

Inventario para el bienestar de los adultos

Las relaciones saludables

La habilidad para crear y mantener relaciones saludables que le dan sentido a nuestra vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo que paso con las personas que ocupan un lugar importante en mi vida.

Estoy satisfecho con las conversaciones sinceras que tengo con las personas que son importantes para mí.

Mis amigos y mi familia pueden contar conmigo cuando me piden ayuda.

Puedo perdonar a mis familiares y amigos cuando me han lastimado, ya sea en el pasado o en la actualidad.

Estoy contento con mis amistades y relaciones sociales.

Estoy muy satisfecho con el balance entre lo que doy y lo que recibo en las interacciones que tengo con mis amigos íntimos.

Puedo decir negarme a hacer algo sin preocuparme en cómo van a reaccionar otras personas.

Estoy satisfecho con el efecto que mi consumo de alcohol y otro tipo de drogas ha tenido en mi relación con mi familia, amigos y compañeros de trabajo.

Estoy contento con el nivel de confianza, respeto y honestidad que existe en las relaciones con las personas que son importantes en mi vida.

Cuando lo necesito, soy capaz de identificar, cambiar o terminar relaciones que no son saludables para mí.

Inventario para el bienestar de los adultos

El manejo de emociones

La habilidad para procesar, expresar y aceptar nuestras emociones en una manera positiva.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Las personas que me conocen suelen decir que manejo mis emociones en una forma positiva. _____

Cuando tengo que lidiar con mis emociones, yo evito tomar alcohol, consumir drogas o tener otro tipo de hábito que no sea saludable. _____

Cuando estoy con personas a las que les tengo confianza, soy capaz de expresar todas mis emociones, incluyendo tristeza, miedo, alegría, felicidad y preocupación. _____

Tengo confianza y seguridad en mí mismo. _____

Estoy satisfecho en la forma en que manejo mis emociones y en la forma en que esto afecta mis relaciones con los demás. _____

Soy capaz de comunicar mis emociones en una forma positiva para no lastimar, criticar y sin que me enoje. _____

Conozco los síntomas iniciales de la depresión y la ansiedad y puedo buscar ayuda en caso de que reconozca esos síntomas en mí. _____

Cuando me siento emocionalmente abrumado puedo acudir a otras personas para pedir apoyo. _____

Expreso mis emociones en una forma que es respetuosa tanto para mí como para los demás. _____

Inventario para el bienestar de los adultos

La espiritualidad

El desarrollo y la práctica de un sistema de valores sólido que le da sentido y propósito a nuestra vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mi vida tiene sentido y un propósito claro. _____

Estoy satisfecho en las formas en las que he contribuido al mundo a lo largo de mi vida. _____

Como parte de mi rutina, tengo por lo menos una actividad que me permite mantenerme centrado y practicar mi espiritualidad. _____

Tengo actividades en las que participo regularmente que me ayudan a renovar mi alma, a centrarme y me obtener una mejor perspectiva de la vida. _____

Estoy satisfecho con mis valores y creencias que guían las acciones, comportamientos y decisiones que tomo día a día, pues la forma en que vivo mi vida está alineada con mi espiritualidad y mi sistema de valores y creencias.

Estoy agradecido por las bendiciones que he recibido en esta vida. _____

Le pido perdón a mi familia y amigos cuando los he lastimado. _____

Puedo perdonarme a mí mismo cuando he cometido un error. _____

La gente que me conoce bien me describe como una persona compasiva. _____

Soy parte de una comunidad que enriquece mi vida espiritual. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adultos

El descanso y la diversión

La habilidad para encontrar el balance entre el trabajo y la diversión en una forma que renueve nuestra vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me doy el tiempo suficiente para descansar y renovarme. _____

Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo que dedico para divertirme en una forma saludable. _____

Tengo por lo menos un pasatiempo o una actividad que me interesa y que me renueva y a la cual le dedico el tiempo suficiente como parte de mi rutina. _____

Aprovecho las oportunidades que se me presentan para encontrar nuevas formas de divertirme sanamente. _____

Me encanta tomar parte en actividades de recreación en mi comunidad, en mi trabajo, en mi comunidad religiosa, o en otras organizaciones locales. _____

Soy capaz de dejar de pensar en el trabajo cuando estoy haciendo otras actividades. _____

Con regularidad, busco oportunidades en las que pueda reír y disfrutar de la vida. _____

Estoy complacido con el tiempo que paso en el internet, en la computadora, en mi teléfono celular, viendo la TV o leyendo mi correo electrónico, pues es la cantidad adecuada para mi bienestar. _____

Con frecuencia me divierto con actividades que no involucren las drogas y el alcohol. _____

Uso el tiempo que tengo libre para renovar mi relación conmigo mismo. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adultos

La resistencia al estrés

La habilidad para lidiar de una manera positiva las adversidades de la vida.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me ajusto a los cambios en mi vida en una forma positiva. _____

Estoy lidiando bien con los cambios, ya sea planeados o imprevistos, que han ocurrido en mi vida. _____

En lugar de aislarme, busco el apoyo de otras personas cuando me encuentro estresado o estoy pasando por un periodo de transición. _____

