

GACETA

DESARROLLO

humano



VIDA
SENTIDO
DE VIDA



OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX

RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

COORDINACIÓN PAEP:

**María Guadalupe Urrutia Tapia
(Pedagoga)**
Jefa de Unidad Departamental

**Adriana Isabel Sánchez Silva
(Psicóloga)**
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

María Vianey Vidal Zúñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Juan Carlos Aguilar Zavala
Administrativo Especializado

COLABORADORES:

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Administrativo Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

Lic. Juana García González
Administrativo Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero N.
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Administrativo Especializado

Lic. Tirso Febronio Sanabria Tejeda
Técnico Especializado

Diseño Editorial

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Elisa Soto Sánchez

EDITORIAL	3
REFLEXIÓN DEL MES	4
“El despertar de la Señorita Prim” (fragmento).	4
Sueños de semilla.	6
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	7
Siete cuestiones esenciales para conocer al ser humano.	8
Película “Soul” (2020).	8
Película “La vida es bella” (La Vita è bella) 1997.	9
Serie “Violet Evergarden” (2018).	9
LA PSICOLOGÍA DE HOY	10
Sentido de vida.	11
Un psicólogo en un campo de concentración, Viktor Frankl y la búsqueda del sentido.	13
CONSTRUYÉNDONOS	15
Vacío existencial.	16
AYUDÁNDONOS	19
Proyecto de vida.	20
¿Qué es el proyecto de vida?	20
Sugerencias para planificar un proyecto de vida.	21
Construir el objetivo también es parte del objetivo.	22
¿Cómo hacer tu proyecto de vida?	25
Tipo de metas	26
¿Cómo lograrlo?	27
Árbol proyecto de vida	
SALUD	30
La sal en la alimentación.	31
ENTRETENIMIENTO	32
REFERENCIAS	34

Estimados lectores es un gusto para el grupo de profesionales que conforman el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), estar nuevamente con ustedes, les agradecemos profundamente la oportunidad que nos continúan brindando al consultar el material que se desarrolla dentro del Programa. Debido a la contingencia sanitaria por COVID-19, nuestro modelo de trabajo se ha ido modificando, no obstante, hacemos un esfuerzo para continuar cerca de ustedes, apoyándonos de recursos tecnológicos, donde nuestra finalidad es seguir difundiendo temas sobre salud mental, aprovechamos este espacio para invitarlos a consultar las Cápsulas de Bienestar, que son breves videos donde puedes ver ejercicios de relajación, gimnasia cerebral y temas de interés entre otras cosas, te invitamos a que entres a la siguiente liga <https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/capsulas-de-bienestar/>

En esta edición nos interesa exponer un tema que tiene gran relevancia dentro del ámbito del Desarrollo Humano “El Sentido de Vida”. Nos parece de suma importancia invitar a la reflexión sobre este tema, ya que la cotidianidad o el poco acercamiento con uno o uno mismo, puede afectar en la búsqueda del sentido de vida, en las siguientes páginas encontrarás algunas reflexiones sobre este tema, tanto la búsqueda como la pérdida del sentido que se conoce como vacío existencial, así como también te presentamos una breve reseña de vida del mayor expositor en este rubro, el psiquiatra Viktor Frankl, que con su historia muestra la importancia de la búsqueda del sentido aun cuando se tiene todo perdido.

“En medio del odio, descubrí que había, dentro de mí, un amor invencible. En medio de lágrimas, descubrí que había dentro de mí, una sonrisa invencible. Me di cuenta, a pesar de todo eso ... en medio del invierno, descubrí que había, dentro de mí, un verano invencible. Y eso me hace feliz. Por qué esto dice que no importa lo duro que el mundo empuja contra mí; dentro de mí hay algo más fuerte, algo mejor, empujando de vuelta”

Albert Camus

REFLEXIÓN DEL MES

“El despertar de la Señorita Prim” (fragmento)

Libro de Natalia Sanmartín Fenollera

Hábleme del fragor, señorita Prim. Nunca habría imaginado que una cabeza tan pulcra y delicada como la suya albergase una tormenta, créame. Antes de contestar, él cortó con cuidado otro trozo de fruta, lo dividió en dos y le ofreció uno.

- Lo he oído casi durante toda mi vida, si he de serle sincero.

La bibliotecaria dejó de comer sorprendida.

- ¿De verdad? Pero usted no parece ese tipo de persona. ¿Cómo ha conseguido apagarlo?

Cegado por la claridad del sol, el hombre del sillón cerró los ojos y apoyó los pies en una vieja maceta.

- No lo he conseguido. (...)

- Hábleme del ruido, señorita Prim.

- ¿Por qué habría de hacerlo? – protestó ella acalorada.

- Porque quiero conocerla. Lleva aquí casi dos meses y apenas sé nada de usted. (...)

- Le advierto que no sé cómo explicarlo del todo –comenzó-. Digamos que hay días, aunque afortunadamente son pocos, en los que tengo la sensación de que el interior de mi cabeza se mueve como una

centrifugadora. No soy una compañera muy agradable entonces, tampoco duermo demasiado bien. Siento un hueco donde debería haber algo, pero donde no hay nada, absolutamente nada, excepto un ruido ensordecedor.

- Hizo una pausa, miró el rostro preocupado de su jefe y sonrió con una suave mueca. No ponga esa cara, no es nada grave; le pasa a mucha gente, se doma con pastillas. Pero si usted dice haberlo sentido, debería saber lo que es.

- ¿Por qué cree que no desaparece?

- No lo sé.

- ¿No lo sabe?

La bibliotecaria se recogió el pelo cuidadosamente en la nuca antes de volver a hablar.

- A veces he pensado que tiene que ver con la pérdida. Al llegar a ese punto vaciló, pero la expresión seriamente interesada del rostro de él la decidió a continuar.

- Veamos cómo se lo explico. En cierto sentido siempre me he considerado a mí misma una mujer moderna; una mujer libre, independiente, llena de títulos académicos.

