



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar



Caja de herramientas para el bienestar
“AUTOEVALUACIÓN 360°”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **Autoevaluación de 360°**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **te evalúes a tí mismo en los aspectos que te son más relevantes**.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Instrucciones

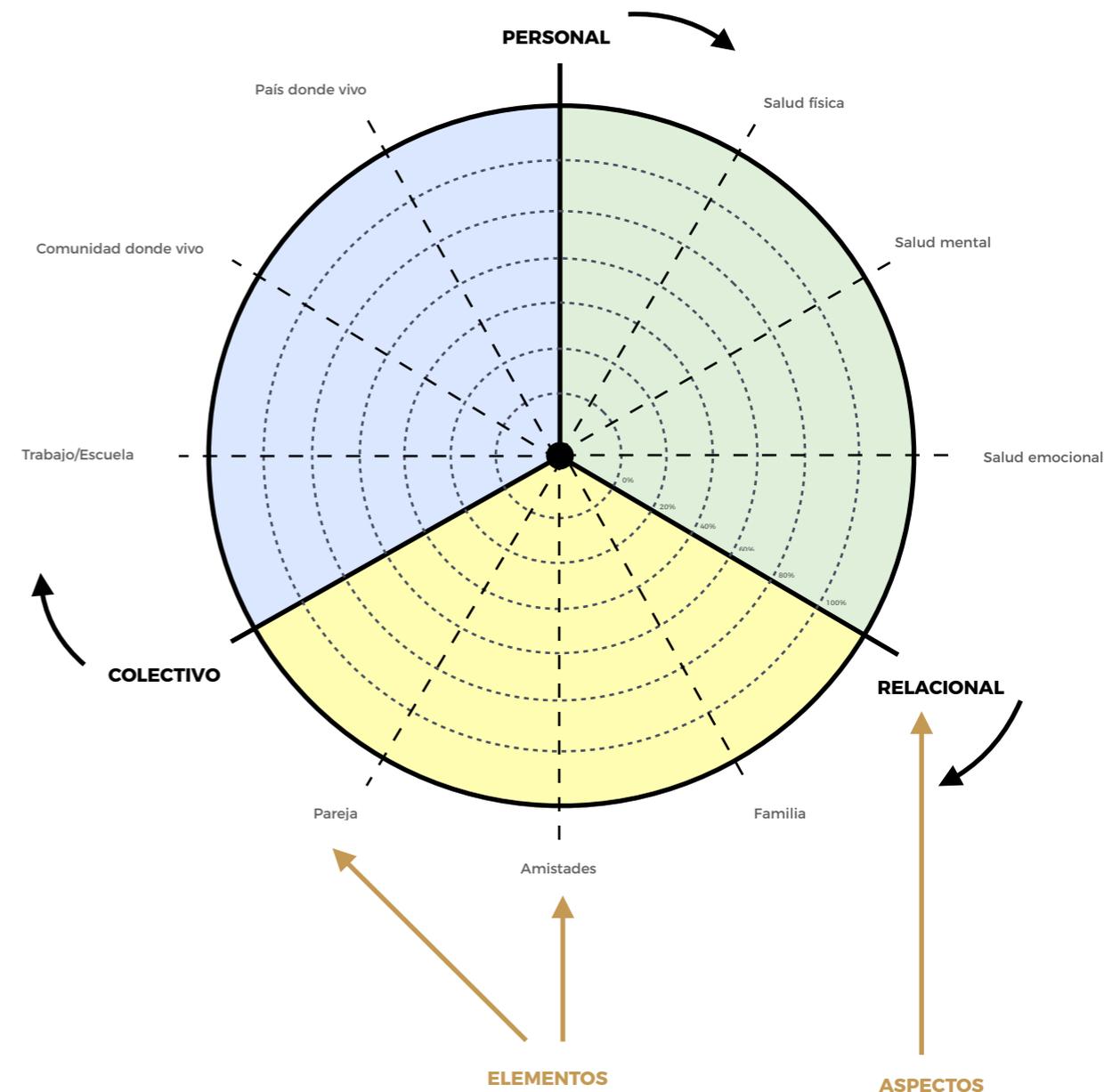
Esta actividad te permitirá evaluarte en tres **aspectos**: ***personal, relacional y colectivo***. Aunque no es necesario, si lo deseas, te invitamos a escuchar la microclase que hemos preparado para ti sobre este tema. La puedes consultar en el siguiente enlace: <https://drive.google.com/file/d/1Qx9dbdO1JnibJTFC-evXLk8Kymcq5VGr/view?usp=sharing>

Cada uno de esos **aspectos** se subdividen en **elementos** que tú mismo puedes definir. Y cada uno de estos **elementos** deberán ser evaluados por ti en un rango de 0 a 100%. Para que te sea más fácil realizar esta evaluación, hemos preparado un ejemplo.

Ejemplo

Como se puede observar, cada uno de los tres **aspectos** corresponde a un color. Dentro de ellos están ubicados los **elementos** que le pertenecen.

Si lo prefieres cambia los **elementos** que están en el ejemplo. Puedes definir los que tu consideres más adecuados.

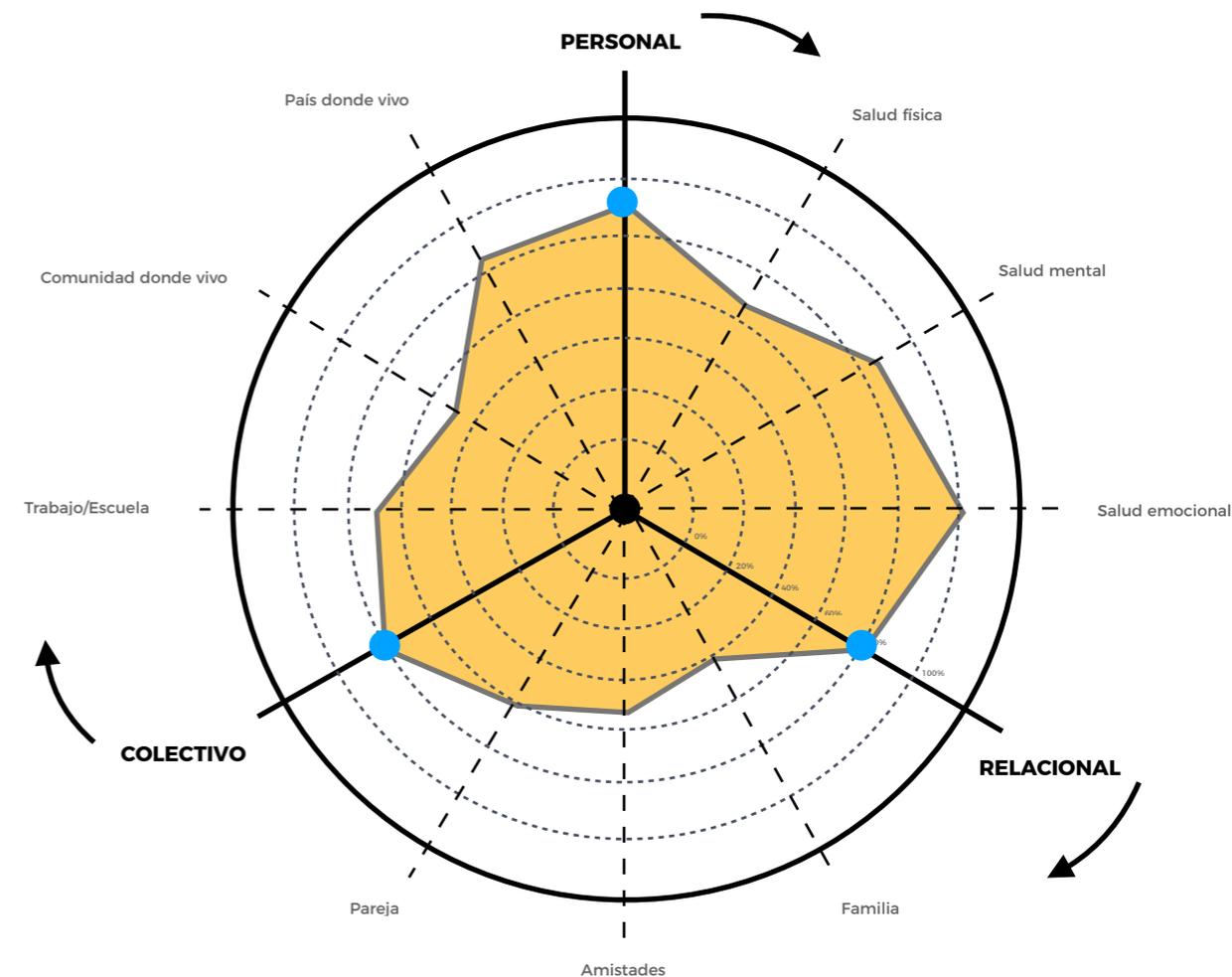


Ejemplo

Cada línea punteada corresponde a un porcentaje. En cada caso colocarás un punto en el porcentaje que consideres adecuado.

Luego traza una línea para unir los puntos.

Coloca un punto más grande (en este caso se usó el color azul) para indicar qué porcentaje de bienestar consideras tener en cada aspecto.



De esta forma, rápidamente puedes ver en qué aspecto estás más fuerte y en cuál tienes áreas de oportunidad.

Ejemplo

Te presentamos un ejemplo de los componentes que se pueden usar para evaluarte. Puedes usar estos si te parecen convenientes o desarrollar los tuyos.

PERSONAL

Salud física

- Procuro mantener una rutina de ejercicios
- Cuido que mi alimentación sea saludable
- Ocasionalmente/Raramente padezco enfermedades

Salud Mental

- Soy flexible ante los cambios
- Me siento satisfecho/a con los logros que he obtenido
- Pido ayuda cuando siento que la situación lo amerita.

Salud Emocional

- Logro identificar cómo me siento emocionalmente
- Me permito sentir y expresar mis emociones sin que estas dañen a las personas que me rodean
- Pido ayuda cuando siento que la situación lo amerita

RELACIONAL

Familia

