25-4-2022

Profesora Pérez Vera Sandra Mercedes

4CM11 LIDERAZGO

Plan de Vida

Martínez Coronel Brayan Yosafat

Contenido

[Introducción 3](#_Toc101483065)

[Análisis de la situación 3](#_Toc101483066)

[Fortalezas 3](#_Toc101483067)

[Oportunidades 3](#_Toc101483068)

[Debilidades 4](#_Toc101483069)

[Amenazas 4](#_Toc101483070)

[Descripción sobre mis recursos 4](#_Toc101483071)

[Recursos Personales 4](#_Toc101483072)

[Recursos Profesionales 4](#_Toc101483073)

[Recursos Sociales 4](#_Toc101483074)

[Descripción de quién soy 4](#_Toc101483075)

[Misión 5](#_Toc101483076)

[Visión 5](#_Toc101483077)

[Valores 5](#_Toc101483078)

[Objetivos y Metas 5](#_Toc101483079)

[A corto plazo 5](#_Toc101483080)

[A mediano plazo 6](#_Toc101483081)

[A largo plazo 6](#_Toc101483082)

[Recursos necesarios para los objetivos 6](#_Toc101483083)

[Acciones para completar los objetivos 7](#_Toc101483092)

[Evaluación y alternativas de acción 9](#_Toc101483101)

[Conclusiones 9](#_Toc101483102)

[Referencias 9](#_Toc101483103)

[Anexos 9](#_Toc101483104)

[Test de autoconocimiento 9](#_Toc101483105)

[Dimensiones de autoestima 10](#_Toc101483106)

[Cuestionario de actitud 10](#_Toc101483107)

[Árbol personal 10](#_Toc101483108)

[Cuestionario de Inteligencia emocional 11](#_Toc101483109)

[Cuestionario de Imagen social 14](#_Toc101483110)

# Introducción

Si bien, muchas personas tienen deseos, sueños, metas y objetivos. Sin embargo, la gente que lleva un control y organización sobre ellos es poca, una de las formas de planificar nuestra vida es mediante el uso del pan de vida, pero ¿en qué consiste el plan de vida personal?

Podemos percibir al plan de vida como una ruta personal que nos ayuda a priorizar lo que es importante para nosotros, tomar decisiones basadas en esas prioridades y avanzar en lo que realmente deseamos. Claro que, para ello se necesita ser realmente honesto y se debe tener un camino claro, sin olvidar la flexibilidad, ya que muchos aspectos no entran en nuestro alcance. El plan de vida sirve para:

* Medir el cambio
* Conocer el camino
* Descubrir lo que queremos
* Aclara las prioridades
* Clasifica las oportunidades
* Delinea un plan de acción

No hay que olvidar que el plan de vida es una herramienta y por ello debemos ser flexibles con lo que contiene, ya que no es para amarrarnos a una idea u obligarnos a cumplir cosas que quizá ni siquiera sean posibles, para ello hay que tener en cuenta lo que es una meta: las metas son todo aquello a lo que aspira, se tratan de objetivos a los que pretendemos enfocar nuestro esfuerzo en un determinado plazo con el fin de alcanzarlo. Existen muchos tipos de metas, pero lo importante es distinguir las que nos corresponden y las que deseamos, como, por ejemplo, comprar una casa.

En el presente documento se pretende realizar un plan de vida personal inspeccionando desde el interior, luego el exterior, para después pasar a fijar la ideología y los objetivos que se pretenden alcanzar, para terminar con el plan de acción a tomar para cumplirlos.

# Análisis de la situación

En el análisis de la situación, conviene utilizar las áreas del diagrama tipo FODA:

## Fortalezas

* Me gusta cambiar si es para mejorar
* Soy lúcido con mis sentimientos y emociones
* Sé que la espiritualidad es importante
* Mi mayor alegría es la gente
* Mi tenacidad
* Soy muy honesto
* Soy sumamente amoroso
* Tengo muy buena memoria
* Me gano la confianza rápido
* Manejo bien tener muchas tareas

## Oportunidades

* Mayor acción sabiendo las respuestas
* Simplificar mi comunicación
* La gente me considera carismático
* La gente me percibe como líder
* La gente me considera centrado
* Me consideran organizado
* Tengo un buen empleo
* Mi familia me apoya
* Tengo ganas de aprender
* Dejar de ser tan perfeccionista

## Debilidades

* La tenacidad se vuelve terquedad
* No me gustan las responsabilidades
* Me rindo muy rápido en varias cosas
* No sé valorar mi trabajo
* Soy tímido en ciertos escenarios
* Me da ansiedad fracasar
* La honestidad se vuelve cinismo
* Soy exigente conmigo

## Amenazas

* Llego a ser muy melancólico
* Puedo ser muy dramático
* Llego a ser muy intenso de emociones
* Tengo aspecto de indiferencia a veces
* Puedo ser condescendiente
* Se me juntan varias cosas
* Hay presión al ser último semestre
* Vivo lejos de la escuela
* El regreso a clases
* Que no puedo ir diario a la escuela

