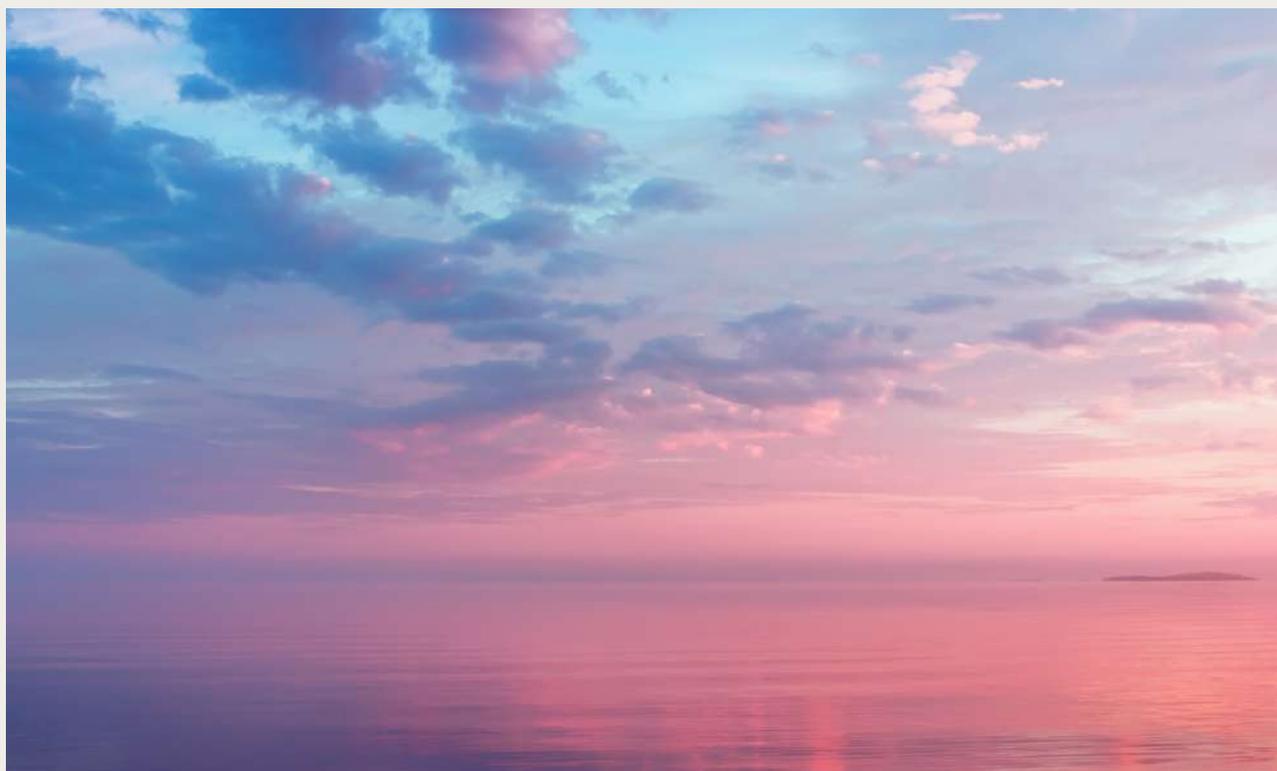




# GUÍA PRÁCTICA DE AUTOCONOCIMIENTO



VIAJA HACIA TU INTERIOR



# BIENVENIDA/O

Conocerse es permitirse viajar hacia el interior, saber quién eres, tu identidad, tus gustos, lo que te apasiona, es identificar tu propósito y metas que desees alcanzar en tu vida; es conocer tu razón de ser.

El autoconocimiento permite saber más sobre ti en profundidad. Es conectar contigo misma/o, conocer tus rincones, tus anhelos, tus pensamientos, tus emociones y sentimientos. Este concepto es clave para mejorar tu bienestar emocional y saber qué esperas de la vida.



*Equipo Mindi  
Health*

A woman with long dark hair, wearing a beige hoodie and matching pants, stands against a light-colored wall. A vibrant rainbow light projection is cast across the wall behind her, creating a soft, ethereal glow. She has her hands clasped in front of her chest and is looking thoughtfully to the side.

