



La rueda de la vida













Una manera práctica de evaluar dónde estamos y en qué queremos trabajar en el futuro inmediato.

SAL  OLLA

La rueda de la vida

IMPORTANTE: Este ejercicio no es un diagnóstico personal ni tiene validez profesional. No es exhaustivo y solo pretende servir como orientación. Los ocho ejes y los enunciados pueden ser sustituidos por elementos más acordes a cada persona.

Instrucciones: Considerando los últimos 12 meses, lee cada enunciado y responde con sinceridad utilizando la escala a la derecha según estés de acuerdo o no con la frase. Siempre el 1 será "totalmente en desacuerdo" y el 5 "totalmente de acuerdo". Si un enunciado no aplica a tu caso personal, responde pensando en el mismo según lo más cercano que puedas.

SALUD FÍSICA			
Estoy muy cerca del peso ideal para mi edad, género y altura.	①	②	③ ④ ⑤
Mi cuerpo está tonificado, me siento bien en mi propia piel.	①	②	③ ④ ⑤
Me ejercito al menos tres veces a la semana, media hora o más cada vez.	①	②	③ ④ ⑤
Mi alimentación es adecuada, mantengo buen balance calórico.	①	②	③ ④ ⑤
Sé mi presión arterial y glucosa; (si aplica) he visto uno o más doctores.	①	②	③ ④ ⑤
RELACIONES PERSONALES			
He sumado amistades significativas a mi vida.	①	②	③ ④ ⑤
Cuento con una "red de apoyo" para situaciones de necesidad.	①	②	③ ④ ⑤
Siento que pertenezco a una o varias comunidades sociales.	①	②	③ ④ ⑤
Comparto con mis amistades de manera regular y en persona.	①	②	③ ④ ⑤
Es cosa rara que existan malestares entre mis amistades.	①	②	③ ④ ⑤
CARRERA PROFESIONAL			
Me siento a gusto en mi trabajo; soy útil y me siento importante.	①	②	③ ④ ⑤
Mis ingresos son suficientes para cubrir mi estilo de vida.	①	②	③ ④ ⑤
Siento que tengo oportunidad de crecimiento en mi trabajo o profesión.	①	②	③ ④ ⑤
Mi trabajo está alineado con los valores centrales de mi vida.	①	②	③ ④ ⑤
Tengo una idea clara de dónde estaré profesionalmente en cinco años.	①	②	③ ④ ⑤
DIVERSIÓN Y RECREACIÓN			
He disfrutado vacaciones sin recibir interrupciones del trabajo.	①	②	③ ④ ⑤
Tengo uno o varios hobbies que me apasionan y me dan plenitud.	①	②	③ ④ ⑤
Me resulta fácil encontrar maneras para entretenerme, así sea en soledad.	①	②	③ ④ ⑤
Disfruto más las actividades recreativas al aire libre que en interiores.	①	②	③ ④ ⑤
Suelo salir de la ciudad con suficiente frecuencia.	①	②	③ ④ ⑤

La rueda de la vida

(cont)

SALUD MENTAL			
Generalmente estoy en control de mis emociones.	①	②	③ ④ ⑤
La calidad de mi sueño es adecuada; duermo 6-8 horas diariamente.	①	②	③ ④ ⑤
Los episodios de ansiedad, depresión o estrés son raros en mí.	①	②	③ ④ ⑤
Puedo detener mi mente para meditar siempre que lo necesito.	①	②	③ ④ ⑤
Cada día encuentro motivos para sonreír y sentir agradecimiento.	①	②	③ ④ ⑤
VIDA DE PAREJA O FAMILIA			
Me emociona la idea de llegar a mi casa y estar con mi pareja/hijos.	①	②	③ ④ ⑤
Siento (o suelo sentir) admiración por mi pareja.	①	②	③ ④ ⑤
La comunicación de pareja es clara y fluida; tenemos pocos conflictos.	①	②	③ ④ ⑤
En la intimidad las cosas marchan generalmente bien.	①	②	③ ④ ⑤
Disfruto más salir a cenar con mi familia que salir con amistades.	①	②	③ ④ ⑤
CRECIMIENTO PERSONAL			
Aunque el síndrome del impostor puede atacarme, sé ponerlo a raya.	①	②	③ ④ ⑤
Puedo identificar los valores morales más importantes para mí.	①	②	③ ④ ⑤
Soy puntual, no olvido mis compromisos, no me autosaboteo.	①	②	③ ④ ⑤
Mis opiniones (aunque sean adversas) reciben atención y respeto.	①	②	③ ④ ⑤
No me atraso con mis pendientes y evito la procrastinación a toda costa.	①	②	③ ④ ⑤
FINANZAS PERSONALES			
He reducido/eliminado mi deuda de consumo.	①	②	③ ④ ⑤
Cuento con un fondo de emergencia que me brinda paz por varios meses.	①	②	③ ④ ⑤
Hablo de finanzas con mi pareja e hijos de manera natural.	①	②	③ ④ ⑤
Tengo inversiones generando ingresos pasivos (inmuebles, depósitos...).	①	②	③ ④ ⑤
Tengo o pienso tener fuentes de ingresos adicionales a mi trabajo.	①	②	③ ④ ⑤

