

# La Rueda Dinámica de la Vida

## Cuaderno de trabajo

## Estimada/o participante:

Agradecemos tu interés por participar en el Taller *“La Rueda Dinámica de la Vida”*, en el cual obtendrás conocimientos teórico-prácticos diversos que te permitirán realizar una reflexión funcional para tus actividades personales y emocionales desde una perspectiva integradora que facilite el establecimiento a la par de la modificación de conductas y pensamientos para una gestión efectiva de las emociones y de las actividades implicadas tanto al interior como al exterior de tus ideas y acciones, con el propósito de facilitar el logro de tus metas y objetivos; además de superar en todo momento tus expectativas personales y por supuesto fomentar tu autoconocimiento.

Deseamos que la información compartida abone a tu bienestar, metas individuales y desarrollo personal-emocional.

Te pedimos que participes activamente en el desarrollo del tema, así como en la realización de los ejercicios contenidos en el presente cuadernillo, que buscan fortalecer los temas revisados, es importante responder con conciencia y compartirnos tu experiencia, para en conjunto lograr el propósito que nos mantiene hoy aquí.





## Reflexión: Instrucciones

**Actividad:** La Rueda Dinámica de la Vida permite evaluar nuestro grado de satisfacción actual y dónde queremos estar. En cada área, se debe colocar una puntuación del 1 al 10, como la situación actual y posteriormente dar una puntuación indicando nuestra situación deseada y esa será la brecha de cambio que trabajaremos en conjunto. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, cero, y la circunferencia externa el más alto, 10.

**Objetivo:** La siguiente práctica te permitirá hacer un mapa de tu vida a partir de tu momento actual. Sólo si sabes dónde estás, podrás identificar aquellas áreas de tu vida que requieres trabajar para lograr el equilibrio y con ello acceder a una mejor calidad de vida.

## Pasos a seguir

### 1.-MODELO RUEDA DINÁMICA DE LA VIDA (Para ilustrar)

Marca del 1 al 10 lo que describe la situación actual de cada realidad. Si tu salud por ejemplo se encuentra en un 7 marca ese número en una de las líneas numeradas, y así en cada área. Una vez que lo hayas completado, une con líneas la puntuación de un área con la siguiente.

### 2.-SITUACIÓN ACTUAL-SITUACIÓN DESEADA

Describe la situación actual y la situación deseada en las 10 áreas más importantes de tu vida en este momento. Cada una es representada en un sector de la rueda.

### 3.-PLAN DE ACCIÓN

Elabora un plan de acción medible para cada una de las metas que permita el equilibrio de tu vida.

### 4.-PLAN DE ACCIÓN ESPECÍFICO

Desarrolla un plan de acción específico para las áreas que requieran mayor atención.

El ejercicio es muy práctico y te permitirá conocer, según tu propia apreciación, en qué nivel de satisfacción te encuentras y podrás diseñar el mejor camino para desarrollar tu proceso de cambio y alcanzar las metas que te has planteado.





## Áreas de medición: Rueda de la Vida

### I.-PERSONAL Y RELACIONES

**1.-SALUD/ Bienestar físico y mental.-** Evalúa el bienestar físico, nuestra estética y la salud mental.

**2.-DINERO/ Financiera.-** Esta refiere a la estabilidad económica, al patrimonio y los bienes. También refiere a la prosperidad, no sólo a ganar o poseer sino a saber vivir en la abundancia, y no en la escasez. ¿Sabes vivir en la abundancia con lo que tienes?

**3.-AMOR/ Relación de pareja.-** La relación con nuestro esposo (a) / novio (a) ¿Cómo está nuestra comunicación? ¿Creas conversaciones? ¿Convives? ¿Cómo está tu sexualidad?

**4.-SOCIALIZACIÓN/ Relaciones de amistad y sociales.-** ¿Cómo son los lazos que creas con tus amigos, profundos o superficiales? ¿Qué te impide crear lazos profundos?, ¿Cómo estás en tu vida social? ¿Te permites conocer a otras personas o te cierras solo a relacionarte con quienes ya conoces? ¿Qué te impide conocer gente nueva?

