

Mis áreas prioritarias	¿Qué quiero en cada área prioritaria?	¿Para qué quiero?	¿Para quién quiero?
1. Profesional	Salir graduada de la Universidad Mariano Gálvez de algo que realmente me gusta y que me emocione estudiar	Para poder ser un apoyo para las personas que necesiten como yo necesité en algún momento	Más que nada para mi para hacerme sentir orgullosa y para mis papás para que vean la pena el sacrificio que hicieron de pagarme los estudios.
2. Física	Bajar de peso y estar contenta y no sentirme mal cada vez que me veo al espejo y desanimarme porque me siento mal en la forma en la que me veo	Tener amor propio, saber amarme y valorarme a pesar de que no tenga el cuerpo como otras personas.	Para mi, para tener autoestima y comprender que todos somos diferentes y que cada uno destaca de una forma diferente
3. Afectivo	Saber darle mi cariño a mis amigos, familiares y valorar como personas y entender que como humanos necesitan afecto así como yo lo he necesitado	Para que sepan que tienen a alguien en que puedo dar afecto y que no es mala necesitarlo.	Para mis amigos y familiares que se sientan cómodos dándome afecto y ellos recibéndolo de mi parte se sientan en paz y con comodidad

4. Familiar	Tener armonía familiar, dejar las peleas y saber entendernos y actuar de una forma más razonable y así sabernos escuchar	Para que haya igualdad, entender cuando estamos mal y darle la razón cuando a la personal que la tiene y más que nada aceptar nuestros errores	Más que nada para mi para poder sentirme feliz y satisfecha y a pesar que no vamos a ser una familia perfecta seremos personas que se ayudan unas a otras y aprender a dejar los rencores atrás
5. Mental	Tener paz y tranquilidad, sentirme plena sin tener ansiedad y dejar de pensar que no pueda con las situaciones que la vida me pone al frente, saber que a pesar que nada es fácil somos de lograr todo lo que no nos proponemos, poder confiar en mi misma desde adentro y comenzar a sentirme segura	Gracias a la paz que pueda llegar a tener pueda comenzar a ser un poco más compresiva con más paciencia, aprender a ser más agradecida	Para mi, para poder tener más sana mi mente y así ayudar a mi autoestima a mi forma de pensar a ser un poco mejor

6. Académico	Lo que más que nada deseo en este momento es poder graduarme, poder salir de este año académico que a sido muy duro para mi y así en un futuro estudiar en la universidad que me emocione que aunque me cueste sea algo que me motiva a recibir clases, hacer mis tareas y algún día poder trabajar de ello	Quiero ser una persona humilde, poder ser solidaria y poder ser una ayuda con las personas que se sienten como en alguna ocasión yo me sentí	Quiero sentirme satisfecha, sentirme en paz y dejar de sentir esta intranquilidad que no he podido dejar de sentir en meses, quiero sentirme libre, capaz y orgullosa de mi nuevamente
7. Espiritual	Quiero una relación con Dios, que haya comunicación y sentir nuevamente que el me escucha y poder servir en la iglesia en algo que de verdad quiera y me emocione como antes lo hacía	Poder aprender a perdonar, a dejar en rencor, resentimiento, ira y así dejar ir todo lo que por mucho tiempo no me a dejado ser completamente feliz	Esto a la única que lo beneficia es a mi, porque de eso depende mi salvación y una vida después de la muerte y porque aunque no quiera tengo que dar cuentas de las cosas que he hecho tanto buenas como malas

8. Económico	Quiero trabajar en un lugar donde gane bien pero que no sea porque trabajo en algo que no me gusta sino porque además que me apasiona lo que hago recibo un buen salario, poder tener un carro y a tener una propiedad para alquilarla y sacarle el mayor provecho posible	Gracias a lo que tendré poder ayudar a mis papás y así devolverles la mayor cantidad posible de todo lo que hicieron por mi desde pequeña que hasta el momento no han dejado de hacer y poder ser ayuda también para mis hermanos y amigos	Lo quiero para mi para poder saber que todos los sacrificios, las desveladas, las veces que dejé de salir con mis amigos, con mi familia valieron la pena para poder lograr y alcanzar mis sueños y metas
--------------	--	--	---

