

## INSTRUCCIONES:

- Lee con atención las siguientes preguntas, responde del 1 al 10, siendo 10 la calificación más satisfactoria. Asegúrate de contestar con honestidad ya que es para tu crecimiento.
- Después suma las respuestas para cada elemento, divide el resultado entre 10 y obtendrás una puntuación para cada elemento de tu vida.
- Ubica tus resultados dentro de la gráfica y revisa cuál o cuáles son las áreas de tu vida que requieren más atención.
- Finalmente identifica las preguntas con menor puntuación y haz un plan para mejorar tus resultados.

		Puntos
<b>Salud</b>	1. ¿Tengo salud mental o psicológica? (esto incluye tener bienestar emocional, es decir que no enfrente depresión, ni ansiedad, etc.).	
	2. ¿Me siento con buen ánimo todos los días?	
	3. ¿Cuido mi salud mental y tengo hábitos saludables para manejar la tensión, nervios, estrés?	
	4. Cuando me siento con emociones desagradables como tristeza, ansiedad, enojo, etc. ¿adopto medidas para recuperarme rápidamente?	
	5. ¿Tengo alguna enfermedad que afecte a mi estado físico? (si no tienes, puntúa diez).	
	6. ¿La limpieza física, el deporte y otros cuidados, que tengo son los adecuados y suficientes?	
	7. ¿Duermo la cantidad de horas adecuada y de manera continua? (de 6 a 8 horas)	
	8. ¿Me alimento sanamente todos los días?	
	9. ¿Hago suficiente ejercicio? ¿lo que me gustaría o necesito?	
	10. ¿Me realizo exámenes médicos de manera periódica para revisar mi estado de salud? (cada 6 meses)	
<b>Crecimiento Personal</b>	1. ¿Estoy satisfecho(a) con las aportaciones que hago a la sociedad?	
	2. ¿Considero que me demuestro amor?	
	3. ¿Me siento bien con mi espiritualidad? ¿La cultivo lo suficiente?	
	4. ¿Me satisface el crecimiento que he tenido?	
	5. ¿Me siento a gusto con los proyectos de crecimiento personal que tengo por cumplir?	
	6. ¿Tengo sueños que me motivan?	
	7. ¿Tengo mi plan de vida y metas plasmadas con lo que me gustaría lograr en la vida?	
	8. ¿Cuento con las suficientes habilidades para realizar mis metas?	
	9. ¿Estoy satisfecho con la formación (estudios) con la que cuento hasta el momento?	
	10. ¿Estoy satisfecho con las actitudes que tengo ante la vida? ¿Encuentro el enfoque positivo a todo lo que me ocurre en la vida?	
<b>Hogar</b>	1. ¿Estoy satisfecho(a) en el país en el que vivo?	
	2. ¿Qué tan satisfecho(a) estoy del entorno en el que vivo?	
	3. ¿La casa en la que vivo me satisface?	
	4. La casa donde vivo ¿Tiene el suficiente espacio y comodidad que necesito?	
	5. ¿El lugar donde vive me da tranquilidad?	
	6. ¿Me siento feliz con el tipo de convivencia que tengo en mi hogar?	
	7. ¿Estoy a gusto con quien comparto mi hogar?	
	8. ¿Considero que promuevo y creo un ambiente positivo en casa?	
	9. ¿Cuido lo suficiente mi casa y le doy el mantenimiento que necesita?	
	10. ¿Qué tan satisfecho(a) estoy con el orden y limpieza que hay en mi hogar?	

