



NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

# PROGRAMA SOBRE EL PROYECTO DE VIDA “CONSTRUYENDO UNA VIDA CON PROPÓSITO”



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

**+POSITIVAMENTE MÁS+**

SANOS, SEGUROS Y FELICES

# MICROCICLO

2

**“ME PROYECTO HACIA UNA VIDA  
CON PROPÓSITO”**



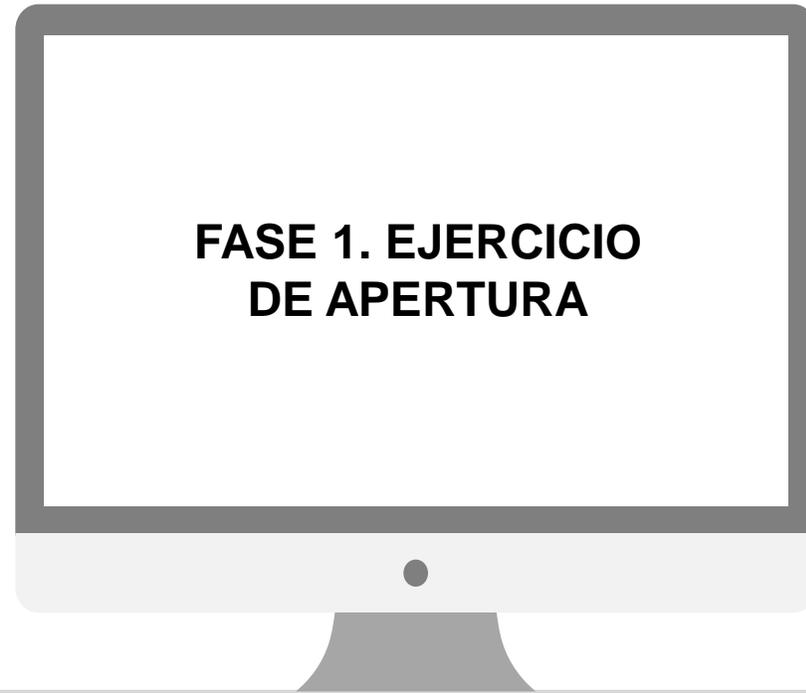
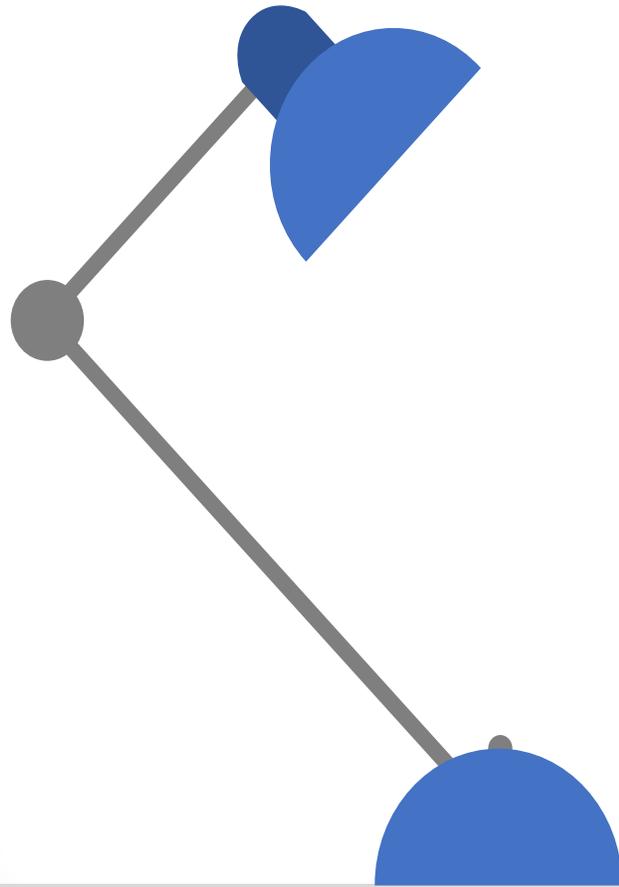
## OBJETIVO

Generar un espacio en el que los colaboradores puedan reconocer aquello que los apasiona y da sentido a su vida, permitiéndoles alinearlos con su día a día. Se sensibilizará sobre el significado de tener un propósito y cómo este puede orientar cada paso hacia un destino más consciente y satisfactorio. Asimismo, se facilitará el planteamiento de acciones concretas para alcanzarlo y favorecer el desarrollo personal.



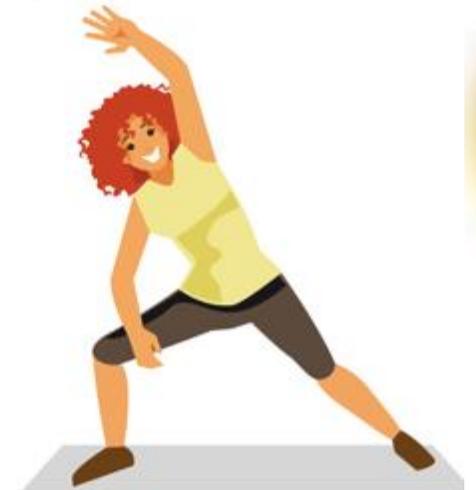
- Vivir con propósito es la clave para una existencia plena y significativa. Este espacio está diseñado para ayudar a conectar con el propósito personal y profesional, proyectando un futuro en sintonía con los valores más profundos y considerando cada una de las áreas del desarrollo personal.
- A lo largo de este proceso, se buscará identificar aquello que genera pasión, brinda sentido y cómo puede integrarse en la vida diaria para lograr una mayor armonía y plenitud.
- Se abordará el significado de tener un propósito y cómo este puede orientar cada paso hacia un destino más consciente y satisfactorio.





