

Fase 2: Dimensiones del bienestar en el acompañamiento

Objetivo:

El objetivo de la actividad del mapa de bienestar es promover el autoconocimiento y reflexión personal, guiando a los participantes a evaluar y visualizar su satisfacción en distintas dimensiones de la vida que impactan su bienestar general.

Instrucciones:

1. Reflexiona individualmente sobre tu nivel actual de satisfacción en cada dimensión del bienestar. Utiliza el **Anexo 1** para realizar esta autoevaluación.
2. Dibuja, a lápiz o computadora, un círculo en el centro que te represente a ti. Alrededor de este círculo central, representa cada dimensión del bienestar con otro círculo, conectándolos con líneas al círculo central. Dentro de cada círculo de dimensión, asigna un color o un símbolo que refleje tu nivel de satisfacción actual basado en tu autoevaluación. Puedes ver un ejemplo en el **Anexo 2**.
3. Observa tu mapa de bienestar y reflexiona sobre las áreas de mayor y menor satisfacción. Identifica al menos dos dimensiones que consideres necesitan mayor atención y cuidado.
4. Para cada dimensión identificada en el paso anterior, define al menos dos acciones concretas que puedas realizar para mejorar tu bienestar en esa área. Establece objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales (SMART) para cada acción. Utiliza el **Anexo 3** para apoyarte en la creación de este plan de acción.
5. Prepara una breve presentación de tu mapa de bienestar y tu plan de acción. Explica por qué elegiste esas áreas para mejorar y cómo planeas lograr tus objetivos. Considera las siguientes secciones para tu presentación:
 - a. Introducción: Breve explicación del propósito del proyecto.
 - b. Metodología: Descripción del proceso de autoevaluación inicial. Puedes incluir ejemplos de tu autoevaluación.
 - c. Mapa de Bienestar: Incluye una fotografía o imagen de tu mapa.
 - d. Análisis de las Dimensiones del Bienestar: Discusión detallada de cada dimensión del bienestar.
 - e. Plan de Acción: Presentación del plan de acción detallado en formato de tabla.

- f. Desafíos y Oportunidades: Reflexión sobre los desafíos encontrados durante la evaluación y planificación.
 - g. Conclusión: Reflexión sobre la importancia de la autoevaluación y el desarrollo continuo del bienestar personal.
- 6.** Entrega tu presentación por medio de tu plataforma.

