

# PLAN DE VIDA

Ana Pira

El primer paso para construir un proyecto de vida es:

## • Hacer un diagnóstico personal

Se da respuesta a las preguntas:

¿Quién soy?, ¿Cómo soy?, ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera? ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana? ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora? ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos? ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas? ¿Cómo son tus relaciones con las personas, cómo calificas tu esfuerzo y rendimiento en diversas áreas?

Otra forma de hacerlo es enunciar 5 aspectos que más te gustan y 5 que no te gustan con relación a:

1. Aspecto físico
2. Relaciones sociales
3. Vida espiritual
4. Vida emocional
5. Aspectos intelectuales
6. Aspectos vocacionales

Si te funcionan mejor las gráficas puedes hacerlo usando este ejemplo: determina qué áreas están como tú quieres y en cuáles tienes que trabajar haciendo una gráfica como esta donde cuantificas cómo estás en diferentes áreas. Agrega o sustituye las áreas que son importantes para ti.

	Contigo Mismo	Con tu familia	Con los demás	En tus estudios
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
-1				
-2				
-3				
-4				
-5				
-6				
-7				
-8				
-9				
-				
10				

¿Listo?

Si ya elegiste cuál de estas herramientas te funciona mejor, tómate el tiempo necesario para pensar bien tus respuestas y anotarlas antes de seguir con el siguiente paso.

## . Hacer un diagnóstico de mi realidad

Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué quiero hacer? ¿Qué voy a hacer?

Para esto puedes utilizar una herramienta llamada “análisis FODA”. Dibuja un cuadro como este y anota en cada cuadrante lo que se te indica más adelante.

	FORTALEZAS	DEBILIDADES
Factores personales (internos)		
	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
Factores ambientales (externos)		

Luego se procede a anotar:

- **FORTALEZAS** (características positivas que facilitan cumplir metas; por ejemplo: responsable, ordenado/a, estudiosa/o, etc.);

- ¿Para qué soy bueno? - talento.
- ¿Qué me encanta hacer? - pasión.
- ¿Qué necesita el mundo tanto para pagarme por hacerlo? - necesidad.
- ¿Qué sientes que debería hacer? - conciencia.

- **OPORTUNIDADES** (Es el apoyo externo que recibes; por ejemplo: tus padres, tíos/as, abuelos/as que te ayudan cuando más los necesitas).

- **DEBILIDADES** (características personales que impiden o bloquean el logro de metas, por ejemplo: inseguridad, timidez, comportamiento sexual o reproductivo irresponsable, etc.

- **AMENAZAS** (condiciones externas, que impiden o bloquean una meta, por ejemplo: no ingresar a la universidad o ingresar en una carrera que no deseabas).

## . **Visión personal**

Es decir cómo te proyectas, ¿cómo te ves en 5, 10 o 20 años?  
Describe cómo quieres estar, qué quieres hacer, qué quieres tener, qué quieres lograr y la fecha en que planeas hacerlo.

## . **Misión personal**

Para lograrla puede hacerse una comparación entre lo que se es o hace actualmente y lo que se desea llegar/hacer en el futuro, y escribir con pocas palabras los aspectos en que se considere es necesario trabajar para convertirse en la persona que se desea ser. Una vez escrito el diagnóstico personal, visión y misión es necesario escribir algunas METAS que faciliten el logro del proyecto personal:

Por ejemplo:

- Estudiaré y me esforzaré para obtener mi título.

- Posponer mi iniciación sexual para evitar un embarazo no planificado o una infección de transmisión sexual mientras estudio.
- Me propongo tener más adelante una relación amorosa sana y responsable para poder casarme y tener una familia.

Puedes tener muchas metas, un proyecto no es único ni para siempre, puede irse modificando a lo largo de la vida.

## **. Mapa de sueños: Herramienta para visualizar mis metas**

En una cartulina escribe y coloca fotos que ilustren lo que quieres lograr. Luego coloca este mapa en un lugar donde lo puedas ver diariamente.

También puedes hacerlo en forma digital. Imprimirlo y colocarlo donde lo veas todos los días. Puedes colocarlo como fondo de pantalla, en una presentación de powerpoint... lo que te sea más útil.

Palabras: 646

Fuentes:

<http://www.prosalud.org.ve/quienes-somos/356-Mi%20Proyecto%20de%20Vida>

<http://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml#ixzz2sGg2h179>

<http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>