

LA RUEDA DE LA VIDA PARA ESTABLECER OBJETIVOS

¿Te encuentras en las fases iniciales del proceso de Mentoring? Si es así, hagamos un pequeño ejercicio... Imagina la siguiente situación:

Eres un@ doctor@ experto en oftalmología, y tu mentee es un nuevo paciente que recurre a ti porque padece miopía. Entonces, ¿qué harías para ayudarlo a mejorar su visión? Así es, probablemente le indicarías que utilice un par de gafas con la graduación apropiada según su condición.

Bueno, la herramienta que te revelaremos a continuación, cumplirá la misma función que las gafas. Es decir, será crucial para ayudar a tu mentee a **ganar mayor claridad**, específicamente para que pueda identificar sus objetivos de trabajo de forma correcta.

La rueda de la vida, es una idea original de Paul J Meyer, un referente en el ámbito del liderazgo y el desarrollo personal, fundador de Success Motivation Institute. Sin embargo, la representación gráfica de las áreas vitales fue inspirada en el budismo, dentro del cual existe la rueda de la vida budista tibetana o rueda del karma.



El método de Meyer es muy valorado por su sencillez y practicidad a la hora de ayudarnos a hacer una revisión de nuestra situación actual, y a visualizar la que nos gustaría lograr (situación deseada).

La rueda de la vida nos permite identificar aquellas áreas que están siendo más desatendidas en nuestra vida, las cuales pueden traducirse en objetivos a mejorar.

El **propósito principal** del ejercicio, es ayudarnos a tomar consciencia del momento personal y profesional en el que nos encontramos, utilizando esto como impulso para comenzar a cambiar aquellas parcelas que pueden estar haciendo tambalear nuestro equilibrio.

La rueda de la vida (que ya es en sí misma una metáfora) se representa gráficamente como las ruedas de una bicicleta, que deben estar suficientemente hinchadas y debidamente revisadas para evitar fugas de aire, así como en perfecta sintonía y equilibrio para evitar las caídas. El camino a recorrer sin duda tendrá tramos complicados, subidas y bajadas, momentos en los que queramos saltar en marcha, y otros mucho más dulces, llanos, donde podamos disfrutar del paisaje. Éste es el reflejo de la vida misma, y en la medida en que las diferentes áreas estén equilibradas, pedalearemos mejor por ella.

Si realizas este ejercicio con tu mentee en los primeros momentos de su proceso, podrás ayudarle a hacer un punto de situación y análisis de los posibles objetivos a trabajar. A continuación, te mostramos cómo plantear el ejercicio.



EJERCICIO

LA RUEDA DE LA VIDA

Comparte con tu mentee la plantilla que incluimos al final de este documento. Como verás, la rueda está dividida en varias porciones que representan las diferentes áreas de la vida.

En primer lugar, pide a tu mentee que ponga nombre a esas parcelas según lo que para él o ella sea más importante en su vida. Puede escribirlas en los cuadrados asignados para ello. Las etiquetas más comunes son: familia, amistades, trabajo, dinero, aficiones, pareja, salud... Sin embargo es recomendable que sean más concretas y específicas. Por ejemplo: "aprender una herramienta útil para mi trabajo", "desarrollar una habilidad que me permita evolucionar", etc.

A continuación, invita a tu mentee a puntuar el grado de satisfacción con cada una de las áreas, siendo 0 nada satisfecho y 10 muy satisfecho. En la plantilla encontraréis la referencia para ir puntuando desde dentro hacia afuera, según el nivel de satisfacción.

Una vez haya terminado de valorar, pide a tu mentee que una todos los puntos para tener una perspectiva general de su situación actual y del grado de equilibrio de la misma.

Después solicita al mentee que puntúe el nivel de satisfacción que desearía alcanzar respecto a cada una de sus áreas en los próximos meses (el objetivo temporal no puede ser muy amplio).

El nivel de satisfacción ideal no debe ser necesariamente un 10, pues no es realista pretender trabajar todas las áreas en cuestión de meses. Pide al mentee que trace con un bolígrafo de otro color una línea que una todos los puntos de "su situación deseada". ¿Existe una diferencia significativa entre el estado actual e ideal?, ¿en qué áreas? Conviene aclarar que es importante centrarse en **dos objetivos** como mucho al mismo tiempo, preferentemente aquellas áreas donde exista mayor diferencia de puntuación.

Por último, es momento de **definir el plan de acción** para actuar sobre estos dos objetivos y lograr la situación deseada. Para ello, te ofrecemos en otros contenidos de esta misma píldora herramientas que te ayudarán a trabajar con tu mentee en la definición del plan de acción.

