

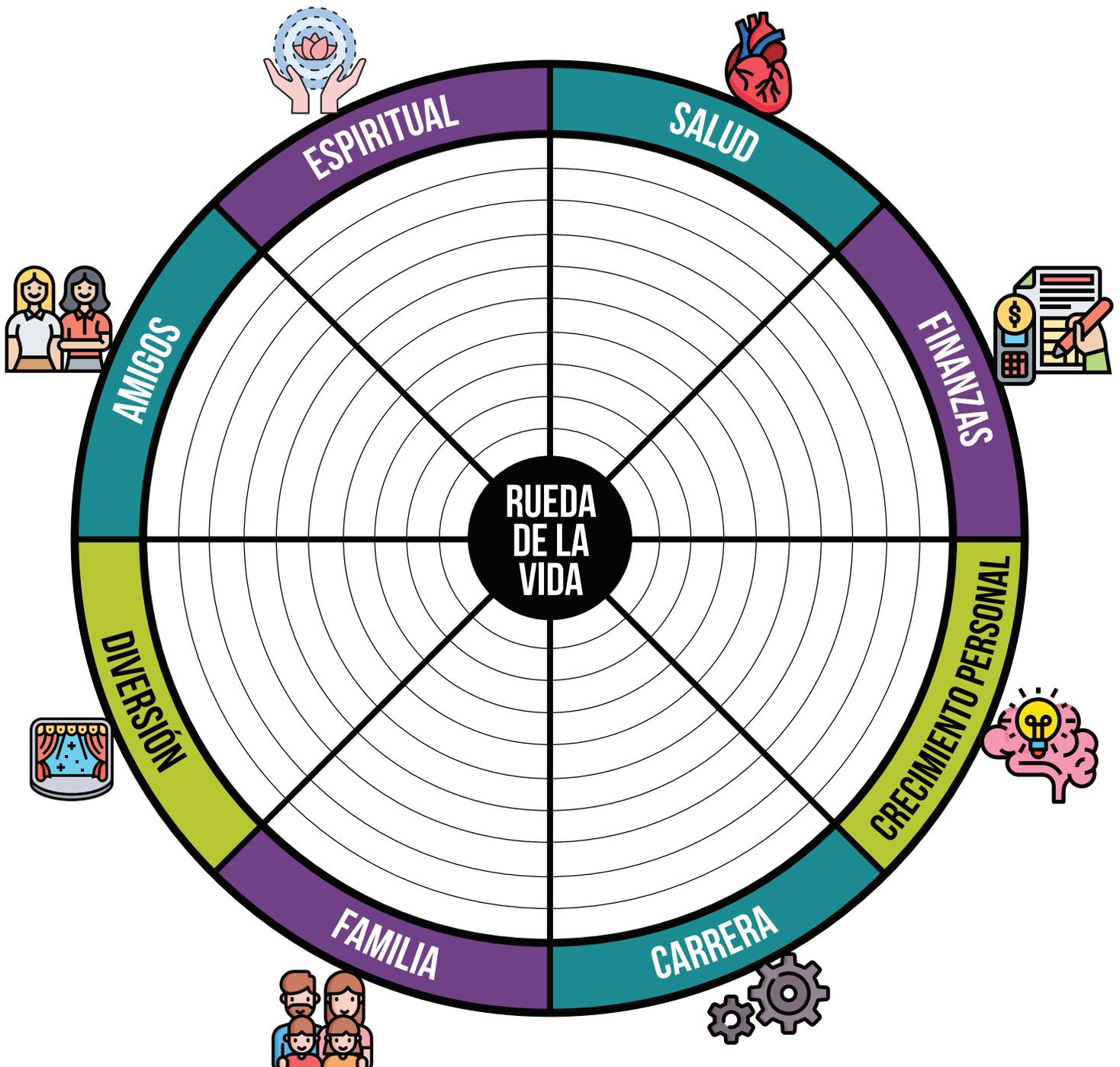


RUEDA DE LA VIDA

Herramienta de Bienestar Integral

Instrucciones

- 1 Evalúa cada área de tu vida y asignale una puntuación del 1 al 10, donde 1 es "muy insatisfecho(a)" y 10 es "totalmente satisfecho(a)".
- 2 Marca la puntuación en cada sección de la rueda.
- 3 Conecta los puntos para visualizar el equilibrio general de tu vida.
- 4 Identifica las áreas con menor puntuación y priorízalas para tu plan de acción.
- 5 Escribe objetivos y acciones concretas para mejorar esas áreas.
- 6 Revisa y repite el ejercicio en 3-6 meses para evaluar avances.



**"La salud integral comienza con el autoconocimiento.
No busques la perfección, busca el equilibrio."**

Sección para objetivos

Área: Salud y autocuidado

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Familia

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Amigos y vida social

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Diversión y ocio

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Carrera / Estudios

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Crecimiento personal

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Espiritualidad

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Área: Finanzas

Puntuación actual: _____

Objetivo específico: _____

Acciones a tomar: _____

Fecha de revisión: _____

Esta herramienta está diseñada para ayudarte a reflexionar sobre tu vida desde un enfoque biopsicosocial. Úsala como guía para tomar decisiones conscientes y crear hábitos que fortalezcan tu bienestar integral.