



RUEDA DE EVALUACIÓN DE BIENESTAR PERMA + ME

Esta autoevaluación consiste de 7 facetas diferentes de bienestar personal. Cuando se juntan, estas facetas pueden darnos una instantánea de dónde se encuentra en su viaje hacia la realización y el florecimiento, y algunas opciones de hacia dónde quisiera ir.

Basado en un enfoque de bienestar adaptado de la teoría original PERMA del Dr. Martin Seligman, esta evaluación considera el estado de su emoción positiva, inmersión, relaciones, significancia, logro, concienciación y encarnación. ¡Lo llamamos PERMA + ME!

Clasifique cada una de las declaraciones a continuación en una escala de 1 (Muy en Desacuerdo) a 10 (Muy de Acuerdo), y luego sume sus puntajes para cada una antes de continuar a las secciones de análisis y aplicación de la evaluación.

P = EMOCIÓN POSITIVA

En general, tengo buena salud y me siento positivo con respecto a mi bienestar general.	
Me siento alegre a menudo.	
Con respeto a las circunstancias de mi vida, me siento positivo con más frecuencia que ansioso.	
Cuando siento una emoción negativa, yo puedo identificar por qué y procesar esa emoción en forma saludable.	
Me siento contento con mi vida.	
Total	/ 50

E = INMERSIÓN

Honro bien mis compromisos y responsabilidades.	
Me siento emocionado por y curioso con muchas cosas que me interesan.	
A menudo pierdo la noción del tiempo mientras hago algo que disfruto.	
Tomo decisiones que resuenan con mis fortalezas y valores únicos.	
Conozco mis fortalezas personales y las empleo regularmente en tareas diarias.	
Total	/ 50

R = RELACIONES

Recibo ayuda y apoyo de los demás cuando lo necesito.	
No me siento solo en mi vida diaria.	
Tengo un sentido de pertenencia y amor profundo a diario.	
Estoy satisfecho con la profundidad, la intimidad y la salud de mis relaciones personales.	
Invierto en relaciones que son energizantes y propicias al florecimiento mutuo.	
Total	/ 50

M = SIGNIFICANCIA

Llevo una vida llena de propósito y sentido.	
Estoy seguro de que mi vida es valiosa y provechosa.	
Tengo un sentido de dirección fuerte para mi vida.	
Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que quiero de la vida.	
Tengo claridad sobre el propósito de mi vida y tomo decisiones en consonancia con él de forma regular.	
Total	/ 50

A = LOGRO

Estoy progresando hacia el logro de mis objetivos.	
Mirando a mi vida entera, cuando me establezco metas importantes, las logro.	
Puedo gestionar mis responsabilidades rutinarias con excelencia y satisfacción.	
Cuando me enfrento a un desafío u obstáculo, persevero para encontrar una solución creativa y superar el revés.	
He logrado objetivos que requirieron años de trabajo y determinación.	
Total	/ 50

M = CONCIENCIACIÓN

Tengo una práctica diaria de oración, reflexión y / o meditación.	
Puedo reconocer distracciones cuando surgen y superarlas rápidamente.	
Sé cuáles son mis prioridades cada día y mantengo un enfoque centrado en ellas.	
Tengo la energía mental para ser creativo en mi trabajo y estar presente con las personas en mi vida.	
Soy consciente de cómo me siento en este momento presente.	
Total	/ 50

E = ENCARNACIÓN

Mi cuerpo puede dar y recibir consuelo, amor y compasión con facilidad.	
Puedo sentir emociones por todo mi cuerpo y entender cómo se mueven a través de mi cuerpo al reconocerlas y procesarlas.	
Durante la mayoría del día, mi cuerpo se siente centrado en el momento presente.	
Creo límites fuertes para proteger y cuidar mi cuerpo.	
Creo que mi cuerpo es bueno como está ahora y que continuamente comunica información importante para mi sanación y crecimiento.	
Total	/ 50

Al completar esta evaluación, notará áreas de crecimiento y celebración y aquellas que requieren atención y superación.