Usted lo sabe y ambos sabemos que me desprecia por ello.

- El hombre del sillón esbozó un gesto de educada protesta que fue ignorado con displicencia-. Pero tengo que reconocer que, al mismo tiempo, cargó siempre con una pesada sensación de nostalgia sobre los hombros, con un deseo de parar el paso del tiempo, de recuperar cosas perdidas. Con la conciencia de que todo, absolutamente todo, es parte de un sendero que no tiene vuelta atrás.

- ¿Qué significa para usted todo?

- Lo mismo que para usted, supongo. La vida entera, la belleza, el amor, la amistad, incluso la infancia; sobre todo la infancia. Antes, no hace demasiado tiempo, solía pensar que tenía una sensibilidad propia de otro siglo, estaba convencida de que había nacido en el momento equivocado y de que por eso me molestaba tanto la vulgaridad, la fealdad, la falta de delicadeza. Creía que la nostalgia tenía que ver con el anhelo de una belleza que ya no existe, de una época que un buen día nos dijo adiós y desapareció.

- ¿Y ahora?

- Ahora trabajo para alguien que efectivamente vive inmerso en otro siglo y he podido constatar que ése no es mi problema. El hombre del sillón soltó una carcajada alegre y contagiosa que hizo a la bibliotecaria ruborizarse de satisfacción.

- Debería despedirla por eso. Sabía lo que hacía cuando le advertí que tendría que perdonarla en más de una ocasión. (...)

- Ahora le toca a usted - dijo-. ¿Por qué lo escuchaba usted?

Él tardó unos instantes en hablar.

- Por lo mismo que todos, supongo. Es el sonido de una guerra.

- Ésa es una metáfora muy pero que muy típica de usted - le interrumpió ella riéndose-. ¿Pero qué desencadenaba su guerra?

Tiene que reconocer que siempre hay un motivo. A veces es un carácter indómito o una personalidad inestable. Puede ser la enfermedad, una debilidad moral, el miedo a la muerte, al paso del tiempo... ¿Cuál es su excusa?

- Se equivoca, Prudencia, no son muchas cosas, sólo es una. En realidad, lo que desencadena la guerra no es tanto algo como la ausencia de algo, es la falta de una pieza. Y cuando falta una pieza (en un puzzle, por ejemplo), cuando falta la pieza maestra, nada funciona. ¿Le gustan los puzzles? (...) Pues bien, lo que trato de explicar es que hay personas, Prudencia, que un buen día se hacen conscientes de que les falta la pieza principal de un puzzle que no pueden completar. Sólo sienten que algo no funciona o que nada en absoluto funciona, hasta que descubren, o mejor, hasta que se les permite descubrir, la pieza que falta”.

Recopilado por:

**Psicóloga Paola Andrea
Bermúdez Ramírez.**



Sueños de Semilla

Jorge Bucay

En el silencio de mi reflexión percibo todo mi mundo interno como si fuera una semilla, de alguna manera pequeña e insignificante pero también pletórica de potencialidades. Y veo en sus entrañas el germen de un árbol magnífico, el árbol de mi propia vida en proceso de desarrollo.

En su pequeñez, cada semilla contiene el espíritu del árbol que será después. Cada semilla sabe cómo transformarse en árbol, cayendo en tierra fértil, absorbiendo los jugos que la alimentan, expandiendo las ramas y el follaje, llenándose de flores y de frutos, para poder dar lo que tienen que dar.

Cada semilla sabe cómo llegar a ser árbol. Y tantas son las semillas como son los sueños secretos.

Dentro de nosotros, innumerables sueños esperan el tiempo de germinar, echar raíces y darse a luz, morir como semillas... para convertirse en árboles.

Árboles magníficos y orgullosos que a su vez nos digan, en su solidez, que oigamos nuestra voz interior, que escuchemos la sabiduría de nuestros sueños semilla.

Ellos, los sueños, indican el camino con símbolos y señales de toda clase, en cada

hecho, en cada momento, entre las cosas y entre las personas, en los dolores y en los placeres, en los triunfos y en los fracasos. Lo soñado nos enseña, dormidos o despiertos, a vernos, a escucharnos, a darnos cuenta.

Nos muestra el rumbo en presentimientos huidizos o en relámpagos de lucidez cegadora.

Y así crecemos, nos desarrollamos, evolucionamos... Y un día, mientras transitamos este eterno presente que llamamos vida, las semillas de nuestros sueños se transformarán en árboles, y desplegarán sus ramas que, como alas gigantescas, cruzarán el cielo, uniendo en un solo trazo nuestro pasado y nuestro futuro.

Nada hay que temer, una sabiduría interior las acompaña... porque cada semilla sabe... cómo llegar a ser árbol...

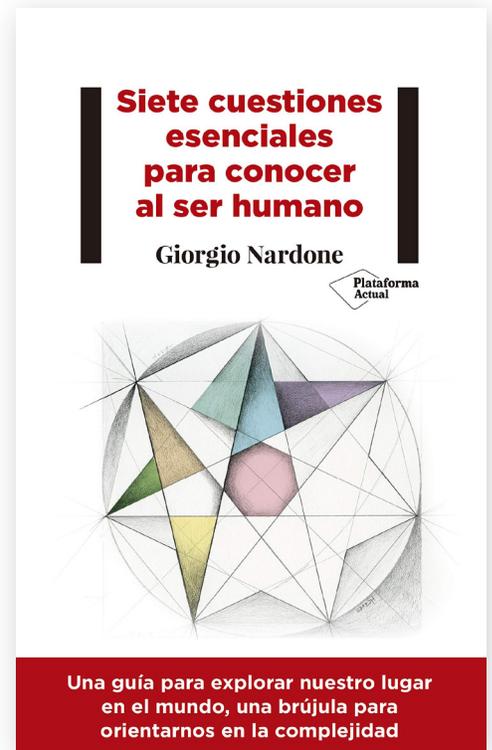
Recopilado por:
Psicólogo José Alberto
Hernández Pulido.



