

# Mapa de equilibrio



Redescubre tu bienestar integral



El equilibrio entre la vida personal y profesional es clave para el bienestar y el éxito sostenible. Esta plantilla te ayudará a visualizar tus áreas de vida, identificar desequilibrios y definir acciones concretas para avanzar hacia una vida más armoniosa y plena.

**¡Tómate unos minutos para reflexionar y diseñar tu propio plan de equilibrio!**

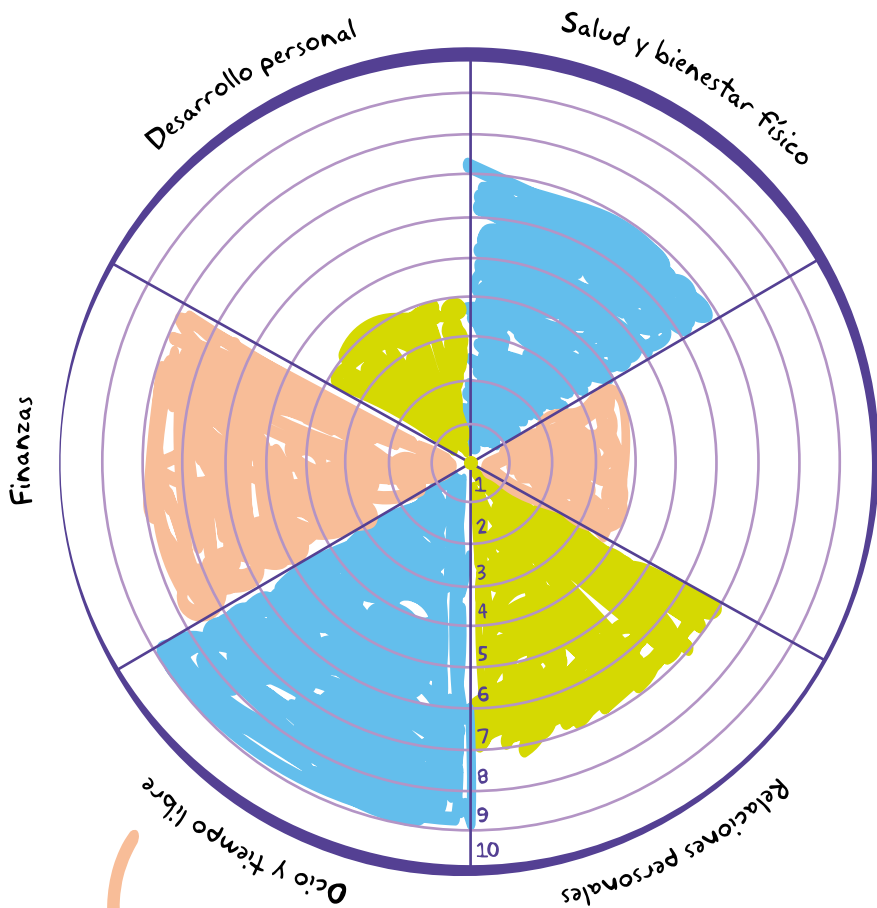


*¡Tómate unos minutos para reflexionar y diseñar tu propio plan de equilibrio!*

# ¿Cómo llenar la rueda de la vida?

Evalúa tu nivel de satisfacción en cada área del 1 (muy insatisfecho) al 10 (totalmente satisfecho).

Marca tu puntuación en la rueda y observa visualmente dónde hay más y menos equilibrio.



**RECUERDA!**

1 = muy insatisfecho

10 = muy satisfecho

**ÁREAS QUE EVALUARÁS**

Salud y bienestar físico

Trabajo y carrera

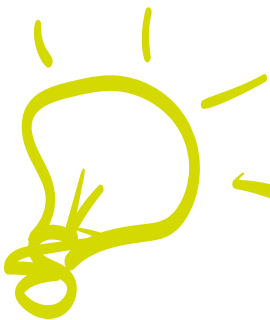
Relaciones personales

Ocio y tiempo libre

Finanzas

Desarrollo personal

No te preocupes por tu rueda de la vida la encontrarás lista para llenar más adelante



Si necesitas ayuda, te dejare algunas preguntas para ayudarte a responder cada área.



# Preguntas y ejemplos para cada área

## Salud y bienestar físico

### PREGUNTAS

¿Cómo te sientes con tu energía y salud actualmente?

¿Qué hábito podrías mejorar para sentirte mejor?

### EJEMPLOS

**Meta:** Hacer ejercicio 3 veces por semana.

**Acción:** Apuntarme a clases de yoga los lunes y miércoles.

## Salud y bienestar físico

### PREGUNTAS

¿Te sientes realizado/a en tu trabajo?

¿Qué te gustaría cambiar o potenciar en tu vida profesional?

