

Esfera del Bienestar

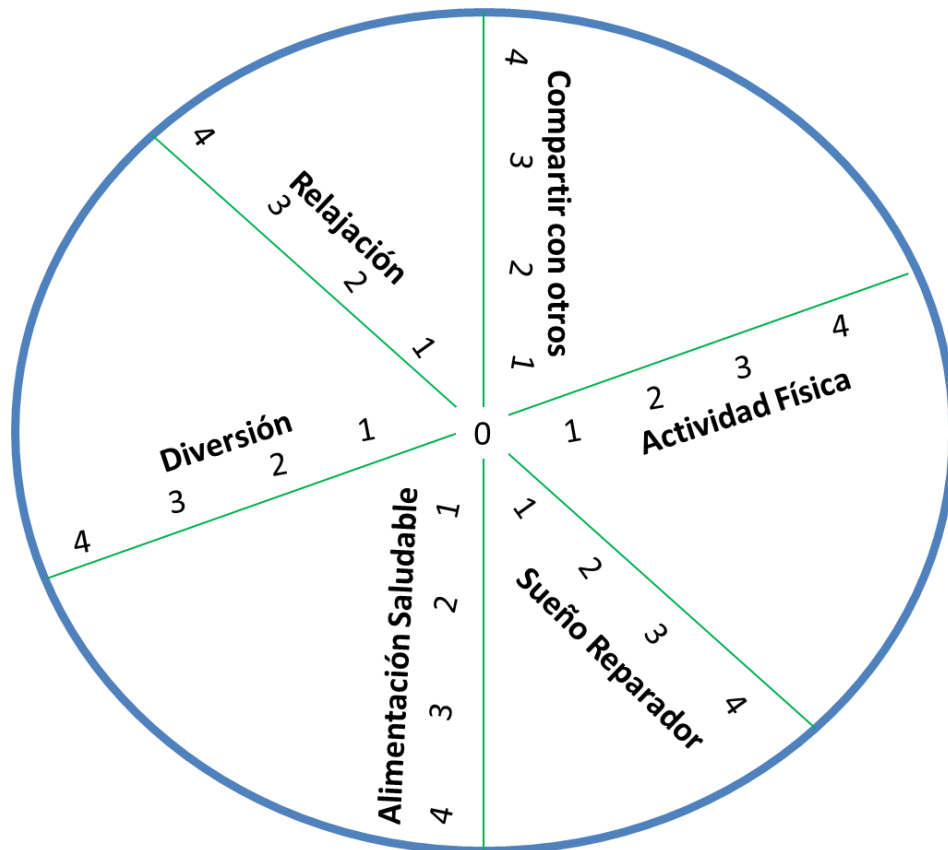
Este esquema¹ permite ir revisando nuestro nivel de satisfacción con cada una de las áreas, asignando entre 0 y 4 puntos de la siguiente forma:

0: insatisfactorio **1:** poco satisfactorio **2:** suficiente **3:** satisfactorio **4:** muy satisfactorio

Las seis áreas que se presentan en la Esfera corresponden a los ámbitos fundamentales para asegurar nuestra calidad de vida y bienestar:

1. **Compartir con otros:** tiempo de calidad dedicado a personas significativas (amigos, familia, pareja)
2. **Actividad física:** frecuencia con que realizamos algún tipo de deporte o actividad física
3. **Sueño reparador:** frecuencia con que dormimos de tal manera que al día siguiente nos sentimos descansados y renovados
4. **Alimentación saludable:** frecuencia con que nos alimentamos de forma nutritiva y balanceada
5. **Diversión:** tiempo destinado a actividades entretenidas y placenteras (para algunos será leer un libro o ver una película, para otros subir un cerro o salir a bailar)
6. **Relajación:** tiempo dedicado a actividades de descanso y relajación

Tras marcar nuestro nivel de satisfacción en cada área unimos con líneas los distintos puntos, lo que nos dará como resultado una figura que mientras más similar a un círculo y más cercana a los bordes externos, más alto será nuestro nivel de bienestar y mejor la percepción de nuestra calidad de vida.



¹ Adaptación del "Hexágono Vital del psicoanalista argentino Roberto Kertész (en Puliti, R. *El Manejo del Estrés* 2004 Editorial KIER, Buenos Aires, Argentina)