



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.

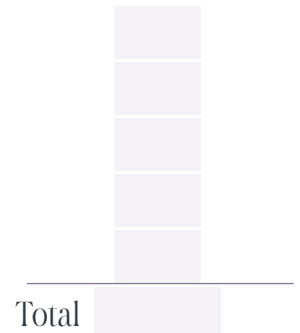


Área 1 - Autoestima y autoaceptación

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?

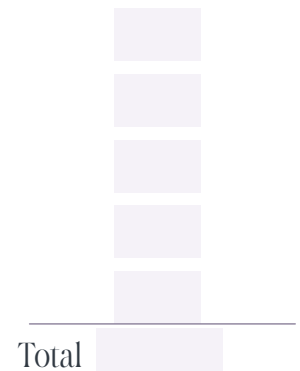


Área 2 - Gestión emocional

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?





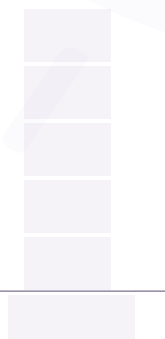
Área 3 - Relaciones interpersonales

Evalúa la calidad de tus relaciones con los demás, incluyendo familiares, amigos, pareja y colegas. Considera si te sientes apoyado(a) y comprendido(a) en tus relaciones.

Es hora de evaluarme

- ¿Te sientes apoyada por tus amigos y familiares en momentos difíciles?
- ¿Te resulta fácil establecer nuevas amistades?
- ¿Tiendes a evitar los conflictos con otras personas?
- ¿Te sientes cómoda comunicando tus necesidades y deseos a los demás?
- ¿Sueles confiar en las personas cercanas a ti?

Total



Área 4 - Equilibrio vida-trabajo

Evalúa cómo manejas el equilibrio entre tus responsabilidades laborales y tu vida personal. Considera si dedicas suficiente tiempo y energía a tus intereses y actividades fuera del trabajo.

Es hora de evaluarme

- ¿Puedes desconectar del trabajo cuando llegas a casa?
- ¿Tienes tiempo suficiente para tus hobbies y actividades personales fuera del trabajo?
- ¿Te sientes descansada y con energía al comenzar tu jornada laboral?
- ¿Sueles llevar tareas laborales a casa o trabajar durante tus días libres?
- ¿Consideras que tienes un buen equilibrio entre tus responsabilidades laborales y tu vida personal?

Total



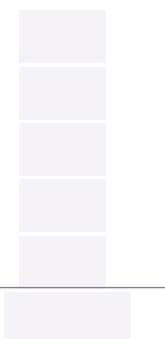
Área 5 - Bienestar físico

Evalúa tu salud física y tus hábitos de autocuidado, como la alimentación, el ejercicio, el sueño y la atención médica preventiva.

Es hora de evaluarme

- ¿Realizas actividad física varias veces a la semana?
- ¿Sigues una dieta equilibrada?
- Al despertarte cada mañana, ¿Sientes que has descansado lo suficiente?
- ¿Mantienes al día tus chequeos médicos?
- ¿Tienes alguna rutina de autocuidado?

Total





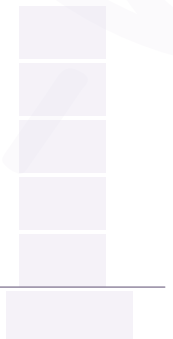
Área 6 - Propósito y sentido de la vida

Evalúa si sientes que tu vida tiene un propósito significativo y si te sientes conectado/a con tus valores y metas personales.

Es hora de evaluarme

- ¿Sientes que tu vida tiene un propósito claro y significativo?
- ¿Te sientes conectado/a con tus valores personales?
- ¿Tus metas personales definen tu sentido y propósito de vida?
- ¿Incorporas tus valores y metas en tu vida diaria?
- ¿Te sientes satisfecho con la dirección que está tomando tu vida actualmente?

Total



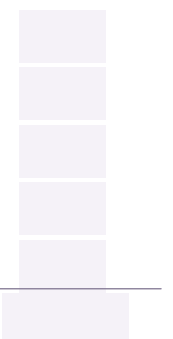
Área 7 - Manejo del estrés

Evalúa tu capacidad para manejar situaciones estresantes de manera efectiva y para encontrar formas saludables de relajarte y recargar energías.

Es hora de evaluarme

- ¿Tienes alguna estrategia para manejarte en situaciones estresantes?
- ¿Realizas actividades para relajarte y recargar energías?
- ¿Logras mantener la calma en situaciones estresantes?
- ¿estás expuesto a situaciones estresantes con frecuencia?
- ¿Tu salud física o mental se ha visto afectada por el estrés?

Total



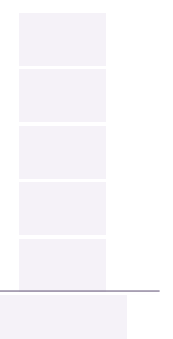
Área 8 - Crecimiento personal y desarrollo

Evalúa si estás comprometido/a con tu crecimiento personal y si buscas oportunidades para aprender, crecer y desarrollarte como persona.

