

Maira, ¡Felicidades por completar tu evaluación de los 9 Dominios!

TU SCORE TOTAL

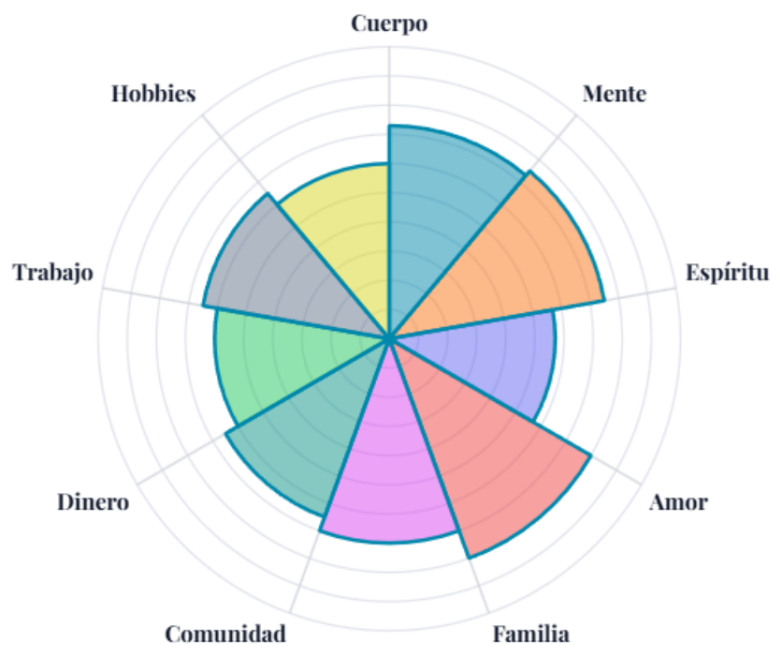
68%

Nivel 3: Comodidad

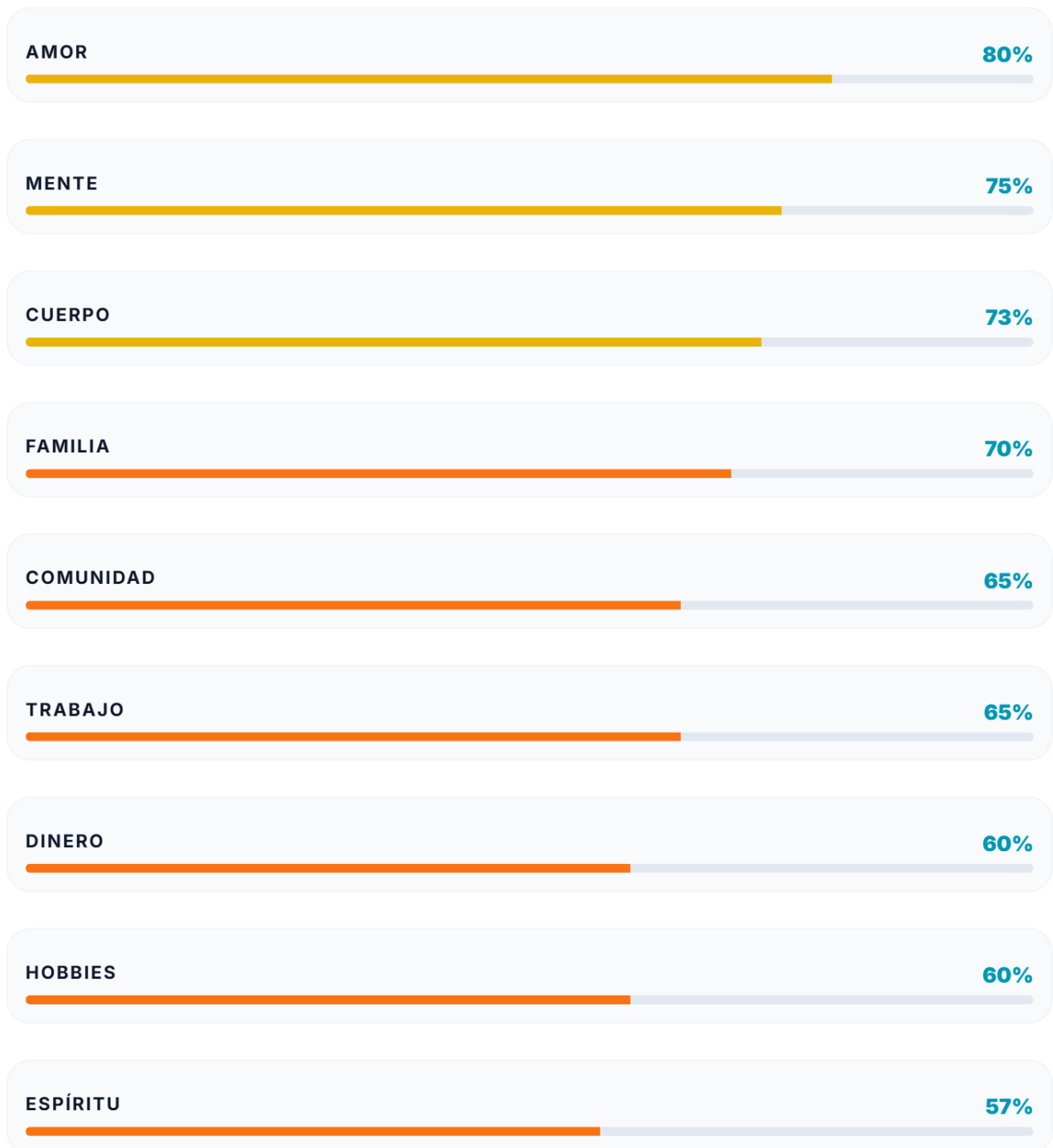
Has logrado algo que muchos anhelan: estabilidad y control. Has eliminado el caos, y eso es un triunfo. Pero cuidado, porque la 'zona de confort' es un lugar hermoso, pero nada crece allí. Tienes dos opciones: quedarte en este sofá seguro viendo la vida pasar, o usar esta estabilidad como un trampolín para saltar hacia tu verdadera grandeza. Tienes la seguridad necesaria para tomar riesgos. ¿Te atreves a ir por más?

