



Lic. Administración de Empresas

8°. Cuatrimestre



Materia: Desarrollo de Habilidades Gerenciales

M. R.H. JOSE LUIS BERMUDEZ FLORES

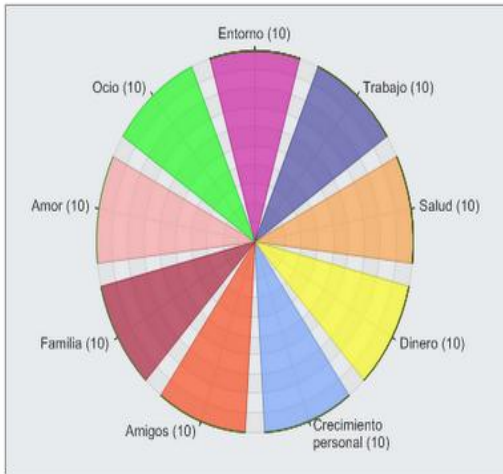
TEMA: LA RUEDA DE LA VIDA, VENTANA DE JOHARI



ALUMNO: Rafael Martínez Quiñones

FECHA: Enero 24 del 2014

La rueda de la vida

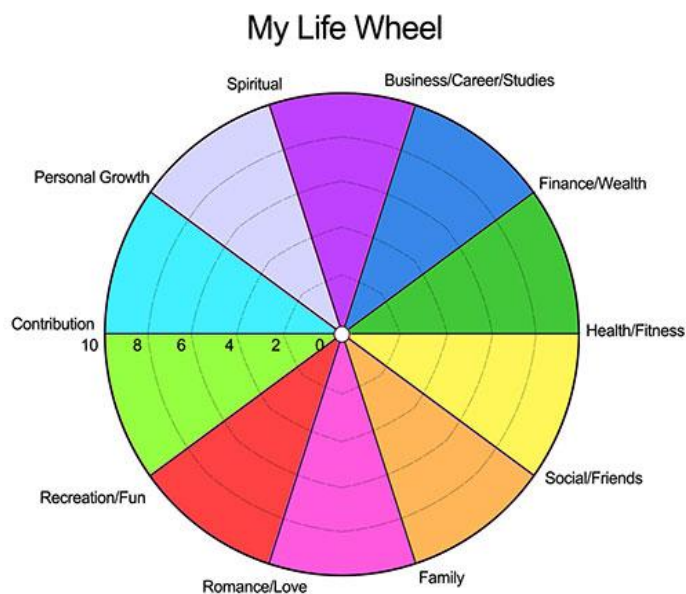


Es uno de los más valiosos recursos de **Coaching**, de hecho casi todos los tipos de **Coaching** lo utilizan y en el **Coaching Financiero** algunos lo llaman la **Rueda de la Abundancia** para enseñar a sus clientes que la riqueza y la prosperidad verdadera está más allá de la acumulación de dinero, cuentan que Buda enseñó a sus alumnos el concepto y las áreas de **la rueda de la vida** dividida en 8 áreas que son las más importantes en la vida del ser humano, para utilizarlo sólo hay que evaluar nuestro grado de satisfacción en cada área presentada en la rueda de la vida colocándole una puntuación del 1 al 10.

Versiones de la Rueda de la Vida

Hay varias versiones de la rueda de la vida y también algunos cambian los nombres, por ejemplo el área de Salud, algunos simplemente nombran como “necesidades básicas” lo cual creo que es un error, ya que estar sano es más que tener las necesidades básicas satisfechas, otros no tienen un área para la Espiritualidad ni para el desarrollo personal.

Otros simplemente tienen el área de Familia y Vida Social/Amistades, y no cuentan con un área específica para la vida en pareja, que no debería estar en las otras áreas sino ser una clasificación separada, como verán no hay una forma absoluta de la rueda de la vida, ustedes pueden escoger que categorías manejar en su propia rueda de la vida.



Esta rueda de la vida me parece bastante acertada ya que aumenta el área de “contribución” lo cual me recuerda la “motivación basada en el servicio”.

