

## Rueda de la Vida

### INTRODUCCIÓN

Esta dinámica se ha diseñado para evaluar el grado de logro del desarrollado de las diferentes vertientes o esferas que conforman la vida de un ser humano, por ejemplo: lo familiar, lo social, lo laboral, lo espiritual, etc.

La dinámica puede sufrir ajustes o cambios según se presenten variables en el comportamiento o desarrollo de las sesiones de evento.

### OBJETIVO

Evaluar cualitativamente el grado de logro del desarrollo de las esferas del participante, según su estimación y sobre todo su sentir. Con ello determinar que esfera requiere atención para abocarse a ella y desarrollarla, de tal suerte que equilibre su rueda de la vida.

### PARTICIPANTES

El número del grupo puede ser de 15 a 200 o más personas.

### MATERIAL

- Presentación de la Rueda de la Vida en PowerPoint, acetato, pintarrón.
- Papel y lápiz.

### DURACIÓN

Aproximadamente debe durar 15 minutos.

### PREPARACIÓN

Esta dinámica se aplicará después del tema Desarrollo Personal, y tiene el propósito de ejemplificar como cada uno de los asistentes evalúa de 0 a 10 el logro de cada una de las esferas de su vida.

### DESARROLLO

El instructor invitará a los asistentes a participar, podrá utilizar la siguiente estructura:

“Para ejemplificar el tema de Desarrollo Personal, estimemos como hemos crecido en las diferentes esferas de nuestra vida, para tal caso tomaremos ésta ilustración -proyectar la imagen de la Rueda de Vida- Vamos a colocar un punto en cada esfera (línea físico y salud, moral y educativo, etc.) considerando el centro como valor cero y el extremo de la línea como valor 10; Es decir, por ejemplo sí yo considero que mi esfera de lo físico y salud la he desarrollado adecuadamente le daré un 8 o 9 y colocaré el punto aquí –marcar aproximadamente un punto en la línea de lo físico y salud que represente una distancia de 8 o 9-, ahora, sí considero que en la línea de moral y educativo no la he desarrollado como debiera

colocaré el punto aquí que representa un 4 o 5... Así en cada línea o esfera para posteriormente unir los puntos marcado y observar en donde debo dedicar más tiempo en su desarrollo."

"Ahora ustedes realicen el ejercicio en su cuaderno, éste análisis es para ustedes es una autovaloración de su desarrollo personal y nadie más sabrán en que medida se sienten que se hayan realizado en cada una de sus esferas. Puede ser que en el momento que valores mi desarrollo y determine cuál de las esferas requiere mi atención y me aboque a ello, probablemente al dedicar tiempo y esfuerzo en equilibrar esta línea o esfera, directa o indirectamente, mejorarán las demás".

Al finalizar se sugiere que el instructor pregunte a los asistentes como se sintieron con la dinámica, sí fue clara y vivencia respecto a valorar el desarrollo de las esferas del hombre.

Gracias por su Atención y Mucho Éxito.



Lic. Francisco Mojica Roa

E-mail: [franciscojojica@hotmail.com](mailto:franciscojojica@hotmail.com)

Teléfono: (01722 ) 2705830