

# REDISEÑA TU VIDA

Mini Taller

## MIS ÁREAS DE VIDA

Identifica tus áreas de vida, cómo están, y qué necesitas trabajar para rediseñarlas, para disfrutar más de ellas y tener una vida más equilibrada.

*Mariedith*

¿Qué es lo primero que haces cuando vas a rediseñar algo en tu casa? Yo lo que hago es observar el espacio... Me siento en el centro del lugar -la sala, la cocina, el comedor- y lo observo. Miro las paredes, el techo, los muebles y revivo las cosas que hago en el espacio, como me muevo, qué actividad hago, cómo me siento. Me pregunto si es un espacio agradable, donde lo que hay me sirva a disfrutar las cosas que hago ahí, si lo que hay me facilita mis actividades y me ayuda a tener mejores momentos o experiencias.

Para mi, las áreas de vida son como los espacios de una casa, son las partes en las que dividimos nuestra vida o existencia dentro de nuestra casa o mente/pensamiento. Entonces para poder definir qué es lo que necesita rediseñarse o remodelarse, lo primero que hay que hacer es observarlas, y para observarlas, necesitamos definir las, ponerles un nombre.

### ¿Qué son las áreas de vida?

Los seres humanos somos seres complejos, tenemos necesidades tanto materiales como espirituales. Dentro de estas necesidades podemos contar el alimento, el techo, la vestimenta, el ejercicio, buena salud, dinero, relaciones personales satisfactorias, amor, satisfacción, entre muchas otras cosas más.

Como con los espacios en una casa, cada una de estas necesidades las podemos catalogar dentro de un área de vida, es decir dentro de un conjunto de temas comunes que te llevan a satisfacer un área en particular. Como tenemos una sala, podemos tener un área social en nuestra vida.

Hay quienes hablan de seis hasta doce áreas de vida, Cuando defines las áreas principales y las separas por temas específicos, es más fácil identificar en dónde no estas sintiéndote satisfecha, para trabajar específicamente en eso y conseguir tener más balance o equilibrio en tu vida en general. Cuando las definimos, nos es más fácil observarlas de forma individual para poder identificar qué es lo que falta, o no funciona o hay que cambiar en cada una.

El ejercicio que te comparto a continuación tiene como objetivo que identifiques y visualices ocho áreas específicas y trabajes en ellas de forma independiente para buscar las causas del desequilibrio y defines qué necesitas hacer para rediseñarlas.

Una persona con un equilibrio sano en todos los aspectos de su vida puede priorizar con mayor claridad entre temas como trabajo, la forma en la que lo combinan con su carrera, educación, ambiciones y estilo de vida, incorporando su salud, relaciones y esparcimiento. Es como tener todas las áreas de tu casa con lo necesario para que tu vida en ella sea más fácil, más agradable y te permita construir experiencias más satisfactorias.

No busques un balance o vida perfectas, eso no existe. Ponte como meta mejorar el equilibrio entre las diferentes áreas.

Una vida equilibrada siempre va a ser un trabajo en proceso y se va a delinear por las estrategias que usemos para manejar nuestras vidas. Es en estas estrategias donde comúnmente acabamos poniendo fuera de lugar nuestras prioridades y perdemos equilibrio.

Es lo mismo que en una casa, todas las áreas de una casa, tanto las exteriores como las interiores, van a necesitar de mantenimiento para mantener todo funcionando, actualizado y agradable, vamos el mantenimiento es lo que permite que tu casa sea habitable. Las estrategias que usamos para mantener nuestras áreas de vida en equilibrio, se pueden comparar con las estrategias para mantener nuestro hogar en buen estado, para que podamos seguir disfrutando de nuestra vida ahí.

El cuestionario te va a dar primero una visión general de tus nueve áreas principales antes de identificar las áreas particulares en las que necesites hacer mejoras. O sea vas a sentarte en el centro de cada una de ellas a observar. ¿Qué te gusta, qué falta, qué ya no sirve y hay que actualizar, qué estorba?

Las áreas que vamos a manejar en este ejercicio son:

1. Área social
2. Área familiar
3. Área de pareja
4. Área profesional: Carrera, aspiraciones educacionales
5. Área económica: Dinero y finanzas personales
6. Área de salud
7. Área espiritual: Bienestar mental, emocional. Contribución a la sociedad, trascendencia
8. Área de esparcimiento. Descanso, motivación, recompensas

La importancia que se le da a cada una de estas áreas difiere de una persona a otra. Hay familias para las que la sala es más importante y otras que le dan prioridad a la cocina. Pero si puedes mantener un elemento de enfoque en todas ellas, será más probable que consigas un equilibrio sano. Como ejemplo te pongo la cocina, ¿qué enfoque le puedes dar a esta área? ¿qué preguntas te tienes que hacer para definir qué tipo de rediseño necesita? Puede ser que para ti lo más importante de la cocina sea socializar porque en tu familia acostumbras hacer muchas comidas caseras y te gusta además invitar seguido a familia o amigos, entonces tienes que tener un espacio que se preste para esto. Tu enfoque va a ser en la socialización a través de la comida.

