**Plan de Trabajo para Crear y Mejorar la Rueda de la Vida**

**Objetivo:**

Evaluar el equilibrio en diferentes áreas de tu vida y definir acciones para mejorarlas.

**1: Creación de la Rueda de la Vida**

**Día 1: Definir las Áreas Claves**  
✅ Seleccionar 8-12 áreas importantes (ejemplo: salud, finanzas, trabajo, familia, etc.).  
✅ Describir brevemente qué significa cada una para ti.

**Día 2: Dibujar y Evaluar**  
✅ Crear un círculo dividido en secciones y numerarlo del 1 al 10.  
✅ Autoevaluar cada área y marcar el nivel de satisfacción actual.  
✅ Conectar los puntos para visualizar el equilibrio.

**2: Análisis y Reflexión**

**Día 3: Interpretación de Resultados**  
✅ Identificar áreas con puntuación baja y analizar por qué están en ese nivel.  
✅ Detectar patrones o desequilibrios generales.

**Día 4: Definir Objetivos de Mejora**  
✅ Establecer metas para cada área a mejorar.  
✅ Asegurarse de que sean **SMART** (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Tiempo definido).

**3: Plan de Acción**

**Día 5: Crear un Plan de Acción**  
✅ Para cada área con baja puntuación, escribir **acciones concretas** para mejorarla.  
✅ Priorizar las acciones según urgencia e impacto.  
✅ Establecer un plazo para cada mejora.

**Día 6: Programación y Hábitos**  
✅ Integrar las acciones en la agenda diaria/semanal.  
✅ Definir hábitos pequeños que refuercen las mejoras.

**4: Seguimiento y Ajustes**

**Primera Revisión**  
✅ Revisar avances y ajustar estrategias si es necesario.

**Segunda Evaluación**  
✅ Volver a hacer la Rueda de la Vida y comparar con la primera versión.

**Cierre y Reflexión**  
✅ Analizar progreso global.  
✅ Definir próximos pasos para mantener el equilibrio.