

Unidad 2

Liderazgo personal

Intención: Crea el perfil personal, con base en la identificación de rasgos individuales.

CONTENIDO

1. Autoconocimiento
2. Desarrollo personal
3. Comunicación asertiva
4. Inteligencia emocional
5. Plan de vida

Unidad 2

Liderazgo personal

2

Tema 5 Plan de vida

Fecha de entrega: lunes 25 de abril de 2022

Plan de vida

3

- ✓ Carátula.
- ✓ Índice.
- ✓ Introducción.
- 1. Análisis de la situación.
- 2. Descripción sobre mis recursos: personales, profesionales y sociales.
- 3. Descripción de quién soy.
- 4. Misión, visión y valores.
- 5. Objetivos a corto plazo y metas a mediano y largo plazo.
- 6. Recursos necesarios para el logro de los objetivos.
- 7. Acciones concretas para el logro de los objetivos.
- 8. Un alto en el camino: evaluación y alternativas de acción.
- ✓ Conclusiones.
- ✓ Referencias consultadas.
- ✓ Anexos.

PLAN DE VIDA

4

¿Qué es un plan de vida?

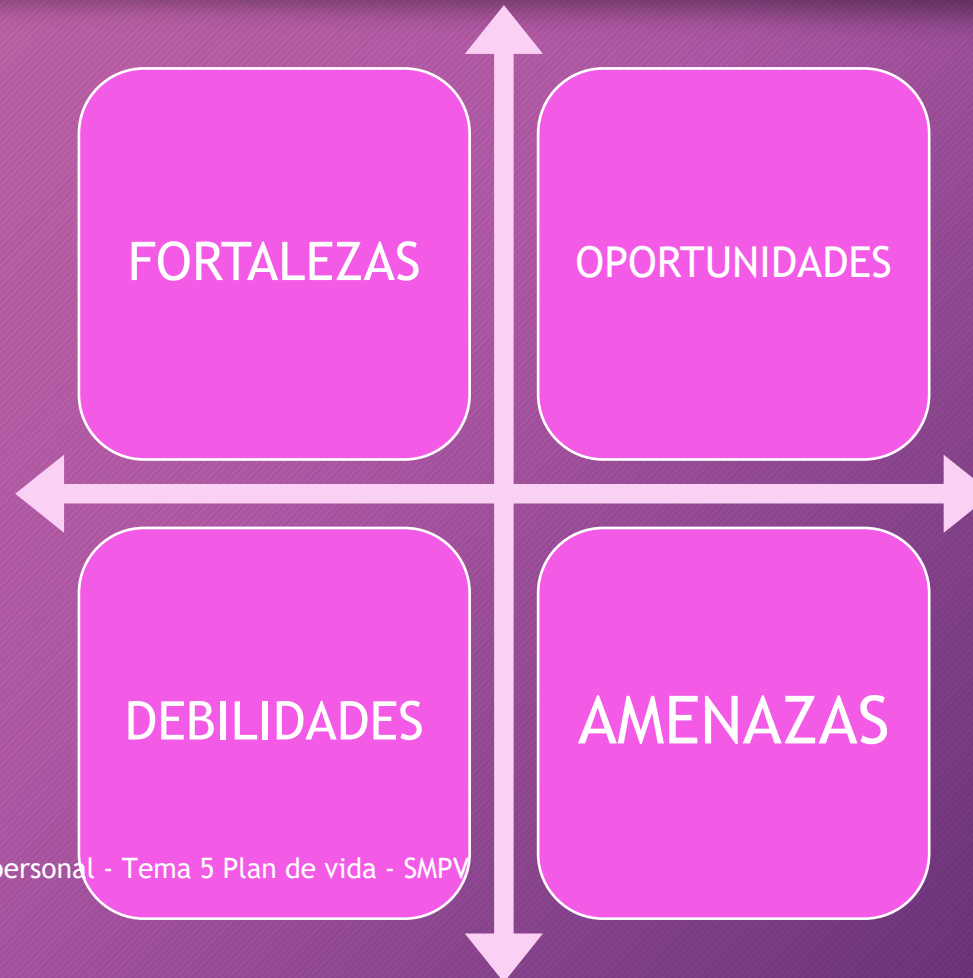
- ✓ Es una propuesta a realizar en un futuro, que resulta ser una guía para quien lo establece.
- ✓ Puede ser flexible.
- ✓ Debe ser revisado periódicamente, y es su caso, actualizado.
- ✓ Puede ser realizable a corto, mediano y largo plazo.
- ✓ Puede tener metas personales, profesionales, económicas y espirituales.

Responde a la pregunta: ¿Qué quiero hacer con el resto de mi vida?

Análisis de la situación

5

INTERNAS



<https://create.piktochart.com/output/40400068-tecnica-foda>

EXTERNAS

Descripción sobre mis recursos: personales, profesionales y sociales.

6

- a) Personales. Autoconcepto (autoconocimiento, autoestima, valores, actitudes), inteligencia emocional (autoregulación, automotivación, empatía, etc.) y personalidad.
- b) Profesionales. Conocimientos, habilidades, experiencia.
- c) Sociales. Asertividad, Redes sociales de apoyo (familia, amigos, compañeros, etc.)

¿Quién soy?

7

Lo que sé y
lo acepto.

YO

Lo que sé y no
me gusta de mí
(puede ser que sí lo
acepte o no)

Misión

8

Describe lo que hago, cómo lo hago, para quién lo hago, qué me hace diferente, así como el beneficio que genero.

Describe lo que hoy hago para construir mi futuro.

Deberá estar alineada a mis valores.

Visión

9

Describe lo que se quiere lograr en el futuro.

La pregunta ¿dónde quiero estar?, sirve como brújula orientadora.

Me permite definir mi futuro deseado mediante una imagen mental lo que espero llegar a ser.

Es el motor que me mueve a cada día dar lo mejor de mi.

La misión y la visión

10

Deben ser declaraciones breves para que fácilmente las recuerde.
Deberán ser mi inspiración.
Deberán estar alineadas a mis valores.
Deberán ser realista.

Valores

11

Los valores humanos en la persona:

Son aquellos que la guían a lo largo de todas sus acciones y decisiones.

En la lista de sus prioridades vitales.

La ayudan a avanzar en lo colectivo como sociedad.

Objetivos y metas

12

Las metas son fines ideales, son abstractas y de largo alcance.

Los objetivos son medibles, siendo los “pasos” para el logro de las metas.

Los objetivos pueden ser a largo plazo (más de 10 años), mediano plazo (más de un año y hasta 10 años), **y corto plazo (máximo de un año).**

Recursos necesarios para el logro de objetivos

13

- a) Económicos (materiales, financieros, tiempo)
- b) Humanos (redes sociales)
- c) Intelectuales (conocimientos)
- d) Personales (fortalezas y oportunidades aprovechadas)

Para cada objetivo

Acciones concretas para el logro de objetivos

14

Describir las acciones que emprenderé, indicando tiempo, para alcanzar los objetivos.

Evaluación y alternativas de acción.

15

Describir cada cuándo se hará revisión sobre lo alcanzado, lo que falta por lograr y redefinición de acciones.

Cuadro de congruencia

16

Ver anexo en Excel