

Herramienta: La Rueda de la Vida

www.marianodelossantos.com

El autoconocimiento es uno de los pilares de la inteligencia emocional y para desarrollarlo hay numerosas herramientas, sin embargo el coaching nos ofrece esta técnica que es sencilla y altamente efectiva y que nos permite conocer, a través de nuestro propio autoanálisis, cómo estamos en un momento determinado y evaluar hacia dónde necesitamos ir.

En ocasiones es posible que no nos sintamos satisfechos del todo con nuestro estilo de vida, pero a la vez somos incapaces de ver qué aspectos están fallando y nos están bloqueando. Un primer paso para la transformación es identificar aquellas áreas sobre las que es necesario trabajar para mejorar.

LA RUEDA DE LA VIDA: QUÉ ES

La rueda de la vida es una herramienta visual de coaching personal que facilita la obtención de una visión gráfica de los aspectos que componen nuestra vida y el grado de satisfacción y equilibrio respecto a ellos. Esta técnica fue originada por Paul J. Meyer, un pionero en el área de desarrollo personal y profesional. Sin embargo, el origen de la representación gráfica de las áreas vitales se remonta al budismo, donde existe la rueda de la vida budista tibetana o rueda del karma.

LA RUEDA DE LA VIDA: PARA QUÉ SIRVE

La rueda de la vida es una técnica de autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida, favoreciendo una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción. Esta herramienta es útil y sirve para:

- Obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las esferas que conforman nuestro día a día.
- Identificación de la importancia que otorgamos a los diferentes ámbitos vitales y cuáles precisan de un mayor trabajo ya que no nos resultan tan satisfactorias como queríamos.
- Evaluación del nivel de satisfacción tanto global como parcial o por aspectos.
- Facilita el proceso de toma de decisiones respecto a qué áreas debemos mejorar debido a la clarificación mental.
- Estimula la acción debido a que clarifica la dirección en la que debemos focalizar las energías y esfuerzo.
- Promueve la motivación debido a que proporciona un enfoque y a que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación.
- Permite la visualización de los progresos realizados en el tiempo si se elabora de forma regular.
- Puede ser aplicada en diferentes contextos, como el empresarial o el escolar.

CÓMO HACER LA RUEDA DE LA VIDA

A continuación te mostramos los pasos para la elaboración de la rueda de la vida:

1. Representar las áreas en un círculo

En primer lugar es necesario dibujar un círculo y dividirlo en 8 diferentes segmentos o porciones, que representan las diferentes esferas vitales. El nombre de las áreas se puede escribir dentro o fuera del círculo. No existe un número establecido y fijo respecto a las divisiones que debe poseer, puedes modificarlo y añadir y quitar según tu criterio.

Aun así, normalmente se analizan estas ocho áreas:

- Salud
- Amor
- Dinero
- Trabajo/carrera profesional
- Ocio y diversión
- Familia
- Amigos
- Mente

2. Puntuar cada área

¿Cómo puntuar en la rueda de la vida? Se elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sentimos respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación.

La pregunta genérica válida para cualquiera de las 8 áreas vitales es:

¿Cuál es tu grado de satisfacción de 0 a 10 en esta área?

Además, en caso de duda sobre el significado de cada área, entonces se pueden valorar las siguientes preguntas.

Salud

¿Estás satisfecho con tu estado de salud?

¿Sueles enfermar con frecuencia?

¿Llevas una vida sana?

¿Tu estado de salud limita tu vida?

Amor

¿Eres feliz con tu pareja?
¿No tienes pareja pero la estás buscando?
¿Disfrutas de tu soltería?
¿Estás satisfecho con tu situación sentimental actual?

Dinero

Hay personas que tienen un euro y son felices y otras que tienen un millón y son infelices, ¿cuál es tu situación?
¿Estás satisfecho con el nivel de vida que tienes?
¿Ganas lo que te gustaría y crees que te mereces?
¿Ahorras todos los meses?

Trabajo (Carrera profesional)

¿Estás satisfecho con tu trabajo actual?
¿Te permite crecer profesionalmente?
¿Tu trabajo está vinculado a la carrera profesional que deseas?
¿Te estás formando para estar en una mejor situación profesional en el futuro?

Ocio y diversión

¿Tienes suficiente tiempo libre?
¿El tiempo libre que tienes lo dedicas a hacer cosas que te gustan?
¿Consideras que tu ocio es un ocio satisfactorio?

Familia

¿Te llevas bien con tu familia?
¿Tienes una buena relación con ellos?
¿Te sientes satisfecho con pertenecer a tu familia?
¿Aceptas de tu familia lo que no puedes cambiar?

Amigos

Hay personas que tienen un amigo y son felices y otras que tienen 1000 amigos en facebook y se sienten solos, ¿cuál es tu situación?
¿Consideras que pasas tiempo de calidad con tus amigos?
¿Ves a tus amigos todo lo que te gustaría? ¿Estáis en contacto?

Mente

¿Estás satisfecho contigo mismo a nivel psicológico?
¿Te llevas bien contigo mismo?
¿Crees que tiene suficientes recursos psicológicos?
¿Te parece que tienes la cabeza "amueblada"?

3. Analizar

¿Cómo utilizar la rueda de la vida? En cuanto al análisis de esta herramienta, se puede considerar que cuanto más altas sean las puntuaciones y más regular sea el resultado, más armonía habrá en tu vida. Si bien lo normal es que hayan diversos picos, altibajos o “dientes de sierra”, es decir, áreas que van bien o áreas que son susceptibles de ser mejoradas.

5. Reflexionar

Una vez identificadas aquellas áreas con las que no te encuentras completamente satisfecho, es recomendable preguntarte si es realmente importante la mejora de satisfacción en este área concreta o estás siendo demasiado exigente y perfeccionista. Si la respuesta es que sí, que realmente tiene una importancia para ti, entonces es necesario cambiar el abordaje o enfoque adoptado hasta el momento.

6. El área de impacto

De entre todas las áreas puntuadas, es importante reflexionar sobre cuál de ellas, en caso de ser mejorada individualmente, influiría positivamente sobre todas las demás. De este modo puedes evaluar aún con mayor precisión en qué dirección debes orientar tu energía.

7. Decidir por donde empezar

Tienes una puntuación en cada área y has identificado cuál es tu área de impacto. Después de esto, debes decidir en qué área, de todas aquellas a mejorar, vas a comenzar a trabajar. Empezar por el área de impacto puede ser útil y recomendable, sin embargo dependiendo del momento vital en el que te encuentres y de tus recursos disponibles puedes darle prioridad a otra área diferente. Asimismo, es importante que analices las relaciones o vínculos entre los diferentes ámbitos, ya que esto también puede ayudarte a tomar una decisión al respecto.

8. Trazar un plan de acción

El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren. Realiza una lluvia de ideas de posibles estrategias a seguir, establece objetivos específicos y a corto plazo para llegar a la meta u objetivo final. Puedes establecer un objetivo para el área de impacto y también para cada una del resto de áreas vitales, sin embargo ten en cuenta que ponerte demasiados objetivos puede llegar a ser desmotivador. Finalmente, realiza una revisión de forma semanal de los objetivos y su consecución para realizar ajustes si fuera necesario.