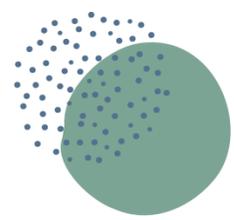


La Rueda de la vida

Este ejercicio facilita la toma de conciencia, fomenta la reflexión y ayuda a establecer prioridades y estrategias de crecimiento personal.

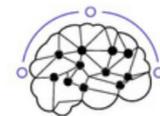
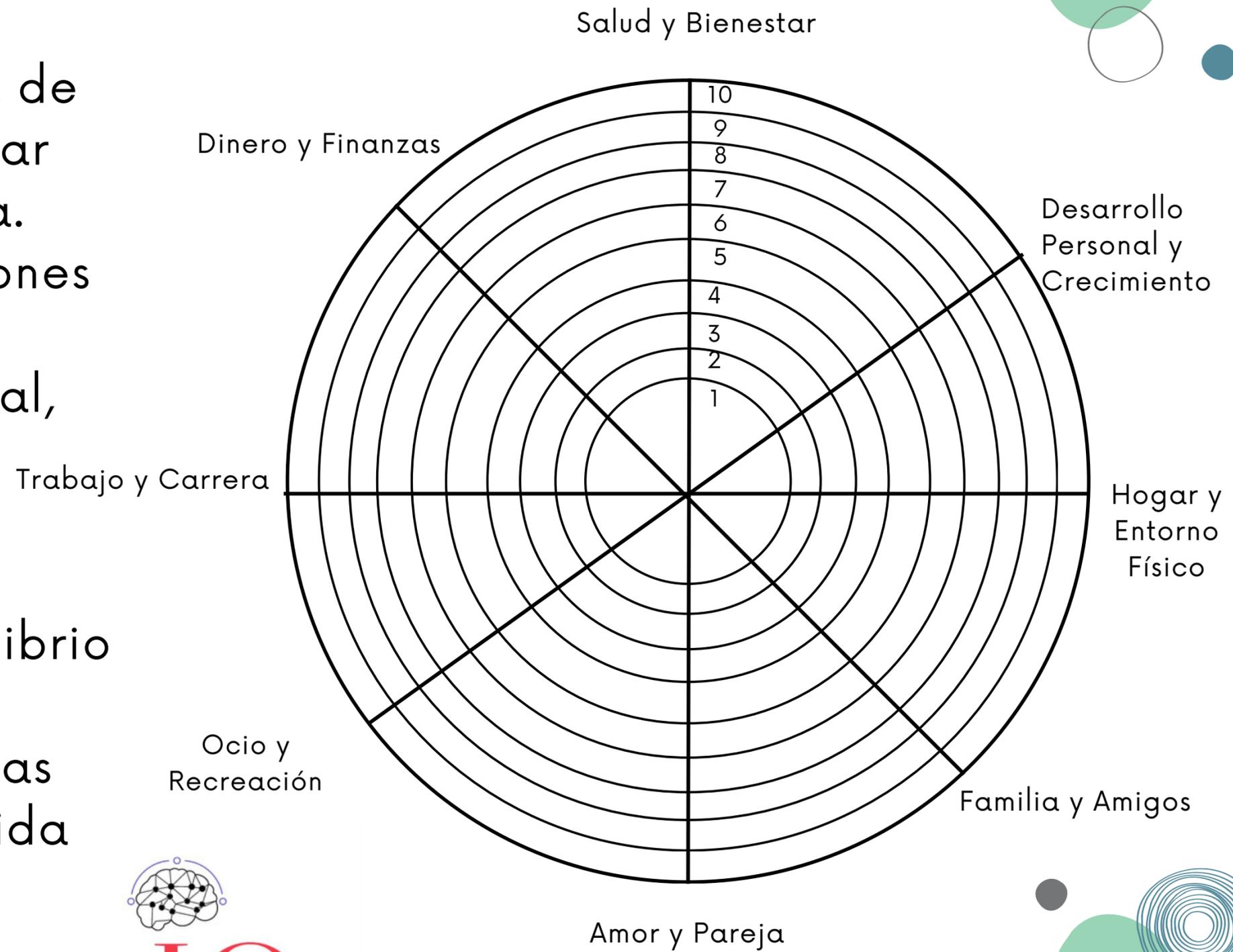




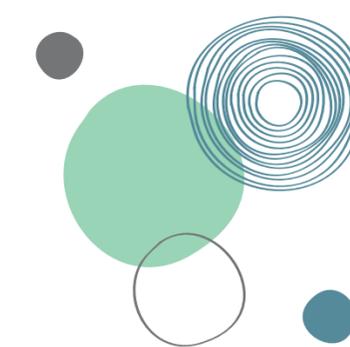
La Rueda de la vida



La Rueda de la Vida es una herramienta de coaching que permite evaluar y equilibrar distintas áreas fundamentales de la vida. Consiste en un círculo dividido en secciones que representan ámbitos clave, como trabajo, salud, dinero, desarrollo personal, hogar, familia y amigos, amor y ocio. Cada persona puntúa su nivel de satisfacción en cada área del 1 al 10, permitiendo visualizar su grado de equilibrio y bienestar general. Al analizar los resultados, se identifican fortalezas, áreas de mejora y acciones para lograr una vida más plena y alineada con los objetivos personales.

