

DGETAYCM

Dirección académica

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Plan de vida

Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



SEXTO SEMESTRE

Plan de vida

Los proyectos futuros son determinantes en la vida de las personas porque se convierten en expresión de la motivación, le dan un sentido a la existencia, le otorgan un por qué al presente, sin perder de vista que el futuro se construye día a día en la medida que se tengan presente los objetivos y motivaciones que conduzcan a un buen futuro personal, académico y/o laboral.



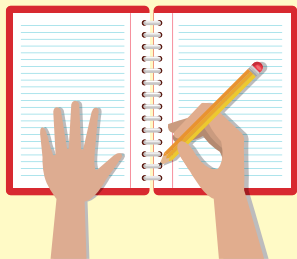
Un plan de vida supone la enumeración de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales.

Los proyectos o planes de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar de forma realista los sueños o hallar el sentido de nuestra misión personal.

Por ello es recomendable tomar decisiones informadas, aplicar la planeación y organización en nuestra vida y ser parte activa de tu mejor proyecto “tú mismo” y no dejar la decisión de elección de carrera al azar, el amor, el dinero, al promedio de tu bachillerato o al número de aciertos que alcances en una evaluación.



¿Cómo iniciar tu proyecto de vida?



Contar con un proyecto de vida es importante, puedes iniciar plasmando por escrito tus ideas, tus metas, tus objetivos, tus sueños, tus deseos, etc., es una forma de ponerlos al alcance de tu mano, de tenerlos en perspectiva real para que puedas visualizar las distintas rutas que puedes tomar para lograrlos y escoger la mejor opción considerando desde dónde estás partiendo y las herramientas con las que cuentas.



Plántate preguntas tales como:

- ¿Quién quieres ser en este mundo?
- ¿Qué quieres lograr en tu vida?
- ¿Cómo puedes realizar lo que te propones?
- ¿Quieres estudiar una carrera?
- ¿Quieres tener tu propia compañía?
- ¿Quieres obtener un empleo?

Analiza tu realidad y conóctete

- Todo plan y proyecto exitoso parte del conocimiento.
- Define qué esperas lograr en el futuro y cómo vas a hacerlo.
- Identifica tus necesidades, valores, habilidades, debilidades y características que te hacen diferente a los demás.
- Enfócate en comprender muy bien en qué punto de tu vida te encuentras, en cuáles ámbitos has avanzado y qué situaciones, personas o aspectos limitan tu potencial.

Puedes realizar un análisis de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas, mejor conocido como FODA.



Las fortalezas y debilidades proceden de un análisis interno, está relacionado a las características internas tanto en lo personal como en lo profesional, hablan de tu valor potencial como persona.

Para detectar las oportunidades y las amenazas debes realizar un análisis externo, que puedes referir al ámbito académico en el que te desenvuelves cotidianamente y que te ayudarán a prever lo que vas a enfrentar en los siguientes pasos de tu carrera o bien en el mundo del trabajo.



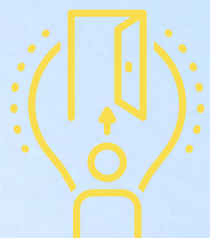
Fortalezas: son todas las áreas en la que eres bueno y te sientes fortalecido, identifica las características en las que te destagues y que de ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes. Puedes iniciar por preguntarte:

- ¿Cuáles son mis habilidades?
- ¿Qué ventajas tengo?
- ¿Qué hago bien?
- ¿Con qué recursos cuento?
- ¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo?
- ¿Qué es lo que mejor hago y me hace feliz?
- ¿Qué me gusta hacer que a los demás no?
- ¿Cuáles son mis aptitudes?
- ¿Tengo actitudes, valores y creencias que los demás admiran?



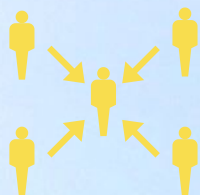
Debilidades: son las condiciones que te pueden apartar de tu meta a cumplir. Pregúntate:

- ¿Cuáles son las actitudes que afectan negativamente?
- ¿Qué puedo mejorar?
- ¿Tengo menos ventajas que otros?
- ¿Qué es lo que me atrasa?
- ¿Qué es lo que debería mejorar?



Oportunidades: son los acontecimientos externos incontrolables que puedes posiblemente aprovechar, debes observar los factores externos de los que puedes ayudarte para conseguir tus objetivos académicos y personales. Cuestionate:

- ¿Quiénes son las personas que tanto económicamente como moralmente me apoyan?
- ¿Puedo realizar estudios que otros no?
- ¿En qué escuelas puedo estudiar?
- ¿Tu carrera te dará todo lo que tienes planeado?
- Si quiero iniciar un proyecto de empresa o negocio ¿quiénes son las personas que me pueden ayudar?
- ¿En qué empresas puedo ingresar a laborar?



