

Círculo del Bienestar

Una herramienta para observar tu vida de manera integral y reconocer qué tan satisfecho te sentís hoy en cada área.

Muchas veces vivimos en automático. Trabajamos, cumplimos responsabilidades, comemos, entrenamos, dormimos, nos relacionamos con otras personas y seguimos avanzando sin detenernos demasiado a observar cómo nos sentimos realmente en cada área.

Este ejercicio propone algo diferente: **frenar, mirar y tomar conciencia**. La idea es que puedas salir por un momento del piloto automático y observar tu vida desde afuera, como si fueras un observador de tu propia realidad.

No busca decirte qué está bien o qué está mal, ni pretende que todas las áreas estén “perfectas”. Su función es ayudarte a visualizar cómo percibís hoy tu bienestar: qué áreas sentís más fortalecidas, cuáles pueden estar necesitando más atención y por dónde podrías empezar si quisieras hacer algún cambio.

El ejercicio es completamente personal. No hay respuestas correctas ni incorrectas: no puntúes lo que pensás que *debería* ser tu vida, sino cómo la sentís hoy.

LOS 7 PILARES DEL BIENESTAR

01 Actividad física	02 Alimentación	03 Espiritualidad	04 Descanso
05 Trabajo y ocio	06 Naturaleza	07 Relaciones	+ Las tuyas (paso 4)

La intención no es analizar un aspecto aislado, es mirar el conjunto: podemos estar muy satisfechos en algunas áreas y sentir que otras necesitan mayor atención. El círculo permite ver esa diferencia de manera sencilla y visual.

¿CÓMO SE REALIZA?

Vas a usar un círculo dividido en siete segmentos, uno por pilar. Dentro de cada área marcá un punto según qué tan satisfecho te sentís hoy: cuanto más cerca del centro, menor satisfacción; cuanto más cerca del borde exterior, mayor satisfacción.

También podés usar la escala numérica del 1 al 10, donde **1 = muy poco satisfecho** y **10 = muy satisfecho**. Lo más importante del ejercicio es la sinceridad: no estás completando una evaluación para otra persona, la estás completando para vos.

PASO 1

Observá cada área

Antes de elegir un número, usá las preguntas como guía. No hace falta responderlas todas por escrito: están para ayudarte a pensar cada área con mayor profundidad y a justificar tu puntuación.

01 RELACIONES

Esta área no se refiere solamente a las personas que te rodean: también incluye el lugar que te das dentro de tu propia vida.

- ¿Tengo espacios y momentos para mí, o vivo pendiente de las necesidades de los demás?

¿Me trato como una prioridad? ¿Me doy tiempo para hacer cosas por mí?

¿Hace cuánto que no hago algo simplemente porque me hace bien?

¿Tengo vínculos que me motivan y me llenan de energía?
- ¿Siento que mis relaciones son sanas? ¿Confío en las personas que me rodean?

¿Puedo ser yo mismo dentro de mis vínculos? ¿Me siento acompañado?

¿Hay relaciones que hoy me quitan más energía de la que me aportan?

La fuente original trabaja esta área desde dos lugares: el vínculo con uno mismo y la calidad de los vínculos con los demás.

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY ¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

02 TRABAJO Y OCIO

No alcanza con mirar si te gusta o no tu trabajo. También importa qué lugar ocupa dentro de tu vida y cómo se relaciona con tus espacios de disfrute.

- ¿Me gusta mi trabajo? ¿Me motiva? ¿Me desafía?

¿Siento que me ayuda a crecer, o lo vivo desde el desgaste?

¿Ocupa en mi vida el lugar que quiero que ocupe?

¿Estoy conforme con la cantidad de energía que le dedico?
- ¿Tengo momentos de ocio, hobbies, actividades que hago solo porque las disfruto?

¿Les doy espacio real dentro de mi vida?

¿Estoy satisfecho con el equilibrio entre trabajo y ocio?

La fuente destaca que no solo hay que evaluar trabajo y ocio por separado, sino también la relación entre ambos.

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY ¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

03 ACTIVIDAD FÍSICA

Observá qué lugar ocupa hoy el movimiento dentro de tu vida y qué relación tenés con él.

¿Tengo incorporado el movimiento dentro de mi rutina?