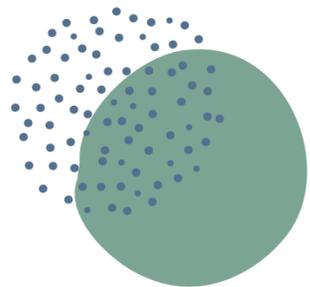
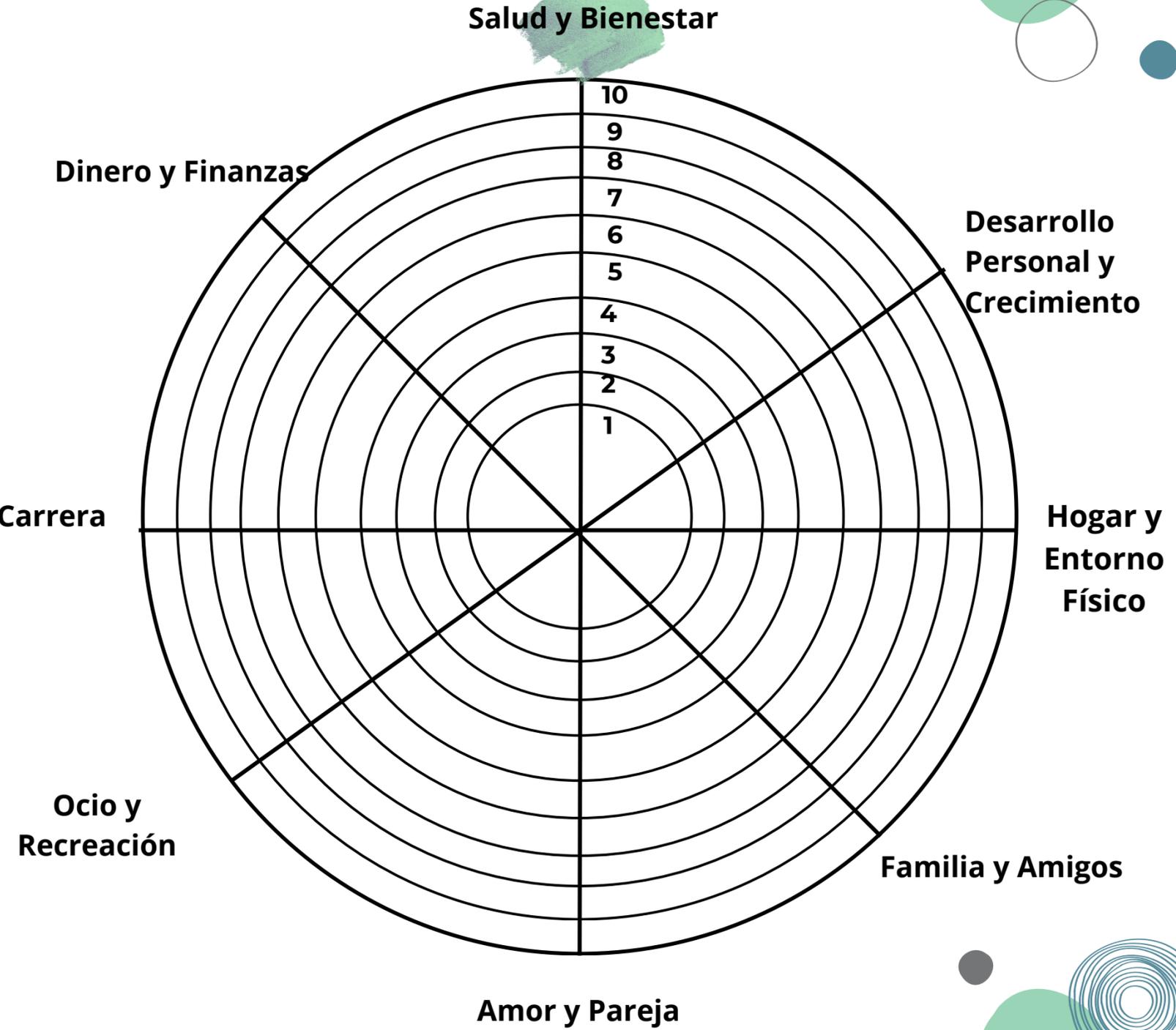