Amenazas: son los acontecimientos externos que pueden tener un impacto negativo en ti. Indaga sobre lo siguiente:

- ¿Qué puede afectarme en el futuro próximo?
- ¿Qué tengo que cambiar en mi entorno?
- ¿Hay alguna amenaza seria que me impida alcanzar mis objetivos?
- ¿Qué obstáculos debo superar para lograr mis objetivos?
- ¿Los cambios constantes en la tecnología pueden afectarme?
- ¿Puede alguna de mis debilidades convertirse en amenaza?
- ¿Cuáles son los factores tanto personales como, económicos y sociales que ponen en riesgo la consecución de mis metas?

Ejemplo de un FODA personal

	Aspectos positivos	Aspectos negativos
Variables internas	<p>Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizado • Responsable de mis actitudes • Respetuoso con las personas • Comprometido • Honesto • Con credibilidad • Buena capacidad para adaptarme a los cambios • Reconozco y acepto los errores • Actitud positiva para aprender 	<p>Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poco tolerante • Sensible • Me cuesta afrontar los fracasos • La rutina me aburre • Perfeccionista • Impaciente • Falta de confianza • Dificultad para comunicarme con los demás • Dificultad para tomar decisiones • Dificultad para trabajar en equipo • Dificultad para delegar tareas
Variables externas	<p>Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo a mi familia para realizar mis proyectos y metas • Apoyo de mi escuela • Amigos atentos a mi bienestar • Tranquilidad del lugar donde vivo • Oportunidad de emprendimiento • Disponibilidad de tiempo • Posibilidades de continuar con mis estudios • Posibilidades de ingresar a un empleo. • Posibilidades de emprender un proyecto con amigos o familiares 	<p>Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cruzarme con personas irresponsables • Presión estudiantil • Crisis y/o inestabilidad económica • Obstáculos para estudiar una carrera • Obstáculos para integrarme a un trabajo o emprender un negocio • En el lugar donde vivo no ofertan la carrera que quiero estudiar • Situación familiar difícil



Considera que las variables internas como externas cambian con el tiempo, por ello revisa de forma periódica tu análisis FODA teniendo como referencia el primero; de esa manera podrás constatar si estas cumpliendo con los objetivos planteados y si estás tomando acciones para mantener las fortalezas, corregir las debilidades, aprovechar las oportunidades y afrontar las amenazas.

Como puedes observar hacer un análisis FODA te permite:

- Autoevaluarte y reconocer tus puntos fuertes y débiles.
- Ayuda a mejorar tu trayectoria profesional y laboral.
- Permite detectar tus barreras y limitaciones.
- Te ayuda a encontrar nuevas soluciones ante tu entorno personal y profesional.
- Permite comprender mejor tu realidad.
- Al conocer tus debilidades, puedes enfocarte en convertirlas en fortalezas.
- Es fácil de realizar ya que no toma mucho tiempo.
- Promueve el desarrollo del pensamiento estratégico.
- Te permite generar nuevas ideas para aprovechar las fortalezas y oportunidades.
- Te ayuda en la toma de decisiones.
- Es el inicio para plantear las estrategias de tu marca personal.



DGETAYCSM



Después de realizar tu análisis es recomendable:

- Mantener- fortalezas
- Corregir - debilidades
- Aprovechar - oportunidades
- Afrontar - amenazas

Define tus objetivos y metas

Cada uno de nosotros tiene expectativas y sueños específicos, que van de la mano con sus características, preferencias y vocaciones, al mismo tiempo existen aspiraciones comunes como independizarte de tus padres o construir un patrimonio económico; tener éxito profesional, estabilidad familiar y dejar un legado en la sociedad o en una comunidad. Por ello, es importante que definas cuáles son las tuyas.



Recuerda que tu objetivo de vida tiene que ver con todas aquellas cosas que te harían sentir realizado al llegar al final de tu vida, en este caso, puedes tener varios objetivos de vida que no son otra cosa que lo que sueñas realizar en diferentes ámbitos profesional, familiar, económico, espiritual y de salud. Para ello, deberás tomarte tiempo suficiente para reflexionar, definir y poner por escrito aquellos objetivos personales.

PARA ELABORAR CORRECTAMENTE TU PLAN DE VIDA, TIENES QUE PONER PLAZOS QUE TE PERMITA IR MONITOREANDO TUS AVANCES. CONSIDERA LOS SIGUIENTES:

- corto plazo, menos de un año
- mediano plazo, de uno a cinco años
- largo plazo, más de cinco años



Determina con claridad en cuánto tiempo esperas cumplir cada meta y cuáles son los avances y progresos que debes conseguir en el camino.

