

¿CÓMO REALIZAR UN PLAN DE VIDA?



Matriz guía en las últimas diapositivas
MDH. Ana Leticia Pérez Magaña

PARTE 1

Descubrir cuáles son tus prioridades, tenerlas claras y sobre todo llevarlas a cabo suena bien para realizar un **plan de vida**.



Lo bello de un plan de vida es que puede darle una estructura a tu vida mientras cambias y creces.

Paso 1. Determina tus prioridades

- **Considera qué papeles representas en el presente.**

Cada día representamos papeles diferentes o nos etiquetamos de diversas formas a través de nuestras acciones.

Estos papeles pueden incluir cosas como “padre”, “pintor”, “estudiante”, “novia”, “amante del queso”, etc. **Crea una lista en una hoja de papel.**

¿Cuáles crees que son los papeles más constantes?



Paso 1. Determina tus prioridades

- **Considera qué papeles representas en el presente.**
- **Piensa acerca de los papeles que deseas representar en tu futuro**



Algunos (si no todos) de tus papeles en el presente tal vez sean los mismos papeles que quieras representar en tu futuro, tales como “madre” o “pintor”. Sin embargo, estos papeles son sustantivos que te gustaría que alguien utilice para describirte al final de tu vida.

Paso 1. Determina tus prioridades

- Considera las razones por las cuales representas o quieres representar estos papeles.
- **Anota tus prioridades.**

Una vez que realmente hayas considerado el por qué detrás de las cosas que quieres ser y hacer en tu vida, haz una lista de ellas. Hacer una lista te ayudará a mantenerte organizado cuando lleves a cabo tu plan.



Paso 1. Determina tus prioridades

- Anota tus prioridades.
- Piensa acerca de tus necesidades emocionales.



¿Qué necesitarías para ser la persona que quieres ser?

Paso 2. Crea tus metas

- **Considera qué metas deseas cumplir durante tu vida.**

Usa tus papeles, prioridades y necesidades para ayudar a consolidar algunas cosas que quieras cumplir. Piensa en esta lista como tu “lista de deseos”.

¿Qué quieres hacer antes de morir?

***Recuerda, estas son las metas que realmente quieres cumplir, no las metas que piensas que otros quieren que cumplas.*

Paso 2. Crea tus metas

- **Considera qué metas deseas cumplir durante tu vida.**
- **Anota algunas metas específicas con fechas específicas para cumplirlas.**

Una vez que hayas hecho un borrador con las metas vagas que quieres cumplir en tu vida (como tener tu maestría), establece algunas metas definidas y las fechas en las que deseas cumplirlas. Estas son algunas metas definidas que son menos vagas que las escritas en el paso anterior.



Paso 2. Crea tus metas

- Anota algunas metas específicas con fechas específicas para cumplirlas.
- **Averigua cómo cumplirás tus metas.**

Esto significa evaluar en dónde te encuentras ahora y qué pasos necesitarás hacer para realmente cumplir tu meta a partir de donde estás parado en este momento.



Paso 3: Escribiendo tu plan.

- **Anota los pasos que necesitarás hacer para cumplir cada una de tus metas.**

Puedes hacer esto en el formato que te guste: escribirlo a mano, escribirlo en un documento de Word, pintarlo en una hoja grande, etc. Cualquiera que sea el formato que elijas, escribe los pasos que necesitas hacer para cumplir cada una de tus metas en orden cronológico



Paso 3: Escribiendo tu plan.

- Anota los pasos que necesitarás hacer para cumplir cada una de tus metas.
- **Revisa tu plan de vida.**



Es importante revisar tu plan de vida de vez en cuando para asegurarte de que estés siguiendo un plan que realmente te dará una vida feliz y satisfactoria.