**EN LIBRERÍAS Y
PLATAFORMAS**

Siete cuestiones esenciales para conocer al ser humano | Giorgio Nardone

¿El hombre es un ser racional o está dominado por los instintos; un animal social o un individualista sin remedio? ¿En qué medida estamos condicionados por nuestra herencia genética y por las influencias del entorno en que crecemos? Estos son solo algunos de los temas sobre los que el autor reflexiona en esta obra, una breve meditación sobre cuestiones cruciales para la existencia humana. Con la mirada desencantada y pragmática con la que nos ha acostumbrado en más de treinta años de investigación y trabajo terapéutico, Giorgio Nardone se viste de filósofo en Siete cuestiones esenciales para conocer al ser humano, en busca de una síntesis que hoy es más necesaria que nunca en un mundo dominado por el exceso de información. Sin pretensión de exhaustividad, ni de alcanzar conclusiones definitivas, pero sí de proponer claves para indagaciones posteriores, el autor nos brinda una guía para explorar el mundo, una brújula conceptual para no naufragar en la complejidad actual. Cuenta para ello con numerosos nombres de la literatura, la filosofía y la ciencia: de Einstein a Platón, de Camus a Nietzsche, de Darwin al ex papa Ratzinger, cada cual, con su propia receta para convertirse en pensador, pero sobre todo en actor estratégico.



Recopilado por:
**Psicólogo Andrés
Guadalupe Guerrero
Navarrete.**



Película “Soul” 2020

‘Soul’ cuenta la historia de ‘Joe Garner’, un hombre que se cuestiona lo que ha logrado en su vida y tras alcanzar una de sus más grandes metas cae en una alcantarilla abierta que lo lleva a ‘El Gran Antes’, un lugar donde las almas infantiles deben encontrar su propósito en la Tierra.

Entre todos los elementos de psicología y filosofía que plantea, la historia está llena de dudas sobre qué es el propósito de la vida, te recomendamos ampliamente ver esta película, la cual puedes encontrar en la plataforma de Disney + Plus.



Película “La vida es bella” (La Vita è bella) 1997

¿Cómo encontrarles sentido a las peores circunstancias de tu vida? Esta película ganadora del Oscar sobre un hombre y su hijo encerrados en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, nos inspira a encontrar en la imaginación y sentido del humor la forma de encontrar fuerza y enfrentar cualquier situación.

Recopilado por:
**Psicóloga Paola Andrea
Bermúdez Ramírez.**

Serie “Violet Evergarden” 2018

Violet Evergarden trata sobre una joven entrenada para matar en tiempos de guerra, un soldado que sigue ciegamente las órdenes de su comandante. Pero, al terminar la guerra, Violet se siente vacía y sin una misión en la vida, cuando uno de los amigos de su comandante la recluta en su nueva compañía post-guerra: una oficina de correos, donde unas entrenadas Auto Memory Dolls se dedican a escribir cartas. ¿Cómo cambiar a una máquina de muerte en una emotiva escriba?

En trece episodios en la plataforma de Netflix, se pueden apreciar los muchos intentos por encontrar un lugar en el mundo, un lugar en el mundo que ahora es decisión propia, con el reto de nunca haberlo hecho antes, pues su destino y emociones estaban dictadas en su anterior papel como herramienta de otros. El camino como escriba que plasma las emociones de las personas se convierte en un reto, y por redefinirse en el mundo al mismo tiempo que realiza dicho trabajo, pues nunca había tenido familiaridad o tiempo para reflexionar sobre lo que siente como humana.



Recopilado por:
**Psicólogo Andrés
Guadalupe Guerrero
Navarrete.**

LA PSICOLOGÍA DE HOY...

Sentido de vida



“El secreto de la existencia humana no sólo está en vivir, sino también en saber para qué se vive”

- Fiódor Dostoyevski

El **sentido de vida** es la necesidad que tiene todo ser humano, de darle un significado a su existencia, la búsqueda del sentido de vida es algo que experimentan todas las personas en menor o mayor medida, según sea el caso, el sentido de vida puede ir cambiando durante el transcurso del tiempo, ya que las prioridades, valores y expectativas se van modificando.

El sentido de vida, es único para cada persona y dependerá de cada quien definir sus propios objetivos a través de una búsqueda interna y no puede obtenerse por medio de otros.

“A cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida”.

Viktor Frankl

La búsqueda por el sentido de vida, sirve como motivación para seguir en el día a día y asumir las propias obligaciones, si cada persona tiene claro cuál es su papel en el mundo, favorece a una estabilidad en su salud mental y genera estrategias de afrontamiento ante las dificultades.

“El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en el que encuentra un sentido y, por el contrario, la desesperación se produce por un sufrimiento sin sentido”.

Viktor Frankl

Cada persona confiere distinto significado y valor al sentido de vida, cuando uno se encuentra en este proceso puede que haya dificultades y confusión sobre el rumbo que debe tomar, usualmente estas interrogantes surgen en momentos de crisis, donde la duda, insatisfacción o momentos dolorosos que afectan la estabilidad, preguntas como: ¿estoy llevando la vida que quiero? ¿las decisiones que estoy tomando me hacen sentir plena o pleno? ¿puedo hacer algo mejor para mi vida? nos llevan a replantearnos nuestra forma de vida y encontrar un nuevo sentido.



El autor de la logoterapia el doctor Viktor Frankl, propone tres valores que pueden ayudar a las personas a encontrar su sentido de vida, estos son:

Valores Creativos: Este tipo de valores se relaciona como “llevar a cabo un acto”, es decir, las actividades como proyectos, trabajos o alguna tarea. Implica creatividad en el arte, escritura, invención, aprendizaje y demás. Estos actos pueden ser desde pequeños objetivos hasta grandes aspiraciones, pueden encontrarse en aquel que aspira a crear una empresa, como aquellos padres que se comprometen con la educación de sus hijos. Estos actos buscan dejar huella y trascender.

