



DIAGNÓSTICO DE VIDA

CÍRCULO VITAL

CUADERNO DE TRABAJO

DÍA 1



INTRODUCCIÓN

El círculo vital

Es una herramienta para diagnosticar cómo estás en este momento en cada uno de los aspectos que conforman tu bienestar completo. Se consideran las 4 dimensiones del ser humano: Mental, física, emocional y espiritual. Y yo considero 10 áreas o aspectos de vida que básicamente nos conforman de forma holística (completa).

Difícilmente se logra tener todas las áreas al 100% y en equilibrio todo el tiempo. Malabarear 10 pelotas y mantenerlas todas en el aire al mismo tiempo es complicado. Más bien se trata de ir jugando con un balance constante entre las áreas, pues es normal que en ciertos momentos y por diversas razones prioricemos unas más que otras.

Lo importante es no perder ninguna de vista ni dejar sin atender los desequilibrios fuertes, pues es por ahí por donde se cuele el malestar.

Este ejercicio te dará una foto de ESTE momento para que puedas observar y descubrir qué va bien y dónde están las áreas de oportunidad en las cuales quizá quieras poner atención.

Es un ejercicio que vale la pena repetir por lo menos una vez al año, aunque puedes decidir hacerlo mensual, trimestral o semestralmente. Depende de ti. Lo importante es estar en constante observación de cómo estamos y cómo vamos.



Dimensiones vitales

1. Califica de 1 al 10 cada categoría. 10 como excelente, 1 como pésimo.
2. Saca el promedio de cada dimensión, sumando los números que asignaste a cada categoría y dividiéndolo entre 5 y coloca el resultado en la parte superior de cada dimensión.

Intelecto

	<input type="text"/>
Conocimientos actualizados	<input type="text"/>
Trabajo estimulante	<input type="text"/>
Planes de crecimiento	<input type="text"/>
Lectura de libros	<input type="text"/>
Talleres y cursos de desarrollo	<input type="text"/>

Economía

	<input type="text"/>
Nivel de ingresos	<input type="text"/>
Gastos personales	<input type="text"/>
Ahorro e inversiones	<input type="text"/>
Compras compulsivas	<input type="text"/>
Saldo final del mes	<input type="text"/>

Salud física

	<input type="text"/>
Nivel de energía	<input type="text"/>
Peso	<input type="text"/>
Ejercicio físico	<input type="text"/>
Dieta	<input type="text"/>
Prevención	<input type="text"/>

Salud mental

	<input type="text"/>
Gestión de emociones	<input type="text"/>
Actos son congruentes con valores	<input type="text"/>
Manejo de conflictos	<input type="text"/>
Desarrollo humano	<input type="text"/>
Trabajo en mis áreas de oportunidad	<input type="text"/>

Relaciones personales

	<input type="text"/>
Tiempo que dedico a mi familia	<input type="text"/>
Calidad y cantidad de amistades	<input type="text"/>
Relación con mis hijos	<input type="text"/>
Relación con toda mi familia	<input type="text"/>
Me siento agusto con los que me rodean	<input type="text"/>

Pareja

	<input type="text"/>
Tiempo que dedico a mi pareja	<input type="text"/>
Relación con mi pareja	<input type="text"/>
Comunicación	<input type="text"/>
Amor erótico	<input type="text"/>
Relación con la familia de mi pareja	<input type="text"/>



Recreación

Disfruto de mi tiempo libre

Desconecto del trabajo

Creatividad

Me divierto en mis actividades de ocio

Tiempo para actividades que me gustan

Espiritualidad

Sentir que tengo un propósito

Conexión con el mundo

conexión contigo mismo

Sentir apoyo y fe

Sentir paz interior

Autoestima

Amor propio

Auto-imagen sana

Discurso interno positivo

Auto-cuidado

Valoro mis capacidades y habilidades

Contribución

Participación en la comunidad

Cuidar el medio ambiente

Consumo consciente

Ayudo y apoyo a los demás

Promuevo valores con los que me rodean



CÍRCULO VITAL

De acuerdo al promedio de cada dimensión, ¿dónde te encuentras en este momento? El centro del círculo indicaría que estás al 0% y la orilla del círculo implica que estás al 100% en esa dimensión. (Promedio de 5 es equivalente al 50% en el círculo.)

