UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

DGSE
Dirección General de Servicios Educativos

Plan de Vida

ORIENTACION EDUCATIVA

PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa en la Universidad Autónoma de Aguascalientes es un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a los estudiantes y cuyo propósito es desarrollar las capacidades básicas que impacten en su desarrollo profesional, mediante estrategias educativas para examinar aspectos personales, académicos y profesionales, al prever problemáticas de aprendizaje.

Se ha elaborado esta edición de cuadernillos didácticos, con la finalidad de que coadyuven en la formación integral de los universitarios. Aprovecha ese esfuerzo institucional que se inserta dentro de los lineamientos que buscan favorecer la formación académica, personal/social y profesional de los estudiantes.

Finalmente, una última recomendación será el que reflexiones sobre el contenido de estas ediciones especiales y las aproveches en el proceso de tu formación universitaria. Los éxitos académicos se dan gracias a los esfuerzos personales de los propios universitarios.

CONSTRUYE TU PLAN DE VIDA

EL SENTIDO DEL PLAN DE VIDA

La autorrealización no es simplemente un estado final, significa todo un proceso de valoración y ejecución de las potencialidades del individuo, este proceso se realiza en cualquier momento de la vida y de manera cotidiana, se trata de mantenerse despiertos y realizando las actividades necesarias con las actitudes idóneas y enfocadas hacia el logro de una misión personal. Llegar a la autorrealización no implica necesariamente el hacer algo fuera de lo común, sin embargo, sí es el pasar por un periodo de preparación ardua para realizar las propias posibilidades, supone hacer bien aquello que uno quiere hacer, es decir, ser tan bueno como se pueda ser.

En este material te proponemos una manera de clarificar y delinear el camino para el logro de tu autorrealización, a través de la elaboración de tu plan de vida personal, en el cual podrás establecer de manera concreta y objetiva tus metas específicas y lo que deseas lograr en un determinado tiempo, visualizando a su vez los recursos necesarios para lograr tus objetivos.

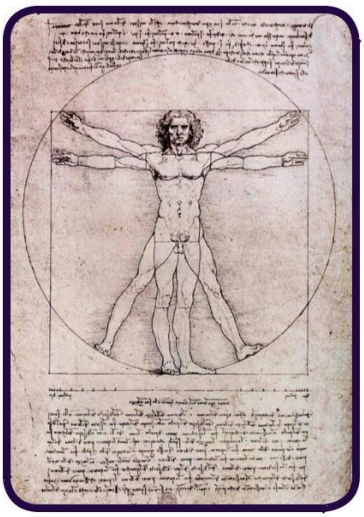
ÁREAS A CONSIDERAR EN UN PLAN DE V

El plan de vida no se considera como un proyecto lineal, pues deberá tomar en cuenta la totalidad de los ámbitos que conforman la vida del individuo, siendo realista y realizable, es así que cuando el individuo se permite reflexionar y establecer un plan de vida se espera que éste considere todas y cada una de las áreas que representan a un Ser Humano Integral:

A) Proyectos personales: En este ámbito se incluyen las siguientes subáreas: física, socioafectiva, espiritual.

B) Proyectos académicos/intelectuales: Integra las metas en el sentido de la preparación para su desempeño profesional que desea lograr, de la misma manera puede contener los aspectos relacionados con la cultura y el arte, el aprendizaje y adquisición de nuevos conocimientos o habilidades.

C) Proyectos profesionales: Dentro de este ámbito se incluyen las metas relacionadas con su actividad profesional, mismas que se pueden ver proyectadas en su desempeño laboral, aquí es donde puede establecer objetivos que implican el tipo de empleo que desea mantener.



D) Proyectos económicos: Un factor no menos importante es el relacionado con las metas económicas que el individuo puede plantearse, incluyendo desde el nivel de ingresos deseado, inversiones, bienes materiales, flujo económico y liquidez.

Para llegar a establecer un Proyecto de Vida significativo y con el que el individuo realmente se comprometa, se sugiere que se encuentre planteado y justificado bajo los siguientes aspectos que implican el autoconocimiento:

- Reconocimiento de la jerarquía de valores personales y que intervienen directamente en el estilo y calidad de vida del sujeto.
- Conocimiento y aceptación de las fortalezas, potencialidades y áreas de oportunidad.

- Identificación de los éxitos y logros alcanzados, considerando todo lo que se realizó para que esto ocurriera y el estado emocional que se experimentó en el momento de alcanzarlos.
- Reconocer los errores o fracasos cometidos hasta el momento, identificando los aspectos que influyeron para que no se alcanzara la meta, el estado emocional que se experimentó en esa situación, así como las actitudes y acciones que se deberán modificar para evitar que su-ceda de nuevo.
- Tomar conciencia de los límites y barreras autoimpuestas y que han impedido el desarrollo pleno del ser y de la conquista de determina-das metas consideradas como imposibles o inalcanzables.
- Tener claridad en la jerarquía que se tiene para cada uno de los objetivos personales.
- Identificar los motivado-res e intereses persona-les del individuo.
- Clarificar una misión personal sólida y a partir de la misma integrar cada uno de los elementos mencionados para plantear de manera formal el plan de vida.

MISIÓN PERSONAL:

Describe lo que se busca y el porqué, se orienta hacia la obtención de resultados y establece un objetivo (o varios) , incluye los tipos de estrategias y de participantes que realizarán el logro de las metas. Tu **misión personal** debe de estar enfocada en el presente, ***¿Quién soy?, ¿Dónde estoy?, ¿Qué es lo que pienso de mí?***

VISIÓN PERSONAL:

Es una descripción de tu sueño acerca de cómo deberían ser las cosas. Es algo que nos inspira, capta un sueño, es concisa, es positiva l - no contiene información específica, por ejemplo, de cómo se lograrán las metas, es flexible, por si cambian sus necesidades, por lo tanto es una declaración del futuro, las preguntas que nos ayudarán son: ***¿Quién quiero ser?, ¿Dónde quiero estar?, ¿Qué debo pensar de mí?***

Mis fortalezas:	**Mis límites, miedos y debilidades :**
Lo que necesito aprender de la vida:	**Lo que necesito aprender académicamente:**

CON MI PERSONA/FÍSICO/ESPIRITUAL
Metas
a)
b)
c)
Lo que requiero para lograrlo (Recursos materiales, económicos, humanos, actitudes, decisiones, estrategias, etc.)
a)
b)
c)
Plazo (corto, mediano, largo) Fecha límite
a)
b)
c)

CON MI FAMILIA/PAREJA/AMIGOS
Metas
a)
b)
c)
Lo que requiero para lograrlo (Recursos materiales, económicos, humanos, actitudes, decisiones, estrategias, etc.)
a)
b)
c)
Plazo (corto, mediano, largo) Fecha límite
a)
b)
c)

CON MI TRABAJO/ESTUDIO
Metas
a)
b)
c)
Lo que requiero para lograrlo (Recursos materiales, económicos, humanos, actitudes, decisiones, estrategias, etc.)
a)
b)
c)
Plazo (corto, mediano, largo) Fecha límite
a)
b)
c)

ECONÓMICO/MATERIALES
Metas
a)
b)
c)
Lo que requiero para lograrlo (Recursos materiales, económicos, humanos, actitudes, decisiones, estrategias, etc.)
a)
b)
c)
Plazo (corto, mediano, largo) Fecha límite
a)
b)
c)

CON LA SOCIEDAD
Metas
a)
b)
c)
Lo que requiero para lograrlo (Recursos materiales, económicos, humanos, actitudes, decisiones, estrategias, etc.)
a)
b)
c)
Plazo (corto, mediano, largo) Fecha límite
a)
b)
c)

OTROS
Metas
a)
b)
c)
Lo que requiero para lograrlo (Recursos materiales, económicos, humanos, actitudes, decisiones, estrategias, etc.)
a)
b)
c)
Plazo (corto, mediano, largo) Fecha límite
a)
b)
c)

SEGUIMIENTO AL PLAN DE VIDA:

Ahora que has planteado de manera formal tu plan de vida, es importante que te propongas realizar una revisión del mismo de manera periódica, es decir, que en determinados plazos te detengas a evaluar el avance y resultado que has tenido en cada uno de sus aspectos, esto te permite que oportunamente puedas identificar si las estrategias que has seguido te están ayudando a lograr tus metas, o si en su caso, es necesario que consideres la oportunidad de elegir una alternativa distinta.

También es válido evaluar si hasta el momento tu desarrollo personal y profesional siguen motivados a seguir las metas que en un primer momento te propusiste, ya que es natural que algunas de ellas se vayan modificando y al momento de retomar tu plan de vida detectes que te interesa replantear tus metas y los plazos que te has propuesto para alcanzarlas.

Recuerda que el hecho de que tomes un tiempo y espacio para elaborar tu plan de vida implica que tengas una conciencia clara de quién eres y en dónde te encuentras en este momento y a partir de eso puedas visualizar hasta dónde estás dispuesto a llegar, reconociendo que el único límite para ello, es el que tú mismo decidas imponerte.

¡Lograr tus metas implica una gran dosis de convicción, esfuerzo y gratificación al realizarlas!

APRENDIZAJES:

Describe brevemente los aprendizajes que obtuviste al trabajar con este material:

BIBLIOGRAFÍA:

- Casares, S. (2006) Planeación de vida y carrera. México: Limusa.
- Marcuschamer, E (2003) Orientación vocacional. México: McGraw-Hill
- UNAM (2006) Manual del Tutor Universitario. México: UNAM/PAPIME/FES ACATLÁN/ PEDAGOGÍA

ELABORADO POR: PSIC. KARINA GUTIÉRREZ JUÁREZ

SE LUMEN PROFERRE