

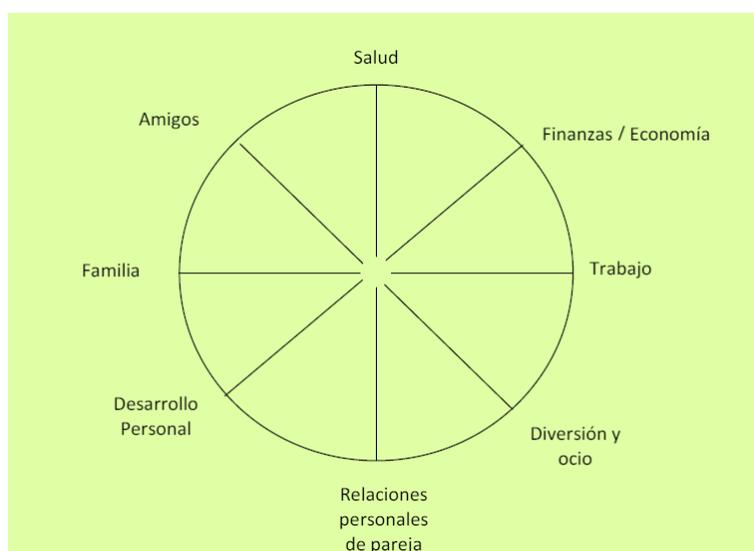
EICP

**FORMACIÓN en COACHING
ONTOLÓGICO PROFESIONAL**



MODULO DE RUEDA DE LA VIDA

Rueda de la Vida



Rueda de la Vida

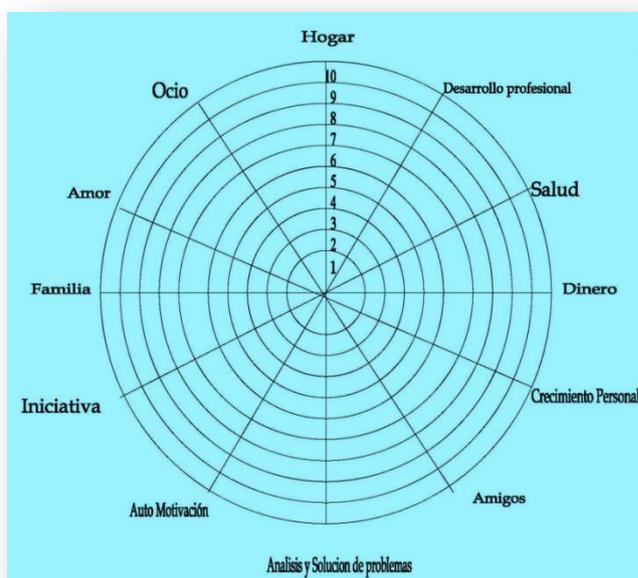
Esta herramienta que es un clásico dentro del funcionamiento del Coaching, se llama “La rueda de la vida”. Y, en ésta, se separan distintas parcelas de lo que conforman tu vida, para así tener una visión clara y general de qué es lo que está ocurriendo.

Desde nuestro punto de vista es una herramienta muy simple, pero a su vez sorprendentemente potente, ya que es muy gráfica y percibimos de inmediato nuestras áreas de mejora, cuando quizá antes no éramos conscientes en absoluto. Además, lo realmente efectivo de este ejercicio es que la realizas y evalúas tú mismo. Entonces, el resultado que ves, es simplemente lo que tú estás pensando respecto a tu vida.

¿Cómo funciona la rueda de la vida?

El funcionamiento es muy sencillo, hacemos un círculo y lo dividimos en tantas porciones como queramos. Nosotros mismos determinaremos cuáles son las parcelas que tienen más importancia en la globalidad de nuestra vida. Si nos lo permites, te vamos a poner un ejemplo, que es la rueda que usamos con nuestros clientes. Puede ser que en tu caso particular añadieses, o simplemente quitases algunas de las porciones, siéntete libre de hacerlo.

Para empezar a hacer uso de ella haríamos lo siguiente:

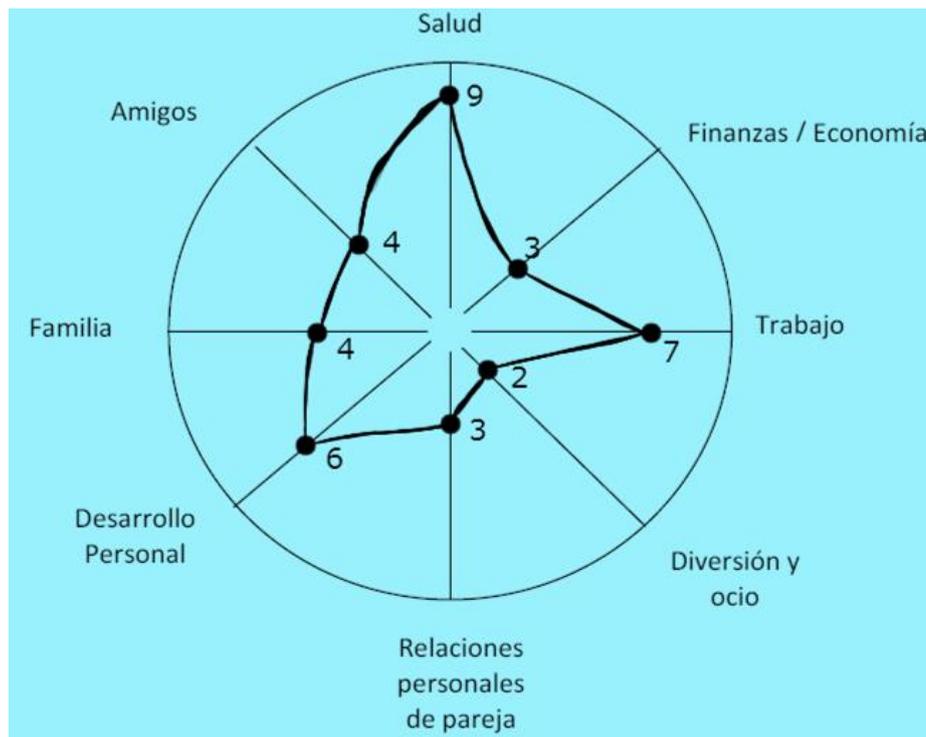


Evaluar

Tendríamos que poner puntuación del 1 al 10 a cada una de las parcelas. Por ejemplo, dónde pone salud, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcásemos un punto muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, si marcásemos un punto cerca del nombre “Salud”, estaríamos prácticamente en el 10. ¿Sencillo, verdad?

Unir los puntos

Una vez hemos puesto la puntuación en cada una de las líneas, lo que tenemos que hacer es, unir los puntos mediante líneas de forma como se ve en el ejemplo siguiente. Obviamente cada persona tendrá una forma completamente diferente.



Entendiendo cada parcela de la rueda de la vida

Salud: Este es muy sencillo de observar. ¿Estás siempre resfriado? ¿Te notas con sobrepeso? ¿Tus niveles de colesterol se han disparado? ¿Te notas vital y lleno de energía? Estas preguntas y muchas más engloban el tema de la salud.

Finanzas/Economía: Una vez escuché ¿Te falta dinero al final del mes o mes al final del dinero? Es decir, ¿Sientes que tu economía va fluida? ¿Puedes mantenerte e incluso permitirte algunos caprichos? O simplemente, ¿Has pensado en qué nivel económico te encuentras? ¿Es el que deseas?

Trabajo: ¿Cuál es para ti tu trabajo ideal? ¿Hay significado en lo que estás haciendo? ¿Sientes que tu trabajo es lo que siempre habías deseado hacer? ¿O es todo lo contrario?

Diversión y ocio: ¿Estás dedicando tiempo a distraerte? ¿Te has planteado empezar aquella actividad que tanto te gusta? ¿Sientes que en tu vida únicamente son obligaciones? ¿Qué está ocurriendo exactamente?

Relaciones personales de pareja: ¿La relación que estás manteniendo actualmente con tu pareja suma puntos a tu vida? ¿Tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser tu compañero de camino? ¿O más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en esta área?

Desarrollo personal: ¿Estás creciendo cómo persona? ¿Inviertes en algo tan importante como tú mismo? ¿Sientes que te expandes como ser humano?

Familia: ¿Quiénes son tu familia? ¿Tus tíos, padres y abuelos? ¿Tus primos, hermanos y padres? ¿Todos los miembros que se entiende por familia de manera

tradicional? Tan sólo tú sabes quién forma parte de ti en ese vínculo tan íntimo. Y, ahora que ya lo sabes, ¿Estás teniendo una buena relación con ellos? ¿Te sientes satisfecho/a?

Amigos: ¿Qué es para ti un amigo? ¿Estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos? ¿La calidad de tus amistades te hace justicia?

Resultado

Ahora entendemos el funcionamiento de la rueda en su totalidad, hemos evaluado y juntado los distintos puntos hasta que finalmente hemos obtenido una forma.

La cuestión aquí es: ¿Has obtenido un círculo bastante grande? Porque sí has obtenido una forma extraña o un círculo muy pequeño, eso quiere decir que tienes áreas que mejorar, sin duda.

Y es aquí cuando has de ponerte en acción. Idear un plan para ir mejorando día tras día cada una de esas porciones hasta conseguir un merecido equilibrio.

Solo tomando la responsabilidad que nos corresponde, podremos poner soluciones a todos los problemas que nos aparezcan.