



Rueda de la vida académica

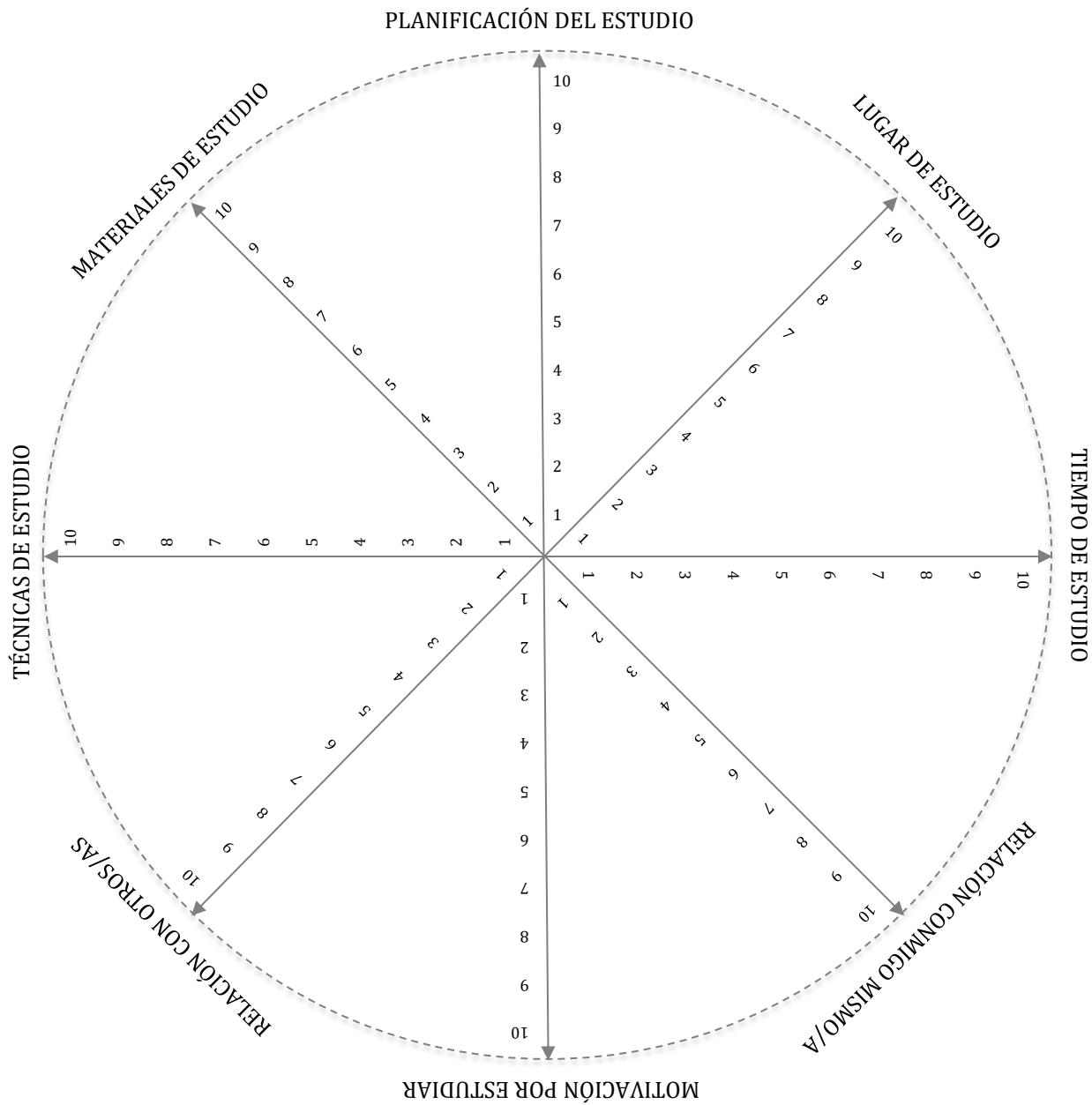
Esta herramienta tiene como objetivo complementar tu proceso de coaching personal. Es una actividad que involucra un trabajo mental (reflexivo) para reconocer e identificar tus metas, recursos, como también aquellos aspectos que aparecen como oportunidades de cambio.

La rueda de la vida académica permite elevar el estado de conciencia, observando y analizando críticamente tu situación actual como estudiante. Esta actividad facilita el análisis del presente para luego, con más antecedentes, definir metas y diseñar un plan de acción que atienda las áreas que necesitas trabajar.

Además, permite conocer tu potencial sobre estos temas; visualizar los recursos con los que cuentas; y tomar conciencia sobre el nivel de protagonismo y/o responsabilidad que atribuyes a lo que haces (o no haces) para alcanzar tus metas.

Indicaciones:

- Este ejercicio es individual.
- Indica un puntaje para cada eje (ver hoja siguiente) **según tu nivel de satisfacción y éxito personal.**
- El puntaje más bajo será el “1” (centro del círculo) y el más alto el “10”.
- Luego, observa el resultado gráfico de tu análisis. Tus **recursos** estarán en los ejes con puntajes más altos, y los **aspectos de mejora** en los ejes con puntajes más bajos.
- Posterior a ello, responde las preguntas para ampliar tus reflexiones.





1. ¿En qué ejes te sientes satisfecho? ¿por qué?
2. ¿Cuáles son las fortalezas y recursos que observas en ti?
3. ¿Qué áreas te gustaría cambiar/mejorar/fortalecer? fundamenta tu respuesta
4. En estas áreas, ¿qué necesitas hacer (o dejar de hacer) para aumentar tus niveles de satisfacción y éxito personal?
5. Lo anterior, ¿qué relación tiene con tus propósitos/planes a futuro?