# Descripción sobre mis recursos

## Recursos Personales

* Tengo un lugar fijo dónde vivir
* Tengo posibilidad de tomar terapia
* Me gusta la escritura y el dibujo
* Tengo varias horas de tranquilidad
* Tengo varias formas de entretenerme
* En casa nunca falta la comida ni vestido
* Tengo servicios como agua, gas, salud, luz e internet
* Tenemos estufa, refrigerador y lavadora
* Tengo un lector digital y audífonos

## Recursos Profesionales

* Conozco de varias áreas fuera del ramo
* Puedo tomar varios cursos
* Tengo equipo de cómputo
* Ya cuento con un trabajo
* La empresa es muy flexible conmigo
* Tengo un silenciador de sonido
* El trabajo es a distancia
* Recibo un buen salario
* Cuento con historial crediticio
* Cuento con una buena red de conocidos

## Recursos Sociales

* Cuento con unos amigos maravillosos
* Facilidad de comunicación
* Mis familiares me apoyan
* Estoy más dispuesto a salir
* Estoy más dispuesto a probar cosas
* Tengo un poco ahorrado para salidas

# Descripción de quién soy

Aunque me he hecho varias veces esta pregunta, me ha tomado tiempo definir quién soy y quién quiero ser, soy alguien que ama bastante la vida, especialmente en la forma de personas, me encanta escuchar las historias que tienen para contar, me encanta poder ser útil en la vida de la gente, poder entender lo que les sucede, lo que les preocupa, mi mayor pasión es querer a la gente, me quedo maravillado y agradecido con el hecho de conocer a las personas, me encanta utilizar al arte como fuente de las cosas que hago con gusto, soy alguien que todavía tiene muchas cosas de su infancia por sanar, incluso con todas esas cosas, estoy muy dispuesto a entregarme completamente a las personas.

Creo que es algo que vale la pena, me gusta tener ideas sólidas y una ideología muy clara para mí. No me gusta la moral ni la religión, pero sí tengo mis propias reglas y también espiritualidad. Soy muy disruptivo en las reglas sociales, me gusta abrirme ante la gente, me siento en un momento de bastante plenitud, pero con poca calma. Creo firmemente que no hay nada importante más que encargarse de ser feliz, considero el dinero como algo secundario, y ante las personas que quiero soy bastante resistente para quedarme con ellas. Aunque la gente me percibe de una forma muy diferente a la que yo mismo veo en mí, principalmente porque me infravaloro en bastantes cosas, creo que, a pesar de todo, he elegido de una forma correcta.

Creo bastante en la gente, me gusta ser amable con las personas, soy extremadamente rencoroso y toma venganza en gran medida, por ello me aparto del enojo con autocontrol, me gusta experimentar las emociones de forma intensa, porque me parece que la vida no es infinita y hay que experimentar todo, eso incluye la tristeza, ya que, creo es igual de importante que la felicidad. Sé que estoy haciendo demasiados cambios en mí, y cada vez noto que voy mejorando como persona, me gusta escribir, dibujar y cantar, aunque lo último me da pena porque de chico me comparaban mucho y ahora me da miedo qué pueda pensar la gente de mí, escribir y dibujar lo uso especialmente para las personas. Yo no escribo por el hecho de que quede algo bonito en la existencia, yo escribo algo bonito y con mi mejor calidad para las personas que considero dignas de algo tan bello como eso. Me parece que las palabras son una muy hermosa forma de precisión en sentimientos.

# Misión

Ser una persona muy conectada con la gente que lo rodea, que sigue sus propios principios (basados en los de la sociedad), apoyando a quien lo quiera y creando lazos muy sólidos entre las personas.

# Visión

Pertenecer al mundo y sentir todo en mi máxima capacidad.

# Valores

Cuento con los siguientes valores en el siguiente orden:

1. Amor
2. Honestidad
3. Empatía
4. Gratitud
5. Bondad
6. Responsabilidad
7. Lealtad
8. Perdón
9. Solidaridad
10. Humildad

# Objetivos y Metas

Meta: ser feliz

## A corto plazo

* Poder subir las escaleras de ESCOM sin cansarme
* Terminar mis materias del plan de estudios
* Terminar el Trabajo Terminal
* Ir al psicólogo solo una vez al mes

## A mediano plazo

* Tener un coche
* Volverme un científico de datos

## A largo plazo

* Escribir la saga de libros que tengo planeados
* Tocar el saxofón

# Recursos necesarios para los objetivos

## Corto - Poder subir las escaleras de ESCOM sin cansarme

* Dinero
* Constancia
* Mi familia
* Gusto por el cambio
* Tiempo

## Corto - Terminar mis materias del plan de estudios

* Computadora
* Tiempo
* Espiritualidad
* Comunicación
* Red de apoyo
* Dinero
* Espacio personal
* Servicios básicos

## Corto - Terminar el Trabajo Terminal

* Querer aprender más
* Organización
* Comunicación
* Computadora

## Corto - Ir al psicólogo solo una vez al mes

* Responsabilidad
* Gusto por el cambio
* Dinero
* Comunicación
* Tiempo

## Mediano - Tener un coche

* Gusto por aprender
* Dinero
* Comunicación
* Tiempo

## Mediano - Volverme un científico de datos

* Constancia
* Gusto por aprender
* Curiosidad
* Tenacidad
* Organización
* Tiempo
* Computadora
* Servicios básicos