**5.-DIVERSIÓN/ Entretenimiento.-** ¿Dedicas tiempo para relajarte y divertirte? ¿Tomas vacaciones por lo menos 1 vez al año? ¿Sabes relajarte? ¿Te renuevas y diviertes de forma equilibrada y sana?

**6.-SUPERACIÓN/ Crecimiento personal.-** ¿Estamos creciendo y aprendiendo constantemente o estamos estancados? ¿Hay algo que te gustaría aprender para tu cultura o desarrollo personal?

**7.-ESPIRITUALIDAD/ Desarrollo del Ser.-** ¿Vives tu fe? ¿Mantienes una relación con el creador? ¿Estás trabajando por algo más que tu éxito personal?

### II.-FAMILIAR

**8.-FAMILIA/ Familiares.-** ¿Cómo es tu relación con tus padres y demás familiares? ¿Dedicas tiempo para comunicarte? ¿Dedicas tiempo para la convivencia? ¿Tus lazos son profundos o superficiales? ¿Festejas con tu familia los momentos importantes?

### III.-PROFESIONAL

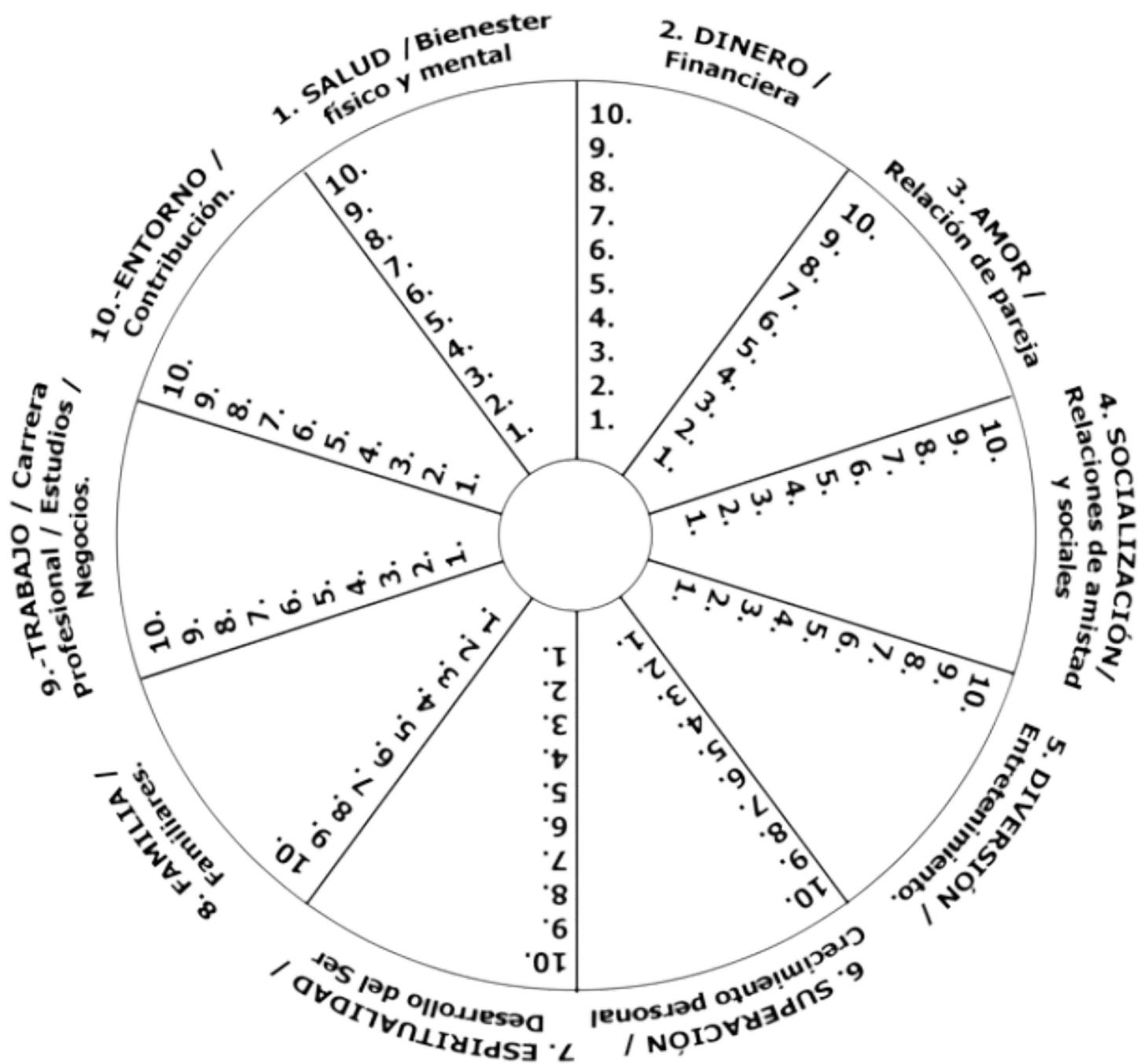
**9.-TRABAJO/ Carrera Profesional / Estudios / Negocios.-** Esta área es la más sobre-estimada, es muy valiosa sin embargo es importante estar consciente que el éxito en esta área no justificará el fracaso en otras.

