

Herramientas de coaching

La Rueda de la Vida

La Rueda de la Vida es una de las herramientas más utilizadas en procesos de coaching y desarrollo personal. Esta versión está diseñada para ayudarte a iniciar tu expedición con una visión clara e integral. Al igual que en una expedición real, antes de trazar la ruta hacia la cumbre, es fundamental saber desde dónde partes.

Este ejercicio te permitirá hacer una “auditoría” de tu situación actual en diferentes áreas de la vida: Negocios, Finanzas, Salud, Familia/Amigos, Romance, Crecimiento Personal y Ocio y Entorno físico.

Visualizar tus niveles de satisfacción en cada área te dará una idea clara de los aspectos que requieren atención inmediata y cuáles ya representan pilares sólidos. Así podrás elegir tu meta con mayor claridad y tomar decisiones desde la conciencia, no desde la urgencia.

Ciencia y Teoría

Inventado originalmente en la década de 1960 por Paul J. Meyer, el fundador del Success Motivation Institute, considerado el pionero en la industria de la superación personal, el concepto *Wheel of Life* se convirtió en una parte importante de su visión para “motivar a las personas a desarrollar todo su potencial”.

Diseñada para brindar autoconciencia y motivación a los usuarios, la herramienta sigue siendo un legado de Meyer como parte del Programa *Total Person de Leadership Management International*, donde todavía se aplica hoy para facilitar el establecimiento de objetivos y la formulación de planes de acción.

Varios estudios de investigación recientes revisados por pares examinaron la viabilidad de la Rueda de la Vida como una herramienta de gestión del cambio en una variedad de escenarios y resultados objetivo.

Jette Ammentorp y sus colegas de la Universidad del IRS del sur de Dinamarca realizaron una revisión sistemática de 4359 citas de estudios de intervención de coaching de vida. Los estudios en los que se utilizó la Rueda de la vida informaron una mejor percepción de uno mismo y autoestima, y un aumento de la energía y la motivación. Ammentorp concluyó que la Rueda de la Vida es una herramienta eficaz para cambiar hábitos.



Paul J. Meyer, empresario y autor, pionero del desarrollo personal. Fundador de Success Motivation Institute y creador de la Rueda de la Vida. Su enfoque integró psicología y liderazgo práctico.

Henrique Santos y sus colegas de la Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul describieron la Rueda de la Vida como una “herramienta de visualización” que es efectiva para conceptualizar y enriquecer las áreas de la vida de un usuario al interpretar experiencias y emociones como base para el re-equilibrio.

Estos y otros estudios respaldan la amplia aplicación de la rueda de la vida en la industria del coaching como una herramienta efectiva y válida para apoyar la mejora personal.

Guía Paso a Paso

El primer paso consiste en elegir una de las áreas y reflexionar con profundidad sobre el valor que tiene para ti en este momento de tu vida. Para facilitar este proceso, puedes guiarte por las preguntas detonadoras incluidas más abajo.

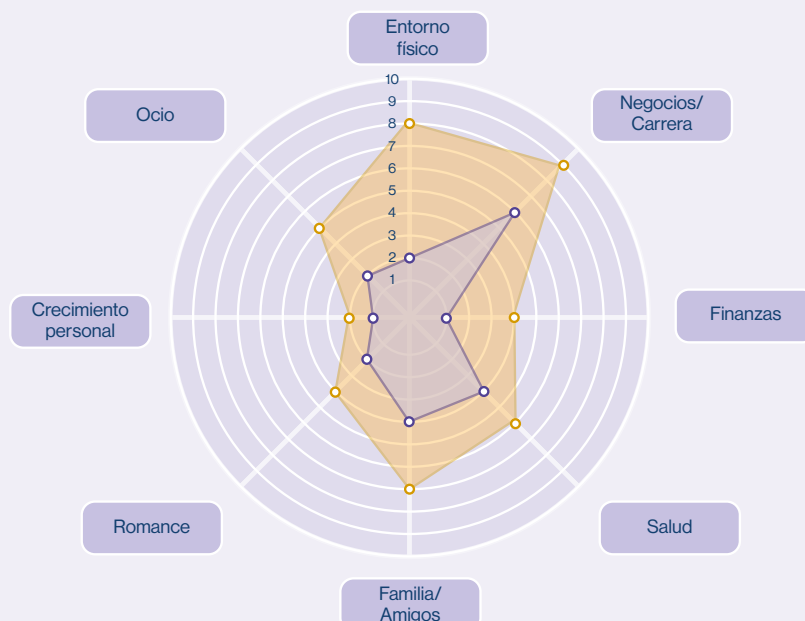
Luego, asigna dos calificaciones a cada área usando una escala del 1 al 10:

- **Calificación actual:** representa el nivel de atención y tiempo que le estás dedicando hoy.
- **Calificación ideal:** indica cuánto te gustaría dedicarle en el futuro, si vivieras alineado con tus prioridades.

