

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En felicidad y consciencia por la vida

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Felicidad y Consciencia
por la Vida**



La Rueda de la Vida: Dinámica de Autoconocimiento



Experto Líder

*de la comunidad, felicidad y
consciencia por la vida*

Roberto José Machado Rivero

Correo: roberto@robertomachado.co

Contacto: +57 350 849 2513

Ruta de conocimiento

01

LA RUEDA DE LA VIDA:
DINAMICA DE
AUTOCONOCIMIENTO

05

AUTOESTIMA, EL ARTE
DE ACEPTARSE

09

PRACTICAR EL
DESAPEGO:
SOLTAR PARA SER
FELIZ

02

LA RISA, MEDICINA
PARA EL ALMA

06

RESPIRACION
CONSCIENTE PARA
CALMAR LA MENTE

10

EL PODER DE LA
GRATITUD

03

APRENDIENDO A
CUIDAR MI SALUD
MENTAL

07

AMOR PROPIO – CREA
LA VIDA QUE DESEAS

11

VISUALIZACION
CREATIVA:
TRANSFORMA TU
VIDA

04

COMO AFRONTAR
LA ANSIEDAD Y EL
ESTRES

08

TERAPIA DEL PERDON

12

CREA TU DESTINO

EVALUÉMONOS



“ El autoconocimiento es la clave para nuestro bienestar, saber quién eres te ayuda a definir lo que quieres en tu vida para encontrar las vías más idóneas de alcanzarlo. ”

Roberto Machado



Tabla de contenidos



Rueda de la vida. Definición

Momento 1



La rueda de la vida:
para que sirve

Momento 2



Rueda de la vida.
Acción y Ventajas

Momento 3

Objetivo general

El objetivo es permitir que la persona haga una evaluación sobre su actual nivel de satisfacción con respecto a los diferentes aspectos de su vida o su trabajo, comparándolo con el nivel de satisfacción que le gustaría obtener.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Permitir que la persona haga una evaluación sobre su actual nivel de satisfacción con respecto a los diferentes aspectos de su vida.



Objetivo 2

Decide qué aspecto de tu vida quieres potenciar para mejorar desde la consciencia activa y que también provoque la transformación en los demás aspectos vitales que has valorado.



Objetivo 3

Crear un plan de acción transformador alcanzarás el éxito hacia tu objetivo.



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



¿Qué es la rueda de la vida?



“La productividad nunca es un accidente. Es siempre el resultado de un compromiso con la excelencia, la planificación inteligente y centrada en el esfuerzo”.



PAUL J. MEYER



La rueda de la vida

Elisabeth Kübler-Ross

El libro que ha transformado
nuestra manera de entender
la vida y la muerte.





**La rueda de la vida:
para qué sirve?**

La rueda de la vida: para qué sirve

- ✓ Obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las esferas que conforman nuestro día a día.
- ✓ Identificación de la importancia que otorgamos a los diferentes ámbitos vitales y cuáles precisan de un mayor trabajo ya que no nos resultan tan satisfactorias como queríamos.



La rueda de la vida: para qué sirve

- ✓ Evaluación del nivel de satisfacción tanto global como parcial o por aspectos.
- ✓ Facilita el proceso de toma de decisiones respecto a qué áreas debemos mejorar debido a la clarificación mental.
- ✓ Estimula la acción debido a que clarifica la dirección en la que debemos focalizar las energías y esfuerzo.