**10.-ENTORNO/ Contribución.-** ¿Contribuyes socialmente al bienestar de otros? ¿Qué te detiene a contribuir socialmente?





## Ejercicio: La Rueda de la Vida





## Planteamiento de Objetivos

**Instrucciones:** Toma en cuenta las siguientes preguntas para que los objetivos estén bien planteados y estén direccionados a lo que en verdad quieres para tu vida. Estas preguntas están basadas en el modelo Smarter atribuido a George T. Doran de Management Review y Paul J. Meyer de Attitude is Everything.

### **S Específico**

Qué, cuándo, dónde y quién.

### **M Medible**

Cómo voy a medir lo que he conseguido.

### **A Alcanzable**

¿Es alcanzable para mí?

### **R Realista**

¿Cuál es el compromiso? ¿Posibilidades de éxito?

### **T Temporalizado**

Fecha de inicio y fin.

### **E Ecológico**

¿A quiénes afecta? Consecuencias positivas y negativas.

### **R Recompensas**

¿Cuál es la mayor recompensa? ¿Qué me va a aportar?  
¿Para qué?





## Contemplar Factores

**Instrucciones:** Toma en cuenta el modelo de matriz DAFO o FODA para contemplar cuál es el panorama actual presente, esto te ayudará a saber cuáles son tus herramientas actuales además de discernir acerca de aquellos elementos que podría dificultar tu situación.



### **a. Oportunidades:**

Son los factores externos positivos o favorables que pueden ser usados o aprovechados para el logro del objetivo planteado.

### **b. Amenazas:**

Son los factores externos negativos que limitan en el presente o pueden limitar en el futuro el logro de los objetivos.

### **c. Fortalezas:**

Son las características positivas o habilidades que nosotros tenemos y que facilitan el logro de los objetivos propuestos. Pueden ser usadas tanto para aprovechar las oportunidades como para contrarrestar las amenazas.

### **d. Debilidades:**

Son las características negativas (carencias, limitaciones), que nosotros tenemos y que dificultan el cumplimiento de nuestros objetivos. Son factores que nos pueden hacer perder las oportunidades que se nos presentan y que nos hacen vulnerables ante las amenazas.





## Actividad: Situación Actual y Deseada

**Instrucciones:** Hagamos una evaluación de la situación actual, versus la situación deseada. Escribe dónde estás y a dónde quieres llegar. Esta reflexión te ayudará a diseñar las estrategias más adecuadas para que alcances tus objetivos deseados. (SA) Situación Actual. (SD) Situación Deseada.

