

# LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

EN LOS DISTINTOS  
ÁMBITOS DE LA VIDA  
Y SU RELACIÓN EN MI  
DESEMPEÑO

BANCO CHN

CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL



# ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES



## EQUILIBRIO

Estado de armonía interior de una persona, que se manifiesta en la sensatez de sus juicios y actos.

## PRIORIZAR

Preferencia de una persona o cosa referente a otras.



## ÁMBITO

Espacio ideal configurado por las cuestiones y los problemas de una o varias actividades o disciplinas relacionadas entre sí.

## MOTIVACIÓN

Es el proceso de activación y dirección de comportamientos específicos que impulsan al individuo hacia una meta específica.





# LAS TEORÍAS MOTIVACIONALES

- Por muchos años, el ser humano ha investigado y estudiado el porqué de la motivación, con la idea de comprender la razón del ser y actuar en los diferentes ámbitos de la vida.

OK

- A raíz de la necesidad de entender el comportamiento humano, surgen las teorías motivacionales. Estas, están orientadas a la explicación de las razones por las cuales una persona lleva a cabo determinados esfuerzos; por lo tanto, son entendidas como **teorías de necesidades**, para comprender los factores que determinan la motivación de las personas en busca del cambio.



# LA RUEDA DE LA VIDA



Esta teoría del psicólogo **Paul J. Meyer** consiste en representar y visualizar los aspectos más importantes de la vida del individuo, permitiendo la toma de **conciencia** de aquellos aspectos que **podrían mejorar**.

- Se asigna un puntaje subjetivo a cada área de la vida, con la intención de visualizar y reflexionar acerca de los ámbitos por mejorar.



# EJERCICIO

\*\*\*Página imprimible\*\*\*

## LA RUEDA DE LA VIDA

Este es un **ejercicio subjetivo**, en el que deberás **asignar un puntaje** a cada **área de tu vida** y colorear los espacios.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

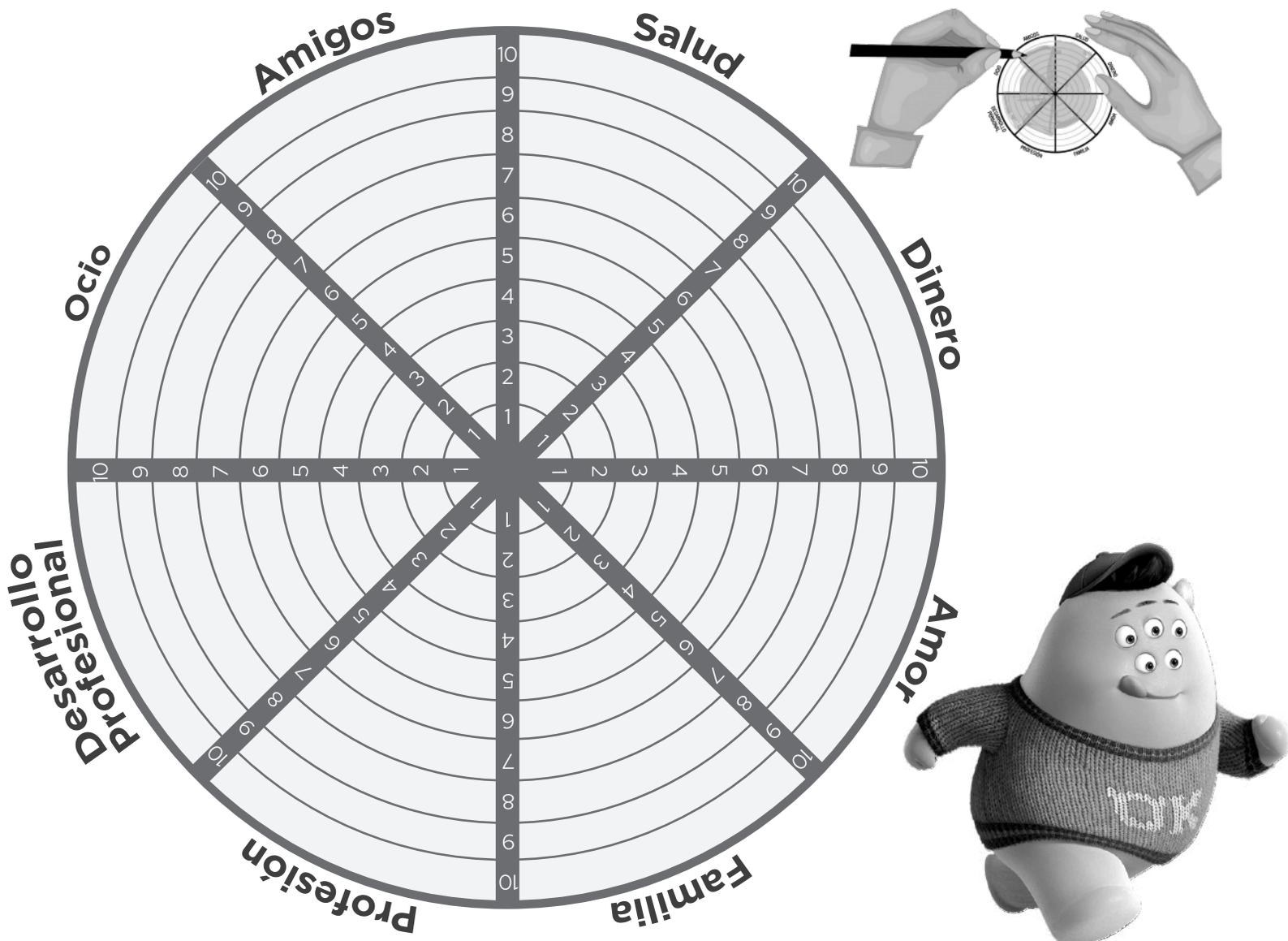
- Podrás visualizar los ámbitos de tu vida en los que inviertes más tiempo y energía, así como los ámbitos a los que no.
- Podrás reflexionar si tu vida está equilibrada en todos sus ámbitos y podrás observar las áreas que funcionan como prioritarias.
- Visualizarás en qué aspectos debes invertir más tiempo si deseas resultados diferentes.