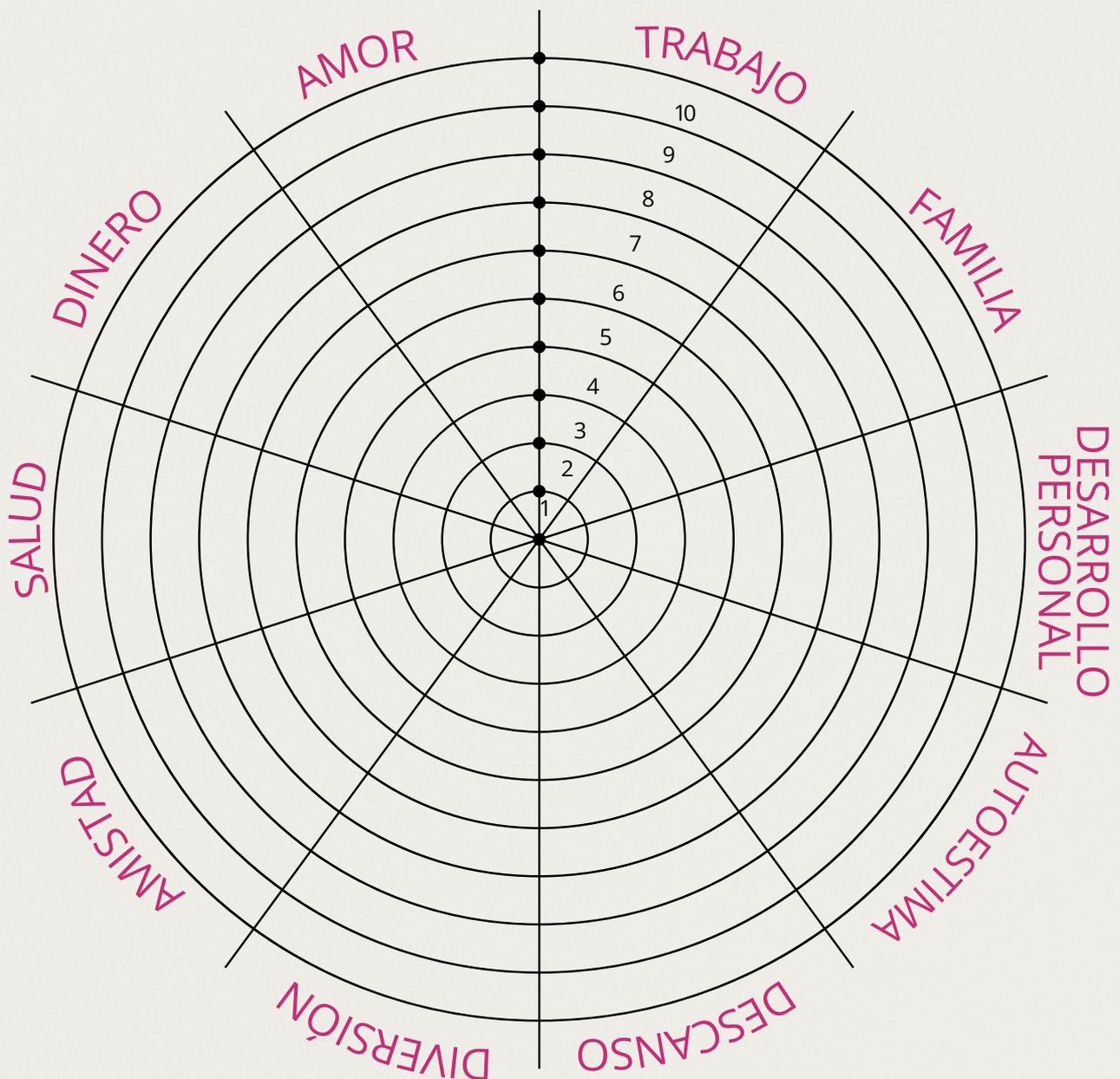
CONOCERSE  
ES UNA  
FORMA DE  
SANAR



mindhealth

# RUEDA DE LA VIDA

Esta actividad consiste en separar las distintas áreas que conforman tu vida para tener una visión clara y general, así como identificar las áreas de mejora de forma consciente (puedes guiarte con las preguntas de la siguiente página). Cuanto más armónico sea tu desarrollo, la forma de la rueda será más regular. Cuanto mayor sea el círculo, mayor será tu desarrollo y bienestar. Para completar la rueda puedes pintar cada área de un color (según nivel en que te encuentres de 1-10) y/o puntuar cada área del 1 al 10. Una vez puesto los puntos en cada una de las líneas, vas a unirlos mediante líneas.



