

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



PLAN DE APOYO

| | |
|-------------------|------------------------------|
| PERIODO ACADÉMICO | Primero |
| DOCENTE | Pbro. Fredy Alexander Castro |
| ÁREA | Religion |
| GRADO | Decimo |

INSTRUCTIVO

Apreciado estudiante:

A partir de la fecha y hasta la semana 10 del periodo, debes realizar este plan de apoyo siguiendo las indicaciones que se dan a continuación. Te deseamos éxitos en su desarrollo y te sugerimos hacer la actividad de manera responsable, cumpliendo con las fechas establecidas en este plan.

| ETAPAS | ACTIVIDAD A DESARROLLAR |
|---|---|
| PRIMERA ETAPA: Asignación del taller | Entrega del taller: tiene paradesarrollarlo en las semanas 8, 9 y 10. El taller está disponible en la paguina web de la Institución. <u>Entregar en la semana 11. (Lunes de pascua)</u> Ver al final de este instructivo las actividades que vas a desarrollar como parte del plan de apoyo. |
| SEGUNDA ETAPA: Explicaciones y asesorías | 1. En clase se tendrán espacios de asesoría y explicación en las semanas 8, 9 y 10. 2. Puede preguntar al profesor las dudas puntuales. |
| TERCERA ETAPA: Evaluación de sustentación | <ul style="list-style-type: none">• La evaluación de sustentación se debe presentar en la semana 10, primera semana de pascua.• La sustentación incluye socialización del taller enclase.• La valoración del plan de apoyo se hará de acuerdo a lo establecido en el SIEE. |

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



| | |
|---------------|---|
| ANEXOS | <ol style="list-style-type: none">1. Se reportarán para el pre informe los estudiantes que hasta el momento no alcanzan el desarrollo de las competencias propuestas para el periodo.2. Se reportarán los estudiantes que presenten situaciones de tipo comportamental, para ellos se citarán los acudientes y se hará seguimiento a su proceso disciplinario. |
|---------------|---|

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material



El plan de vida (proyecto de vida).

Tal vez hablar de un plan de vida pareciera no ser el interés de muchos, pero si lo traducimos a: ¿qué pienso de mi vida?, ¿estoy a gusto con ella?, ¿qué me gustaría mejorar?, ¿qué quiero cambiar?, ¿qué tan feliz me siento?, ¿qué tan dueño soy de mi vida y qué tanto la rigen fuerzas externas?, entonces ya estamos entrando a un tema de interés seguramente universal. Un plan de vida puede hacerse, modificarse y seguirse a cualquier edad. No importa la etapa de la vida, lo que importa es que busques cumplir la misión que le encuentras a ella. Bien dice esta motivadora: si no te dedicas a ti, nadie lo hará.[1] Y acaso cabría preguntarnos hasta qué punto tiene razón el escritor de desarrollo

humano David Valois al decir que quien no planea, planea su fracaso.[2]

Finalidad del plan de vida

Luis Castañeda afirma que no existe el destino como tal, sino que son nuestros actos los que lo forjan. Son la voluntad, la libertad las que determinan el curso de lo que uno quiere ser echando mano de los talentos y potencialidades propios. El destino está contenido en buena medida en lo que uno pueda imaginar y realizar con la voluntad, es decir, en lo que puedas planear. Un plan de vida conduce al éxito, el cual, consiste en tener paz interior.[3] Otros consideran que la felicidad es el resultado de un proyecto de vida. Alberto Zuazua señala que la finalidad de un proyecto de vida es la autorrealización, la cual, no debe ser entendida sólo como un proyecto individual, sino uno colectivo como humanidad. Para Jorge Bucay el objetivo sería la autodependencia, que es una forma de ser dueño de su propia vida, de ser el protagonista entre varios actores en un mundo en el que la independencia es una utopía (porque todos necesitamos del resto), pero en el que la interdependencia es una realidad al mismo tiempo que la codependencia y la dependencia son una pesadilla.[4] La autodependencia –según este autor argentino- implica contestar tres

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



preguntas existenciales: ¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿con quién? Ella sería una forma de salud mental que implica pensarse a sí mismo como el centro de las cosas que le pasan a uno. Para otros, el objetivo de un plan de vida es el de realizar el desarrollo de la vitalidad. Ésta se entiende como la energía y motivación que nos mantiene vivos, en crecimiento, desarrollo y en la actualización de nuestras potencialidades. La vitalidad se puede definir a través de la capacidad de cambio y de aprendizaje. Un plan de vida prepara para el cambio y nos demanda aprender.

El coach Jesús de Hoyos considera que un plan de vida conduce al éxito, pero lo define así: “encontrar tu propósito en la vida, plantearte metas y objetivos claros para crecer, alcanzarlos y construir cada día la mejor versión de ti, al mismo tiempo que ayudas a los demás a encontrar su propio camino al éxito”. [5]

No hay mucha lejanía entre “paz interior”, “felicidad”, “autorealización”, “vitalidad” y “éxito”. Semánticamente apuntan a lo mismo.

Claudia García Casas de Garvey dice que un proyecto de vida exitoso conduce a la felicidad cuando este es real, alcanzable, con objetivos valiosos, satisfactorio, lleno de sentido para la persona. Por ende, el fin último, pues de un proyecto de vida tiene en la mira la felicidad o cualquiera de sus equivalentes.

Definición e importancia

Un plan es el “conjunto de los propósitos que tiene alguien y de la forma en que piensa llevarlos a cabo”. [6] El plan se puede expresar en un programa de objetivos, acciones y procedimientos. De hecho, este es otro de los significados de dicho término. [7] Hay planes de muchos tipos. Plan vacacional, plan financiero, plan de vida. Ahora bien, si en vez de hablar de plan, decimos “proyecto”, estamos más o menos en la misma sintonía. Un proyecto es la idea de algo que se quiere hacer o cómo realizarlo, es una elaboración provisional o preliminar de algo que habrá que darle su

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



carácter definitivo.[8] La gran diferencia entre el plan y el proyecto es que el primero parece ser más claro y definitivo, mientras que el segundo es tentativo y pasajero.

