

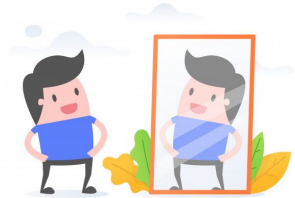
Plan de Vida, Parte 3 punto de partida

Andrés Holguín Restrepo
Ingeniería Estratégica, 2023-1



Requerimientos

Personal



Social



Familiar



Económica



Espiritual



Física



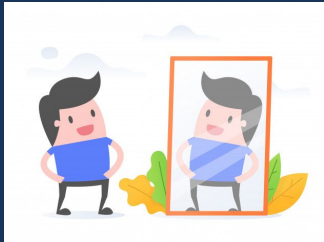
Emocional



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.

Brechas y obstáculos: Acostumbrado a situaciones de estrés.

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.

Brechas y obstáculos: Mi familia es semejante a mí. No suelo tomar la iniciativa en estos casos.

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.

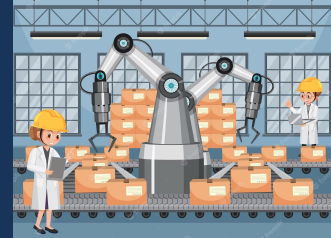
Brechas y obstáculos: Miedo al fracaso. No confío en la volatilidad del mercado. Soy muy conservador.

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

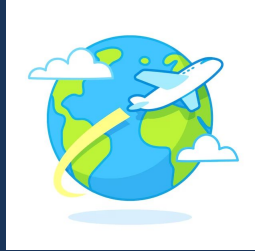
Punto de partida: Contratado para pasantía en Canadá. Posible beca en maestría en Dinamarca. Experiencia como becario.

Brechas y obstáculos: Miedo al rechazo en convocatorias o a no rendir lo suficiente. No me he especializado.

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.

Brechas y obstáculos: La gente me estresa. Soy malo para el *Small Talk*.

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

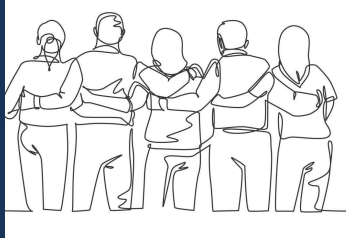
Punto de partida: Vida bastante activa. Experiencia en llevar una vida saludable. He estado descuidado los últimos años.

Brechas y obstáculos: Tengo hábitos muy autodestructivos.

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.

Brechas y obstáculos: Me siento cómodo en la posición en la que estoy. No me gusta lidiar con los problemas de los demás.

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.

Brechas y obstáculos: Carencia de motivación de cambiar mi postura espiritual.

Espiritual



**Muchas
gracias**