En un área de vida es lo mismo, ¿qué es lo más importante para ti en esa área? ¿qué quieres experimentar en esa área de vida? ¿cuál tiene que ser entonces el elemento de enfoque? ¿puedes identificar un elemento de enfoque común a todas tus áreas de vida? ¿cuál sería?

Al enfocarnos en cada área por separado, generamos consciencia en nosotros acerca de los aspectos en nuestras vidas que tienen que ser mejorados.



## **INSTRUCCIONES:**

A continuación, te voy a poner una serie de preguntas por área.

1. Lee las preguntas
2. En una escala del 1 al 10 siendo 1 en total desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo, pon el número que mejor represente tu respuesta en el espacio junto a la oración.
3. Revisa tus respuestas y promedia tus resultados.
4. ¿Qué notas?, ¿qué observas de tus respuestas y tus resultados? Anota tus observaciones para cada área.
5. Una vez terminada la parte de áreas de vida, continua con tu evaluación de vida.
6. Finaliza con tus visualizaciones por área.

### **Cómo sacar el mejor provecho del ejercicio**

1. No sobre pienses las respuestas, escucha tu emoción, no te juzgues o cuestiones si es lo que deberías pensar o sentir. Simplemente permítete escucharte.
2. Se honesta contigo misma, este ejercicio es para ti y para ayudarte a tener más equilibrio.
3. Disfruta del ejercicio, de lo que vas a descubrir, de darte este tiempo para ti.
4. No permitas que el sentimiento de incomodidad que se genera cuando hacemos cosas nuevas o diferentes te evite hacer los ejercicios. Cambia este sentimiento por la certeza de que lo que te quiere decir es que estás a punto de descubrir algo nuevo, de aprender algo, de hacer un cambio.

# 1. ÁREA SOCIAL

Lee las preguntas y escribe el número del 1 al 10 de acuerdo con lo que se sienta mejor para ti.

1: en total desacuerdo. 10: totalmente de acuerdo con la pregunta.

Confía en tu instinto, no lo sobre pienses.

PREGUNTAS	1-10
1. Mis relaciones sociales son muy importantes para mi.	
2. Estoy satisfecha con mis relaciones sociales.	
3. Las personas que más me importan en mi vida me aceptan.	
4. Tengo amistades cercanas con personas con las que puedo ser yo mismo.	
5. Tengo una buena red social (en el mundo real) o soy parte de grupos sociales.	
6. Soy muy bueno conectando con personas que no conozco.	
7. Me llevo bien con mis vecinos o personas en mi zona.	
<b>PROMEDIO</b>	

## OBSERVACIONES:

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a tus relaciones sociales ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. ÁREA FAMILIAR

<b>PREGUNTAS</b>	<b>1-10</b>
1. Mis relaciones familiares son muy importantes para mi.	
2. Estoy satisfecho con mis relaciones familiares.	
3. Tengo una relación cercana con mis padres y nuestra relación es sana.	
4. Tengo una relación cercana con mis hijos y nuestra relación es sana.	
5. Estoy satisfecha con mi ambiente familiar.	
6. Es importante para mi atender conflictos familiares con rapidez.	
7. Puedo atender conflictos familiares con facilidad.	
8. Tengo una comunicación abierta y asertiva con los integrantes de mi familia.	
<b>PROMEDIO</b>	

### **OBSERVACIONES:**

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a tus relaciones familiares ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. ÁREA DE PAREJA

PREGUNTAS	1-10
1. ¿Qué tan satisfecha estás con tu relación de pareja?	
2. Mi relación de pareja es muy importante para mi.	
3. Estoy satisfecha con mi relación de pareja.	
4. Puedo negociar con mi pareja sin acabar discutiendo.	
5. Mi relación de pareja aporta valor a mi vida.	
6. Tengo la motivación e interés para trabajar en mi relación de pareja.	
7. La comunicación con mi pareja es abierta y asertiva.	
8. Me siento valorada por mi pareja.	
9. Tengo metas en común con mi pareja.	
10. Me siento apoyada por mi pareja.	
11. Busco formas de mantener el interés por mi pareja.	
12. Me intereso por lo que pasa con mi pareja y busco cómo darle mi apoyo.	
<b>PROMEDIO</b>	

