



¿Sabías que puedes mejorar tu bienestar intelectual?

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO Y JURÍDICO

Lee cada enunciado y responde usando la siguiente puntuación:

Casi siempre = 2 puntos

Algunas veces / ocasionalmente = 1 punto

Raramente = 0 puntos



Estoy interesado en aprender cosas nuevas.

Disfruto asistiendo a conferencias, obras de teatro, musicales, museos, galerías y/o bibliotecas.

Disfruto de actividades o juegos mentales creativos y estimulantes.

Me esfuerzo por mejorar mis habilidades verbales y escritas.

Puedo analizar, sintetizar y ver más de un lado de un problema.



Trato de estar al tanto de los sucesos actuales (local, nacional e internacional).

Selecciono cuidadosamente películas y programas de televisión.



Estoy contento con la cantidad y variedad de libros o publicaciones que leo.

Un programa de educación continua es/será importante para mi carrera.

Me gusta participar en debates intelectuales.

15 a 20 puntos: Excelente resistencia en la dimensión intelectual.

9 a 14 puntos: Hay margen de mejora. Observa otra vez los elementos en los que obtuviste 1 o 0.

0 a 8 puntos: Esta dimensión necesita mucho trabajo de tu parte. Mira de nuevo tus respuestas y desafíate a ti mismo para comenzar a dar pequeños pasos hacia el crecimiento.

¿Qué puedo hacer para mejorar?

Aprendizaje continuo

Leer

Actividades recreativas

Descansar

NOTA:
EVALUACIÓN TOMADA DE [HTTPS://WWW.LAAUTOESTIMA.COM/BIENESTAR-INTELECTUAL/](https://www.laautoestima.com/bienestar-intelectual/)