

## **Análisis de percepción de bienestar**

### **JOSE ARTURO TRIVINO**

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).

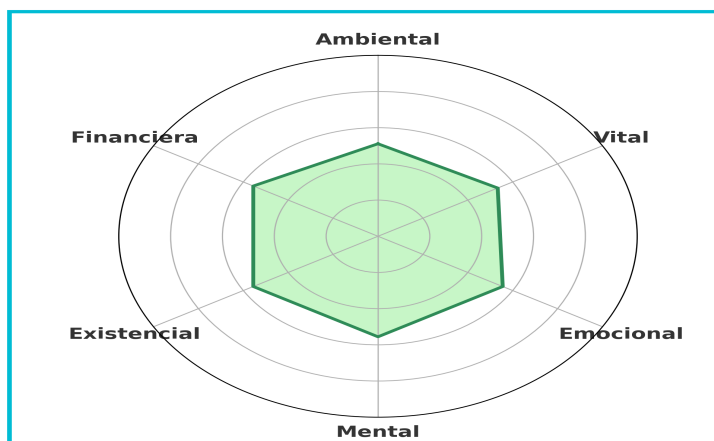
## Análisis de tus Respuestas

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:

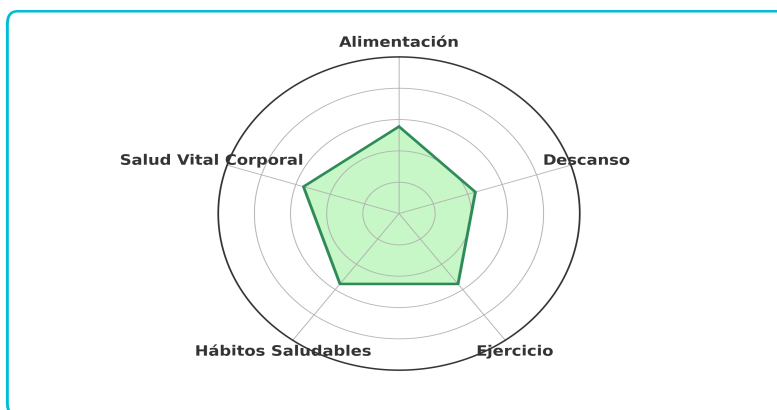
- Gestionar sus emociones, identificando reacciones frente a situaciones y buscando alternativas para su manejo
- Transformar pensamientos limitantes o negativos
- Practicar actividades de interés personal, y donde se vincule sus relaciones interpersonales
- Identificar los propios recursos psicológicos 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 General



Categoría	Porcentaje
Ambiental	51.1%
Vital	53.3%
Emocional	55.6%
Mental	55.6%
Existencial	55.6%
Financiera	55.6%

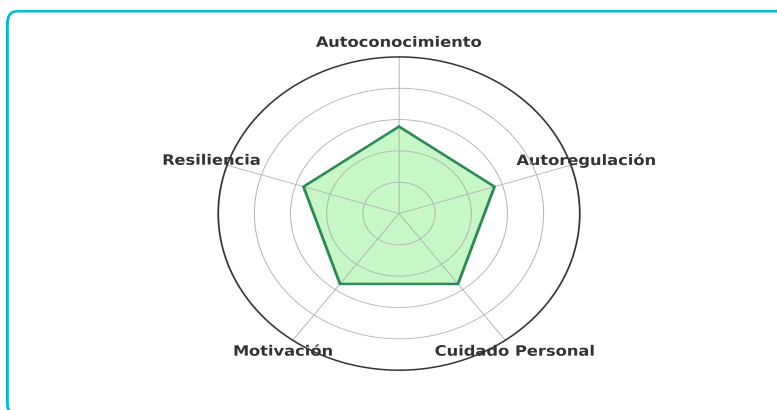
## Análisis - Salud Vital



Dimensión	Porcentaje
Alimentación	55%
Descanso	44%
Ejercicio	55%
Hábitos Saludables	55%
Salud Vital Corporal	55%

□ Nivel aceptable.

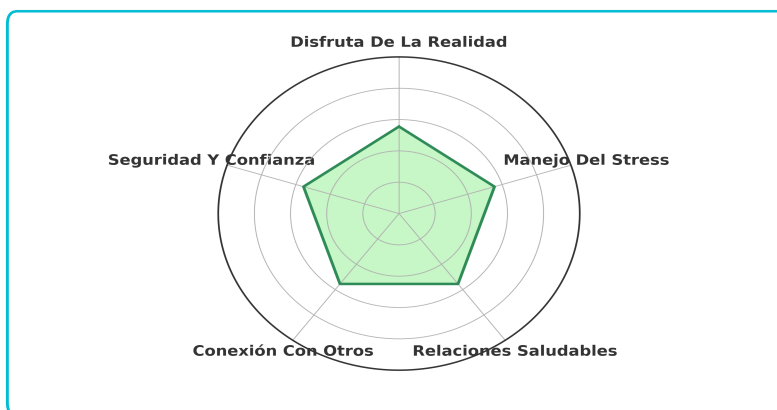
## Análisis - Salud Emocional



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

☐ Bien, pero se puede mejorar.

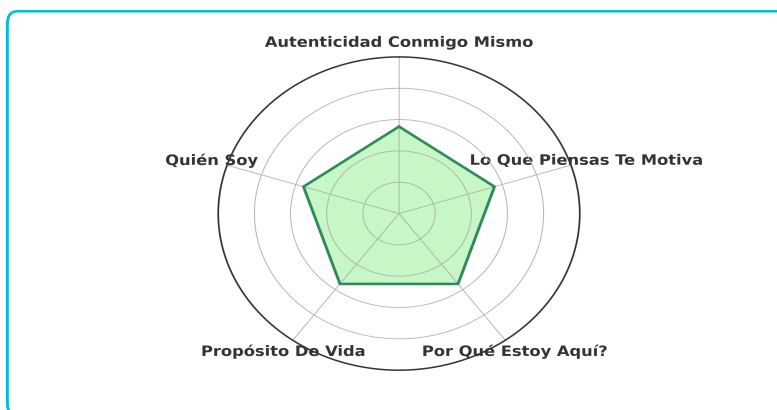
## Análisis - Salud Mental



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.

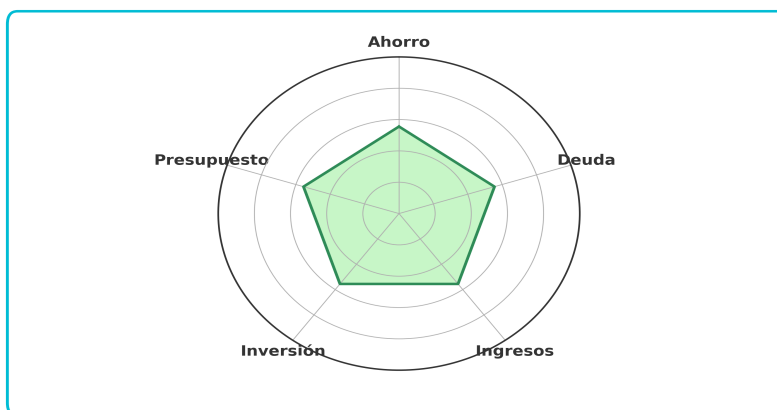
## Análisis - Salud Existencial



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

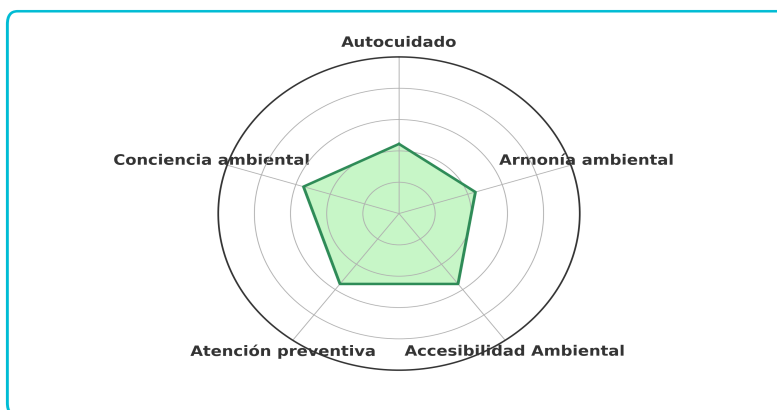


Dimensión	Porcentaje
Ahorro	55%
Deuda	55%
Ingresos	55%
Inversión	55%
Presupuesto	55%

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



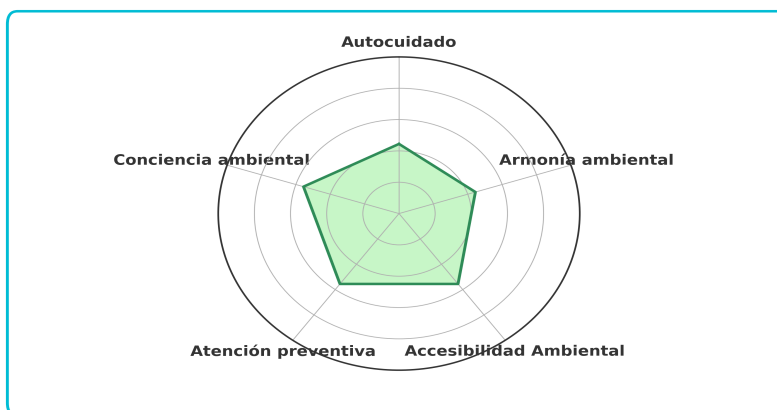
## Análisis - Salud Ambiental



Dimensión	Porcentaje
Autocuidado	44%
Armonía ambiental	44%
Accesibilidad Ambiental	55%
Atención preventiva	55%
Conciencia ambiental	55%

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

## Análisis - Salud Ambiental



Dimensión	Porcentaje
Autocuidado	44%
Armonía ambiental	44%
Accesibilidad Ambiental	55%
Atención preventiva	55%
Conciencia ambiental	55%

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

## PLAN DE ACCIÓN

**META** (Qué es lo que quiero lograr)

---

---

**BENEFICIOS** (Qué voy a obtener de lograr esta meta)

---

---

**PASOS PARA LOGRAR ESTA META** (Qué debo hacer para lograr esta meta)

---

---

**PLAZOS ESTABLECIDOS** (Cuándo voy a completar estas acciones)

---

---

**POSIBLES OBSTÁCULOS** (Qué cosas podrían interferir en el logro de esta meta)

---

---

**POSIBLES SOLUCIONES** (Cómo voy a lograr eliminar los obstáculos de mi camino)

---

---

**MÉTODO PARA MONITOREAR TU PROGRESO** (¿Cómo sabré que estoy progresando?)

---

---

**¿VALE LA PENA GASTAR TIEMPO, ESFUERZO 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 subtaska por vez y finalícela.

### 4. Practique, pratique, pratique.

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.