	¿Cómo haré para lograr lo que quiero? Estrategias	¿Con quién quiero? Aliados	¿En dónde haré lo que quiero? Área/ambiente	¿Cuándo haré lo que quiero? Cronograma	¿Cómo evaluaré mis logros? Criterios
1. Profesional	Estudiar mucho y dedicarme a hacer mis tareas con tiempo	Con los amigos nuevos que haré en la universidad sabiéndolos escoger	En la universidad Mariano Gálvez	Voy a comenzar en el año 2023 y espero terminar aproximadamente en el año 2028	Los evaluaré viendo si me esforcé lo suficiente para poder llegar a cumplir en mi objetivo
2. Físico	Comenzar a hacer ejercicio, comer de manera más sana y dejar la comida chatarra y comenzar tomar más agua	Con un amigo que quiera comenzar a hacer ejercicio y que nos motivemos uno al otro	Por el momento en mi casa, comenzaré a hacer ejercicio con lo que tenga a la mano para poder ejercitarme	Seguramente comenzaré a hacer ejercicio hasta el próximo año porque no tengo el ánimo ni la motivación para poder comenzar este año	Voy a evaluar viendo si tuve disciplina, si tuve dieta y pude dejar de comer comida chatarra
3. Afectivo	Voy a comenzar a demostrar un poco más mis sentimientos y a comentar como me siento	Lo haré con las personas que realmente quiero y que les tengo bastante cariño y que no tendría miedo a sentirme expuesta con ellos	Lo haré en donde conviva con mis amigos y familiares	Seguramente en unos meses porque ahora mismo no tengo mucho tiempo para platicar con ellos, y apoyarlos en un cien por ciento	Lo evaluaré viendo si les dediqué tiempo a las personas que quiero

4. Familiar	Comenzando a ser más paciente con mis familiares más que nada con mis sobrinos	Con mis sobrinos, hablando con ellos y explicarse de buena forma como se deben de comportar	En mi casa en donde viven mis sobrinos y mis papás	Ahora mismo, desde ya quiero empezar a construir una buena relación con mi familia	Los beneficia a ellos y me beneficia a mi
5. Mental	Buscar con quien platicar de como me siento para mejorar mi salud mental	Un amigo que sepa que tiene tiempo para escucharme y que lo interrumpo porque pueda que esté trabajando o estudiando	Por el momento creo que sería por miedo de mensajes porque en estos momentos no tengo la oportunidad de verme con alguien y ponerme a platicar tranquilamente	Lo antes posible, pero no he tenido la oportunidad para hablar con alguien	Sentirme mejor y hacerme sentir capaz de nuevo para realizar lo que la vida me pone en el camino
6. Académico	Para lograr graduarme necesito aprender y comprender lo que durante dos años no lo logré hacer, sacrificar noches que en lugar de dormir me tocará hacer tarea y estudiar para lograr salir con buenas notas	Mis aliadas son dos amigas de la sección con las que siempre tratamos de apoyarnos en todo lo que podamos y un amigo que cada vez que puede me ayuda demasiado	Lo lograré desde mi casa porque no tenemos clases presenciales	Ya lo empecé a hacer hace unos meses	Lograr graduarme y poder salir de este año que a sido bastante difícil

7. Espiritual	Comenzar a orar poco a poco y asistir poco a poco a la iglesia	Mi grupo de amigos que tengo junto a mi hermano ellos me pueden ayudar a acercarme nuevamente a Dios	Comenzando en mi casa y luego en la iglesia	Quiero empezar en estos días, seguramente cuando inicie una nueva semana	Poder acercarme a Dios y tener comunión con él
8. Económico	Aprender lo más que pueda ahorita que estoy estudiando para poder practicarlo y aplicarlo en el trabajo que tendré	Con ayuda de Dios primeramente y luego con la ayuda de mi hermano	En el lugar de trajo que me corresponda	Empezaré a principios del año 2023	Obtener un trabajo estable para poder ayudar a mis papás y pagar la universidad