Análisis Gráfico de tus 9 Dominios

Rueda de la Vida



Desglose por Dominio



Análisis Detallado por Dominio

Cuerpo

¿Cuál describe mejor tu condición física actual?

Score: 4/5 Respuesta: Muy en forma, con una rutina bien mantenida

Haces de tu salud una prioridad constante y se nota. Tienes una base sólida que te permite operar con alto rendimiento. El desafío ahora es refinar esos pequeños detalles para alcanzar el nivel óptimo. Esta consistencia te brinda estabilidad emocional y resistencia al estrés. Te sientes en control de tu vehículo físico, lo que reduce la ansiedad diaria. El resultado es una productividad sostenida. Rara vez necesitas días por enfermedad y tienes la energía para disfrutar de tu familia y hobbies después del trabajo.

¿Cómo valoras tus niveles de energía?

Score: 5/5 Respuesta: Excelentes

Tienes una reserva de energía inagotable que te permite atacar tus días con entusiasmo desde la mañana hasta la noche. Esta vitalidad es tu ventaja competitiva. Te sientes invencible y con una claridad mental afilada. Tu estado de ánimo es consistentemente positivo porque tu biología te respalda. Logras en un día lo que a otros les toma tres. Esta capacidad de ejecución masiva acelera el cumplimiento de todas tus metas anuales.

¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios?

Score: 4/5 Respuesta: Principalmente saludables

Tomas decisiones conscientes la mayor parte del tiempo. Sabes lo que te hace bien y lo priorizas, permitiéndote flexibilidad ocasional sin perder el rumbo. Te sientes ligero y ágil después de comer, en lugar de pesado. Esto mantiene tu estado de ánimo estable y optimista. Mantienes un peso saludable sin esfuerzo constante, lo que te permite enfocar tu fuerza de voluntad en otras áreas de crecimiento como tu carrera o familia.

¿Cómo describirías tus hábitos de hidratación?

Score: 4/5 Respuesta: Suelo beber suficiente agua

Tienes el buen hábito de beber agua regularmente. Esto apoya tu metabolismo y concentración, aunque podrías beneficiarte de un poco más de consistencia los fines de semana. Te sientes generalmente bien, aunque a veces confundes sed con hambre. Ajustar esto te daría aún más control sobre tu cuerpo. Previenes la fatiga de media tarde. Mantener este hábito es una de las formas más fáciles y baratas de asegurar tu productividad.

¿Qué tan bien manejas el estrés?

Score: 3/5 Respuesta: Moderadamente bien

Manejas el estrés cotidiano, pero las crisis grandes te desestabilizan. A menudo terminas agotado emocionalmente al final de una semana difícil. A veces recurres a mecanismos de escape poco saludables (comida, pantallas, procrastinación) para lidiar con la presión. Estás en riesgo de 'fatiga adrenal' si no mejoras tus estrategias de afrontamiento. El estrés acumulado es el asesino silencioso de la creatividad.

¿Con qué frecuencia consultas a un profesional de la salud?

Score: 3/5 Respuesta: Ocasionalmente

Vas al médico solo cuando te sientes mal o cuando alguien te presiona. Estás jugando a la ruleta con tu salud preventiva. Es probable que ignores síntomas menores esperando que desaparezcan solos. A menudo, el cuerpo te está enviando señales que no escuchas. Corres el riesgo de que problemas silenciosos avancen sin ser detectados. La salud reactiva suele ser más dolorosa y costosa.

¿Cuántas horas de sueño duermes normalmente cada noche?

Score: 3/5 Respuesta: 6-7 horas

Estás en el límite inferior. Puedes funcionar, pero probablemente no estás operando a tu máximo potencial genético. Dependes un poco de la cafeína para arrancar. A media tarde, es posible que sientas una caída notable en tu energía. Estás acumulando una deuda de sueño leve. A largo plazo, esto puede afectar tu memoria y aumentar el riesgo de enfermedades.

¿Cómo calificarías la calidad de tu sueño?

Score: 3/5 Respuesta: Normal/Promedio

Tu sueño es inconsistente. Algunos días bien, otros mal. A menudo te despiertas sintiendo que necesitas '5 minutos más'. Es probable que uses pantallas antes de dormir o cenes muy tarde, afectando tu descanso profundo. Empiezas el día con el tanque al 80%. No es terrible, pero estás dejando un 20% de tu potencial en la cama.

Mente

¿Cuál describe mejor tu enfoque hacia el crecimiento personal?

Score: 4/5 Respuesta: Me involucro activamente

Inviertes tiempo y recursos en mejorarte a ti mismo regularmente. Entiendes que para que tu vida crezca, tú debes crecer primero. Tienes una mentalidad de 'puedo mejorar', lo que te hace resiliente ante los fallos. Ves los errores como datos, no como derrotas. Te mantienes competitivo en tu industria. Mientras otros se estancan, tú sigues avanzando, asegurando tu estabilidad y ascenso profesional.

¿Cuál describe mejor tus hábitos de aprendizaje?

Score: 3/5 Respuesta: Abierto/a a aprender

Aprendes cuando es necesario para el trabajo o un problema específico. Tu aprendizaje es reactivo, no proactivo. A menudo sientes que 'deberías leer más', pero el día a día te consume. La intención está, pero la ejecución falla. Te mantienes a flote, pero no estás nadando hacia adelante con fuerza. Estás perdiendo la ventaja del interés compuesto del conocimiento.

¿Cuál describe mejor tu estado típico de consciencia plena (mindfulness)?

Score: 4/5 Respuesta: Generalmente atento/a/pleno/a

Sueles estar presente en lo que haces. Practicas alguna forma de meditación o pausa reflexiva que te ayuda a centrarte. Te das cuenta cuando tu mente divaga y puedes traerla de vuelta. Tienes momentos de gran conexión con tu realidad. A veces el estrés te saca de tu centro, pero sabes volver. Tienes una relación de consciente de tu vida.

¿Cuál describe mejor tu mentalidad sobre las posibilidades de la vida?

Score: 3/5 Respuesta: Punto de vista equilibrado

Eres realista. Ves tanto los riesgos como las oportunidades. Esto te mantiene seguro, pero a veces te impide dar saltos de fe necesarios. Calculas mucho antes de actuar. A veces sufres de 'parálisis por análisis', perdiendo oportunidades por exceso de cautela. Te va bien, pero podrías irte excelente si te atrevieras a confiar un poco más en que las cosas saldrán bien.

¿Con qué frecuencia reconoces cómo te sientes y te das lo que necesitas emocionalmente?