Posteriormente puedes enunciar todos los proyectos que quieras lograr y la forma en que esperas realizarlo. Observa los ejemplos:

Área profesional



A corto plazo
(medio año)

Culminar el bachillerato, aprobando el 100% de las asignaturas y módulos profesionales

A mediano plazo
(4 años)

Cursar mi carrera profesional.
Ingresar al mercado laboral en una empresa.
Iniciar mi propia empresa o negocio

A largo plazo
(6 años)

Laborar en una empresa reconocida, ya con mi título profesional.
Mantenerme en la empresa e ir ascendiendo en los puestos de trabajo
Posicionar mi empresa o negocio en el mercado

Área familiar

A corto plazo
(medio año)

A mediano plazo
(4 años)

A largo plazo
(6 años)



Apoyar a mis padres a cuidar a tu familiar enfermo.

Tener una relación armónica con los miembros de tu familia.

Tener una pareja que me respete

Plantea acciones concretas para lograr tus sueños. Cuando tengas tus expectativas claras estarás preparado para plasmar en tu plan de vida las acciones y estrategias que te permitirán cumplir tus sueños.

	Académica	Profesional	Laboral
¿Qué quiero lograr? Metas	Culminar el bachillerato, aprobando el 100% de las asignaturas y módulos profesionales.	Estudiar una carrera profesional	Conseguir un empleo al terminar el bachillerato.
¿Para qué lo quiero lograr?	Para ingresar a la Universidad o conseguir un empleo.	Obtener el grado de licenciatura y/o ingeniería.	Ser autosuficiente.
¿Cómo lo lograré?	Asistir a mis clases. Tomar apuntes. Estudiar todos los días al menos 30 minutos. Elaborar todas las tareas. Llevar un control de mis calificaciones y promedio.	Investigar y verificar si las universidades que imparten esa carrera están en otras ciudades. Investigar todos los beneficios que me traerá estudiar dicha carrera: la demanda, las escuelas que la imparten y el costo-beneficio. Descargar los temarios de las universidades. Consultar videos de personas exitosas que estudiaron esa carrera. Preparme para el examen de admisión.	Desarrollar las competencias profesionales de mi carrera técnica. Buscar ofertas de empleo. Buscar opciones de capacitación.
¿Cómo lo sabré que lo he logrado? Indicadores	Calificaciones aprobatorias en el 100% de las asignaturas en los diversos parciales.	Desarrollar las competencias profesionales de mi carrera técnica. Buscar ofertas de empleo. Buscar opciones de capacitación.	Ser contratado por alguna empresa.

Como puedes ver, es necesario que tomes tiempo para planear y elaborar un plan. Imagina cada objetivo como si fuera una escalera y desarrolla en objetivos todos los peldaños que te llevarán a la cima.

