

Análisis de tus Respuestas



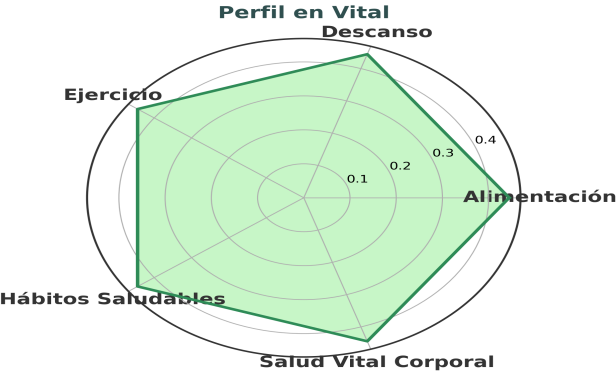
Puede actuar de manera lenta para captar situaciones o demandas del entorno; se percibe con agotamiento y falta de energía, lo que hace que se presenten alteraciones a nivel físico, emocional, mental y espiritual, que producen sensación de malestar, poca actividad, desmotivación y baja productividad. 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

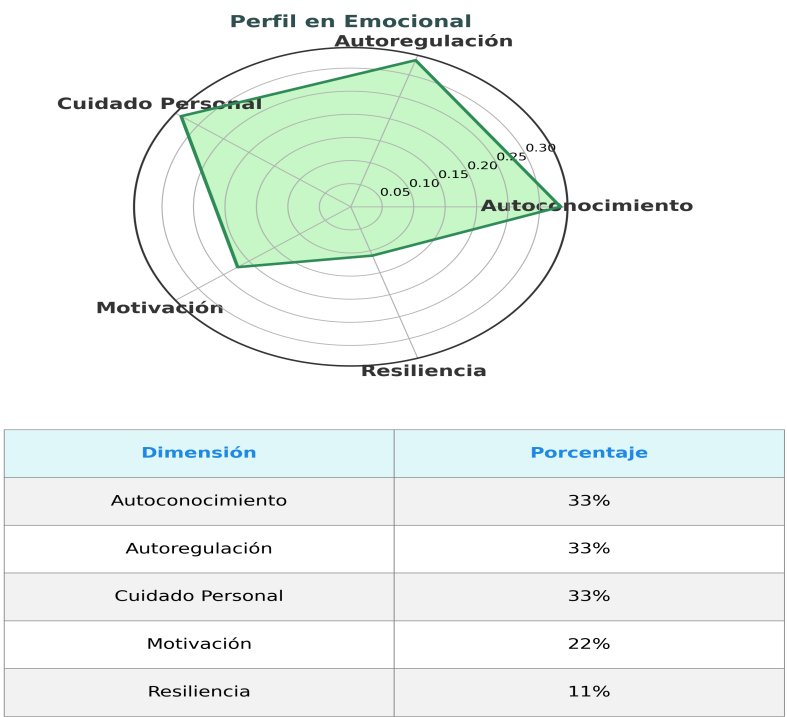
Análisis - Salud Vital



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

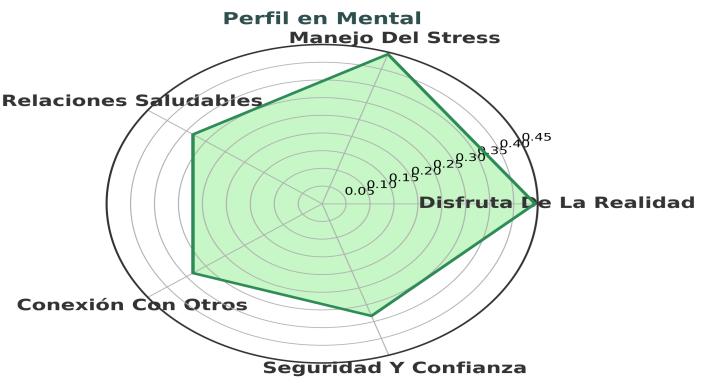
□ Nivel aceptable.

Análisis - Salud Emocional



Altibajos emocionales.

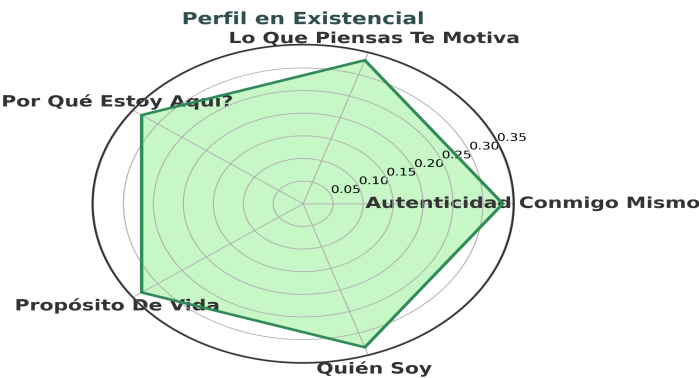
Análisis - Salud Mental



Dimensión	Porcentaje
Disfruta De La Realidad	44%
Manejo Del Stress	44%
Relaciones Saludables	33%
Conexión Con Otros	33%
Seguridad Y Confianza	33%

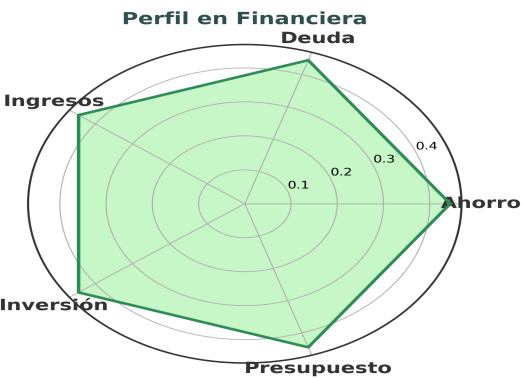
☐ Necesitas fortalecer tu agilidad mental y manejo del estrés.

Análisis - Salud Existencial



☐ Buscas sentido a tu vida, sigue explorando lo que te hace feliz.

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.