

Universidad Nacional de Colombia

FACULTAD DE INGENIERÍA

DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA MECÁNICA Y MECATRÓNICA

INGENIERÍA ESTRATÉGICA

2023-1

Plan de Vida, Parte 1-4, brechas y obstáculos

Autor: Andrés Holguín R.

Profesor:
Juan Edilberto
Rincon Pardo

1. Propósito, Visión de futuro, sector de interés

Definición del propósito

Cuestionario

■ ¿Quién soy?

Soy un joven colombiano de 22 años que está por graduarse de la carrera de Ingeniería Mecatrónica de la Universidad Nacional de Colombia. Me apasiona el mundo de la robótica y el control, y tengo experiencia en investigación en este campo.

■ ¿Qué quiero?

Quiero convertirme en un experto en robótica y control, y aplicar mis conocimientos para crear soluciones innovadoras y útiles que mejoren la calidad de vida de las personas. También quiero tener una vida personal plena y feliz, con una familia y un hogar propio.

■ ¿Para qué se está en esta vida?

Creo que estamos en esta vida para aprender, crecer y contribuir al mundo de alguna manera. Quiero aprovechar al máximo mis habilidades y oportunidades para dejar un impacto positivo en el mundo.

¿Qué me ayudaría para ser mejor?

Me ayudaría tener más experiencia en el mundo laboral, seguir aprendiendo y mejorando mis habilidades técnicas y personales, y tener una actitud abierta y positiva hacia el aprendizaje y el cambio.

¿Qué imagen me gustaría dejar cuando parta de aquí?

Me ayudaría tener más experiencia en el mundo laboral, seguir aprendiendo y mejorando mis habilidades técnicas y personales, y tener una actitud abierta y positiva hacia el aprendizaje y el cambio.

■ ¿Para qué estoy haciendo lo que hago en este momento?

Estoy haciendo lo que hago en este momento para completar mis estudios universitarios y ser capaz de tener los fundamentos requeridos para empezar mi vida profesional, con el fin de poder establecer una vida con independencia financiera enfocada en mi área de interes profesional.

¿Qué habilidades o talentos poseo que puedan aportar a la vida de mi comunidad?

En general, poseo habilidades ingenieriles enfocadas a la industria 4.0, esto implica habilidades en el área de IOT, robótica, programación, control, y las ciencias exactas. Estas pueden ser utilizadas para crear soluciones tecnológicas innovadoras para mejorar la calidad de vida de las personas al solucionar sus problemáticas.

■ Con lo que hago, a otras personas, ¿Cómo les afecta? ¿Cómo cambian o mejoran sus vidas?

Con mi trabajo y habilidades, puedo contribuir a mejorar la eficiencia y la calidad de diversos procesos industriales mediante un enfoque en la automatización. De este modo, la gente se ve afectada al ser capaz de utilizar estas soluciones como herramientas para facilitar sus tareas

profesionales o personales, lo cual agiliza los tiempos de proceso de los mismos, permitiendo una mayor productividad en las personas.

• ¿Qué cosas me limitan (internamente)?

A veces puedo ser un poco autocrítico y autoexigente, lo que puede limitar mi confianza y mi capacidad para asumir riesgos. De este modo, me cuesta salir de mi zona de confort para intentar llegar a mis metas.

• ¿Qué cosas quisiera hacer antes de partir de este mundo?

Me gustaría viajar y conocer diferentes partes del mundo, aprender de diferentes culturas y tener experiencias únicas e interesantes. Tener una pareja y un lugar al que pueda llamar hogar. También me gustaría ser capaz de tener mi propia empresa donde pueda enforcarme puntualmente a las problemáticas que haya identificado a lo largo de mi vida.

• ¿Qué recuerdos me gustaría tener al recordar el camino recorrido?

Me gustaría recordar una carrera profesional exitosa y satisfactoria, una vida personal plena y feliz, y haber dejado un impacto positivo en el mundo y en las personas que he conocido.

Formalización

Con base en las respuestas al cuestionario anterior, se tiene la siguiente formalización de mi propósito de vida:

Contribuir al desarrollo de tecnologías que mejoren la calidad de vida de las personas, generando un impacto positivo en la sociedad y dejando un legado inspirador para futuras generaciones, buscando siempre una vida personal plena y feliz.