<b>Familia/ Amigos</b>	1. ¿Me siento feliz con la capacidad que tengo para comunicarme con las personas que me rodean?	
	2. ¿Estoy satisfecho(a) con la relación que tengo o tuve con mi madre?	
	3. ¿Estoy satisfecho(a) con la relación que tengo o tuve con mi padre?	
	4. ¿Estoy satisfecho(a) con la relación que tengo con mi pareja? (si no tengo, ¿estoy satisfecho con mi situación actual sin pareja?)	
	5. ¿Hago lo necesario para mantener sana mi relación de pareja? (si no tengo, ¿cuido la relación conmigo mismo (a)?)	
	6. ¿Estoy satisfecho(a) con la relación que tengo con mis hijos? (si no tengo hijos, estoy satisfecho con mi situación actual sin hijos)	
	7. ¿Dedico el tiempo que me gustaría a mi familia?	
	8. ¿Me siento satisfecho(a) con los amigos que tengo?	
	9. ¿Actúo en consecuencia para cultivar y mantener mis amistades?	
	10. ¿Tengo facilidad para pedir apoyo a mi familia o amigos cuando lo necesito?	
<b>Tiempo Libre</b>	1. ¿Dispongo de suficiente tiempo libre?	
	2. ¿Siento que aprovecho el tiempo libre del que dispongo?	
	3. ¿Valoro el tiempo libre que tengo?	
	4. ¿Estoy satisfecho(a) con el o los pasatiempos que tengo?	
	5. ¿Me divierto lo suficiente?	
	6. ¿Disfruto las actividades que realizo en mi tiempo libre (como la lectura, el cine, la TV, espectáculos, pasear, etc.?)	
	7. ¿Disfruto el tiempo en el que participo con otras personas, como una reunión con amigos, familiares, juegos, etc.?	
	8. ¿Comparto algún pasatiempo con personas que amo?	
	9. ¿Mis pasatiempos son positivos para mí?	
	10. ¿Mis pasatiempos son constructivos para otros?	
<b>Desarrollo Profesional</b>	1. ¿Me siento satisfecho(a) con mi rendimiento en el trabajo o actividad profesional? (si no trabajo	
	2. ¿Estoy satisfecho(a) con las funciones que desempeño en mi trabajo o actividad profesional?	
	3. ¿Estoy desarrollando tareas que generan valor en la empresa, negocio, personas?	
	4. Lo que hago en mi actividad profesional, ¿Respeto mis valores?	
	5. ¿Estoy satisfecho(a) con mi jefe? (o en caso de no tener, ¿estoy satisfecho de mi desempeño como líder de otros o de mí mismo?).	
	6. ¿Me siento tranquilo(a) respecto a la relación que tengo con las personas que trabajan conmigo?	
	7. ¿Estoy feliz con mi capacidad para hacer equipo?	
	8. ¿Me siento satisfecho(a) con el desempeño de las personas que trabajan conmigo o con las que interactúo en mi actividad profesional?	
	9. ¿Me siento reconocido(a) en mi desempeño profesional?	
	10. ¿Siento que se valora lo que realizo?	
<b>Dinero</b>	1. ¿Me siento satisfecho(a) respecto a las cosas materiales que tengo (propiedades, dinero, inversiones, bienes de todo tipo, etc.)?	
	2. ¿Tengo avales que me respalden económicamente? ¿Me siento con suficientes garantías?	
	3. ¿Estoy satisfecho(a) con los ingresos que tengo en la actualidad?	
	4. ¿Tengo control en mis finanzas? (sé cuánto gasto y en qué)	
	5. ¿Considero que mis gastos son menores que mis ingresos?	
	6. ¿Estoy satisfecho con el nivel de deudas o compromisos económicos que tengo?	
	7. ¿Estoy satisfecho(a) con mis ahorros actuales?	
	8. ¿Cómo califico mi hábito de ahorrar, es decir, reservo constantemente algo de dinero para los malos momentos?	
	9. ¿Preveo gastos en el futuro?	
	10. ¿Estoy tranquilo(a) con mi planeación para cubrir los gastos que preveo en el futuro?	

WUOLAH

SALUD

CRECIMIENTO  
PERSONAL

HOGAR

FAMILIA / AMIGOS

TIEMPO LIBRE

DESARROLLO  
PROFESIONAL

DINERO

