

SESIÓN NÚMERO 9

PROGRAMA DE PLANEACIÓN DE LA VIDA

- 1.- PRIMERA PARTE: DESCRIPCIONES VITALES
- 2.- SEGUNDA PARTE. PROYECTANDO EL FUTURO
- 3.- TERCERA PARTE. ELABORACION DE METAS Y ESTRATEGIAS

1.- PRIMERA PARTE: DESCRIPCIONES VITALES

Para la elaboración de un plan de vida es importante que recordemos que para las personas la palabra éxito no se refiere a los mismos objetivos, no hay una definición universal de éxito, el éxito es todo aquello que uno mismo decide para conseguirlo, es algo personal y puede que lo que para uno resulte un éxito, para otro no sea más que un fracaso. Tiene que ver más con lo que uno mismo sienta.

El plan de vida debe ser confeccionado a la medida de cada vida, de las propias aspiraciones y necesidades, y el secreto está en controlar los pequeños pasos que vas a dar. (Ashton, 2007).

Dentro del programa de planeación de vida y carrera existen tres momentos importantes en el proceso de planeación:

1.- Hacer un diagnóstico Integral (pensamiento-sentimiento) de uno mismo a través de los siguientes pasos:

- a) Identificando las necesidades propias, evaluando su intensidad y su prioridad
- b) Clarificando los propios valores y estableciendo los límites y posibilidades
- c) Identificando nuestras fuerzas y recursos que son las habilidades y destrezas para lograrlo.

2.- Auto motivarse

- a) seleccionando objetivos
- b) especificando las metas identificando las condiciones de realización y verificando los avances

c) Imaginando y haciendo conscientes los sentimientos involucrados en la obtención de los objetivos.

3.- Auto dirigirse a base de:

a) convertir los objetivos a largo plazo en metas tangibles y cuantificables

b) comprometerse en acciones que aseguren la consecución de las metas.

Ahora bien, la planeación de la vida parte de la revisión y actualización de la imagen que uno tiene de sí mismo y que afecta la mayoría de las conductas y acciones que realizamos y a partir del análisis de la propia imagen podemos promover el crecimiento personal.

Recordemos los principios teóricos que parten para la realización de la planeación de vida:

1.- El crecimiento personal implica continuo aprendizaje a partir de la experiencia. Decimos que se pretende un aprendizaje significativo que implique un cambio integral de pensamiento y sentimiento que se traduzca en actitudes y conductas concretas.

2.- Hacer un retrato o un diagnóstico personal estableciendo metas y objetivos primero a corto plazo para enriquecer nuestra propia imagen.

3.- el crecimiento personal no es posible según el autor Cásares en todas las áreas de nuestra vida pues la herencia y el medio ambiente podrían ser un obstáculo para el logro de los cambios deseados.

4.- Evitar los mecanismos de defensa negativos que tiene la persona tales como la fatiga, el enojo, o emociones negativas pueden impedir el cambio o el crecimiento personal

5.- Hallar los factores que facilitan el crecimiento:

Ausencia de prejuicios

Apertura a experiencias nuevas

Capacidad para encontrar sentido las experiencias

Espíritu de investigación y curiosidad

Tomar riesgos en cualquier ámbito de la vida

Manejo del miedo

Experimentar

6.- Cada persona tiene su propio camino y método para crecer y desarrollarse. En la medida que cada uno de nosotros reflexionemos sobre este hecho será mejor el camino para la realización de objetivos.

Podemos realizar un ejercicio para esta primera parte en donde recordemos el punto en el que nos encontramos para asegurarnos de que esta primera parte se logre se recomienda lo siguiente:

1.-Realizar una autobiografía: A partir de este momento ¿quién soy? Que es lo que más me gusta ¿cuáles han sido mis éxitos? ¿Cuáles han sido mis fracasos? ¿Qué me resulta significativo? ¿Soy feliz?

2.-Hacer un análisis cualitativo de su situación actual: se refiere a saber los aspectos más relevantes de mi vida y mi situación conmigo mismo, con mi familia con mi trabajo y con el mundo.

2.- SEGUNDA PARTE: PROYECTANDO EL FUTURO

Mejorar es como subir una escalera. Ves el último peldaño, pero sabes que hay que ir poco a poco para no tropezar en medio del ascenso; si vas demasiado rápido, te puedes caer; si vas demasiado despacio, puedes acabar sintiendo frío o vértigo.

En realidad no es una escalera completamente recta querer cambiar sólo un aspecto de la vida y dejar el resto tal cual. En cualquier caso, solo la persona de manera reflexiva debe construir su propia escalera y asegurarse de que cada peldaño está fijo y a una distancia correcta uno de otro (Ashton, 2007).

El trayecto para lograr el cambio y proyectar nuestro futuro no está libre de obstáculos, la vida se presenta tal cual es y hay piedras en el camino. Se suele decir “no hay mal que por bien no venga” pero lo cierto es que cuando te pilla la crisis, cuesta mucho ver el lado positivo así que hay diferentes maneras de superar los obstáculos:

No abandones tu objetivo

Reconoce tus errores

Nada contracorriente

Prepárate

Perdona y olvida

Desvíate

3.- TERCERA PARTE. ELABORACIÓN DE METAS Y ESTRATEGIAS

Primeramente debemos soñar, analizar estos sueños, imaginar y crear metas, después de hacerlo lo importante será seleccionar aquellos que crea que puede y quiere profundamente realizar; conviértalos en objetivos que incluyen una acción específica y tiempos de inicio y terminación. Debe tener presente la secuencia o proceso que se inicia con un sueño que se convierte en anhelo a afán, pasa a ser una intención, que de las bases para el señalamiento de un objetivo y que se logra a través de la decisión o acción.

Algunos ejemplos pueden ser el de dedicar más tiempo a la familia, ahorrar dinero suficiente para terminar alguna deuda en seis meses, aprender más sobre finanzas, escribir pidiendo información en bienes raíces, adquirir otro coche, dormir más tiempo los sábados.

Ahora bien, uno de los requerimientos más importantes para la elaboración de un plan de vida y carrera es un autoanálisis respecto de la claridad y conocimiento consciente de los objetivos que pretendo lograr y la motivación que tengo para el logro del mismo.

Podríamos establecer una correlación entre estas dos variables que nos llevaría a decir que a mayor claridad en los objetivos, mayor será la motivación y energía que imprima para su realización. Refuerce su motivación para lograr sus objetivos ayudándose de las siguientes estrategias:

Asegúrese que sean realistas sus objetivos en tiempo y forma y que concuerden con sus valores

Comente sus objetivos con personas que lo impulsen a lograrlos, visualícese a usted mismo una vez logrado su objetivo, como se siente, como se ve etc. Si es posible, divida su objetivo en objetivos parciales (Casares & Siliceo, 1982).

Bibliografía:

Ashton, R. (2007). *Tu Plan de Vida, 700 fórmulas sencillas para ser feliz*. madrid: pearson.

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (1982). *Planeación de Vida y carrera*. mexico: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

Fromm, E. (2012). *Obreros y empleados en vísperas del tercer Reich, análisis psicológico social*. Fondo de Cultura Económica.

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de [technogym.com](http://www.technogym.com): <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairos.

UNESCO. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Madrid: trillas.

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de clínica las brisas, cuernavaca morelos:
<http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>