**FASE 1. EJERCICIO  
DE APERTURA**

## “SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



## RECORDEMOS NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



**A**

## CONFIDENCIALIDAD

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Es fundamental respetar la privacidad de los demás y fomentar un ambiente de confianza dentro del grupo.

**B**

## RESPECTO

Escuchar activamente y sin interrupciones cuando alguien esté compartiendo. Evitar juicios o críticas sobre las experiencias de los demás.

**C**

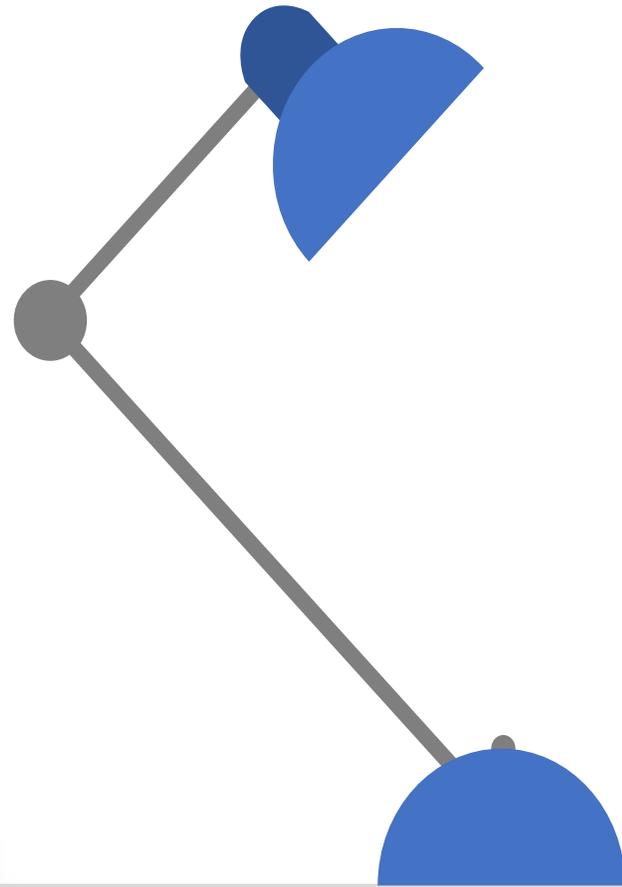
## EMPATÍA

Brindar comprensión y apoyo mutuo. Reconocer que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

**D**

## USO DEL TIEMPO

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la intervención de cada participante, permitiendo así aprovechar al máximo la sesión.



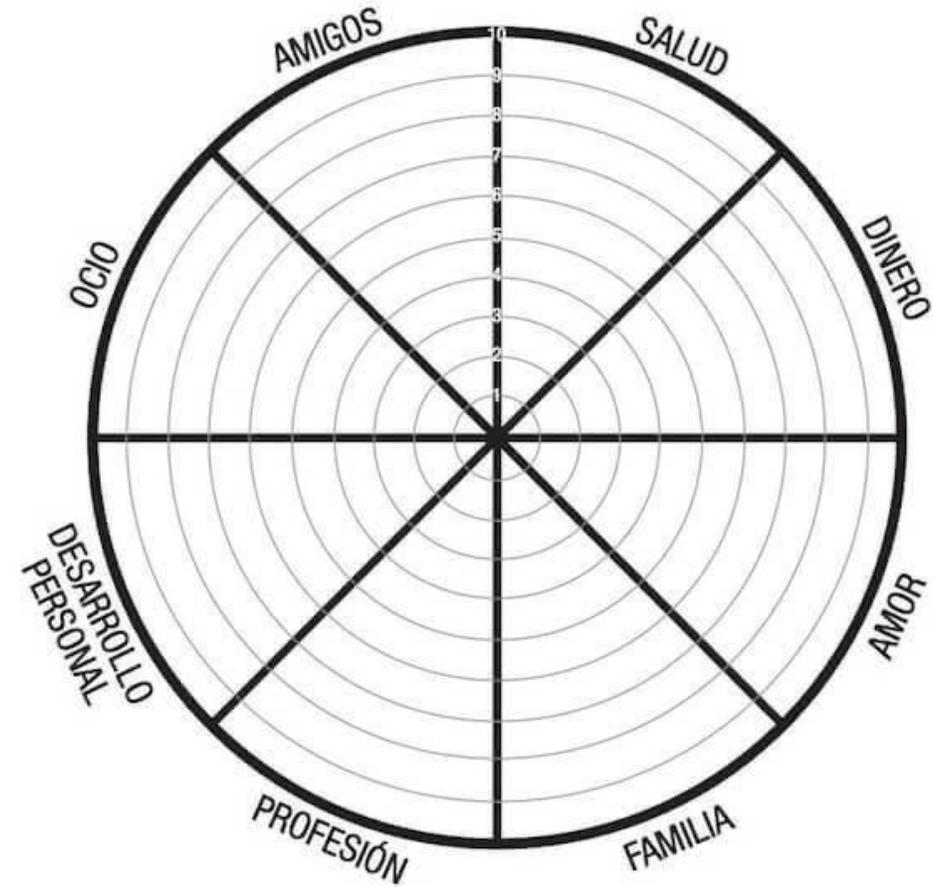
**FASE 2. REVISIÓN DE  
LA RUEDA DE LA  
VIDA**



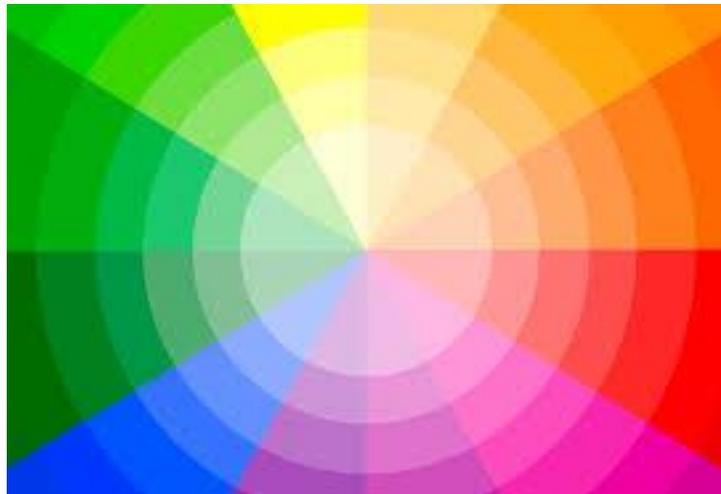
## LA RUEDA DE LA VIDA

Es una herramienta de autoconocimiento que permite a las personas evaluar diferentes áreas de su vida y reflexionar sobre su equilibrio y bienestar. Se representa mediante un círculo dividido en secciones, similares a los radios de una rueda, cada una de las cuales representa un aspecto importante de la vida, como, por ejemplo, la salud, la carrera, las relaciones, las finanzas, el crecimiento personal, el ocio y el amor.

## LA RUEDA DE LA VIDA



Califiquen su satisfacción en cada área de la rueda del 1 al 10, donde 1 indica insatisfacción y 10 representa plena satisfacción. Esto proporcionará una visión clara de su situación actual y las áreas que pueden mejorar.



Coloquen color en las secciones de la rueda, que representan cada una de las áreas de su vida, de acuerdo con las calificaciones obtenidas (por ejemplo, si la calificación fue 7 en el área de amigos, deben colorear hasta la línea 7 de esa sección), creando así una visualización de su nivel de satisfacción en cada área.

Análisis de la calidad, cantidad y satisfacción en las relaciones de amistad

- **Cantidad de amigos:** Reflexione sobre la cantidad de amigos que tiene y si está satisfecho con ese número. ¿Siente que tiene suficientes personas cercanas a usted?
- **Calidad de las relaciones:** Evalúe la profundidad de sus amistades. ¿Cuenta con amigos con los que pueda compartir sus pensamientos y emociones más importantes? ¿Se siente apoyado y valorado?
- **Frecuencia de interacción:** Considere con qué frecuencia se relaciona con sus amigos. ¿Le gustaría verlos o comunicarse con ellos con mayor regularidad? ¿Dedica tiempo suficiente para cultivar esas relaciones?
- **Apoyo mutuo:** Reflexione sobre si sus amistades le ofrecen apoyo emocional, práctico o en momentos difíciles. ¿Es también una fuente de apoyo para ellos? La reciprocidad es fundamental en las relaciones saludables.



Debe considerar varios aspectos relacionados con el bienestar físico, mental y emocional:

- **Condición física:** Evalúe su nivel de energía, resistencia y fuerza física. ¿Se siente en buena forma? ¿Presenta problemas de salud que afectan su vida diaria? Considere también su nivel de actividad física regular.
- **Alimentación:** Reflexione sobre sus hábitos alimenticios. ¿Sigue una dieta equilibrada y nutritiva? ¿Consume alimentos que contribuyen a mantener su salud o suele tener hábitos poco saludables, como comer en exceso o consumir alimentos procesados?
- **Sueño y descanso:** El descanso es fundamental para la salud. Evalúe si está durmiendo lo suficiente y de manera reparadora. ¿Tiene dificultades para dormir o se despierta sintiéndose cansado? El sueño insuficiente o de mala calidad afecta negativamente al bienestar.



Debe considerar varios aspectos relacionados con el bienestar físico, mental y emocional:

- **Salud mental y emocional:** Considere su estado emocional y mental. ¿Se siente equilibrado emocionalmente? ¿Maneja adecuadamente el estrés y la ansiedad? ¿Siente que tiene control sobre sus emociones o, por el contrario, se siente a menudo abrumado?
- **Hábitos saludables:** Evalúe otros hábitos que impactan su salud, como el consumo de alcohol, tabaco o el manejo del estrés. ¿Practica regularmente el autocuidado para mantenerse sano y equilibrado?
- **Chequeos médicos:** Reflexione sobre su seguimiento médico. ¿Realiza chequeos preventivos y sigue las recomendaciones médicas? Mantenerse al tanto de su salud le permite prevenir problemas futuros.



Aspectos relacionados con la situación financiera, el manejo del dinero y la relación emocional con las finanzas

- **Ingresos:** Evalúe si sus ingresos son suficientes para cubrir sus necesidades y deseos. ¿Se siente cómodo con lo que gana? ¿Cuenta con ingresos estables o dependen de factores externos?
- **Ahorro:** Reflexione sobre su capacidad para ahorrar dinero. ¿Dispone de un fondo de emergencia o está ahorrando para metas a corto, mediano y largo plazo? ¿Qué porcentaje de sus ingresos destina al ahorro?
- **Gastos:** Analice sus hábitos de gasto. ¿Está en control de sus gastos o, en ocasiones, siente que gasta más de lo necesario? ¿Tiene un presupuesto que sigue, o tiende a gastar de forma impulsiva?



## DINERO

+POSITIVAMENTE MÁS+

- **Deudas:** Considere si tiene deudas y cómo las está manejando. ¿Cuenta con un plan de pago efectivo para salir de deudas o siente que estas lo abrumen? Evalúe si sus deudas son manejables o si representan una carga financiera importante.
- **Inversiones:** Reflexione sobre si está invirtiendo su dinero para el futuro. ¿Posee inversiones que generan ingresos pasivos o aumentan su patrimonio, como bienes raíces, acciones o negocios?
- **Educación financiera:** Evalúe su conocimiento sobre la gestión del dinero. ¿Cuenta con buenas habilidades financieras o necesita mejorar en este ámbito? ¿Está tomando decisiones financieras informadas?