Me fijo metas que son realísticas para mí. _____

Tengo las herramientas necesarias para hacerme cargo de una gran dificultad en mi vida. _____

Puedo reconocer los síntomas físicos del estrés, como los dolores de cabeza, el no poder dormir bien, el sentirme deprimido, el tener arrebatos de ira, entre otros, y trato de hacer ajustes saludables que sean apropiados. _____

Cuando estoy pasando por una situación difícil, puedo mantener ese problema en perspectiva. _____

Cuando tengo un problema, puedo pedirle ayuda a los demás, en lugar de quedarme callado. _____

Tengo maneras saludables de manejar el estrés en mi vida, como el hacer ejercicio o alguna actividad creativa, meditar o practicar yoga. _____

Me abstengo de consumir alcohol, drogas o de utilizar la comida para automedicarme o distraerme cuando estoy estresado. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adultos

El cuidarse a sí mismo

La habilidad para establecer hábitos y prácticas saludables con respecto a nuestra salud física, al igual que la capacidad de eliminar aquellos hábitos que no lo son.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces		Parte del tiempo			La mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hago algún tipo de ejercicio o actividad física en una cantidad que es saludable para mí. _____

Yo respeto mi cuerpo. _____

Estoy contento con mi sexualidad, a sabiendas que mis decisiones sexuales son saludables y seguras, tanto física y como emocionalmente, para mí. _____

Voy al doctor y al dentista para mis chequeos regulares, y hago una cita para verlos en caso de que un problema de salud se presente inesperadamente. _____

Las decisiones que tomo con respecto a mi consumo de tabaco, alcohol y otro tipo de drogas son benéficas para mí. _____

Mi peso actual es saludable para mí. _____

Me siento bien conmigo mismo con respecto a mi cuerpo. Y mi autoestima y mi valor propio son positivos. _____

La mayoría de las noches duermo por lo menos por ocho horas. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adultos

La organización

La habilidad para administrar y hacer un buen uso de nuestras posesiones, tiempo y dinero.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tengo una manera de organizar mi calendario y mis actividades que funciona bien para mí. _____

Tengo un presupuesto y un sistema para ahorrar y planear para el retiro que me ayuda a apegarme a mi plan. _____

Siempre llego a tiempo al trabajo, a las citas, juntas y otros eventos sociales en mi calendario. _____

Por lo regular me tomo el tiempo para limpiar y organizar mi casa, mi carro, mi lugar de trabajo y otros espacios personales. _____

Estoy satisfecho con la manera que organizo mis prioridades para asegurarme que tengo suficiente tiempo para dedicárselo a todos los diferentes aspectos de mi vida. _____

Al final de día, por lo general siento que terminé la mayoría de los proyectos que había planeado. _____

Por lo regular, me tomo el tiempo necesario para planear las cosas para no esperar al último minuto y estar a la carrera para terminarlas. _____

Otras personas, cuyas vidas se ven impactadas por mis acciones, me describirían como una persona organizada. _____

Mis finanzas están bien organizadas porque mantengo un presupuesto, llevo una cuenta de mis gastos, ahorro dinero, balanceo mi chequera, pago mis a tiempo, y tengo mi documentación ordenada para poder pagar mis impuestos a tiempo. _____

Con regularidad regalo, dono o me deshago de cosas que ya no quiero o necesito. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adultos

La vocación

La habilidad para sacarle el mejor provecho a nuestro trabajo, educación y oportunidades de voluntariado.

Asígnele un número del 0 al 10 a las declaraciones en el espacio correspondiente usando la escala que se muestra a continuación. Al terminar sume los puntos y escriba el total en la Brújula del Inventario para el Bienestar en la página 9. Si una frase no aplica en su caso, escriba el número "10" en el espacio que le corresponde.

Nunca	A veces			Parte del tiempo			La mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Utilizo mis talentos de una manera productiva y con le pongo entusiasmo a todo lo que hago. _____

Estoy satisfecho con la forma en que mi trabajo y mi vida personal están balanceadas. _____

Tengo personas en mi vida que disfrutan el mismo tipo de trabajo que hago. _____

Estoy abierto a oportunidades para aprender algo nuevo que beneficie mi vocación. _____

Disfruto de mi profesión y mi vocación actual. _____

Mi profesión es compatible con mis valores y creencias. _____

Si decidiera hacer un cambio en mi profesión, se exactamente por donde empezar. _____

Estoy satisfecho con mi sueldo y con el reconocimiento que recibo por la labor que desempeño. _____

Estoy orgulloso de mí mismo el trabajo que llevo a cabo. _____

Tengo un claro sentido de mi propósito y mi objetivo con respecto a mi trabajo. _____

TOTAL _____

Inventario para el bienestar de los adultos

Mis resultados

Después de calificar cada declaración en el Inventario para el bienestar de los adultos, favor de sumarlos y el resultado será su cantidad total. Coloree la porción del área de bienestar en esta página (un total de "0" es el centro, "50" a la mitad y una cantidad total del "100" indica que debe rellenar colorear toda la porción). Al terminar de colorear su Brújula, le será de ayuda considerarla como un jardín. Sus resultados muestran las áreas del jardín que usted ha estado regando y cuáles son las áreas de su vida que necesitan más agua o mayor atención.