



TEST

de Bienestar Integral y *Flourishing*

Con la finalidad de conocer en dónde estamos y hacia dónde vamos para alcanzar nuestras metas, es necesario evaluar nuestro nivel de bienestar. Las siguientes preguntas son una herramienta que puede ayudarte a saber en qué áreas de tu vida se te recomienda trabajar para mejorar tus niveles de bienestar, felicidad y para aprovechar todo tu potencial.

INSTRUCCIONES

Tómate unos minutos para reflexionar en ellas y califica cada una del 1 al 10. Siendo 1 el más bajo y 10 el más alto.

En el test se abordan cinco temas:

- Energía y Vitalidad
- Relaciones Personales
- Satisfacción laboral
- Intereses y pasiones personales
- Actitud

Cuenta los puntos que sumes en cada sección. Al finalizar, podrás encontrar las interpretaciones de los resultados por tema y luego a nivel general, ¡comencemos!

1

¿Realizo las 3 comidas básicas, me siento saludable y hago ejercicio?



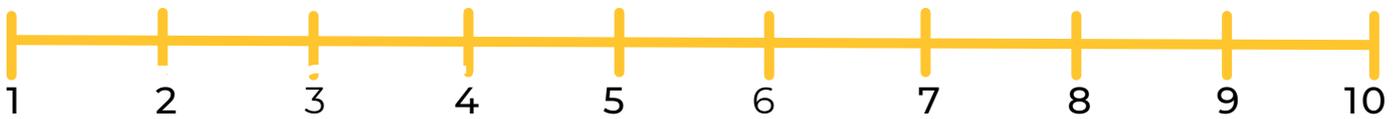
2

¿Tengo el nivel de energía que necesito para cumplir mis tareas en el día?



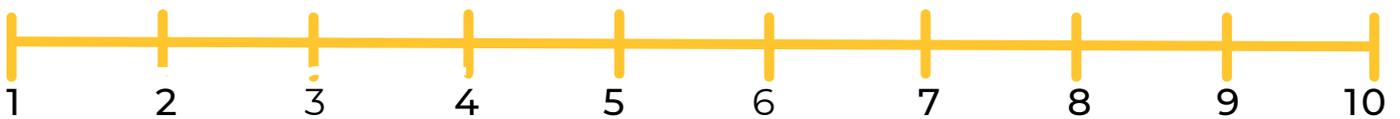
3

¿Puedo relajarme, vaciar mi mente y conciliar el sueño por las noches?



4

¿Duelmo por lo menos 7 horas en promedio la mayoría de los días?



TOTAL DE ENERGÍA Y VITALIDAD: _____

1

¿Qué tiempo invierto realmente en las personas que son importantes hoy en mi vida?



2

¿Considero que tengo el número y la calidad de relaciones para compartir mis éxitos y fracasos?



3

¿Siento que mi éxito de alguna manera mejora la vida de los demás?



4

¿Lo que hago todos los días en mi vida/trabajo realmente hace una diferencia?



TOTAL DE RELACIONES PERSONALES: _____

1

¿Qué tan feliz soy con lo que hago en mi trabajo?



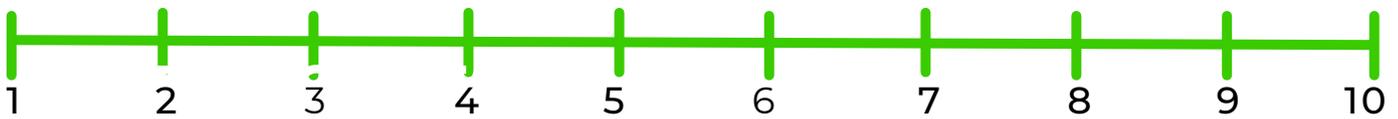
2

¿Puedo autorregular mi estado de estrés y agobio con frecuencia?



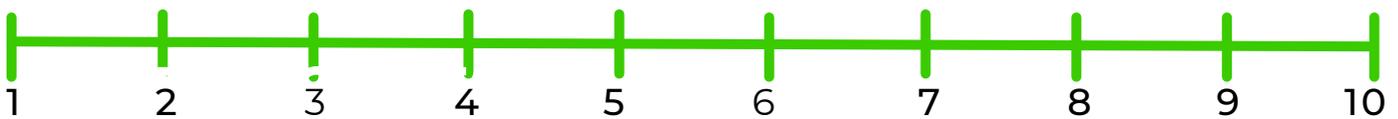
3

¿Alcanzo las metas que me propongo?



4

¿Cuento con los recursos necesarios para afrontar los retos que se me presenten?



TOTAL DE SATISFACCIÓN LABORAL: _____

1

¿Qué tan claras tengo las cosas que me interesan o apasionan?



2

¿Qué tan seguido tengo tiempo de hacer esas cosas?



3

¿Busco la oportunidad de aprender algo nuevo (libro, curso, plática, video, etcétera)?



4

¿Me siento actualizado en mi rol o campo de acción?



**TOTAL DE INTERESES Y PASIONES
PERSONALES: _____**

1

¿Siento que soy alguien que se caracteriza por ser positivo y optimista en general?



2

¿Puedo disfrutar del momento en el que estoy, sin que me sienta bombardeado por pendientes, pensamientos o preocupaciones constantes?



3

¿Qué tan seguido me “pierdo” positivamente en lo que estoy haciendo y al terminar me siento recargado?



4

¿Qué tanto agradezco por las cosas que tengo, salud, bienes, alimentos?



TOTAL DE ACTITUD: _____

RESPUESTAS

Descubre cuál es tu nivel de bienestar, primero por categoría, luego, a nivel general.

A) ENERGÍA Y VITALIDAD

MENOS DE 20
BAJO

Parece que, de manera general, no le das prioridad a tu salud, no siempre te alimentas de manera saludable, ni haces ejercicio por falta de tiempo, esto provoca que no tengas los niveles de energía y bienestar necesarios para alcanzar tus metas. Además de que muchas veces no puedes conciliar el sueño, ni duermes las horas que deberías. Recuerda que sin salud no puede haber *flourishing*, ni atención plena, ni felicidad, y que de acuerdo con psicólogos positivos, la gente feliz se enferma menos y vive más. Te beneficiaría implementar un hábito saludable a la vez en tu rutina.

21 O MÁS
ADECUADO
O ALTO

Procuras hacer ejercicio y comer saludable, aunque no siempre lo logras. En general también tratas de dormir al menos siete horas al día. Todo esto te ayuda a tener energía y a mantenerte saludable para poder cumplir con todas tus actividades; también para tener más creatividad y relaciones saludables. Tu salud y vitalidad siempre deben ser tu prioridad, sigue así y no abandones tus hábitos saludables.

Puedes encontrar más información sobre el tema de energía en los blogs:

- [4 tipos de energía que necesitas cuidar para vivir en equilibrio](#)
- [3 principios de autocuidado](#)

B) RELACIONES PERSONALES

MENOS DE 20
BAJO

Es recomendable en tu caso dedicar más tiempo a las personas que son importantes para ti, ya que estás descuidando tu vida social y a tus amistades. En tu trabajo, es probable que tampoco sientas que lo que haces influye para mejorar a la sociedad. Se te recomienda pasar más tiempo de calidad con las personas que amas y leer el blog:

21 O MÁS
ADECUADO
O ALTO

Aunque muchas veces no tienes todo el tiempo que quisieras para estar con tus seres queridos, buscas la forma de organizarte para verlos. Además, te gusta compartir con tus amigos, compañeros y familiares los momentos importantes de tu vida, como tus éxitos y fracasos, eso te ayuda a seguir adelante y a desarrollar tu poder interior. Continuar cuidando tus relaciones seguirá aportando grandes beneficios a tu *flourishing* y a tu balance vida-trabajo.

Puedes encontrar más información sobre la importancia de las relaciones personales en el blog:

- [El poder de las relaciones en la vida y la felicidad](#)
- [Cómo tener presencia emocional con tus hijos](#)

C) SATISFACCIÓN LABORAL Y PERSONAL

MENOS DE 20
BAJO

Muchas veces sientes frustración porque no te satisface tu trabajo, te sientes estresado y agobiado. Además de que sientes que no puedes alcanzar tus metas. La buena noticia es que está en ti darle la vuelta a la situación: si no te gusta tu trabajo o lo que haces, puedes tomar un rumbo diferente, hacer un plan y actuar. Recuerda que la clave está en “trabajar duro, aprender a ser feliz y positivo en el presente, porque esa positividad te va a ayudar a funcionar mejor”, de acuerdo con el concepto de felicidad de Shawn Achor. Puedes leer el [ebook gratuito](#) para aprender a utilizar la técnica *Job Crafting* y mejorar tu satisfacción laboral.

21 O MÁS
ADECUADO
O ALTO

Aunque a veces no te gusta tu trabajo o sientes que no alcanzas tus metas, sueles tener una actitud positiva y no te das por vencido. No siempre nos va a gustar lo que hacemos, o puede que en ocasiones nos estrese y agobie, pero lo importante es saberlo enfrentar para reenfocar nuestra profesión, y mantener el *engagement* (compromiso) y la motivación. Si amamos lo que hacemos vale la pena seguir esforzándonos.

Puedes encontrar más información sobre tu relación con el trabajo en los blogs:

- [¿Trabajo, carrera o vocación?](#)
- [La tercera métrica del éxito](#)

D) INTERESES Y PASIONES PERSONALES

MENOS DE 25
BAJO

No todo en la vida es el trabajo y la familia, todos necesitamos un tiempo para nosotros mismos, aunque sean unos pocos minutos al día. Es aconsejable que retomes tus hobbies o actividades que te interesan y apasionan, que de acuerdo a la psicología positiva, es clave para alcanzar el flourishing. Puedes tomar un curso de algo que te guste, salir al cine, leer un libro, etcétera. Aprender cosas nuevas también te ayudará a crecer.

25 O MÁS
MODERADO
A ALTO

Muchas felicidades por trabajar en ti, sigue haciéndolo; no pierdas tu gusto por seguir aprendiendo y por dedicarte tiempo. El bienestar se consigue cuando hacemos las cosas que nos gustan y fomentamos el crecimiento personal y profesional.