IQ



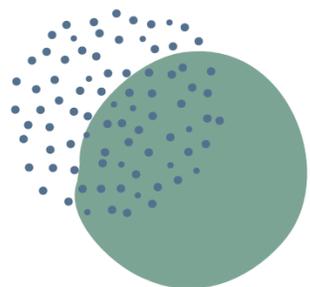
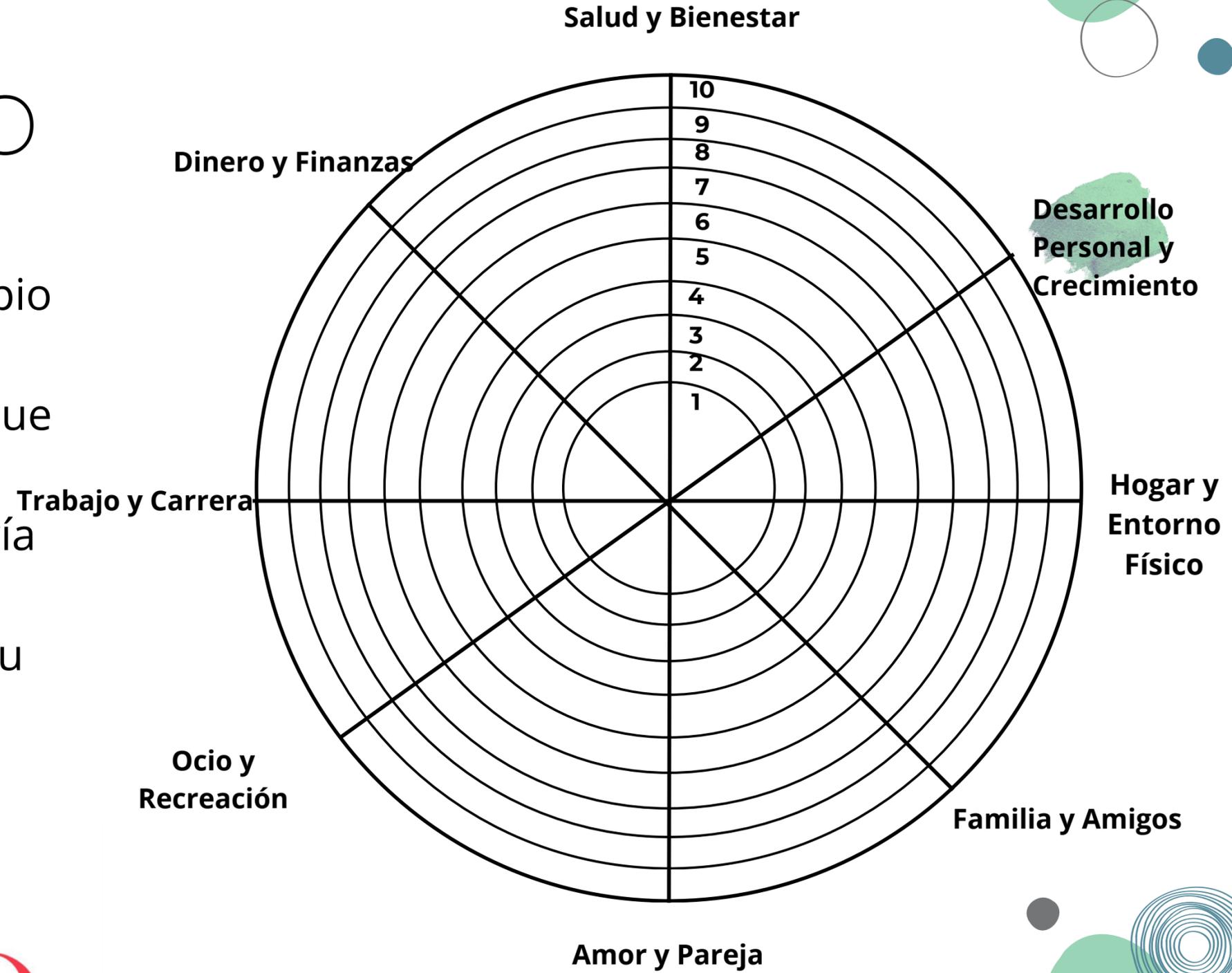
Salud y Bienestar

- ¿Estoy contento con mi fortaleza física y mental?
- ¿Cómo te sientes físicamente en tu día a día?
- ¿Qué hábitos de salud te gustaría mejorar?
- ¿Cómo manejas el estrés y el descanso?
- ¿Cuán equilibrada consideras tu alimentación y actividad física?
- ¿Cómo puedes cuidar mejor tu bienestar emocional y mental?



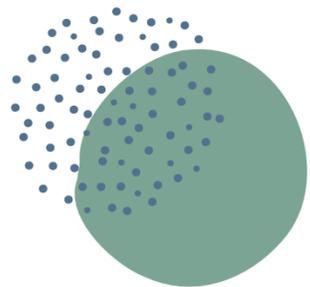
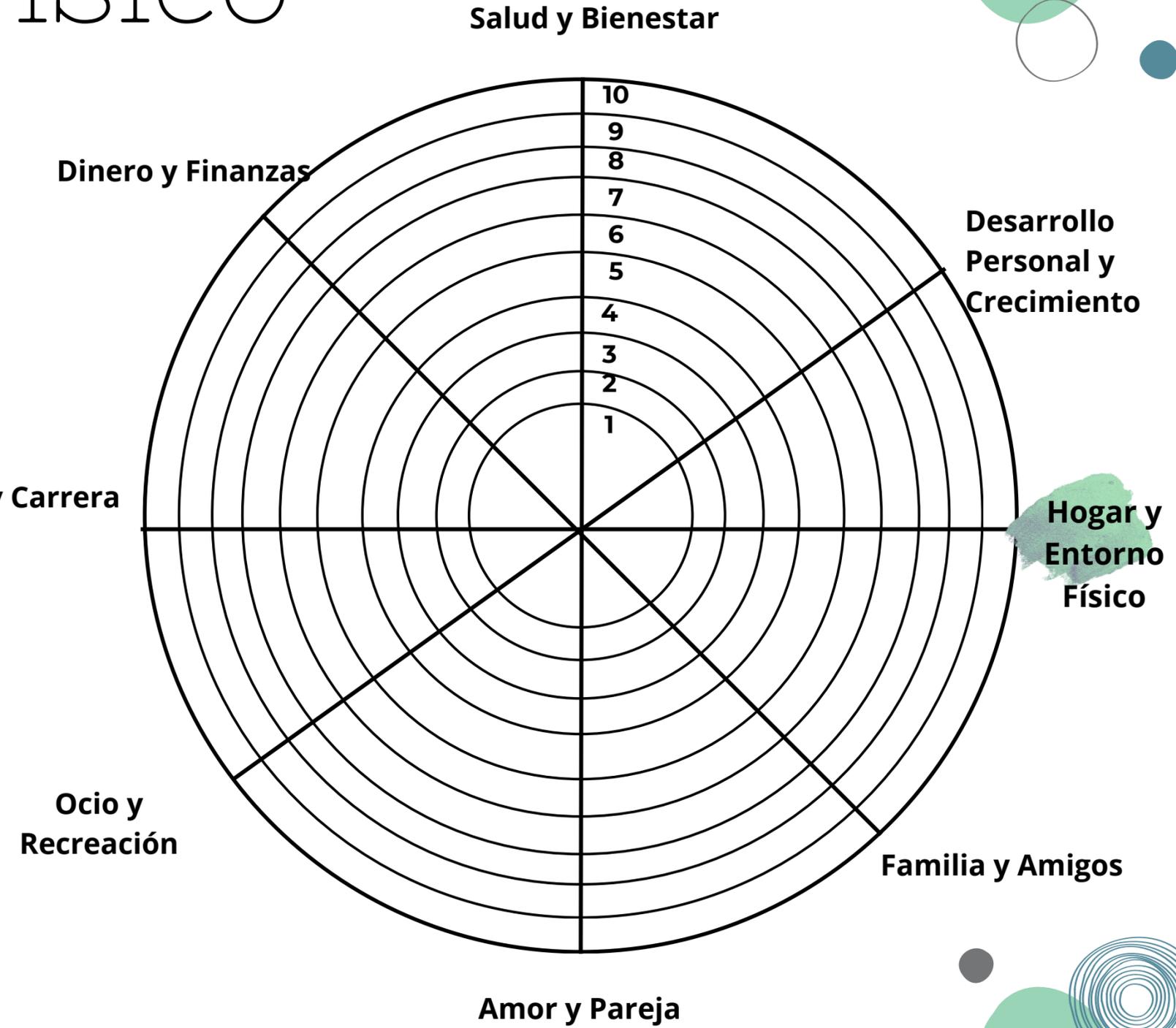
Desarrollo Personal y Crecimiento