#### OBSERVACIONES:

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a tu relación de pareja ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. ÁREA PROFESIONAL: CARRERA, ASPIRACIONES EDUCACIONALES

PREGUNTAS	1-10
1. Los logros son importantes para mí.	
2. Estoy satisfecha con mis logros profesionales a la fecha.	
3. ¿Qué tan satisfecho estés en tu ambiente laboral actual?	
4. Cada día espero ir al trabajo.	
5. Mi vida y mi trabajo están equilibradas de forma sana y satisfactoria.	
6. Mi carrera me ofrece oportunidades de crecimiento y recompensas.	
7. Las relaciones de trabajo sólidas son importantes para mí.	
8. Estoy contenta con mis relaciones de trabajo actuales.	
9. Mi ambiente de trabajo es positivo y me da apoyo.	
10. ¿Encuentras satisfacción y placer en tu carrera actual?	
11. Me gustaría cambiar de carrera hoy mismo.	
12. Si muriera hoy, estaría satisfecho con el legado que dejo tras de mí.	
<b>PROMEDIO</b>	

#### OBSERVACIONES:

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a tus estudios, tu carrera, trabajo  
 ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te  
 gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---



---



---



---



---



---



---

## 5. ÁREA ECONÓMICA: DINERO Y FINANZAS PERSONALES

PREGUNTAS	1-10
1. Tener capacidad financiera es muy importante para mi.	
2. Estoy satisfecho con mi eficiencia financiera.	
3. Tengo suficiente dinero para satisfacer mis antojos del día a día.	
4. Tengo suficiente dinero para satisfacer mis necesidades.	
5. Conozco mis egresos mensuales exactos.	
6. Siempre se cuánto dinero tengo en mi cuenta de banco.	
7. Estoy dispuesto a salir de mi zona de confort y tomar nuevos riesgos para generar más ingresos.	
8. Me preocupa mucho mi actual situación financiera.	
9. Soy disciplinada en los pagos de las facturas de gastos fijos de mi casa.	
10. Podría ser más disciplinado en el manejo de mis cuentas.	
11. Es esencial para mi un ambiente casero bien administrado.	
<b>PROMEDIO</b>	

### OBSERVACIONES:

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a tus finanzas personales ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---



---



---



---



---



---



---

## 6. ÁREA DE SALUD: SALUD FÍSICA

PREGUNTAS	1-10
1. Es muy importante para mi establecer un equilibrio entre trabajo y vida.	
2. La salud física es muy importante para mi.	
3. Hoy estoy muy contenta con mi salud física.	
4. Hoy estoy muy contento con mi nivel de aptitud física.	
5. Mi apariencia física es muy importante para mi.	
6. Estoy satisfecho con mi actual apariencia física.	
7. Puedo manejar mis niveles de estrés y ansiedad eficientemente,	
8. Me ejercito lo suficiente para mantenerme en forma.	
9. Tengo una alimentación sana.	
<b>PROMEDIO</b>	

### OBSERVACIONES:

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a tu salud física ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7. Área espiritual: Bienestar mental, emocional. Contribución a la sociedad, trascendencia

PREGUNTAS	1-10
1. Para mi es importante tener salud y fortaleza mental, emocional y espiritual.	
2. Me siento mental, emocional y espiritualmente sana y fuerte.	
3. Tengo confianza y seguridad en quien soy.	
4. Estoy muy satisfecha con la forma en la que vivo mi vida.	
5. Invierto tiempo regularmente en mi desarrollo espiritual.	
6. Soy competente y consistente en el manejo de mis emociones. Tengo buen control de ellas.	
7. Mis emociones me manejan continuamente. Me falta disciplina y auto control.	
8. Para mi es importante ser generosa con otros.	
9. Estoy satisfecho con lo que doy a otros.	
10. Estoy satisfecho con la diferencia que hago en las vidas de otros.	
11. Estoy satisfecha con el legado que voy a dejar tras de mi.	
12. Motivo y apoyo constantemente a los que están más cercanos a mi.	
13. Me involucro y apoyo iniciativas sociales en las que creo.	
14. Las personas más cercanas a mi encuentran valor en nuestra relación.	
15. Creo que mis hijos se pueden sentir orgullosos de la forma en la que viví mi vida.	

