

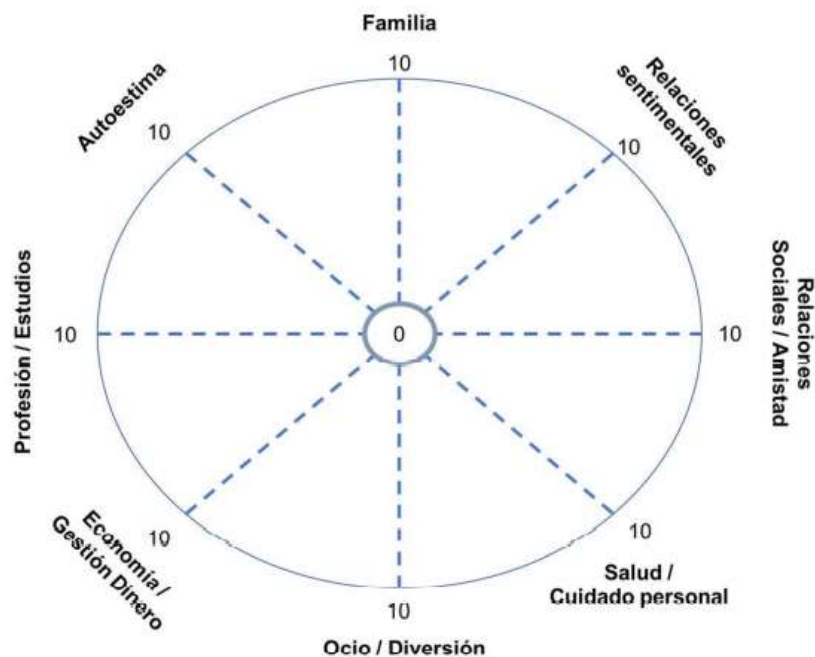
Actividad: Identificar áreas con necesidad de cambio: La rueda de la vida.

Muchas veces, ante los primeros abordajes las personas sabemos que estamos insatisfechas y que necesitamos cambiar pero no sabemos exactamente el qué.

A este nivel disponemos de distintas herramientas para analizar las distintas áreas de nuestra vida y nuestro nivel de satisfacción respecto de cada una de ellas.

Como resultado se descubren las áreas con los niveles más altos de insatisfacción respecto de los que se abre la oportunidad de crecimiento. Una de esas herramientas es la "Rueda de la Vida".

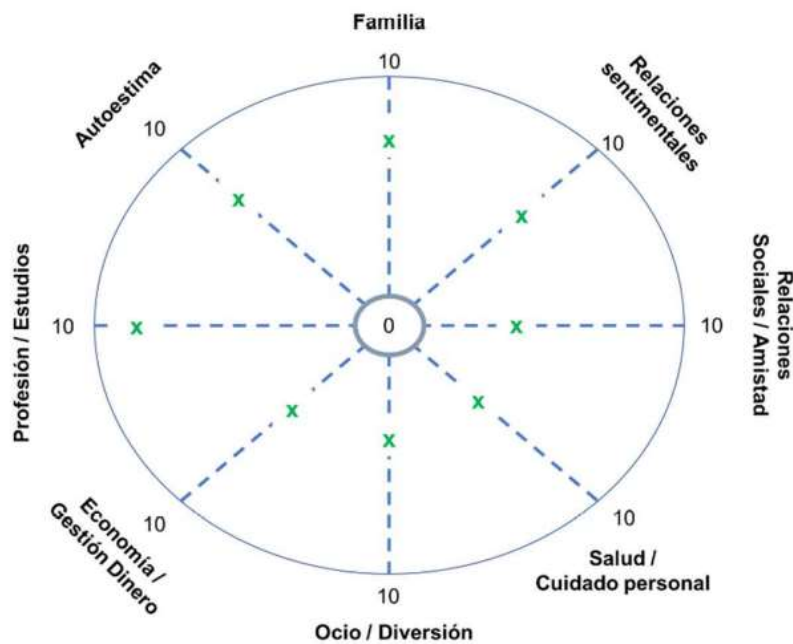
La Rueda de la vida: La rueda de la vida presenta 8 áreas significativas en la vida de una persona.



De manera adicional, podrían modificarse para que fuesen más relevantes en función del contexto de trabajo.

