

Rueda de la Vida Terapéutica

Cuaderno imprimible de autorreflexión · 10 áreas · 60 afirmaciones

Nombre o seudónimo: _____ Fecha: _____

Próxima revisión sugerida: _____

¿Cómo utilizarla?

1. Lee cada afirmación con calma y piensa en cómo te has sentido durante las últimas cuatro semanas.
2. Marca un valor del 1 al 10 en cada afirmación. Responde desde tu experiencia real, no desde lo que crees que deberías sentir.
3. En las afirmaciones marcadas con 🔄, calcula el puntaje ajustado restando tu respuesta de 11. Ejemplo: si marcas 8, el puntaje ajustado es 3.
4. Suma los seis puntajes ajustados de cada área y divide entre 6. Escribe el promedio en la tabla resumen.
5. En la rueda, colorea cada área desde el centro hasta su promedio. Observa la forma resultante con curiosidad y sin juzgarte.

Escala de respuesta

1	Totalmente en desacuerdo o muy insatisfecho
2-3	Desacuerdo o insatisfacción considerable
4-6	Situación intermedia o área en proceso
7-8	Acuerdo o satisfacción favorable
9-10	Acuerdo total o satisfacción muy alta

Importante: no existen respuestas correctas o incorrectas. Esta herramienta ofrece una fotografía orientativa de tu momento actual; no define quién eres.

Área 1 de 10 · Salud física

Percepción del cuidado corporal, la energía y los hábitos que sostienen el bienestar cotidiano.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
1	He tenido energía suficiente para realizar mis actividades habituales.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2	He cuidado mi alimentación de una manera que favorece mi bienestar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3	He realizado movimiento o actividad física acorde con mis posibilidades.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4	He atendido de manera responsable las necesidades de mi salud física.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5	El malestar físico ha interferido con frecuencia en mis actividades cotidianas. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6	He descuidado señales importantes de cansancio o malestar corporal. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			___ / 10

Observaciones personales

Área 2 de 10 · Bienestar emocional

Capacidad percibida para reconocer, expresar y regular las emociones con respeto.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
7	He podido reconocer lo que siento sin juzgarme con dureza.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8	He encontrado formas saludables de manejar mis emociones difíciles.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9	He sentido momentos de calma o tranquilidad emocional.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10	He podido expresar mis necesidades emocionales de manera respetuosa.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11	Mis emociones me han sobrepasado con frecuencia. 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12	He evitado o reprimido lo que siento hasta sentirme más cargado(a). 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			____ / 10

Observaciones personales

Área 3 de 10 · Descanso y autocuidado

Calidad del descanso, recuperación y acciones personales de cuidado y equilibrio.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
13	He dormido lo suficiente para sentirme recuperado(a).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14	He reservado momentos para descansar sin sentir culpa.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15	He realizado actividades que me ayudan a recuperar energía.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16	He respetado límites razonables entre mis responsabilidades y mi descanso.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
17	He mantenido un ritmo de vida que me deja agotado(a). 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
18	He postergado repetidamente mis necesidades básicas de autocuidado. 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			____ / 10

Observaciones personales

Área 4 de 10 · Trabajo y valoración

Satisfacción con la actividad laboral u ocupacional y percepción de aporte y reconocimiento.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
19	He sentido que mis actividades laborales u ocupacionales tienen valor.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
20	He podido utilizar capacidades importantes para mí en lo que hago.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
21	He recibido o reconocido una valoración justa por mis esfuerzos.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
22	He mantenido límites saludables en mis responsabilidades laborales.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
23	He sentido que mi trabajo o actividad principal me desgasta excesivamente. 🗲	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
24	He sentido que mis esfuerzos pasan desapercibidos o carecen de sentido. 🗲	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			___ / 10

Observaciones personales

Área 5 de 10 · Economía y estabilidad

Percepción de seguridad, organización y capacidad para atender necesidades económicas.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
25	He podido cubrir mis necesidades económicas esenciales.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
26	He administrado mis recursos con claridad y responsabilidad.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
27	He sentido que tengo algún margen para afrontar gastos imprevistos.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
28	He dado pasos realistas para fortalecer mi estabilidad económica.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
29	Las preocupaciones económicas han ocupado gran parte de mis pensamientos. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
30	He evitado revisar o afrontar asuntos económicos importantes. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			____ / 10

Observaciones personales

Área 6 de 10 · Familia y vínculos

Calidad percibida de los vínculos familiares y cercanos, incluyendo respeto, comunicación y límites.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
31	He sentido cercanía y apoyo en al menos uno de mis vínculos familiares.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
32	He podido comunicarme con respeto en mis relaciones familiares.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
33	He establecido límites que protegen mi bienestar en mis vínculos cercanos.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
34	He encontrado momentos de conexión significativa con personas importantes.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
35	Los conflictos familiares han afectado de manera constante mi tranquilidad. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
36	He sentido que debo ocultar mis necesidades para evitar problemas familiares. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			___ / 10