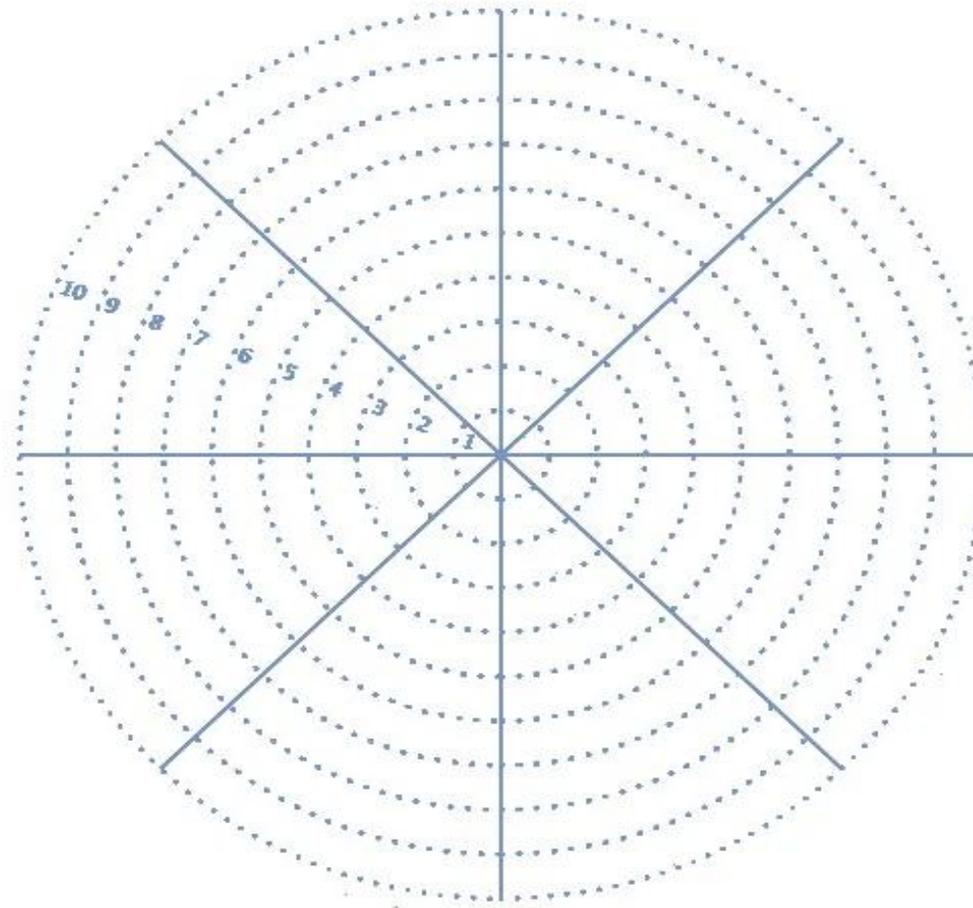
La rueda de la vida: para qué sirve

- ✓ Promueve la motivación debido a que proporciona un enfoque y a que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación.
- ✓ Permite la visualización de los progresos realizados en el tiempo si se elabora de forma regular.
- ✓ Puede ser aplicada en diferentes contextos, como el empresarial o el escolar.



