

Cuadernillo: Practicar la reflexión

¡Conócete!

Por Dalia Guadalupe De la Peña Wing

Reflexionar para conocernos a nosotros mismos nos permite advertir si existe algo que esté afectando nuestro bienestar mental, el cual es imprescindible para manejar nuestra vida y los numerosos desafíos que a diario se nos presentan.



En el segundo informe anual sobre el Estado mental del mundo 2021, elaborado por Sapiens Labs, se muestra un alarmante deterioro del bienestar mental de la población mundial, el cual se incrementa especialmente y de manera sucesiva en las generaciones más jóvenes.

Algunas razones de este declive son un mundo desigual e incierto, la pandemia por covid-19, el uso excesivo de teléfonos móviles y el acceso a redes sociales y al internet. Factores que, sin duda, han propiciado, en proporción a la conexión digital, una desconexión física y emocional tanto de los otros como de nosotros mismos.



Te invitamos a conocerte a través de este breve cuestionario sobre la reflexión.

Elige la respuesta con la que más te identificas en cada caso. Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

1. ¿En qué rango de edad te ubicas?

- a) De 10 a 14
- b) De 15 a 19
- c) De 20 a 39
- d) De 40 o más

2. ¿Con qué género te identificas?

- a) Hombre
- b) Mujer
- c) Otro
- d) Prefiero no contestar



3. ¿Sientes incomodidad con tu vida actual?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

4. ¿Te sientes fatigada o fatigado sin un motivo específico?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

5. ¿Te cuesta mucho trabajo concentrarte?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca



6. **¿Experimentas inapetencia o apetito excesivo?**

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

7. **¿Experimentas dificultades para conciliar el sueño?**

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

8. **¿Te sientes triste sin un motivo específico?**

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca



9. ¿Te sientes eufórica o eufórico, extasiada o extasiado sin un motivo específico?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

10. ¿Sientes ansiedad o angustia sin un motivo específico?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

11. ¿Te enojas con facilidad y sientes que la culpa es de todos los demás?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca



12. ¿Te enojas con facilidad y sientes que tú eres la o el culpable de todo lo que sucede?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

13. Todas tus relaciones (amistosas, amorosas, familiares y laborales) tienen algo en común: son difíciles y terminan rompiéndose.

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

14. ¿Te cuesta trabajo confiar en ti?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca



15. Tu imagen física:

- a) No te gusta nada
- b) Te gustan pocas cosas
- c) Te gustan muchas cosas
- d) Te gusta completamente

16. Sobre tu carácter, tu forma de ser y actuar contigo y con los demás:

- a) No te gusta nada
- b) Te gustan pocas cosas
- c) Te gustan muchas cosas
- d) Te gusta completamente

17. ¿Piensas que otras personas son superiores a ti?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca



18. ¿Piensas que otras personas son inferiores a ti?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

19. ¿Nada te motiva, sientes un gran vacío?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca

20. ¿Sueles pensar que, si murieras, tu familia y amigos estarían mejor sin ti?

- a) Permanentemente
- b) Con frecuencia
- c) Pocas veces
- d) Nunca



Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Practicar la reflexión



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>
#UnADMSaludable