

Rueda de la Vida

La rueda de la vida es una herramienta muy ponderosa para desarrollar autoconocimiento y alinearte con tus propósitos.

Con este ejercicio se establecen las áreas más importantes de tu vida y se les asigna un valor de satisfacción del 1 al 10 siendo el 10 el más alto, para conocer cuáles son las áreas de mejora.

Como hacer la rueda de la vida?

Paso 1. Escoge las áreas de tu vida más importantes:

- Salud física y mental
- Desarrollo personal
- Relaciones interpersonales (familia, pareja y amigos)
- Economía
- Trabajo
- Recreación
- Otras:

Paso 2. Asigna un valor de satisfacción del 1 al 10 a cada área de tu vida.

Utiliza la rueda que te ajunto en este documento para escribir las áreas y el valor de satisfacción. Una vez que hayas colocado un punto en el valor de satisfacción una cada uno de los puntos con una línea.

Para que puedas evaluar cada área te voy a adjuntar una serie de preguntas que puedes hacerte para determinar qué valor asignar.

Paso 3. Analiza los resultados y proponte metas

En este punto es importante que definas que áreas necesitan dedicación para mejorarlas. Además debes determinar qué objetivos de mejora te vas a proponer y las acciones concretas para lograrlo. Utiliza la hoja de trabajo que te adjunto aquí.

Preguntas para evaluar cada área

- *Salud física y mental*

¿Me siento con energía? ¿Cuándo fue mi último chequeo médico y como estuvieron mis resultados? ¿Dedico tiempo a hacer actividad física? ¿Cómo es mi alimentación? ¿Cómo está mi salud mental, siento depresión o ansiedad? Como manejo el estrés?

- *Desarrollo personal*

¿Entiendo mis emociones y sentimientos? ¿Me conozco? ¿Invierto tiempo en mí mismo? ¿Siento que estoy creciendo como persona? ¿Aprendo cosas nuevas constantemente? ¿Tengo metas y propósitos claros?

- *Relaciones interpersonales (familia, pareja y amigos)*

¿Cómo es la relación con mi familia, es cercana o distante? ¿Dedico tiempo a compartir con mi familia? ¿Cómo es la relación con mi pareja, siento que apporto a su vida y que esa persona aporta a la mía? Si no tienes pareja: ¿Quiero una pareja? ¿Dedico tiempo a conocer a personas que podrían ser mi futura pareja? ¿Qué es un amigo/a para mí? ¿Cómo me llevo con tus amigos y amigas? ¿Son amistades de calidad? ¿Les dedico tiempo?

- *Economía*

¿Conoces cuáles son mis ingresos y gastos? ¿Manejo un presupuesto? ¿Me alcanzan mis ingresos para cubrir mis gastos? ¿Ahorro? ¿Gasto en las cosas importantes o compro cosas de las que después me arrepiento?

- *Trabajo y estudio*

¿Cómo me siento en mi trabajo? ¿Me gusta? ¿Siento que crezco profesionalmente? ¿Continúo aprendiendo y expandiéndome profesionalmente? ¿Cómo me llevo con mis compañeros de trabajo y jefes?

