
Autenticidad Conmigo Mismo	44%
Lo Que Piensas Te Motiva	55%
Por Qué Estoy Aquí?	55%
Propósito De Vida	44%
Quién Soy	66%

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

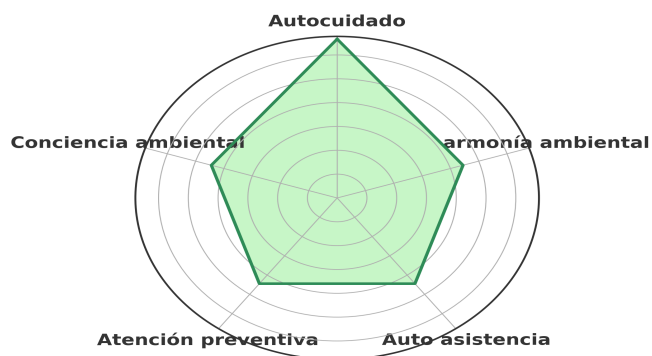
## Análisis - Salud Financiera



Dimensión	Porcentaje
Ahorro	44%
Deuda	55%
Ingresos	55%
Inversión	55%
Presupuesto	33%

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

## Análisis - Salud Ambiental



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