

SESIÓN NÚMERO 1

IMPORTANCIA DE LA PLANEACIÓN DE VIDA

Es importante que desde edades tempranas las personas vayamos diseñando tanto nuestro presente como nuestro futuro en base a las características que nos gustaría que ambos intervalos temporales tengan, porque de esa manera estaremos más protegidos de caer en conductas y situaciones que nos ponen en riesgo en etapas de vida críticas.

El tener un proyecto de vida temprano también nos permite aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y que eventualmente nos ayudarían a llegar más fácilmente a nuestras metas establecidas, si no tenemos claro dicho proyecto difícilmente seremos capaces de identificar esos recursos y lo más seguro es que como no los valoremos los perdamos.

El proyecto de vida debe incluir siempre de manera explícita, realista, jerárquica y organizada lo siguiente:

- La meta a la que se pretende llegar
- Las acciones que tomaremos para llegar a la meta
- Los tiempos que tomará llevar a cabo cada acción
- Los instrumentos, habilidades, conocimientos, circunstancias a seguir que se requerirán para alcanzar la meta propuesta
- Las posibles dificultades que se anticipa que pudieran presentarse en el curso del proyecto así como las posibles soluciones que se proponen para contrarrestar los efectos de dichos contratiempos.

1. EL BIENESTAR DE LAS PERSONA

La noción de bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien, es decir son varios los factores que cualquier persona necesita para sentirse feliz y satisfecha con el mundo que le rodea, puede ser una necesidad física, espiritual, psicológica, laboral y todos estos factores en conjunto hace de una persona un ser positivo y optimista y que hacen que su existencia posea todos aquéllos elementos que dan lugar a la tranquilidad y satisfacción humana.

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra más tierna infancia. El término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. Esta imagen mental (nuestra autoimagen) contribuye a nuestra autoestima y por lo tanto contribuye al bienestar personal.

Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona es decir tener un bienestar personal pleno.

Podemos reconocer varias dimensiones dentro del bienestar personal que pueden ser:

- Intelectual: Aquéllas personas que utilizan los recursos disponibles para ampliar conocimientos, mejorar sus competencias y aumentar su potencial para compartirlo con los demás.
- Espiritual: que Incluye desarrollar un fuerte sentido de los valores personales y éticos
- Física: Si cuidas bien tu cuerpo, este te recompensará proporcionándote años de bienestar y funcionamiento óptimo
- Ocupacional: La actitud hacia el trabajo puede afectar enormemente en tu rendimiento laboral, así como las relaciones con tus compañeros. El esfuerzo por conseguir el bienestar ocupacional te aportará satisfacción personal y te permitirá enriquecer tu vida a través del trabajo.
- Social: El bienestar social se basa en tu habilidad para interactuar en armonía con las personas y la tierra.
- Emocional: Mediante el bienestar emocional podrás afrontar las vicisitudes de la vida de buen grado y con entusiasmo, además de mantener relaciones satisfactorias con las demás personas.

Bibliografía:

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D. (2005). *Planeación de Vida y Carrera*. México: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*.

Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de technogym.com: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de
clínica las brisas, cuernavaca morelos:
<http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>