- Con frecuencia logro comunicarme asertivamente con mi familia
- Soy capaz de dialogar y negociar cuando se presenta un conflicto familiar
- Mi entorno familiar aporta a mi desarrollo y crecimiento personal

Amistades

- Cuido y conservo mis amistades
- Logro poner límites si me siento agredido u ofendido
- Tengo la facilidad de brindar y recibir afecto

Pareja

- Hay un equilibrio entre lo que apporto en una relación con lo que recibo
- Reconozco la diferencia entre sentirme amada(o) y sentir la necesidad del otro/a
- Soy capaz de dar y recibir afecto

COLECTIVO

Trabajo/Escuela

- Mis actividades de trabajo no dañan mi vida personal
- Valoro y disfruto del trabajo que tengo
- Afronto adecuadamente las dificultades que surgen en mi trabajo
- Contribuyo con un entorno laboral saludable

Comunidad donde vivo (Vecinos, colonia)

- Las condiciones del entorno donde vivo me son agradables
- Hay una relación de armonía y respeto con mis vecinos/as
- Siento que la comunidad donde vivo es un entorno seguro
- En el lugar donde vivo se promueve la convivencia solidaria

El país donde vivo

- Me siento orgulloso/a del país donde nací
- Me considero un ciudadano/a responsable
- Respeto las diversidades (ideológicas, étnicas, políticas, tradiciones, religiosas, de pensamiento, sexuales) que existen en mi país

Instrucciones finales

Puedes imprimir el gráfico de la siguiente página y trabajar en él.

Coloca los elementos según lo que consideres más conveniente.

Deseamos que este pequeño instrumento pueda ayudarte a tener una visión general de ti mismo. A lo largo de la campaña **IPN Conexión Saludable** iremos compartiendo más actividades, grabaciones, videos, conferencias para que juntos podamos ir construyendo bienestar.

¡Enhorabuena!