Filosóficamente el concepto de proyecto ha cobrado importancia. Tiene un sentido y un valor ontológico (del ser). De manera general, es una anticipación de las posibilidades, a su vez que es el modo de ser u obrar de quien recurre a las posibilidades.[9] La idea de “proyecto” es cautivadora por muchas razones por inédita, por creativa, porque a través de los proyectos damos sentido a nuestras vidas. El proyecto simboliza una realidad que pareciera preexistir y que nos atrae, es capacidad de cambiar.

Pero, en otro sentido, la idea de planeación puede resultar problemática a mucha gente porque los planes implican mucho tiempo para hacerlos, porque son tediosos, porque consideramos que la vida es tan cambiante que de nada sirven.

Para las filosofías de corte existencial el proyecto es el modo de ser constitutivo del hombre. Su máxima es: “llega a ser lo que eres”. Por eso antropológicamente el hombre es un animal proyectivo. Tiene tres polos según Alberto Zuazua: uno biológico, uno existencial y otro pragmático. Desde la perspectiva del biológico, el ser humano tiene una necesidad de creación como parte de su estrategia adaptativa para la supervivencia. Desde el punto de vista del polo existencial, el hombre es un portador de sentido que elabora relatos en su significación. Desde una perspectiva pragmática, el hombre tiende a la acción y a la anticipación.[10]

Martin Heidegger entiende que el hombre se proyecta, se planea a sí mismo al existir. El proyecto, por ende, es

una anticipación de sí mismo a través de la comprensión. La comprensión entiende al ser como posibilidad. Ella es un poder ser. No es elegir entre lo ya dado, sino generar la posibilidad de algo proyectándose.[11] Ahora bien, siguiendo a Jean Paul Sartre, el proyecto no es algo estático, pues es un proyecto inicial que está abierto a la

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



modificación, nunca puede ser definitivo porque éste es conciencia de la libertad absoluta.[12] Una consecuencia de este continuo modificarse que Heidegger y Sartre asumen del proyecto, tiene como efecto colateral la angustia.

Ortega y Gasset dice que la vida es un programa vital. Ella es el problema de sí misma. La vida se decide a cada instante. La vida consiste en decidir lo que se va a ser. Pero la vida se decide desde lo tangible. El proyecto es lo que hay que hacer y está condicionado por las circunstancias. Hay muchas cosas que se pueden hacer, pero de todas ellas importa hacer lo que hay que hacer, lo que creemos que se debe hacer.[13] Esto psicológicamente tiene un efecto, pues es una actividad básica de la personalización.[14]

Al ser el hombre un animal de proyectos, un ser proyectante, como diría Zubiri. Tiene muchos proyectos que debe de cumplir en la sociedad, pero también tiene proyectos personales. Un proyecto personal en la psicología de la acción es definido como un conjunto de acciones extenso que es relevante para la persona. La persona puede entrar en desequilibrio cuando hace actividades muchas que no le son significativas o le resultan negativas y no realiza otras que le resulten significativas, positivas. Por eso entre los muchos proyectos concretos que puede haber, conviene elaborar uno más grande e importante: el proyecto de vida.

Entre los proyectos que realiza uno se encuentran las actividades de la vida cotidiana, de la vida corriente (current life tasks), tareas normativas, que son en relación a normas y patrones de actividad (normative life tasks), y tareas de desarrollo (developmental tasks).

Algunas de nuestras metas esperadas no las realizamos porque nos instalamos en una **zona de confort**. Este concepto, dentro de la formación humana, fue acuñado por Stephen R. Covey. Se refiere no tanto a que uno esté cómodo realmente, sino que es una metáfora para referirse a la evasión de la incomodidad y miedo que produce

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



hacer un cambio de lo cotidiano, para alcanzar metas vitales que implican romper con los hábitos ya conocidos para crear nuevos. Es una forma de defensa. Es un espacio mental que determina lo que se sabe y lo que no se sabe, lo que se hace y no se hace. Salir o no salir de la zona de confort no es ni bueno, ni malo. Esa decisión depende de cada sujeto. El plan de vida obliga a observar cuál es nuestra zona de confort, reflexionarla y vislumbrarla desde nuestras metas.

Las personas realizan sus esfuerzos en alcanzar algunas metas en ese abanico de actividades. El **estilo de vida** es una adaptación de la persona al mundo social, es decir, es un sistema de relación personal con el entorno. Este estilo puede ser fuertemente afectado por el exterior o bien por el propio interior del sujeto.

Por otro lado también se habla de **calidad de vida**. Ésta es una serie de criterios objetivos de indicadores materiales (como ingresos, condiciones de trabajo, vivienda, transporte, salud, relaciones, participación social) de los miembros de una comunidad que se traducen en una situación de bienestar.

El proyecto de vida se convierte entonces en un mecanismo para facilitar que la persona logre el estilo de vida que desee y viva con una buena calidad. Decía José Luis Sampedro que “el arte de vivir es hacerse quien uno es”.

En consecuencia, un **plan o proyecto de vida** es una acción abierta en constante renovación que permite superar el presente, hacer camino al futuro y conquistarse a sí mismo y al mundo que nos rodea.[15] Se construye en el espacio y el tiempo. Implica saber quién soy yo, qué puedo y quiero ser. Contiene un estilo de vida que se quiere lograr, un modelo de actividad futura o de empleo, es un algo que está relacionado directamente con nuestras intenciones e intereses.