Podemos centrarnos en cómo experimentamos el amor en diversos aspectos de la vida, no solo en la relación de pareja.

- **Amor propio:** Reflexione sobre cuánto cuida de sí mismo, se respeta y se valora. El amor propio es la base de todas las demás relaciones y es esencial para el bienestar emocional.
- **Amor por la familia y los amigos:** Evalúe la calidad de sus relaciones con familiares y amigos. ¿Qué tan conectado se siente? ¿Cómo cultiva el cariño y el apoyo mutuo?
- **Amor en el trabajo:** Considere cómo manifiesta el amor en su entorno laboral. ¿Encuentra satisfacción y sentido en lo que hace? ¿Se preocupa por sus colegas y por la calidad de su trabajo?



- **Amor por la naturaleza y el entorno:** Examine su conexión con el mundo que lo rodea. ¿Disfruta de la belleza del mundo natural y se siente parte de algo más grande?
- **Amor hacia los demás:** Reflexione sobre cómo muestra compasión y empatía hacia los demás, incluidos los desconocidos o aquellas personas con las que interactúa ocasionalmente.

Al expandir el concepto de amor, se crea un enfoque más completo que no se limita a una sola relación, sino que abarca todas las formas en que el amor puede nutrir su vida.



Es importante reflexionar sobre la calidad de las relaciones familiares y el papel que desempeñan en su bienestar general.

- **Comunicación y apoyo:** ¿La comunicación con su familia es abierta y sincera? ¿Siente que puede contar con ellos en momentos difíciles? ¿Es usted una fuente de apoyo para ellos?
- **Conexión emocional:** ¿Se siente emocionalmente conectado con los miembros de su familia? ¿Existen momentos de convivencia, afecto y comprensión mutua que fortalezcan estos lazos?
- **Tiempo de calidad:** ¿Dedica tiempo suficiente a estar con su familia? ¿Es este tiempo significativo y contribuye a fortalecer las relaciones, o se siente rutinario y distante?



- **Resolución de conflictos:** ¿Cómo manejan los desacuerdos o tensiones dentro de la familia? ¿Existen mecanismos saludables para resolver los conflictos, o los problemas tienden a acumularse?
- **Balance entre la familia y otras áreas:** ¿Siente que logra un equilibrio adecuado entre sus responsabilidades y el tiempo con la familia, y otras áreas como el trabajo, los amigos o la pareja?
- **Crecimiento mutuo:** ¿Siente que tanto usted como los miembros de su familia están creciendo y apoyándose en sus metas y proyectos personales?



- **Satisfacción laboral:** Evalúe cuánto disfruta de su trabajo actual. ¿Se siente motivado y comprometido? ¿Siente que su trabajo es significativo y le brinda satisfacción personal?
- **Desarrollo profesional:** Reflexione sobre las oportunidades de crecimiento. ¿Está aprendiendo y adquiriendo nuevas habilidades? ¿Su trabajo le permite avanzar hacia sus metas profesionales?
- **Equilibrio:** Considere el balance entre su vida profesional y personal. ¿Su trabajo permite un equilibrio saludable o siente que domina otros aspectos de su vida?



- **Reconocimiento:** Analice si recibe el reconocimiento adecuado por su trabajo, ya sea en términos de recompensas financieras, promociones o reconocimiento por parte de sus superiores y compañeros.
- **Alineación con sus valores:** Evalúe si su profesión está alineada con sus valores y principios personales. ¿Refleja su trabajo lo que es importante para usted?
- **Estabilidad y seguridad:** Reflexione sobre la seguridad que le proporciona su trabajo. ¿Se siente estable en su empleo o experimenta incertidumbre sobre su futuro profesional?



## DESARROLLO PERSONAL

Es esencial reflexionar en profundidad sobre diversas áreas de crecimiento integral que abarcan la mente, el cuerpo y el espíritu:

- **Crecimiento intelectual:** Reflexione sobre su aprendizaje continuo. Pregúntese si está adquiriendo nuevos conocimientos y desarrollando habilidades que le permitan crecer intelectualmente. ¿Se está esforzando por expandir su visión del mundo y mejorar su capacidad de razonamiento?
- **Desarrollo emocional:** Considere su habilidad para gestionar sus emociones de manera saludable. ¿Tiene una buena conexión con sus emociones? ¿Trabaja en mejorar su autoconocimiento y bienestar emocional, aprendiendo de las experiencias y transformando las adversidades en oportunidades de crecimiento?
- **Autodisciplina y hábitos:** Evalúe su capacidad para comprometerse con sus metas y adoptar hábitos que mejoren su vida. ¿Es constante en la búsqueda de su desarrollo personal, estableciendo y cumpliendo metas que impulsen su crecimiento día a día?



## DESARROLLO PERSONAL

- **Exploración de intereses y pasiones:** Analice si está dedicando tiempo a sus hobbies e intereses personales. ¿Explora sus pasiones, ya sea en el arte, la música, la naturaleza o cualquier actividad que le brinde satisfacción y le permita expresar su creatividad y autenticidad?
- **Aspecto espiritual:** Reflexione sobre su conexión espiritual, ya sea con una creencia religiosa, una filosofía de vida o un sentido de propósito mayor. Pregúntese si siente una conexión con algo trascendental o si dedica tiempo a prácticas como la meditación, la contemplación o la reflexión espiritual. ¿Se siente alineado con un propósito más profundo o experimenta paz interior al seguir una guía interna que orienta su vida?
- **Propósito y sentido de vida:** Revise su sensación de propósito en la vida. ¿Está viviendo de acuerdo con sus valores más profundos? ¿Tiene una dirección clara y siente que su vida tiene significado, no solo para usted, sino también por el impacto que genera en los demás?



