

COMUNIDAD SERENIDAD

Rueda *de la vida*

Mira tu vida completa y elige dónde poner tu energía

EJERCICIO IMPRIMIBLE GRATUITO

Por Anto · comunidadserenidad.cl · @comunidad_serenidad

EJERCICIO IMPRIMIBLE

Rueda de *la vida*

Un ejercicio visual para mirar tu satisfacción en distintas áreas y elegir dónde poner tu energía este mes.

¿Para qué sirve?

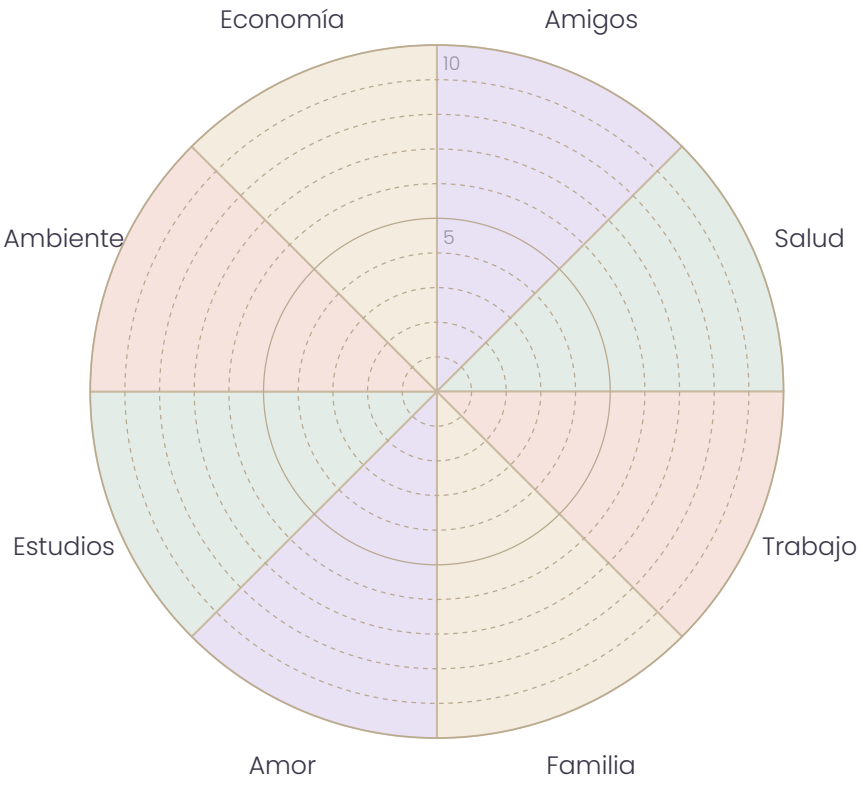
- **Autoevaluación:** ver en qué áreas te sientes satisfecha y en cuáles no.
- **Prioridades:** identificar qué necesita más cuidado.
- **Metas:** proponerte pasos concretos para las áreas más bajas.

Cómo usarla

1. Reflexiona sobre cada área: amigos, salud, trabajo, familia, amor, estudios, ambiente y economía.
2. Puntúa cada área del 1 (nada satisfecha) al 10 (totalmente satisfecha).
3. Dibuja: marca el puntaje en cada sección y rellena hasta ese nivel con un color.
4. Observa la forma: ¿rodaría tu rueda o daría saltos?
5. Elige una meta pequeña para un área.

No se trata de que todo esté en 10. Se trata de mirarte con honestidad y elegir dónde poner tu energía este mes.

Mi rueda · *fecha:* _____



Área	Puntaje	Un paso pequeño y posible
Amigos		
Salud		
Trabajo		
Familia		
Amor		
Estudios		
Ambiente		
Economía		

MIRAR CON CALMA

Lo que me dice *mi rueda*

¿Qué área me sorprendió? ¿Por qué?

¿Qué área, si mejora un poco, haría mejorar otras?

¿Qué área está bien y quiero agradecer?

Mi meta pequeña del mes

Área elegida	Meta concreta	Primer paso (esta semana)	Cómo sabré que avancé

Repite la rueda en un mes

Área	Hoy	En 1 mes	En 3 meses
Amigos			
Salud			
Trabajo			
Familia			
Amor			
Estudios			
Ambiente			
Economía			

ESTE CUADERNO SIGUE CRECIENDO

Ayúdame a *mejorarlo*

Cada material de Comunidad Serenidad se revisa con lo que me cuentan quienes lo usan. Este es «Rueda de la vida», versión 2 · noviembre 2026.

Lo que más me sirvió fue…

Lo que me costó o no entendí…

Me gustaría que la próxima versión trajera…

Escanea para volver a la web, la Biblioteca de calma y la app Aliento.

Escríbeme

comunidadserenidad@gmail.com

Instagram @comunidad_serenidad

Leo todos los mensajes. Tus respuestas cambian la próxima versión.

«No tienes que hacerlo perfecto: basta con volver a intentarlo.»

Material educativo de bienestar y autoconocimiento creado por Anto · Comunidad Serenidad. No reemplaza la psicoterapia ni la atención médica. Si estás en crisis, en Chile puedes llamar gratis al ***4141** (Línea de Prevención del Suicidio, 24 h), a Salud Responde **600 360 7777** o al **131** en una emergencia.