

Fundamental la planeación del proyecto de vida en tiempos de crisis económica

En marzo, el CUCS realizará el I Congreso Ciudadano en Pro de las Familias

La salud, la familia y los amigos, así como el trabajo, la educación y el descanso o el ocio son las áreas que nunca debe descuidar una persona y que deben estar presentes en su proyecto de vida.

Lo anterior en opinión del jefe del Departamento de Clínicas de Salud Mental del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), José de Jesús Gutiérrez Rodríguez, quien agregó que es necesario que cada persona realice una reflexión sobre su proyecto de vida, y con mayor importancia en tiempos de crisis económica.

“Las exigencias de la vida cotidiana nos hacen que vivamos la vida de una manera acelerada, de una manera casi mecanizada y qué pocas oportunidades nos damos para reflexionar sobre lo que es la vida”, comentó el especialista.

Señaló que resolver las exigencias cotidianas de la vida como los problemas en el trabajo o las cuestiones económicas provoca el descuido de la familia, de la pareja y de las relaciones entre padres e hijos.

De ahí la importancia de planear un proyecto de vida, el cual incluirá los aspectos más relevantes para una persona de acuerdo a sus necesidades y a su edad. En el caso de los adolescentes, generalmente están interesados en la escuela, en relacionarse socialmente y en su aspecto físico, comentó la psicóloga y coordinadora de extensión del mismo departamento, Esther Rodríguez Durán.

“El lograr un proyecto de vida requiere que nosotros desarrollemos ciertas habilidades como el aumento de la autoestima y la conciencia sobre nuestros valores”, mencionó la psicóloga Laura Alfaro Beracoechea, también presidenta de la Sociedad de egresados de la licenciatura de psicología de la UdeG A.C.

Gutiérrez Rodríguez puntualizó que es importante controlar la improvisación en el proyecto de vida y ser tolerante ante la frustración al no lograr los objetivos planeados.

“En promedio un hombre vive 74 años y una mujer 75. Lo ideal es saber qué haremos los años que nos restan que nos genere satisfacción y calidad de vida”, indicó el investigador.

Con el objetivo de brindar a la sociedad preparación para enfrentar los problemas de pareja y de la familia, así como para impulsar relaciones amorosas, inteligentes y respetuosas en este ámbito, el CUCS, en coordinación con otras instituciones como Red Ciudadana, A.C. y la Federación Jalisciense de Colegios, Academias y Asociaciones de Profesionistas, A.C. llevarán a cabo el I Congreso Ciudadano en Pro de las Familias.

El evento será gratuito y tendrá lugar en las instalaciones del CUCS los sábados 6, 13, y 20 de marzo de 2010 de 9:00 a 14:00 horas. Mayor información sobre el evento e inscripciones en el teléfono 10 58 52 00, extensión 3738.

Guadalajara, Jal., 12 de enero de 2010

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: José María Martínez

Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Evento](#) [1]

[Salud](#) [2]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/fundamental-la-planeacion-del-proyecto-de-vida-en-tiempos-de-crisis-economica>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/evento>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>