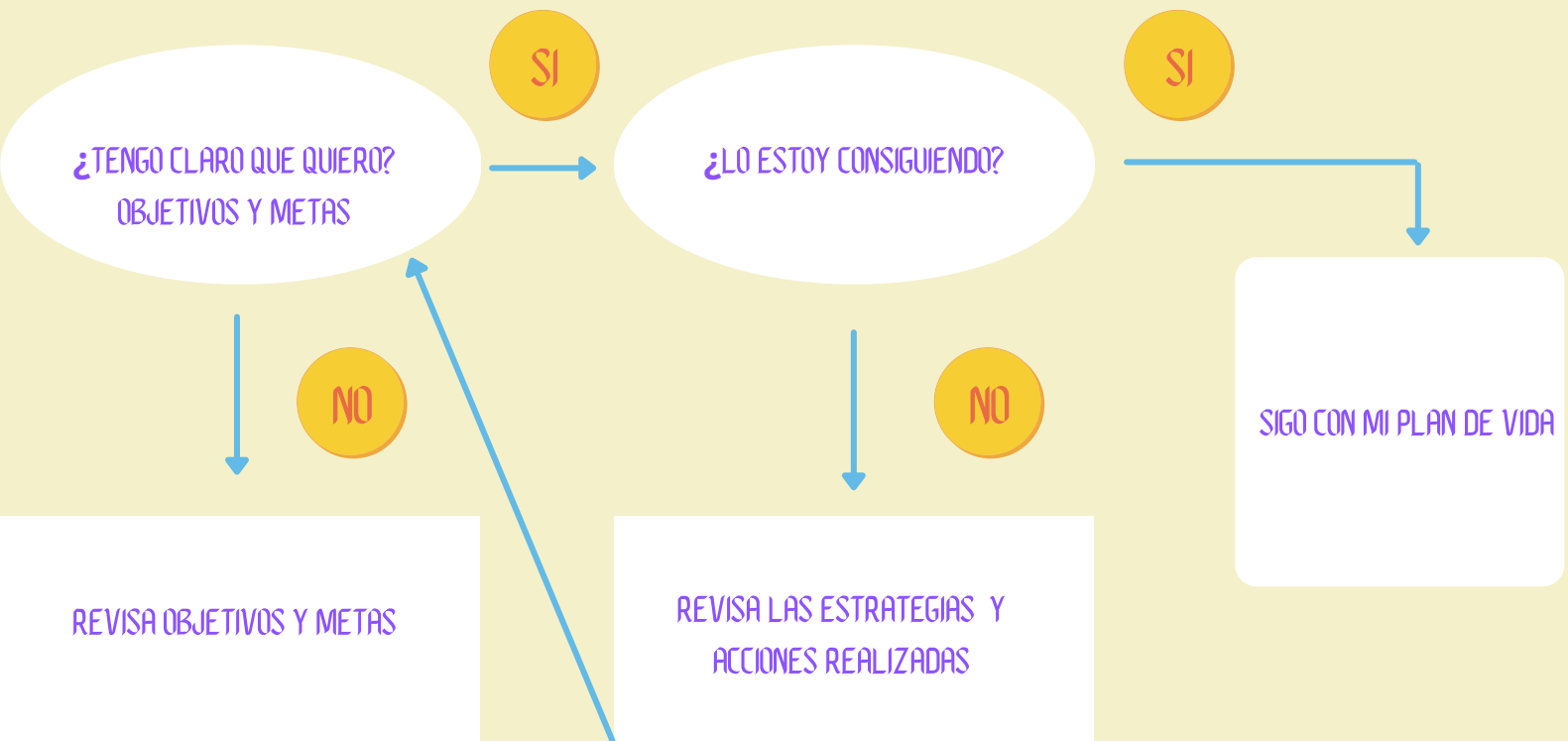
Recuerda que puedes lograr lo que te propongas, pero que debes trabajar para lograrlo. Entre más pienses en tus objetivos y te centres en éstos, mayor será la probabilidad de llegar a la meta propuesta.

Recuerda definir las estrategias y acciones que desarrollarás para lograr tus objetivos y metas.

Modifica tu plan de vida cuando te des cuenta de que tus prioridades y las metas relacionadas con estas prioridades hayan cambiado, en ese momento, será tiempo 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 límites 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.**



Quando un proyecto de vida esté bien trazado tendrás la satisfacción de estar completamente a cada momento, en cada acción, en cada etapa de tu camino y de tu vida, porque lo estarás disfrutando. Debe generarte entusiasmo y superarte.

REFLEXIONA

Después de haber revisado la información, realiza un análisis acerca de lo que aprendiste.



- Puedo definir un qué es un proyecto y/o plan de vida.
- Comprendo la importancia de plantear un plan de vida para alcanzar mis metas.
- Reconozco cuáles son mis fortalezas tanto en el ámbito personal como en el académico que me pueden ayudar a alcanzar mis metas.
- Identifico cuáles son mis áreas de oportunidad y los aspectos que debo mejorar para alcanzar mis objetivos.
- Considero importante desarrollar mi proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo.

Si necesitas más información sobre el tema puedes consultar las siguientes recomendaciones:

- <https://www.youtube.com/watch?v=9spWA4NcKzo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ioPsB77FETg>

Referencias

- Bautista, W. (2017). ¿Qué debo considerar al elegir una carrera? UNAM. Dirección General de Orientación y Atención Educativa. Disponible en <http://www.dgoae.unam.mx/Memoria2017/ponencias/127.pdf> Consultado el 10 de enero de 2021.
- CUCEA-UDG. S/F ¿Cómo realizar un plan de vida? Disponible en http://www.cucea.udg.mx/sites/default/files/documentos/adjuntos_pagina/como_realizar_un_plan_de_vida.pdf. Consultado el 16 de marzo de 2021.
- Santillana Mori G. (s.f). Taller plan de vida. Disponible en <https://www.iyfnet.org/sites/default/files/Proyecto%20Plan%20de%20Vida.pdf> Consultado el 22 de enero de 2021.
- Universidad Valle de Orijalva. Aliat Universidades (2019). Cómo hacer un plan de vida en 4 pasos. Disponible en <https://uvg.edu.mx/blog/index.php/como-hacer-un-plan-de-vida/> Consultado el 21 de febrero de 2021.

Universidad de Manizales. (2016). Plan de vida. Disponible en https://docencia.umanizales.edu.co/?page_id=2933 Consultado el 21 de febrero de 2021.