Observaciones personales

Área 7 de 10 · Red social y apoyo

Disponibilidad percibida de amistades, compañía, pertenencia y apoyo fuera del núcleo familiar.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
37	He contado con alguien de confianza con quien hablar cuando lo necesito.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
38	He tenido oportunidades de compartir con otras personas de manera agradable.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
39	He sentido que pertenezco a una red o comunidad significativa.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
40	He podido pedir o recibir apoyo sin sentirme una carga.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
41	Me he sentido aislado(a) o desconectado(a) de los demás. 	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
42	He evitado el contacto social aun cuando necesitaba compañía. 	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			____ / 10

Observaciones personales

Área 8 de 10 · Amor propio

Relación consigo mismo(a), trato interno, reconocimiento personal y respeto por las propias necesidades.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
43	Me he tratado con respeto, incluso cuando cometo errores.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
44	He reconocido cualidades y esfuerzos valiosos en mí.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
45	He protegido mis necesidades mediante límites saludables.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
46	He tomado decisiones coherentes con mi bienestar y dignidad.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
47	Me he criticado de manera dura o desproporcionada. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
48	He condicionado mi valor personal a la aprobación de otras personas. ⚠	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			____ / 10

Observaciones personales

Área 9 de 10 · Propósito y motivación

Claridad de dirección, sentido personal y energía para avanzar mediante acciones posibles.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
49	He tenido claridad sobre algo importante hacia lo que deseo avanzar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
50	He encontrado motivos para comenzar mis actividades cotidianas.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
51	He realizado pequeñas acciones coherentes con mis metas.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
52	He sentido que mi vida contiene experiencias con significado.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
53	He sentido que avanzo sin dirección o sin saber para qué. 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
54	Me ha costado iniciar incluso acciones importantes para mí. 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			___ / 10

Observaciones personales

Área 10 de 10 · Espiritualidad y fe

Conexión con la fe, los valores, la trascendencia o una filosofía de vida que aporte sentido.

N.º	Afirmación	Respuesta	Puntaje ajustado
55	He sentido conexión con mi fe, mis valores o mi sentido de trascendencia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
56	He encontrado consuelo o fortaleza en mis convicciones personales.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
57	He dedicado algún momento a la reflexión, oración, meditación o contemplación.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
58	He procurado vivir de acuerdo con valores que considero importantes.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
59	He sentido un vacío persistente respecto al sentido profundo de mi vida. 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
60	Me he sentido desconectado(a) de aquello que me brinda esperanza o significado. 🔄	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Promedio del área (suma de puntajes ajustados ÷ 6)			___ / 10

Observaciones personales

Resumen de puntuaciones

Transcribe el promedio de cada área. Después pasa a la rueda y colorea cada segmento.

Área	Promedio	¿Qué noto en esta área?
Salud física	____ / 10	
Bienestar emocional	____ / 10	
Descanso y autocuidado	____ / 10	
Trabajo y valoración	____ / 10	
Economía y estabilidad	____ / 10	
Familia y vínculos	____ / 10	
Red social y apoyo	____ / 10	
Amor propio	____ / 10	
Propósito y motivación	____ / 10	
Espiritualidad y fe	____ / 10	

Lectura orientativa: 7,0 a 10 puede señalar una fortaleza actual; 4,0 a 6,9, un área que merece atención; y 1,0 a 3,9, un aspecto que conviene atender con prioridad y amabilidad. Una cifra baja no constituye un diagnóstico.

Mi Rueda de la Vida

Colorea cada segmento desde el centro hasta el nivel obtenido en esa área.



Al mirar mi rueda, observo:

Mi principal fortaleza: _____

El área que deseo cuidar primero: _____

Una acción pequeña para esta semana: _____

Cierre reflexivo

La rueda no busca exigir que todas las áreas estén perfectas. Su valor está en ayudarte a reconocer recursos, necesidades y próximos pasos posibles.

¿Qué resultado me sorprendió y por qué?

¿Qué fortaleza deseo seguir cultivando?

¿Qué necesidad he postergado?

¿Qué apoyo concreto puedo pedir?

¿Qué acción pequeña y realista realizaré en los próximos siete días?

Descargo de responsabilidad

Esta Rueda de la Vida es una herramienta orientativa de autorreflexión y psicoeducación. No constituye una prueba psicológica estandarizada, una evaluación clínica integral, un diagnóstico ni un tratamiento, y no sustituye la consulta con profesionales de la salud física o mental. Sus resultados dependen de la percepción personal y del momento en que se responde. Si experimentas una crisis emocional, pensamientos de hacerte daño o sientes que no puedes mantenerte a salvo, busca ayuda inmediata a través de los servicios de emergencia de tu país, acude al centro asistencial más cercano o contacta a una persona de confianza.

¿Deseas comprender mejor tus resultados?

Puedes conversar sobre ellos en terapia en línea o solicitar atención presencial en Sabaneta, Antioquia.

Agenda: consultorio.me/pro/dr-pastor-garcia · WhatsApp: +57 300 326 5922