Casares y Siliceo hablan de la **planeación de la vida y la carrera**. La definen como “la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar las fuerzas y debilidades y proyectar autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material



de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y de trabajo”.[16]

Componentes psíquicos del proyecto de vida

En los planes de vida intervienen la cognición y los sentimientos. La **cognición** coopera mediante el conocimiento de sí la suposición de escenarios futuros y la planeación. Pero también participan los **sentimientos**. Ellos participan de la experiencia y anhelo de situaciones vitales significativas, irrumpen en relación con eventos que pueden afectar a nuestro futuro y con la valoración de nuestro bienestar. Sentimientos vinculados con el futuro son la esperanza, el optimismo, la desesperanza, el miedo, satisfacción, fracaso, etc. Un punto en el que convergen cogniciones y sentimientos es en los **motivos**. Así que los motivos son un tercer elemento estructural que participará de los proyectos. Necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades de pertenencia constituyen motivos. Otro elemento que combina la cognición y el sentimiento son los **valores**. Ellos también motivan nuestro proyecto de vida. Ellos además, más adelante se convertirán en un elemento importante de clarificación en su planeación.

Otro componente que puede sintetizar a todos los anteriores –y que participa psicológicamente del proyecto de vida- es el binomio autoestima-autoconcepto. Las expectativas que tenemos de nosotros mismos influyen en la eficacia misma de nuestras acciones.



Dimensiones del plan de vida.

Hay quien señala que todo proyecto de vida tiene tres dimensiones: la afectiva, la profesional y la social. La primera es amorosa; se da en el ámbito familiar y de las amistades. La segunda está ligada al trabajo y la vocación de la persona. Se da en el ámbito laboral. La tercera implica muchos elementos del ámbito sociocultural: aficiones, civismo, solidaridad con la comunidad, reconocimiento, etc.

David Casares y Alfonso Siliceo en vez de dimensiones, hablan de áreas del plan de vida. Proponen que debe haber una planeación consigo mismo, con la familia, con el trabajo y con el mundo (entiéndase con la naturaleza y sus manifestaciones sensibles). Estas cuatro áreas deben desarrollarse para ser pleno. Pero, luego, ellos reconfiguran esas cuatro áreas en función de la planeación y hablan de 6 áreas de la planeación vital: 1) la física o material, 2) la afectiva o de relación íntima, 3) la social o de relación, d) la espiritual, e) la profesional y g) la política.

Tipos de planes de vida

Ahora bien, imaginar su plan o proyecto de vida tiene su complejidad. Kelly Williams Brown habla de **planes válidos a largo plazo** (PVL) y **planes inválidos a largo plazo** (PILP). No todo lo que imaginamos es válido, pues unos son realizables y los otros no. A veces no queda tan claro si un objetivo es alcanzable o no, pero en otras ocasiones sí. Por ejemplo, se puede tener una pareja a la que se ama, pero con la que no quieres pasar tu vida es un PILP, otros casos comunes de PILP son: querer vivir mucho y ser adicto al tabaco o al alcohol, o bien, querer vivir satisfactoriamente y estar en trabajos un nulas o muy pocas posibilidades de crecimiento.[17]

Vaya, cuando un plan es absurdo o kamikaze entonces podemos catalogarlo como PILP.

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



El potencial de nuestros planes

Tenemos un potencial para alcanzar nuestros objetivos. Según Luis Castañeda este arranca con el nacimiento y es igual en todos. Lo que marca la diferencia entre quienes alcanzan y no sus metas es el deseo con que luchan por ellas y los talentos que posee.[18] Esto es parcialmente cierto –y Castañeda lo sabe-, no todos tenemos el mismo potencial, un niño con retraso mental tiene un rezago genético que lamentablemente no podrá superar. No podrá ser ingeniero físico. Su voluntad no es suficiente. Aun así podrá ser lo que sus posibilidades le permitan. También la cuna marca mucho el destino de las personas, pues alguien que nace en una comunidad asolada por la pobreza extrema y la explotación reduce ampliamente sus expectativas de vida y tendrá que luchar tremendamente si quiere vencer esa condición. Claro que hay casos de superación personal increíbles, como es el de Xóchitl Gálvez. Pero veámoslo así: si una persona pobre y una rica se proponen ambas ser el hombre más rico del mundo, seguramente tiene muchas más posibilidades la segunda que la primera. Las personas con mayor autoestima tienen ventaja sobre las que no. Sin embargo, si quieres progresar en tu vida y tienes la autoestima baja, la solución está en encontrar una fuente de amor verdadero, construir la capacidad de ser feliz. Hay gente que tiene las circunstancias en contra y otras a su favor, para ser feliz unos tendrán que cambiar sus circunstancias, los otros aprovecharlas.

La toma de decisiones

Ahora bien, algunos estudiosos proponen la aplicación del método de contracción y expansión de ideas a la planeación de nuestra vida. Para tomar una decisión se debe tener claro el objetivo que se persigue con la propia toma de la decisión, también tener claros los pensamientos positivos y negativos que detona, los pros y los contras que ofrece, considerar las variables relacionadas con la situación sobre la cual voy a tomar una decisión. Las variables son elementos categoriales

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



cambiantes que uno considera al tomar una decisión, por ejemplo si me mudo, variables son: la calidad de vida, la seguridad, el clima, etc. Cada alternativa ante una variable ofrece una característica distinta. Se debe de hacer un listado de las alternativas de solución que se tienen, vinculándolas con las ventajas y desventajas que ofrecen y las consecuencias que generarían tanto moderadas como extremas, a corto, a largo plazo. También conviene atender a otros puntos de vista ajenos al mío, valorándolos en función de mis propias necesidades y contexto, así como considerar cuales son mis prioridades a la hora de elegir entre las variables y las alternativas. Por último, realizar finalmente una planificación, generando un patrón de pensamiento que me lleve a la consecución de mi fin (elaborar los pasos que se deben de realizar, conseguir los recursos que se necesitan y hacer la logística necesaria para cumplir el plan).[19]

Cómo elaborar un plan de vida

Su elaboración funciona como una escalera. Se establece una meta y se van construyendo los peldaños por ir subiendo por ella hasta llegar al final. Esta metáfora está ligada al maduración de la persona y sus proyectos.

Lo primero que hay que hacer para planear una vida es imaginar lo que queremos ser. Debemos de reflexionar sobre nuestros aspectos y atributos personales, relacionándolos con lo que hemos imaginado. Debemos de analizar nuestras fortalezas, debilidades, oportunidades y las amenazas que nos rodean. Debemos plantearnos un objetivo hacia el futuro y establecer un compromiso personal para realizar las acciones necesarias para alcanzarlo.

De acuerdo con Ukleja y Lorber todo plan de vida debe de responder a cuatro preguntas: 1) ¿Quién eres y qué quieres?, 2) ¿Dónde estás y por qué estás ahí?, 3) ¿Qué harás y cómo lo harás?, 4) ¿Quiénes son tus aliados y cómo pueden ayudarte?

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material



Fases del plan de vida

Todo se puede ver más sencillamente. En otras palabras, siguiendo al psicólogo Alberto Zuazua, todo plan de vida tiene dos fases artificiales (que se han separado para su análisis): la fase de planeación (motivación) y la fase de ejecución del proyecto (volición). En la primera fase hay un comienzo. Se activa cognitivamente la mente para generar el proyecto, se echa a andar la creatividad, la mente delibera consigo misma sobre el proyecto, hasta que surgen ideas por un chispazo de inspiración, para que al final se decida sobre la mejor posibilidad de todas. Por el otro lado la fase de realización es la que da el paso de lo cognición a la acción, a la ejecución, la evaluación de su avance y su culminación.

Jorge Bucay habla de esto con la metáfora de la teoría de los tres tercios: preparar el terreno, crecimiento o expansión y la cosecha. El primer momento sería en la infancia y adolescencia, el segundo en la juventud y madurez; y el último en la madurez. Sin embargo, y en contra de lo que él cree, estos tercios se pueden presentar en distintas facetas de la vida, una persona puede ser precoz o lenta en sus procesos. Lo importante es realizar nuestras metas no necesariamente en la época en la que algunos esperan.

La planeación

Concentrémonos ahora en la parte de la planeación.

Si tratamos de hacer esquemático y racional un proyecto de vida, debemos de pensarlo a partir de ciertos componentes o aspectos para elaborar un plan. Siguiendo el modelo de la planeación estratégica de la administración de empresas varias personas proponen que se aplique la misma metodología a las personas. Proponen que se establezcan: valores, misión, visión, metas, estrategias.

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



Unas recomendaciones que da Cynthia Palazzo es que a la hora de pensar un proyecto de vida busques inspiración en los que ya lograron lo mismo que tú buscas, que te concentres en tus objetivos, que ignores a las personas que quieren desalentarte, que te motives teniendo en mente la vida que anhelas, que no pongas como excusa tu edad para no planear, que seas metódico y persistente, que simplifiques la toma de decisiones para concentrarte en las importantes, que creas en tu capacidad de alcanzar tus metas, que tengas claras tus fortalezas y debilidades, que te re-eduques para reinventarte,

Valores

Si bien el tema de los valores filosóficamente es muy complejo, para fines prácticos de un proyecto de vida se refieren a los principios que rigen nuestra conducta a lo largo de la vida. Esos principios están estrechamente ligados con nuestras creencias y la cultura.[20] Ellos se reflejan en nuestra interacción con los demás.[21] Max Scheler señaló que un proyecto parte de la tensión hacia un valor, es una actitud espiritual que se hace intención.[22] Los valores pues, son una parte esencial de los proyectos. Ellos intervienen en la visión, misión y metas que se establezca el

sujeto. Los valores individualizan al proyecto cuando se generan las acciones y las condiciones necesarias para su realización.

Cabe mencionar que bajo la filosofía administrativa de hoy los valores humanos-sociales y los valores económicos-productivos son vistos como interdependientes y complementarios. Se requiere tener buenas condiciones laborales, se requiere de una remuneración digna para poder desarrollar la plenitud de mis otros valores.

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



Visión

La visión es una imagen deseable del futuro, es la manera en que uno se imagina en el futuro en un periodo determinado de años. Ese plazo, en la práctica siempre es a corto plazo respecto a la etapa de la vida que estamos viviendo. Sin embargo, en un plan de vida, tal vez conviene considerar el resto de etapas de la vida que estamos por vivir. Conviene imaginar hasta la vejez. Por eso la visión en términos más abstractos es una declaración categórica sobre cuál es nuestro propósito y a qué vamos a dedicar nuestra vida.[23] Las características de dicha declaración son las siguientes: que capte un sueño, que sea concisa, flexible, inspiradora, alentadora, positiva, realista y atractiva.[24]

La visión está en relación a la identidad, ya que al saber qué te gusta y no te gusta de ti, puedes revertir o suavizar lo que no te gusta y fortalecer lo que sí. La identidad está ligada a respuesta a la pregunta: “¿en qué te has convertido?” La visión está ligada a la pregunta: “¿en qué me quiero convertir?”. Para saber en qué me quiero convertir debo de saber qué es lo que soy. Para Juan Pablo Aguilar Meza los factores que debo de considerar en mi visión los elementos que se vinculan con la identidad: es lo que más me gusta hacer y lo que no, lo que es más importante para ti y lo menos importante, lo que te prohíbes a ti mismo, lo que te gusta hacer en tu tiempo libre, y aquello que te da energía y aquello que te la roba. También implica que te preguntes en relación con tu “yo mejorado” qué es lo que te está pasando en este momento, qué conocimientos, qué habilidades requieres para ser como quieres ser, qué estás dispuesto hacer para convertirte en ello.

En consecuencia, la visión está ligada a los sueños, a los anhelos que tenemos como personas. Desde nuestra infancia hemos tenido sueños de vida. Ellos son motores que tenemos para la acción. Los sueños que tenemos de niños son varios: profesionales (respecto a lo que queremos ser de grandes en lo laboral), ficticios

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



(respecto a los cuentos, películas, historias religiosas, obras teatrales que escuchamos y nos identificamos con un personaje y sus proezas), sueños respecto a la familia, respecto al futuro en general. Algunos se logran, generando satisfacción; pero otros se abandonan o fracasan, provocando frustración. ¿Qué hacer con estos en nuestro proyecto vida? ¿Olvidarlos?

¿Recordarlos con tristeza? Muchos sueños no los alcanzamos por nuestros errores o por situaciones que se escapan de nuestro control. Despedirnos de aquellos sueños no realizados permite que nos abramos a nuevas posibilidades. Se tiene el duelo de una vida no vivida. Pero lo que resuelve el problema es vivir la vida de la mejor forma posible, ya que la vida siempre arroja más posibilidades de las vislumbradas. Anselm Grün propone que despedirse de los sueños no logrados no implica no recordarlos. Más bien sugiere una mecánica en la que aquellos sueños que teníamos de niños veamos cómo actúan ahora en nosotros y cómo nuestras vidas actuales pueden encajar como parte de ellos. Algunos sueños que teníamos eran producto del desconocimiento de nuestra personalidad o de lo que ellos implicaban, otros pueden reflejar nuestra propia esencia. No renunciar a la esencia viendo sus nuevas posibilidades es lo que propone Grün.[25] Detrás de nuestro sueño siempre hay una realidad escondida que se puede alcanzar.

Otra posibilidad de abordar nuestros sueños es soñar cosas nuevas. No necesariamente es traicionarse soñar

cosas distintas a las de la infancia. Cynthia Perazzo dice que soñemos con cosas no conocidas que rompan nuestros límites y que nos entusiasmen.

El cómo me vea y lo que anhele está ligado al auto concepto, y por lo tanto, a la auto estima. En una empresa la visión es el objeto y las aspiraciones fundamentales de la organización. Así que en el individuo como en la empresa, es la representación de lo que se quiere para el futuro. Se puede asociar a la pregunta: “¿a dónde quiero

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



llegar?” En consecuencia, la imagen es la imagen idealizada de lo que se proyecta ser en el futuro. De acuerdo con Casares y Siliceo, la visión es producto de los siguientes elementos: la percepción del mundo interior y exterior, los propios valores, el compromiso con uno mismo, el compromiso con los demás y las ambiciones de un destino mejor.

Jesús de Hoyos propone que la visión del plan de vida se proyecte a un periodo de cinco años en el futuro y se redacte en tiempo presente. Al parecer, una visión en un tiempo abstracto, para este coach no es una estrategia del todo funcional.

Misión

En la administración de empresas la misión es el objeto o razón de una organización. En el caso de los individuos la misión es personal. De la visión surge la misión. Ésta es una declaración explícita y escrita del cometido o propósito de una vida a partir de lo que se quiere ser y hacer a partir de ciertos valores. Según Casares y Siliceo la misión es la puesta en marcha de la visión porque se inicia el camino sabiéndose responsable de uno de alcanzar sus metas, porque se confía en sí y en su voz interior. Desde otra óptica la misión, según Juan Pablo Aguilar, es la declaración de la razón por la cual uno existe; dicho de otro modo es la declaración de nuestro propósito de vida. Y aunque para Aguilar el propósito y la misión no son exactamente lo mismo, se pueden en la práctica identificar. Según este coach (Aguilar) la misión es la declaración del qué hago para alcanzar mi propósito. Sin embargo, la diferencia conceptual que trata hacer entre propósito y misión no es clara.[26]

En las empresas la misión se refiere al propósito de ser de ellas y el campo de negocios a cubrir. En la persona

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



también se refiere a su propósito de ser y el campo de empresas vitales, se trata de acciones o realizaciones vitales que piensa abarcar. Es un propósito o finalidad permanente o semipermanente. No debemos de olvidar que, pese a lo anterior, la misión es flexible, puede ir cambiando en relación a nuestras experiencias, retos y necesidades. Dicho de otra manera, la misión responde fuertemente a la preguntas: “¿quién soy?”, ¿qué busco?”, “¿cómo le hago?”, “¿a qué me dedico?”. Es un credo personal de los valores y el potencial de la persona. La misión define una finalidad relativamente permanente, una finalidad que persiste aunque se alcancen uno o varios objetivos; una misión que no pierde de vista la visión que se tiene.

Los valores, la visión y misión que se establece uno en la vida pueden cambiar en algún o varios momentos. La misión está vinculada fuertemente a una vocación, y esta puede cambiar. Es un compromiso consigo mismo.[27] Tal vez por eso Cynthia Palazzo dice que el propósito que tiene una vida es único e irrepetible, y nadie tiene exactamente el mismo.

Metas

Las metas son objetivos, propósitos a realizar que están orientados realizar la finalidad de la misión. En administración las metas son entendidas como los resultados a alcanzar en un tiempo determinado e indican la dirección hacia la que hay que apuntar las acciones y decisiones. Las metas son concretas, mientras que la misión es general. Las metas se alcanzan, la misión permanece. Las metas son los medios para alcanzar nuestro fin existencial. Una meta debe de plasmarse por escrito, debe ser específica, medible (el grado de cumplimiento que lleva), realizable, debe de explicarse cómo se va alcanzar, debe de tener una fecha de inicio y terminación (fechas de cumplimiento) y debe ser congruente con los valores de las personas. Tales metas deben de ser trazadas en una secuencia lógica y ordenada.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



Parafraseando Zig Ziglar, he de decir que una meta bien planteada es la mitad del camino para lograrla.[28] De ahí que se suele recomendar la metodología SMART de General Electric; que la meta sea: específica (specific), medible (measurable), alcanzable (achievable), relevante (relevant) y con un tiempo (time bound). Jesús de Hoyos, además, propone que las metas también sean retadoras, realistas, equilibradas, emocionantes y con recursos.[29] Isabelle Gauducheau y Mary Laure Teysseire dicen que existen falsos objetivos de los que nos debemos cuidar al realizar nuestras metas. Un falso objetivo es mensaje cultural o familiar acerca de lo que nos convendría que hiciéramos al hacernos adultos creando representaciones de lo que deberíamos tener o ser, pero que generan malestar o emociones negativas. Tales expectativas están ligadas al éxito económico, a estereotipos sobre las profesiones, a ideas de que no somos capaces de realizar otras posibilidades de vida, etcétera. Ellas proponen que nos liberemos de esos falsos objetivos, que adoptemos los auténticos, aquellos que realmente queremos.[30] Justo este último aspecto es importante: que lo queremos realmente. Algo que debe de acompañar a las metas es la motivación (ya sea intrínseca por el deseo) o extrínseca (por una recompensa). La motivación evita abandonar la meta. Escribir las motivaciones de las metas y recordarlas frecuentemente es un mecanismo para realizarlas.

Centrarnos en dos metas fundamentales es suficiente para David Valois en nuestra vida. Otros autores proponen enfocarnos en dos o tres con especial atención por año y cubriendo objetivos mínimos en el resto de nuestras metas. Es difícil concentrarnos tal vez en una sola, pero demasiadas metas son abrumadoras. Podrían ser tres metas por año: una afectiva, una laboral y una social. Sin embargo, el número de metas dependen de las circunstancias, personalidad y capacidad de cada persona.

Algunas metas son a plazo inmediato, corto plazo, otras a mediano y otras a largo plazo. Las metas a plazo inmediato se tienen que cubrir en el momento. Son metas que se cubren en el día en el que se piden, a veces, inmediatamente fijada ella.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



Las metas a corto plazo se alcanzan en menos de un año o máximo en los 12 meses. Hay quien les da un rango de 6 meses a un año. Las metas a mediano plazo tienen un periodo de 1 a 3 años, aunque para otros oscilan entre 1 año y 5. Las metas a largo plazo se desarrollan en un periodo mayor a 3 años (o, en su defecto, a 5 años).

Pero más allá de esto, según el filósofo español José Antonio Marina la estructura motivo-meta es la que determina el modo de vivir del hombre en el mundo, es pues, su modo de ser.

De acuerdo con Luis Castañeda nuestras metas deben de considerar los siguientes nueve aspectos de nuestra vida: espiritual, intelectual, afectivo/emocional, familiar, recreativo, social, corporal, ocupacional, económico.[31] Para Raimon Saisó hay ocho: salud, relaciones (amistades, vida social y familia extensa), relación de pareja y familia, profesión, finanzas, comodidades, ocio (tiempo libre y aficiones), espiritualidad (introspección, mejora de sí mismo y meditación). Para Graciela de Otto son cuatro tipos de áreas en las que se deben de circunscribir nuestras metas: la familiar, la financiera, la física, y el tiempo libre.

Estrategias

Las estrategias son los cursos de acción elegidos para alcanzar las metas. Ellas se refieren al cómo le voy a hacer para alcanzar un objetivo. Una meta sin estrategias es más difícil de lograr. En un sentido vital, Jorge Bucay dice que para ser autónomo, para hacerse uno dueño de su vida –y por lo tanto de sus metas- la gente debe de cubrir tres puntos: 1) conocer las condiciones en las que se está y modificarlas si es necesario; 2) tener el equipamiento necesario para realizar tus objetivos (sabiendo qué se tiene y qué se debe adquirir); 3) tomar decisiones.

Las estrategias deben de considerar los recursos con los que se cuenta. Un recurso es un bien tangible o intangible para alcanzar una meta. Jorge Bucay define a
Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



un recurso como una herramienta del cual uno se puede vale para enfrentar una contingencia. Los recursos son de varios tipos: físicos, económicos, intelectuales, etcétera. Bucay los divide en dos tipos: externos e internos. Los primeros son cosas, personas e instituciones, que desde fuera ayudan a tomar un camino. Los segundos son habilidades y destrezas que tenemos que nos sirven también para emprender una ruta. Algunos recursos pueden ser la autoconciencia, la asertividad, el manejo de emociones, la aceptación, la fuerza de voluntad, la creatividad, etc.

La toma de decisiones debe de ser respecto a cosas posibles en función de nuestra moral, debe de ser entre dos o más opciones y siempre sabiendo que somos responsables de ellas. Hay que considerar que una mayor capacidad financiera te brinda más opciones, más posibilidades. Así que en este contexto de un marco estratégico, la libertad en el plan de vida consiste en “ser capaz de elegir entre lo que es posible para mí, y hacerme responsable de mi elección”. [32]

Tener un listado de recursos no basta, se requiere un plan de acción. El plan debe de ser sencillo. Debe considerar el cómo lo voy a hacer, qué necesito para hacerlo y qué voy a hacer si algo no sale bien al instrumentar mi estrategia.

LA EJECUCIÓN Y REVISIÓN DEL PLAN

Todo plan de vida está hecho para ser ejecutado, no solo pensado. Elaborar un plan de vida, puede brindar claridad respecto a lo que se quiere. Si no se ejecuta el plan, el impacto en la vida de la persona es prácticamente nulo.

Leer diariamente o, al menos una vez a la semana, nuestra misión, visión y metas es imprescindible para recordarlas. Se pueden tener pegados en carteles

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



hechos por uno en una pared o en postits ubicados en un lugar en el que los tengamos que ver. También se suele recomendar que se planee durante una hora cada día un día antes teniendo siempre como marco general el plan de vida y las actividades de la jornada por venir. También es recomendable invertir dos horas del día en la adquisición de las habilidades que se requieren para realizar nuestras metas. Esto incluye trabajar sobre nuestras debilidades para que no sean un obstáculo en nuestras vidas. Valois recomienda que de todos los objetivos que podemos ponernos al día, renunciemos al 80% y nos concentremos en un 20% en el que está lo primordial para nuestro plan vital.

