



Metas para la vida y el bienestar

Dra. Andrómeda I. Valencia Ortiz

**Investigadora de Tiempo Completo
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, UAEH
Instituto de Ciencias de la Salud, ICSA**

Cuerpo Académico de Salud Emocional

Metas



1. _____
2. _____
3. _____

Procesos implicados en el logro de metas

Establecimiento de Metas

Desarrollo temporal de la persecución de una meta

Goal Setting

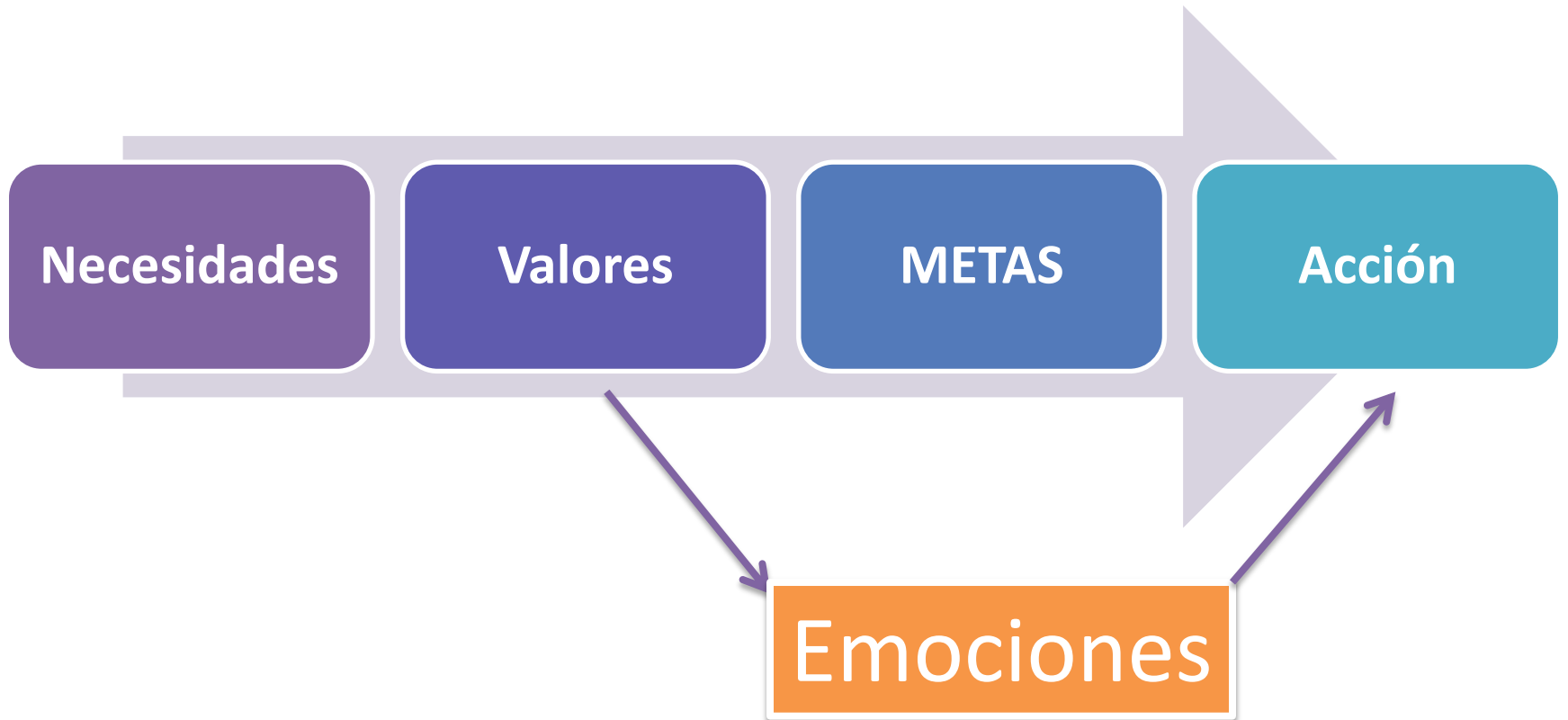
Seguimiento de la Meta

Seguimiento de las metas elegidas

Goal striving



Motivación



Consideremos que una **M E T A**
debe ser :

MEDIBLE
ESPECÍFICA Y CLARA
DEFINIDA EN EL **T**IEMPO
ALCANZABLE Y REALISTA
SIGNIFICATIVA

Plan de vida



Características de un **plan de vida exitoso**



Reconociendo el camino: autoestima, autoeficacia, y empoderamiento



De la emoción a la acción: **una vida con sentido**



El beneficio de una vida plena: **bienestar emocional, físico y social**



Implementación del plan

Otros ingredientes importantes...



Las emociones positivas



Emociones positivas

Alegría,
Esperanza,
Serenidad,
Amor...



Mente + abierta

Aumenta nuestra capacidad de percepción y aprendizaje



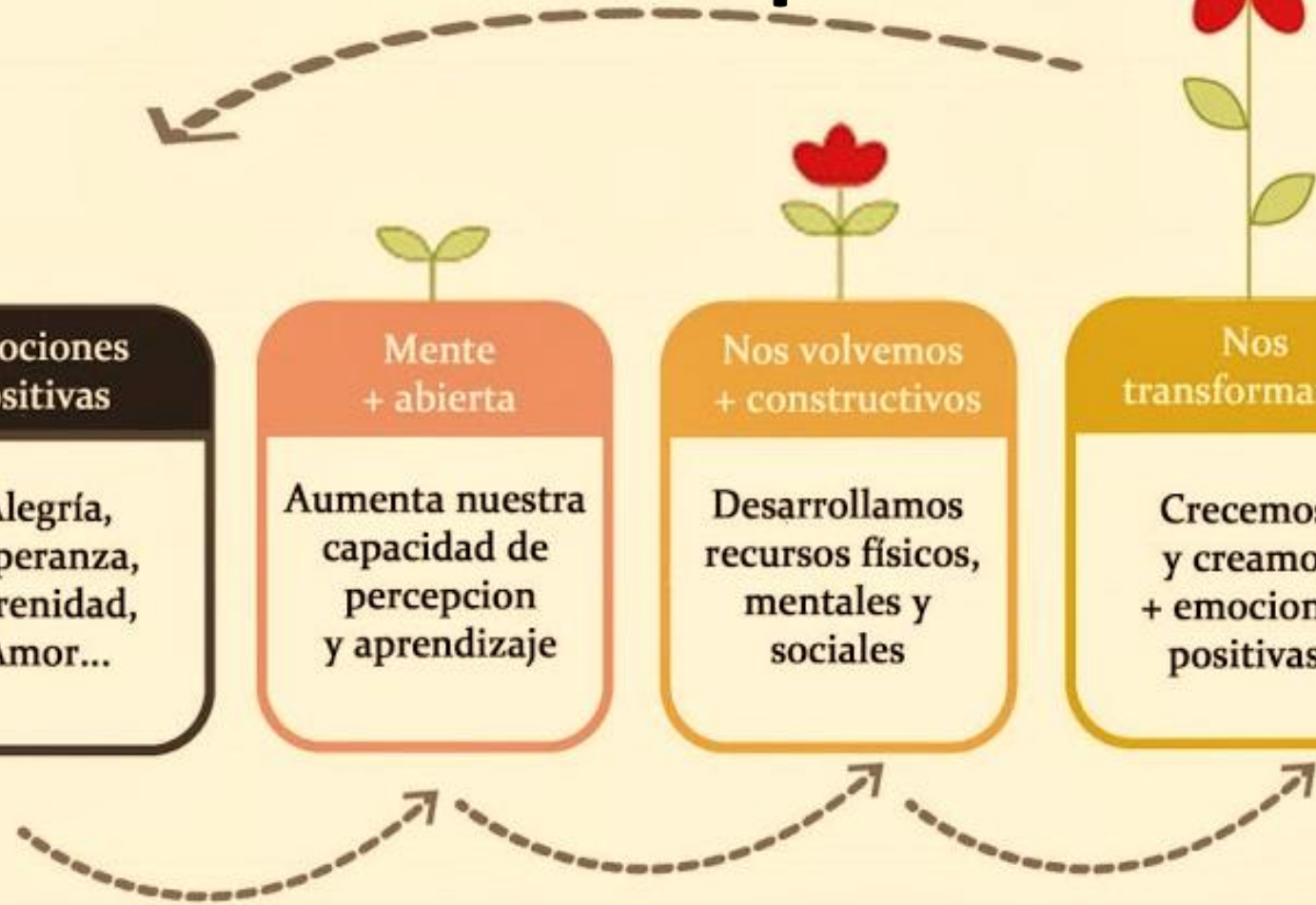
Nos volvemos + constructivos

Desarrollamos recursos físicos, mentales y sociales



Nos transformamos

Creecemos y creamos + emociones positivas





La ciencia de la felicidad

El hipocampo

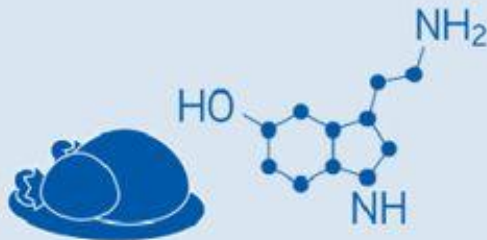
Área del cerebro humano que es responsable de:

LA FELICIDAD Y RECUERDOS POSITIVOS



SEROTONINIA es un Neurotransmisor sintetizado a partir Del aminoácido triptófano.

Comúnmente encontrado en el **pavo**



serotonina ayuda a regular:

- Aprendizaje
- Estado de ánimo
- Sueño
- Sexualidad y el apetito

Disfrutar de

20
minutos

cada día al aire libre y con un buen clima



aumenta el estado de ánimo



Ayuda a pensar mejor



Mejora la memoria



La gente que lleva una vida saludable es

20%
más feliz que el promedio



Tener un bebé reduce la felicidad en un

0.24%
en promedio

Hacer ejercicio libera **proteínas y endorfinas**

que hace que el cerebro se sienta más feliz

Sentado



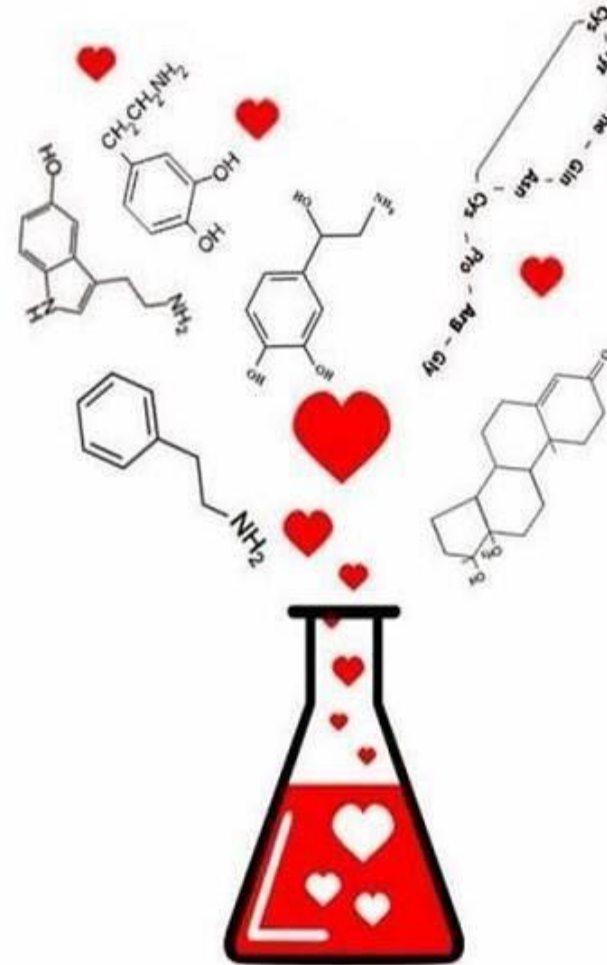
Caminando por 20 minutos





Oxitocina, endorfinas, dopamina

- Vinculo-apego
- Reforzamiento
- Conductas prosociales



Características de las personas que son Resistentes al Estrés

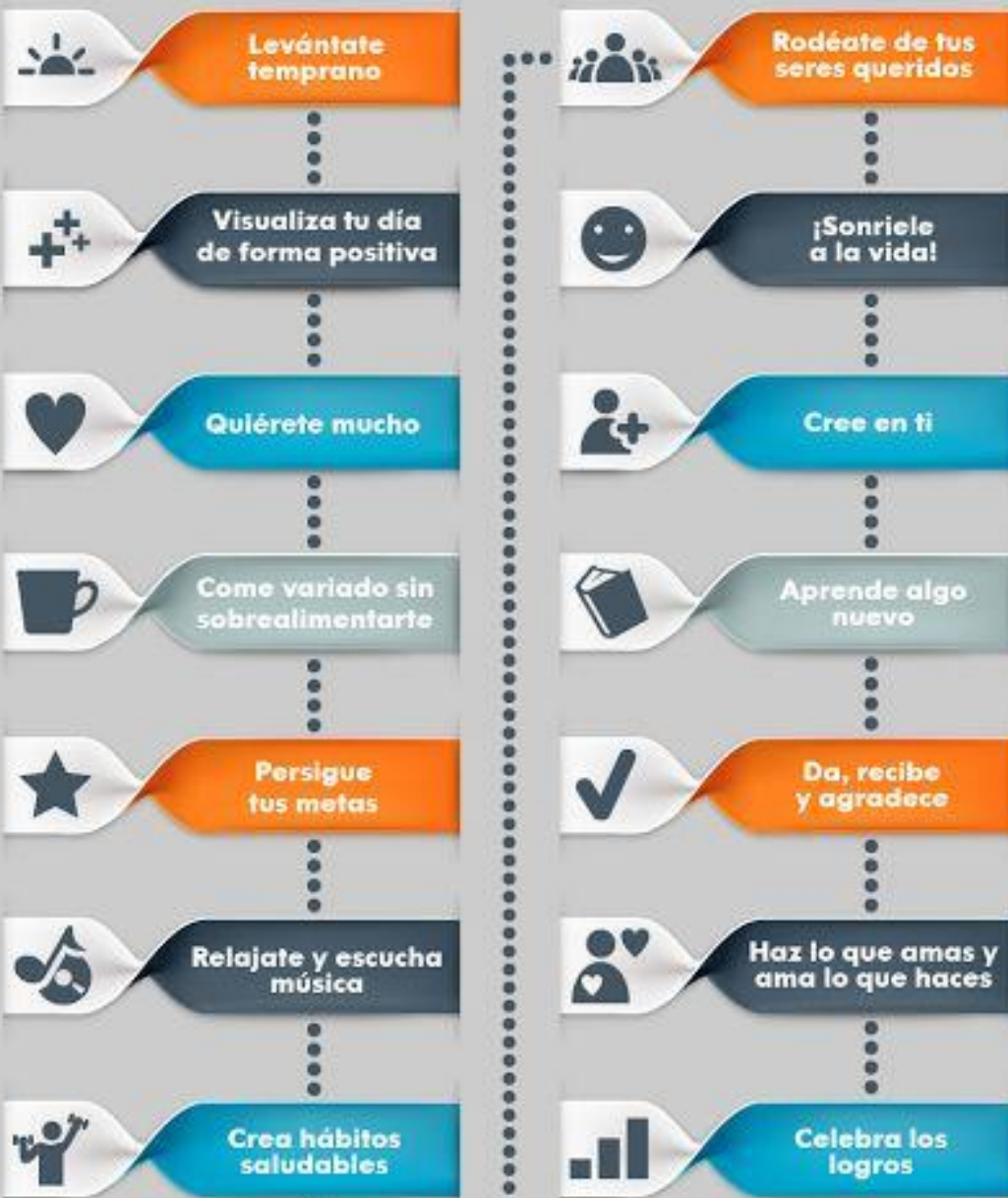
- ¡Autonomía
- ¡Autoestima elevada
- ¡Orientación Social Positiva
- ¡Cohesión Familiar
- ¡Contar con sistemas externos de apoyo que refuercen el afrontamiento del niño
- ¡Habilidades de solución de problemas



Cambiando la perspectiva...



