

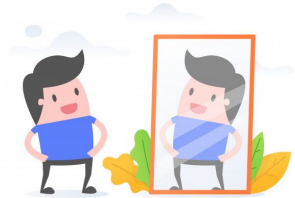
Plan de Vida, Parte 3 punto de partida

Andrés Holguín Restrepo
Ingeniería Estratégica, 2023-1



Requerimientos

Personal



Social



Familiar



Económica



Espiritual



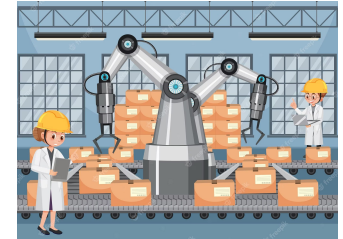
Física



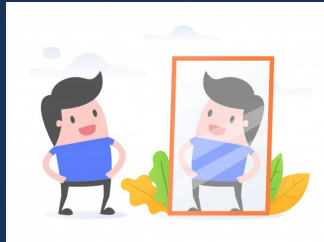
Emocional



Profesional



Personal



Requerimiento: Explorar mi interior, desarrollar inteligencia emocional, manejar estrés y situaciones difíciles.

Punto de partida: Conozco mis debilidades y fortalezas. Nivel de estrés muy elevado. Cambio muy seguido de opinión.

Requerimiento: Comunicación abierta con mi pareja, plan de vida a largo plazo, tiempo de calidad en familia y amigos.

Punto de partida: No tengo pareja formal. A veces hablo con mis hermanas. Relación cercana pero no afectiva con mis padres.

Familiar



Económica



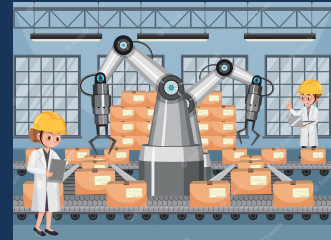
Requerimientos: Actitud abierta y positiva al cambio, ahorrar y administrar recursos, diversas fuentes de ingresos.

Punto de partida: Puedo continuar con mis estudios en el exterior. Existe un gran ahorro dedicado para mí. Buenos hábitos de ahorro.

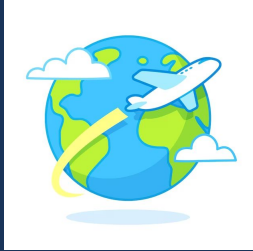
Requerimientos: Adquirir experiencia, mejorar habilidades técnicas y personales, actitud abierta y positiva, buscar oportunidades.

Punto de partida: Contratado para pasantía en Canadá. Posible beca en maestría en Dinamarca. Experiencia como becario.

Profesional



Social



Requerimientos: Conectar con otros profesionales, participar en proyectos y actividades sociales, colaborar con comunidades.

Punto de partida: Mis contactos más cercanos no son de mi área. Lazo de amistad con colegas de la carrera. Buena relación con docentes relevantes en mi área.

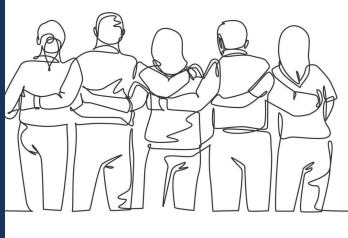
Requerimientos: Ejercicio regular, alimentación saludable, dormir adecuadamente, evitar hábitos poco saludables.

Punto de partida: Vida bastante activa. Experiencia en llevar una vida saludable. He estado descuidado los últimos años.

Física



Emocional



Requerimientos: Comunicación efectiva, relaciones cercanas con amigos y seres queridos, herramientas para manejar estrés y situaciones difíciles.

Punto de partida: Dificultad para generar relaciones afectivas. No dependo emocionalmente de nadie. No suelo mostrar mis emociones,

Requerimientos: Practicar actividades que brinden propósito y significado, conectar con uno mismo y el mundo.

Punto de partida: No tengo ninguna actividad cotidiana enfocada a lo espiritual. No veo la necesidad en este momento.

Espiritual



**Muchas
gracias**