- ¿Qué tan comprometido/a estás con tu propio crecimiento?
- ¿Cuáles son los aprendizajes más valiosos que has tenido en el último año?
- ¿Qué habilidades o conocimientos te gustaría adquirir próximamente?
- ¿Te sientes motivado/a y con propósito en tu vida?
- ¿Qué barreras internas sientes que te están limitando?



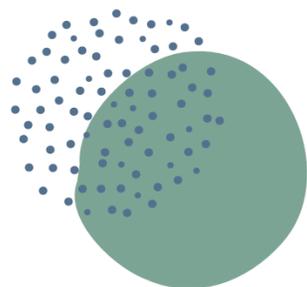
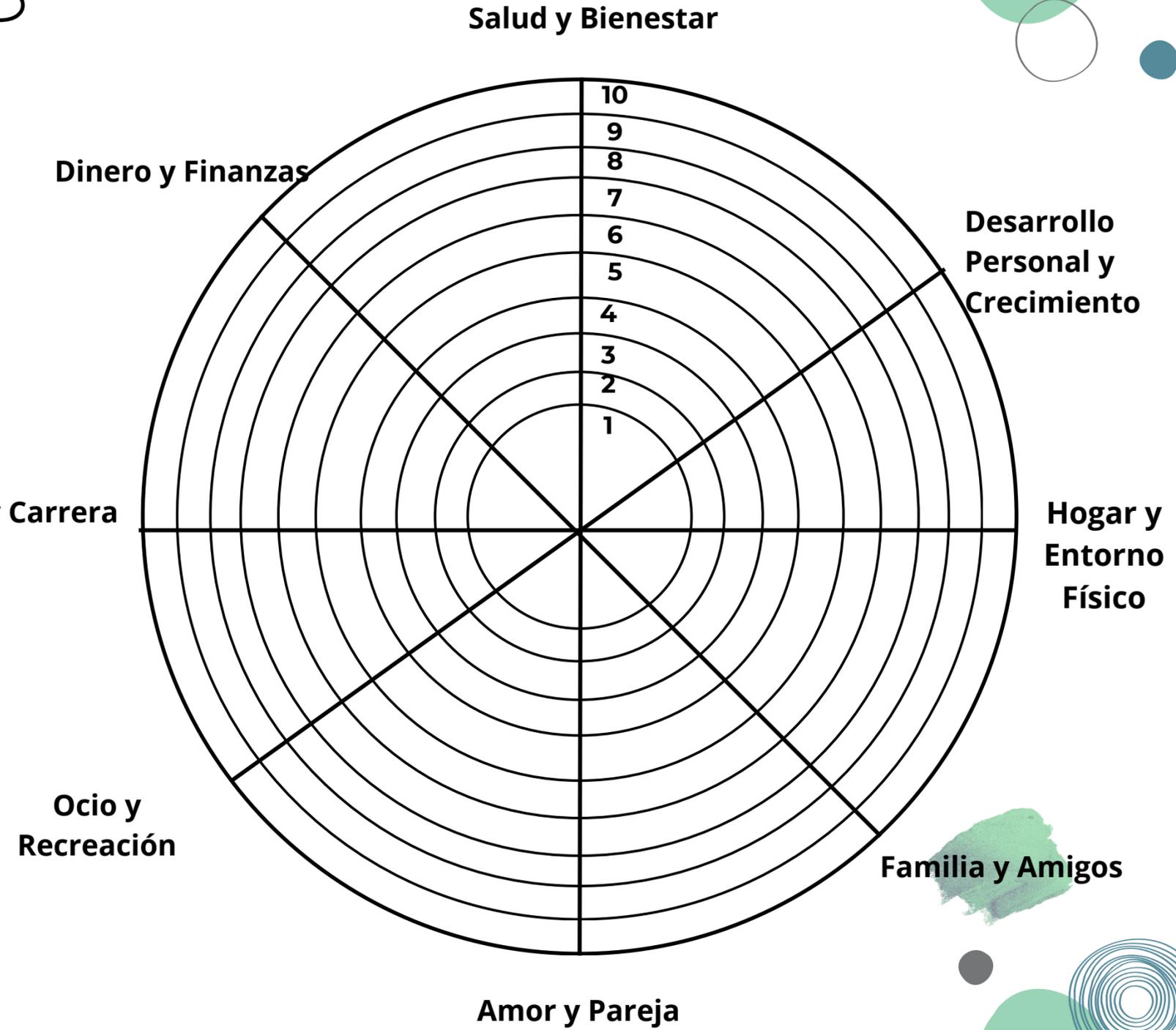
Hogar y Entorno Físico