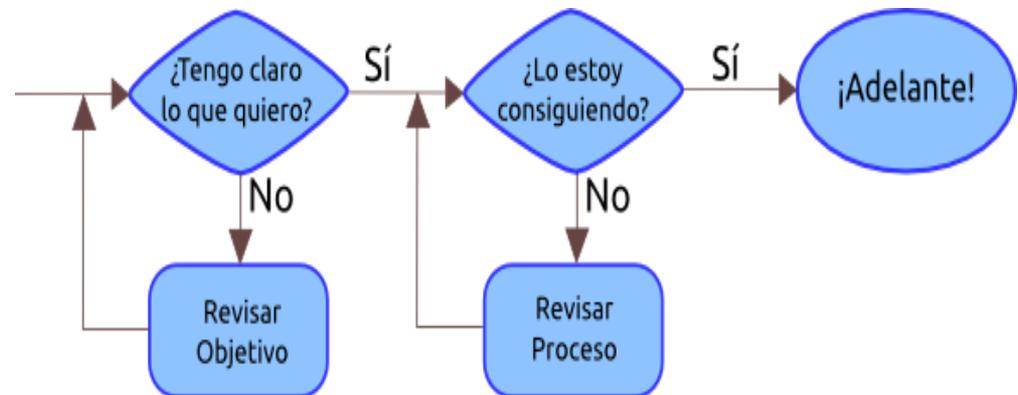
***Cuando revises tu plan de vida, también evalúa los éxitos que hayas logrado hasta ese momento. Siempre es bueno hacer un seguimiento de tus logros*

Paso 3: Escribiendo tu plan.

- **Modifica tu plan de vida.**

Cuando te des cuenta de que tus prioridades y las metas relacionadas con estas prioridades hayan cambiado, es hora de volver a escribir por lo menos una parte de tu plan de vida. Considera qué es diferente, qué es más importante para ti ahora y cómo cumplirás es nueva meta. Escribe de nuevo tu plan de vida las veces que necesites hacerlo.

****No te limites a un determinado número de metas, tu plan de vida es algo cambiante. Añade metas a medida que se vuelvan prioridades en tu vida y elimina las que ya no son importantes.**



PARTE 2

Plan de Vida y Carrera

Diseñando mi futuro

¿Quién soy?

¿Hacia dónde voy?

¿Quién quiero ser?

¿A dónde quiero llegar?



¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo tomar desde aquí?-

Eso depende de a dónde quieras ir —respondió el gato-

-A decir verdad no me importa mucho el sitio.....

-Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes.

.....Siempre que llegue a alguna parte. Explicó Alicia.

Oh, siempre llegarás a alguna parte-aseguró el gato- si caminas lo suficiente!!



**Cómo se redacta
una meta'**

Redacción de metas

| fecha | verbo | propósito | ejemplo |
|--------------------------------|--|---|--|
| Programar una fecha | Escrito en presente imperativo o gerundio | Lo más claro y detallado posible | «Pare el mes de agosto de 2016 estoy comprando la camioneta chevrolet blanca» |
| | | | |

Metas y sus estrategias

**Meta
seleccionada**



Estrategias:
CÓMO vas a
loglarla.
Determina las
líneas de acción



Acciones inmediatas:
Son los pasos que se
deben tomar **ahora**
para comenzar a
trabajar en la
estrategia.

Para el mes de septiembre de 2016 estoy perfeccionando el italiano en la ciudad de Venecia, Italia, durante 6 meses.

- Ahorrar dinero para el viaje.
- Buscar entre mis amigos italianos un lugar para hospedarme.
- Conseguir trabajo en Italia para mi permanencia

1. La próxima semana haré una rifa para conseguir dinero.
2. Hablar con Fabricio y Alessandro para que me consigan alojamiento.
3. Ahorrar de mis domingos el 10%.

Las metas refieren a hechos concretos, aquellos para los cuales uno se prepara, trabaja y les dedica tiempo y esfuerzo. Son el fin deseable, el propósito u objetivo que se desea lograr.

Son el camino hacia donde se orientan diferentes acciones, contribuyen a fortalecer la Misión y Visión.

Cada meta que se logra es un paso que se avanza hacia nuestro objetivo.



CONDICIONES PARA EXPRESAR UNA META

Estar expresadas por escrito.

Ser medible, es decir que sea posible saber si se logró o si no.

Explicarse los medios para poder lograrla.

Ser visualizables, es decir que te puedas imaginar realizándola.

Delimitar una fecha

Congruente con tus principios, valores y creencias.

Que dependan de ti.

