### **Rueda de la Vida: Origen, Funcionamiento y Aspectos que Aborda**

#### **1. Origen de la Rueda de la Vida**

La Rueda de la Vida es una herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal que se originó en el ámbito del coaching y la psicología positiva. Su creación se atribuye a Paul J. Meyer, un pionero en el desarrollo personal y profesional, quien la diseñó como una forma de evaluar el equilibrio en diferentes áreas de la vida. Sin embargo, su concepto se basa en principios filosóficos más antiguos, como la visión holística del bienestar en tradiciones orientales y modelos de autorrealización como la Pirámide de Maslow.

#### **2. Funcionamiento de la Rueda de la Vida**

La Rueda de la Vida es un gráfico circular dividido en varias secciones que representan aspectos clave de la vida de una persona. Su uso consiste en evaluar cada una de estas áreas en una escala del 1 al 10 y luego conectar los puntos para visualizar el equilibrio o desequilibrio en la vida.

**Pasos para utilizarla:**

1. **Definir las áreas** a evaluar (salud, finanzas, relaciones, carrera, etc.).
2. **Autoevaluación:** Calificar cada área del 1 (muy insatisfecho) al 10 (completamente satisfecho).
3. **Trazar los valores en el gráfico** y conectar los puntos para observar la forma que toma la rueda.
4. **Análisis y reflexión:** Identificar qué áreas necesitan más atención y establecer objetivos para mejorar el equilibrio.

#### **3. Aspectos que Aborda la Rueda de la Vida**

Los aspectos varían según la persona, pero generalmente incluyen:

* **Salud física y bienestar**
* **Carrera y desarrollo profesional**
* **Finanzas y estabilidad económica**
* **Familia y relaciones personales**
* **Amor y pareja**
* **Crecimiento personal y espiritual**
* **Diversión y ocio**
* **Contribución y servicio social**

Cada una de estas áreas ayuda a identificar oportunidades de mejora y a establecer un plan de acción para lograr una vida más equilibrada y satisfactoria.

#### **4. Cibergrafía**

* Meyer, P. J. (2003). *Attitude Is Everything: If You Want to Succeed Above and Beyond*. The Meyer Resource Group.
* Whitmore, J. (2009). *Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership*. Nicholas Brealey Publishing.
* Wheel of Life (2023). *Mind Tools: The Wheel of Life – Finding Balance in Your Life.* Disponible en: <https://www.mindtools.com/>
* Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.