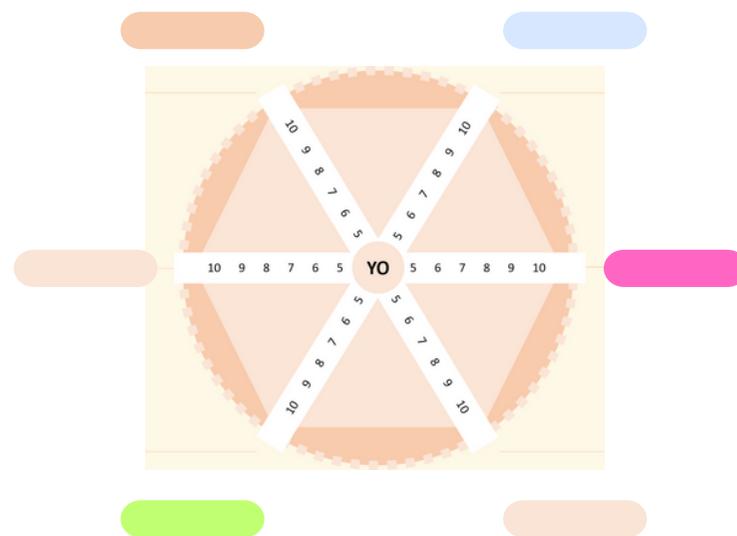




RUEDA de la vida

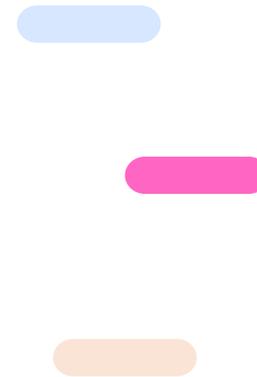
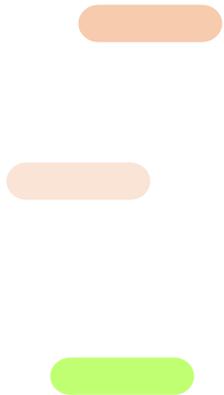




¿Qué es la

RUEDA *de la vida?*

La rueda de la vida es una herramienta ampliamente utilizada en coaching personal que nos permite visualizar y evaluar diferentes aspectos de nuestra vida. A través de esta rueda, podemos identificar áreas en las que nos sentimos satisfechos y equilibrados, así como aquellas que requieren más atención y trabajo.





¿Cómo hacer la

RUEDA *de la vida?*

En una de las siguientes páginas, encontrarás una imagen que representa a la rueda de tu vida. Verás que está dividida en "porciones", las cuales representan a su vez diversas áreas o dominios importantes en nuestras vidas, tales como:

- **Crecimiento personal:** Aspectos relacionados con tu desarrollo personal y aprendizaje.
- **Negocios / Estudios:** Tu formación académica o avances profesionales.
- **Familia:** La satisfacción en tus relaciones familiares.
- **Salud:** Hábitos alimenticios, ejercicio y bienestar físico y mental.
- **Amigos:** La calidad de tus relaciones amistosas.

Identifica las áreas más relevantes para ti y escríbelas en los cuadros redondeados y con varios colores.



¿Cómo hacer la

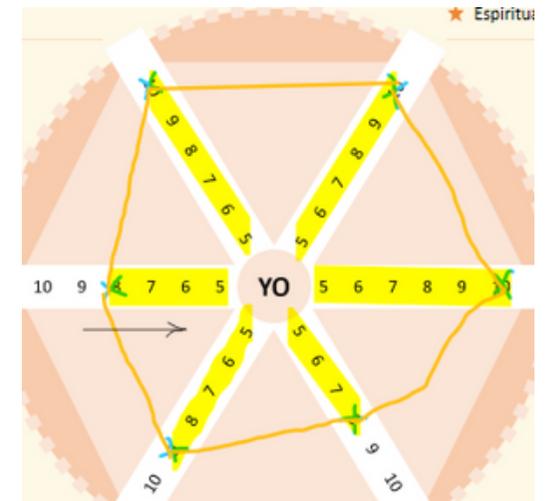
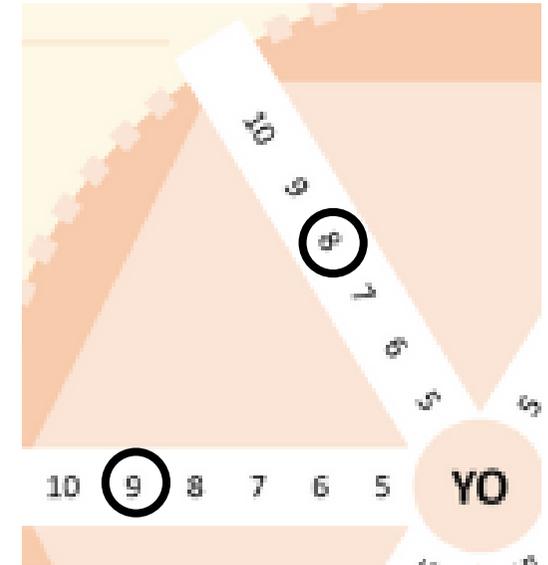
RUEDA de la vida?

