UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL

Asignatura de
Actividad Física II

Unidad II
Elementos del Bienestar Fisico

“10 Razones para planificar nuestra Vida”

LEF. Gerardo López Vera

PROYECTO DE VIDA
10 RAZONES PARA PLANIFICAR NUESTRA VIDA

El autor en que baso el presente documento menciona, en todas las razones que enlista, son resultado de la inteligencia emocional, es el proceso de "conocerse a si mismo", tener la capacidad de auto controlarse y aptitud para auto motivarse, un desarrollo que todos deberíamos de tener, pues son elementos clave en el desarrollo del liderazgo personal e interpersonal.

Primer Razón: Decisión Personal.

La calidad de vida del individuo y su familia también puede definirse con la calidad de las propias decisiones y acciones. Cada día todos edificamos los cimientos y las columnas de lo que es el presente, pero también de lo que será el futuro; hablando de nuestra materia, el estado físico que guarda nuestro cuerpo es resultado de los hábitos y actividades que hemos desarrollado en nuestra vida, lo cual nos da la posibilidad de modificarlo, si somos concientes de ello, es un hecho que cada 3 meses se renuevan las células de nuestro cuerpo, por lo tanto los cambio en nuestro estilo de vida pueden ser espectaculares en este tiempo, tendríamos, teóricamente, un cuerpo nuevo; es necesario que seas conciente de que la vida no se te dio hecha, sino que la haces día a día, somos arquitectos de nuestra propia vida y destino personal.

Segunda Razón: Responsabilidad Social.

Es la vida una constante responsabilidad ante si mismo y los demás, pero la mayoría de nosotros debemos aprender a ser responsables, saber que lo que podamos ser y tener dependerá directamente de lo que hoy mismo haga…en otras palabras: no pospongas el inicio de un programa de actividad física, hazlo hoy, empieza hoy, incluso si no tienes las condiciones ideales o los medios necesario para empezar como a ti te gustaría, da el primer paso hacia un cambio de vida saludable, se proactivo, ya que las personas que se esfuerzan son

valiosas no solo para sí mismas, sino para toda la sociedad que lo rodea, son ellos los que mueven el mundo hacia adelante.

Tercera Razón: Personalidad individual.

Tu experiencia de vida es una oportunidad única que no volverá a repetirse, no podremos dar marcha atrás, solamente una vez podremos ser actores y actrices de nuestras vidas, en esta retorica, si no nos gusta el papel que representamos PODEMOS CAMBIARLO, -a menos que queramos enfrentar las consecuencias de seguir haciéndolo mal, se sabe ya, que México es el 1er lugar en obesidad de adultos y el segundo en obesidad infantil a nivel mundial, y se sabe por que los gastos en salud son mayores a lo que se había proyectado, las enfermedades derivadas de la obesidad están afectando a la población en edad productiva antes de tiempo; saber que se tiene la posibilidad de evitar este cuadro en la vida propia y evitarlo a través del ejercicio físico es nuestra decisión y posibilidad, es nuestro momento: A escena!

Cuarta Razón: Respeto a si mismo.

La vida es el don más precioso que tiene el hombre, si se es creyente se pude considerar que es ofrecida por la infinita gracia de Dios, si no es así, entonces le agradecerá a la propia vida la existencia, ¿dejaremos que se desarrolle al azar? O intervendremos aguerridamente por que esta sea como nosotros en verdad deseamos, “es la máxima manifestación de libertad el decidir por sí mismo lo que se desea realizar o lograr”, somos lo que elegimos ser.

Quinta Razón: Afirmación de si mismo.

Si no somos capaces de planificar nuestra propia vida, es muy posible que otros lo hagan, pero es posible que no lo hagan precisamente para ayudar, sino para obtener una posible ventaja, ¿Quién mejor que cada uno para decidir lo que conviene hacer aquí y ahora? “Hoy es el primer día del resto de nuestras vidas”, ¿por que esperar que alguien más decida qué y cuanta actividad física debemos realizar?, si hacemos el esfuerzo suficiente podremos incluso determinar por

nuestra cuenta un programa adecuado para ponernos en forma y alcanzar nuestros objetivos personales.

Sexta Razón: Motivación de logros.

Muchas veces, la imagen que tenemos de nosotros mismos, no concuerda con lo que somos, o queremos llegar a ser, casi siempre hay una gran brecha ¿Cómo podríamos impulsar nuestros proyectos personales de desarrollo si no es mediante la planificación de la propia vida? Hacerlo nos ayuda poderosamente a convertirnos en lo que queremos ser: uno de los principales factores para el éxito es tener objetivos de vida, pero es igual de importante, tener un plan estratégico y concreto para lograrlo.

Séptima Razón: Oportunidad de Realización.

Todos tenemos solo un tiempo en la vida, determinado por la limitación orgánica, y en ese breve espacio debemos auto realizarnos, convertirnos en lo que de verdad deseamos ser. EL TIEMPO NO SE PIERDE, SOMOS NOSOTROS LOS QUE PERDEMOS LA OPORTUNIDAD DE LA REALIZACIO9N HUMANA. “El futuro empieza hoy” y no esta escrito ni determinado por el destino o la suerte, aunque algunas cosas pueden ser resultado de las circunstancias, somos nosotros los que elegimos como reaccionar frente a ellas, siendo así, quejarnos por el tipo de estructura orgánica que nos fue dada, y atribuir a ello que no tengamos una salud adecuada es un mero pretexto, tenemos el tiempo que tiene un atleta de alto rendimiento, somos nosotros los que determinamos como utilizamos este valioso recurso no renovable: el tiempo.

Octava Razón: Visión de Futuro.

Soñar no cuesta nada, y si solo se hace eso, tampoco se produce ningún cambio, seremos lo que se llama románticos y soñadores, si nos movemos contantemente, pero no definimos nuestro propio rumbo, podemos llegar a cualquier extraviado lugar. Pero si con visión de futuro, proyectamos el rumbo, aprovechando las fortalezas y superando las debilidades y evitando los riesgos,

podrá arribar al puerto destinado con claridad. Somos capitanes de nuestra propia nave, responsables de llevarla a su propio lugar y destino, si sabemos cuáles son los efectos de nuestros hábitos, de nuestro estado actual de salud y aptitud física, entonces, conocemos el futuro, actuemos para que este sea lo que de verdad queremos, si nuestro físico o capacidad física no nos satisface, tenemos que poner en marcha un plan para que lo sea.

Novena Razón: Proyecto de Vida.

A cada uno de nosotros corresponde desarrollar plenamente el proyecto de vida, te invito ahora a retroceder en el tiempo en tu memoria, ¿Qué es lo que hemos hace un año, cinco o diez?, ahora proyectémonos hacia el futuro, ¿Cómo te visualizas dentro de uno, cinco o diez años?, es un hecho que no podemos hacer nada por cambiar el pasado, sin embargo reconozcamos que si podemos hacer algo por el futuro, para hacerlo de forma exitosa necesitamos desarrollar una sana Autoestima, generar una visión de futuro acorde con nuestros valores, identificar un propósito para nuestra vida y comprometernos para dar nuestra aportación valiosa y única a la vida y sociedad a la cual pertenecemos.

Decima Razón: Velocidad de Cambio.

No nos encontramos solos, estamos en un mundo que cada vez esta mas interrelacionado, al grado de nombrarse la aldea global, pensemos en aquellos que viven mas cerca de nosotros, a quienes amamos y son parte de nuestra familia, ¿acaso no vale la pena planificar para darles las mejores y mayores oportunidades que pueda ofrecernos el mundo que nos toco vivir? Solamente nosotros podríamos hacerlo, pues a nadie más le toco vivir lo que a nosotros, Adidas, en su campaña publicitaria “Impossible it’s nothing” maneja la idea básica que los avances, hechos y experiencias de hoy son ampliamente aceptados, pueden cambiar rápidamente mañana, solo porque nadie lo haya hecho no significa que no se pueda hacer, imposible no es un hecho, es una opinión.

Vargas Trepaud, Ricardo, “Proyecto de Vida y Planeamiento Estratégico Personal” Lima Perú, 2005.