La diferencia entre ambos números señala la brecha de atención. Cuanto mayor sea esa brecha, mayor será la necesidad de intervenir. Este ejercicio no busca resolver síntomas superficiales, sino ayudarte a observar las causas profundas detrás de los desbalances.

Puedes registrar tus resultados directamente en este PDF o escribirlos en tu Bitácora de Cumbre. No olvides anotar la fecha en la que realizas esta rueda, ya que probablemente la volverás a hacer más adelante para revisar tu evolución.

A continuación, te presentamos un ejemplo de Rueda de la Vida ya desarrollada. Verás dos líneas diferenciadas: la línea que representa tu situación actual, la línea que refleja tu situación deseada o ideal.



Herramienta 4 - La Rueda de la Vida

PREGUNTAS DETONADORAS	RESPUESTAS	PUNTAJE
<p>1. Negocios/Carrera ¿Qué tan satisfecho estás con tu trabajo? - ¿Es el trabajo que habías imaginado o preferirías seguir otra carrera? - ¿El trabajo te trae felicidad y satisfacción? - ¿Con este trabajo ganas lo suficiente para una vida satisfactoria? - ¿Llegas 100% motivado a tu trabajo todos los días? - ¿Los domingos tienes ganas de cambiar de trabajo? - ¿Qué cambiarías en tu trabajo actual para sentirte más a gusto? - ¿Qué significa para ti el éxito profesional?</p>	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	
<p>2. Finanzas ¿Tu ingreso es suficiente para satisfacer todas sus necesidades básicas y otras necesidades? - ¿Eres dependiente de los préstamos? - ¿Tienes alguna deuda que te preocupe? - ¿Crees que el dinero es lo único que hace feliz a una persona? - ¿En caso que te despidan tienes al menos 2 años para mantener tu calidad de vida actual? - ¿Logras llegar a final del mes sin preocupaciones económicas? - ¿Logras invertir +50% de tus ahorros? - ¿Logras ahorrar +30% de tus ingresos? - ¿Cuál es tu nivel de endeudamiento? - ¿Tienes un seguro de vida?</p>	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	
<p>3. Salud ¿Qué tan saludable física y mentalmente estás? - ¿Cómo te sientes la mayor parte del tiempo? - ¿Está satisfecho con tu apariencia, peso y niveles de energía? - ¿Tiene alguna molestia física o preocupaciones? - ¿En qué medida te dedicas a los deportes? - ¿Hasta qué punto cuidas tu alimentación? - ¿Cuántas veces al día tienes control sobre tu respiración? - ¿Como te imaginas tu vejes físicamente? - ¿Cuándo fue la última vez que te hiciste un chequeo de medicina general? - ¿Cómo esta tu peso corporal? - ¿Cómo te sientes cuando te miras al espejo? - ¿Cuántas horas te ejercitas a la semana? - ¿Tienes un seguro de salud?</p>	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	

Herramienta 4 - La Rueda de la Vida

PREGUNTAS DETONADORAS	RESPUESTAS	PUNTAJE
<p>4. Familia / Amigos</p> <p>¿Tienes familiares o amigos que te apoyen, Incondicionales y confiables? - ¿Crees que se pueden construir amistades y que siempre se puede contar con los amigos? - ¿En qué medida pasas tu tiempo libre con familiares y amigos? - ¿Tu círculo social comparte tus valores? - ¿Cada cuánto llamas a tus amigos más cercanos? - ¿Son tus familiares las personas con las que puedes contar? - ¿Cómo cuidas la relación con tus amigos? - ¿Prefieres cantidad o calidad de tiempo con tus amigos? - ¿Qué tipo de conversaciones te gusta tener con tu familia /amigos? - ¿Te sientes energizado cuando compartes tiempo con tu círculo social?</p>	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses ?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	
<p>5. Romance</p> <p>¿Has encontrado la felicidad en el amor? - ¿Tienes un compañero de vida a quien confiar y con quien construir? - ¿Cuántas veces hablas con tu pareja sobre el estado actual de tu relación? - ¿Sabes manifestar tus necesidades, anhelos y sueños de pareja? - ¿Tu pareja te apoya, eres un apoyo para él? - ¿Admiras a tu pareja? - ¿Cómo es la intimidad con tu pareja? - ¿Saben discutir? - ¿Sientes que el trabajo de pareja es un trabajo compartido, o te toca a tí?</p>	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses ?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	
<p>6. Crecimiento Personal</p> <p>¿Hasta qué punto valoras el crecimiento personal? - ¿Estás abierto a nuevas experiencias y con ganas de aprender? - ¿Estás espiritualmente conectado tanto con el mundo interior como con el exterior? - ¿Cuál es tu propósito de vida? - ¿Cómo quieres ser recordado cuando te vayas? - ¿Por qué quisieras ser recordado? - ¿Haces que el mundo sea mejor de como te recibió? - ¿Cómo contribuyes a la humanidad? - ¿Qué prácticas de agradecimiento tienes? - ¿Cuáles son tus comportamientos aprendidos que necesitan actualizarse? - ¿Cuáles aspectos de mi personalidad necesitan ser trabajados?</p>	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses ?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	