Visión de futuro a 15 años (2038)

- Personal y autoconocimiento: Me veo como una persona más madura, sabia y segura de sí misma, con una mayor comprensión de mis fortalezas y debilidades. Habré dedicado tiempo a explorar mi interior, a desarrollar mi inteligencia emocional y a adquirir herramientas y conocimientos para manejar el estrés y las situaciones difíciles.
- Familiar: Me veo con mi pareja sentimental ya casados y con un plan de vida a largo plazo ya definido. Espero estar en contacto constante con mis hermanas y mis padres.
- Económica: Me veo financieramente estable y con una buena calidad de vida. Habré logrado generar ingresos significativos y haberlos administrado de manera eficiente para asegurar mi bienestar y de mis seres queridos, además, con diversas fuentes de ingreso económico para no depender de una única raiz. Sumado a esto, habré saldado todas mis deudas de mis estudios profesionales que tuve en años anteriores.
- **Profesional o laboral:** Me veo trabajando en el campo de la automatización gestionando y realizando diversos proyectos con el potencial de resolver problemáticas reales de la sociedad. Así mismo, contar con una red de contactos lo suficientemente robusta tal que pueda tener apoyo profesional para cualquier tipo de situaciones que pueda enfrentar de la mejor manera posible, de este modo, ya espero haber generado un impacto positivo en mi campo de trabajo, habiendo finalizado satisfactoriamente proyectos a gran escala que ayuden a la sociedad.

- Social: Me veo como parte activa y comprometida de mi comunidad, habiendo participado en actividades y proyectos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas, además, me veo en contacto con mis amistades actuales y ser capaz de haber construido otras buenas amistades en el transcurso de estos 15 años. Además, espero estar en capacidad de contar con las capacidades de realizar viajes turísticos a diferentes partes del mundo y tener diversas aventuras.
- **Física:** Me veo cuidando de mi salud, manteniéndome activo y en forma física, lo que me permitirá disfrutar de una vida plena y saludable, realizando deporte como parte de mi vida cotidiana y con hábitos alimenticios adecuados.
- Emocional y/o afectiva: Me veo teniendo relaciones interpersonales más satisfactorias y significativas, habiendo cultivado lazos de amistad y amor que me llenan de felicidad y bienestar emocional.
- Espiritual: Me veo con un sentido de propósito más profundo, lo que me permite tener una perspectiva más amplia y significativa de la vida.

Con todo y lo anterior, puedo definir que mi visión de futuro a 15 años se puede resumir en las siguientes frases:

En mi visión de futuro, me veo como una persona madura y segura de sí misma, con una comprensión más profunda de mis fortalezas y debilidades. Estoy casado y tengo un plan de vida a largo plazo con mi pareja, y mantengo una buena relación con mi familia y amigos. Financieramente, soy estable y administro mis ingresos de manera eficiente, sin deudas estudiantiles pendientes. En mi trabajo en automatización, gestiono proyectos para resolver problemas sociales y tengo una red sólida de contactos. Soy una parte activa y comprometida de mi comunidad y mantengo hábitos saludables para una vida plena. También he cultivado relaciones interpersonales significativas y tengo un sentido de propósito más profundo en la vida.

Sector de interés

Sector: Automatización

Creo que el sector que mejor se ajusta a mi perfil personal y profesional es el de la automatización. Como ingeniero mecatrónico con una gran pasión por la automatización, siento que mi formación y habilidades en programación y control pueden ser aplicadas en el desarrollo de soluciones innovadoras que permitan a las personas vivir de manera más segura, eficiente y cómoda. Además, me emociona la idea de contribuir al avance tecnológico en esta área y de generar un impacto positivo en la sociedad a través de mis conocimientos y habilidades. Por todo esto, creo que el sector de la automatización y la robótica es el más adecuado para mi perfil y para mi propósito de vida.

2. Requerimientos, punto de partida brechas y obstáculos

Teniendo en cuenta todas las anteriores entregas, en el siguiente cuadro se exponen todos los resultados de la determinación de mis requerimientos, punto de partida brechas y obstáculos parra cada una de las diversas dimensiones.

