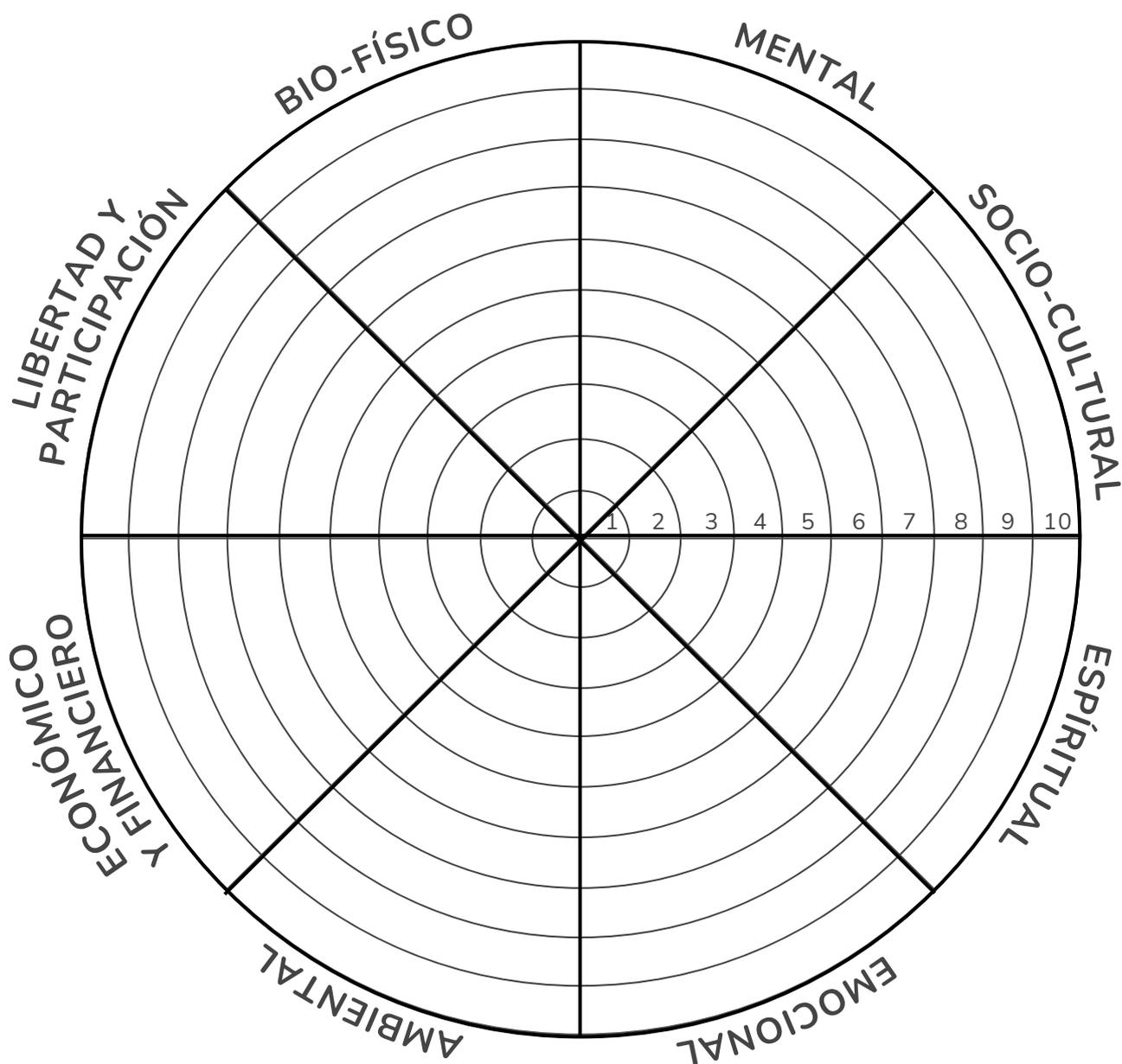


LA RUEDA DE LA VIDA



La Rueda de la Vida

Es una herramienta visual para fomentar el **autoconocimiento** y promover una comprensión integral del bienestar. A través de su estructura circular, permite analizar de forma clara y ordenada las distintas dimensiones que componen la existencia humana. Esta herramienta facilita la reflexión profunda, sin juicios, y aporta una mirada honesta sobre los distintos aspectos que influyen en la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

¿Qué preguntas orientan la reflexión en la rueda de la vida?

Las siguientes preguntas clave permiten analizar el nivel de desarrollo en cada dimensión de la existencia humana. Este ejercicio no tiene un fin evaluativo, sino formativo: promueve la conciencia personal, el bienestar integral y la coherencia entre el estado actual y el proyecto de vida. La reflexión estructurada facilita la identificación de prioridades y favorece la ruptura de prejuicios sobre el proceso de envejecimiento.

Preguntas clave

- ¿Cómo se encuentra en cada una de las dimensiones de la existencia humana?
- ¿En cuáles se manifiestan mayor fortaleza o satisfacción?
- ¿Qué dimensiones requieren más atención o presentan oportunidades de mejora?
- ¿Qué tan alineado está el estado actual de estas dimensiones con el proyecto de vida?
- ¿Cómo puede esta reflexión contribuir a transformar prejuicios negativos sobre el envejecimiento y la vejez?

Después de responder, se sugiere colorear cada dimensión en la rueda según el grado de satisfacción identificado.