Herramienta 4 - La Rueda de la Vida

PREGUNTAS DETONADORAS	RESPUESTAS	PUNTAJE
7. Ocio ¿Estás disfrutando de la vida? - ¿Practicas pasatiempos o deportes? - ¿Pasas tu tiempo libre de una manera emocional o físicamente constructiva? - ¿Cómo ejerces tu creatividad? - ¿Qué actividades haces por el solo placer de hacerlas? - ¿Haces parte de algún grupo de personas con tus mismo pasatiempos? - ¿Cuándo fue la última vez que tomaste unas vacaciones? - ¿Qué mecanismos de entretenimiento tienes durante la semana? - ¿Qué hobby te logra desconectar de las preocupaciones diarias? - ¿Algún pasatiempo que disfrutabas antes y ahora no haces?	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	
8. Entorno Físico ¿Tu entorno físico te hace sentir seguro, protegido y cómodo? - ¿Hasta qué punto se siente como en casa y obtiene placer de su entorno físico? - ¿Hasta qué punto su entorno físico contribuye a un equilibrio armonioso en su vida? - ¿Tu hogar refleja esa persona que quieres ser? - ¿Cuándo fue la última vez que organizaste una jornada de donación para botar todo aquello que no usas? - ¿Vives en el barrio que mejor calidad de vida te puede dar? - ¿Tu hogar es un sitio organizado, limpio del que estar orgulloso? - ¿Te gusta la ciudad donde vives?	¿Cómo está actualmente?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 tengo con esta área ahora mismo?
	¿Cómo quiero que sea en tres meses?	¿Qué grado de satisfacción de 1 a 10 espero tener en 3 meses?
	Réstale al segundo cuadro el primer cuadro	

Preguntas Frecuentes

1. ¿Puedo cambiar las categorías de la rueda?

Sí. La herramienta debe adaptarse a tu contexto. Puedes incluir áreas como espiritualidad, maternidad/paternidad o pareja si son más relevantes para ti.

2. ¿Qué hago si casi todas las áreas están bajas o hay algún empate?

No te abrumes. Elige solo una o dos que puedan generar un efecto dominó. A veces, mejorar el entorno o la salud impacta en muchas otras.

3. ¿Por qué me interesa visualizar cómo estará cada área en tres meses?

Este plazo de tres meses es una referencia útil, ya que coincide con la duración estimada del proceso de esta Bitácora. Nos permite establecer una visión realista y medible de los avances que podrías lograr. Sin embargo, si tu propia planificación requiere otro horizonte de tiempo, puedes adaptarlo libremente.

4. ¿Debo elegir el área con mayor brecha como mi meta de cumbre?

No necesariamente. Esa área puede señalar un punto crítico de atención, pero lo más importante es que comprendas tus motivaciones. A veces, una meta significativa puede surgir de un área que ya está fuerte y quieres expandir aún más.

5. ¿Cómo interpreto los puntajes?

Una mayor brecha entre los dos puntajes indica un mayor nivel de insatisfacción: tu realidad actual está lejos de la que esperas para esa área en el plazo que definiste. Esto señala una necesidad de atención prioritaria o una urgencia de cambio. La rueda no solo muestra desequilibrios, sino también oportunidades claras para actuar con intención.

Referencias

- Ammentorp, J., Uhrenfeldt, L., Angel, F., Ehrensward, M., Carlsen, E. B., & Kofoed, P. (2013). Can life coaching improve health outcomes? A systematic review of intervention studies. *BMC Health Services Research*, 13(428). <https://doi.org/10.1186/1472-6963-13-428>
- Byrne, U. (2005). Wheel of life: Effective steps for stress management. *Business Information Review*, 22(2), 123–130. <https://doi.org/10.1177/0266382105054770>
- Santos, H. D. P., Molin, G. P. D., Pinheiro, J., & Vieira, R. (2017). Wheel of life, an initial investigation: Topic-related polarity visualization in personal stories. *Proceedings of the Symposium in Information and Human Language Technology*, Uberlândia, MG, Brazil, October 2–5, 2017.