Cuadro 1: Requerimientos, punto de partida & brechas y obstáculos

	NECOEMIMIEN 103	PUNIO DE PARILDA	BRECHAS-OBSTACULOS
Personal y autoco-	Dedicar tiempo a explorar el in-	Sé en qué soy bueno y cómo lo	Estar en situaciones de alto estrés
nocimiento.	terior, desarrollar la inteligencia	puedo desarrollar, pero me dejo lle-	se volvió mi zona de confort.
	emocional, adquirir herramientas	var por las situaciones y mi nivel	
	para manejar el estrés y situacio-	de estrés siempre está muy eleva-	
	nes difíciles. Tener confianza en mí	do. Suelo cambiar mucho de opi-	
	mismo y en las decisiones que to-	nión respecto a una gran cantidad	
	mo.	de aspectos en mi vida, por lo que a	
		pesar de conocerme bastante bien,	
		sé como puede variar esta visión de	
		mi mismo.	
Familiar.	Tener formalmente una pareja y te-	No tengo una relación de pareja for-	Toda mi familia es semejante a mí
	ner una relación en la que me sien-	mal. Mantengo contacto irregular	en estos aspectos. Vivimos aparta-
	ta cómodo pero no satisfecho, te-	con mis hermanas. Tengo una re-	dos y casi no hay contacto físico.
	ner un plan de vida definido a largo	lación cercana con mis padres sin	No suelo tomar la iniciativa en es-
	plazo, dedicar tiempo de calidad a	embargo no es muy afectiva.	tos casos.
	la familia y fomentar las relaciones		
	cercanas con amigos y seres queri-		
	dos.		
Económica.	Tener una actitud abierta y positi-	Mediante el apoyo de mis padres,	Miedo a fallar en algún empren-
	va hacia el aprendizaje y el cam-	tengo el músculo financiero para	dimiento. No suelo gastar en na-
	bio constante para maximizar po-	continuar con mis estudios en el ex-	da. No confío en la volatilidad
	sibles ingresos. Ahorrar y admi-	tranjero y así mismo lograr asen-	económica en estos tiempos de in-
	nistrar adecuadamente los recursos	tarme en algún lugar hasta obtener	certidumbre.
	económicos, e intentar tener diver-	un respaldo económico constante y	
	sas fuentes de ingresos.	confiable. Se tiene ahorrado bastan-	
		te dinero gracias al bajo costo que	
		ha salido mi educación y buenos	
		hábitos de ahorro.	

