|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rueda Ontológica Integral | | | | | | | | | | | | | | |
| Nombre y Apellido del Evaluado | | | Sector | | | | | | | | | Posición | | |
|  | | |  | | | | | | | | |  | | |
| Instrucciones | | | | | | | | | | | | Valores y Referencias | | |
| De acuerdo a las cinco dimensiones que propone el Coaching Psicológico Integral y la fusión de éstas con la Vida Cotidiana (que propone la psicología social), resulta la percepción del equilibrio que tienes de tu estado actual. El grado de satisfacción que tengas en relación a tu propia percepción estará en función de lograr la integración de todas las áreas. | | | | | | | | | | | | 1. Nunca 2. Poco Frecuentemente 3. Frecuentemente 4. Muy Frecuentemente 5. Siempre | | |
| Tiempo libre | | | | Valor | | | Trabajo | | | | | | | Valor |
| 1 | ¿Tengo claro cuáles son mis momentos de ocio? | | |  | | | 1 | | | ¿Ambiente y entorno de trabajo? | | | |  |
| 2 | ¿Logro separar mi familia del ocio? | | |  | | | 2 | | | ¿Se valoran mis capacidades? | | | |  |
| 3 | ¿Logro separar mi trabajo del ocio? | | |  | | | 3 | | | ¿Mi trabajo es acorde a mi vocación? | | | |  |
| 4 | ¿Desarrollo personal? | | |  | | | 4 | | | ¿Tengo un trabajo estimulante? | | | |  |
| 5 | ¿Identifico un hobby en especial? | | |  | | | 5 | | | ¿Tengo posibilidad de crecimiento? | | | |  |
| 6 | ¿Tengo actividades de ocio programadas? | | |  | | | 6 | | | ¿Tengo claridad con mis Proyectos de trabajo? | | | |  |
| 7 | ¿Tengo actividades de ocio compartidas? | | |  | | | 7 | | | ¿Controlo el estrés? | | | |  |
| 8 | ¿Me estimula el juntarme con amigos? | | |  | | | 8 | | | ¿Tengo un presupuesto estable? | | | |  |
| 9 | ¿Tengo claro cuáles son mis momentos de ocio? | | |  | | | 9 | | | ¿Estado de satisfacción en gral con mi trabajo? | | | |  |
| 10 | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | |  | | | 10 | | | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | | |  |
| Familia | | | | Valor | | | Física | | | | | | | Valor |
| 1 | ¿Disponibilidad para la familia? | | |  | | | 1 | | | ¿Apariencia? | | | |  |
| 2 | ¿Relación con los padres? | | |  | | | 2 | | | ¿Energía? | | | |  |
| 3 | ¿Relación de pareja? | | |  | | | 3 | | | ¿Actividad física? | | | |  |
| 4 | ¿Relación con los hijos? | | |  | | | 4 | | | ¿Dieta equilibrada? | | | |  |
| 5 | ¿Relación con otros miembros de la familia? | | |  | | | 5 | | | ¿Estimulación de sentidos? | | | |  |
| 6 | ¿Actividades recreativas en conjunto? | | |  | | | 6 | | | ¿Ambiente y Entorno en general? | | | |  |
| 7 | ¿Comodidades familiares? | | |  | | | 7 | | | ¿Nivel de materialización de los Proyectos? | | | |  |
| 8 | ¿Proyecto en común? | | |  | | | 8 | | | ¿Hábitos que no me gustan? | | | |  |
| 9 | ¿Nivel de satisfacción en general? | | |  | | | 9 | | | ¿Estado de salud en general? | | | |  |
| 10 | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | |  | | | 10 | | | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | | |  |
| Emocional | | | | | Valor | | | Mental | | | | | Valor | |
| 1 | | ¿Mis estados de ánimo son estables? | | | |  | | | 1 | | ¿Qué grado de felicidad tengo? | | |  |
| 2 | | ¿Me conecto con mi pasión? | | | |  | | | 2 | | ¿Con qué frecuencia vivo con felicidad las situaciones de mi vida? | | |  |
| 3 | | ¿Me conecto con mi voluntad? | | | |  | | | 3 | | ¿Con qué frecuencia evito hacer juicios? | | |  |
| 4 | | ¿Mi actitud emocional es positiva? | | | |  | | | 4 | | ¿Es común en mí pensar objetivamente, en vez de estar tejiendo fantasías? | | |  |
| 5 | | ¿Tengo una vida estimulante? | | | |  | | | 5 | | ¿Me caracterizo por no esperar cosas de los demás? | | |  |
| 6 | | ¿Cómo es mi autoestima? | | | |  | | | 6 | | ¿Suelo pedir en lugar de esperar que las personas adivinen lo que necesito? | | |  |
| 7 | | ¿Me considero una persona paciente, en lugar de ansiosa? | | | |  | | | 7 | | ¿Soy racional? | | |  |
| 8 | | ¿Acostumbro mirar hacia adelante en lugar de caer en la nostalgia? | | | |  | | | 8 | | ¿Mi actitud mental es positiva? | | |  |
| 9 | | ¿Me considero una persona segura, en lugar de miedosa? | | | |  | | | 9 | | ¿Tengo una mentalidad abierta? | | |  |
| 10 | | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | | |  | | | 10 | | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | |  |
| Existencial | | | | | Valor | | | Espiritual | | | | | Valor | |
| 1 | | ¿Me considero una persona de mucha consciencia? | | | |  | | | 1 | | ¿Creo en algún tipo de configuración superior? | | |  |
| 2 | | ¿Me preocupo por el crecimiento de los demás? | | | |  | | | 2 | | ¿Soy congruente con ese tipo de configuración? | | |  |
| 3 | | ¿Tengo claridad con mi vocación? | | | |  | | | 3 | | ¿Tengo claridad con mi propósito de trascendencia? | | |  |
| 4 | | ¿Tengo claridad en cuál es mi servicio diferencial? | | | |  | | | 4 | | ¿Soy congruente en mi vida con mis Valores? | | |  |
| 5 | | ¿Qué nivel de Escucha tengo? | | | |  | | | 5 | | ¿Me mantengo en un continuo con el Amor? | | |  |
| 6 | | ¿Qué nivel de Comunicación tengo? | | | |  | | | 6 | | ¿Me mantengo en un continuo con la Verdad? | | |  |
| 7 | | ¿Las relaciones con mis Vínculos son sanas? | | | |  | | | 7 | | ¿Doy sin esperar recibir? | | |  |
| 8 | | ¿Participo en Comunidades y trabajos sociales? | | | |  | | | 8 | | ¿Me mantengo en un continuo con la Paciencia? | | |  |
| 9 | | ¿Existe satisfacción con la Comunidad en que vivo? | | | |  | | | 9 | | ¿Tengo una rutina espiritual? | | |  |
| 10 | | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | | |  | | | 10 | | ¿Qué interés tienes en trabajar esta dimensión? | | |  |