Valoración de cada área:

El ejercicio consiste en valorar tu nivel de satisfacción personal con relación a tu desempeño en cada una de las áreas que has identificado como relevantes en tu vida. Para ello, utilizarás una escala del 5 al 10, donde 5 es “Insatisfecho” y 10 es “Muy satisfecho”. Marca tu valoración con un círculo pequeño o una “x”.

Unir los puntos:

- Conecta los puntos que has marcado en el círculo.
- Observa la forma resultante: cuanto más redonda, mejor equilibrio.





Análisis e interpretación de la

RUEDA *de la vida*

Sigue los siguientes pasos:

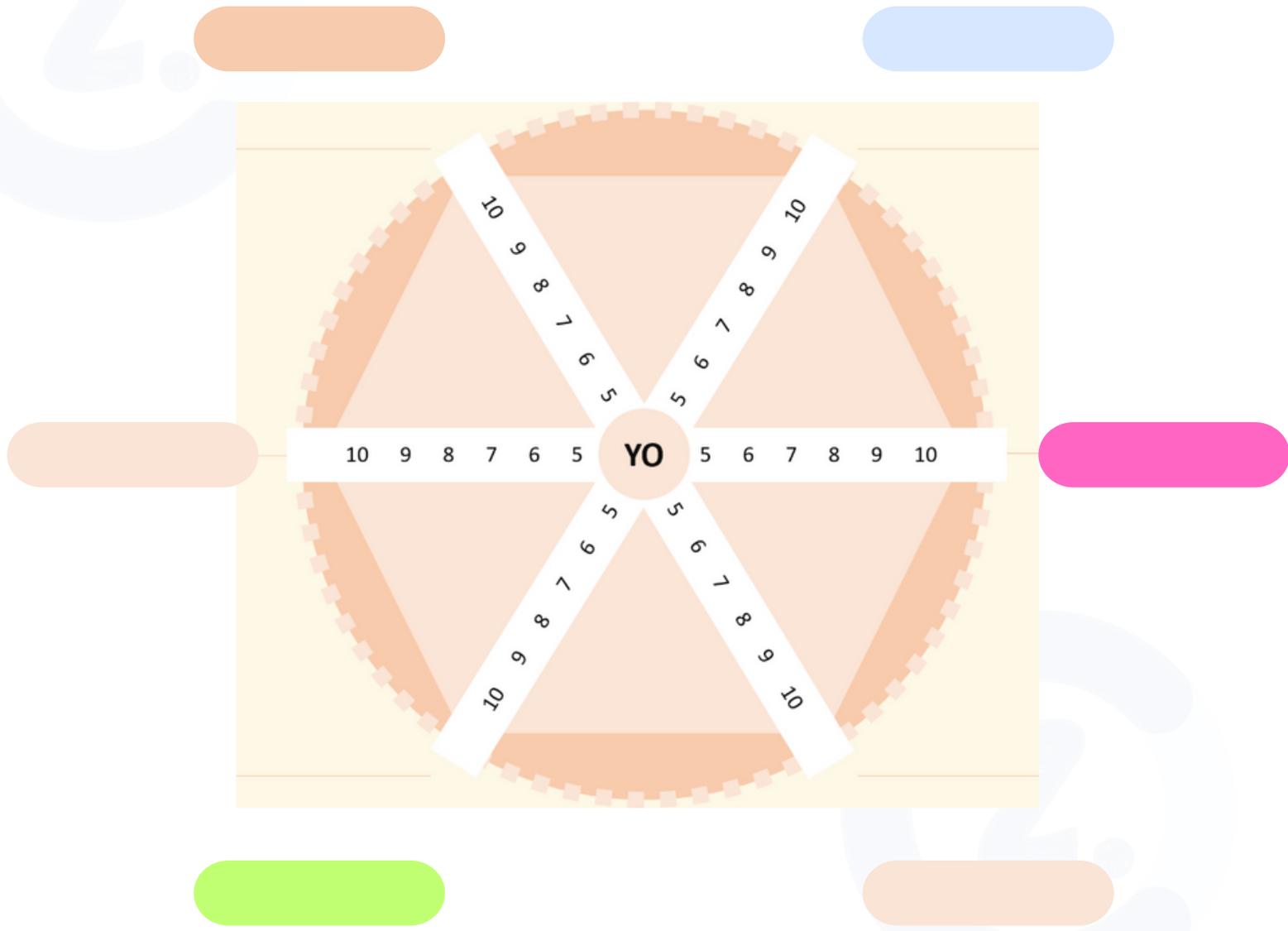
- Reflexiona sobre por qué diste a cada área la puntuación que le diste.
- Identifica tu fortalezas y reflexiona sobre lo que has estado haciendo hasta ahora que **te ha permitido** tener un desempeño muy satisfactorio en esa área.
- Luego, identifica tus oportunidades y descifra qué has estado haciendo que **no te ha permitido** alcanzar un mejor desempeño en esa área.
- Sigue la plantilla para cubrir estos pasos uno a uno.



