

Retroalimentaciones

Practicar la reflexión

En la tabla “Mis respuestas” te compartimos el puntaje de los incisos por cada pregunta. Anota la puntuación de tus respuestas y realiza la suma.

El resultado te permitirá ubicar la retroalimentación que te corresponde.



Cuadernillo: Practicar la reflexión

¡Conócete!

Por Dalia Guadalupe De la Peña Wíng

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.





Mis respuestas

Pregunta	Puntaje				Mi respuesta	Puntaje de mi respuesta
1	No suma puntos.					
2	No suma puntos.					
3	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
4	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
5	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
6	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
7	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
8	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
9	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
10	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
11	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
12	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
13	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
14	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
15	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
16	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
17	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
18	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
19	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
20	a) 0	b) 1	c) 2	d) 3		
					Puntaje total:	




Retroalimentación

Puntaje	Escala	Situación	Retroalimentación
37-54	3.7-5.4	<p>¡Felicidades!</p> <p>Tu estado de bienestar mental es el adecuado para alcanzar tus metas y seguir prosperando.</p> 	<p>Mantén un trabajo permanente de autoconocimiento y de tus relaciones con los otros y con lo otro.</p> <p>Donde encuentres desafíos, reflexiona sobre tus pensamientos y emociones para seguir gestionándolos de la manera adecuada.</p>
19-36	1.9-3.6	<p>¡Tú puedes!</p> <p>Tu estado de bienestar mental no está en condiciones óptimas, pero puedes mejorarlo sin dificultad.</p> 	<p>Es posible que estés enfrentando algunos retos que no te permiten funcionar tan bien como quisieras.</p> <p>Te recomendamos que te des más espacios para reflexionar sobre tus emociones en relación con los distintos aspectos de tu vida diaria.</p> <p>También considera el ejercicio físico regular, una dieta sana, el buen dormir, buscar experiencias novedosas, ampliar tus conocimientos y habilidades, y explorar ambientes fuera de los que acostumbras.</p>



Retroalimentación

Puntaje	Escala	Situación	Retroalimentación
0-18	0-1.8	<p>¡Alerta!</p> <p>Tu estado de bienestar mental atraviesa por un periodo de desmotivación peligroso.</p> 	<p>Tu estado de bienestar mental indica que estás atravesando por un periodo de falta de motivación que puede afectar significativamente tu habilidad para lograr tus metas.</p> <p>Hay muchas circunstancias que pueden generar esa falta de motivación, incluyendo episodios traumáticos, adicciones, factores ambientales o, incluso, predisposiciones genéticas.</p> <p>Te recomendamos que busques el asesoramiento de un psicoterapeuta profesional para que, con su apoyo, puedas abordar estas dificultades y reflexionar más sobre ti mismo y tu relación con los otros y lo otro.</p>

Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Practicar la reflexión



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