### EJEMPLOS

**Meta:** Mejorar mi organización diaria.

**Acción:** Planificar mi agenda cada mañana durante 10 minutos.

## Relaciones personales

### PREGUNTAS

¿Tus relaciones te aportan apoyo y alegría?

¿Hay alguna relación que te gustaría fortalecer?

### EJEMPLOS

**Meta:** Fortalecer la relación con mi pareja.

**Acción:** Proponer una cita semanal sin móviles.



# Preguntas y ejemplos para cada área

## Ocio y tiempo libre

### PREGUNTAS

¿Dedicas tiempo suficiente a actividades que disfrutas?

¿Qué actividad te gustaría retomar o probar?

### EJEMPLOS

Meta: Dedicar tiempo a mi hobby favorito.

Acción: Reservar los sábados por la tarde para pintar.

## Finanzas

### PREGUNTAS

¿Te sientes tranquilo/a con tu situación financiera?

¿Qué pequeño paso podrías dar para mejorarla?

### EJEMPLOS

Meta: Ahorrar un 10% de mis ingresos mensuales.

Acción: Crear una transferencia automática al inicio de cada mes.

## Desarrollo personal

### PREGUNTAS

¿Estás aprendiendo o creciendo en algún aspecto?

¿Qué habilidad o conocimiento te gustaría desarrollar?

### EJEMPLOS

Meta: Leer un libro de desarrollo personal al mes.

Acción: Leer 10 páginas cada noche antes de dormir.

# Resumén para que hagas tu rueda de la vida

1

## EVALÚA

cada área del 1 al 10 y marca tu puntuación en la rueda.

2

## IDENTIFICA

las áreas con menor puntuación: ¿Qué patrones observas?

3

## ELIGE

una acción concreta para mejorar cada área (puedes usar los ejemplos anteriores).

4

## ESCRIBE

tus metas y acciones en los espacios designados.

5

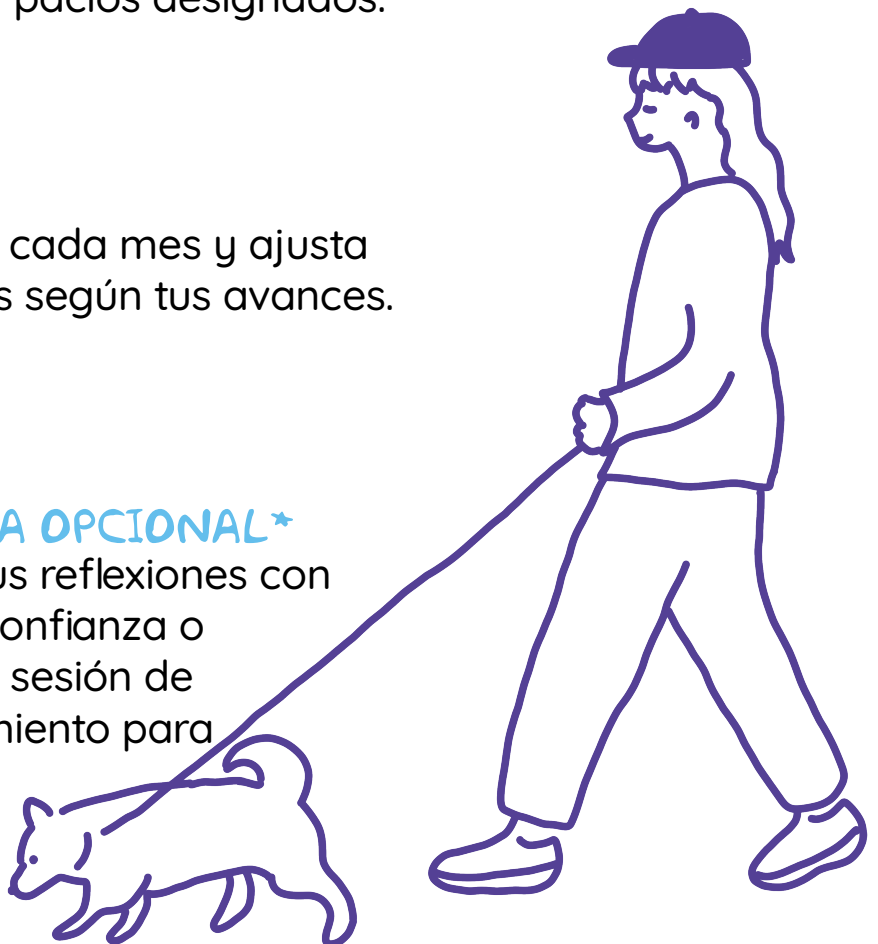
## REVISA

tu progreso cada mes y ajusta tus acciones según tus avances.

