

SESIÓN NÚMERO 3

3.- LAS CAPACIDADES DEL INDIVIDUO PARA LA PLANEACION DE LA VIDA

Desde pequeños nos han preguntado ¿qué quieres ser de grande? Bombero, maestra, astronauta.... Y ahora de grandes ¿Qué sigue? ¿Realmente estoy en donde quiero estar? Nos encontramos en continua búsqueda de la felicidad pero el primer paso es tener claro hacia a dónde vamos para ir tras ello y aprovechar adecuadamente las oportunidades que la vida nos ofrece (Cubas Montaña).

Todas las personas tenemos diferentes capacidades, habilidades y destrezas para realizar un plan de vida acorde con estas competencias.

Cada uno de nosotros estamos llamados a algo grande, somos seres perfectos y para poder llegar a nuestros objetivos de vida debemos estar conscientes de lo que somos capaces.

Algunas de las herramientas que nos pueden ayudar para elaborar nuestro plan de vida es la de hacernos cuatro grandes preguntas y acorde a ello podremos seguir un plan que sea realizable a corto mediano y largo plazo.

El gran reto es tratar en la medida de lo posible hacer que estas habilidades sean acorde con lo que nos proponemos como objetivo.

La palabra motivación deriva del latín motus, que significa movido, o de motivo, que significa movimiento. La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre las diferentes opciones que se presentan en determinada situación.

Si se enfoca la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que se denomina el ciclo motivacional, cuyas etapas son las siguientes:

- a) Homeostasis: Es decir, en cierto momento el organismo humano permanece en estado de equilibrio.
- b) Estímulo: Cuando aparece se genera una necesidad.
- c) Necesidad: Provoca un estado de tensión
- d) Tensión: Produce un impulso que da lugar a un comportamiento o acción.
- e) Comportamiento: Al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad de la forma en que sea necesario, como puede ser una acción, un movimiento.
- f) Satisfacción: Si se satisface la necesidad, el organismo retorna a su estado de

equilibrio, hasta que otro estímulo se presente. Toda satisfacción es básicamente una liberación de tensión que permite el retorno al equilibrio homeostático anterior.

Ahora bien, la vocación, según Covey, es en donde se superponen los cuatro círculos que hacen referencia al talento, pasión, necesidad y conciencia:

- ¿Para que soy bueno? - Talento
- ¿Qué me encanta hacer? - Pasión
- ¿Que necesita el mundo tanto como para pagarme por hacerlo? - Necesidad
- ¿Que sientes que deberías hacer? - Conciencia

(Covey, 1990).

El **talento** se puede considerar como un potencial. Lo es en el sentido de que una persona dispone de una serie de características o aptitudes que pueden llegar a desarrollarse en función de diversas variables que se pueda encontrar en su desempeño.

La **pasión** (del verbo en latín, *patior*, que significa sufrir o sentir) es una emoción definida como un sentimiento muy fuerte hacia una persona, tema, idea u objeto. Así, pues, la pasión es una emoción intensa que engloba el entusiasmo o deseo por algo. El término también se aplica a menudo a un vivo interés o admiración por una propuesta, causa, actividad, y otros. Se dice que a una persona le apasiona algo cuando establece una fuerte afinidad, a diferencia del amor que está más bien relacionado con el afecto y el apego.

Una **necesidad** es aquello que resulta indispensable para vivir en un estado de salud plena. Las necesidades se diferencian de los deseos en que el hecho de no satisfacerlas produce unos resultados negativos evidentes, como puede ser una disfunción o incluso el fallecimiento del individuo. Pueden ser de carácter fisiológico, como respirar, hidratarse o nutrirse (objetivas); o de carácter psicológico, como la autoestima, el amor o la aceptación (subjetivas). En función de su disponibilidad, se puede distinguir entre necesidades libres y necesidades económicas. Las necesidades libres son aquellas que se cubren sin esfuerzo dada su gran abundancia (la luz solar, el aire, etc.), mientras que las necesidades económicas se satisfacen a partir de una serie de esfuerzos (sembrar, cosechar, construir, etc.). En economía, las necesidades se consideran infinitas e insaciables y abarcan todo aquello que hace falta para vivir en condiciones óptimas.

La **conciencia** (del latín *conscientia* 'conocimiento) se define en general como el conocimiento que un ser tiene de sí mismo y de su entorno, pero también se refiere a la

moral o bien a la recepción normal de los estímulos del interior y el exterior. *Conscientia* significa, literalmente, «con conocimiento» .

¿Para que soy bueno?
¿Qué me encanta hacer?
¿Que necesita el mundo tanto como para pagarme por hacerlo?
¿Que sientes que deberías hacer?



Los cuatro círculos son importantes, por ejemplo, puedes ser muy hábil para el fútbol y además te encanta, pero debes analizar la forma en que vivirás practicando esto, ¿Qué tanta posibilidad tienes de ser un jugador profesional?; o bien, tienes el trabajo mejor remunerado pero no te hace feliz y no pone a prueba tu talento, en cambio puede ser que sientas que debes hacer algo especial en tu vida.

El encontrar nuestra vocación, el equilibrio entre estos cuatro pilares es una tarea ardua y continua, algunas ideas para descubrirlo pueden ser:

- Tomarte el tiempo suficiente para pensar e investigar con el fin de conocerte mejor y aclarar el camino a seguir.
- Escuchar a tu voz interior. Busca regularmente un lugar que te invite a estar en silencio
- Estar alerta a un “accidente feliz”, es decir, un suceso inesperado que resulta bien, puede ser una oportunidad inesperada, un encuentro fortuito o algún obstáculo que te impulse a querer ser el mejor.
- Explora diversas actividades (como participar en eventos de tu carrera, afiliarte a un club o asociación, etc.) y prestar atención a lo que te llena de energía.

- Mantenernos informados de los acontecimientos locales y mundiales así como aficionarte a leer sobre temas que te interesen.
(Cubas Montaña).

La planeación de vida y carrera de acuerdo a Casares, constituye un estímulo hacia la meditación integradora de la vida presente de cada persona, considerando sus valores, sentimientos, intereses, capacidades y las experiencias culturales.

Dichos aspectos forman parte del plan de vida y partiendo de dicha visión se pretende ayudar a proyectar las directrices y los objetivos vitales y profesionales. (Casares & Siliceo, 1993).

La Planeación de Vida y de Carrera debe proyectarse a partir de un auto Análisis objetivo, real y sincero de nosotros mismos, de quienes somos y de qué manera nos comportamos.

Para quien desee hacer un proyecto de vida es importante que tome nota de los siguientes puntos básicos:

- Debe tener capacidad de Autoaprendizaje: esto significa que la persona debe mostrar interés y habilidad para aprender y adquirir todos los conocimientos que le sean posibles. El Autoaprendizaje requiere de una Disciplina personal, de deseo por aprender, de desarrollar una curiosidad natural por conocer.
- El desarrollo de las habilidades intelectuales como: la inteligencia, la creatividad, el talento, son posibles de desarrollarse en el individuo, por lo que para realizar un Proyecto de vida y de Carrera es necesario desarrollar estas capacidades y explotar todo el potencial del individuo.
- Formación de hábitos positivos: Los hábitos forman al Hombre, por lo que hay que preocuparse por desarrollar buenos hábitos y costumbres.
- Hacer un análisis de nuestros valores personales nos permitirá planear nuestra vida afectiva, profesional y espiritual sobre principios firmes de: Honestidad, moralidad, generosidad, altruismo u otros.

Bibliografía:

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

Casares, A. D., & Siliceo, A. (1993). *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>