1. Indicar el grado de satisfacción con cada área en el momento actual: Para cada una de las áreas, la persona deberá indicar su grado de satisfacción en el momento actual, en una escala del 0 al 10.

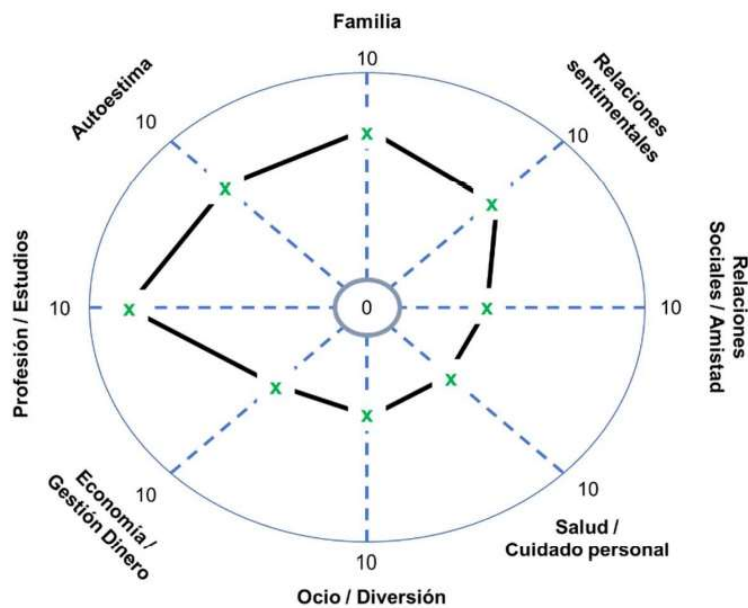
En el siguiente ejemplo se muestran las valoraciones de una persona determinada.



2. Unir con líneas las distintas valoraciones analizando las áreas de la rueda en la que esta pierde en mayor medida su redondez:

Realizada la valoración individual de cada una de las variables, uniremos con líneas la puntuación otorgada a cada una de ellas.

Como resultado analizaremos las áreas de la rueda, en la que pierde en mayor medida su redondez. Estas serían, los niveles más significativos respecto de los que iniciar una reflexión que nos guíe hacia la definición de objetivos, atendiendo a las áreas en que la necesidad de cambio se hace más relevante.



En este ejemplo, podríamos destacar que las áreas respecto de las que deberíamos priorizar el trabajo personal serían: *Relaciones sociales, relaciones sentimentales, salud y cuidado personal, ocio / diversión y economía / dinero.*

3. Iniciar una reflexión correlacionando las diferentes variables o áreas.

De una reflexión más profunda y teniendo en cuenta el contexto de la persona, conocemos que es una amante de su profesión, en la cual está muy implicada a nivel personal.

Así mismo, su organización se encuentra inmersa en objetivos de crecimiento económico, motivo por el cual la economía actual se presenta con bajos niveles de satisfacción.

La gestión de su propio negocio y el estrés que esto le genera le llevan a fumar, que aunque no en exceso, se siente insatisfecha respecto del área salud personal.

A pesar del tiempo de dedicación a su trabajo, su familia es un pilar muy importante en su vida, dedicándoles la mayor parte del tiempo que le resta, por eso su alta satisfacción a ese nivel.

No obstante, aspectos como dejar tiempo para cultivar las relaciones sentimentales y amistades quedan relegados a un segundo plano.

Desde esta visión, los objetivos de conciliación de su vida profesional, con su vida personal más allá de la familiar, así como encontrar el modo en que afrontar el día a día de su trabajo que reporte una mejora en su salud, podrían ser áreas importantes respecto de las que definir objetivos personales.

1. Indicar el grado de satisfacción con cada área en el momento actual
2. Unir con líneas las distintas valoraciones analizando las áreas de la rueda en la que esta pierde en mayor medida su redondez:
3. Iniciar una reflexión correlacionando las diferentes variables o áreas.
4. **Extraer conclusiones:** ¿Hacia que áreas y ámbitos de nuestra vida, deberían ir dirigidos los objetivos de cambio y crecimiento? ¿Podrían relacionarse las necesidades de crecimiento de las distintas áreas? ¿Cómo quedaría?

