

TEST

¿Qué tan conectado estás con tu propósito?

Desde la psicología positiva, el coaching y el comportamiento del consumidor, las personas rara vez dicen: "*Necesito encontrar mi propósito.*" Lo que sienten es:

- "Estoy agotado."
- "No disfruto lo que hago."
- "Siento que perdí el rumbo."
- "Todo está bien... pero algo falta."

Por eso, el propósito debe aparecer como una consecuencia del autoconocimiento y la coherencia, no como la única dimensión evaluada.

Descubre qué tan alineadas están hoy tus decisiones, tus acciones y la vida que realmente quieres construir.

Tiempo: 4 minutos

Resultados inmediatos

Instrucciones

Califica cada afirmación del 1 al 5.

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = Algunas veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

Dimensión 1

Claridad

1. Tengo claridad sobre la vida que quiero construir.

2.Las decisiones importantes que tomo responden a lo que realmente considero valioso.

3.Sé hacia dónde quiero dirigir mis esfuerzos en esta etapa de mi vida.

4.Siento que tengo prioridades claras.

Dimensión 2

Coherencia

5.Mis acciones reflejan aquello en lo que creo.

6.La persona que soy en mi trabajo es coherente con quien soy fuera de él.

7.Mis decisiones están alineadas con mis valores.

8.Dedico tiempo a aquello que realmente considero importante.

Dimensión 3

Disfrute

9.Disfruto genuinamente el camino que estoy recorriendo.

10.Encuentro motivos para agradecer incluso en momentos difíciles.

11.Siento entusiasmo por los proyectos que hacen parte de mi vida.

12.No vivo únicamente esperando que llegue el fin de semana o las vacaciones.

Dimensión 4

Crecimiento

13.Estoy aprendiendo cosas que me acercan a la persona que quiero ser.

14.Cuando enfrento dificultades procuro encontrar aprendizajes.

15.Me doy espacios para reflexionar sobre mi vida y mis decisiones.

16.Siento que estoy evolucionando como persona.

Dimensión 5

Relaciones

17. Las personas importantes en mi vida me ayudan a crecer.

18. Tengo conversaciones profundas y significativas.

19. Me siento acompañado en los retos importantes.

20. Procuro dedicar tiempo de calidad a quienes más quiero.

Cómo interpretar tu resultado

80 a 100 puntos

Estás viviendo con propósito

Has construido una vida bastante alineada con tus valores, tus decisiones y aquello que realmente es importante para ti. Seguramente también enfrentas retos, pero cuentas con herramientas para afrontarlos sin perder de vista quién quieres ser.

- **El Inspirador:** vive con un alto nivel de coherencia y desea seguir creciendo mientras acompaña e impacta positivamente a otros.

Pregunta para seguir creciendo:

¿Qué aspecto de tu vida podría disfrutar aún más?

60 a 79 puntos

Estás en camino

Hay áreas de tu vida donde existe una buena conexión con tu propósito, pero otras necesitan mayor atención. Quizá has estado priorizando las responsabilidades por encima de aquello que también nutre tu bienestar o has dejado de darte espacios para reflexionar.

- **El Constructor:** ya ha dado pasos importantes y está fortaleciendo una vida más coherente con sus valores.

Pregunta para comenzar:

¿Qué pequeña decisión podrías tomar esta semana para acercarte a la vida que deseas construir?

40 a 59 puntos

Es momento de hacer una pausa

Probablemente llevas un tiempo respondiendo más a las exigencias del día a día que a tus propias prioridades. Esto no significa que estés en el camino equivocado; significa que puede ser un buen momento para detenerte, mirar tu vida con perspectiva y decidir conscientemente hacia dónde quieres avanzar.

- **El Navegante:** atraviesa una transición y busca tomar decisiones con mayor claridad y propósito.

Pregunta para reflexionar:

¿Hace cuánto no te preguntas qué es realmente importante para ti?

Menos de 40 puntos

Es momento de reconectar contigo

Es posible que hoy sientas que estás viviendo en automático o que las responsabilidades han ocupado el lugar de aquello que te genera satisfacción y sentido. No necesitas tener todas las respuestas ahora mismo. A veces, el primer paso es simplemente darte el permiso de detenerte y escucharte.

- **El Explorador:** siente que algo falta, pero aún no identifica con claridad qué necesita cambiar.

Pregunta para comenzar:

Si nada te limitara, ¿qué cambio te gustaría empezar a construir en tu vida?

¿Y ahora qué sigue?

Conocer tu resultado es solo el comienzo. El verdadero cambio ocurre cuando conviertes esa reflexión en acciones conscientes.

Si quieres profundizar en aquello que descubriste y conversar sobre el momento que estás viviendo, te invito a agendar una **Sesión de Claridad**, un espacio de

conversación donde exploraremos juntos tus retos, tus fortalezas y las oportunidades que tienes para construir una vida más coherente con quien quieres ser.
