Sugerencias de impresión:

Para la impresión del material se sugiere imprimir lado A y B frente y vuelta. Del lado izquierdo van unas marcas que indican dónde pueda perforar para al final realizar un compendio de todas las fichas del curso.

El tamaño de las fichas va de media carta (21 cm ancho x 14 de alto).

Esta diapositiva no necesita imprimirse.

INGRESARIOS

LADO A MÉTRICA DE LA PERCEPCIÓN DE BIENESTAR SOCIAL / FELICIDAD (PBS / F) FECHA TFMA PARA TOMAR EN CUENTA Bienestar General. 2 Salud física y emocional. 3 Confianza en uno mismo y autonomía. Percepción en el ejercicio de la profesión, oficio, estado, cambios. 5 Espiritualidad y Trascendencia (Consciencia). 6 Relaciones interpersonales. 7 Apoyo y reconocimiento en el trabajo, oficio, estudio. 8 Afrontamiento activo y reflexivo. 9 Afrontamiento cambios de ruta, misión visión, servicio. PROMEDIO ARITMÉTICO **SUMA TOTAL** Ó VALOR PROMEDIO:

MÉTRICA DE LA PERCEPCIÓN DE BIENESTAR SOCIAL / FELICIDAD (PBS / F)

LADO B

NOMBRE F		FECHA CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF THE PROPER	
ITEM	TEMA	PARA TOMAR EN CUENTA	VAS
1	Bienestar General.	Satisfacción en el trabajo, logros y progreso en la vida -Estándar de vida y Status Social, - Empleado -empresario-Ingresarios, Oportunidad de aplicar tus talentos -Percepción del futuro "Aproblemado (Planeado) - La vida ¿Es interesante? - Es una oportunidad? - ¿Ahora mismo disfrutas de una oportunidad (laboral, emprendimiento)?	
2	Salud física y emocional.	Sentirse tenso o ansioso, irritable, perder la paciencia ante pequeñeces, frustración si las cosas no resultan como se esperaban, sentirse triste sin razón, dolores o incomodidades en alguna parte de su cuerpo, molestias antes criticas, cansancio, fatiga, agotamiento, pericia para la concentración y el enfoque, problemas para dormir, grado de capacidadbiológica/mental (¿Tienes alguna discapacidad, te falta un ojo?, ¿Tu sexualidad ésta en orden?	
3	Confianza en uno mismo y autonomía.	Coraje y confianza para enfrentar crisis vitales y circunstanciales, confianza en la capacidad para enfrentar el futuro, capacidad para enfrentar situaciones inesperadas, logros de metas colectivas, logro de metas personales, resilencia, ¿A qué porcentaje de su capacidad está estudiando o tra- bajando actualmente?	
4	Percepción en el ejercicio de la profesión, oficio, estado, cambios.	Conveniencia de cambios parciales, totales, agregar o quitar, en su actualidad actividad o estra- tegia de vida, conflictos por normas legales, administración, presupuesto, ajustes, crecimiento inusitado de su empresa, exigencias mayores por la competencia, malestar por la inmoralidad de los rivales, reducción de su control y autonomía en la cadena de mando.	
5	Espiritualidad y Trascendencia (Consciencia).	Sentimiento de ser parte de un todo armónico, apoyo en valores espirituales para su gestión de vída con los demás, elección de una nueva profesión u ofício para una nueva visión/misión; senti- miento de ser parte de un proyecto colectivo (empresarial, político, deportivo, de talento, de tra- bajo, de comandos), persepción del sentido de la vida relacionado.	
6	Relaciones interpersonales.	Sentimiento de problemas en la relación con su pareja, con los hijos, con su familia, con y dentro de su empresa, falta de un buen amigo, falta de un tutor, necesidad de más amigos, la amistad, fundamentada, en la reciprocidad de la solidaridad y servicio, no en el dinero.	
7	Apoyo y reconocimiento en el trabajo, oficio, estudio.	Obtiene validación por parte de sus superiores, compañeros, familia, gremio ¿Se otorga autore- conocimiento y premio por sus avances y logros?, reconocimiento de sus pares, de sus colegas, de sus jefes, coach, tutores, comunidad.	
8	Afrontamiento activo y reflexivo.	Mida la manera como usted reacciona o responde ante los hechos: Responde a los problemas y presiones del medio ¿de forma consciente o responde de manera instintiva y refleja, quizás desborrada y exagerada y sin sentido objetivo y critico? Emociones sin control o adaptación irracional, grado de resilencia, ¿Es capaz de buscar ayuda ante los problemas no resueltos? ¿Busca y adopta nuevas herramientas para enfrentar cambios? ¿Afronta cambios ampliando su entrenamiento, competencia, agregrando valor (oficio, académico, práctico, estrategias, nuevos conocimientos?	
9	Afrontamiento cambios de ruta, misión visión, servicio.	Al enfrentar las vicisitudes actuales de vidas difíciles ¿Revalora su actividad, oficio, profesión, sus métodos y su vocación de servicio? Apertura a una nueva misión/visión, Qué tan dado está a salir de su zona de confort y atreverse a nuevas cosas, con nuevos horizontes ¿Cómo es su neuroplasticidad?	