Para estas facetas de bienestar, si desea y está dispuesto a entenderlas mejor y a crear nuevas acciones, proveemos intervenciones y prácticas de bienestar basadas en evidencia en nuestro sitio web.

ANÁLISIS

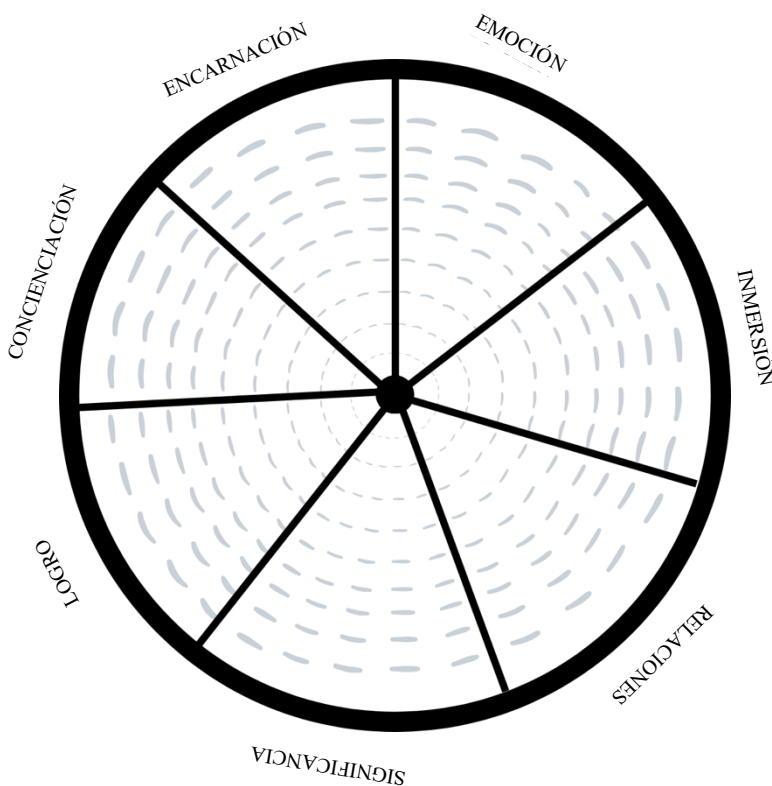
Complete el resumen a continuación para comprender cómo se unen las 7 facetas de PERMA + ME para crear una imagen holística de su bienestar.

Transfiera sus puntajes desde la primera página a las áreas correspondientes a continuación. Luego identifique el % del total de cada faceta multiplicándolo por 2.

Usando el número de porcentaje, sombree la correspondiente "rebanada" de la rueda a continuación. Observe cuán redonda, plana o irregular puede ser su rueda. Luego, pregúntese qué áreas son más satisfactorias y más insatisfactorias. Finalmente, complete las preguntas de reflexión y aplicación a la derecha.

RESUMEN

EMOCIÓN POSITIVA	/ 50	=		%
INMERSIÓN	/ 50	=		%
RELACIONES	/ 50	=		%
SIGNIFICANCIA	/ 50	=		%
LOGRO	/ 50	=		%
CONCIENCIACIÓN	/ 50	=		%
ENCARNACIÓN	/ 50	=		%



REFLEXIÓN Y APLICACIÓN

¿Qué facetas de su rueda desea y está dispuesto a mejorar?

¿Cómo describiría el estado actual de esta faceta del bienestar? ¿Cuál es el estado deseado?

¿Qué es lo que ya le sirve bien en esta faceta del bienestar? ¿Lo que no le sirve bien?

¿Qué obstáculos o desafíos puede anticipar al tomar medidas para mejorar esta faceta de su bienestar?

¿Con valentía, qué le gustaría crear en esta faceta para aumentar su bienestar?

¿Qué apoyo necesita para tener éxito? ¿Quién le rendirá cuentas?

