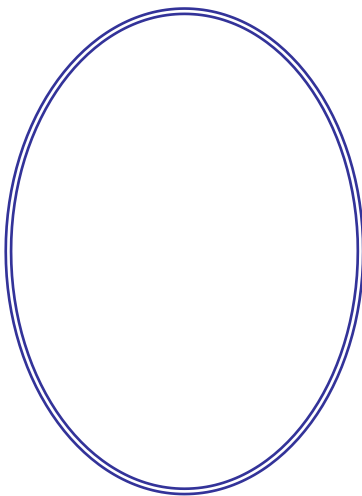


Instituto Tecnológico de Delicias

NOMBRE DEL ESTUDIANTE



Tu foto

Taller para la elaboración del

PLAN DE VIDA Y CARRERA

Coordinación de Tutorías ITD
Cd. Delicias, Chihuahua

FECHA DE ELABORACIÓN:

___/___/___

CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

Conocer nuestras fortalezas y debilidades es fundamental para proyectar nuestra vida. No temas conocer tus defectos. No podemos construir sobre un terreno cuyas características desconocemos.

¿Quién soy?

Mis fortalezas

Mis debilidades

¿A dónde voy si no cambio?

MIS VALORES

Tú, al igual que todos, tienes cosas, creencias, actitudes, etc. a las que das un valor especial: Son tus valores. Tu vida ronda alrededor de ellos. Mucho de lo que haces, de lo que dices, de lo que piensas se basa en esos valores.

	Mis Principales Valores	Conducta o Actitud Opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las Conductas o Actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ALGUNOS EJEMPLOS DE VALORES

La familia El trabajo Los amigos La belleza La honestidad El amor La salud La bondad
 La diversión sana La alegría La comunidad La paz interior La seguridad económica La eficacia
 La superación familiar La fe El logro La lealtad El conocimiento El sentido del humor La libertad
 La justicia La sabiduría El orden La responsabilidad La planeación El deporte La previsión
 La naturaleza La perseverancia La disciplina La sinceridad La autenticidad La tolerancia
 El compromiso La valentía El respeto La voluntad
 La creatividad La Templanza La determinación La puntualidad

MI VISIÓN

Tu visión es la manera como te imaginas ser en el futuro, tu visión son tus sueños y debe ser tan grandiosa como es tu potencial. No temas tener una visión que parezca irreal o inalcanzable por portentosa que sea.

Sólo las almas pequeñas se conforman con visiones insignificantes

Mi visión es

MI MISIÓN

De la visión, que es una imagen de ti mismo en el futuro, surge la misión. La misión es la declaración escrita de tu cometido, de tu propósito de vida.

Es tu llamado, tu vocación.

Ni la visión ni la misión son rígidas. Pueden cambiar en otros momentos de tu vida.

Mi misión es

Mis metas.

Ahora es tiempo de hablar de los travesaños de la escalera que te conducirá a la cumbre, a la realización de tu visión, a la cristalización de tus sueños, a la ejecución de tu propósito de vida. Esos travesaños son las metas. **(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente).** Para que una meta pueda llamarse así, debe cumplir con ciertos requisitos:

- ✓ Debe estar por escrito.
- ✓ Debe ser específica
- ✓ Debe ser medible
- ✓ Debe ser digna de tu grandeza
- ✓ Debe ser visualizable
- ✓ Debe tener fecha (de inicio y de terminación)
- ✓ Debe ser congruente con tus valores, principios y creencias

El éxito se construye paso a paso. Cada meta lograda es un paso dado, es un travesaño adicional conquistado.

Mis metas...

Aspecto espiritual

Es la búsqueda de sentido de nuestra vida. Tener metas espirituales y lograrlas te hace muy fuerte y te prepara para los momentos difíciles de tu vida. Espiritualidad no significa pasársela rezando o no salir de la iglesia. Es algo más profundo. Es poner la mente en contacto con el alma, Es establecer una comunicación entre la razón y el espíritu para descubrir nuestro propio significado.

