

ENCUESTA DE BIENESTAR



Cumplimenta preguntando a tu pareja de trabajo mínimo con tres líneas por pregunta:

¿Qué factores consideras que contribuyen a tu bienestar emocional y físico?

¿Cómo sientes que tu entorno (familia, amigos, escuela) afecta a tu bienestar?

¿Cuáles son los principales factores que causan estrés o ansiedad?

¿Sientes que tienes acceso a recursos de apoyo psicológico cuando los necesitas?



¿Cómo describirías tu autoestima actualmente?

¿Practicas alguna forma de ejercicio o actividad física regularmente?

¿Qué estrategias utilizas para mantener una buena salud mental?

¿Cómo te visualizas en el futuro en términos de bienestar emocional?

¿Qué objetivos tienes para mejorar o mantener tu bienestar psicológico?





¿Qué aspectos de tu bienestar emocional te gustaría trabajar?

¿Cuáles son tus objetivos a largo plazo?

¿Qué es por ti la felicidad?

OBSERVACIONES:

