

La rueda de la vida, una técnica para evolucionar

La rueda de la vida es una herramienta sencilla y práctica que contribuye a que visualices de una manera muy gráfica cuáles son esos aspectos que requieren más atención en tu vida. Lo importante es que esto te sirva para proponerte objetivos concretos para mejorar.

La rueda de la vida es un instrumento de *coaching*. Su **objetivo principal es detectar las áreas conflictivas que deben ser revisadas para poder mejorar**. Esta herramienta es muy valorada por la facilidad con que se aplica y por la claridad que aporta una vez que es aplicada.

Los seres humanos tenemos ideas y sentimientos que suelen ser muy complejos. Dicha complejidad estriba en que cada uno de nosotros se desenvuelve en diferentes



ámbitos y en cada uno de ellos pone en juego múltiples dimensiones de sí mismo. En ocasiones, **sentimos que no avanzamos como debiéramos, pero nos cuesta trabajo identificar qué ámbito exactamente o qué dimensión falla**.

En últimas, la rueda de la vida es un instrumento de autoanálisis. **Ayuda a precisar lo que está difuso y a desarrollar la conciencia en aquellas áreas que muchas veces**

pasan desapercibidas.

Puedes aplicarla en cualquier momento de la vida y siempre te resultará útil. Enseguida aprenderemos cómo trabajar con ella.

“La satisfacción es la única señal de la sinceridad del placer”.

-André Gide-

Graficar la rueda de la vida

Lo primero para graficar la rueda de la vida es pintar un círculo. Después dividirlo en segmentos, de modo que cada uno de ellos represente un área de tu existencia en particular. En este punto, debes tratar de ser muy preciso: cuanto mejor esté parcelada la rueda de la vida, más fácilmente vas a poder hacer tu autoanálisis.

Lo que sigue es escribir manualmente a qué aspecto de tu vida corresponde cada parcela de la rueda de la vida. Es muy importante que lo hagas manualmente, ya que esto facilita tu proceso de conciencia. En Internet puedes encontrar ejemplos de este gráfico; sin embargo, incluso descargándolo, lo mejor es nombrar cada área con tu puño y letra.

Lo más usual es que la rueda se divida en aspectos como salud, familia, pareja, amistad, trabajo, economía, estudios y éxito personal. También se pueden incluir aspectos como diversión y ocio, relación con uno mismo, desarrollo personal, etc. Todo depende de cada quien.

Los siguientes pasos

El siguiente paso para aplicar la rueda de la vida consiste en puntuar cada una de las áreas que has definido en el punto anterior. Esta puntuación debe ser numérica, en una escala de

1 a 10. Lo que vas a calificar es tu grado de satisfacción en esa área en particular.

Las calificaciones más bajas, obviamente, representan un grado de satisfacción menor; las altas, mayor. Ahora bien, esa escala de puntuación también debe ser representada en la rueda de la vida. Para ello, marca diez puntos en la línea que une cada parcela con el centro del círculo. Procura que la distancia entre uno y otro punto sea equilibrada.

Una vez hecho esto, **marca con una "X" el punto que corresponde a cada una de las puntuaciones que has dado a cada área.** Por ejemplo, si en el área de salud tu grado de satisfacción es seis, marca la "x" en el punto 6 de la línea que une esa área con el centro de la circunferencia.

La autoevaluación

Cuando hayas completado los anteriores pasos, **lo que sigue es unir todas las "X", formando así un nuevo gráfico dentro del círculo.** Este nuevo gráfico te dará una idea general de cómo está el panorama de tu vida. De inmediato, captarás los puntos de equilibrio y desequilibrio.

Lo más recomendable es que inicies una lluvia de ideas para establecer cómo puedes mejorar el área en la que detectas más limitaciones. El objetivo es que te formules propósitos concretos. Por ejemplo, si en el área de salud tuviste una puntuación muy baja porque has notado que te resfrías con mucha frecuencia, el objetivo debe ser consultar al médico o adoptar medidas concretas para mejorar.

La rueda de la vida muestra su eficacia real cuando, después de un tiempo, repites el ejercicio y ves cambios en el gráfico final. Esto te permite contrastar y establecer si realmente has avanzado o no. De esta manera, mantienes una observación racional sobre tus acciones y sobre todo el conjunto de tu vida.

Obviamente, esta herramienta no funciona si no eres completamente honesto en el momento de puntuar las diferentes áreas de tu vida. **Recuerda que no se trata de calificar tu desempeño, sino tu grado de satisfacción.** Por lo tanto, la rueda de la vida, finalmente, será una herramienta para aumentar tu bienestar.

Fuente: lamenteesmaravillosa.