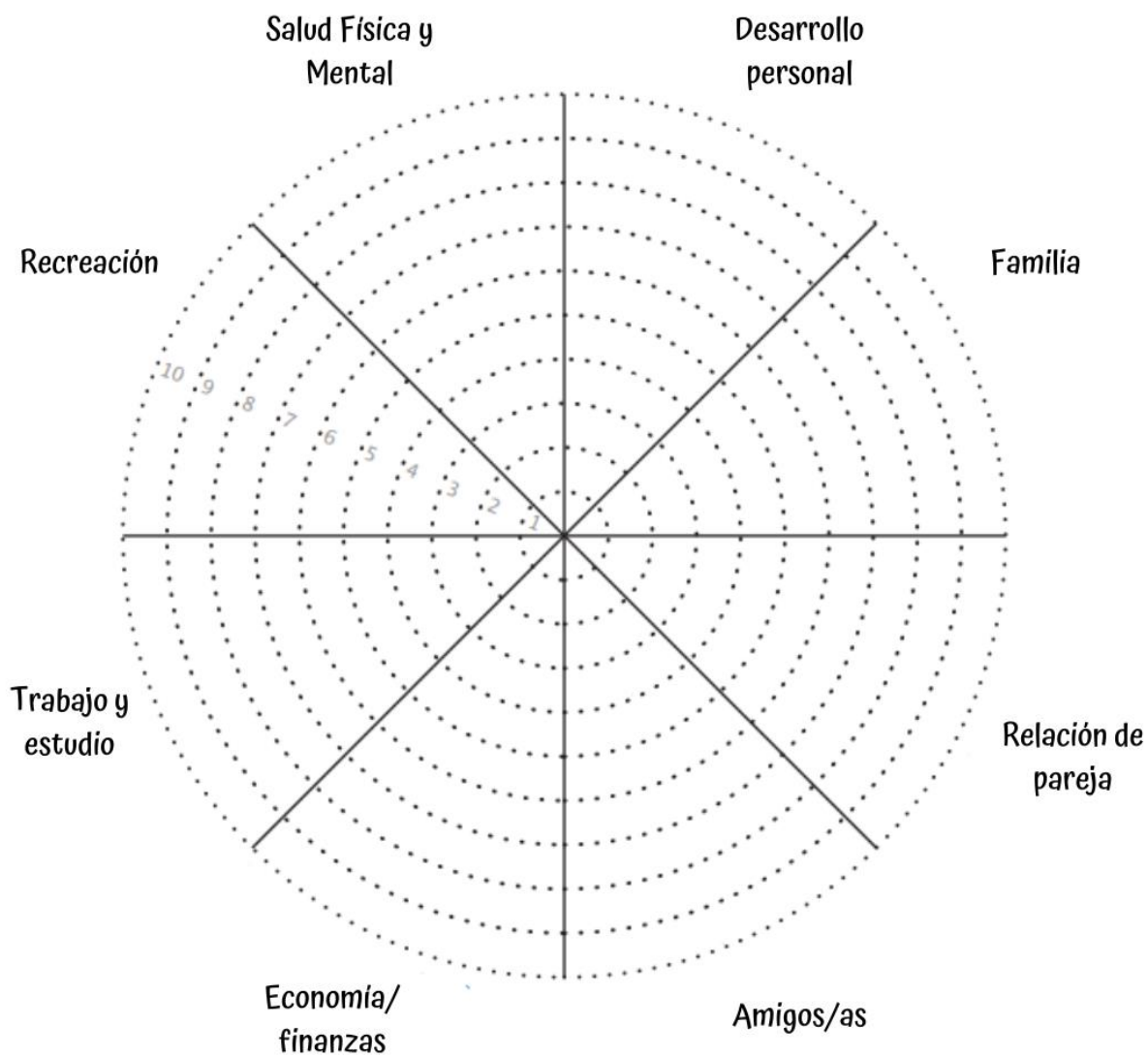
- *Recreación*

¿Dedico tiempo para divertirme? ¿Realizo las actividades que me gustan y me generan placer? ¿Siento que mi vida gira solo alrededor de obligaciones?



Rueda de la vida

AUTOCUIDADO LIFE
Empoderate de tu salud y estilo de vida



@autocuidadolife

Análisis de resultados

Una vez finalizado puedes contestar las siguientes preguntas para analizar los resultados

1. ¿Cuáles áreas de tu vida tienen menor calificación y requieren atención?
2. ¿Cómo me gustaría que fueran esas áreas?
3. ¿Qué acciones puedo realizar para cambiarlo?

Plantea objetivos para las áreas que deseas mejorar y 3 acciones específicas para cada uno.

Área de Mejora	Objetivo	Acciones

“Acepta los riesgos y responsabilidades de la vida, porque tú eres el único que sabe dónde está y decide a dónde quiere llegar.”