Cuadro 1: Requerimientos, punto de partida & brechas y obstáculos

Profesional o labor Adquirir experiencia en el mundo ral. Profesional o laboral, seguir aprendiendo y melaboral, seguir aprendiendo y melaboral, seguir aprendiendo y melaboral, seguir aprendiades técnicas y perapositiva hacia el aprendiades para cambio y buscar oportunidades para a aplicar conocimientos y habili- Social. Estar en contacto con otros profesionales en la misma área, paracionados con el mundo de personas capaces de mundo de personas capaces de mula fixica. Hísica. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una adimentacionado y mela pasantia en cuntacto su a contacto con otros profesionales en la misma área, paracionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales Social. Estar en contacto con otros pro- tes alsa mías. He generado lazos de centra- sociales y colaborar con organiza- etes alsa mías. He generado lazos de contactos de todo impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carre- asíc como mi carrera profesional. Hásica. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una adimentacion saludables, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar Profesional de personas capaces de más relevantes de mi carre- asíc como mi carrera profesional. Tra. Frisca. Rado descuidada. Frisca. Profesional es paracional de contactos de todo impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carre- asíc como mi carrera profesional. Frisca. Profesionales en el fun- gran a misma área, par- impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carre- asíc como mi carrera profesional. Frisca. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una adimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, gor opercidada.	DIMENSIONES	REQUERIMIENTOS	PUNTO DE PARTIDA	BRECHAS-OBSTÁCULOS
laboral, seguir aprendiendo y me- jorando habilidades técnicas y per- sonales, tener una actitud abierta y positiva hacia el aprendizaje y el cambio y buscar oportunidades pa- ra aplicar conocimientos y habili- dades, no importa en donde estas se dades, no importa en donde estas se fesionales en la misma área, par- fesionales en la misma área, par- fesionales en proyectos y actividades sociales y colaborar con organiza- ciones y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, posentes producta y per- ra obtener una beca de estudio de maestría en energías renovables en pumaera con futuro laboral ase- gurado. Trabajos de becario en Sen- sores y Actuadores, y en Robótica y fundamentos de robótica móvil, que me han ayudado a obtener y aplicar mis conocimientos durante la carrera. Estar en contacto con otros pro- fesionales en la misma área, par- fesionales en la misma área, par- gurado. Trabajos de becario en Sen- aunque on de fareas muy diferen- sociales y colaborar con organiza- es a las mías. He generado lazos de ciones y comunidades que trabajen sidad que espero mantener en el fu- turo. Tengo relaciones interperso- nales bastante activa, ten- tener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar hábitos poco saludables. Estar en contactos de contactos de todo centes más relevantes de mi carre- así como mi carrera profesional. Tengo una vida bastante activa, ten- tener una alimentación saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.	Profesional o labo-	Adquirir experiencia en el mundo	Estoy contratado para realizar mi	Miedo al rechazo en convocatorias,
jorando habilidades técnicas y per- sonales, tener una actitud abierta y positiva hacia el aprendizaje y el cambio y buscar oportunidades pa- ra aplicar conocimientos y habili- den. Estar en contacto con otros pro- fesionales en la misma área, par- fesionales en la misma área, par- icipar en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludables. ra obtener una actitud abiera propertor a promerar a con organizar ra obtener y aplicar movocimientos de ma- fesionales en la misma área, par- mindade contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- fener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar radia descuadamente y evitar radia descuadamente y evitar radia descuadance estado descuidada.	ral.	laboral, seguir aprendiendo y me-	pasantía en Canadá y contactos pa-	o a no rendir lo suficiente en mi tra-
sonales, tener una actitud abierta y positiva hacia el aprendizaje y el cambio y buscar oportunidades para aplicar conocimientos y habilidades, no importa en donde estas se dades, no importa en donde estas se den. Estar en contacto con otros proticipar en proyectos y actividades sociales y colaborar con organizationes y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de males bastante buenas con los doimpulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantante mantante a vida bastante activa, tentener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar habitos poco saludables.		jorando habilidades técnicas y per-	ra obtener una beca de estudio de	bajo. Hay demasiado conocimien-
positiva hacia el aprendizaje y el cambio y buscar oportunidades para aplicar conocimientos y habilidades, no importa en donde estas se dades, no importa en donde estas se den. Estar en contacto con otros profesionales en la misma área, parfesionales en la misma área, partesionales y colaborar con organizates y colaborar con organizates el ciones y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, pero por tiempo ha estado descuidada. Hacer ejercicio reguladables. Dinamarca con futuro laborat en Robótica móvil, que me han ayudado a obtener y aplicar mis conocimientos durantes a las misma. He generado lazos de nales bastante buenas con los doimpulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		sonales, tener una actitud abierta y	maestría en energías renovables en	to por aprender. No me he logra-
cambio y buscar oportunidades para aplicar conocimientos y habilidades, no importa en donde estas se den. Estar en contacto con otros profesionales en la misma área, participar en proyectos y actividades sociales y colaborar con organizationes y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales dormir adecuadamente, mantener una alimentación saludable. Estar en contacto con otros profesional y fundamentos durante la carrera. Mis contactos o amistades de matera por confianza van desde el colegio, aunque son de áreas muy diferentente nen temas relacionados. Obtener una sidad que espero mantener en el funda par mis proyectos personales centes más relevantes de mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener en cómo llevar una alimentación saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		positiva hacia el aprendizaje y el	Dinamarca con futuro laboral ase-	do centralizar por una línea en es-
dades, no importa en donde estas se den. den. Estar en contacto con otros proticipar en proyectos y actividades sociales y colaborar con organizaten temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable. rea aplicar mis conocimientos de robótica móvil, que me han ayudado a obtener y aplicar mis contacto con otros protorimismo de manistrades de materiar aprofesional. Estar en contacto con otros protorimismo de contacto y actividades aunque son de áreas muy diferensociales y colaborar con organizates a las múas. He generado lazos de impulsar mis proyectos de todo impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carrera así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una hábitos poco saludables.		cambio y buscar oportunidades pa-	gurado. Trabajos de becario en Sen-	pecífico de trabajo.