**OBSERVACIONES:**

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a qué estás haciendo para trascender para contribuir. ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---

---

---

---

---

---

---



## 8. ÁREA DE ESPARCIMIENTO. DESCANSO, RECREACIÓN, MOTIVACIÓN, RECOMPENSAS

PREGUNTAS	1-10
1. Para mi es muy importante tener suficiente tiempo libre.	
2. Estoy muy satisfecha con la cantidad de tiempo libre que tengo.	
3. Disfruto mucho de la vida fuera del trabajo / estudio.	
4. Me doy tiempo / espacio frecuentemente para hacer cosas que disfruto.	
5. Tengo espacio para mejoras en mi vida fuera del trabajo / estudio.	
6. Programo vacaciones al menos una vez al año.	
7. Hago planes para disfrutar mi tiempo libre.	
8. Me recompenso después de alcanzar metas.	
9. Siento que la relación trabajo / recompensa (salario, satisfacción) están en equilibrio.	
<b>PROMEDIO</b>	

### OBSERVACIONES:

Escribe lo que observas de tus respuestas en referencia a cómo estas descansando, encontrando espacios de esparcimiento. ¿Qué es lo que más te gusta de esta área? ¿En qué quisieras hacer cambios? ¿Qué te gustaría que se viera diferente? ¿qué necesita un rediseño o remodelación?

---



---



---



---



---



---



---



# REFLEXIONES

Contesta las siguientes preguntas

1. ¿Cómo se vería tu vida ideal?

---

---

---

---

2. ¿Cuáles son los principales retos o dificultades que estás enfrentando para tener equilibrio en tu vida?

---

---

---

---

3. ¿Cuáles son las áreas de tu vida que están actualmente funcionando muy bien para ti? (ej. Familia, trabajo, salud, etc.)

---

---

---

---

4. ¿Cuáles son los cambios que necesitas hacer de forma inmediata para traer más equilibrio a tu vida?

---

---

---

---



5. ¿Qué palabras podrían usar otras personas para describirte? (con relación a ¿que tan equilibrado estás?)

---

---

---

---

# TU VISIÓN

Escribe tu visión personal para cada una de tus áreas de vida.

Una visión personal es la descripción del mejor escenario de lo que te gustaría conseguir o lograr en cada área. ¿Qué quieres ver, sentir, experimentar, tener en cada área?

Lo que sea que escribas como tu visión, lo puedes convertir en metas con las que te puedes comprometer a trabajar en los próximos seis a doce meses.

## Visión 1: Social

---

---

---

---

## Visión 2: Familia

---

---

---

---

## Visión 3: Pareja

---

---

---

---

**Visión 4: Profesión, educación**

---

---

---

---

**Visión 5: Economía**

---

---

---

**Visión 6: Salud física**

---

---

---

---

**Visión 7: Espiritual**

---

---

---

---



## Visión 8: Esparcimiento, recreación

---

---

---

---

Recuerda que el equilibrio en nuestras vidas es un trabajo en proceso, no solo un medio para un fin. Una vida equilibrada es mucho más que tan solo declarar que "quieres que algo pase", se trata de hacerte consciente de los puntos específicos de lo que tu vas a hacer para que pase.

No basta con querer remodelar la cocina, pintar la pared o reparar una fuga, tienes que hacer el trabajo y en los casos que aplique pedir ayuda de un especialista para que te ayude, porque ni en la casa, ni en nuestra vida personal tenemos o debemos de hacerlo todo nosotras solas. Esto no nos hace valer menos ni limita nuestra capacidad, al contrario, se requiere de contactar con nuestra vulnerabilidad para aceptar que necesitamos ayuda y entonces tener el valor de pedirla.

A menos que definas metas específicas para cada una de tus áreas de vida, será difícil que alcances tus metas y estarás limitándote de alguna forma. Para definir metas necesitas tener sueños, deseos, imaginar el espacio que quieres y lo que quieres en él. ¿Sueñas con un refrigerador subzero para tu cocina para poder guardar toda la comida para la cena familiar de año nuevo?

¿Tienes sueños? Todo el trabajo que hiciste en este minitaller es un primer gran paso, si no sabes por dónde seguir y quieres seguir trabajando en tus sueños y convertirlos en metas para poder rediseñar cada una de las áreas de tu vida. Te invito al curso 6 pasos para convertir tus sueños en realidad.

Por lo pronto, espero que para el final de este minitaller hayas establecido algunas metas para ti que sean significativas y que mejoren la calidad de tu vida así como la de los que te rodean.

¿Cuál de tus áreas de vida va a ser la que equilibres primero?

Puedes usar la "**Rueda del equilibrio**" para definirlo.