Es hora de evaluarme

- ¿Estás comprometido/a con tu crecimiento personal?
- ¿Buscas activamente oportunidades para aprender y crecer?
- ¿Sientes que te desarrollas de forma correcta en tu vida diaria?
- ¿Has tomado acciones para promover tu desarrollo personal?
- ¿Sientes que estás progresando hacia tus metas de desarrollo personal?

Total

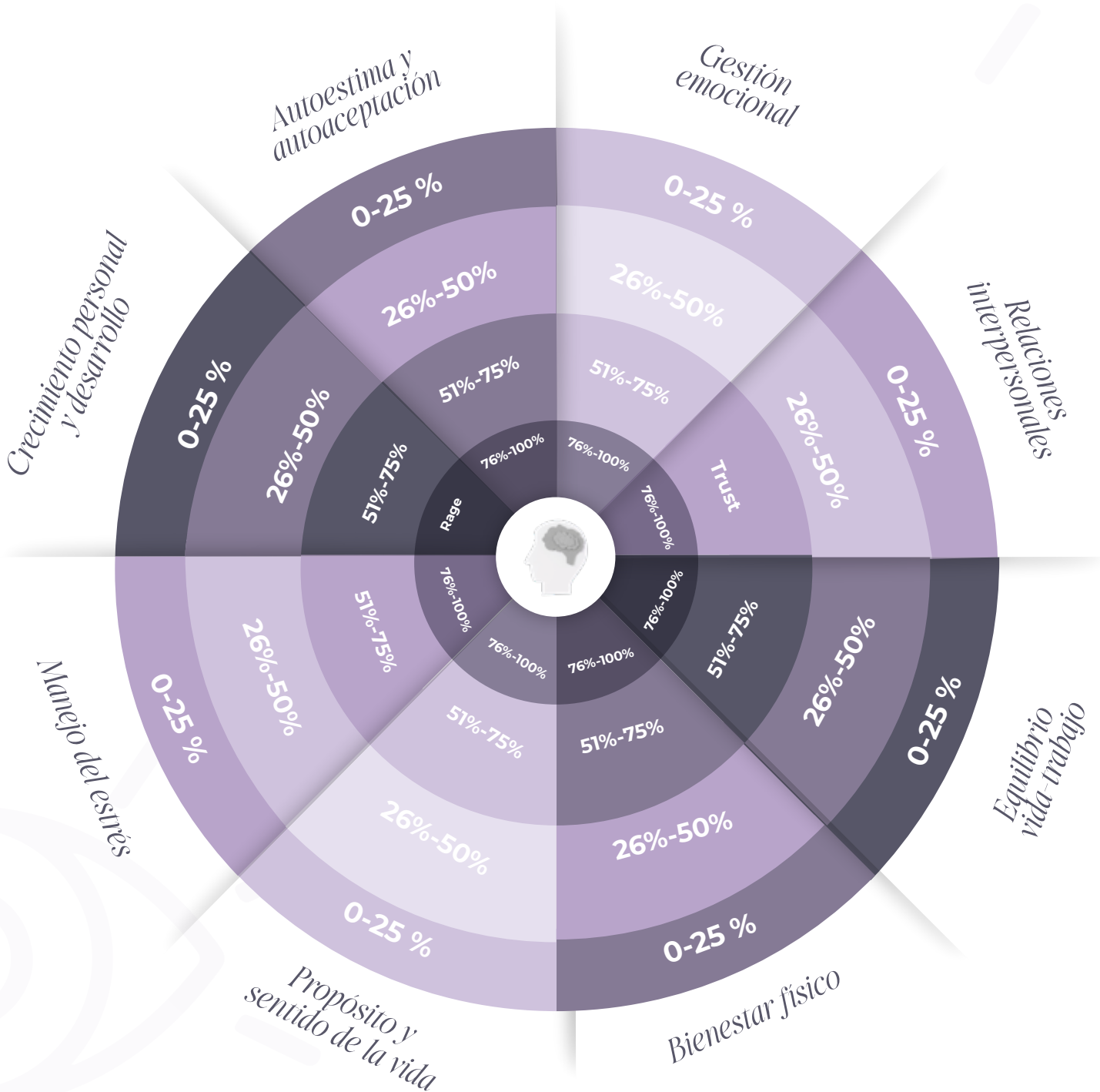




CUIDA TU MENTE

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.





CUIDA TU MENTE

Planificación de acciones

Basándote en tus resultados desarrollar un plan de acción para equilibrar sus emociones. Esto podría incluir prácticas de bienestar emocional, como meditación, terapia, actividades recreativas, etc.

Seguimiento

Es importante repetir el test periódicamente para evaluar el progreso y ajustar el plan de acción según sea necesario.