dades, no importa en donde estas se den. Estar en contacto con otros proticipar en proyectos y actividades contacipar en proyectos y actividades conte texa las mías. He generado lazos de ciones y condunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables. y due me han ayudado a obtener y aplicar mis conocimientos de male carrera. Mis contactos o amistades de manatera in confantación saludable, pero por tiempo ha experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		ra aplicar conocimientos y habili-	sores y Actuadores, y en Robótica	
den. Estar en contacto con otros proticipar en proyectos y actividades ciones y conunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludables. Estar en contacto con otros proticipar mis contactos y actividades que rrabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carretas profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		dades, no importa en donde estas se	y fundamentos de robótica móvil,	
Estar en contacto con otros pro- fesionales en la misma área, par- sociales y colaborar con organiza- en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, hábitos poco saludables. Estar en contactos o amistades de ma- yor confianza van desde el colegio, aunque son de áreas muy diferen- tes a las mías. He generado lazos de amistade conclegio, aunque son de áreas muy diferen- anistades de ma- tenes a las mías. He generado lazos de amistades de ma- tenes a las mías. He generado lazos de amistades de ma- tenes a las mías. He generado lazos de amistades de ma- tenes a las mías. He generado lazos de amistades de ma- sidad que espero mantener en el fu- turo. Tengo relaciones interperso- nales bastante buenas con los do- la fila disciplados de contactos de todo anica se a las mías. He generado lazos de amistad con compañeros de univer- así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, pero por tiempo ha estado descuidadas.		den.	que me han ayudado a obtener y	
Estar en contacto con otros profesionales en la misma área, parfesionales en la misma área, parsociales y colaborar con organiza- en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mandodence una alimentación saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables. Hispanta en contactos con organiza- aunque son de áreas muy diferentes a las mías. He generado lazos de aunque son de áreas muy diferentes a las mías. He generado lazos de aunque espero mantener en el futuro. Tengo relaciones interperso- el mundo de personas capaces de nales bastante buenas con los do- impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carre- así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.			aplicar mis conocimientos durante	
Estar en contacto con otros profesionales en la misma área, parfesionales en la misma área, participar en proyectos y actividades ciones y colaborar con organizaciones y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.			la carrera.	
fesionales en la misma área, par- ticipar en proyectos y actividades sociales y colaborar con organiza- ciones y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, hábitos poco saludables. yor confianza van desde el colegio, aunque son de áreas muy diferen- así a las mías. He generado lazos de amistad con compañeros de univer- sidad que espero mantener en el fu- turo. Tengo relaciones interperso- nales bastante buenas con los do- impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Tengo una vida bastante activa, ten- tener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar hábitos poco saludables.	Social.	l	Mis contactos o amistades de ma-	La gente me produce estrés. Soy
ticipar en proyectos y actividades sociales y colaborar con organiza- sociales y colaborar con organiza- en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, dormir adecuadamente y evitar hábitos poco saludables. Hes alas mías. He generado lazos de univer- amistad con compañeros de univer- turo. Tengo relaciones interperso- impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carre- trans. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables.		fesionales en la misma área, par-	yor confianza van desde el colegio,	muy introvertido. Soy malo para el
sociales y colaborar con organiza- ciones y comunidades que trabajen en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, dormir adecuadamente y evitar hábitos poco saludables. tes a las mías. He generado lazos de universidad que espero mantener en el futuro. Tengo relaciones interperso- nalizad que espero mantener en el futuro. Tengo relaciones interperso- centes más relevantes de mi carre- ran. Tengo una vida bastante activa, tentener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables.		ticipar en proyectos y actividades	aunque son de áreas muy diferen-	Small Talk
ciones y comunidades que trabajen amistad con compañeros de univeren temas relacionados. Obtener una alimentación saludable, de como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, dormir adecuadamente y evitar hábitos poco saludables. en temas relacionados. Obtener una sidad que espero mantener en el futuro. Tengo relaciones interperso-nales centes más relevantes de mi carrera profesional. Tan. Tengo una vida bastante activa, tentener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una hábitos poco saludables.		sociales y colaborar con organiza-	tes a las mías. He generado lazos de	
en temas relacionados. Obtener una gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		ciones y comunidades que trabajen	amistad con compañeros de univer-	
gran cantidad de contactos de todo el mundo de personas capaces de impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantenta dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables. gran cantidado turo. Tengo relaciones interpersocentes más relevantes de mi carrera profesional. Tengo una vida bastante activa, tentener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		en temas relacionados. Obtener una	sidad que espero mantener en el fu-	
el mundo de personas capaces de nales bastante buenas con los do- impulsar mis proyectos personales así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables.		gran cantidad de contactos de todo	turo. Tengo relaciones interperso-	
impulsar mis proyectos personales centes más relevantes de mi carreasí como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables.		el mundo de personas capaces de	nales bastante buenas con los do-	
así como mi carrera profesional. Hacer ejercicio regularmente, mantente una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables.		impulsar mis proyectos personales	centes más relevantes de mi carre-	
Hacer ejercicio regularmente, man- tener una alimentación saludable, go experiencia en cómo llevar una dormir adecuadamente y evitar vida saludable, pero por tiempo ha hábitos poco saludables.		así como mi carrera profesional.	ra.	
go experiencia en cómo llevar una vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.	Física.	Hacer ejercicio regularmente, man-	Tengo una vida bastante activa, ten-	Tengo hábitos muy autodestructi-
vida saludable, pero por tiempo ha estado descuidada.		tener una alimentación saludable,	go experiencia en cómo llevar una	vos. No desayuno. Mi media de ho-
estado descuidada.		dormir adecuadamente y evitar	vida saludable, pero por tiempo ha	ras de sueño está en 6 horas o me-
para volv		hábitos poco saludables.	estado descuidada.	nos. No tengo energía ni tiempo
1				para volver al gimnasio. Me gusta
Dasianic				bastante el alcohol.