- ¿Cómo te sientes en tu casa o espacio de vida?
- ¿Es tu hogar un espacio que te brinda bienestar y tranquilidad?
- ¿Qué cambios podrías hacer para mejorar tu entorno?
- ¿Te sientes cómodo/a y feliz con el orden y la armonía en tu hogar?
- ¿Tu entorno refleja quién eres y lo que quieres en tu vida?



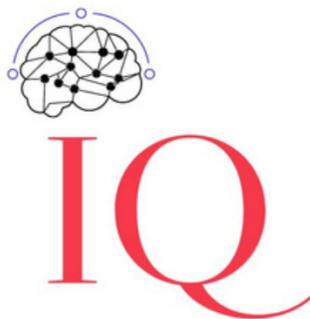
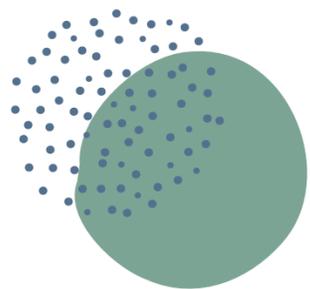
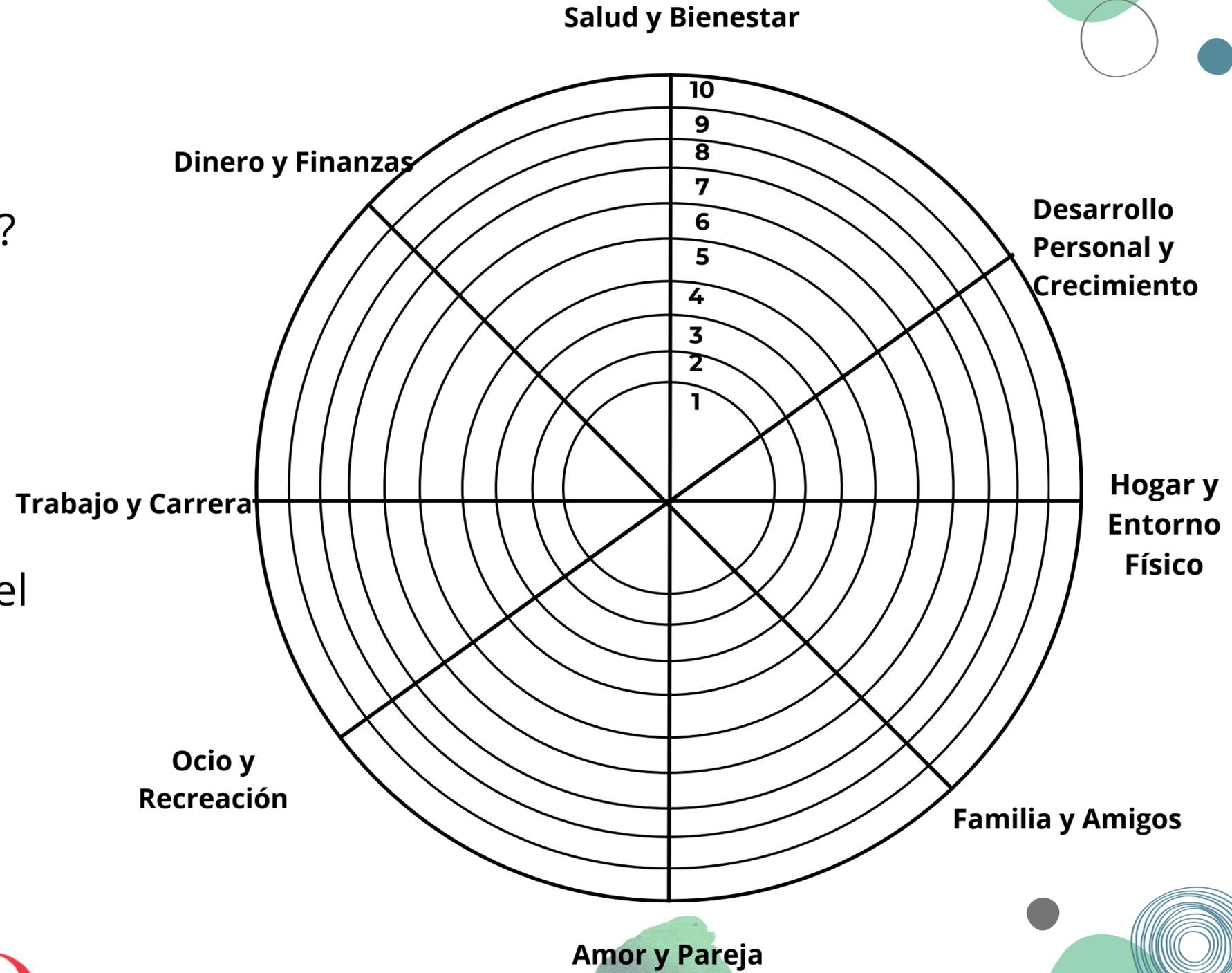
Familia y Amigos

- ¿Cómo describirías la calidad de tus relaciones familiares?
- ¿Te sientes apoyado/a y comprendido/a por tu familia y amigos?
- ¿Cuánto tiempo dedicas a fortalecer tus vínculos afectivos?
- ¿Cómo podrías mejorar la comunicación con las personas cercanas?
- ¿En qué tipo de personas eliges rodearte y por qué?



