



FORMATO DE AUTOEVALUACIÓN:

Nombre: _____ Fecha: // ____

Periodo de evaluación: Semanal

I. BALANCE GENERAL (Escala 1 - 10)

Asigna un valor de 1 (muy insatisfecho) al 10 (completamente satisfecho) a cada pilar:

1. **Estado de Ánimo General:**
2. **Nivel de Energía Física:**
3. **Claridad Mental y Enfoque:**
4. **Calidad de mis Relaciones:**
5. **Autodisciplina y Hábitos:**

II. SEGUIMIENTO DE TÉCNICAS DE AUTOAYUDA

Identifica qué herramientas utilizaste y evalúa su impacto en tu bienestar.

Técnica Aplicada	frecuencia (Días/Sem)	Impacto (Bajo/Medio/Alto)	Observaciones
Relajacion / Mindfulness			
Escritura (Journaling)			
Ejercicio / Movimiento			
Lectura de Crecimiento			
Afirmaciones / Gratitud			
Gestión del Tiempo (Pomodoro, etc.)			
Alimentación sana			
Uso de medicina preventiva natural			

III. ANÁLISIS CUALITATIVO (Reflexión)

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas:

- ¿Qué situación me generó más estrés este periodo y cómo reaccioné?

- ¿Cuál fue mi victoria más significativa (por pequeña que parezca)?

- ¿Qué hábito o pensamiento negativo detecté que debo trabajar?

IV. PLAN DE ACCIÓN Y MEJORA

Define tus compromisos para el siguiente ciclo:

- **Prioridad para el próximo mes:** _____
- **Habilidad o técnica que deseo aprender o reforzar:**

- **Frase o mantra de enfoque:**

V. NOTAS ADICIONALES

(Espacio para pensamientos libres, dibujos o ideas creativas)

\