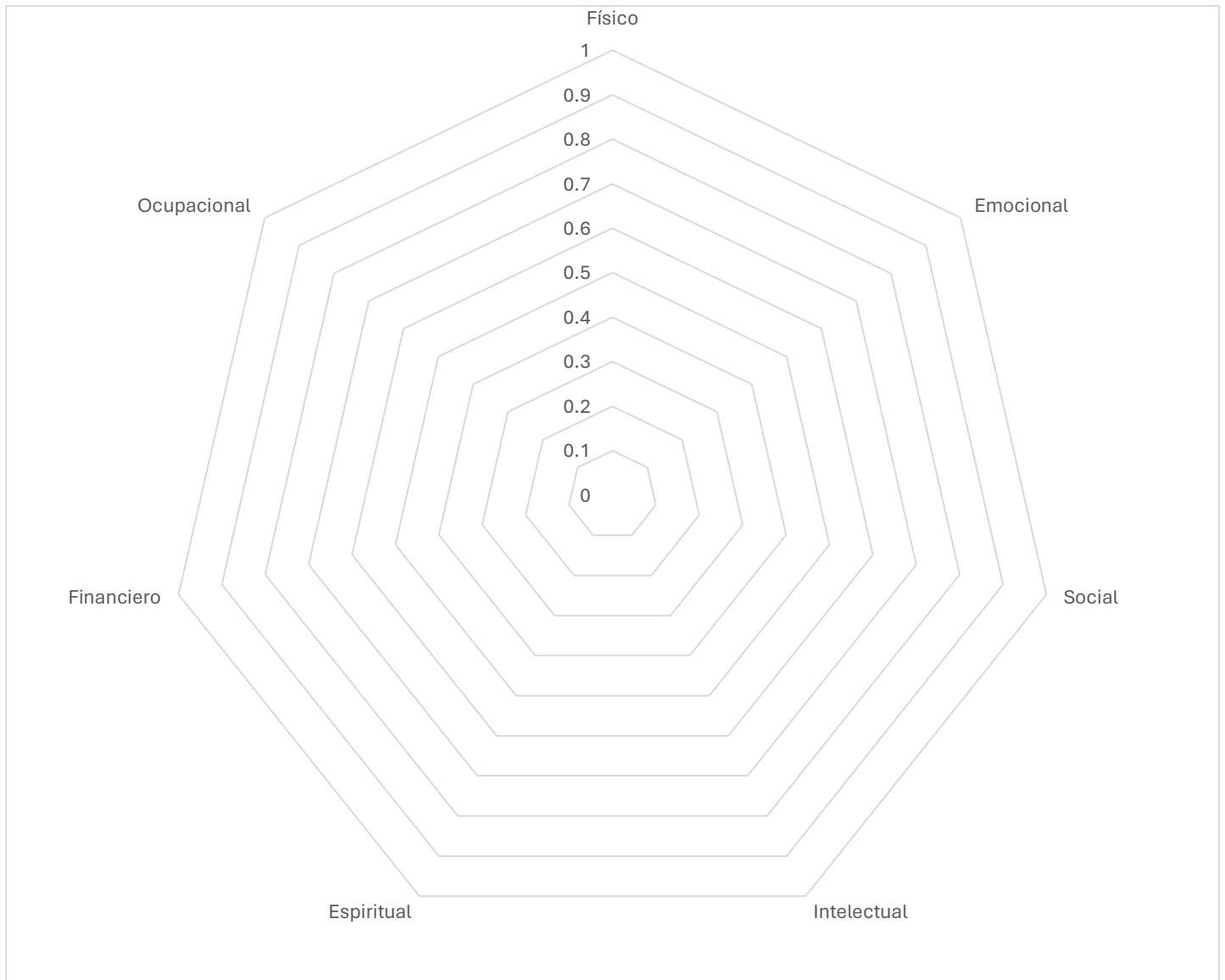
Anexo 1. Formato de Autoevaluación

- 1. Bienestar Físico**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Qué aspectos influyen en tu calificación? ¿Cómo podrías mejorar tu bienestar físico?
- 2. Bienestar Emocional**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Qué emociones predominan en tu vida actualmente? ¿Qué estrategias podrías implementar para gestionar mejor tus emociones?
- 3. Bienestar Social**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Cómo evalúas tu vida social y relaciones? ¿Qué pasos podrías tomar para mejorar tu conexión con otros?
- 4. Bienestar Intelectual**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Te sientes estimulado intelectualmente? ¿Qué actividades podrías incorporar para fomentar tu crecimiento intelectual?
- 5. Bienestar Espiritual**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Qué lugar ocupa la espiritualidad o el sentido de propósito en tu vida? ¿Cómo podrías nutrir esta dimensión?
- 6. Bienestar Financiero**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Te sientes satisfecho con tu situación financiera actual? ¿Qué acciones concretas podrías tomar para mejorar tu bienestar financiero?
- 7. Bienestar Ocupacional**
 - **Calificación (1-10):** _____
 - **Reflexión:** ¿Cuán satisfecho estás con tu trabajo o actividades principales? ¿Qué cambios podrían aumentar tu satisfacción en esta área?

Reflexión General

- **¿Qué dimensiones sientes que necesitan más atención y por qué?**
- **Identifica al menos dos acciones concretas que podrías tomar para mejorar tu bienestar en las áreas que has identificado como prioritarias.**
 - 1.
 - 2.