## DESARROLLO PERSONAL



- **Equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu:** Evalúe si mantiene una armonía entre su bienestar físico, mental y espiritual. ¿Cuánto tiempo dedica a cuidar su cuerpo (a través de ejercicio y buena nutrición), su mente (mediante la lectura o el aprendizaje) y su espíritu (meditación, reflexión o conexión con la naturaleza)?

- **Tiempo dedicado:** Evalúe cuánto tiempo dedica a actividades recreativas y de descanso. ¿Es suficiente para recargar energías o siente que es limitado?
- **Variedad de actividades:** Considere si participa en una variedad de actividades que disfrute, como deportes, hobbies, viajes, lectura, entre otros. ¿Tiene un equilibrio entre el ocio activo (como el ejercicio) y el ocio pasivo (como ver una película)?
- **Satisfacción personal:** Pregúntese si las actividades que realiza le generan placer y satisfacción. ¿Disfruta realmente del tiempo libre o lo utiliza para escapar del estrés?
- **Socialización:** Valore si sus momentos de ocio incluyen tiempo con amigos o familiares, lo cual puede enriquecer su vida social. ¿Se siente conectado con los demás a través de estas actividades?
- **Balance con otras áreas:** Reflexione sobre cómo el ocio impacta en otras áreas de su vida, como el trabajo o la salud. ¿Tiene un buen equilibrio entre el ocio y sus responsabilidades, o siente que alguno de ellos está descuidado?



## OBSERVAR



Al unir los puntos de cada área, se crea una figura dentro de la rueda. Idealmente, esta figura debería ser equilibrada y circular, lo que simboliza una vida equilibrada. Sin embargo, cuando hay áreas descuidadas o en las que no se siente satisfacción, la rueda puede volverse irregular, lo que indica en qué áreas es necesario trabajar para mejorar.

La rueda no solo ayuda a identificar las áreas que requieren atención, sino también a visualizar el impacto que cada parte tiene sobre las demás. Por ejemplo, si el área de la salud está baja, es probable que esto afecte otras áreas, como las relaciones o la carrera.

## COMPARTIR EN PAREJA

Cada persona comparte su rueda con su pareja, discutiendo las áreas en las que se siente satisfecha y aquellas que necesitan mejorar.



Los compañeros ofrecen retroalimentación y sugieren posibles estrategias para abordar las áreas de insatisfacción.

## PLAN DE ACCIÓN



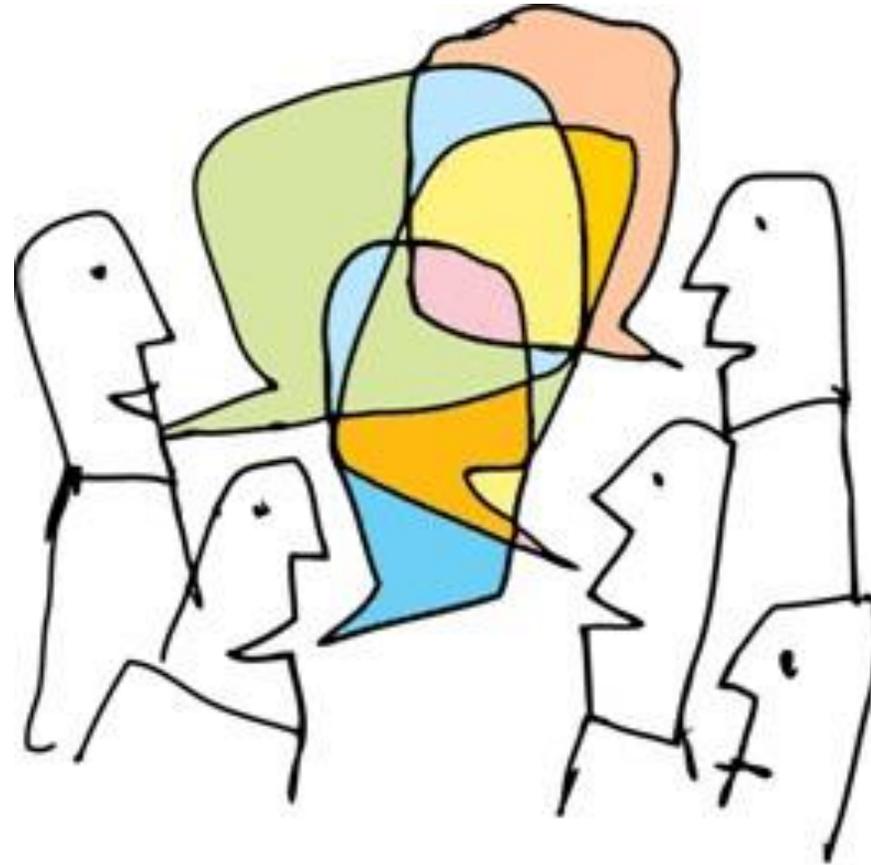
- **Creación de plan de acción:** Cada uno de los miembros de la pareja desarrolla un plan de acción para abordar las áreas de insatisfacción y mejorar el equilibrio en su vida, según lo identificado en el gráfico y teniendo en cuenta la retroalimentación de su compañero.



