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

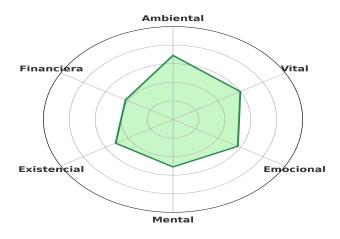
Puede experimentar cambios en el estado de ánimo por periodos de tiempo intermitente, llevándola a tener sensación de cansancio y malestar frente algunos acontecimientos de la vida diaria. Si bien puede reconocer tener cierta capacidad para enfrentar diferentes situaciones, esta persona puede experimentar 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 hace frente a situaciones adversas
- Tener consciencia del aquí y el ahora, viviendo en el presente
- Buscar técnicas para aumentar la productividad



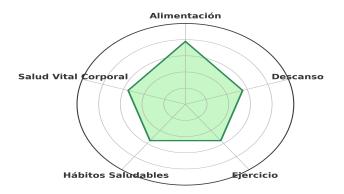
Análisis General



Categoría	Porcentaje	
Ambiental	68.9%	
Vital	60.0%	
Emocional	57.8% 51.1% 51.1%	
Mental		
Existencial		
Financiera	42.2%	



Análisis - Salud Vital



Dimensión	Porcentaje	
Alimentación	77%	
Descanso	55%	
Ejercicio	55%	
Hábitos Saludables	55%	
Salud Vital Corporal	55%	

☐ Nivel aceptable.





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

☐ Bien, pero se puede mejorar.

Análisis - Salud Mental



Dimensión	Porcentaje
Disfruta De La Realidad	44%
Manejo Del Stress	66%
Relaciones Saludables	33%
Conexión Con Otros	66%
Seguridad Y Confianza	44%

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?	44%
Propósito De Vida	55%
Quién Soy	44%

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

Análisis - Salud Financiera



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

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

Análisis - Salud Ambiental



Dimensión	Porcentaje	
Autocuidado	66%	
Armonía ambiental	66%	
Accesibilidad Ambiental	66%	
Atención preventiva	66%	
Conciencia ambiental	77%	

Excelente conciencia ambiental. Sigues prácticas sostenibles.

Análisis - Salud Ambiental



Dimensión	Porcentaje	
Autocuidado	66%	
Armonía ambiental	66%	
Accesibilidad Ambiental	66%	
Atención preventiva	66%	
Conciencia ambiental	77%	

Excelente conciencia ambiental. Sigues prácticas sostenibles.

PLAN DE ACCIÓN

META (Qué es lo que quiero lograr)			
BENEF	ICIOS (Qué	e voy a obtener de logra	r esta meta)
PASOS	PARA LO	GRAR ESTA META (Qué	debo hacer para lograr esta meta)
PLAZO	S ESTABL	ECIDOS (Cuándo voy a	completar estas acciones)
POSIBI	LES OBSTA	ÁCULOS (Qué cosas pod	drían interferir en el logro de esta meta)
POSIBI	LES SOLU(CIONES (Cómo voy a log	grar eliminar los obstáculos de mi camino)
MÉTOE	OO PARA M	IONITOREAR TU PROGE	RESO (¿Cómo sabré que estoy progresando?)
¿VALE	LA PENA (GASTAR TIEMPO, ESFU	ERZO 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 subtarea por vez y finalícela.

4. Practique, practique, practique.

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.