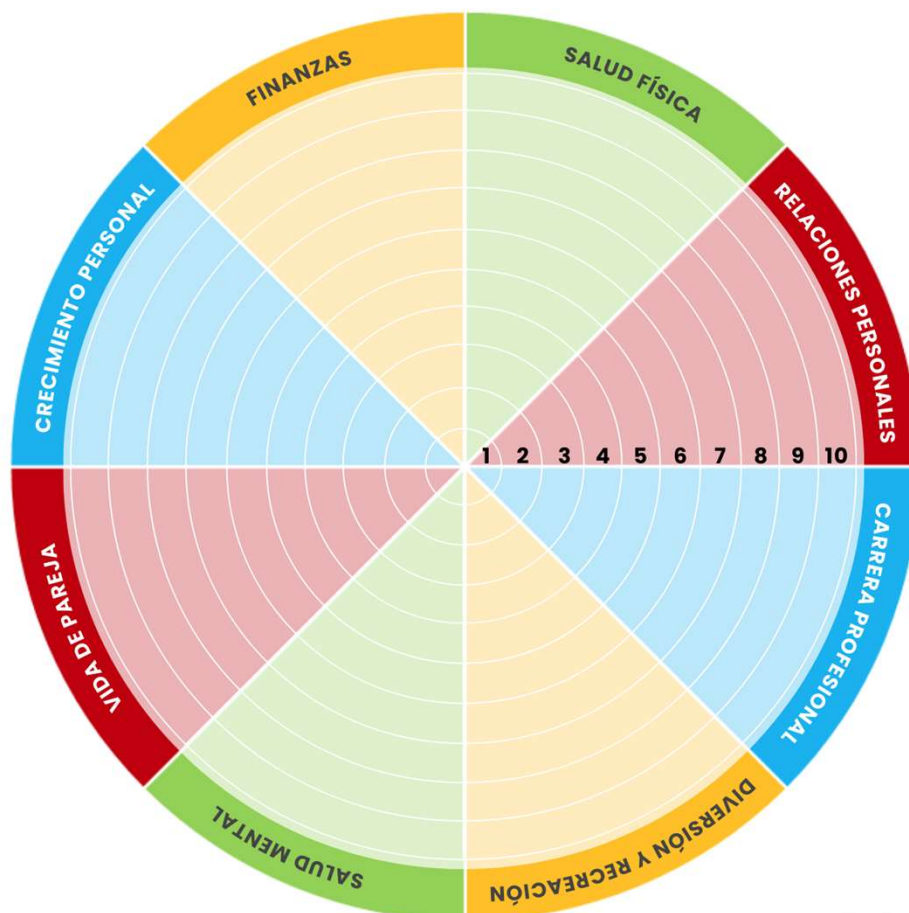
La rueda de la vida

(cont)

Ahora suma los puntos en cada eje en la página anterior. Dicha suma multiplícala por dos y luego divídela entre cinco para obtener el promedio de cada eje.

Dicho promedio debería ser tu calificación del 1 al 10 en cada eje correspondiente. Al terminar, une los puntos.

Sumario	Sumatoria	Por 2	Entre 5
Salud física			
Relaciones personales			
Carrera profesional			
Diversión y recreación			
Salud mental			
Vida de pareja o familia			
Crecimiento personal			
Finanzas personales			



La rueda de la vida

(cont)

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS:

El resultado de tu rueda de la vida es solo un reflejo de tu persona en este momento. No es una sentencia irrevocable, sino más bien una ubicación en un amplio mapa de posibilidades.

Lo importante es que estás en total control de casi todo lo que aquí se refleja.

Considera las aristas más bajas y determina cómo deseas trabajar con esas cosas en tu vida para aumentar su marca. Pero no te olvides de aplaudirte por tus mejores aristas, estas son las fortalezas de tu vida y debes hacer todo a tu alcance para aprovecharlas, mantenerlas y disfrutarlas.

Considera además repetir este ejercicio dentro de unos meses (seis o doce sería ideal), quizás ampliarlo a tu gusto con más preguntas y aristas, y compararlo en el tiempo.

¡Buena suerte!

Darío Martínez Batlle

saldelaolla.com