# PREGUNTAS CLAVES PARA REALIZAR LA RUEDA

Trabajo: ¿Me siento satisfecha/o con mi rendimiento laboral? ¿Realmente quiero trabajar en lo que estoy?, ¿Estoy satisfecha/o con las funciones que desempeño? ¿Estoy desarrollando tareas que generan valor en la empresa?, ¿Me siento a gusto en mi empresa? ¿Estoy satisfecha/o con mi jefe? (o de mi papel de jefe). ¿Cómo me siento respecto a mis compañeros de trabajo? ¿Siento que formamos un buen equipo?, ¿Me siento reconocida/o en mi trabajo? ¿Siento que se valora el trabajo que realizo?

Salud: ¿Tengo alguna afección que altere mi estado psicológico?, ¿Me siento bien de ánimo?, ¿Cuido mi salud mental y realizo actividades que consigan alejarme de un estado de tensión o estrés? Cuando me siento bajo de ánimo, ¿adopto medidas que me permitan recuperarlo adecuada y rápidamente? ¿Tengo alguna enfermedad que afecte a mi estado físico?, ¿El descanso, la alimentación, el deporte y otros autocuidados que tengo, son los adecuados? Al perder mi estado físico, ¿adopto medidas que me permitan recuperarlo satisfactoriamente?

Dinero: ¿Me siento satisfecho con los ingresos económicos que me aporta mi trabajo en la actualidad?, ¿Son suficientes para tener el nivel de vida que preciso?, ¿Mi perspectiva de crecimiento económico es acorde a mis expectativas?, ¿Cómo me siento respecto al nivel de gastos que tengo?, ¿Creo que gasto por encima de mis posibilidades? ¿Preveo muchos gastos en el futuro?, ¿Siento que podré cubrir mis cuentas futuras?, ¿Estoy tranquila/o con el nivel de deudas que tengo?, ¿Me siento agobiada/o con los compromisos económicos?, ¿Guardo algo de dinero para eventualidades?, ¿Estoy satisfecha/o con los ahorros que hago?

Amistad: ¿Me siento satisfecha/o con los amigos que tengo?, ¿Realmente puedo contar con ellos cuando los necesito?, ¿Lo hago?, ¿Me apoyan?, ¿Los apoyo?, ¿Estoy a gusto con las personas cercanas con las que habitualmente interactúo?, ¿Creo que debería tener más gente a mi alrededor?, ¿Estoy invirtiendo el tiempo que me gustaría en mis relaciones de amistad?, ¿Quisiera tener nuevos amigos?, ¿Estoy haciendo algo para establecer nuevas relaciones de amistad?.

Autoestima: ¿Siento que me quiero?, ¿Conozco mis necesidades y soy coherente con ellas?, ¿Me cuido?, ¿Reconozco mis logros?, ¿me felicito cuando hago algo bien?, ¿Pongo límites a otros cuando siento que traspasan mis límites o valores personales?, ¿Hago acciones positivas para mí misma/o?, ¿Creo en mis capacidades?, ¿Acepto mis cualidades y debilidades?, ¿Sé decir que NO? Soy capaz de expresar mis opiniones o deseos?

Familia: ¿Estoy satisfecha/o con la relación que tengo con mi madre y padre? ¿Estoy satisfecho con la relación que tengo con mis hijos? Si no los tengo y los quiero, ¿Hago acciones para tenerlos?, ¿Cómo me siento en mis relaciones con otros familiares cercanos? (hermanos, abuelos, primos, tíos, etc.)

Amor: ¿Me siento satisfecha/o con mi capacidad para tener relaciones de pareja?, ¿Me logro entregar emocionalmente?, ¿Estoy satisfecha/o con el tipo de relaciones que tengo?, ¿Me gustaría tener otras relaciones adicionales?, ¿Estoy contenta/o con el tiempo que duran mis relaciones?, ¿Hago cosas por mantener a mi pareja?, ¿Soy capaz de entregar estabilidad en mis relaciones? ¿Estoy satisfecha/o con la comunicación y convivencia que tengo?, ¿Me entiendo bien con mi pareja?, ¿Somos compatibles bajo el mismo techo y sabemos vivir conjuntamente?, ¿Nos repartimos las tareas del hogar?, ¿Soy fiel y leal en mis relaciones?, ¿Tengo la confianza de que mi pareja no me engaña?, ¿Estoy satisfecho con la calidad y frecuencia del sexo que tengo con mi pareja?, ¿Me atrae mi pareja a nivel físico?, ¿Me siento realmente querido/a?, ¿Siento que tengo una visión conjunta con mi pareja?.