### INSTRUCCIONES

1. Imprime esta página.
2. Asigna una puntuación a cada ítem.
3. Colorea las filas, dependiendo de la puntuación que hayas asignado en cada aspecto.

#### NOTA:

Es importante que seas honesto/a, no asignes la puntuación que te gustaría tener en cada aspecto; por el contrario, asigna el puntaje con el que realmente consideras contar, esto te permitirá obtener resultados más certeros en este ejercicio de reflexión.



Encontrar el equilibrio y la estabilidad entre cada aspecto de la vida y necesidad subyacente, es esencial para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

# ¿QUÉ ACCIONES TOMAR PARA LOGRAR LA ESTABILIDAD?



Establece metas realistas.



Priorizar las responsabilidades basándonos en lo urgente y lo importante.

Evitar la resistencia al cambio. Entender que el cambio es parte inherente de los procesos y la vida, puede ayudar a encontrar **soluciones innovadoras, efectivas y prácticas.**



## Bibliografía

★ Real Academia Española (2024). Recuperado de: <https://dle.rae.es/equipo?m=form>

★ Napolitano, G. (2018) Motivación en el ámbito laboral: El caso de Procter & Gamble. Babelcube Incorporated. Recuperado de: [https://www.google.com.gt/books/edition/Motivaci%C3%B3n\\_en\\_el\\_%C3%A1mbito\\_laboral\\_El\\_cas/L1r1BQAAQBAJ?hl=es&gbpv=1](https://www.google.com.gt/books/edition/Motivaci%C3%B3n_en_el_%C3%A1mbito_laboral_El_cas/L1r1BQAAQBAJ?hl=es&gbpv=1)

★ S.F. (2016). La pirámide de Maslow: Conozca las necesidades humanas para triunfar. Economía y empresa. Recuperado de: [https://www.google.com.gt/books/edition/La\\_pir%C3%A1mide\\_de\\_Maslow/7G8ODAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1](https://www.google.com.gt/books/edition/La_pir%C3%A1mide_de_Maslow/7G8ODAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1)