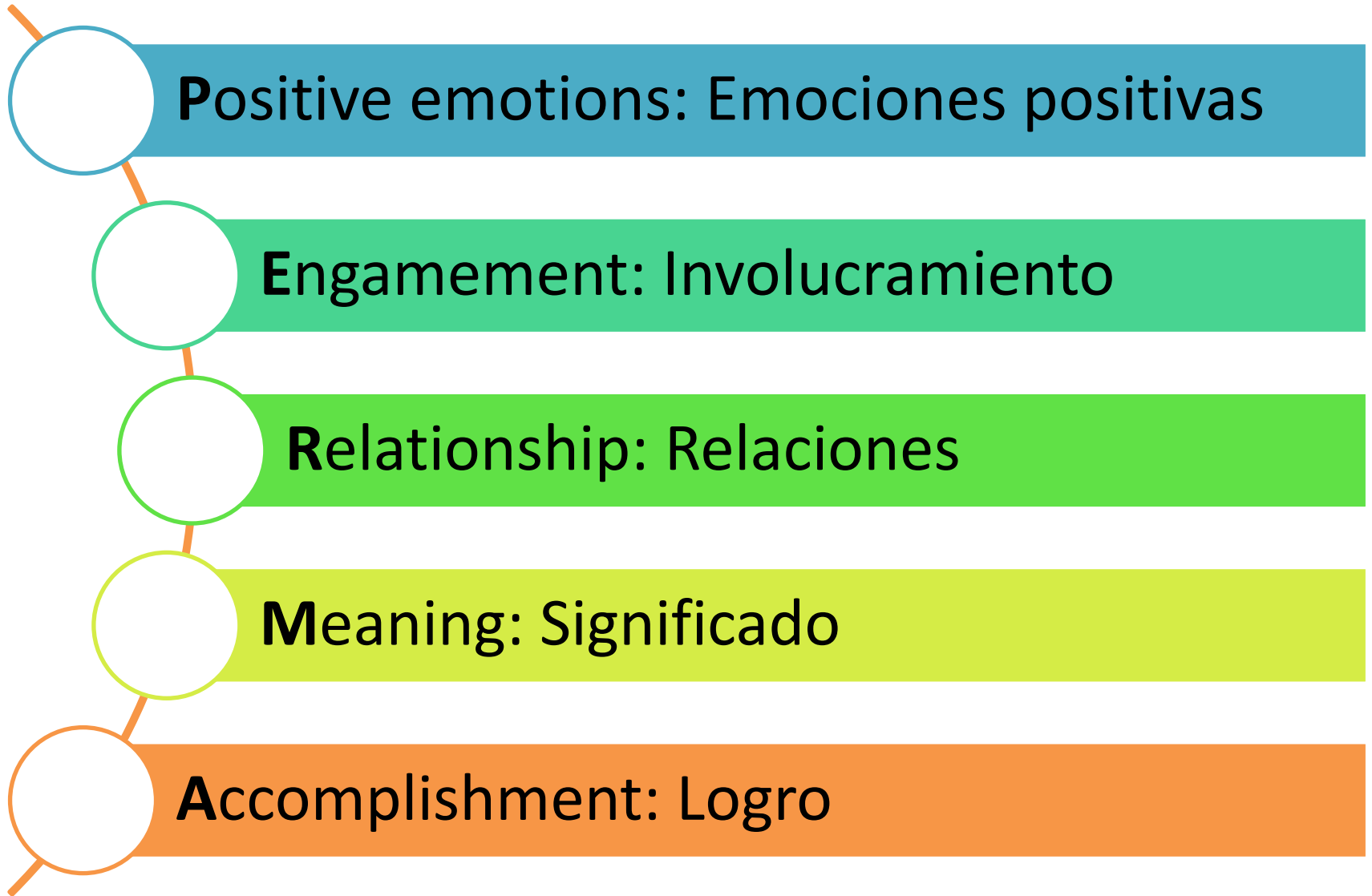
El ritual de la felicidad



El mejor yo posible



Componentes clave del Bienestar



SI EL PLAN.
no funciona
CAMBIA
EL PLAN
pero no cambies
LA META.

Gracias



Twitter: @DraAndromedaV
Andromeda_valencia@uaeh.edu.mx