

# La rueda de la vida

## FICHA DE TRABAJO

### El autoconocimiento

El autoconocimiento es uno de los puntos clave a potenciar cuando queremos trabajar en nuestra salud mental. Aunque a veces no seamos conscientes de ello, tenemos muchas herramientas en nuestra mochila que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida, pero muchas veces no sabemos mirar en nuestro interior para detectar nuestras necesidades y poner en marcha esas herramientas.

Es por esto, que en esta ficha vamos a utilizar una dinámica muy conocida en psicología, la rueda de la vida, que nos va a permitir observar diferentes áreas de nuestras vidas.

### La rueda de la vida

En la siguiente página te muestro la rueda de la vida, como verás está dividida por las diferentes áreas que envuelven nuestras vidas. Tendrás que centrarte en cada una de ellas y numerarlas según tu grado de satisfacción, luego colorear el quesito hasta dicho número, siendo *1-nada satisfactoria* y *10-muy satisfactoria*.

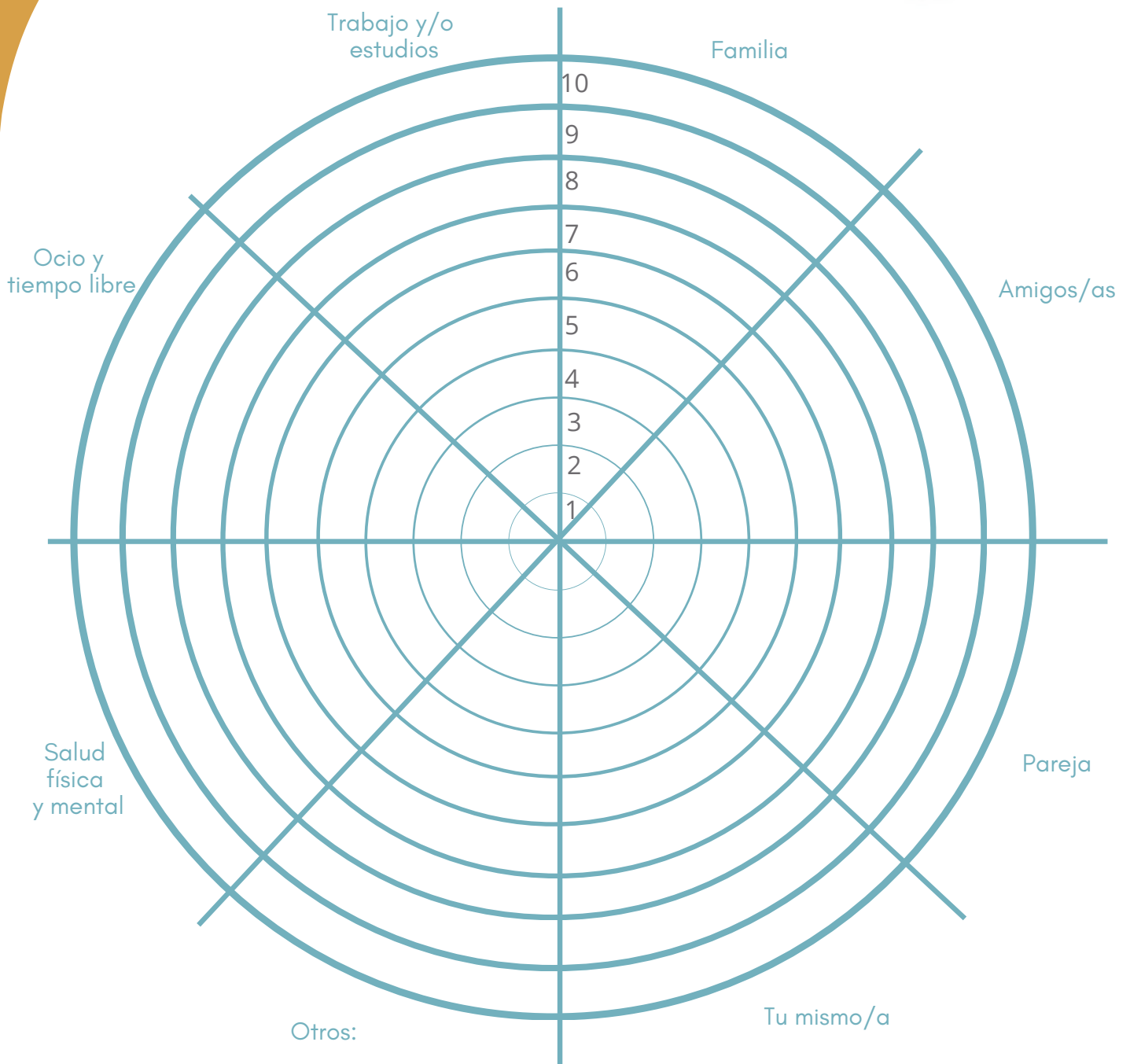
Este sería un ejemplo de como podría quedar la rueda:

Te dejo algunas preguntas que te pueden ayudar a valorar tu satisfacción:



- ¿Cómo te sientes en ese aspecto?
- ¿Qué cosas positivas te aporta? ¿y negativas?
- ¿Cómo de implicada te sientes? ¿por qué crees que es así?
- ¿Cómo de integrada te sientes? ¿por qué crees que es así?
- ¿Cuánto esfuerzo dedicas? ¿te gustaría que fuese mayor o menor?

Tómate tu tiempo, si indagas bien en cada una de ellas, esto puede llevarte un buen rato.



Una vez acabado, observa toda la rueda. ¿Cómo te hace sentir lo que ves?

Las áreas que han tenido menor puntuación, ¿te gustaría que fuese diferente?

Si te gustaría hacer cambios, ¿por dónde podrías empezar? ¿Qué cosas podrías hacer?