**1. Salud:  
Bienestar Físico y  
Emocional**

**SA:**

**SD:**

**2. Dinero:  
Situación  
Financiera**

**SA:**

**SD:**

**3. Amor:  
Relación de  
Pareja**

**SA:**

**SD:**

**4. Socialización:  
Relaciones de  
Amistad**

**SA:**

**SD:**





## Actividad: Situación Actual y Deseada

**5. Diversión:  
Osio y  
Entretenimiento**

**SA:**

**SD:**

**6. Superación:  
Crecimiento  
Personal**

**SA:**

**SD:**

**7. Espiritualidad:  
Desarrollo del  
Ser**

**SA:**

**SD:**

**8. Familia:  
Relación con los  
familiares**

**SA:**

**SD:**





## Actividad: Situación Actual y Deseada

9. Trabajo:  
Carrera, Estudios  
o Negocios

SA:

SD:

10. Entorno:  
Contribución al  
Medio

SA:

SD:

## Toma Nota:

No importa si en este momento tienes una vida de gran realización o si por el contrario tienes una experiencia de fracaso o pérdida de tiempo. Lo verdaderamente importante es:

**¿Qué estás dispuesto o dispuesta a hacer a partir de ahora?**





## Actividad: Plan de Acción

**Instrucciones:** Ahora te invito a que elabores un plan de acción medible para cada una de las áreas. Esto lo va a transformar en metas claras, objetivas, medibles y alcanzables. Para elaborar el plan de acción puedes guiarte con las siguientes preguntas:

### 1. Salud: Bienestar Físico y Emocional

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 2. Dinero: Situación Financiera

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 3. Amor: Relación de Pareja

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 4. Socialización: Relaciones de Amistad

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 5. Diversión: Osio y Entretenimiento

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 6. Superación: Crecimiento Personal

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 7. Espiritualidad: Desarrollo del Ser

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 8. Familia: Relación con los familiares

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 9. Trabajo: Carrera, Estudios o Negocios

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Actividad: Plan de Acción

### 10. Entorno: Contribución al Medio

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué lo voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Quiénes participan?

¿Cómo lo voy a medir?

¿Qué se requiere de mí para lograrlo?





## Sobre La Rueda Dinámica de la Vida...

El concepto y modelo de La Rueda Dinámica de la Vida que integra competencias del coaching fue desarrollado por Luis Villa, Pedagogo y Professional Certified Coach, a partir del concepto de equilibrio de Paul J. Meyer.

Paul J. Meyer además de desarrollar la dinámica de la gestión del tiempo personal, fundó la empresa SMI – Success Motivation Institute (Instituto de Motivación para el Éxito).

***El tiempo es el primer recurso disponible para el logro de lo que desea en la vida.*** -Paul J. Meyer

Luis Villa es Pedagogo, Psicólogo, Coach y Máster en Educación Emocional autor del modelo EMORES Emocionalmente Responsables y del Método C.R.E.O para la autogestión.

***Las metas no solo hay que diseñarlas y visualizarlas, hay que hacerlas realidad.*** -Luis Villa



## Otras Referencias Bibliográficas

### Matriz de análisis FODA:

El origen del análisis FODA se atribuye a Albert Humphrey, un consultor del Instituto de Investigación de Stanford, quien en la década de los 60 les propuso a las empresas más fuertes de Estados Unidos un plan a largo plazo que fuera razonable y ejecutable.

Ponce H. (2006). *La matriz FODA: una alternativa para realizar diagnósticos y determinar estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales.* Revista Contribuciones a la Economía ISSN 16968360.

### Modelo SMART:

También conocido como modelo Smarter atribuido a George T. Doran de *Management Review* y Paul J. Meyer de *Attitude is Everything*.

Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance Fifth Edition: The Principles and Practice of Coaching and Leadership UPDATED 25TH ANNIVERSARY EDITION.* Nicholas Brealey.

