

Índice de Bienestar y objetivo elegido en el Daruma

Una vez Recibido el Contrato, y como les prometimos, les facilitamos ahora el link del formulario virtual, para que puedan completar y tener sus datos personales sobre una lista de Síntomas que les generan incomodidad, a saber: Síntomas Físicos, de Pensamiento, de Emociones y de Conductas.

Link para completar IBIS Índice de Bienestar Integral Sustentable.

<https://forms.gle/kmDivfZCCJUKrhVe9>

Al completarlo recibirán en su correo las respuestas dadas por ustedes, para que puedan observarse y tener registro del avance y las mejoras que lograr sosteniendo este entrenamiento.

Además, les enviaremos luego que lo completen a cada uno en forma individual un informe del % de bienestar personal en los 4 tipos de síntomas.

El informe individual es confidencial y solo los directores tienen acceso al detalle.

Informaremos además el valor promedio global de los aprendientes de N1 para ver cada uno si está sobre o debajo de la media.

Los facilitadores solo tendrán información de su curso en forma global y serán oferta para cualquiera que desee acortar la brecha entre su situación actual y la deseada en el parámetro que elijan mejorar.

Esta evaluación muestra tu índice de Bienestar Integral actual y luego repetirán la misma al 1er mes, a los 3, 6 y 9 meses, para evidenciar en términos de hechos tu mejora constante.

En cada mejora observada luego de cada nueva medición de tu índice de Bienestar Integral te pedimos que te premies a tí mismo con:

Recuerda utilizar para recordar cada uno de tus compromisos el Daruma.

Dicen que el Daruma trae buena suerte y una de las razones es que se coloca en un lugar visible para que al verlo me recuerde mi objetivo, lo que aumenta la motivación y el compromiso.

Aprovecho este momento para declarar un objetivo y pintar el ojo izquierdo de la figura del Daruma para afianzar mi compromiso.

Objetivo elegido:



Comparte esta declaración con tu grupo y facilitador para tu proceso de aprendizaje.

Coloca tu Daruma en un lugar visible para que te recuerde y motive a alcanzar tu objetivo. Al alcanzar tu objetivo pinta el segundo ojo y consérvalo para que te recuerde que has podido lograr aquello que te has propuesto.

A continuación, te presentamos el promedio de todos los estudiantes de N1 con los datos de los 4 índices de bienestar sobre las respuestas recibidas hasta la fecha.

31/8/2025	Te pedimos que definas cual es tu percepción inicial de tu grado de bienestar ¿Qué valor crees que dará tu índice de bienestar?	¿Cómo te evaluarías ahora, en término de Índice de Bienestar luego de haber pasado por esta experiencia de revisión de tus síntomas?	Índice general promedio PENSAMIENTOS	Índice general promedio EMOCIONES	Índice general promedio CONDUCTAS	Índice general promedio SINTOMAS FÍSICOS	Índice EBIS PROMEDIO GENERAL
Promedios de 12 estudiantes de N1	70,8%	67,5%	51%	72%	70%	82%	72%