Cuadro 1: Requerimientos, punto de partida & brechas y obstáculos

DIMENSIONES	REQUERIMIENTOS	PUNTO DE PARTIDA	BRECHAS-OBSTÁCULOS
Emocional y/o afec-	Tener una buena comunicación con	Soy una persona con dificultades de Me siento cómodo en mi posición	Me siento cómodo en mi posición
tiva.	los demás, fomentar relaciones cer-	generar relaciones cercanas con la actual a pesar de saber esta pro-	actual a pesar de saber esta pro-
	canas con amigos y seres queri-	gente, usualmente no dependo de blemática. No me gusta lidiar con	blemática. No me gusta lidiar con
	dos, adquirir herramientas y cono-	otras personas para superar dificul- los problemas de los demás. Tengo	los problemas de los demás. Tengo
	cimientos para manejar el estrés y	tades personales. No suelo mostrar baja prioridad en cambiar estos de-	baja prioridad en cambiar estos de-
	las situaciones difíciles y buscar ac-	ninguna debilidad o algún tipo de	fectos.
	tividades que brinden satisfacción	vulnerabilidad emocional.	
	personal.		
Espiritual	Buscar prácticas que ayuden a en-	No soy partícipe de ninguna activi-	Mi mentalidad me aleja de cual-
	contrar un sentido de propósito y	dad o grupo enfocado en la parte es-	quier dependencia externa para de-
	significado en la vida, como medi-	piritual, no le veo la necesidad de	finir mi vida.
	tación, yoga o cualquier otra activi-	gastar mi tiempo, energía y dinero	
	dad que brinde satisfacción perso-	en actividades que sé que no serán	
	nal y ayude a conectar con uno mis-	para el largo plazo.	
	mo y con el mundo que nos rodea.		