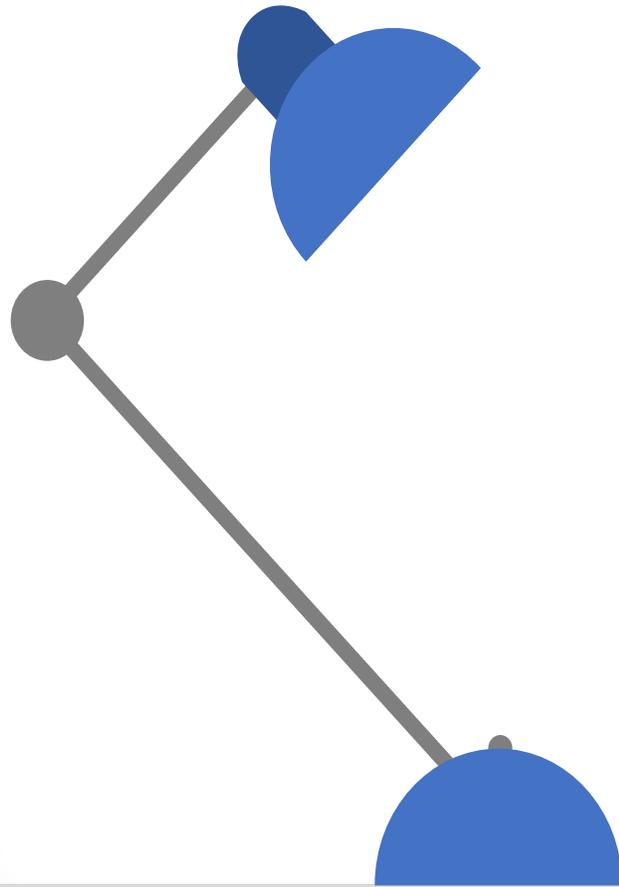
- **Definición de metas:** Establezca objetivos específicos para las áreas de su rueda de la vida que desea mejorar. Los objetivos deben ser SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo).
- **Compromiso personal:** Los participantes escriben un compromiso personal para trabajar en sus objetivos y comparten sus compromisos con la pareja para recibir apoyo.

## REFLEXIÓN GRUPAL

Comparte tus percepciones sobre el ejercicio, los objetivos y los compromisos con el grupo, si te sientes cómodo.



Reflexión grupal sobre la importancia de equilibrar diferentes áreas de la vida y cómo este equilibrio puede contribuir al propósito personal y profesional.



## IKIGAI

El concepto de Ikigai proviene de Japón y se traduce aproximadamente como "razón de ser" o "propósito de vida". Es una combinación de dos palabras: "iki", que significa "vida", y "gai", que se refiere al valor o la valía.

El Ikigai se basa en la idea de encontrar una razón para levantarse cada mañana, algo que brinde sentido y satisfacción a la vida.

Se visualiza comúnmente como la intersección de cuatro elementos fundamentales:

- **Lo que amas:** Las actividades que te apasionan y que disfrutas hacer.
- **Lo que el mundo necesita:** Las cosas que tienen un impacto positivo en los demás y en la sociedad.
- **Lo que eres bueno haciendo:** Las habilidades y talentos en los que tienes competencia y que puedes aplicar con éxito.
- **Lo que puedes recibir un pago por:** Las actividades o profesiones que te permiten ganar dinero y sustentarte económicamente.

Cuando estas cuatro áreas se superponen, se encuentra el Ikigai. Es decir, tu Ikigai es ese punto dulce donde tus pasiones, habilidades, las necesidades del mundo y las fuentes de ingresos se cruzan. Al lograr identificar y vivir de acuerdo con tu Ikigai, se busca alcanzar una vida plena y con propósito. Este concepto es valorado en la cultura japonesa no solo como un camino hacia la realización personal, sino también como una manera de encontrar equilibrio y felicidad a lo largo de la vida.

## Ikigai: 'Tu razón de ser'

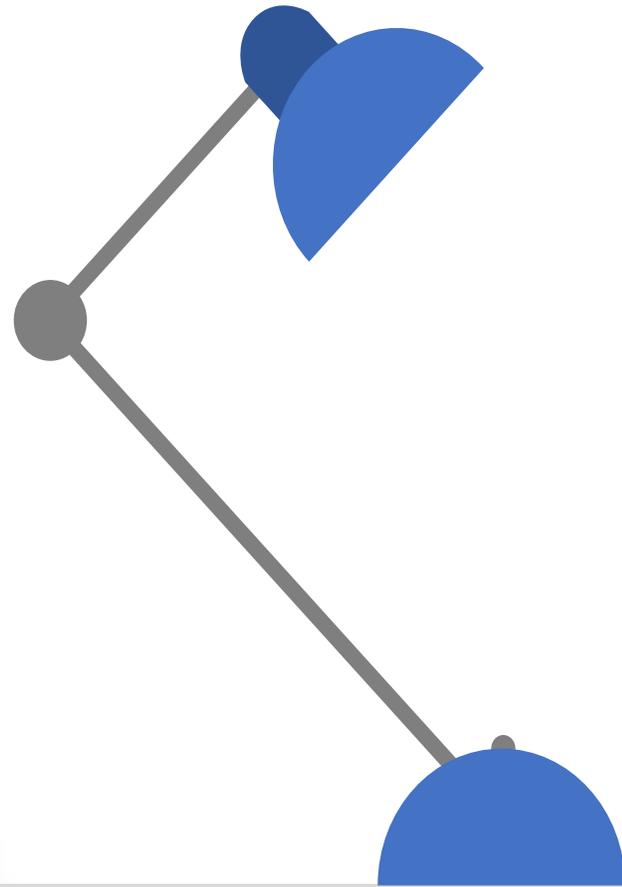


## Compartir y analizar:

- Cada grupo selecciona un moderador que guiará la discusión.
- Los miembros del grupo comparten sus mapas de Ikigai y analizan puntos en común o diferencias.
- A partir de la discusión, los grupos elaboran un resumen con los principales hallazgos y posibles áreas de convergencia.