¿Qué tan conforme estoy con la actividad que realizo?

¿Estoy satisfecho con la frecuencia? ¿Y con la intensidad?

¿Cómo me hace sentir la actividad que hago?

¿La disfruto?

¿Me siento obligado o presionado a hacerla?

¿La forma en la que entreno se adapta a mí: online o presencial, individual o grupal?

Si tengo entrenador, ¿estoy conforme con ese acompañamiento? Si no, ¿me gustaría tenerlo?

Estas preguntas siguen la estructura de la fuente, que invita a observar frecuencia, intensidad, disfrute, presión y modalidad de entrenamiento.

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY

¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

04 DESCANSO

Dormir no siempre significa descansar bien. Observá la calidad de tu descanso y el valor que le estás dando.

¿Siento que tengo un sueño reparador?

¿Me despierto con energía?

¿Me cuesta dormirme? ¿Me despierto durante la noche?

¿Siento que descanso lo suficiente para mis necesidades?

¿Cuánto valor le doy actualmente al descanso?

¿Lo respeto, o suelo dejarlo en último lugar?

La fuente propone no quedarse con la cantidad de horas dormidas, sino observar si el sueño realmente resulta reparador.

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY

¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

05 ESPIRITUALIDAD

Puede significar cosas diferentes para cada persona y no implica necesariamente una religión, yoga o meditación. Tiene que ver con cómo cultivás tu interioridad y con aquello que da profundidad o sentido a tu vida.

¿Qué significa para mí la espiritualidad?

¿Qué lugar ocupa actualmente dentro de mi vida?

¿Qué hago para cuidar y cultivar mi interioridad?

¿Tengo momentos para mirar hacia adentro?

¿Espacios de reflexión?

¿Estoy conforme con mi profundidad espiritual?

¿Le dedico a esta área la energía que me gustaría?

La fuente plantea explícitamente que la espiritualidad va más allá de una práctica religiosa o de actividades como yoga o meditación.

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY

¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

06 NATURALEZA

Observá qué nivel de contacto tenés hoy con el entorno natural.

¿Soy consciente del lugar que ocupa la naturaleza dentro de mi bienestar?

¿Cuánto tiempo paso al aire libre?

¿Me expongo al aire, al sol o a espacios verdes?

¿Cómo me siento cuando tengo contacto con la naturaleza? ¿Y cuando paso mucho tiempo sin tenerlo?

¿Estoy conforme con la cantidad de contacto que tengo hoy?

¿Mi rutina está alineada con los ritmos del día y de la noche?

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY

¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

07 ALIMENTACIÓN

No se trata solamente de observar qué comés: también cómo te organizás y qué relación tenés con la comida.

¿Estoy conforme con mi forma actual de alimentarme?

¿Me organizo con las comidas? ¿Tengo tiempo para cocinar o planificar?

¿Suelo resolver mis comidas sobre la marcha?

¿Disfruto lo que como, o suelo hacerlo con prisa?

¿Cómo describiría hoy mi relación con la comida?

¿Siento que mi alimentación acompaña mi bienestar?

¿Qué podría mejorar?

MI NIVEL DE SATISFACCIÓN HOY

¿POR QUÉ ELEGÍ ESTE PUNTAJE?