Score: 3/5 Respuesta: Consciente pero inconsistentemente receptivo/a

Sabes que algo anda mal, pero a menudo lo ignoras para 'seguir produciendo'. Priorizas el deber sobre tu sentir. Te tragas las emociones hasta que explotan o te enferman. Sabes el 'qué', pero fallas en el 'cómo' cuidarte. Necesitas aprender a validar tus emociones como datos importantes, no como molestias a ignorar.

¿Qué tan bien comunicas tus pensamientos y sentimientos?

Score: 4/5 Respuesta: Muy expresivo/a

Sueles decir lo que piensas de manera constructiva. No tienes miedo de ser vulnerable con las personas adecuadas. Te sientes cómodo expresando tus necesidades. La mayoría de tus interacciones son fluidas y positivas. A veces callas cosas pequeñas para evitar conflictos, pero en general, fluyes bien.

¿Qué tan abierto/a estás a nuevas experiencias?

Score: 4/5 Respuesta: Suelo estar abierto/a a probar cosas nuevas

Disfrutas de la novedad y buscas salir de la rutina regularmente. Te gusta probar comidas, lugares y hobbies

nuevos. Te sientes interesante y vital. Tienes anécdotas que contar y una mente abierta a diferentes formas de vivir. Mantienes un buen equilibrio entre la seguridad de lo conocido y la emoción de lo nuevo.

¿Cómo reaccionas cuando alguien te da una crítica o retroalimentación?

Score: 5/5 Respuesta: Muy receptivo/a y adaptativo/a

Ves el feedback como el desayuno de los campeones. Buscas activamente la crítica constructiva porque tu ego no está atado a tener razón, sino a mejorar. Te sientes agradecido cuando alguien te corrige. Sabes que te están ahorrando tiempo y errores futuros. Tu velocidad de crecimiento es vertiginosa. Al no defenderte, aprendes inmediatamente. Eres imparable.

Espíritu

¿Cuál describe mejor tu conexión espiritual?

Score: 4/5 Respuesta: Frecuentemente me siento conectado/a

Cultivas tu vida espiritual regularmente. Tienes momentos de asombro y gratitud que te recargan el alma. Te sientes en paz con las grandes preguntas de la vida. Tienes un marco de valores sólido que guía tus decisiones. Recurras a tu fe o espiritualidad en momentos clave, encontrando fuerza real y tangible.

¿Cuál describe mejor tus prácticas espirituales?

Score: 3/5 Respuesta: A veces involucrado/a

Eres inconsistente. Rezas o meditas cuando tienes problemas, pero lo olvidas cuando todo va bien. Usas la espiritualidad como auxilio, no como alimento. Te sientes culpable por no ser más constante. Tienes buenas intenciones, pero baja disciplina espiritual. Tu crecimiento interior es lento. Dos pasos adelante, uno atrás. Necesitas ritualizar tu práctica.

¿Cuál describe mejor tu sentido de propósito?

Score: 3/5 Respuesta: Inseguro/a pero buscando

Estás en una etapa de exploración. Sientes que hay algo más para ti, pero aún no logras definirlo con claridad. Sigue buscando, no te conformes. Sientes una inquietud interna, un 'hambre' espiritual. Es una señal positiva de que estás listo para despertar a algo mayor. Puedes perder tiempo en caminos equivocados. Sin un propósito claro, es fácil distraerse con metas que no te llenan realmente al alcanzarlas.

¿Cuál describe mejor tu paz interior?

Score: 3/5 Respuesta: A veces estoy en paz

Tu paz depende de tus circunstancias. Si todo va bien, estás bien. Si hay problemas, pierdes la paz. Eres reactivo. Sientes una ansiedad de fondo constante. Te cuesta estar en silencio contigo mismo sin hacer nada. Necesitas aprender a cultivar una paz que no dependa de factores externos. Tu felicidad es demasiado frágil

ahora.

¿Cómo expresas gratitud?

Score: 3/5 Respuesta: A veces expreso gratitud

Agradeces cuando recibir algo grande, pero das por sentado las pequeñas cosas diarias (salud, comida, techo). A veces caes en la queja cuando las cosas no salen como quieres. Tu enfoque oscila entre lo que tienes y lo que te falta. Estás perdiendo el poder transformador de la gratitud radical. Podrías ser mucho más feliz simplemente cambiando tu enfoque.

¿Con qué frecuencia encuentras consuelo y fortaleza en tu vida espiritual durante los momentos difíciles?