Realizar las metas, además va a requerir perseverancia y pasión. Cada que se alcance una meta se recomienda auto premiarse. Contribuye a seguir adelante con las otras metas.

Ahora bien, la ejecución implica una revisión periódica de los avances y cumplimiento de éste. Jesús de los Hoyos propone que hay que revisar dicho plan, al menos, una vez al año. Propone un anuario en el que se revisen en siete rubros: 1) satisfacción personal, 2) mente y educación, 3) relaciones y familia, 4) salud y físico, 5) finanzas y economía, 6) ética y espiritualidad, 7) profesión y misión de vida. La idea es poner los avances que se logran en el año de esos rubros. Luego propone una revisión post-acción que responda de cada uno lo siguiente: ¿qué me faltó?, ¿cuál fue la razón?, ¿qué pude haber hecho diferente?, ¿cómo puedo mejorar? Luego propone la revisión de la utilización del tiempo para alcanzar los objetivos: cuánto se destina a lo importante, a lo no importante, a lo urgente y a lo no urgente. El eje de lo que realizamos debe estar en lo que disfrutamos y va con nuestro propósito de vida. Hay que huir de lo que es no importante y no urgente, y planear lo importante y no urgente; ya que lo urgente e importante se realiza forzosamente. Se puede ver cuál de los siete rubros que propone revisar es urgente e importante de atender y cuáles son importantes y no urgentes que requieren ser atendidos también. Además, en esa

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



planeación debe incluirse el criterio FODA que nos muestre nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, que se traducen respectivamente en qué deseo conservar, qué deseo alcanzar, qué deseo eliminar y qué deseo evitar.

UTILIDAD DEL PLAN DE VIDA

Se puede objetar que no tiene caso hacer ningún plan con la vida si ella nos va a llevar a donde quiera llevarnos. Ciertamente, hay cosas que no se pueden planear o bien controlar, pero hay otras que sí. Mick Ukleja y Robert L. Lorber distinguen entre problemas y predicamentos. Los primeros, son para ellos acontecimientos negativos e inesperados que suceden sin que hayamos cometido un error, los segundos son el resultado de un patrón de comportamiento que hace que uno se meta recurrentemente en dificultades. Un plan no puede evitarnos problemas, pero sí nos ayuda a enfrentarlos y a resolver los predicamentos. Hacer un plan de vida ayuda a tener una estructura más sólida como individuo y lleva a tener información adecuada para tomar decisiones de manera oportuna y clara. Tales decisiones permiten construir una vida con mayor autonomía. Eso no significa que el plan no pueda cambiar, retroceder o avanzar. El plan ayuda a mentalizar lo que se quiere alcanzar y los recursos que se necesitan para eso. En otras palabras, nos deja en claro hacia dónde queremos ir y qué acciones debemos tomar para llegar hacia donde queremos. Según Ukleja y Lorber –a partir de algunos estudios que se han hecho- escribir planes y revisarlos frecuentemente aumenta en un 35% las probabilidades de lograrlos.

También se debe de considerar el ciclo de vida en tal planeación: infancia, niñez, juventud, madurez y vejez, pues aunque no sepamos en qué etapa terminará

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



nuestra vida, nos permite vislumbrar qué hacer si llegamos a vivirla. David Casares y Alfonso Siliceo señalan que el efecto de un plan de vida debe de ser el equilibrio vital. La palabra supone un balance, una armonía entre distintas fuerzas y esferas del ser humano, entre las distintas áreas y dimensiones de éste. Ellos dos definen al equilibrio como la sabiduría para vivir y proyectar la vida personal a partir del compromiso de energía, inteligencia, capacidades y tiempo del sujeto.[33] Si funcionamos por debajo del nivel de energía que nos da equilibrio, experimentamos aburrición o depresión; si funcionamos por arriba, experimentamos

estrés, desgaste, incluso algunas enfermedades.

Un plan de vida da pie a alternativas u oportunidades que llevan al crecimiento integral. Dice Salvador Alva que un plan de vida: “sirve para tomar decisiones, dar sentido y propósito a nuestra vida, establecer los valores que nos gobiernan –que non la esencia de nuestras creencias y conductas-, soñar y crear metas que nos permitan vivir con intensidad los momentos del día, corregir y enderezar el camino cuando nos desviemos de nuestro objetivo y, lo más importante, para lograr la autorrealización”. [34]

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



BIBLIOGRAFÍA

Alberto Zuazua, El proyecto de autorrealización, edición electrónica.

Anselm Grün, Anhelos que guían: para realizar tu plan de vida, edición Kindle.

Claudia García Casas de Garvey, La felicidad como proyecto de vida, edit. Trillas, México, 2011. Cynthia Palazzo, Proyecto de vida: El secreto de los invencibles para moldear su destino, edición Kindle. David Casares y Alfonso Siliceo, Planeación de vida y carrera, edit. Limusa, México, 2010.

David Valois, 21 reglas para convertirte en el mejor estratega y planificador, edición Kindle.

Graciela de Otto, Encuentra tu pasión: siete pasos para emprender tu proyecto de vida, edición Kindle. Isabelle Gauducheau y Mary Laure Teysse, Cambia tu vida, edit. Terapias Verdes, Madrid, 2016.

Jesús de Hoyos, Planeación estratégica de la vida, edición Kindle. Jorge Bucay, Hojas de ruta, edit. Océano, 2ª ed., México, 2009.

Juan Pablo Aquilar Meza, Arquitectura Personal. 10 pasos para diseñar un proyecto de vida emocionante, edición Kindle Kelly Williams Brown, Adulting. Cómo convertirse en adulto en 468 <facilísimos> pasos, edit. Planeta, México, 2013.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



Lucrecia G. Flores, Julieta P. Vargas y Karina E. Domínguez, Plan de vida y carrera, edit. Pearson, México, 2014. Luis Castañeda, Un plan de vida para jóvenes, edit. Nueva Imagen, México, 2014.