Veamos un poco las áreas de esta **rueda de la vida** más completa:

- El **dinero**: ¿tus ingresos te permiten llevar el nivel de vida que deseas? ¿Estás conforme con el dinero que manejas en tu día a día? ¿Te sientes agobiado por todas las deudas que has contraído? Supongamos que alguien siempre ha querido tener mucho dinero en el banco y la hipoteca pagada. Haberlo conseguido sería un fantástico diez. Aunque si vive con el dinero justo, la hipoteca le llega hasta las orejas, y encima se castiga cada día con que tendría que ahorrar más y gastar menos, entonces su puntuación podría ser un simple tres. Su nota, en definitiva, será su grado de satisfacción.
- El **ocio**: ¿disfrutas de tu tiempo libre? Puedes evaluar si cuentas con poco o mucho tiempo libre, pero suele ser más importante pensar en la calidad y el aprovechamiento que consigues del que tienes. Si, por ejemplo, no dispones de mucho ocio porque otro apartado no te lo permite, baja la puntuación del *quesito* que te roba el tiempo (trabajo, familia, amor, entre otros), pero intenta puntuar tu ocio de forma independiente. Una puntuación alta significa que te lo pasas muy bien, hagas lo que hagas. Una puntuación muy baja significa que te aburres hasta el hartazgo y no sabes cómo emplear tu tiempo libre. De nuevo, la puntuación dependerá de la relación entre tu percepción y tus expectativas.
- El **amor**: con el fin de valorar la relación de pareja, ¿qué tal funciona tu relación conyugal? ¿No tienes pareja y la buscas en la actualidad? Para puntuar este *quesito* no importa si tienes pareja de toda la vida o una secuencia de parejas con las que nunca formalizas algo estable. No se trata de establecer fórmulas ganadoras ni perdedoras, sino de fijar qué puntuación está más acorde con tu estado actual de búsqueda o disfrute del amor. Como veremos más adelante, el momento marca mucho. Si te acabas de casar, es probable que la puntuación sea muy alta. ¿Seguro? Puede que te casaras porque pensabas, en ese momento, que era lo correcto, después de varios años de relación con tu pareja. ¿Realmente eres feliz con tu situación actual en cuanto al amor se refiere? Por el contrario, si recientemente terminaste una relación, lo más probable es que tu puntuación sea baja, a no ser que te alegres de volver a la soltería.
- El **hogar, o entorno vital**: para puntuar el hogar en el que actualmente vives y todo lo que te rodea. ¿Te encuentras bien en el lugar donde vives? Puede que aún vivas con tus padres en una casa acogedora pero, ¿disfrutas plenamente de tu libertad? ¿Te gustan la casa, el barrio, la ciudad y el país donde resides? Quizás te acabas de mudar y no terminas de encajar en tu nuevo hogar. ¿Tienes tu casa ordenada u odias tenerla todo el día empantanada, pero no haces mucho por remediarlo?
- El **trabajo o desarrollo profesional**: ¿te levantas cada mañana contento para ir al trabajo? ¿Te sientes motivado y satisfecho con tus funciones laborales? ¿Tienes buenas relaciones laborales? Es decir, ¿te llevas bien con tu jefe y tus compañeros de trabajo o preferirías ser tu propio jefe? ¿Perdiste el trabajo y ahora estás desempleado?
- La **familia y amigos**: aquí evaluarás las relaciones que tienes en el ámbito privado y personal. ¿Te llevas bien con tus padres, tus suegros, tus amigos, tus hijos, etc.? ¿Hablas a menudo con tus familiares aunque no los veas mucho? ¿Sales frecuentemente con los amigos? ¿Tienes pocos amigos, de esos buenos y de toda la vida, o una larga lista de conocidos y saludados? ¿Realmente están cuando los necesitas? No tengas reparo en dividir el *quesito* en dos y poner dos notas diferentes, ya que hay personas que no pueden ver a su familia, pero que tienen excelentes amigos y, sin duda, el caso contrario también es común en núcleos familiares muy unidos.
- La **salud**: ¿estás contento con tu estado psicológico y físico? Posiblemente pienses que ya va siendo hora de adquirir nuevos hábitos más saludables, como dejar el cigarrillo, hacer deporte,

comer de forma más sana, o aprender a no preocuparte por todo. ¿Has pasado por alguna grave o rara enfermedad? Esto siempre hace pensar que la salud está por encima de todo.

- El **crecimiento personal**: ¿te sientes realizado por hacer aquello que siempre quisiste? Al margen de tu actividad profesional, puede ocurrir que pretendas aprender otro idioma, por extraño y poco útil que sea. O que te llame la atención el coleccionismo de antigüedades, alguna cultura lejana, o participar en asociaciones benéficas. Son sólo ejemplos para delimitar aquellas materias de conocimiento que siempre te has propuesto aprender. Quizá no tengas mucha idea de qué falta para completar tu desarrollo a nivel personal y te parezca todo fantástico.

Hay áreas que estás sobre-estimadas es decir que todo el mundo llega a considerarla mucho más importante que las demás y que el éxito en esa área importa más que el fracaso en las demás.

La más sobre-estimada es el área de la carrera Profesional/Estudios/Negocios, es interesante que una persona puede tener una salud envidiable, una seguridad financiera sólida, una excelente vida social, familiar y un matrimonio feliz, pero sentirse desdichado sólo porque no le está yendo muy bien en su Carrera/Estudios/Negocios.

Por otra parte hay personas que se sienten exitosas cuando les va bien en su Carrera/Estudios/Negocios a pesar de que su salud se está deteriorando, no tienen vida social, ni familiar, está administrando mal su dinero y su matrimonio está al borde del divorcio, llegan a sentir que el fracaso en todas las demás áreas queda justificado sólo ante el éxito de una sola área de la vida.

Considero que es difícil calificarse objetivamente y caemos en los errores de sobreestimar algunas de las áreas, por tanto será necesario llevar a cabo este ejercicio constantemente a fin de resolver este tipo de problemas.

En definitiva, constituye una herramienta muy útil para el desarrollo personal.

Fuentes: <http://psicotecnopatas.com/index.php/2010/10/19/la-rueda-de-la-vida/>
<http://www.conseguirlafelicidad.com/cap2-ruedavida>



VENTANA DE JOHARI

La **Ventana de Johari** es una herramienta de psicología cognitiva creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham¹ —las primeras letras de cuyos nombre conforman la palabra Johari— para ilustrar los procesos de interacción humana. Este modelo se utiliza generalmente en grupos de autoayuda y en ejercicios corporativos de dinámica de grupo

Este modelo de análisis ilustra el proceso de comunicación y analiza la dinámica de las relaciones personales. Intenta explicar el flujo de información desde dos puntos de vista, la exposición y la realimentación, lo cual ilustra la existencia de dos fuentes: los «otros», y el «yo».

La teoría se articula mediante el concepto de espacio interpersonal, que está dividido en cuatro áreas —cuadrantes—, definidas por la información que se transmite.

VENTANA DE JOHARI Y MARCA PERSONAL



Estos cuadrantes están permanentemente interactuando entre sí, por lo que, si se produce un cambio en un cuadrante, este afectará a todos los demás.

Charles Handy llama a este concepto la «casa de cuatro habitaciones de Johari».^[cita requerida] La primera habitación (área libre) es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. La número dos (área ciega) lo que los otros perciben pero nosotros no. La tercera (área oculta) es el espacio personal privado y la última habitación (área desconocida) es la parte más misteriosa del subconsciente o del inconsciente que ni el sujeto ni su entorno logran percibir.

Según la teoría, la persona en la que predomina el cuadrante libre o «abierto» funciona de manera más armónica y sana, pues se muestra tal cual es, se conoce a sí misma y no vive con miedo a que los demás la conozcan.

Si quieres conocerte mejor, los esfuerzos hay que ponerlos en el cuadrante 2. ¿Cómo? Pidiendo *feedback* o retroalimentación a las personas más cercanas. Que te digan honestamente lo que opinan de ti. También es importante reducir el cuadrante 3 (área oculta). Si estás ocultando cosas a tu familia o amigos, eso podría crearte problemas futuros. Lo mejor es ser honesto en tus relaciones.

Tener el conocimiento y el control de la información que circula sobre nosotros es el primer paso para poder gestionar nuestra reputación y para poder poner en marcha procesos de cambio y de mejora.

Fuente: <http://elblogdelmandointermedio.com/2013/09/30/conocete-mejor-con-la-ventana-de-johari/>
<http://mireiapoch.wordpress.com/2010/04/05/la-ventana-de-johari-ayuda-a-analizar-la-dinamica-de-las-relaciones-interpersonales/>