**PLAN DE VIDA – Diego Alberto Miguel Álvarez**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Miedo** | **SD\*** | **ND\*\*** | **Plan** | **¿Qué tengo que hacer?** | **Beneficio** |
| **Personal** | No ser aceptado por mi físico | ● |  | Corto | Hacer ejercicio pero no por el simple motivo de agradarle a alguien sino también por cuestiones de salud. | Mayor autoestima y beneficios de salud a mediano y largo plazo. |
| Quedarme solo (sentimentalmente) | ● |  | Corto | Ser honesto con lo que siento y decirlo en el momento. No esperar. | Honestidad y confianza con uno mismo. |
| Ser un inútil | ● |  | Mediano | Realizar las actividades que me proponga y desempeñarme adecuadamente en cualquier ámbito. | Ser una persona productiva. |
| Morir y ser olvidado | ● |  | Largo | Crear relaciones sentimentales en cualquiera de sus sentidos con amigos, pareja y familia. | Tener una convivencia social provechosa y saludable. |
| **Educativo** | Haber pasado la universidad de noche | ● |  | Corto | Interesarme en la clase y cumplir con los objetivos del curso. | Tener tema de plática. Enriquecer la cultura y ser una persona productiva social y laboralmente. |
| Reprobar cualquier materia | ● |  | Corto | Estudiar e interesarme en lo que aprendo. | Pasar el curso. |
| Repetir materias | ● |  | Corto | No reprobar, estudiar y aplicar los conocimientos aprendidos. | Premiación por el esfuerzo. No necesariamente material. Puede ser un reconocimiento por tu esfuerzo. |
| No graduarme | ● |  | Corto | No reprobar ninguna materia ya que es mi último semestre. | Graduarse. |
| **Familiar** | Tener un hijo | ● |  | Largo | Usar métodos anticonceptivos en cualquier encuentro sexual que realice. | No tener hijos. Además de evitar alguna ETS. |
| Decepcionar a mis padres | ● |  | Mediano - Largo | No dejar la licenciatura a medias o abandonarla definitivamente. Y desempeñarme en lo que más me guste hacer y me haga feliz. | Tener un título y desempeñarme por gusto en el trabajo que más me agrade. |
| Abandonar a los que me necesitan | ● |  | Mediano | Proveer de ayuda a los que me la pidan. Siempre y cuando este a mi alcance. | Crear relaciones sólidas (si es el caso) y no tener algún tipo de remordimiento por no hacerlo. |
| Ser un amargado | ● |  | Mediano | Evitar enojarse por situaciones triviales o que no valen la pena. | Ser feliz, mantenerme joven y vigoroso. :D |
| No ser feliz | ● |  | Largo | Realizar actividades que me desarrollen física e intelectualmente como persona. | Ser feliz. |
| **Laboral** | No desempeñarme correctamente | ● |  | Corto | Realizar las actividades aplicando los conocimientos adquiridos con la experiencia, respetando el horario de trabajo. | Mejor remuneración y seguridad en el puesto que tengo. |
| No encontrar trabajo |  | ● | Mediano | En caso de perder el trabajo actual: Buscar, buscar y seguir buscando, demostrando las capacidades que tengo y la forma en que me desempeñe en el trabajo anterior. | Confianza, seguridad y calidad en mi trabajo. Sustento económico. |
| Ser irresponsable | ● |  | Largo | Cumplir de la mejor forma y tiempo con las actividades que se me piden realizar. | Confianza de otros en ti. |
| Estar en un lugar incómodo |  | ● |  | Comunicar la incomodidad al jefe en turno y llegar a un acuerdo donde la comodidad no arruine mi desempeño laboral. | Estar en un ambiente laboral más agradable. Además de construir el diálogo entre Jefe – empleado. |

\* Sí depende de mí

\*\* No depende de mí