Diversión: ¿Dispongo de suficiente tiempo de ocio?, ¿Creo que debería tener más?, ¿Siento que saco partido al tiempo del que dispongo?, ¿Realmente aprovecho mi ocio?, ¿Me divierto lo suficiente en mis ratos de ocio?, ¿Siento que me aburro y no lo disfruto? ¿Qué tal valoro las actividades que realizo como la lectura, cine, TV, espectáculos, ver fotos, estudiar, etc.?, ¿Estoy satisfecho/a haciendo algún deporte, practicando un hobby o afición?, ¿Hay alguno que quisiera empezar a practicar o aumentar la frecuencia con que los realizo?.

Descanso: ¿Estoy descansando lo suficiente? ¿Duermo las horas suficientes? ¿Me siento descansada/o al despertar? ¿Tengo energía en mi diario vivir? si tengo sueño o fatiga ¿Dispongo de tiempo para ello?, ¿Estoy satisfecha/o con las horas que duermo? ¿Me permito no hacer nada sin pensar que pierdo el tiempo?.

Desarrollo personal: ¿Pospongo mis decisiones para otro momento? ¿Me muevo para cambiar lo que no me gusta? ¿Me siento una persona satisfecha con el estilo de vida que llevo? ¿Mi vida personal y profesional van en la misma dirección? ¿Siento conexión hacia algo que me trasciende? ¿Comparto mis inclinaciones con algún grupo afín u otras personas? ¿Mi forma de vivir la espiritualidad me satisface? ¿Puedo expresarla y vivirla plenamente? ¿Expreso mi creatividad en todos los campos que quiero? ¿Me siento creativa/o en mi vida cotidiana? ¿Busco el momento para expresarla? ¿Siento que necesito orden en mi vida? ¿Tengo muchas ideas y necesito enfocarme? ¿El exceso de inquietudes me impide ser efectivo?, ¿Pienso demasiado antes de actuar? ¿Tengo miedo a lo que opinen los demás?



# REFLEXIONES RUEDA DE LA VIDA

- ¿Qué área o áreas de mi vida son más pequeñas ahora mismo?
- ¿Qué acciones puedo tomar para cambiarlo?
- ¿En qué áreas quiero poner más atención ahora mismo?
- ¿Me siento sorprendida/o de los resultados? ¿por qué?
- ¿Qué área destacaría?
- ¿Cómo me siento con respecto a mi vida cuando miro la rueda?
- Elige 3 áreas que quieras modificar: ¿Qué me gustaría hacer en estas áreas? ¿Cuál de estos elementos concretos me gustaría mejorar? o ¿Qué cosas debería hacer, distintas a las que hago ahora para conseguir un cambio? ¿Qué he hecho hasta ahora, en que he avanzado? ¿Cómo podría crear espacio para estos cambios? ¿Puedo hacer los cambios necesarios sin ayuda? ¿Qué tiempo necesito para cada cambio? ¿Qué tipo de ayuda y cooperación de los demás puedo necesitar? ¿Qué cosas puedo hacer por mi mismo/a? ¿Qué experiencias previas a mi vida y de otros cambios vitales pueden servirme en este momento?





AUTOCONOCIMIENTO

# CONTINUAR EL VIAJE HACIA MI INTERIOR

Si llegaste hasta aquí, es momento de agradecerte por embarcarte en este viaje de exploración y autoconocimiento, por dedicarte un momento de tu día a ti misma/o.

Si te gustaría conocerte más, sacar el máximo potencial en las áreas de tu vida que desees y ser tu mejor versión, no dudes en contactarnos.



# MINDI HEALTH

Tu plataforma de bienestar

---

En Mindi Health guiamos tu camino hacia un mejor bienestar y creemos que la Salud Emocional es para todos, por ello impulsamos el crecimiento y desarrollo personal, espiritual y profesional, desde donde estés hasta el máximo rendimiento.

Como equipo nos enfocamos en contribuir a tu salud mental, física y emocional, otorgando un espacio seguro para tu bienestar.

Comienza hoy con nosotros y acelera el cambio que quieres ver en ti. Contamos con asesoría en salud mental a un solo clic.

## Contáctanos

Nuestro sitio web

**[WWW.MINDIHEALTH.NET](http://WWW.MINDIHEALTH.NET)**