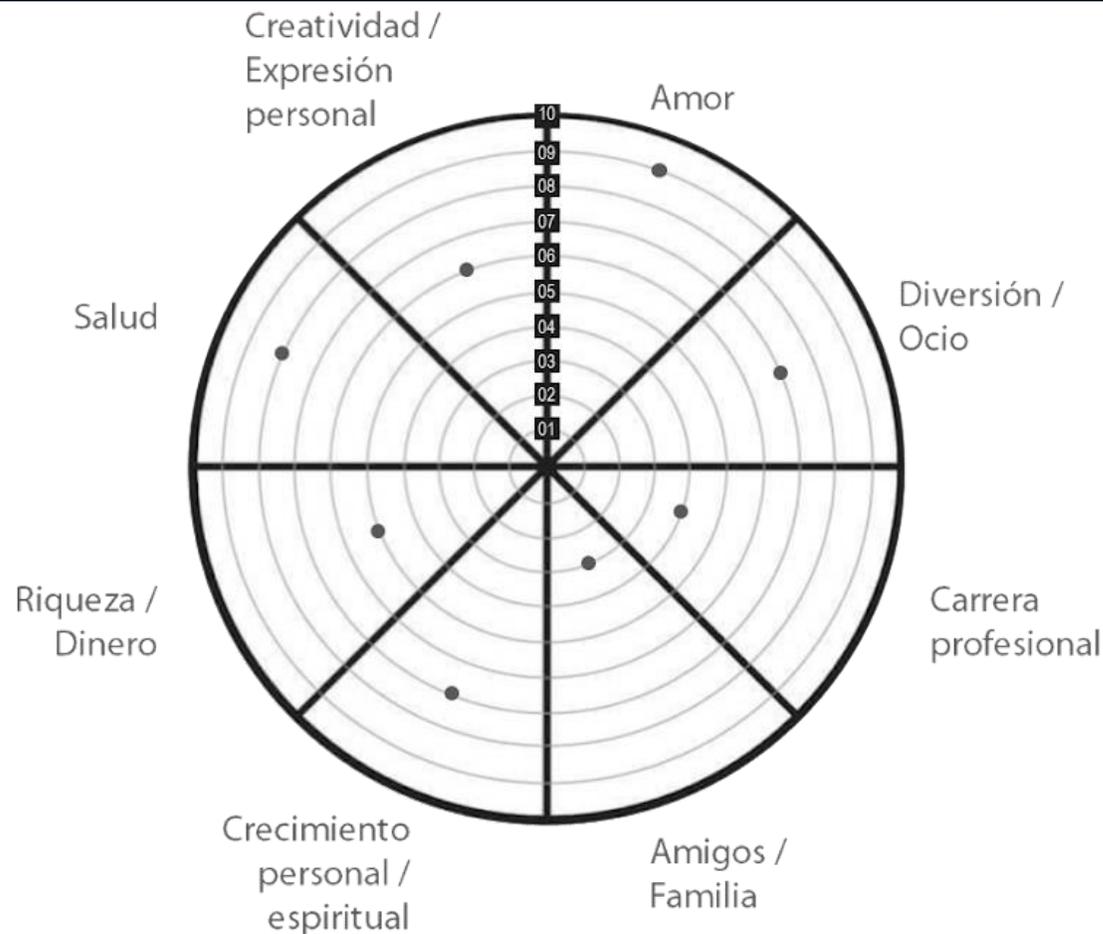
Cómo hacer la rueda de la vida

1. Representar las áreas en un círculo.



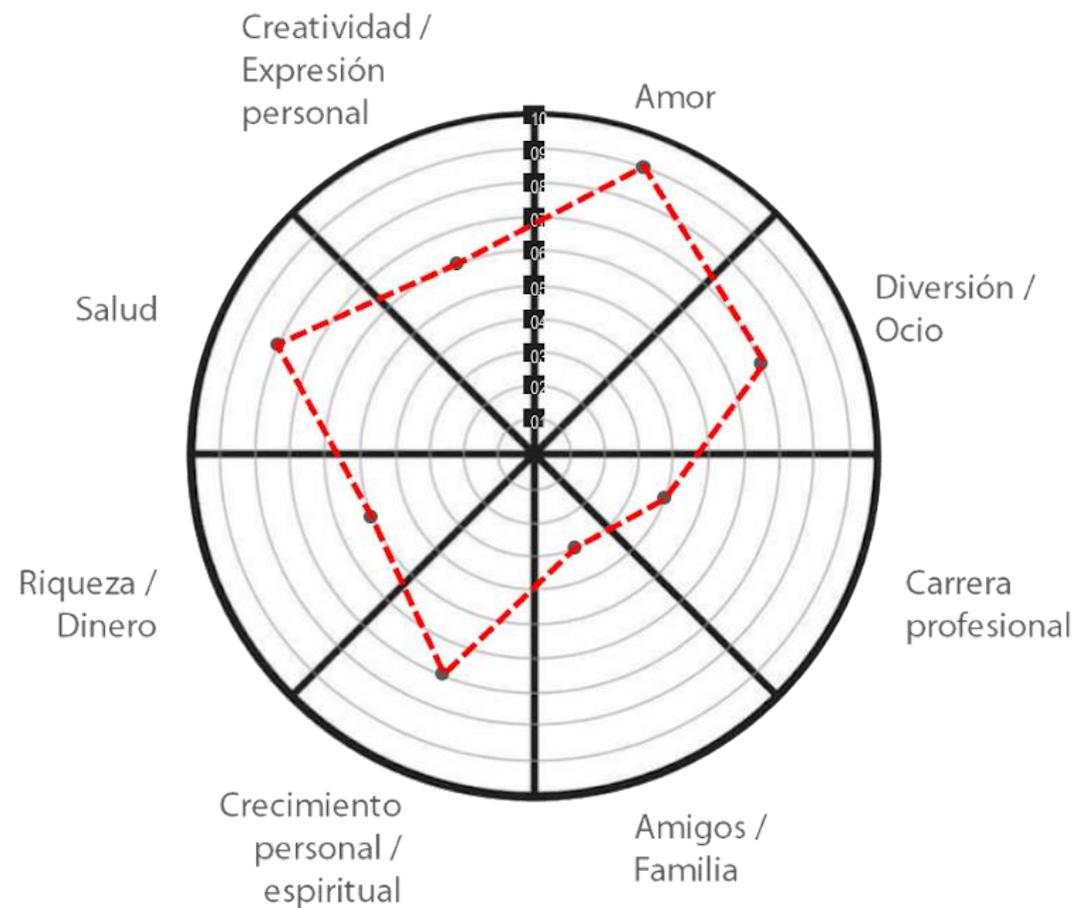
Cómo hacer la rueda de la vida

2. Puntuar cada área



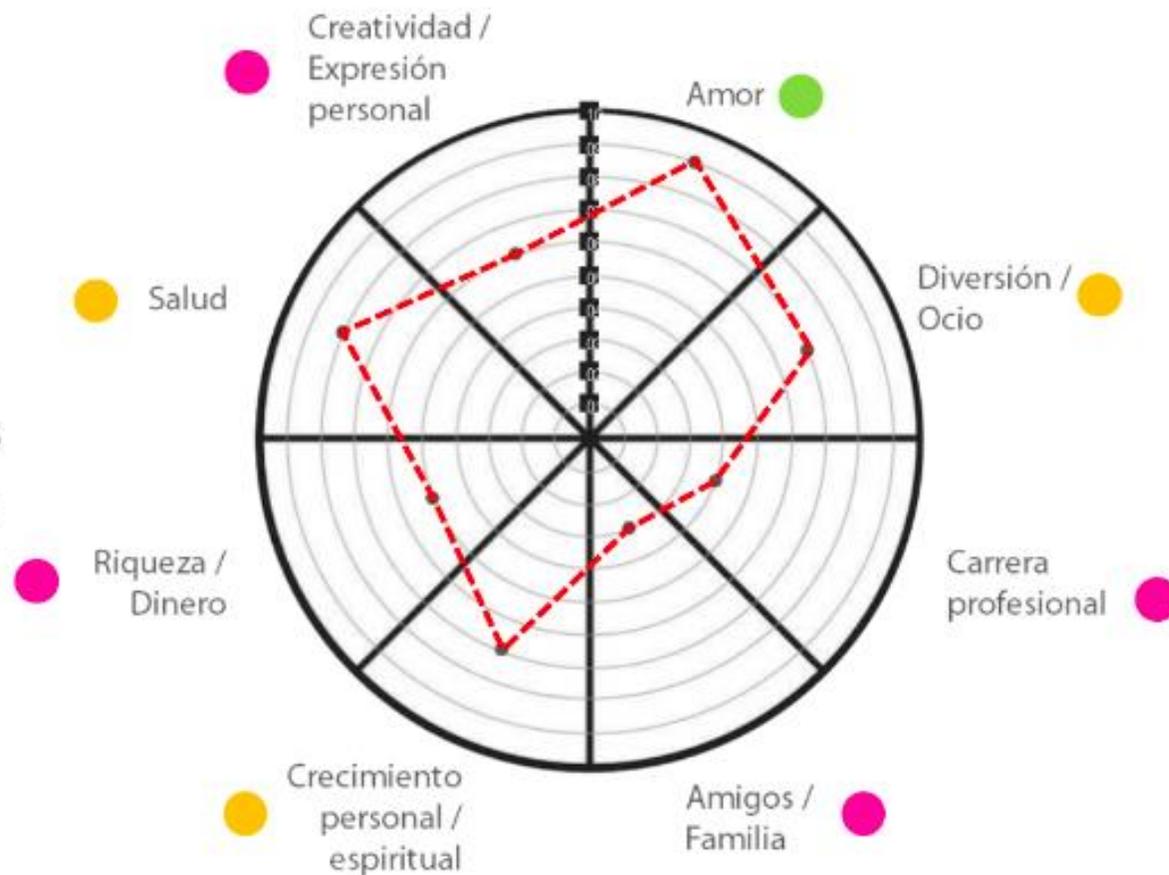
Cómo hacer la rueda de la vida

3. Unir los puntos



4. Analizar

- 1 a 6 Aspectos débiles
- 7 a 8 Aspectos Óptimos
- 9 a 10 Aspectos fuertes



Cómo hacer la rueda de la vida

5. Reflexionar



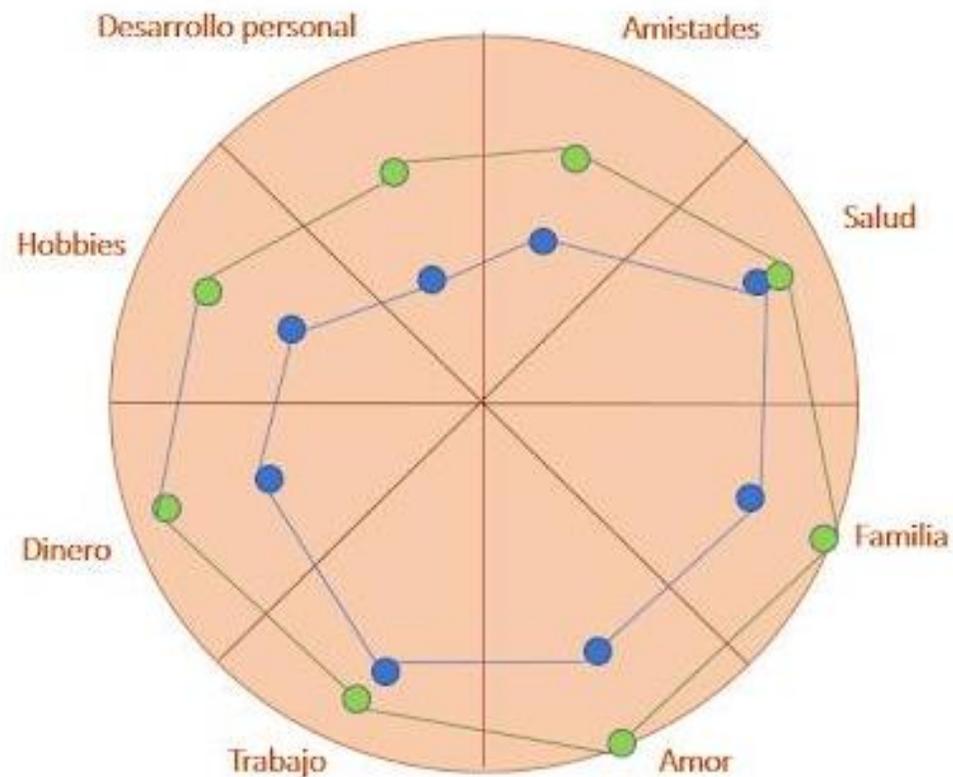
6. Decidir por donde empezar



Cómo hacer la rueda de la vida

Aspecto	Criterio	¿Por qué el aspecto se encuentra en ese estado o criterio?	¿Cómo podría mejorar este aspecto en mi vida?
Amor	Fuertes		
Diversión / Ocio	Óptimos		
Carrera profesional	Débiles		
Amigos / familia	Débiles		
Crecimiento personal / espiritual	Óptimo		
Riqueza / Dinero	Débiles		
Salud	Óptimo		
Creatividad / Expresión personas	Débiles		

7. Trazar un plan



¿Qué hacer para mejorar tu rueda de la vida?

1. Análisis previo
2. Plan de mejora.
3. Dedícales un tiempo diario o semanal.
4. Modifica el círculo.
5. Celebra tus éxitos.



Ventajas de la rueda de la vida



Ventajas de la rueda de la vida

1. Favorece la toma de conciencia.
2. Ayuda a tomar decisiones
3. Incita a actuar.
4. Motiva a superarte.



BIBLIOGRAFIA

- 1 Como alcanzar tus objetivos: La rueda de la vida. Paul J. Mayer
- 2 Autocoaching: Cómo conseguir lo mejor de uno mismo. Pedro Amador
- 3 Guía para cambiar de vida. María del Mar Jiménez

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

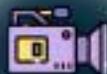
Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

