



EMBAJADORAS
DEL BIENESTAR

Instrucciones:

Lee cada apartado con calma. Responde por escrito. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es la honestidad contigo mismo/a.

1. Mi situación actual

- a) ¿Cómo describirías tu vida en este momento en tres palabras?
- b) ¿Qué aspectos de tu vida te generan satisfacción?
- c) ¿Qué aspectos te generan frustración o incomodidad?

2. Mis valores presentes

- a) ¿Cuáles son los tres valores más importantes en tu vida hoy (ej.: respeto, libertad, estabilidad, crecimiento, amor)?
- b) ¿Cómo se reflejan estos valores en tus decisiones diarias?
- c) ¿Hay algún valor que consideres importante pero no estés practicando?

3. Mi autonomía y responsabilidad

Del 1 al 10, evalúa:

- Mi capacidad para tomar decisiones conscientes: ____
- Mi responsabilidad frente a mis errores: ____
- Mi disciplina para mantener hábitos saludables o productivos: ____

Reflexión:

¿Qué podría ayudarte a subir un punto en cada aspecto?

4. Emociones y autoconocimiento

- a) ¿Qué emociones predominan en tu vida últimamente?
- b) ¿Qué situaciones activan esas emociones?
- c) ¿Cómo gestionas tus emociones cuando aparecen?

5. Relaciones y comunicación

- a) ¿Qué tan auténtico/a te sientes con las personas cercanas? (del 1 al 10)
- b) ¿Qué relación te impulsa a crecer más?
- c) ¿Qué relación te está frenando y por qué?

6. Metas y propósito

- a) ¿Qué objetivo personal te motiva en este momento?
- b) ¿Qué pasos concretos estás dando para acercarte a él?
- c) ¿Qué te está deteniendo?

7. Evaluación global

Del 1 al 10, ¿cómo evalúas tu desarrollo personal actual? ____

Explica por qué diste ese número.

¿Qué tendría que cambiar para que este número suba 2 puntos?

8. Compromiso personal

Escribe un compromiso pequeño pero significativo que puedas cumplir en los próximos 7 días para avanzar en tu desarrollo personal.

Ejemplos:

- Meditar 5 minutos diarios
- Leer 10 páginas de un libro
- Tener una conversación pendiente
- Organizar un espacio de tu casa
- Salir a caminar 3 veces

Mi compromiso: _____