/ 10

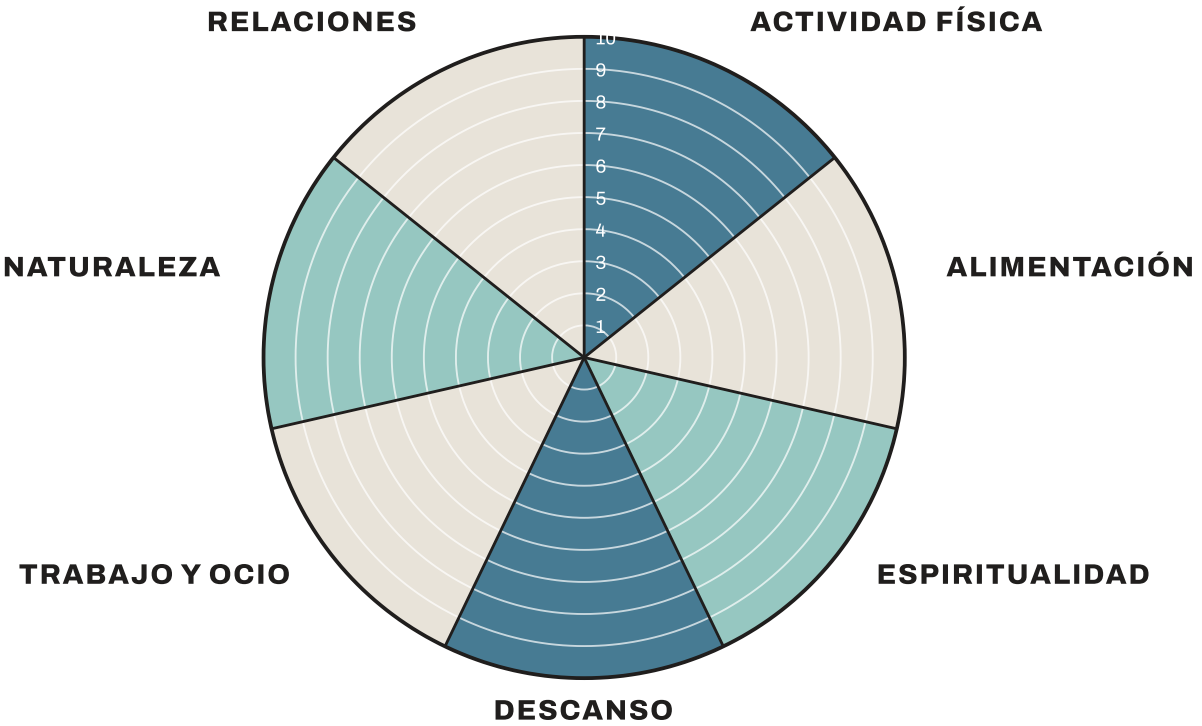
PASO 2

Llevá tus puntuaciones al círculo

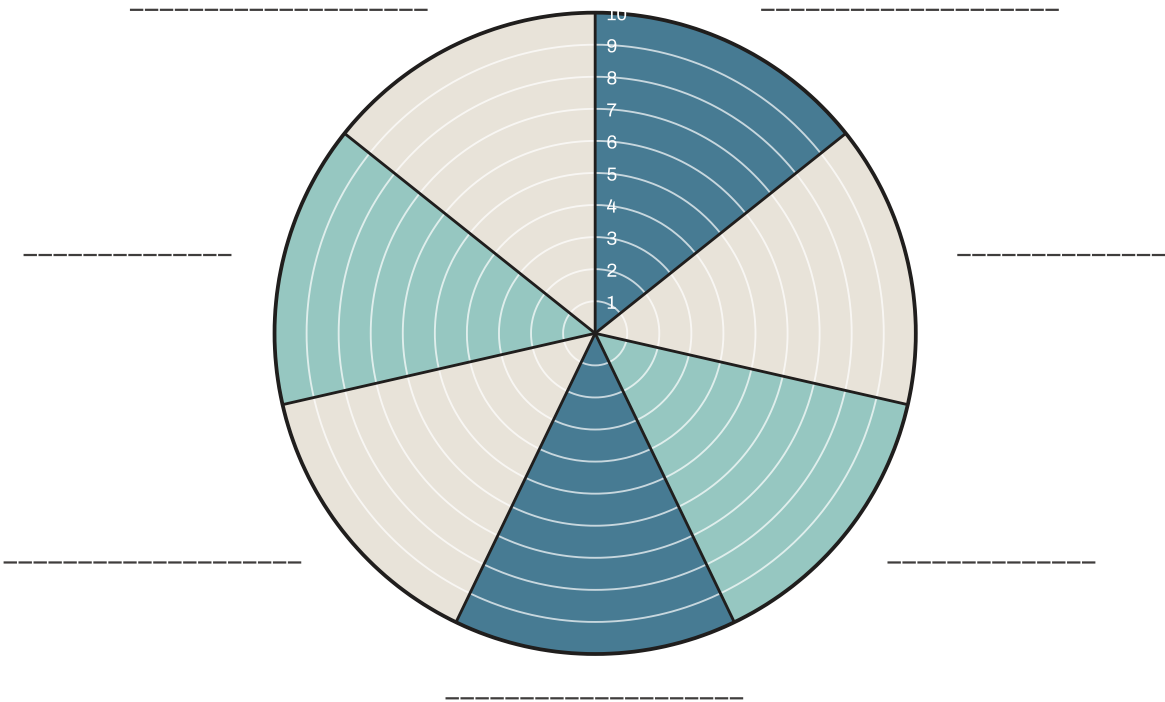
Marcá un punto dentro de cada segmento: cuanto más cerca del centro, menor satisfacción; cuanto más cerca del borde exterior, mayor satisfacción. Una vez marcados los siete puntos, unilos entre sí. Puede aparecer una figura redonda, irregular, una estrella o cualquier otra forma: no importa cuál, esa figura representa tu situación actual.

