

## La Rueda de la Vida

Esta herramienta es muy conocida y utilizada en el mundo del Coaching. A mi me encanta porque sirve muy bien para hacer la analogía con una rueda de un vehículo.

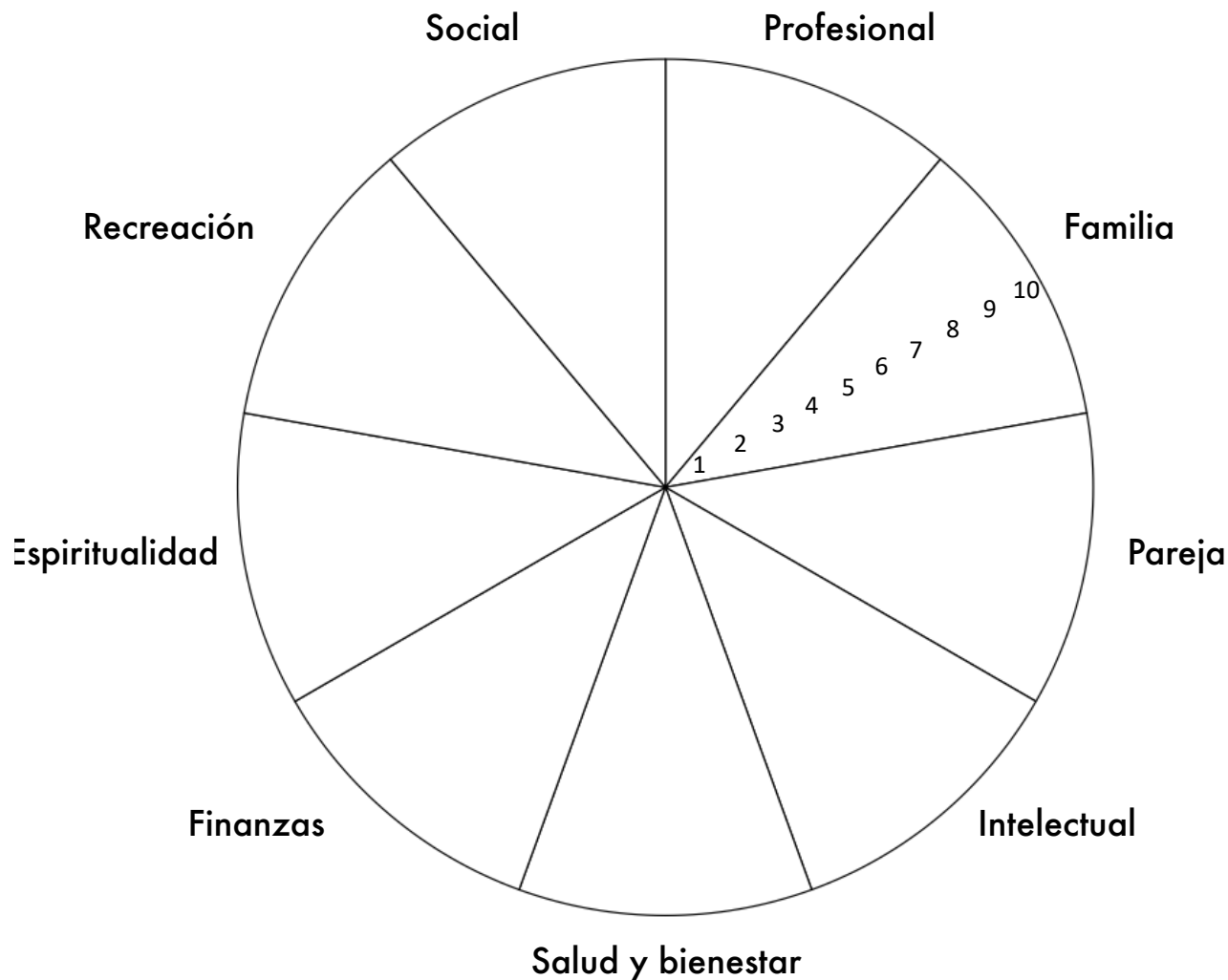
Veámoslo así...La rueda fue inventada con el fin de poder mover un objeto de un lado a otro sin necesidad de tanto esfuerzo. Ahora bien, si la rueda se encuentra "ponchada" no avanza con la misma facilidad o incluso no puede avanzar. La Rueda de la Vida supone una teoría muy similar. Esta rueda representa tu vida y si no se encuentra en óptimas condiciones avanzará muy lento o permanecerá "estancada". Esta rueda se compone de nueve áreas que se consideran esenciales en el bienestar integral del ser humano. Por distintas razones muchas veces estas áreas no se encuentran balanceadas y esto impacta en nuestra calidad de vida. Y lo más importante...¡Normalmente ni siquiera lo sabemos! Si no estamos conscientes de que algo no está bien, hacer cambios se vuelve complicado. El primer paso es hacer un alto y evaluar cómo estamos para saber qué podemos y queremos modificar.

Es por eso que te invito a evaluar cómo te encuentras con respecto a estas áreas de tu vida.

Para utilizar la herramienta sólo sigue estos pasos.

- 1) Descarga e imprime este documento.
- 2) ¡Responde el ejercicio!
  - a. Observa cada área y con detenimiento reflexiona sobre cómo te sientes respecto a las mismas. ¿Qué tan satisfecho te encuentras en cada una de ellas?
  - b. Para responder, otorga una puntuación del 0 al 10, en donde cero es nada satisfecho y 10 es totalmente satisfecho.
  - c. En esta imagen, coloqué los números del uno al diez en el área de "Familia" para que puedas guiarte y colocar tu puntito en el espacio en donde mejor pueda representarse tu grado de satisfacción respecto a cada área.

Nota: Toma en cuenta que aquí es muy importante responder con toda la honestidad posible y pensando en tú grado de satisfacción y no en la expectativa que los demás pudieran tener de ti.



- 3) Una vez que hayas puntuado cada área, une los puntos con la intención de formar un círculo.
- 4) Ahora observa tu rueda y responde
  - a. ¿Cómo se ve?
  - b. ¿Se encuentran balanceadas las áreas de tu vida?
  - c. ¿Tu rueda, (pensando en que aquello que mueve eres tú) se puede mover con facilidad?
  - d. ¿En qué áreas podrías y deseas sentirte mejor?
  - e. ¿De qué te das cuenta ahora que ves tu rueda?

Ahora que has ganado perspectiva sobre cómo te encuentras considerando las distintas áreas de tu vida, puedes ir a la herramienta del análisis de la rueda de la vida para continuar o bien, puedes buscar artículos en nuestra sección de blog de acuerdo con el área que te gustaría mejorar.

Notas adicionales:

