
TEST DE DIAGNÓSTICO

Fugas de Energía Emocional

Participante: *Inspirado en la metodología de Learningame*

Fecha:

Semáforo de Evaluación de Dimensiones

Utiliza este recurso dinámico para auditar tu estado actual. Lee con atención la descripción de cada dimensión emocional y marca con una cruz (X) en la casilla correspondiente según cómo te has sentido en las últimas semanas. Sé completamente honesto contigo mismo.

Dimensión	Indicador de tu Estado Actual	 Óptima (Fortaleza)	 Fuga Menor (Desarrollo)	 Crítica (Prioritaria)
Gratitud	Reconozco y aprecio los aspectos positivos diarios de mi entorno laboral y personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serenidad	Mantengo la calma y la claridad mental, manejando el estrés sin perder los estribos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inspiración	Siento motivación intrínseca y conecto con ideas creativas que impulsan mis actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curiosidad	Busco activamente aprender cosas nuevas y explorar diferentes perspectivas o soluciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amor	Construyo y mantengo relaciones sanas, empáticas y afectivas con mis compañeros o seres queridos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orgullo	Valoro genuinamente mis logros, reconociendo mi propio esfuerzo y el valor de mi trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diversión	Me permito espacios de juego, risa y desconexión lúdica fuera de las obligaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asombro	Me detengo a admirar la belleza, el talento o las cosas extraordinarias de la vida cotidiana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flow	Me concentro tan profundamente en mis tareas que pierdo la noción del tiempo de forma disfrutable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esperanza	Mantengo una perspectiva optimista sobre el futuro, confiando en que los desafíos pasarán.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confianza	Tengo seguridad en mis capacidades y confío en el apoyo mutuo de mi red o equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enfoque	Dirijo mi atención de forma consciente hacia mis prioridades sin caer en distracciones constantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué significan tus resultados?

Si tienes 3 o más casillas marcadas en **Amarillo** o **Rojo**, estás experimentando fugas críticas en tu balance de vida. Guarda este test terminado y tráelo a nuestra próxima sesión personalizada, donde abriremos el cuaderno de trabajo completo de *Mi Botiquín de Bienestar Emocional* para diseñar juntos un plan de micro-acciones que restaure tu balance.