

12.4

El bienestar personal y colectivo en mi proyecto de vida

“Todo el mundo trata de realizar algo grande sin darse cuenta de que la vida se compone de cosas pequeñas”
Frank A. Clark

El bienestar es un derecho que implica vivir en un ambiente sano que genere condiciones que favorezcan el desarrollo físico, emocional y social y permitan que toda persona se desenvuelva en los ámbitos personal y colectivo con plena conciencia sobre sus derechos y haciendo valer el respeto por su dignidad, libertad y autonomía.

Este bienestar se genera a través de la satisfacción de las necesidades fundamentales, del acceso a la educación, la salud y la igualdad de oportunidades, así como de la posibilidad de expresar, hacer y crear en beneficio personal y de la colectividad.

El reto es evaluar los aprendizajes y estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones.

Actividad 1

1. Grupalmente y por turnos, lean el caso de Andrea.

Hola, me llamo Andrea. Deseo contarles la historia, de cómo conocí a mi novio Juan.

Lo conocí por mis amigas. Un domingo andábamos dando la vuelta en el auto y paramos a cargar gasolina; nunca he sido de ir a antros, me gusta más dar el rol en el carro. De pronto llegó este niño en su camioneta y resultó que era amigo de mis amigas; me lo presentaron, y supe que trabajaba para la delincuencia organizada pero hasta ahí.

Yo comencé a usar drogas cuando tenía 14 años, no la alucinaba, pero me hacía sentir más tranquila. Con la droga mejoraba mi estado de ánimo y me gustaba porque Juan y yo no peleábamos; él estaba contento porque compartíamos algo, de hecho solo era eso.

Llegué a consumirla todos los días durante los últimos tres meses antes de mi detención. Si no hubiera sido detenida yo creo que me habría muerto de una sobredosis, ya estaba perdiendo el control.

Mi amiga Luisa, me presentó a mi novio y quedó embarazada de un chavo que también se dedicaba a delinquir y que ahora está preso; Lupita, nunca volvió a saber de ella, dicen que se la llevaron los que tienen el control de aquí; y yo, que estoy en la cárcel por ayudar a mi novio Juan “en su trabajo”.

Retomado y modificado de: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2016/11/16/1128566>

2. Con apoyo de su maestro discutan:

- ¿Qué opinan de las decisiones de Andrea?
- ¿Creen que lo que vivió era un proyecto de vida? ¿Por qué?

- ¿Las situaciones en las que vivía representan una condición de bienestar? ¿Por qué?
- ¿Andrea consideró su seguridad y el respeto a su dignidad como parte de su bienestar? ¿Por qué?
- Ahora reflexiona sobre ¿cómo tomas en cuenta el bienestar personal y colectivo en tu proyecto de vida?

3. Al concluir el diálogo grupal, retoma tu proyecto de vida y rectifica que consideres el bienestar personal y colectivo, si no lo has hecho, regístralo en tu cuaderno o donde tengas escrito tu proyecto.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

La persona que debe asumir en primer lugar el ejercicio y defensa del derecho al bienestar eres tú, por eso conviene que lo consideres al momento de tomar decisiones y de definir tu proyecto de vida.

Para tu vida diaria

El bienestar es una condición para que personas y grupos puedan aprender, desarrollarse y aportar sus conocimientos y habilidades en los ámbitos en los que se desenvuelven como la familia, la escuela y la comunidad. Cuando tomes una decisión revisa si las alternativas que se te presentan favorecen el bienestar, tanto el tuyo como el de las personas que te rodean, si no lo hace, considera otra alternativa antes de decidir.

¿Quieres saber más?

Revisa con tus compañeros y con tu familia el video “La búsqueda de la felicidad: Mónica López at TEDxUTFSM” en el que se analiza la relación entre el proyecto de vida, la gratitud, la felicidad y el bienestar colectivo. Este material está disponible en: <https://youtu.be/sszvEsdIYXQ>

Concepto clave

Bienestar colectivo: Condición de estar bien, percibiendo seguridad, tranquilidad y armonía a nivel personal y en el entorno en el que una persona se desarrolla.