Valores de experiencias: Los valores experienciales es otra forma de encontrar nuestro sentido a la vida, estos tienen que ver con la relación con el mundo, es el poder experimentar, sentir, disfrutar y querer. Experimentar el valor de una persona a través del amor, disfrutar un atardecer o simplemente contemplar una obra de arte.

Valores actitudinales: Estos se refieren a la actitud que elegimos ante las circunstancias, incluyen virtudes como la valentía, compasión o el sentido del humor.

Ante situaciones difíciles que conllevan sufrimiento, por ejemplo, el diagnóstico de una enfermedad terminal, es cuando se presenta la oportunidad de cumplir el sentido más profundo: ser responsables de la actitud que vamos a tomar frente a esa realidad inevitable.

Recopilado por PABR



Un psicólogo en un campo de concentración, Viktor Frankl y la búsqueda del sentido.

Al hablar de la búsqueda del sentido de vida, sería imposible no mencionar al psiquiatra, neurólogo y filósofo Viktor Frankl, que a través de su historia de vida y experiencias como prisionero de guerra en la segunda guerra mundial desarrolló su teoría sobre la búsqueda del sentido, fue creador de la logoterapia y análisis existencial, la cual es un tipo de psicoterapia centrada en la búsqueda del sentido.

Viktor E. Frankl, nació en Viena en el año 1905, fue hijo de un matrimonio judío, desde que era estudiante universitario tuvo gran interés en los problemas existenciales de los jóvenes, la depresión, pérdida de valores, pérdida de la fe y los suicidios. En el intento de ayudar a esta población en el año 1925, apertura centros de ayuda psicológica sin ningún costo, con el propósito de disminuir los suicidios e intentos de suicidios, tuvo tal respuesta esta iniciativa que se abrieron más centros de ayuda en varias ciudades de Europa.

Frankl se desempeñó como psiquiatra y psicoterapeuta, obtuvo importantes cargos

en hospitales y clínicas donde se especializó en el tratamiento de pacientes con intento de suicidio.

Para el año 1938 cuando los nazis llegaban al poder, obtuvo el cargo de jefe del departamento de neurología Rothschild, donde se opone a la “ley de eutanasia” desarrollada por los nazis, en esta ley daban la orden a los médicos de quitar la vida a cualquier persona que tuviera alguna enfermedad psiquiátrica, neurológica o genética. Ante la oposición de este dictamen nazi y con el propósito de ayudar a salvar vidas, el Dr. Frankl alteró los diagnósticos de los pacientes a su cargo para evitar tal tragedia.

A causa de la ocupación nazi solicita una visa para emigrar a Estados Unidos junto con su esposa y obtuvo una respuesta favorable, sin embargo, sus padres no tuvieron la misma suerte, ante lo cual toma la decisión de quedarse en Austria junto a su familia y pacientes.

“...Era libre para marcharme, desarrollar y defender mi teoría. Mis padres estaban contentísimos y compartían conmigo la alegría de verme a salvo en el extranjero, sin embargo, no me decidí a usar el deseado pasaporte, pues sabía que al poco tiempo de marcharme mis ancianos padres serían deportados a cualquier campo de concentración. La duda me corroía, sentía que debía hacer algo, trabajando como psicoterapeuta en un campo de concentración, ofreciéndoles apoyo mental, lo cual sería incomparablemente más lleno de sentido que solamente ser un psiquiatra en Manhattan...”

- Viktor Frankl

En el año 1942 es deportado junto con su esposa y sus padres a un campo de concentración nazi, donde fue separado de ellos, durante cuatro años estuvo en cuatro campos de concentración diferentes incluyendo Auschwitz. El doctor Viktor Frankl padeció frío extremo, hambre, brutalidades incontables y estuvo en diversas ocasiones a punto del exterminio.

Fue hasta el año 1945 cuando es liberado, a su regreso busca averiguar qué había pasado con su familia y esposa, sin embargo, poco a poco descubre que ninguno de ellos sobrevivió, lo que ocasionó que Frankl entrará en una gran depresión, pero a la par, logra reflexionar sobre lo que lo mantuvo con vida durante el tormento en los campos de concentración, planteándose la idea que el ser humano para sobrevivir debe ser capaz de encontrar un sentido a su existencia.

Tras varios meses el Dr. Frankl logra sobreponerse y regresa a trabajar en una clínica de Viena, donde dicta entre lágrimas el famoso libro “El hombre en busca del sentido” que un inicio fue titulado como “Un psicólogo en el campo de concentración”. En estas páginas describe sus experiencias

y la de sus compañeros, las fases psicológicas por la que atravesaban los prisioneros desde la llegada a los campos de concentración, así como la liberación y adaptación su nueva vida, su intención no fue describir exhaustivamente los horrores y brutalidades que atravesaron, sino más bien, demostrar que a pesar de haber estado en las peores circunstancias que uno pueda imaginar, era posible encontrar un sentido a la vida, es por ello que hace su lema la frase del filósofo Nietzsche **“quien tiene un “porqué” para vivir puede soportar casi cualquier cómo”**.

Después de las atrocidades experimentadas, el doctor Frank dedicó sus estudios a desarrollar y ampliar su teoría sobre la logoterapia y análisis existencial, ocupó el cargo de jefe del Departamento de Neurología de la Policlínica de Viena durante 25 años, impartió conferencias en las mejores universidades del mundo, publicó más de 30 libros, así como el reconocimiento con diversas distinciones por su aporte académico. El día 2 de septiembre de 1997 muere Viktor Frankl dejando un gran legado a la humanidad.

CONSTRUYÉNDONOS





Vacío existencial

El sentido de vida, es aquella fuerza que motiva y moviliza a las personas hacia su propia autorrealización, donde se desarrollan habilidades que generan sensación de satisfacción. Todo esto se relaciona con la percepción de libertad y responsabilidad de cada uno y sobre sus procesos personales, es decir, sentirse libres ante el crecimiento personal y ser conscientes de la responsabilidad de cada uno sobre sí mismo, donde se permita experimentar las motivaciones internas, estos factores son promotores de una visión positiva de la vida, el futuro e inclusive de nosotros mismos y ayudará a facilitar el alcance de las metas y a su vez encontrar el sentido de vida.

No obstante, existen ocasiones donde se experimentan sentimientos de frustración, falta de control sobre uno mismo, ausencia de metas personales, falta de propósito de vida, sentimientos “de que algo faltará”, esto es conocido como “**vacío existencial**”, la persona que lo vive no se siente responsable ni libre de actuar como quisiera, se presenta una desesperanza ante su vida.



Algunos síntomas que se presentan ante el vacío existencial son:

- Desesperanza ante el futuro
- Apatía (estado de desinterés y falta de motivación)
- Cansancio
- Falta de ilusión
- Sensación de inutilidad de la vida
- Fatalismo

La vida es una fluctuante, es decir, no siempre se mantiene estable, constantemente oscilamos en diversas vivencias, estados y donde existe una incertidumbre sobre

nuestro futuro. Durante este vaivén se atraviesan por muchas experiencias que en ocasiones pueden estar marcadas por procesos bastante dolorosos y situaciones que han llevado al límite a las personas que lo están viviendo, se enfrentan a la imposibilidad de poder controlar los eventos externos, la integralidad y la resiliencia se pone a prueba. Estas situaciones hacen reflexionar y replantear el papel de uno mismo en la vida y el mundo, cuando no se hayan respuestas y la persona está en un proceso de vulnerabilidad puede que pierda el rumbo de su vida y experimente este vacío sobre su existencia.



Las expectativas elevadas y la necesidad de encontrar respuestas de forma inmediata al propósito de vida, genera desesperación y la persona que lo está viviendo puede experimentar límites ante su propio cuerpo, emociones y su contacto con el mundo, lo cual impide que actúe con libertad y se vea agobiado ante sus propias capacidades, puede experimentar una dificultad para pedir ayuda y reconocer el dolor que conlleva este proceso.

Cuando se atraviesa por un vacío existencial es importante adoptar una actitud responsable y reflexiva, las situaciones por más dolorosas que se presenten en ocasiones, no está en nuestras manos modificarlas y se presentan dos opciones: enfrentar donde las circunstancias no pueden ser cambiadas, permanecer en dolor y volvernos víctimas de lo ocurrido o bien aceptar que no podemos cambiar lo ocurrido sin embargo poder cambiar la actitud ante ello.

“El ser humano no es una cosa más entre otras cosas, las cosas se determinan unas a las otras; pero el hombre, en última instancia es su propio determinante. Lo que llegue a ser dentro de los límites de sus facultades y de su entorno lo tiene que hacer por sí mismo”.

Viktor Frankl

Recopilado por PABR

AYUDÁNDONOS





PLAN DE VIDA

Te has preguntado alguna vez
¿Cómo te imaginas de aquí a una
semana, un mes, un año o 5 años?

Puede que estas preguntas no estén tan presentes en el día a día y en ocasiones al encontrarnos inmersos en la cotidianidad dejamos de lado las proyecciones a futuro, sin embargo, el tener una visión o proyecto de vida favorece nuestra salud mental, generar motivaciones nos da impulso en el día a día y sobre todo refuerza nuestro propósito de vida. Es importante recalcar que el proyecto de vida es individual, es decir, cada persona tiene distintas metas, gustos y expectativas de vida, de ello dependerá como se irá trazando su plan de vida. Hay quienes enfocan su proyecto al trabajo, familia y dinero, otras personas pueden elegir crecimiento académico, la pareja o el arte, es decir, que la elección será individual al gusto y necesidades de cada persona.

¿Qué es el proyecto de vida?

Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades.

Sugerencias para planificar un proyecto de vida

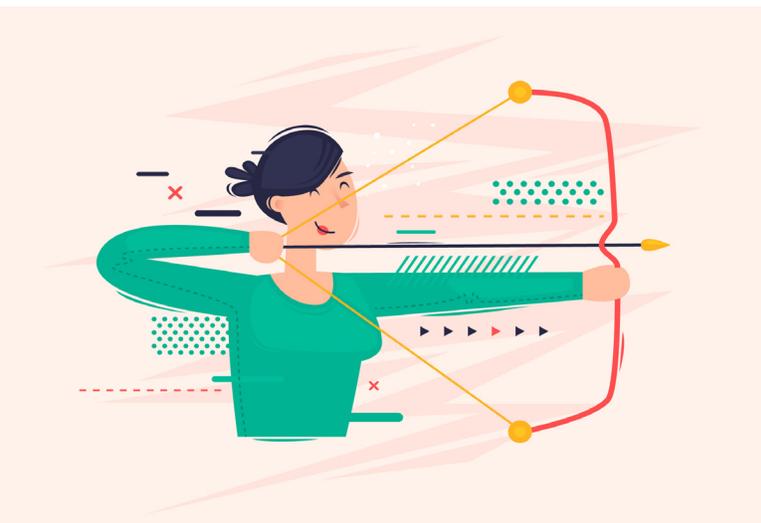
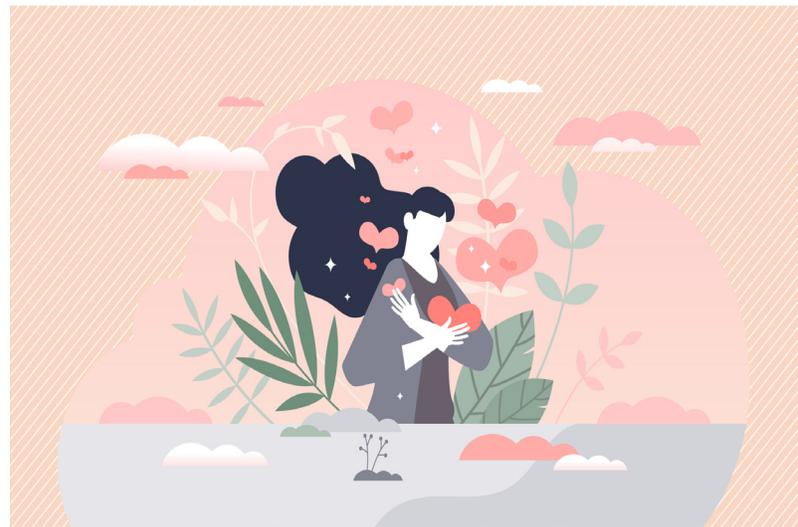


