

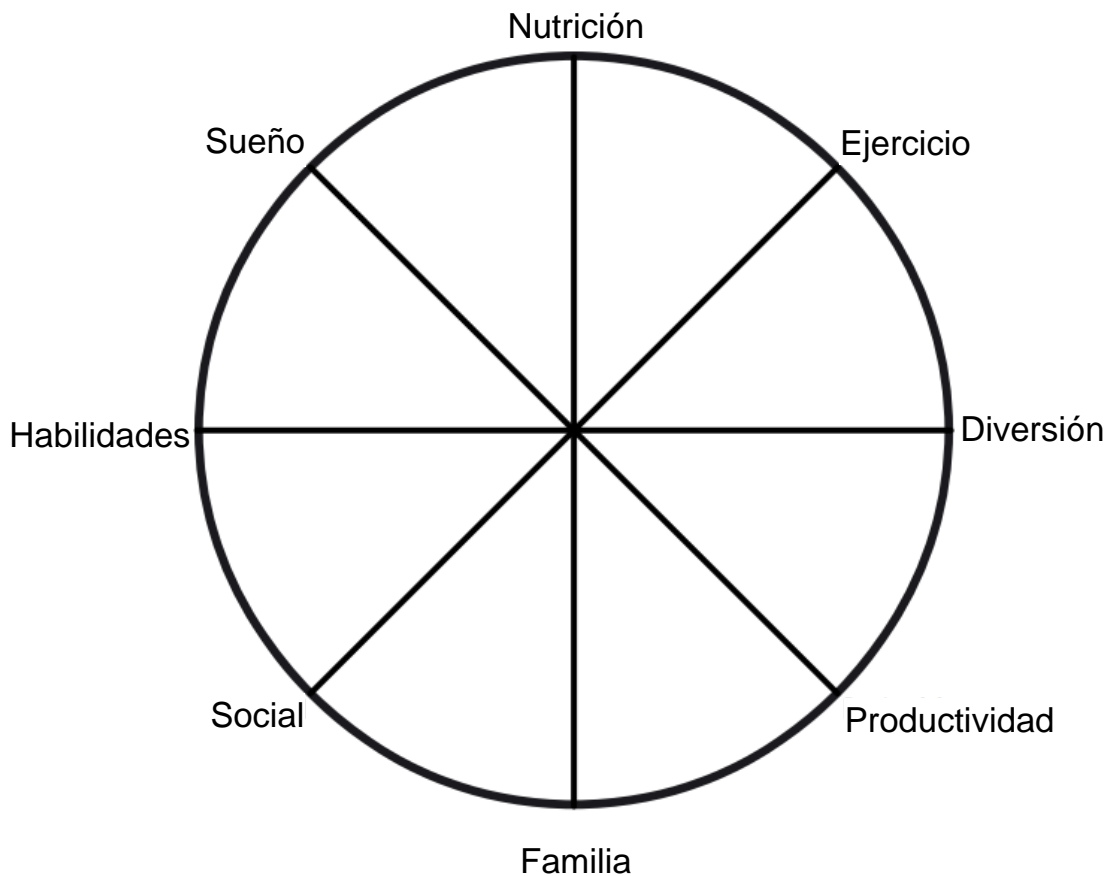
## LA RUEDA DEL BIENESTAR

### ¿Qué es la Rueda del Bienestar?

Una breve revisión del bienestar multidimensional

En épocas de estrés, nuestro bienestar se ve afectado. A menudo, las personas están tan centradas en sus problemas que no se dan cuenta de que otras áreas de su vida empiezan a fallar. Este ejercicio es una forma rápida y sencilla de evaluar cómo te desenvuelves en las distintas áreas de tu autocuidado. Unos minutos a la semana (o a la quincena) pueden mostrarte qué va bien y qué áreas necesitan tu atención.

Simplemente califícate sobre 10 en cada dimensión y dibuja una marca en cada línea para representar tu puntuación. Las puntuaciones altas van hacia el borde y las bajas hacia el centro. Luego une los puntos.



## ¿Cómo te va?

Tómate un momento para reflexionar sobre lo bien que crees que va tu vida en cada una de las siguientes áreas y califícate de 0 (mal) a 10 (excelente).

Nutrición: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Come al menos tres veces al día? ¿Comes frutas y verduras variadas?  
¿Comes suficientes proteínas y eliges tentempiés saludables?

Ejercicio: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Te mueves todos los días? ¿Haces ejercicio regularmente? ¿Participas en deportes o clases de fitness?

Diversión: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Tienes tiempo para divertirte de forma saludable? ¿Tienes aficiones y practicas actividades de ocio?

Productividad: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Logras tus objetivos y completas las tareas requeridas? ¿Está satisfecho con tus logros al final del día?

Familia: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Dedicas tiempo a la familia? ¿Pasas tiempo jugando con tus hijos?  
¿Celebran juntos acontecimientos especiales?

Social: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Tienes tiempo para ponerte al día con tus amigos? ¿Mantiene tus relaciones sociales?

Habilidades: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Te acuerdas de utilizar las habilidades que has aprendido? ¿Practicas la relajación o eres consciente de tus pensamientos? ¿Desafías a tu crítico interior o utilizas la autovalidación?

Sueño: \_\_\_\_\_ (0-10)

¿Duermes entre 7 y 9 horas por noche? ¿Te despiertas descansado?  
¿Puedes conciliar el sueño con facilidad? ¿Duermes sin despertarte?