RUEDA de la vida

¿CUÁLES SON TUS FORTALEZAS?

¿CUÁLES SON TUS OPORTUNIDADES?





ANÁLISIS *de Fortalezas*

Ante aquellos dominios de vida a los que has valorado como muy satisfactorios, responde la siguiente pregunta:

¿QUÉ HE ESTADO HACIENDO CONSISTENTEMENTE, QUE ME HA PERMITIDO ALCANZAR UN ALTO DESEMPEÑO EN ESTA ÁREA?

The form consists of three identical columns. Each column starts with a pink rounded rectangular box at the top, which is connected by a pink arrow pointing downwards to a larger light blue rectangular box. This light blue box contains ten horizontal blue lines for writing. The three columns are arranged horizontally across the page, providing space for three separate responses.

Replica esta página tantas veces como lo requieras.



ANÁLISIS *de Oportunidades*

Ahora, ante aquellos dominios de vida a los que has valorado como no muy satisfactorios, responde la siguiente pregunta:

¿QUÉ HE ESTADO HACIENDO CONSISTENTEMENTE, QUE NO ME HA PERMITIDO ALCANZAR UN MEJOR DESEMPEÑO EN ESTA ÁREA?

The form consists of three identical columns. Each column starts with a pink rounded rectangle at the top, containing a downward-pointing arrow. Below each arrow is a light blue rectangle with horizontal lines, intended for writing the answer to the question above.

Replica esta página tantas veces como lo requieras.



PLAN *de Acción*

Las oportunidades detectadas representan ahora un desafío hacia la excelencia. Ahora, es necesario tomar decisiones para cerrar esas brechas y convertirlas en fortalezas. Para ello, sigue los siguientes pasos:

- 1 Selecciona un dominio en el que has detectado oportunidades de mejora y escríbela en el espacio indicado.
- 2 Describe cuál es la primera oportunidad de mejoramiento que has identificado.
- 3 A continuación, piensa y analiza sobre una acción que, si la comenzaras de inmediato, podría ayudar significativamente a cerrar la brecha y ayudarte a lograr un mejor equilibrio. Escríbela en el recuadro apropiado. Marca tu respuesta “Sí” o “No” para cada caso (si es realista y si es relevante). Establece una fecha límite para completarla.
- 4 Piensa ahora y analiza una segunda acción y escríbela en el siguiente recuadro y marca también tu respuesta “Sí” o “No” y la fecha límite para completarla.
- 5 Repite el paso anterior y escribe tu acción en el último recuadro. No olvides marcar tu respuesta “Sí” o “No” y agregar la fecha límite para completarla.

PLAN de Acción

1 **DOMINIO:** _____

2 Oportunidad: _____

3 Acción # 1: _____

<input type="checkbox"/>	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	¿Es realista?
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		¿Es relevante?
Fecha límite: ___ / ___ / ___				

4 Acción # 2: _____

<input type="checkbox"/>	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	¿Es realista?
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		¿Es relevante?
Fecha límite: ___ / ___ / ___				

5 Acción # 3: _____

<input type="checkbox"/>	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	¿Es realista?
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		¿Es relevante?
Fecha límite: ___ / ___ / ___				



RECOMENDACIONES *Finales*

1. **Autoevaluación sincera:**

- Sé honesto contigo mismo al puntuar cada área. No te juzgues ni compares con otros. La rueda es una herramienta personal de reflexión.
- Considera tus sentimientos, logros y desafíos en cada aspecto de tu vida.

2. **Prioriza áreas clave:**

- Identifica las áreas que consideras más importantes para ti. No todas las áreas tienen el mismo peso.
- Enfócate en aquellas que influyen significativamente en tu bienestar general.

3. **Celebra tus fortalezas:**

- Reconoce las áreas en las que te sientes satisfecho y orgulloso.
- Aprovecha estas fortalezas para abordar las áreas que necesitan más atención.

4. **Establece acciones claras**

- ¿Qué cambios deseas lograr para cada área o dominio?

5. **Plan de Acción**

- Crea un plan con acciones concretas
- Establece plazos realistas

6. **Busca apoyo**

7. **Reevalúa periódicamente**

¿NECESITAS AYUDA?



Escribe por
WhatsApp al
+58 414 637-5857