Matti Hemmi, ¿Te atreves a soñar? Sal de tu zona de confort y alcanza tus sueños, edit. Grijalbo, México, 2016. Mick Ukleja y Robert L. Lorber, Las preguntas que cambiarán tu vida, edit. Diana, México, 2012.

Ofelia Margarita Tovar Elizondo, Plan de vida y carrera, edit. Trillas, México, 2012. Raimon Samsó, Supercoaching, edición electrónica.

Salvador Alva, Tu vida, tu mejor negocio, edición electrónica.

[1]Cfr. Cynthia Palazzo, *Proyecto de vida: El secreto de los invencibles para moldear su destino*, edición Kindle.

[2]David Valois, 21 reglas para convertirte en el mejor estratega y planificador, edición Kindle.

[3]Luis Castañeda, Un plan de vida para jóvenes, edit. Nueva Imagen, México, 2014, p. 11-13.

[4]Jorge Bucay, Hojas de ruta, edit. Océano, 2ª ed., México, 2009, p. 42-43.

[5]Jesús de Hoyos, Planeación estratégica de la vida, versión Kindle.

[6]Varios, Diccionario del Español de México, v. 2, edit. El Colegio de México, 2011, entrada: plan.

[7]Ibídem.

[8]Ibíd., entrada: proyecto.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



- [9] Nicola Abbagnano, Diccionario de Filosofía, edif. FCE, 4ª ed., México, 2012, entrada: proyecto.
- [10] Alberto Zuazua, El proyecto de autorrealización, edición electrónica.
- [11] José Ferrater Mora, Diccionario de Filosofía, t. III, edit. Ariel, Barcelona, 2001, entrada: proyecto.
- [12] Ibídem.
- [13] Ibídem.
- [14] Ibídem.
- [15] Lucrecia G. Flores, Julieta P. Vargas y Karina E. Domínguez, Plan de vida y carrera, edit. Pearson, México, 2014, p. 139.
- [16] David Casares y Alfonso Siliceo, Planeación de vida y carrera, edit. Limusa, México, 2010, p. 57.
- [17] Kelly Williams Brown, Adulting. Cómo convertirse en adulto en 468 <facilísimos> pasos, edit. Planeta, México, 2013, p. 16.
- [18] Luis Castañeda, Op. Cit., p. 14-16.
- [19] <https://www.youtube.com/watch?v=zRqbtLV-2hQ> (consultado el 2 de enero del 2015).
- [20] Al grado que esos principios mismos se vuelven también creencias.
- [21] Esta actividad propone hacer un collage o bien un poster en un pedazo de cartulina o una pizarra. Requiere tijeras, pegamento y revistas, además de la cartulina o pizarra. El tema de éste será el sueño de tu vida, es decir, tu visión y tu misión de tu plan o proyecto vital. Usarás recortes de revistas, o bien, si te consideras muy artístico, podrás dibujarlo en vez de hacer el collage. El dibujo puede ser a mano o en computadora. Deberás de ver ese collage diario para motivarte, así que ponlo en un lugar que esté a la vista.
- [22] Este poster o collage es llamado como moodboard o tabla motivacional. La puedes colocar en tu casa en un lugar que frecuentes, en tu oficina o hasta en el casillero del gimnasio.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



[23] Fuente:

[24]

[25]

[26] Isabelle Gauducheau y Mary Laure Teyssedre, *Cambia tu vida*, edit. Terapias Verdes, Madrid, 2016, p. 109-110.

[27] Matti Hemmi, *¿Te atreves a soñar? Sal de tu zona de confort y alcanza tus sueños*, edit. Grijalbo, México, 2016, p. 60.

[28] Guissepe Flores D'Arcais, *Diccionario de Ciencias de la Educación*, Ediciones Paulinas, Madrid, 1990, entrada: proyecto.

[29] Graciela de Otto, *Encuentra tu pasión: siete pasos para emprender tu proyecto de vida*, edición Kindle.

[30] Íbidem.

[31] Anselm Grün, *Anhelos que guían: para realizar tu plan de vida*, edición Kindle.

[32] Cfr. Juan Pablo Aquilar Meza, *Arquitectura Personal. 10 pasos para diseñar un proyecto de vida emocionante*, edición Kindle, capítulo: Primer Paso: Conócete a ti mismo.

[33] Mientras que Scheler le da prioridad a los valores en el establecimiento de un proyecto, Heidegger prioriza al poder ser como elemento fundamental de los valores. Aunque es una diferencia de matiz, no creo que haya una oposición tajante entre una y otra postura, es decir, operativamente nuestros valores orientan fundamentalmente nuestro proyecto, pero no son inmutables, son cambiantes, porque la posibilidad de ser les permite cambiar, habiendo una preminencia ontológica de la posibilidad sobre el valor.

[34] Jesús de Hoyos, *Planeación estratégica de la vida*, versión Kindle.

Jesús de Hoyos, *Planeación estratégica de la vida*, versión Kindle

[35] Isabelle Gauducheau y Mary Laure Teyssedre, *Cambia tu vida*, edit. Terapias Verdes, Madrid, 2016, p. 73 y ss.

[36] *Ibíd.*, 45. Otras personas, prefieren dividir el proyecto de vida en tres tipos: el afectivo, el profesional y el social. El primero tiene que ver con nuestros sentimientos, emociones, familia, la pareja, el sexo. La segunda tiene que ver con nuestra ocupación laboral. La tercera con nuestras acciones en la sociedad de tipo altruista, colaborativo, recreativo, amistad, compañerismo, civismo.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



- [37] Jorge Bucay, *Hojas de ruta*, edit. Océano, 2ª ed., México, 2009, p. 111.
- [38] David Casares y Alfonso Siliceo, *Planeación de vida y carrera*, edit. Limusa, México, 2010, p. 35.
- [39] Salvador Alva, *Tu vida, tu mejor negocio*, edición electrónica.

Ingresa aquí <https://www.rojotse.com.co/> para más material