TuProfesorParticular.es

COACHING PERSONAL

Rueda de la vida y objetivos SMART

Evalúa cómo estás en cada área de tu vida, elige dónde poner el foco y convierte tus deseos en objetivos concretos.

Hoja de trabajo | Autoevaluación

La rueda de la vida

Puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción actual en cada área. No hay respuestas correctas: es una foto de este momento. Después, indica cuánto te gustaría tener en cada una dentro de un año.

Área	Satisfacción hoy (1–10)	Dentro de un año (1–10)	¿Qué haría subir un punto?
Salud			
Trabajo o estudios			
Dinero			
Pareja			
Familia			
Amistades			
Ocio			
Crecimiento personal			

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué área tiene más diferencia entre la puntuación de hoy y la deseada?
- ¿Qué área, si mejorara, haría mejorar también a las demás?
- ¿Qué estás dispuesto o dispuesta a dejar de hacer para dedicarle tiempo?

> **UNA O DOS ÁREAS A LA VEZ**
>
> Querer cambiarlo todo a la vez es la forma más rápida de abandonar. Elige una o dos áreas para los próximos tres meses.

De deseo a objetivo SMART

Un objetivo bien planteado es más fácil de cumplir. Comprueba que el tuyo cumple las cinco letras:

Letra	Significa	Pregunta	Ejemplo
S	Específico	¿Qué quiero conseguir exactamente?	Correr 5 km seguidos
M	Medible	¿Cómo sabré que lo he conseguido?	Sin parar, cronometrado
A	Alcanzable	¿Es realista con mi punto de partida?	Ahora corro 1 km
R	Relevante	¿Por qué me importa?	Quiero cuidar mi salud y desconectar
T	Temporal	¿Para cuándo?	En 12 semanas, antes del 1 de marzo

Mis objetivos

Objetivo 1

Mi objetivo SMART	
Por qué me importa	
Primer paso (esta semana)	
Posibles obstáculos y qué haré	
Quién me puede ayudar	
Fecha de revisión	

Objetivo 2

Mi objetivo SMART	
Por qué me importa	
Primer paso (esta semana)	
Posibles obstáculos y qué haré	
Quién me puede ayudar	
Fecha de revisión	

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.