

# Evalúa tu nivel de balance

## PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Esta pirámide nos permite evaluar de forma sencilla el nivel de importancia e impacto que tiene cada una de las necesidades humanas.


- ✓ Cubrir las bases efectivamente nos lleva al bienestar.
- ✓ Si existen carencias en lo más básico, habrá dificultades en nuestro desempeño diario y para alcanzar satisfactoriamente necesidades superiores.



# Evalúa tu nivel de balance

Medir la cantidad de tiempo, horas y energía destinado a cada una de las necesidades humanas, nos permite visualizar si nos encontramos en desequilibrio. Éste podría llevarnos a malestares como el Burnout. Utiliza las siguientes preguntas para valorar si está cubierta cada grupo de necesidades en tu día a día.

**Necesidades fisiológicas:** 1 o más respuestas con **X** implican desbalance

Pregunta	Mis respuestas desglosadas.		
Dormí al menos 7 horas			
Destiné al menos 2 horas a actividades de recreación.			
Hice al menos 3 comidas completas.			
Comí de forma balanceada integrando verduras, fruta y proteína.			
Trabajé máximo 7 horas.			
Realicé actividad física.			
Me encuentro sano físicamente.			
Tomé 2 litros de agua			

**Necesidades de seguridad:** 2 o más respuestas con **X** implican desbalance.

Pregunta	Mis respuestas desglosadas.	✓	X
Tengo una casa en la cuál estoy a salvo.			
En mi casa existen suficientes recursos materiales (agua, luz, internet, etc).			
En mi ambiente de trabajo me siento libre de violencia física, emocional y/o sexual.			
En mi hogar me siento libre de violencia física, emocional y/o sexual.			
Tengo suficientes recursos económicos para cubrir mis necesidades.			
Tengo acceso a médicos y hospitales en caso de tener una enfermedad ahora o en el futuro.			
La zona en la que vivo/trabajo es segura y no tengo preocupaciones sobre posibles riesgos a mi seguridad.			



**Necesidades de amor y pertenencia:** 3 o más respuestas con **X** implican desbalance.

Pregunta	Mis respuestas desglosadas.	✓	X
Tengo al menos 2 personas en mi vida que me hacen sentir querido diariamente.			
Hoy tuve interacciones sociales que me hicieron sentir querido, respetado y/o validado.			
Sé que mi presencia es importante para las personas que me rodean.			
Me siento parte de un grupo, p. ej. mi familia, mi organización, clubes, etc.			
Le demostré agradecimiento a las personas que hoy me hicieron sentir valorado y/o querido.			
Las personas que son cercanas a mí me conocen profundamente.			
Estar con mis amigos/familiares me revitaliza, me da energía, me ayuda a encontrar bienestar.			
Hoy destiné tiempo a mis amigos, familia y/o pareja.			



**Necesidades de reconocimiento:** 3 o más respuestas con **X** implican desbalance.

Pregunta	Mis respuestas desglosadas.	✓	X
Tuve pensamientos positivos sobre mis capacidades, habilidades y/o logros.			
Me sentí capaz de afrontar los retos y tareas del día.			
Las personas a mi alrededor me hacen saber que soy capaz.			
Hoy sentí suficiente confianza en que lograré lo que me proponga.			
Tengo objetivos profesionales y/o laborales que me emocionan.			
Tengo objetivos personales y/o laborales que me emocionan.			
Me sentí orgulloso de quién soy.			
Hoy sentí confianza en que podré aprender o manejar las dificultades y desafíos que se presenten en el futuro.			
Creo en mi capacidad y mi valor como persona.			

# PUNTUACIÓN SEMANAL

Llena esta tabla cada día tomando en consideración las preguntas que hemos situado en las páginas anteriores. **Coloca una E para indicar equilibrio, o bien, una D para indicar desbalance de acuerdo a las puntuaciones obtenidas cada día y reflexiona sobre aquello que observas al final de la semana para hacer los ajustes necesarios las siguientes semanas.**

DÍA	FISIOLÓGICAS	SEGURIDAD	AMOR Y PERTENENCIA	RECONOCIMIENTO
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
REFLEXIÓN				