

¿Cómo te estás sosteniendo?

Herramienta de Autoevaluación de Bienestar y Adaptación Saludable

Reflexionar sobre cómo te estás sosteniendo es el primer paso para cuidar tu bienestar, adaptarte a los cambios y vivir de manera más equilibrada y consciente.



Instrucciones

Lee cada afirmación y selecciona la opción que mejor refleje cómo te has sentido durante las últimas semanas.

Escala

- 1 Casi nunca
- 2 Algunas veces
- 3 Frecuentemente
- 4 Casi siempre



 <p>DIMENSIÓN 1 Energía y recuperación Evalúa tu capacidad de recuperar energía física y mental de manera saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 Logro recuperar energía física y mental después de mis actividades diarias. 2 Encuentro momentos de pausa que me ayudan a sentirme renovado/a. 3 Siento que cuento con suficiente energía para responder a mis responsabilidades cotidianas. 	<p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p>
 <p>DIMENSIÓN 2 Regulación emocional Explora tu capacidad para reconocer, comprender y recuperar equilibrio emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 4 Logro reconocer lo que estoy sintiendo incluso en momentos de presión. 5 Puedo recuperar equilibrio emocional después de situaciones difíciles o demandantes. 6 Reconozco cuándo necesito darme espacio para recuperar equilibrio emocional. 	<p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p>
 <p>DIMENSIÓN 3 Sostenibilidad Humana y Productividad Saludable Reflexiona sobre tu relación entre productividad, descanso y bienestar personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 7 Puedo mantener espacios personales importantes además de mis responsabilidades laborales o académicas. 8 Encuentro momentos para descansar sin sentir que debo estar produciendo constantemente. 9 Puedo sostener mis responsabilidades sin sentir que debo exigirme todo el tiempo. 	<p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p>
 <p>DIMENSIÓN 4 Adaptación al cambio Explora la manera en que enfrentas procesos de aprendizaje, cambio y transformación continua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 10 Logro adaptarme de manera saludable a cambios en mi entorno personal o laboral. 11 Puedo aprender nuevas formas de trabajar o resolver situaciones sin sentirme desbordado/a. 12 Logro adaptarme a los cambios y nuevos aprendizajes sin sentir presión constante. 	<p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p>
 <p>DIMENSIÓN 5 Autocuidado y bienestar sostenible Evalúa tu capacidad de sostener hábitos, espacios y decisiones orientadas al bienestar integral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 13 Reconozco y respeto mis necesidades personales de bienestar y descanso. 14 Encuentro espacios para cuidar de mí mismo/a de manera consciente y sostenible. 15 Siento que estoy construyendo una manera de vivir y trabajar más saludable y equilibrada. 	<p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p> <p>1 2 3 4</p>

Resultados

Suma tus puntos (rango total: 15–60) y descubre tu modo actual.



MODO SUPERVIVENCIA
15–29 puntos

Has sostenido múltiples demandas posiblemente con poco espacio para recuperación profunda.

Tu bienestar podría necesitar más atención, regulación y apoyo consciente.



MODO ADAPTACIÓN
30–44 puntos

Estás intentando responder a las exigencias actuales mientras buscas sostener equilibrio y bienestar.

Existen fortalezas presentes, aunque algunas áreas podrían fortalecerse más sosteniblemente.



MODO BIENESTAR CONSCIENTE
45–60 puntos

Pareces estar desarrollando estrategias más saludables y sostenibles para sostenerte emocionalmente y adaptarte a los cambios actuales.

El bienestar no significa perfección, sino conciencia continua y equilibrio humano.

