

¿Qué es importante para usted?

¿Qué tan satisfecho está con su vida?



¿Qué es el bienestar?

Las personas con niveles superiores de bienestar consideran que tienen una buena vida. En general, señalan lo siguiente:

- Se sienten muy sanos.
- Sienten que están llenos de energía para abordar sus actividades diarias.
- Les interesa su vida, y están satisfechos y comprometidos con ella.
- Sus actividades les brindan una sensación de logro.
- Consideran que su vida es significativa.
- Se sienten contentos o alegres con más frecuencia que con la que se sienten deprimidos o ansiosos.
- Se llevan bien con los demás y tienen buenas relaciones sociales.¹

Cada persona entiende el bienestar de distintas maneras. Por lo general, el bienestar depende de una buena salud física y mental, de relaciones sociales positivas, de la disponibilidad de recursos básicos, como alimento, refugio e ingresos, y del acceso a estos.¹ Los diferentes aspectos del bienestar se combinan e interconectan entre sí. Un modelo holístico del bienestar incluye los siguientes cuatro componentes:

- **Bienestar físico**, que se relaciona con la energía y la vitalidad; se trata de sentirse sano y lleno de energía.
- **Bienestar mental**, que incluye hallar un equilibrio entre las emociones positivas y negativas, descubrir el propósito y el significado de la vida, tener una sensación de control sobre los sucesos y las circunstancias de la vida, y sentir optimismo en general.
- **Bienestar social**, que implica brindar y recibir apoyo de calidad de amigos y otras personas.

- **Bienestar financiero**, que es un estado de seguridad financiera a nivel personal y familiar, que incluye la capacidad para satisfacer necesidades a corto plazo y alcanzar objetivos a largo plazo.

¿Qué tan buena es su vida?

¿Qué tan satisfecho está?

Mientras procura ser la mejor versión de usted mismo, es decir, alcanzar un bienestar y una calidad de vida óptimos, tómese un momento para analizar cuán satisfecho está con los diferentes aspectos de su vida que son importantes para usted. Todo lo que usted considera importante constituye sus valores. Estos le dan significado y dirección a su vida e influyen sobre las decisiones que toma a diario.

En la actividad de la página siguiente, se lo invita a analizar un pantallazo general sobre su nivel de satisfacción con las diferentes áreas de su vida en este momento. Muchas de las áreas que las personas valoran están incluidas en esta actividad.

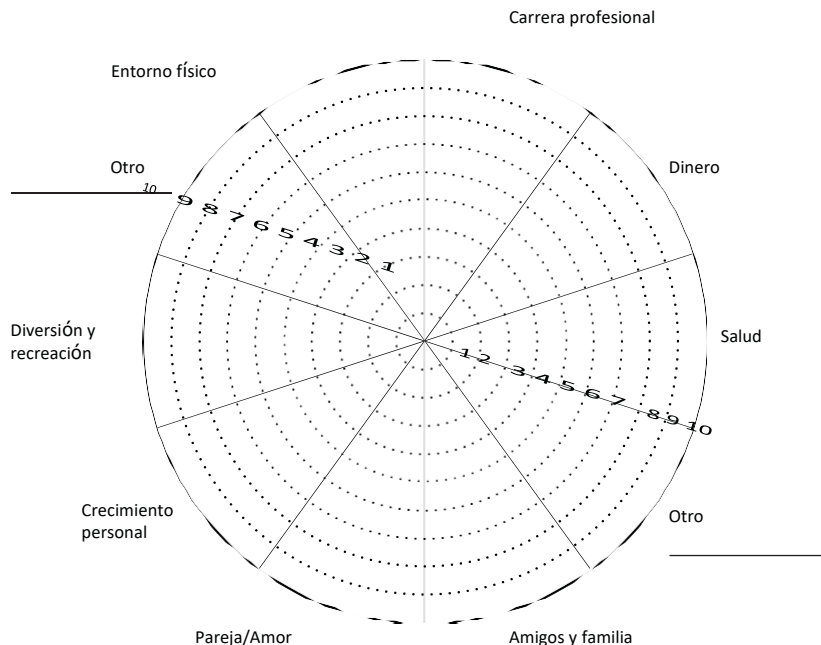
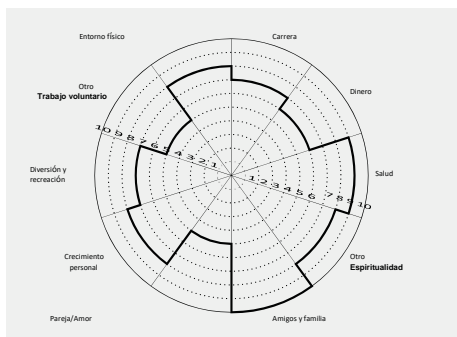
Actividad: Rueda de la vida²

Califique su nivel de satisfacción en cada área de la vida; marque un número del 10 (muy satisfecho) al 1 (insatisfecho).

También puede añadir otros aspectos de su vida que sean de especial importancia para usted.

Dibuje una línea en cada sección para crear un nuevo borde exterior de la rueda. El nuevo perímetro del círculo que dibuje representará su "rueda de la vida". Le brindamos un ejemplo con una versión de la rueda para que utilice.

Ejemplo:



Pregúntese lo siguiente:

- ¿Cuántos baches encontraría en el camino si su "rueda de la vida" fuera una rueda real?
- ¿Qué necesitaría para alcanzar un 9 o 10 en un área cuya calificación actual es inferior?
- Cuando comience a apuntar a una vida de bienestar, ¿en qué área de su vida trabajará primero?

¿Cuál es su visión de bienestar para el futuro?³

Cierre los ojos e imagínese un momento en el futuro, quizás dentro de varios años. ¿Cómo le gustaría verse? ¿Qué tal su bienestar? ¿Qué cambió en su vida? (Si es que cambió algo) ¿Qué piensa, siente o hace en relación con su bienestar que difiera del presente?

Actividad: Mi visión del bienestar

Escriba su visión aquí.

"Soy _____

 _____"

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Su visión es audaz? ¿Desafía el status quo?
- ¿Es lo que realmente quiere?
- ¿Puede imaginarse cómo sería alcanzar su visión?
- Considere revisar su visión de vez en cuando y modifíquela a medida que cambie su situación.



Motivación:

Tener una visión clara permite mejorar el bienestar e incrementar la esperanza. Le brinda la energía motivacional que necesita para crecer en el plano personal. Si tiene una visión clara de lo que quiere, puede concentrarse en sus objetivos y tener la confianza necesaria para alcanzarlos.

Fuentes:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Calidad de vida y bienestar relacionados con la salud. Disponible en www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm, visitado el 12 de mayo de 2020.
2. *The Complete Guide to the Wheel of Life* (La guía completa de la rueda de la vida), julio de 2019. Disponible en www.thecoachingtoolscompany.com, visitado el 1.º de julio de 2020.
3. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Setting goals* (Programa de control de hábitos de vida: definición de objetivos), 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.