Anexo 2. Mapa de bienestar



Anexo 3. Plan de acción

DIMENSIÓN DEL BIENESTAR	ÁREA ESPECÍFICA PARA MEJORAR	ACCIÓN PROPUESTA	RECURSOS NECESARIOS	FECHA DE INICIO	FECHA DE CULMINACIÓN	INDICADORES DE ÉXITO
Físico	Ejercicio regular	Inscribirme en un gimnasio y asistir 3 veces a la semana	Membresía de gimnasio, ropa deportiva	DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	Asistir 3 veces por semana durante 3 meses
Emocional				DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	
Social				DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	
Intelectual				DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	
Espiritual				DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	
Financiero				DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	
Ocupacional				DD/MM/AAAA	DD/MM/AAAA	

Rubrica de evaluación:

Autoevaluación Inicial (20%)

- **Detallada y Reflexiva (20 puntos):**
 - Proporciona una autoevaluación profunda y detallada en todas las dimensiones del bienestar.
 - Muestra una reflexión personal significativa sobre su estado actual y cómo se relaciona con su bienestar general.
- **Adecuada y Considerada (15 puntos):**
 - Realiza una autoevaluación adecuada con reflexiones útiles en la mayoría de las dimensiones del bienestar.
 - Demuestra comprensión de su bienestar, aunque algunas áreas podrían estar menos desarrolladas.
- **Básica y General (10 puntos):**
 - Completa una autoevaluación básica con reflexiones generales y superficiales.
 - Algunas dimensiones del bienestar están poco desarrolladas o ausentes en la reflexión.
- **Mínima o Superficial (5 puntos):**
 - La autoevaluación es mínima, con poco detalle o reflexión sobre el bienestar.
 - Falta de reflexión significativa sobre varias dimensiones del bienestar.

Mapa de Bienestar (30%)

- **Completo y Creativo (30 puntos):**
 - El mapa es visualmente atractivo, claramente organizado y refleja de manera efectiva todas las dimensiones del bienestar.
 - Muestra creatividad en la representación y en la forma de conectar las dimensiones con el bienestar personal.
- **Bien Desarrollado y Organizado (22 puntos):**
 - El mapa es claro y organiza bien las dimensiones del bienestar, aunque podría mejorar en creatividad o efectividad visual.
 - Representa adecuadamente las dimensiones del bienestar, con algunos detalles notables.
- **Básico pero Efectivo (15 puntos):**
 - El mapa cubre las dimensiones del bienestar de manera básica, con una organización y representación visual simples.
 - Falta de detalles o creatividad en la presentación.
- **Incompleto o Confuso (8 puntos):**

- El mapa es incompleto, carece de varias dimensiones del bienestar o es visualmente confuso.
- Falta claridad en la representación de la relación entre las dimensiones y el bienestar personal.

Plan de Acción (30%)

- **Detallado y Viabilidad (30 puntos):**
 - Plan de acción exhaustivo, con objetivos claros, acciones específicas, recursos identificados y plazos realistas.
 - Muestra una planificación profunda y considerada para mejorar el bienestar en las áreas identificadas.
- **Coherente y Realista (22 puntos):**
 - Buen nivel de detalle en el plan de acción, con objetivos y acciones bien pensados.
 - Algunos aspectos podrían ser más específicos o realistas para asegurar la viabilidad.
- **Básico pero Coherente (15 puntos):**
 - El plan de acción es básico, con algunos objetivos y acciones claras, pero falta detalle o consideración de recursos y plazos.
 - La viabilidad de algunas acciones podría ser cuestionable.
- **Esbozado y Vago (8 puntos):**
 - El plan de acción es vago o incompleto, con poca atención a los detalles, recursos o plazos.
 - Falta coherencia en la conexión entre objetivos y acciones propuestas.

Reflexión Personal (20%)

- **Profunda y Conectada (20 puntos):**
 - Reflexiones personales profundas que demuestran una comprensión clara del proceso y del impacto en su bienestar.
 - Conexiones significativas entre la autoevaluación, el mapa de bienestar y el plan de acción.
- **Reflexiva y Pertinente (15 puntos):**
 - Reflexiones útiles que muestran una buena comprensión del ejercicio y su propósito.
 - Algunas conexiones valiosas entre los elementos del proyecto.
- **General y Superficial (10 puntos):**
 - Reflexiones generales que aportan poco a la comprensión profunda del bienestar personal.
 - Conexiones entre los elementos del proyecto son débiles o superficiales.

- **Mínima o Irrelevante (5 puntos):**
 - Reflexiones mínimas o irrelevantes