## Largo - Escribir la saga de libros que tengo planeados

* Tiempo
* Gusto por aprender
* Consistencia
* Organización
* Comunicación
* Gusto por la lectura
* Probar nuevas cosas
* Una computadora

## Largo – tocar el saxofón

* Red de conocidos
* Dinero
* Tiempo
* Constancia
* Tenacidad
* Mucho interés

# Acciones para completar los objetivos

## Corto - Poder subir las escaleras de ESCOM sin cansarme

* Comenzar a hacer ejercicio
* Tener constancia en hacerlo
* Tomarme una hora para entrenar
* De preferencia acompañado al inicio
* Aceptar que dolerá al comienzo
* Usar el tiempo para escuchar algo productivo

## Corto - Terminar mis materias del plan de estudios

* Cumplir con los proyectos y tareas
* Organizarme mejor en mis entregas
* Meditar o relajarme por el estrés
* Platicar con la gente sobre mi situación
* Salir a caminar a ratos por productividad
* Apoyarme de mi equipo
* Dormir más temprano para el regreso a clases
* Llevar una computadora a la escuela

## Corto - Terminar el Trabajo Terminal

* Informarme sobre cómo funciona
* Escribir al menos una hora al día
* Solicitar revisiones del trabajo
* Platicar con mi propio equipo
* Vernos presencialmente
* Crear artefactos del robot

## Corto - Ir al psicólogo solo una vez al mes

* Hacerme más responsable de mí
* Seguir haciendo cambios internos
* Que en mi trabajo sepan que voy
* Tiempo para tomar las consultas
* Que mi familia y amigos sepan
* Abrirme aún más

## mediano - Tener un coche

* Aprender a manejar
* Aprender a seleccionar un modelo
* Aprender qué trámites se necesitan
* Aprender sobre leyes de tránsito

## Mediano - Volverme un científico de datos

* Terminar los cursos que guardé
* Hacer proyectos personales sobre eso
* Leer libros sobre matemáticas
* Continuar en mi empleo
* Seguir aprendiendo en el trabajo
* Aprender lo que es ser un científico de datos
* Meterme más en ingeniería de datos
* Sacar tiempo para todo esto

## Largo - Escribir la saga de libros que tengo planeados

* Leer géneros que no me gusten
* Continuar leyendo
* Practicar la creatividad
* Escribir mis ideas
* Analizar obras ajenas

## Largo – Tocar el saxofón

* Preguntar cómo escoger un saxofón
* Preguntar qué es lo primero a aprender
* Ser consistente
* Continuar escuchando música, incluye géneros que no me gusten
* Practicar
* Ahorrar para uno de ellos

Texto

Descripción generada automáticamente

# Evaluación y alternativas de acción

Usualmente cada fin de año suelo hacer una retrospectiva de cómo he cambiado a lo largo del año, si me ha gustado, y si no qué puedo hacer, sin embargo, si no he logrado mis cometidos del año anterior, no me reprendo, pienso que la vida no debe ser en exceso planeada, usualmente en todos mis planes el destino lo cambia de una forma increíble. No me estoy quejando, al contrario, me ha traído a un hermoso momento en el que me siento muy completo en mis relaciones, en mi felicidad, en mi amor y en mi persona.

Hay veces donde me siento con mucha tranquilidad y también analizo cómo me está yendo, usualmente voy en bastante mejora desde hace un par de años, pero, me parece que el cambio no termina nunca, que hay que proseguir, que las mejores metas son las interminables cuando aceptamos que no venimos a hacer algo, que solo nos queda la responsabilidad de ser felices, ¿cómo hacerlo?, eso depende de cada uno.

Si no puedo completar algo, no será el fin del mundo, seguramente hice otras cosas que ahora amo, cosas que cuando hice el plan pensaba que no me gustaría, o ni siquiera conocía, cosas que ahora pueden ser sumamente importantes para mí. No apegarse tanto al plan, al final de cuentas es una herramienta, no una responsabilidad o un castigo, es para ayudarme, no para someterme.

# Conclusiones

# Referencias

Bbva, “Plan de vida y Carrera,” BBVA México | Tarjetas, Créditos, Hipotecas, Cuentas, Seguros, Nóminas, Portabilidad, 2022. [Online]. Available: https://www.bbva.mx/educacion-financiera/blog/plan-de-vida-y-carrera.html. [Accessed: 20-Apr-2022].

# Anexos

## Test de autoconocimiento

Text

Description automatically generated

## Dimensiones de autoestima

Graphical user interface

Description automatically generated

## Cuestionario de actitud

Texto

Descripción generada automáticamente

## Árbol personal

Diagrama

Descripción generada automáticamente

## Cuestionario de Inteligencia emocional

Imagen que contiene Logotipo

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

## Cuestionario de Imagen social

Texto

Descripción generada automáticamente