**Presentación:** Cada grupo expone un resumen de sus discusiones y hallazgos ante el resto de los participantes.

- **Identificación de temas comunes:** Registraremos los temas y patrones recurrentes identificados en las presentaciones de los grupos.
- **Definición de propósito personal:** Reflexionaremos sobre la manera en que los elementos del mapa de Ikigai se conectan y definen el propósito personal de cada participante.
- **Escribir una declaración de propósito:** Cada persona redactará una breve declaración que resuma su propósito de vida, basada en su mapa de Ikigai.
- **Compartir declaraciones:** Se compartirán las declaraciones de propósito con el grupo, fomentando la reflexión y el intercambio de ideas.



Con base en lo identificado y reflexionado durante las actividades, se procederá a construir un plan de acción orientado al proyecto de vida.



# IMPORTANCIA DEL PLAN DE ACCIÓN

- **Claridad y enfoque:** Ayuda a tener una visión precisa de los objetivos y proporciona una dirección clara para alcanzarlos.
- **Motivación:** Desglosar las metas en tareas pequeñas y manejables reduce la sensación de agobio, lo que favorece la motivación.
- **Responsabilidad:** Contribuye a asumir la responsabilidad sobre los propios objetivos, al contar con un plan concreto a seguir.
- **Desarrollo personal y profesional:** Facilita el crecimiento continuo y permite adquirir nuevas habilidades y conocimientos esenciales tanto en la vida personal como en la carrera profesional.
- **Gestión del tiempo:** El establecimiento de plazos y prioridades favorece una mejor administración del tiempo, lo que incrementa la productividad.

## OBJETIVOS A CORTO PLAZO

- **Definición:** Son metas alcanzables en un periodo breve, generalmente en semanas o meses. Representan pasos inmediatos que contribuyen al logro de objetivos más amplios.

### Ejemplos:

- Completar un curso en línea en tres semanas.
- Ahorrar una cantidad específica de dinero en un mes.
- Mejorar la puntualidad llegando al trabajo a tiempo durante las próximas dos semanas.

## OBJETIVOS A MEDIANO PLAZO

- **Definición:** Son metas que requieren un periodo más prolongado para su cumplimiento, generalmente de varios meses a un par de años. Suelen ser objetivos más complejos y pueden estar relacionados con logros personales o profesionales.

### Ejemplos:

- Obtener una certificación profesional en un área específica en un plazo de seis meses.
- Ahorrar dinero para un viaje de vacaciones durante el próximo año.
- Mejorar la condición física mediante la adopción de una rutina de ejercicio regular durante los próximos seis meses.

## OBJETIVOS A LARGO PLAZO

- **Definición:** Son metas diseñadas para alcanzarse en un periodo prolongado, generalmente de varios años. Estos objetivos suelen representar aspiraciones significativas y de gran impacto en la vida personal o profesional.

### Ejemplos:

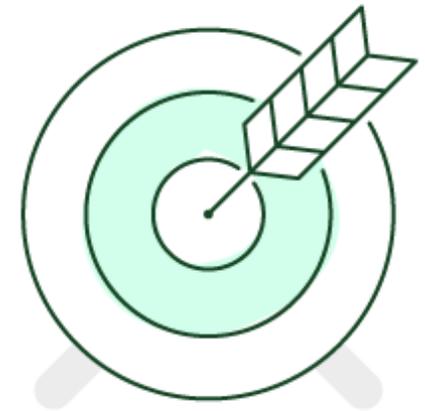
- Comprar una casa en un plazo de cinco años.
- Alcanzar un puesto de liderazgo en la carrera profesional dentro de los próximos diez años.
- Completar una carrera universitaria en los próximos cuatro años.

## IDENTIFIQUEMOS

- ¿Qué objetivos deseo alcanzar en el próximo año (corto plazo)?
- ¿Qué metas me propongo lograr en los próximos 3 a 5 años (mediano plazo)?
- ¿Cuáles son mis principales aspiraciones a 10 años o más (largo plazo)?

## ESTABLECER METAS

- Las metas deben ser claras, específicas y alineadas con los valores y aspiraciones a largo plazo.
- Es recomendable que las metas sigan el criterio SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Plazo definido).
- Cada meta debe desglosarse en tareas más pequeñas y manejables.
- Estas tareas deben organizarse de manera lógica, desde las más básicas hasta las más complejas.



## TENGA PRESENTE

**Definición de pasos concretos:** Se debe pedir a cada persona que descomponga cada objetivo en pasos específicos y alcanzables. Por ejemplo:

**Objetivo a corto plazo:** “Quiero mejorar mis habilidades en comunicación pública”.

- **Paso 1:** Inscribirme en un curso de oratoria.
- **Paso 2:** Practicar con un grupo de amigos.
- **Paso 3:** Participar en presentaciones o charlas pequeñas.

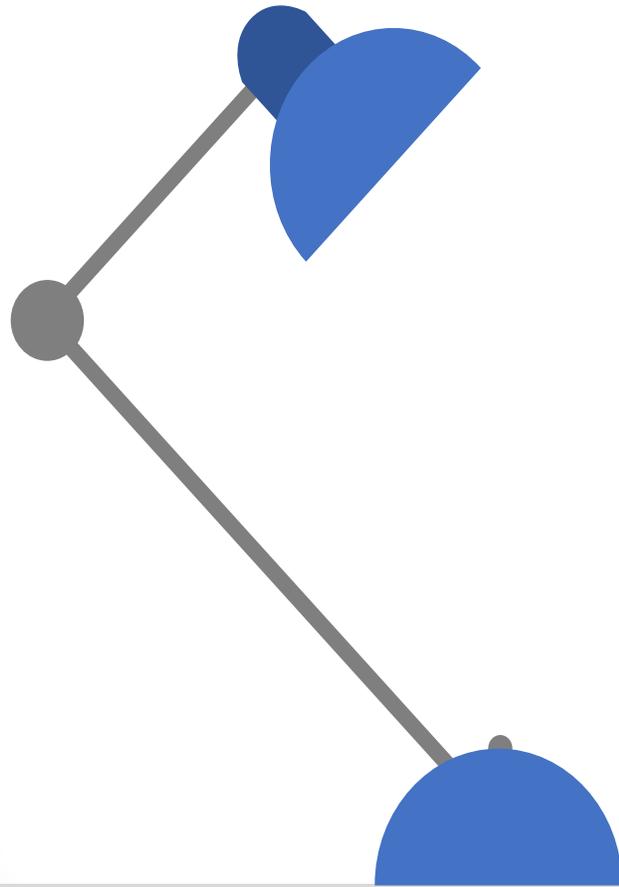
**Establecimiento de tiempos:** Cada participante debe asignar plazos para cada paso. Ejemplo:

**Paso 1:** Inscribirme en el curso antes del 30 de septiembre.

- **Identificación de recursos necesarios:** Es necesario identificar qué recursos se requieren para completar cada paso (dinero, tiempo, apoyo, materiales, entre otros).
- **Posibles obstáculos y soluciones:** Se debe reflexionar sobre los posibles obstáculos que podrían surgir y cómo se pueden superar.

# PLAN DE ACCIÓN

META	OBJETIVOS	ACCIONES PARA CUMPLIRLOS	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN

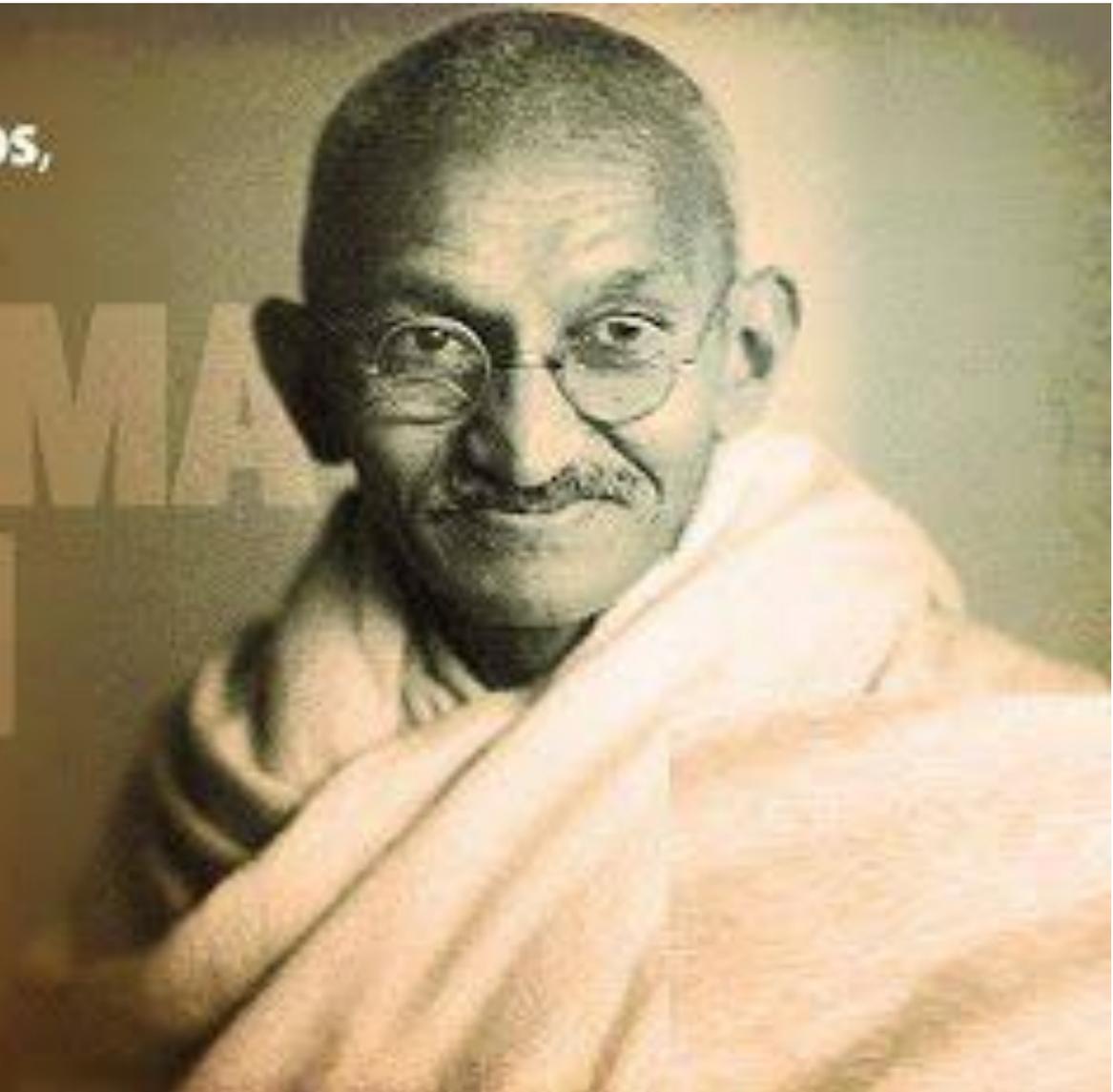


Cuida tus **pensamientos**,  
porque se convertirán  
en tus **palabras**.

Cuida tus **palabras**,  
porque se convertirán  
en tus **actos**.

Cuida tus **actos**,  
porque se convertirán  
en tus **hábitos**.

Cuida tus **hábitos**,  
porque se convertirán  
en tu **DESTINO**.



## CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES



Gracias





**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**

