

# Cuestionario *personal* Retiro en *ACTIVO*

Cuando iniciamos un camino, es bueno reconocer nuestro punto de partida. Y eso haremos hoy sabiendo que no hay puntos de partida buenos, ni malos. La propuesta es tomar de consciencia de dónde estamos.

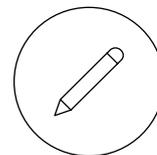
Esta información puede ser importante para ti, para que descubras o recuerdes las circunstancias que te hacen única/o, los retos. No tienes que enviármelo a mí.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

## Tu vida

---

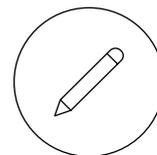
1. ¿Es tu vida la que has elegido? Si no, ¿qué es aquello que has elegido?



---

---

2. ¿Qué cosas estás tolerando en este momento en tu vida? (Por ejemplo, insatisfacción laboral, estrés con la familia o en tus relaciones, estrés económico, baja autoestima, limitaciones personales, etc).

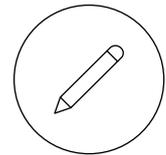


---



---

3. ¿Qué cambios importantes has tenido en los últimos dos años? (Por ejemplo, acercarte a una nueva década de tu vida, una relación nueva, un nuevo puesto de trabajo, un nuevo rol, un nuevo lugar de residencia, nacimiento de hijos, separación, divorcio, fallecimiento de alguna persona querida, matrimonio, etc).

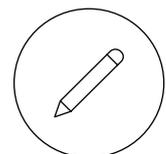



---



---

4. En la actualidad, en una escala de 1 a 10. Siendo 10 = alto, ¿cómo valorarías tu nivel de estrés?  
 1 \_\_ 2 \_\_ 3 \_\_ 4 \_\_ 5 \_\_ 6 \_\_ 7 \_\_ 8 \_\_ 9 \_\_ 10 \_\_

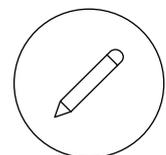



---



---

5. ¿Cuáles son tus principales estresores?

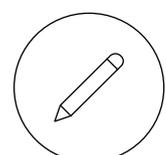



---



---

6. En la actualidad, en una escala de 1 a 10. Siendo 10 = alto ¿Pasas tiempo a solas contigo para descansar, meditando o haciendo algo que te guste?  
 1 \_\_ 2 \_\_ 3 \_\_ 4 \_\_ 5 \_\_ 6 \_\_ 7 \_\_ 8 \_\_ 9 \_\_ 10 \_\_

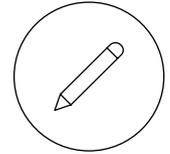



---

## Tecnología e internet

---

Valora los siguientes ítems, en una escala de 1 a 10. Siendo 10 = alto



1. Cuando tienes problemas, ¿has observado si conectarte a Internet te ayuda a evadirte de ellos?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

2. ¿Te resulta más fácil o cómodo relacionarte con la gente a través de Internet que en persona?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

3. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para estar más tiempo conectado a la red?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

4. ¿Piensas que tu rendimiento laboral o tus relaciones se han visto afectadas negativamente por el uso de la red?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

5. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?

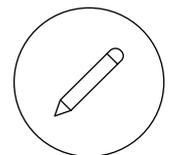
1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

---

## Alimentación

---

Valora los siguientes ítems, en una escala de 1 a 10. Siendo 10 = alto.



1. ¿Cómo de sana es tu relación con la comida?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

2. ¿Te resulta fácil elegir alimentos sanos y nutritivos en tus comidas?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

3. ¿Piensas que alimentación se ve afectada cuando te aburres o cuando tienes períodos de estrés o ansiedad?

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

---

Tomar conciencia de dónde estás hoy te ayudará a tomar el impulso necesario para moverte hacia dónde quieres llegar.

Además, cuando termines el reto podrás ver qué cambios ha habido en ti y en aspectos de tu vida.