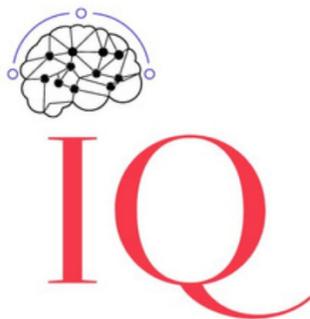
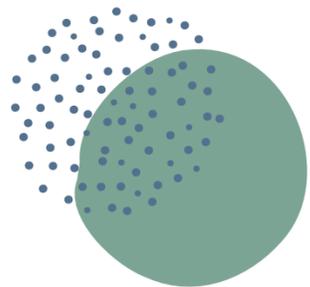
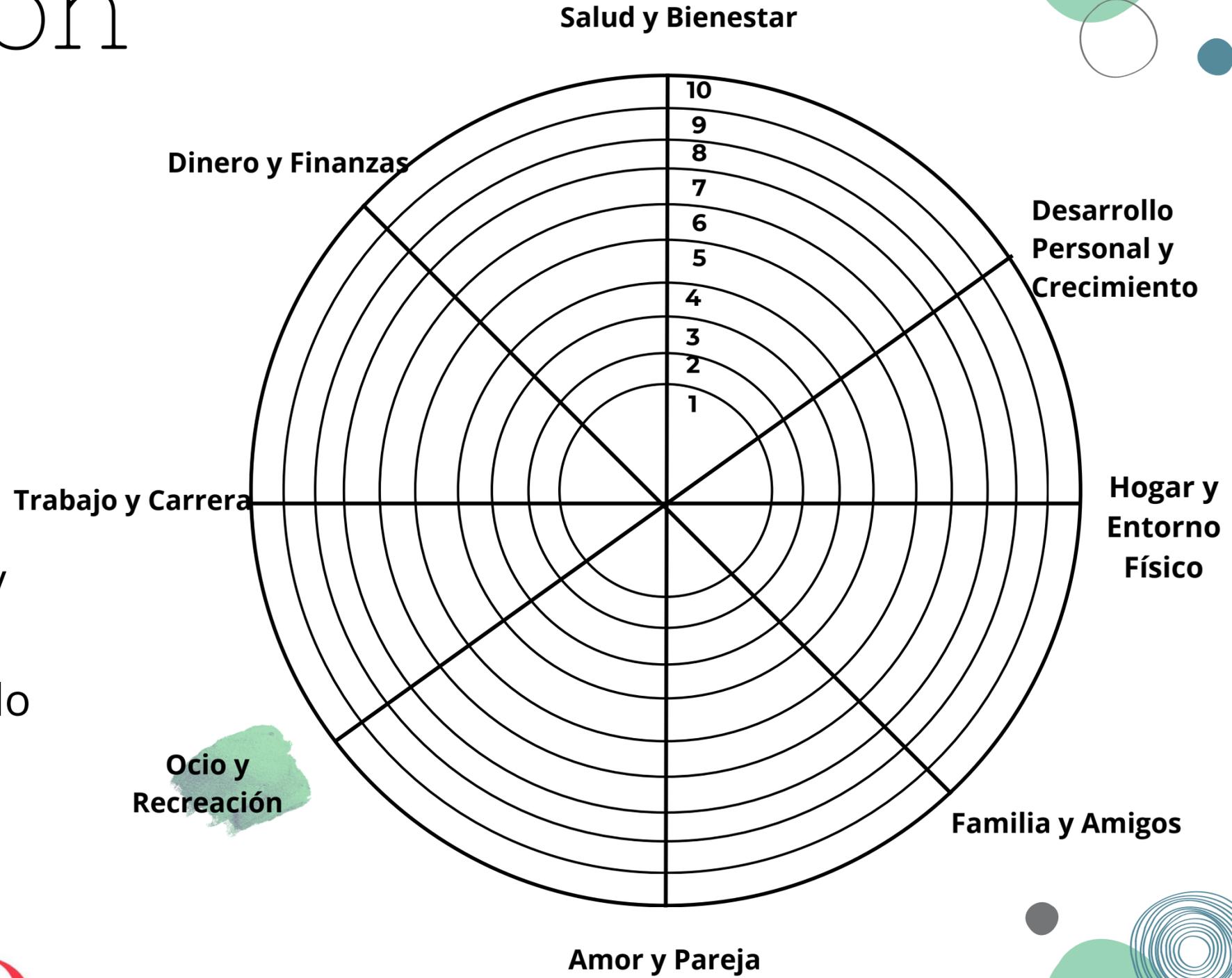
Amor y Pareja

- Cómo describirías tu relación amorosa actual?
- ¿Qué aspectos valoras más en una pareja?
- ¿Cómo te sientes con el nivel de conexión emocional en tu relación?
- ¿Qué estás aportando a tu relación para que crezca?
- ¿Qué necesitas para sentirte más pleno/a en el amor?