Score: 2/5 Respuesta: Rara vez encuentro consuelo en lo espiritual

Tus creencias no te están dando paz real. Buscas consuelo en distracciones o validación humana, que son frágiles. Te sientes desamparado ante la tragedia. El dolor te endurece en lugar de profundizarte. Es posible que tengas una teología o filosofía que no soporta el peso de la realidad. Necesitas reexaminar tus creencias base.

¿Qué tan reflexivo/a eres sobre las experiencias de tu vida?

Score: 2/5 Respuesta: Reflexiono infrecuentemente, rara vez considero implicaciones pasadas

Estás demasiado ocupado 'haciendo' para 'ser' o 'pensar'. Corres cada vez más rápido pero quizás en la dirección equivocada. Te sientes atrapado en patrones repetitivos. 'Siempre me pasa lo mismo' es tu frase, pero no analizas tu rol en ello. Una vida sin reflexión es una vida reactiva. Estás cediendo el control de tu destino a la inercia.

¿Cómo te conectas con la naturaleza o el medio ambiente?

Score: 3/5 Respuesta: Ocasionalmente disfruto de la naturaleza

Te gusta la naturaleza cuando estás de vacaciones, pero en tu día a día vives encerrado entre cemento y pantallas. Te sientes desconectado de los ciclos naturales. Tu cuerpo extraña el sol y la tierra sin que lo sepas conscientemente. Incorporar pequeñas dosis de naturaleza diaria (un parque, plantas) mejoraría tu estado de ánimo drásticamente.

Amor

¿Qué tan listo/a te sientes para iniciar una relación romántica comprometida?

Score: 3/5 Respuesta: Algo preparado/a

Quieres una relación, pero quizás aún tienes asuntos pendientes — una ex, inseguridades, o poco tiempo disponible. Te sientes ambivalente a veces. Quieres amor, pero temes perder tu independencia o salir

lastimado de nuevo. Asegúrate de no buscar una relación solo para llenar un hueco. Trabajar un poco más en ti primero mejora mucho la calidad de lo que atraes.

¿Cómo te llevas con la soledad o el deseo de tener pareja?

Score: 4/5 Respuesta: Bien — me va bien solo/a

Tienes una vida social rica y pasatiempos que te llenan. La soledad no te asusta, aunque a veces prefieras compañía. Te sientes tranquilo con tu situación. Sabes que tu valor como persona no depende de tener pareja. Manejas bien los momentos difíciles. No tomas decisiones impulsivas solo por no querer estar solo.

¿Cuánto estás invirtiendo en ser la mejor versión de ti mismo/a?

Score: 5/5 Respuesta: Muchísimo — es una prioridad

Trabajas activamente en ser la persona que quieres encontrar. Te cuidas física, mental y emocionalmente. Te sientes orgulloso de quien eres. Sabes que tienes mucho valor que aportar a una relación. Estás creciendo como persona, y eso naturalmente atrae a personas que también están creciendo.

¿Qué tan realistas son tus expectativas sobre la pareja que buscas?

Score: 4/5 Respuesta: Generalmente realistas, con algo de idealismo

Tienes los pies en la tierra, aunque a veces sueñas con el romance perfecto. Mantienes un buen equilibrio. Te sientes esperanzado. Sabes que ninguna relación es perfecta, pero aspiras a una que valga la pena. Estás listo para negociar y construir algo real. Tu enfoque es maduro.

Familia

¿Qué tan activo/a eres en cuidar y fortalecer tus relaciones familiares?

Score: 4/5 Respuesta: Muy intencional

Haces un esfuerzo consciente por mantener el contacto y la armonía. Llamas, visitas y te preocupas. Te sientes buen hijo/padre/hermano. Tu familia sabe que cuentas con ellos y ellos contigo. Mantienes los lazos fuertes, aunque a veces la agenda aprieta. Vas muy bien.

¿Qué tan presente estás durante el tiempo familiar?

Score: 4/5 Respuesta: Principalmente presente

Tratas de dejar el celular lejos. Participas en las conversaciones y juegos activamente. Te sientes conectado. Disfrutas del tiempo juntos y lo valoras. A veces la mente se te va a las preocupaciones, pero regresas rápido. Eres un buen compañero.

¿Cómo manejas las diferencias o desacuerdos dentro de la familia?

Score: 3/5 Respuesta: A veces respetuoso/a, a veces reactivo/a

Tienes 'botones' que tu familia sabe apretar. Caes en viejos patrones de conducta reactiva cuando estás estresado. Te sientes frustrado contigo mismo por perder la calma. El ambiente se vuelve tenso innecesariamente. Necesitas trabajar en no tomarte las cosas tan personalmente. Respira antes de responder.

¿Cómo apoyas el crecimiento individual y la independencia de los miembros de tu familia?

Score: 3/5 Respuesta: A veces apoyo el crecimiento y la independencia

Apoyas cuando sus planes coinciden con los tuyos. Si se salen del guion, te cuesta aceptar su camino. Te sientes ansioso ante sus decisiones. Tiendes a sobreproteger o a criticar por miedo. Necesitas confiar más en ellos. Deja que cometan sus propios errores; es parte de crecer.

Comunidad

¿Qué tan cercanas son tus amistades?

Score: 3/5 Respuesta: Generalmente de apoyo

Tienes muchos conocidos, pero pocos amigos del alma. La relación es más circunstancial (trabajo, hobbies) que profunda. Te sientes bien socialmente, pero a veces te falta intimidad real. Si cambias de trabajo o ciudad, podrías perderlos. Necesitas invertir más en profundizar. Pasa de hablar del clima a hablar de la vida.

¿Tienes amigos a quienes podrías llamar a las 2 a.m. en caso de una emergencia?

Score: 3/5 Respuesta: A veces tengo a alguien

Dudas de a quién podrías llamar. Quizás a un familiar, pero no a un amigo. No quieres 'molestar'. Te sientes un poco inseguro. Tu red es frágil. Dependes mucho de ti mismo para todo. La autosuficiencia total es un mito peligroso. Necesitas fortalecer lazos para tener ese respaldo de emergencia.

¿Qué tan involucrado/a estás en tu comunidad (vecindario, iglesia, ciudad, etc.)?

Score: 4/5 Respuesta: Regularmente involucrado/a

Participas en eventos y ayudas cuando puedes. Conoces a tus vecinos y te preocupas por tu entorno. Te sientes parte de algo. No eres un extraño en tu propio barrio. Esta conexión social te da estabilidad y oportunidades inesperadas.

¿Cómo resuelves los conflictos dentro de tus amistades?

Score: 3/5 Respuesta: A veces encuentro una solución, pero no siempre

Si el conflicto es fácil, lo arreglas. Si es difícil, a veces te alejas y dejas que la amistad se enfríe. Te sientes incómodo con la confrontación. Pierdes amigos por falta de comunicación clara. Necesitas aprender a tener conversaciones difíciles. Huir del conflicto es huir de la intimidad.

Dinero

¿Qué tan satisfecho/a estás con tus ingresos?

Score: 3/5 Respuesta: Satisfecho/a

Cubres tus gastos, pero hay poco margen para lujos o grandes ahorros. Estás cómodo, pero podrías aspirar a más si te lo propusieras. Te sientes estable, pero quizás un poco limitado. A veces tienes que decir 'no' a oportunidades por falta de presupuesto. Si surge una crisis económica, tu estabilidad podría tambalearse. Necesitas crear fuentes adicionales para blindar tu futuro.

¿Qué tan bien planificas para emergencias financieras?

Score: 3/5 Respuesta: Algo preparado/a

Tienes algo ahorrado, pero se iría rápido en una emergencia real. Estás a un accidente de la deuda. Te sientes inquieto cuando piensas en el 'qué pasaría si'. Sabes que deberías ahorrar más. Estás jugando con fuego. Prioriza llenar ese fondo de emergencia antes de gastar en lujos.

¿Qué tan activamente inviertes para el futuro?

Score: 3/5 Respuesta: Invierto ocasionalmente con algo de planificación

Inviertes cuando te sobra dinero, lo cual no es siempre. Te falta sistema y consistencia. Te sientes un poco atrasado respecto a tus metas. Sabes que deberías estar haciendo más. El tiempo es el mejor amigo del inversor. Estás perdiendo años valiosos de capitalización. Automatiza tu inversión.

¿Cómo gestionas tu deuda?