CÍRCULO 1 — HOY

FECHA: ____ / ____ / ____



Escala del 1 (centro) al 10 (borde exterior). Marcá un punto por segmento y unilos.



Escribí acá las áreas que elijas — las siete originales o tu propia versión (paso 4).

PASO 3

Observá la figura que se formó

Ahora no hagas nada. Solo mirala. El objetivo de este momento es observar.

- ¿Qué es lo primero que noto?
- ¿Qué áreas tienen una puntuación alta? ¿Qué estoy haciendo ahí que me genera satisfacción?
- ¿Qué áreas tienen una puntuación baja? ¿Hay alguna que me sorprenda?
- ¿Hay alguna parte de mi vida que vengo dejando de lado?
- ¿Hay un desequilibrio importante entre algunas áreas?
- ¿Hay un área que esté afectando a otras? ¿Qué me gustaría que fuera diferente?

El valor del gráfico está en hacer visible algo que muchas veces sentimos pero no tenemos claramente representado: ver la situación dibujada facilita la toma de conciencia y ayuda a identificar por dónde comenzar.

PASO 4

Personalizá tu círculo

Estas siete áreas son una propuesta; no tienen por qué ser las únicas importantes para vos. Podés sacar áreas y agregar otras. Algunas opciones posibles:

Finanzas	Pensamientos	Emociones	Creatividad
Comida casera	Disfrute	Educación	Hogar
Autoestima	Relación con tu cuerpo	Organización del tiempo	Imagen personal

PASO 5

Elegí por dónde empezar

No intentes cambiar todo al mismo tiempo: elegí una sola área. No tiene que ser la de menor puntaje, sino la que hoy sentís que merece mayor atención o donde un pequeño cambio podría generar un impacto positivo.

EL ÁREA QUE ELIJO TRABAJAR ES

¿QUÉ ME GUSTARÍA QUE FUERA DIFERENTE?

¿POR QUÉ QUIERO EMPEZAR POR ACÁ?

¿QUÉ DEPENDE DE MÍ?

PASO 6

Pasá a la acción

Tomar conciencia es el primer paso. Ahora convertí esa observación en algo concreto: ¿qué pequeña acción podría realizar? ¿Es realmente posible para mí? ¿Cuándo y con qué frecuencia? ¿Qué podría dificultarme cumplirla? ¿Qué puedo preparar para hacerlo más fácil? ¿Necesito pedir ayuda o algún tipo de acompañamiento?

MI PRIMERA ACCIÓN SERÁ

VOY A EMPEZAR

LA VOY A REALIZAR CON ESTA FRECUENCIA

UN OBSTÁCULO QUE PODRÍA APARECER ES

SI APARECE, VOY A INTENTAR

REPETÍ EL EJERCICIO

Tu círculo no es permanente: representa cómo percibís tu vida hoy. Tu situación puede cambiar, tus prioridades pueden cambiar y tus puntuaciones también. Volvé a hacer el ejercicio en otro momento y compará — no solamente para ver si un número subió o bajó, sino para observar qué cambió en vos, qué cambió en tu vida y qué decisiones empezaste a tomar.

PARA CERRAR

No necesitás una rueda perfecta. No necesitás tener todas las áreas en 10.

El objetivo no es alcanzar una figura ideal: es poder mirar tu realidad con mayor conciencia. Observar dónde estás, reconocer qué está funcionando, identificar qué necesita atención y elegir por dónde empezar.