Te sugerimos leer los blogs:

- [Creando momentos de flow y éxtasis](#)
- [La teoría de las 10 mil horas para el éxito](#)

E) ACTITUD

**MENOS DE 30
BAJO**

Generalmente no te sientes contento, ni disfrutas del momento, tampoco te das cuenta de las cosas buenas que tienes. La manera de ver la vida depende totalmente de uno mismo, tú eres la única persona responsable de tu felicidad. Trata de buscarle el lado bueno a las experiencias y de disfrutar cada momento. Te recomiendo que agregues el agradecimiento a tu rutina y que cambies de perspectiva para ver lecciones en lugar de experiencias negativas. Te recomendamos leer el blog:

- [Gratitud, ¿cómo funciona?](#)
- [Ventajas de la positividad de acuerdo a la ciencia](#)

**30 O MÁS
MODERADO
A ALTO**

Procuras tener una actitud positiva y de disfrutar cada momento. Sabes que tu felicidad solamente depende de ti. Quizá hasta hayas tomado cursos de mindfulness (atención plena) que te han ayudado a concentrarte en tu presente y a ser más agradecido con las cosas buenas que tienes. Se te aconseja nunca dejar de agradecer y de ver todo lo positivo que hay en tu vida.

NIVEL GENERAL DE BIENESTAR

**MENOS DE 100
BAJO**

Tal vez atraviesas por una mala racha o sientes que no tienes tiempo para cuidar más de ti mismo/a. Tus niveles de bienestar son bajos, por lo tanto, podrías tener problemas para concentrarte y alcanzar tu máximo potencial en el trabajo. Recuerda que las bases del éxito y del florecimiento son, entre otras cosas, buenos hábitos, emociones positivas, relaciones saludables y sentido de logro, de acuerdo a la Psicología Positiva. Tómate el tiempo que necesites para descansar y reconectar con lo que es importante para ti.

101 A 150
PUNTOS
MODERADO

Vas por buen camino, pero probablemente hace falta ajustar algunos hábitos y metas para que dediques tiempo diario y cada semana a tu bienestar y crecimiento, no sólo de vez en cuando. Se te recomienda que no abandones tus buenas costumbres y seguir así. También es aconsejable que expreses tus preocupaciones con tus seres queridos, que refuerces tu comunicación, y que dejes más espacios en tu agenda para comer adecuadamente y para tener momentos de recreación.

151 A 200
PUNTOS
ALTO

¡Muy bien! Tienes un buen nivel de bienestar, amas lo que haces, y tus relaciones y metas van viento en popa. Nadie es perfecto, así que procura no sobre-exigirte para que puedas continuar dedicando tiempo para ti, para los tuyos y para alcanzar el éxito. Continúa con el buen trabajo.



Si quieres mejorar tu estado de salud, puedes adquirir el libro **FELICIDAD ACTIVA - 7 estrategias para potenciar tu bienestar y *flourishing*** en un mundo cambiante, con el que aprenderás temas como el flow, el propósito, la resiliencia o el mindfulness, que te servirán para incrementar tu bienestar integral en el día a día.

A partir de siete estrategias muy sencillas, podrás fortalecer tu autoconocimiento y concentrarte en aquello que está bajo tu control.

Nota:

Si bien se ha demostrado que estas técnicas de bienestar tienen un efecto positivo en la reducción del estrés, ansiedad y emociones negativas, son sólo una guía. Los usuarios de este test deben seguir el consejo de profesionales de la salud adecuadamente calificados si tienen alguna inquietud **sobre enfermedades relacionadas con el estrés**, la ansiedad, depresión o soledad o si se encuentran en un estado de infelicidad significativa o persistente.

También se debe consultar a los profesionales de la salud antes de cualquier cambio importante en la dieta o los niveles de ejercicio.

SOBRE NORA TABOADA

FUNDADORA DE AFE LIDERAZGO CONSCIENTE



En sus credenciales, cuenta con:

- Doctorado en alta dirección. UNAG - en curso
- Maestría en psicología organizacional. UVM
- Ciencia del éxito. *Ross Business School*
- Ciencia del bienestar. *Yale*
- Resiliencia. Centro Mexicano de Inteligencia Emocional
- Psicología positiva. IBI
- Liderazgo inclusivo. Catalyst-CIMAD IPADE
- Coaching ejecutivo. *School of Coaching Mastery*
- Coaching ontológico. CoCrear Internacional
- Pedagogía. UP

Colaboraciones con medios:



SIGAMOS EN COMUNICACIÓN



[Nora Taboada AFE](#)



[Nora Taboada AFE](#)



[AFE Liderazgo Consciente](#)



info@afe.com.mx



[Nora Taboada AFE](#)



[AFE Liderazgo Consciente](#)



[Nora Taboada AFE](#)



afe.com.mx/blog

@ 2024 AFE Liderazgo Consciente S.A. de C.V.
Todos los derechos reservados.

TÉRMINOS DE USO

La siguiente información está destinada ÚNICAMENTE A FINES INFORMATIVOS,
y no como un compromiso vinculante.