

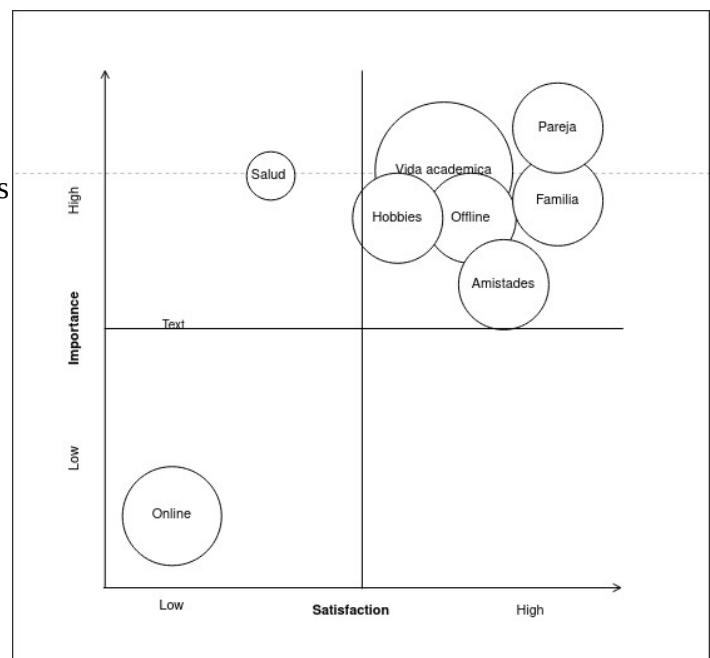
## Parte 1:

Para mí, todos buscamos algo que nos motive y nos oriente: puede ser dinero, reconocimiento, familia o amistades. Sin embargo, definir qué es una “gran vida” es algo personal. Coincidimos en necesidades básicas como no pasar hambre o frío, pero luego entran en juego nuestros valores, intereses y pasiones. En mi caso, una gran vida significa hacer lo que me gusta, con las personas que amo, y en un entorno que me permita estar tranquilo. Lo resumo en dos objetivos: vivir sin preocupaciones extremas y ser feliz. Mi propósito es conocer el mundo junto a quienes quiero, y para lograrlo debo decidir cómo encaminarme. Profesionalmente me atrae la seguridad de la información, área que descubrí en mi primera práctica y que me apasiona. Además de ofrecerme un desarrollo profesional sólido, me permitiría perseguir mis sueños sin sentirme agobiado, lo que es algo fundamental.

## Parte 2:

Unidad estratégica	Horas promedio	Importancia	Satisfacción
Familia	14	8	8
Amistades	14	7	6
Salud Física	6	8	4
Relacion de pareja	14	9	8
Vida académica	50	8	7
Hobbies	14	7	6
Entretenimiento Offline	14	6	7
Entretenimiento Online	21	3	2

Salud es un punto que se encuentra en el cuadro de alta importancia y baja satisfacción, además de un bajo tiempo semanal enfocado en eso. Para solucionarlo voy a empezar a hacer más actividad física y comer más sano, ya que de esa manera mi salud mejorará, y podré sentir una mayor satisfacción respecto a ese punto en mi vida.



### Parte 3:

Mi estrategia se basa en la idea de que para sentirme bien y rendir académicamente, necesito cuidar mi cuerpo y mente. Me he dado cuenta de que el estrés y la falta de motivación suelen venir cuando me sobrecargo con la universidad y dejo de lado mi salud. Por eso, he decidido tomar el control y crear un plan que me permita equilibrar mis responsabilidades con mi bienestar personal. Quiero dejar de sentirme abrumado y, en su lugar, tener la energía para disfrutar de lo que hago. Para lograr esto definí las siguientes metas:

- 1) Incorporar una rutina deportiva completa semanal. Para eso me voy a meter a un gimnasio de muay thai cerca de mi casa ya que es algo que me gusta, y de esa manera no me sentiré obligado, sino motivado a desconectarme y recargar energía mental.
- 2) Voy a aprender 10 nuevas recetas sanas y variadas que se ajusten a mi presupuesto. Quiero reducir gastos en comida afuera y mejorar mi alimentación, además de ajustar mis gastos.
- 3) Organizar mi carga académica utilizando herramientas de gestión de tiempo y proyectos, principalmente para programar pausas obligatorias que me permitan descansar, meditar y así evitar un sobreagotamiento.

Para asegurar esto, voy a, semanalmente, hacer un checklist con las cosas que me comprometí, de esta manera podré ir revisando mi progreso. Además mantendré a la mano un registro de mi progreso emocional, para poder ver mi progreso psicológico y motivacional. Por último voy a compartir mis metas con mi pareja, para que me pueda ayudar con días de baja motivación.

### Parte 4:

Este ejercicio me ha servido para visualizar realmente qué cosas me están afectando y generando problemas en mi día a día, además de poder establecer una estrategia para trabajarlos.

Los aspectos más difíciles para mí fueron tener que definir una verdadera estrategia y, sobre todo, pensar en cómo incorporar realmente estos cambios en mi rutina diaria. No obstante, el ejercicio fue revelador porque me ayudó a tener una mayor visión de lo que viene y me demostró que definir un "cómo" es el primer paso para tener un plan claro.

Aplicaré este pensamiento estratégico en mi vida profesional abordando los desafíos laborales de la misma manera: analizando las situaciones, identificando las causas raíz y estableciendo un plan de acción claro. Esto me permitirá tomar decisiones más informadas, priorizar mis tareas de forma más efectiva y, en última instancia, alcanzar mis metas profesionales con mayor claridad y eficiencia.