

- CORPORALIDAD -

Estado físico y
desarrollo del
cuerpo

Salud y
gobierno del
cuerpo

Plan de 3 meses.

Para este primer plan de 3 meses, en el aspecto de corporalidad en las ramas de estado físico y desarrollo del cuerpo, salud y gobierno del cuerpo. Tengo como meta el bajar mi peso corporal, mejorar mi salud física y fortalecer mi rendimiento en cuanto a actividades cotidianas y de ámbito scout.

Como lo hare:

Peso corporal.- Para controlar esto y reducir mi peso, me propongo una rutina de ejercicio diaria de 30 min. lo cual no interfiere con mis actividades y me permitirá llevar a cabo mi cometido. En ella va incluido realizar actividades como, abdominales, lagartijas, correr, etc.

Salud física.- Apoyado de mi primer objetivo, puedo lograr tener una mejor salud física, conjunto de una buena alimentación, horarios casi fijos de comida, y un buen horario de sueño. Todo esto en conjunto me permitirá gozar de una mejor salud, física y mental.

Rendimiento.- Con ambos puntos anteriores cubiertos mi rendimiento mejora, ya que con una mejor salud física y menos peso. puedo tener mejor rendimiento mental, físico y emocional.

- CREATIVIDAD -

**Aprendizaje
continuo**

**Desarrollo del
pensamiento**

Plan de 3 meses.

Para este primer plan de 3 meses, en el aspecto de creatividad en las ramas de aprendizaje continuo, desarrollo del pensamiento. Tengo como meta salir mejor en este semestre en la universidad, mejorar como estudiante y terminar 1 de las aplicaciones que tengo propuestas.

Como lo hare:

Estudio continuo.- 1 hora de estudio diario extra clases de cada materia que llevare este semestre. Con ello espero lograr mejorar mi promedio y avance crediticio en mi carrera.

Mejora de mi concentración y enfoque.- Para cumplir con mi segundo objetivo planeo mejorar mi concentración, para ello quiero terminar una de mis aplicaciones con trabajo en ella de mínimo 1 hora diaria, sin excusas ni problemas.

A parte de todo esto para trabajar mi creatividad planeo retomar mi hábito de la escritura y del dibujo artístico por hobby.

Para ello tomare 30 minutos de mi día tanto para escritura y dibujo, según sea mi animo.

- CARÁCTER -

| | |
|---|--|
| Conocimiento y aceptación de sí mismo | Responsabilidad por el propio desarrollo |
|---|--|

Plan de 3 meses.

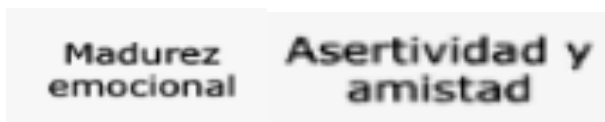
Para este primer plan de 3 meses, en el aspecto de carácter en las ramas de conocimiento y aceptación de sí mismo, responsabilidad por el propio desarrollo. Tengo como meta aceptar defectos que poseo pero no conformarme con ello y mejorar día a día, tanto como pareja, hijo y hombre.

Como lo hare:

Trabajo continuo en mi persona.- Con ello digo que seguiré mejorando con mi entorno, haciendo una revisión mensual de mis cambios en actitudes y situaciones y ver si existe una mejora o no. Y sobre eso cambiar para mejor.

Para todo este ámbito seguiré mejorando en cosas como mi responsabilidad, dedicación, concentración y otras.

- AFECTIVIDAD -



Plan de 3 meses.

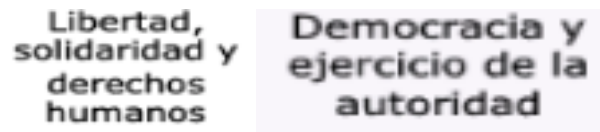
Para este primer plan de 3 meses, en el aspecto de afectividad en las ramas de madurez emocional, asertividad y amistad. Tengo como meta el tener un mejor entendimiento de mi entorno y con ello actuar lo mas maduro posible ante el mismo, para la asertividad y amistad me propongo ser menos dañino al momento de decir las cosas que pienso y actuar como un mejor amigo para los que me consideran así.

Como lo hare:

Revisión continua de mi actitud.- Para realizar este objetivo tengo como meta, revisar mi mejora de actitud en cuanto a mis conocidos y ver si reflejo una mejor persona. Con ello actuar de mejor forma ante diversas situaciones.

Asertividad.- Espero mejorar mi actividad verbal y con ello ser menos dañino al decir las cosas como las pienso o siento. Así logrando crear mejores lazos con mis conocidos.

- SOCIABILIDAD -



Plan de 3 meses.

Para este primer plan de 3 meses, en el aspecto de sociabilidad en las ramas de libertad, solidaridad y derechos humanos, democracia y ejercicio de la autoridad. Tengo como meta el actuar como mejor promotor, con mas dedicación y también respetar mas la autoridad que se me presente.

Como lo hare:

Para este ámbito planeo trabajar en mi forma de actuar sobre las autoridades que se me presenten y darles el respeto en la situación que merezcan. También mantener una solidaridad con los que me rodean y sin perder mi propia toma de decisión y libertad.

- ESPIRITUALIDAD -

Búsqueda de Dios

**Conocimiento y
vivencia de la
propia fe**

Plan de 3 meses.

Para este primer plan de 3 meses, en el aspecto de espiritualidad en las ramas de búsqueda de dios, conocimiento y vivencia de la propia fe. Tengo como meta el continuar con una creencia en algo más grande que nosotros, pero sin perder de vista lo que cada uno hace por sí mismo.

Como lo hare:

En este ámbito no tengo problemas que mejorar, pero sí seguir con mi creencia actual de un poder mayor sin llegar a un fanatismo o sobreexposición de una religión. A eso me refiero que no culpare a ningún poder por algo que si bien no es culpa total nuestra, tampoco lo es de ese poder mayor.