Score: 3/5 Respuesta: Manejo las deudas, pero me cuesta reducirlas significativamente

Pagas los mínimos o un poco más, pero el saldo baja muy lento. Los intereses se comen tu esfuerzo. Te sientes estancado. La deuda es una mochila pesada que te impide correr hacia tus metas. Necesitas una estrategia de 'bola de nieve' o 'avalancha' para atacar esa deuda agresivamente y liberarte.

Trabajo

¿Cómo manejas el equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

Score: 3/5 Respuesta: El equilibrio varía, con algo de estrés

El trabajo tiende a invadir tu vida personal cuando hay presión. Necesitas rituales de desconexión más firmes al final del día. Sientes una tensión dividida; cuando estás en casa piensas en el trabajo y viceversa. No estás plenamente en ningún lado. Tus relaciones personales empiezan a pagar el precio. Pequeñas decepciones se acumulan con tu pareja o hijos por tu falta de presencia.

¿Qué tan realizado/a te sientes con tu carrera?

Score: 4/5 Respuesta: Muy realizado/a

Te gusta tu trabajo y sientes que aportas valor. Estás orgulloso de lo que haces la mayor parte del tiempo. Te sientes satisfecho profesionalmente. Hay retos que te estimulan a crecer. Es una carrera sólida que te permite vivir bien y sentirte útil. Vas bien.

¿Con qué frecuencia haces un trabajo que amas y en el que sobresales?

Score: 3/5 Respuesta: A veces (50–75% del tiempo)

Haces una mezcla de trabajo genial y trabajo pesado. A menudo te interrumpen cosas que no deberías estar haciendo. Te sientes disperso. Tu energía se diluye en tareas de bajo impacto. Necesitas aprender a delegar o decir no para proteger tu tiempo de genialidad. Ahí está tu mayor aporte.

¿Cómo demuestras liderazgo en tu rol?

Score: 3/5 Respuesta: A veces lidero proyectos o equipos

Lideras cuando te toca, pero prefieres no complicarte. Cumples, pero no siempre innovas. Te sientes cómodo en el medio. Ni capitán ni marinero raso. Podrías tener más impacto si te atrevieras a asumir más responsabilidad personal sobre los resultados.

Hobbies

¿Cuánto contribuyen tus pasatiempos al alivio del estrés?

Score: 3/5 Respuesta: Alivia el estrés ocasionalmente

A veces te relaja, a veces te frustra (si compites o te exiges mucho). No siempre funciona como descanso. Te sientes ambivalente. A veces da pereza empezar. Asegúrate de que tu hobby no se convierta en otro 'trabajo'. El objetivo es el disfrute, no la perfección.

¿Cómo equilibras tu tiempo de ocio con otros compromisos de la vida?

Score: 4/5 Respuesta: Bien equilibrado

Logras sacar tiempo casi siempre para lo que te gusta. Organizas bien tu agenda. Te sientes satisfecho. Tienes momentos para ti regularmente. A veces el trabajo invade un poco, pero corriges rápido. Vas bien.

¿Qué tan variados son tus pasatiempos e intereses?

Score: 3/5 Respuesta: Algo de variedad

Tienes uno o dos pasatiempos, pero son muy similares (ej: ver series y ver películas). Poca novedad. Te sientes cómodo, pero en riesgo de rutina. Te falta desafiar otras partes de tu cerebro. Prueba algo opuesto a lo que haces siempre. Si eres sedentario, busca algo físico. Si eres lógico, busca algo artístico.

¿Cuánta alegría te proporciona tu pasatiempo?

Score: 2/5 Respuesta: Placentero ocasionalmente

A veces te gusta, a veces lo haces por inercia o compromiso. Ha perdido la chispa. Te sientes aburrido. Lo haces porque 'es lo que hago', no porque quieras. La vida es muy corta para hobbies aburridos. Atrévete a dejarlo y probar algo radicalmente nuevo.

Detente un momento y observa con atención tus resultados en el gráfico radial y las barras. No son solo números; son el mapa de tu situación actual. Ahora, te invito a una reflexión estratégica: respira profundo y no busques arreglarlo todo a la vez. Pregúntate: ¿Cuál de estos dominios es la 'palanca' que moverá todo lo demás? Identifica esa única área donde, al lograr un avance, sentirás que se marca un antes y un después grandioso en tus resultados. Al enfocar tu energía aquí, encenderás el verdadero MOMENTUM para transformar tu vida.

Dominio de vida para trabajar: _____