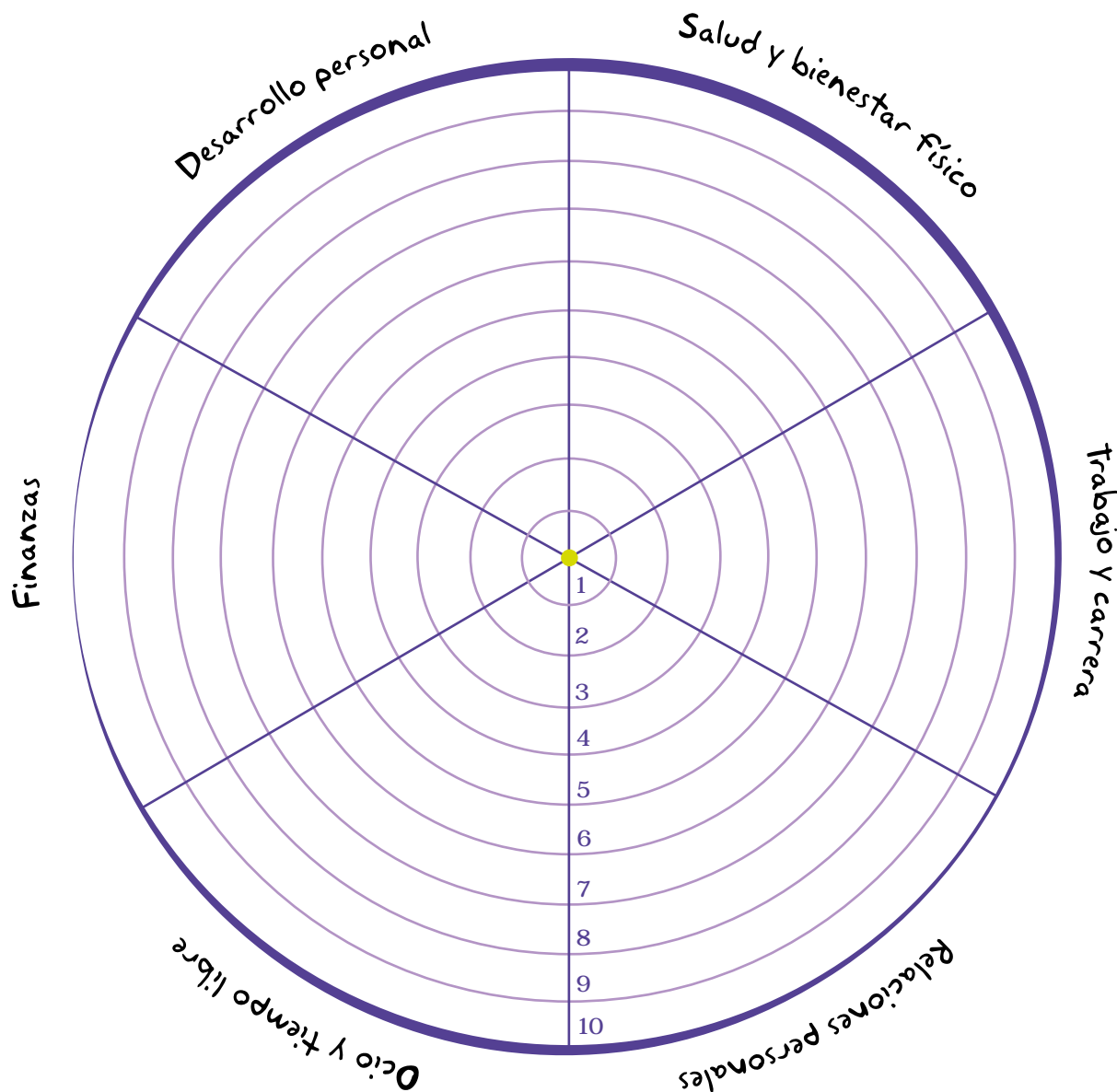
6

## DATO EXTRA OPCIONAL\*

Comparte tus reflexiones con alguien de confianza o agenda una sesión de acompañamiento para profundizar.



# Ahora es tu turno!



## Los últimos consejos

- ✓ Si tienes varias áreas con puntuación baja: Elige una sola para empezar y enfócate en una acción pequeña pero significativa.
- ✓ Si tu rueda es muy irregular: Prioriza las áreas más bajas, pero celebra también tus logros en las áreas altas.
- ✓ Recuerda: El equilibrio es dinámico, no busques la perfección, sino el avance constante.

## ¿Y ahora qué sigue?

Este ejercicio fue una pausa para mirarte con más claridad.

No necesitas respuestas inmediatas ni tener todo resuelto.

Creemos que a veces avanzar es más fácil cuando no lo haces solo/a. En SURJO estamos para caminar contigo este proceso

Escríbenos por WhatsApp y agenda una sesión gratuita.



<https://wa.me/573113430326>

✦ ✦ ✦ Tu proceso puede empezar hoy.