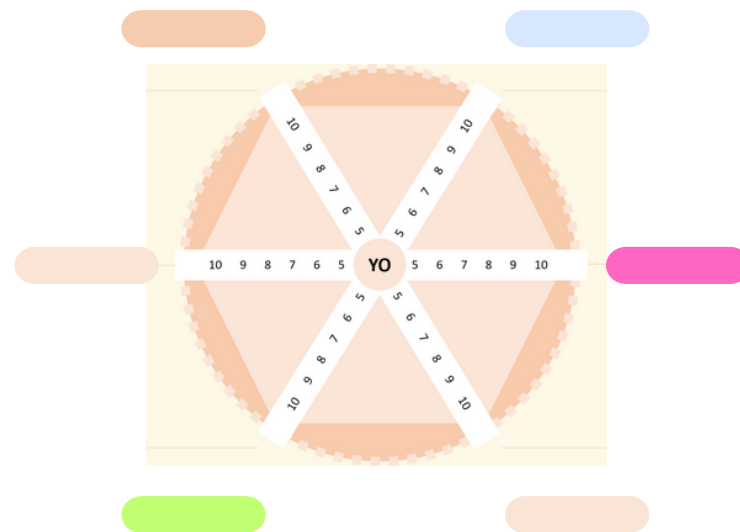




# RUEDA *de la vida*





¿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.



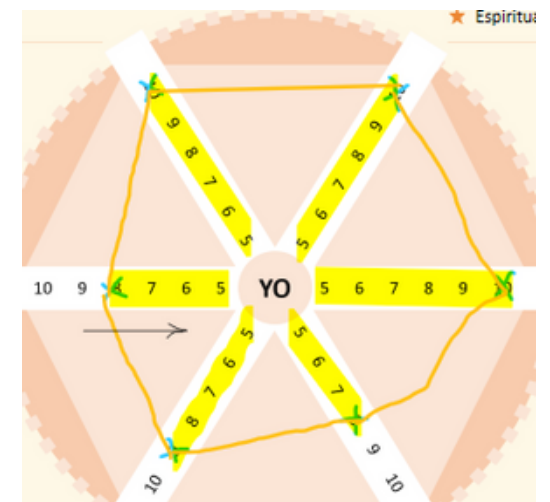
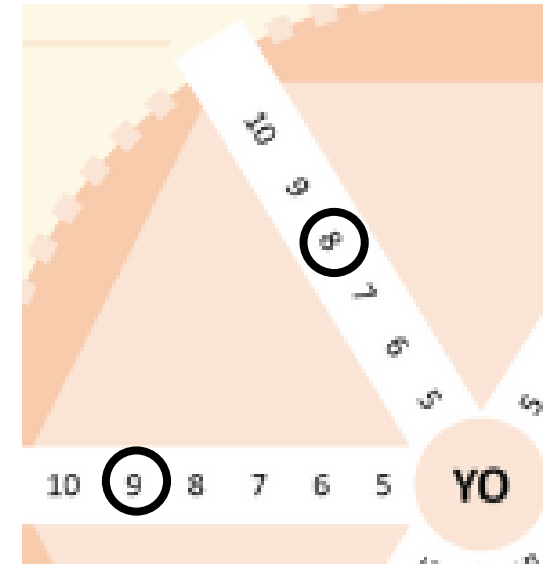
# ¿Cómo hacer la RUEDA de la vida?

## 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?

---

---

---

---

---

---

---

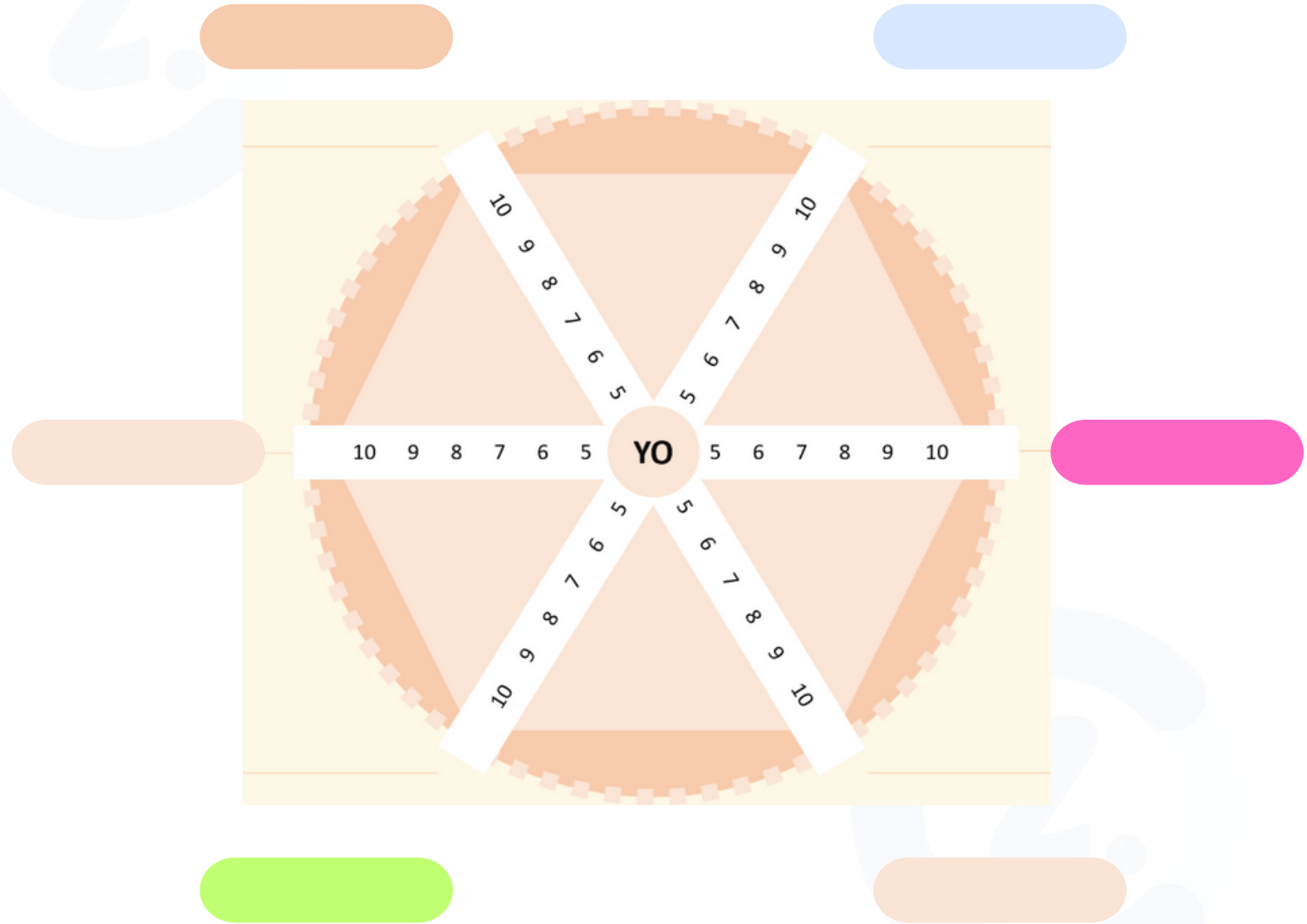
---

---

---

---

---





# 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 features a pink rounded rectangular box at the top, connected by a vertical pink arrow pointing downwards to a larger light blue rectangular box. The light blue boxes are ruled with horizontal lines, providing space for handwritten answers.

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 this is a larger light blue rectangle with a pink border, containing ten horizontal lines for writing.

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