

Soft Skills

Tools for success ✂

EVALUACIÓN DE EQUILIBRIO SOMÁTICO INTEGRAL

A continuación, se presentan 4 bloques de preguntas, uno por cada dimensión: Mente, Cuerpo, Emoción, Espíritu. Cada bloque tiene 5 afirmaciones que evaluarás en una escala del 1 al 10:

1 = nada cierto en mi vida

10 = completamente cierto en mi vida

Al final, sumaremos cada bloque y lo transformaremos en un porcentaje del 25%.

MENTE

Evalúa tu claridad mental, foco, aprendizaje y estimulación cognitiva

Tu respuesta

- | | |
|---|---|
| 1 Me siento mentalmente clara/o para tomar decisiones. | 5 |
| 2 Aprendo cosas nuevas cada semana o me estimulo intelectualmente. | 7 |
| 3 Mantengo el enfoque en mis tareas sin dispersarme constantemente. | 3 |
| 4 Tengo rutinas o hábitos que ayudan a mi productividad mental. | 8 |
| 5 Me siento creativa/o o con buenas ideas últimamente. | 8 |

TOTAL

16%

Suma $((1\dots+5)/50)*0.25$

CUERPO

Evalúa salud física, energía, descanso, alimentación y movimiento.

- | | |
|---|---|
| 6 Duermo bien y despierto con energía. | 7 |
| 7 Me alimento conscientemente y con variedad. | 2 |
| 8 Hago ejercicio o me muevo al menos 3 veces por semana. | 7 |
| 9 Escucho a mi cuerpo y le doy lo que necesita (descanso, agua, sol, etc.). | 1 |
| 10 Me siento en general saludable, vital y ágil. | 5 |

TOTAL

11%

EMOCIÓN

Evalúa tu inteligencia emocional, manejo de emociones y relaciones.

11 Identifico y nombro mis emociones fácilmente.	1
12 Manejo bien la frustración, el estrés o el enojo.	1
13 Me siento conectada/o con personas que me apoyan emocionalmente.	1
14 Me permito sentir sin reprimir ni juzgarme.	1
15 Me siento en paz con mis emociones más frecuentes últimamente.	5
TOTAL	5%

ESPÍRITU

Evalúa conexión con propósito, valores, trascendencia o espiritualidad.

16 Tengo claro mi propósito o lo que da sentido a mi vida.	7
17 Me siento conectada/o con algo más grande que yo (naturaleza, Dios, universo...)	10
18 Hago pausas para reflexionar, meditar o agradecer.	7
19 Siento que mi vida está alineada con mis valores.	10
20 Estoy en paz con lo que soy, más allá de mis logros o fracasos.	5
TOTAL	20%