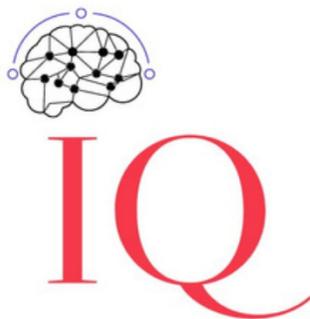
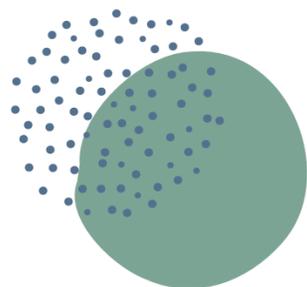
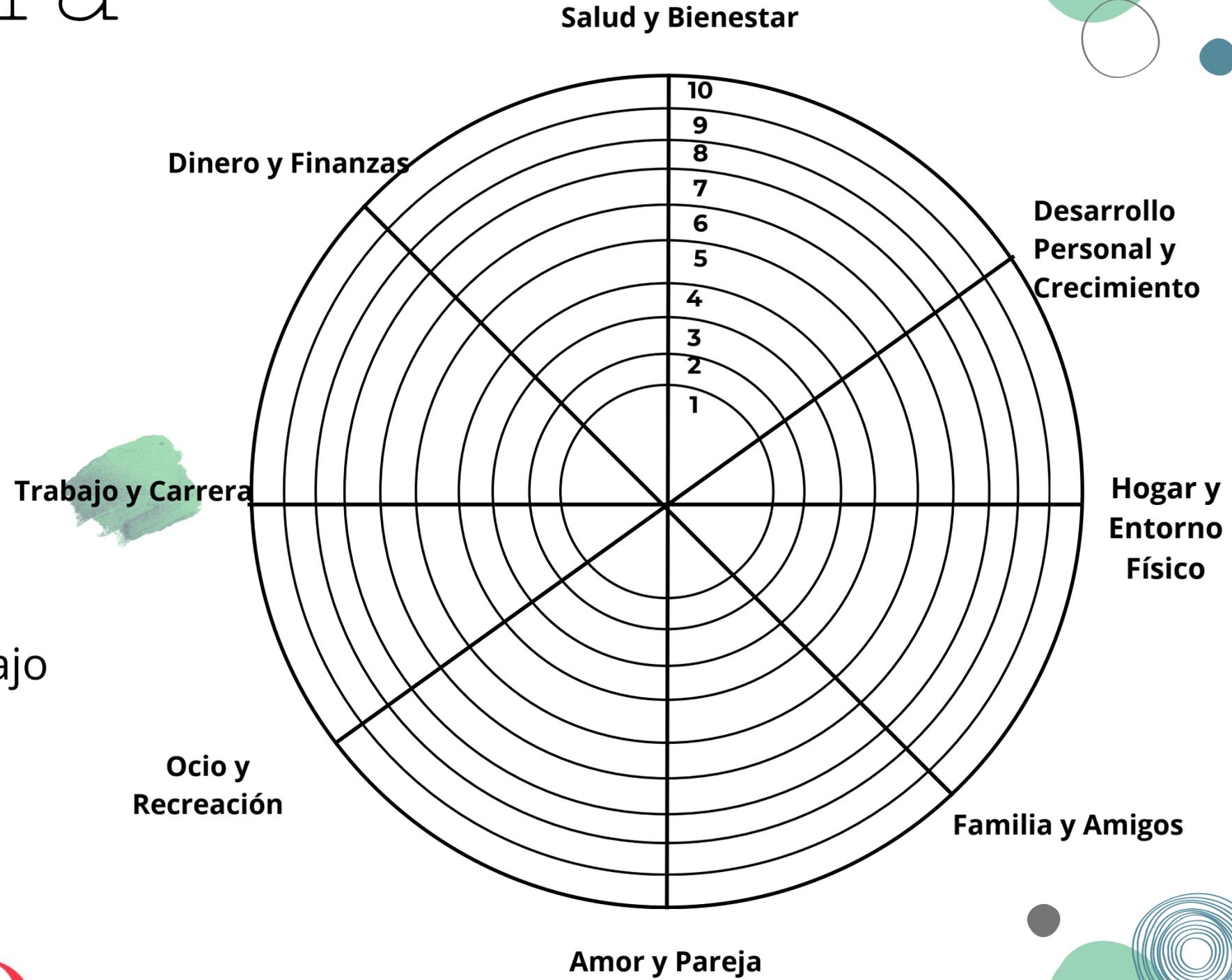
Ocio y Recreación

- ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades que disfrutas?
- ¿Qué actividades recreativas o creativas te gustaría incorporar a tu vida?
- ¿Te permites desconectar del trabajo y las responsabilidades?
- ¿Qué actividades te hacen sentir más vivo/a y feliz?
- ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo por diversión?