Autoconocimiento

El adentrarse a uno mismo, permite identificar y reconocer nuestros gustos, fortalezas, objetivos y áreas de oportunidad. El autoconocimiento ayuda a clarificar que nos gusta, que no queremos y hacia dónde nos gustaría llegar.

Valores

Identifica qué valores son los que te rigen y tienen más importancia para ti, puedes escribirlos para apoyarte, realiza una lista y ordénalos según la importancia que tu consideres.



Objetivos claros

Al momento de elaborar los objetivos, es importante tener en cuenta que deben ser realistas y claros, es decir, tener en cuenta cual es el alcance real que cada uno puede tener para llegar a esa meta. Puedes empezar generando objetivos de menos a más, a corto, mediano y largo plazo.

Recopilado por PABR

Construir el objetivo también es parte del objetivo

“Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella, el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada, se arriesga a olvidar la estrella que lo guía”

Antoine de Saint-Exupery

Todas las decisiones que tomamos en la vida cotidiana parecen a veces aisladas a los planes que realizamos, tal como decidir dónde ir a comer, qué ropa utilizar o tener lo necesario para poder salir al día siguiente, por supuesto, parecen decisiones no tan relevantes en el día a día, ¿pero qué pasa si esa comida es para invitar a alguien por primera vez? tal vez con alguna meta romántica o para celebrar algún aniversario, en donde uno debe planear con cuidado desde el presupuesto disponible, la comida del menú, la ropa a llevar, el día, la hora, la reservación, entre muchas otras consideraciones personales. ¿Les suena familiar?, el cómo se planean las situaciones especiales, momentos importantes, el actuar ante alguna emergencia, o incluso alguna meta a largo plazo, a veces, no resulta tan sencillo como quisiéramos, ya que algunas situaciones requieren más tiempo o una reacción más pronta.

Actualmente se vive un momento de incertidumbre y que nadie había experimentado, donde parece que el modo de establecer metas en un contexto en el que no se sabe qué esperar, puede ser complicado. Lo importante es saber que ya se han logrado objetivos y metas anteriormente, y por supuesto ya es algo que se ha emprendido con éxito, pero ha cambiado el contexto al que anteriormente manejábamos con más facilidad, aunque no carente de dificultades.

Para tener una mayor perspectiva de cómo lograr objetivos, es importante dar unos pasos atrás y quedarnos un momento quietas y quietos, contemplando el proceso de su establecimiento, ya que no podemos ir por un camino, si no se sabe a dónde ir.



Para fines prácticos y que no se quede solo en la reflexión, compartimos algunas premisas utilizadas en el trabajo terapéutico y que pueden ser de utilidad para su uso en la vida cotidiana. Son siete características de objetivos bien pensados, propuesto por Berg & Miller (1996) y enumerados a continuación:

1.- Debe tener una importancia para quien quiera alcanzarlo, después de todo, el lograr alcanzar un objetivo requiere una gran parte de trabajo, esfuerzo y dedicación, por eso es vital que tenga una gran importancia para quien lo plantea.

2.- Ser limitados. Deben ser limitados, para poder constatar su cumplimiento, pensando hasta donde se puede llegar inicialmente.

3.- Ser concretos, específicos y formulados en términos de conductas. Esto permite evaluar el progreso que se está realizando y

determinar lo que falta por hacer, además de realmente hacerse y sentirse partícipes del proceso, facilitando la atribución de éxito.

4.- Plantear la presencia y no la ausencia de algo. Según la experiencia, los objetivos que no contienen palabras negativas, si no que plantean la presencia de algo y no la ausencia, hacen que alcanzarlos sea más eficiente y eficaz (Berg & Miller, 1996). Usualmente la ausencia se puede identificar por las verbalizaciones “no”, “nunca” o “no deber” o “no poder”. Mientras que una presencia contiene un lenguaje positivo, incluyéndose lo primero que se estará haciendo al estar alcanzando los objetivos.

5.- Que sea un comienzo y no un fin. Deben plantearse como pasos que inician hacia algo y no como el fin de un proceso o que no hay nada más por hacer tras cumplirlos, resaltando la insistencia de lograr



establecer los primeros pasos que habrán de darse para lograr el resultado deseado.

6.- **Que sean realistas y alcanzables dentro del contexto de la vida de quien los establece.** Planteamientos concretos y alcanzables conforme a las posibilidades y particularidades de cada uno o una, además de construirse como parte de algo realizable y negociado de forma personal o con las personas implicadas en el cumplimiento.

7.- **Que se perciban que exigen un trabajo duro.** Berg & Miller (1996) refieren que esto cumple algunas funciones: La primera es la protección y promoción del sentido de autoestima, ya que pueden existir eventualidades y las no posibilidades de alcanzar el objetivo deseado.

Segundo es exaltar el sentido de dignidad atribuyendo que, si existen errores, estos serán a la índole de lo difícil del problema a resolver, y que tal vez requieren limitarse aún más en pasos alcanzables.

Estas siete características más que una receta de cocina o un check list de pasos a seguir, pueden verse más como un

caleidoscopio, en donde cada parte por pequeña que sea, es parte indispensable de una figura más amplia, en donde uno facilita el cumplimiento del otro, y en medida de que se practiquen será más efectivo el planteamiento de objetivos, facilitando una consideración de cómo afrontar situaciones acordes al contexto que se está viviendo, por muy difícil que sea.

Y recuerden, cualquier objetivo a alcanzar o problema por resolver a través de plantearse objetivos, puede variar su dificultad y por lo tanto esfuerzo invertido y el tiempo que lleve será diferente para cada persona, al no estar lográndolo como otros, no quiere decir que no se avance en lo planteado. **A veces es necesario detenerse un momento para saber qué se ha obtenido y qué se necesita para seguir avanzando,** y en caso de no poder establecer algún objetivo, siempre habrá profesionales como nosotros, los psicólogos que podemos acompañarlos en la difícil, pero satisfactoria empresa de plantearse objetivos bien pensados y su cumplimiento.

Recopilado por AGGN

¿Cómo hacer tu proyecto de vida?



Objetivos

Fija uno o varios objetivos, ten en cuenta que deben ser realista y claros.

Tu estado actual

Identifica tu situación actual, es importante tener un adecuado autoconocimiento para tener mayor claridad.

Áreas de vida

Personal- Familiar- Social- Laboral

Tus objetivos tienen que estar en sintonía con las diversas áreas de vida.

Fortalezas

Identifica las fortalezas internas y externas que pueden ser de utilidad para alcanzar tus objetivos. Puedes apoyarte generando una lista. Ejemplos: Ahorros, apoyo familiar, disciplina.

Debilidades

Identifica qué factores internos y externos pueden afectar en el alcance de tus metas. Ejemplos: Falta de tiempo, poca paciencia, falta de apoyo social.

Tiempo

Las metas que te propongas tienen que ir de poco a poco, de corto, mediano y a largo plazo. En ocasiones alcanzar ciertos objetivos no depende exclusivamente de ti, por lo que evita determinar un límite de tiempo, por ejemplo: casarte, tener hijos, etcétera.

Tipo de metas

Corto plazo

Son objetivos que pueden lograrse en un lapso de tiempo reducido pueden ser días, semanas o meses.

Ejemplo: Inscribirse a una universidad, no fumar más de 5 cigarrillos al día, hacer 30 minutos de ejercicio diario.

Mediano plazo

Son objetivos que pueden lograrse en un futuro próximo y requieren un mayor tiempo para alcanzar las metas, puede ser entre 1 a 5 años.

Ejemplo: Terminar una carrera universitaria, comprar un automóvil, planear un viaje.

Largo plazo

Los objetivos a largo plazo depende de una cantidad de tiempo considerable durante varios años, normalmente con el logro de metas a corto y mediano plazo.

Ejemplo: Ahorrar para comprar una casa, estabilidad laboral, estabilidad emocional.





¿Cómo lograrlo?

- Determina tus prioridades.
- Adquiere conocimiento de ti mismo y de tu meta.
- Elabora con claridad tus metas, determina un tiempo aproximado para cada objetivo, averigua cómo puedes cumplirlo.
- Escribe tu proyecto, anota los pasos que necesitarás para cumplir cada objetivo, revisa frecuentemente tu proyecto de vida, eso te ayudará a no perder la visión de lo que quieres lograr.

¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo tomar desde aquí?
- Eso depende de a dónde quieras ir
- Respondió el gato-
- A decir verdad, no me importa mucho el sitio.
- Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes.
Siempre que llegue a alguna parte.
- Explicó Alicia-
Oh, ¡siempre llegarás a alguna parte -aseguró el gato- si caminas lo suficiente!!

Fragmento de Alicia en el País de las Maravillas, de Lewis Carroll

Recopilado por PABR

Árbol proyecto de vida

Te sugerimos hacer este ejercicio como herramienta de reflexión, puede ayudarte a visualizar de manera gráfica lo que te conforma, es fundamental conocer qué queremos hacer, cómo y cuándo lo haremos.



1. RAÍCES ¿Cuál es mi inicio?

Esta pregunta constituye tu raíz, aquí se busca definir las fortalezas y las debilidades heredadas y desarrolladas.

2. TALLO ¿Qué me sostiene en la vida?

Estos son los elementos del tronco del árbol. Indica las personas que mayor influencia tuvieron en la vida y de qué manera, los intereses que se tuvieron desde pequeño, los acontecimientos decisivos, los principales éxitos y fracasos y las decisiones más significativas, todo esto que te formó desde tu infancia, creencias, proyecciones y pasiones.

3. HOJAS ¿Cuáles son mis anhelos?

Qué metas y objetivos te gustaría alcanzar éxitos y fracasos y las decisiones más significativas, todo esto que te formó desde tu infancia, creencias, proyecciones y pasiones.

4. FLORES ¿Qué cosas bonitas/buenas tengo para ofrecer?

En este punto se define nuestra personalidad. Qué queremos y somos con respecto a nuestro aspecto, relaciones sociales, espiritualidad, emocionalidad, intelectualidad y vocación.

5. AVES ¿Qué personas hay en mi vida?

Ahora vemos nuestro entorno en cuanto las personas que nos rodean o nos frecuentan, y ahí podremos ver quién o quiénes influyeron en cada uno para que hoy sea lo que soy y así mismo saber lo que quiero ser.

6. PARÁSITOS ¿De qué cosas deseo desprenderme?

En este punto podemos filtrar y ver esas cosas que requerimos soltar/dejar ir para poder seguir nuestro camino o empezar este nuevo con cambios, este punto envuelve desde hábitos hasta personas.

7. FRUTOS ¿Cuáles han sido mis logros?

Tienes la oportunidad de poder enlistar o enumerar todos los logros que has tenido hasta ahora y poder ver de manera gráfica todos estos elementos que te sirven como motivación e impulso.

Recopilado por PABR

SALUD

Generalmente las personas se ocupan en buscar su sentido de vida en temas de índole personal como puede ser, un cambio en el estilo de vida, por ejemplo; las prácticas para realizar alguna actividad física, implementar rutinas de lectura, así como también los hábitos hacia el consumo de alimentos, que afectan al buen funcionamiento mental y físico.

En este aspecto, nos referimos al hábito de alimentarnos, por lo que podemos sugerir minimizar la ingesta de sodio (sal), con el fin de sensibilizar a las personas para contribuir a la reducción del consumo, no solo de víveres con alto contenido de sal, sino también de aquellos alimentos procesados que requieren de este elemento tan común y dañino para su consumo como lo es la sal.





La sal en la alimentación

El consumo de sal en la población mexicana es elevado y ha sido un factor de riesgo para las enfermedades crónico degenerativas, México consume casi el doble de lo recomendado por la OMS, el cual es un consumo de sodio equivalente a 5 gramos de sal por día, sin embargo, existe un gran número de personas que mantienen un consumo de 9 a 12 gramos por día, (más del doble recomendado). Debido a que la mayor parte de alimentos procesados contienen sodio como conservador (embutidos, quesos, enlatados de todos tipos, sopas instantáneas, botanas etcétera) se convierte en uno de los principales problemas de salud entre la población.

El alto consumo de sal eleva el riesgo de padecer hipertensión arterial, lo cual puede ser un factor para presentar enfermedades cardiovasculares (infartos y accidentes cardiovasculares). Una de las medidas para disminuir estas enfermedades es reducir el consumo de sal. Si mejoramos nuestros hábitos alimentarios, mejoraremos nuestra salud.

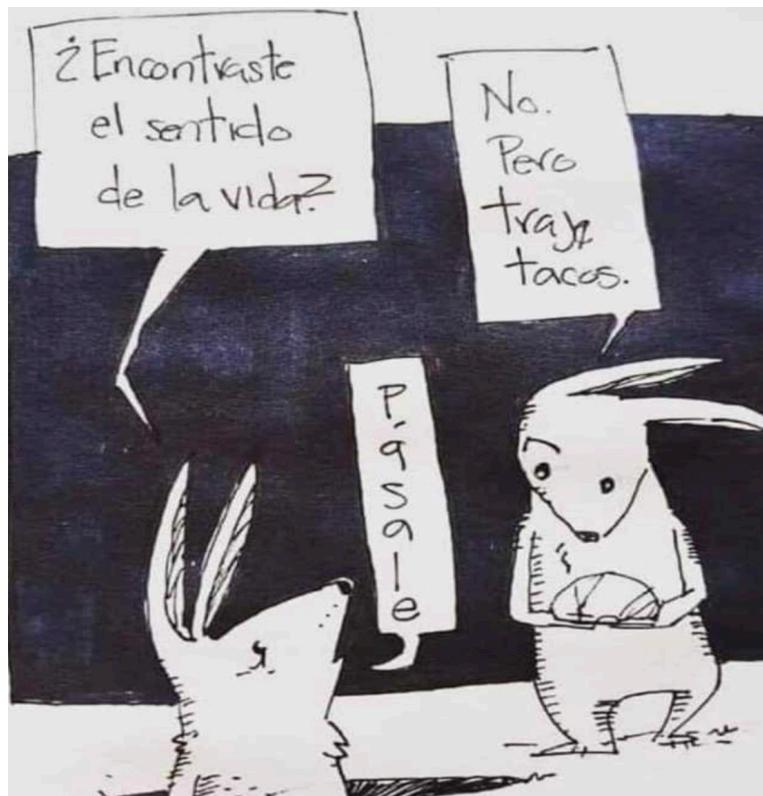
¿Cómo podemos disminuir el consumo de sal?

- Trata de consumir alimentos preparados en casa.
- Disminuir el consumo de alimentos procesados (sopas instantáneas, salsa, aderezos y enlatados).
- Consume productos bajos en sodio, revisa las etiquetas nutricionales.
- Reemplaza con otras especias o condimentos para sazonar tu comida.
- Evita añadir sal a los platillos que consumirás
- Llevar una dieta saludable y balanceada.
- Realizar ejercicio con frecuencia.
- Consume frutas, verduras y hortalizas.

Recopilado por Juan Carlos Aguilar Zavala

ENTRETENIMIENTO





Páginas consultadas

Sanmartín (2016) El despertar de la señorita Prim. Primera edición. Argentina. Editorial Planeta.

Frankl, V. (1996), El Hombre en Busca de Sentido. Barcelona. Herder.

Zlachevsky, A. (2016) VIKTOR FRANKL Y LA IMPORTANCIA DE LA BÚSQUEDA DE SENTIDO. Recuperado de <http://www.terapiasnarrativas.org/viktor-frankl-y-la-importancia-de-la-busqueda-de-sentido/>

Filosofía&Co.(2020) «El hombre en busca de sentido»: sobrevivir en condiciones extremas. Recuperado de <https://www.filco.es/hombre-busca-sentido-horror-nazi/>

Barrera, J. (2020) El sentido de la vida. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/el-sentido-de-la-vida/>

Linares, R. (2020) Sentirse vacío: Un síntoma de algo más. Recuperado en <https://www.elpradopsicologos.es/blog/sentirse-vacio/>

Sánchez, G. (2020) Vacío existencial: la sensación de que la vida no tiene sentido. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/vacio-existencial-la-sensacion-de-que-la-vida-no-tiene-sentido/>

[who.in/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/es/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/es/)

Berg, I. & Miller, S. (1996) Trabajando con el problema del alcohol. Gedisa.

Cine premier, (2018). 10 razones para ver Violet Ever Garden en Netflix. México: Media Kit. Recuperado de <https://www.cinepremiere.com.mx/top-violet-evergarden-critica.html>

Todos tus libros. (2019). Siete cuestiones esenciales para conocer al ser humano. Una guía para explorar nuestro lugar en el mundo, una brújula para orientarnos en la complejidad. España: Plataforma Editorial. Recuperado de <https://www.plataformaeditorial.com/libro/7876-siete-cuestiones-esenciales-para-conocer-al-ser-humano>

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>