Existe otro tipo de metas que no se construyen con base en el tiempo de resultado, éstas se encuentran delimitadas generalmente en las dimensiones emocional y mental.

Por ejemplo: cambios de carácter, mejorar la calidad de las relaciones, disminuir actos impulsivos como el comer mucho o no comer, fumar mucho.

La construcción de este tipo de metas implican un proceso personal más profundo, pero no por ello son imposibles de elaborar.



| Propósito | Redacción | Ejemplo |
|--|---|--|
| <p>«Dejar de ser desesperado con mi familia a la hora de comer»</p> <p>Esta redacción es errónea porque habla de lo que se desea dejar de hacer.</p> <p>Lo interesante entonces es preguntarnos:</p> <p>¿Qué quiero lograr?</p> | <p>La meta no sería: no ser desesperado, sino su deseo positivo, tal vez: tranquilo, calmado.....</p> <p>Pensarme en una situación mejor...</p> <p>Estado deseado</p> | <p>«Comparto las comidas de medio día con mi familia, de manera tranquila».</p> |
| | | |

Agregarle las estrategias y las acciones inmediatas.

MATRIZ PLAN

DE VIDA

Una vez hecho el ejercicio de las metas, sus estrategias y acciones inmediatas. Realizar la matriz con todas mis metas.

| ÁREA | ¿Qué quiero lograr? Metas | ¿Cómo sabré que lo he logrado? Indicadores | ¿Cómo repercutirá esto en mi vida? |
|--------------------------------------|------------------------------|---|------------------------------------|
| ECONÓMICA- LABORAL | | | |
| FAMILIAR | | | |
| SALUD | | | |
| INTELECTUAL- recursos-habilidades | | | |
| EMOCIONAL Manejar mis emociones | | | |
| ESPIRITUAL | | | |

Ejemplo:

META FINANCIERA

Ser autosuficiente económicamente, ser dueños de nuestra propia casa, y tener 200,000 ahorrados en los próximos tres meses

ESTRATEGIAS

- Dejar de jugar; detener fugas de dinero
- Incrementar la reserva de efectivo a 20,000 en los próximos 6 meses
- Ver junto con el consejero inversionista un mejor plan de desarrollo e inversiones

ACCION INMEDIATA

1. *Cancelar la membresía al casino mañana en la mañana*
2. *Rehacer mi cartera de clientes*
3. *Llamar a Roger para que me recomiende un buen consejero en inversiones*
4. *Ver al consejero inversionista la próxima semana para desarrollar planes integrales para alcanzar las metas*

META FAMILIAR

Estabilizar mi matrimonio y crear un hogar lleno de paz en los próximos 3 meses

ESTRATEGIAS

- Reafirmar mi compromiso con Mary y la familia, así como pedirles apoyo en este nuevo capítulo
- Dejar de tomar y fumar por un año
- Pasar cada fin de semana con mi familia cuando sea posible
- Involucrar a la familia en la planeación de las próximas vacaciones de verano

ACCION INMEDIATA

1. *Llevar a Mary de fin de semana el próximo fin de mes para discutir estos planes en paz y libre de tensiones*
2. *Inscribirme en un gimnasio y hacerme un chequeo médico*
3. *Cancelar el viaje a Canadá con mi club de polo, y pasar tiempo con los niños; discutir con ellos las próximas vacaciones*

Reafirmar mi Fe en Dios y en mi mismo cada día antes de empezar a trabajar

ESTRATEGIAS

- Levantarme 30 minutos antes cada día; 20 minutos de meditación y 10 de visión afirmativa
- Acudir a clase de Meditación Raja Yoga una vez por semana
- Escuchar música para meditar, de desarrollo personal en el coche en vez del radio

ACCION INMEDIATA

1. *Acondicionar un lugar de meditación en una habitación*
2. *Ir al Centro de Meditación Raja Yoga con Mary el próximo jueves*
3. *Comprar audio cassettes del Centro de Meditación*

HOJA DE TRABAJO

INVENTARIO DE LA VIDA

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?

2. ¿Qué es lo que hago bien?

¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?

¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?

4. ¿Qué deseos debo convertir en planes?

¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?

5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.

6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?

7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?