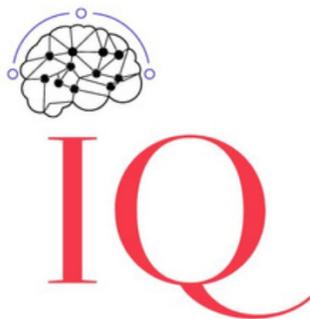
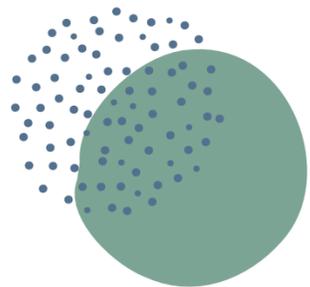
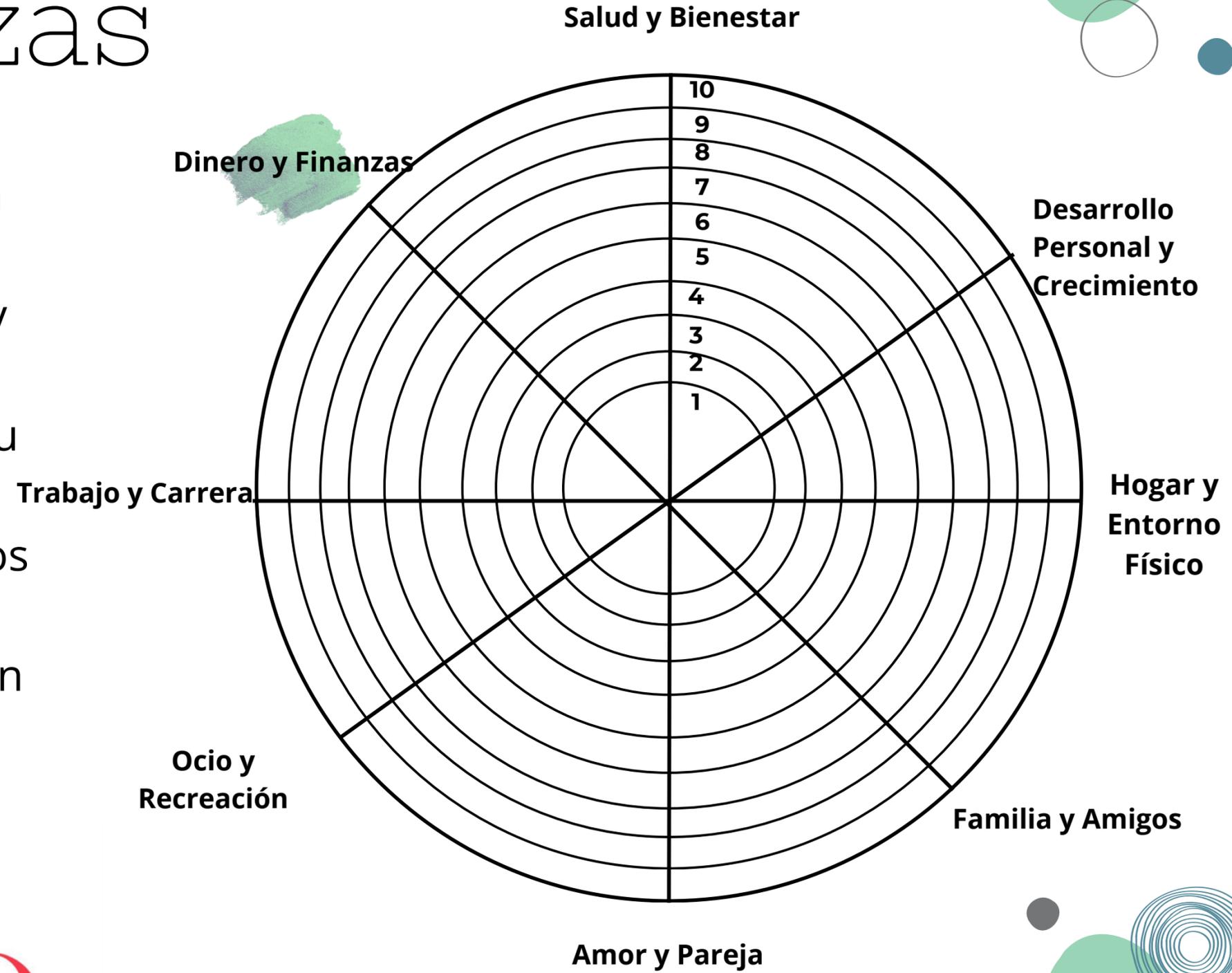
Trabajo y Carrera

- ¿Qué tan satisfecho/a estás con tu trabajo actual? ¿Qué cambiarías?
- ¿Tu trabajo está alineado con tus valores y propósito de vida?
- ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar o mejorar en tu carrera?
- ¿Cómo te sientes al comenzar la jornada laboral cada día?
- ¿Tienes un equilibrio saludable entre tu trabajo y tu vida personal?



Dinero y Finanzas

- ¿Cómo te sientes con tu situación financiera actual?
- ¿Tienes claridad sobre tus ingresos, gastos y ahorros?
- ¿Qué cambios podrías hacer para mejorar tu relación con el dinero?
- ¿Qué tan preparado/a estás para imprevistos económicos?
- ¿Tienes objetivos financieros claros y un plan para lograrlos?



Aquí tienes algunas preguntas de reflexión para después de completar el ejercicio de la Rueda de la Vida, que ayudarán a tomar conciencia, encontrar patrones y definir acciones:

Análisis General

- ¿Cómo te sientes al ver tu Rueda de la Vida completa?
- ¿Qué áreas tienen mayor puntaje y cuáles menor? ¿Te sorprende esto?
- ¿Tu rueda es equilibrada o notas diferencias marcadas entre los ámbitos?

Conexión y Patrón entre Ámbitos

- Notas alguna relación entre las áreas? (Por ejemplo, ¿el estrés en el trabajo afecta tu bienestar en el hogar?)
- ¿Qué ámbito sientes que más impacta en los demás?
- ¿En qué áreas te sientes más en control y en cuáles menos?



Áreas de Crecimiento y Cambio

- ¿Cuál de estos ámbitos necesitas priorizar para mejorar tu bienestar general?
- ¿Qué acciones concretas puedes tomar para mejorar el área con menor puntaje?
- ¿Qué pequeños cambios podrías hacer esta semana para equilibrar tu rueda?
- ¿Cuál sería el impacto de mejorar las áreas menos desarrolladas en tu vida en general?

Compromiso y Acción

- Si pudieras mejorar solo un área en los próximos tres meses, ¿cuál elegirías y por qué?
- ¿Qué hábitos o rutinas podrías implementar para equilibrar tu vida?
- ¿Qué recursos o apoyo necesitas para mejorar las áreas más desafiantes?
- ¿Cómo sabrás que estás avanzando y qué indicadores te ayudarán a medir tu progreso?

