



CUIDA TU MENTE

# *Ruleta* de la mente





CUIDA TU MENTE

## Punto 1

Cada área se puede puntuar, para ello debes responder cada pregunta que te realizamos con una escala que va del 0 al 2 donde 0 indica que no te sientes identificado(a), 1 que no estás muy seguro(a) y 2 te sientes totalmente identificado y luego sumar el puntaje final, cada área tiene un puntaje total de 10 puntos.

El 1 representa un nivel muy bajo y 10 representa un nivel óptimo. Después de asignar una puntuación a cada área, puedes conectar los puntos en la rueda para visualizar tu "rueda de la mente" personal.

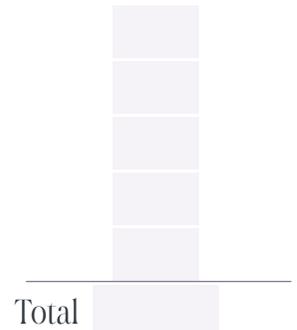


### Área 1 - Autoestima y autoaceptación

Evalúa cómo te sientes contigo mismo/a y tu nivel de confianza en ti mismo/a. Considera si te aceptas tal como eres y cómo te hablas a ti mismo/a.

#### Es hora de evaluarme

- ¿Te sientes satisfech@ con quién eres como persona?
- ¿Aceptas tus defectos y errores sin juzgarte duramente?
- ¿Reconoces y valoras tus logros personales?
- ¿Tiendes a compararte negativamente con los demás?
- ¿Te consideras una persona valiosa y digna de respeto?

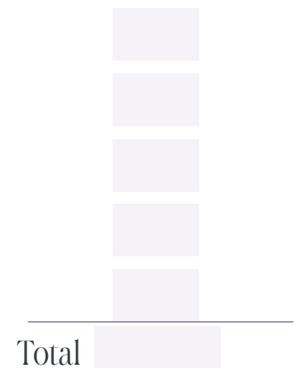


### Área 2 - Gestión emocional

Evalúa tu capacidad para reconocer, entender y manejar tus emociones de manera saludable. Considera cómo reaccionas ante el estrés, la tristeza, la ira y otras emociones.

#### Es hora de evaluarme

- ¿Te sientes capaz de mantener la calma en situaciones de estrés?
- ¿Te resulta fácil identificar y nombrar tus emociones?
- ¿Sueles tomar decisiones impulsivas cuando estás molesta o enfadada?
- ¿Buscas activamente soluciones constructivas cuando enfrentas problemas emocionales?
- ¿Te sientes cómoda pidiendo apoyo emocional a otros cuando lo necesitas?









CUIDA TU MENTE

## Punto 2

Coloca el puntaje de cada área en la rueda, luego conecta los puntos marcados en cada sección para crear una figura dentro de la rueda, esto creará un patrón visual que muestra cómo se distribuyen tus emociones en tu vida.