Fecha para lograr la meta

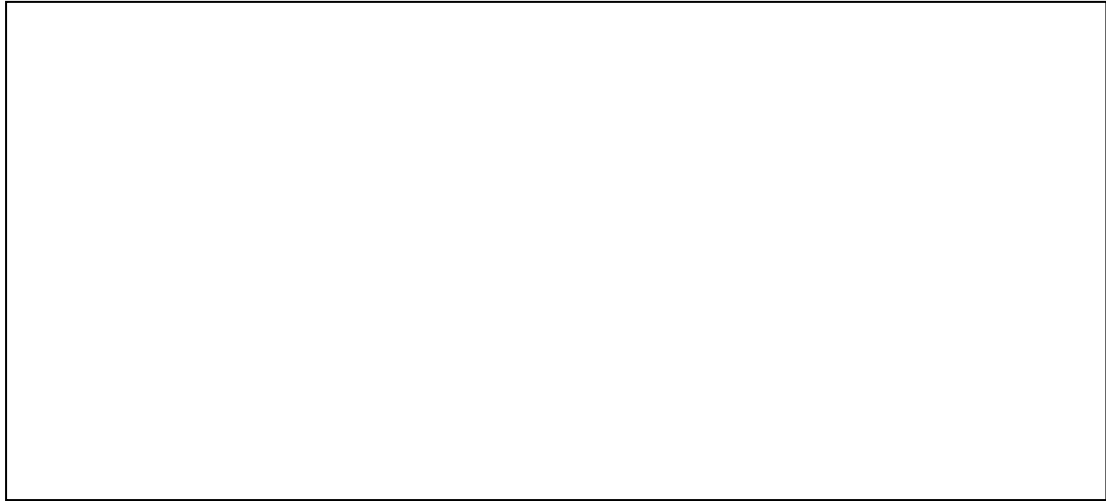
/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, "screen saver", etc.)

Insertar los elementos en este espacio

Aspecto Intelectual

Joven, tu mente es el principal instrumento de tu éxito. Si no lo mantienes afinado, no podrás utilizarlo óptimamente cuando sea necesario. Es una herramienta portentosa que tiene capacidades ilimitadas. Tienes la obligación de explotar al máximo tus potencialidades mentales. Debes exprimirle todo su jugo al cerebro, hacer que trabaje para ti para que te ayude a hacer realidad tu visión, a cumplir tu misión y a lograr tus metas.



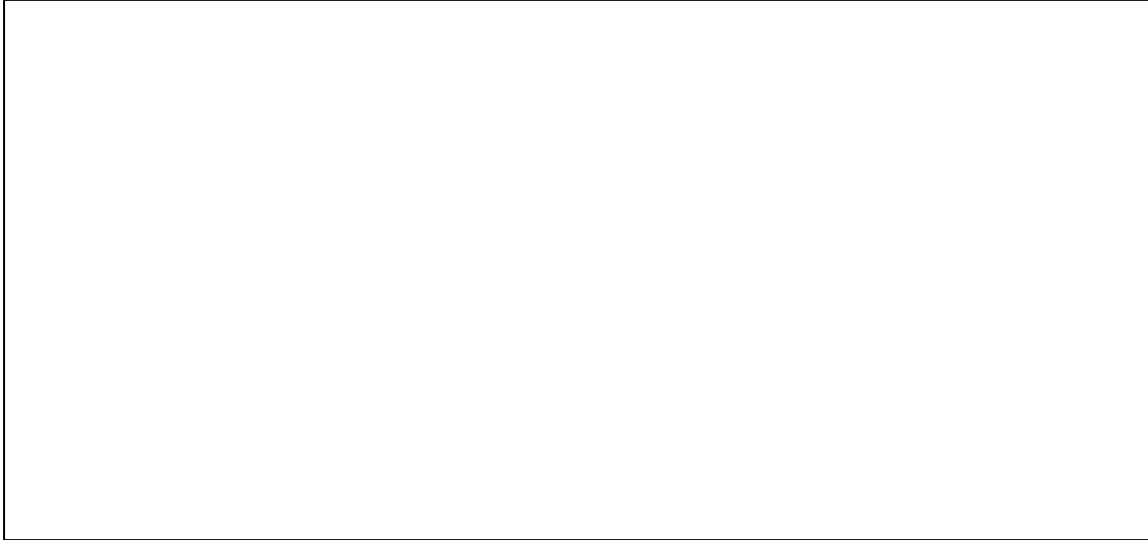
Aspecto Afectivo/Emocional

Este es el aspecto de los sentimientos y las emociones. Tiene que ver con tus relaciones con los demás y con tu vida amorosa. Es importante porque los sentimientos, especialmente el amor, juegan un papel sumamente importante en la vida de toda persona; por tanto, es fundamental tener metas hasta el grado en que es posible hacerlo



Aspecto Familiar

Este aspecto se refiere a la vida en familia, a la relación con tus padres y tus hermanos y, eventualmente, con tu cónyuge y tus hijos. Se refiere a la creación de un hogar feliz.



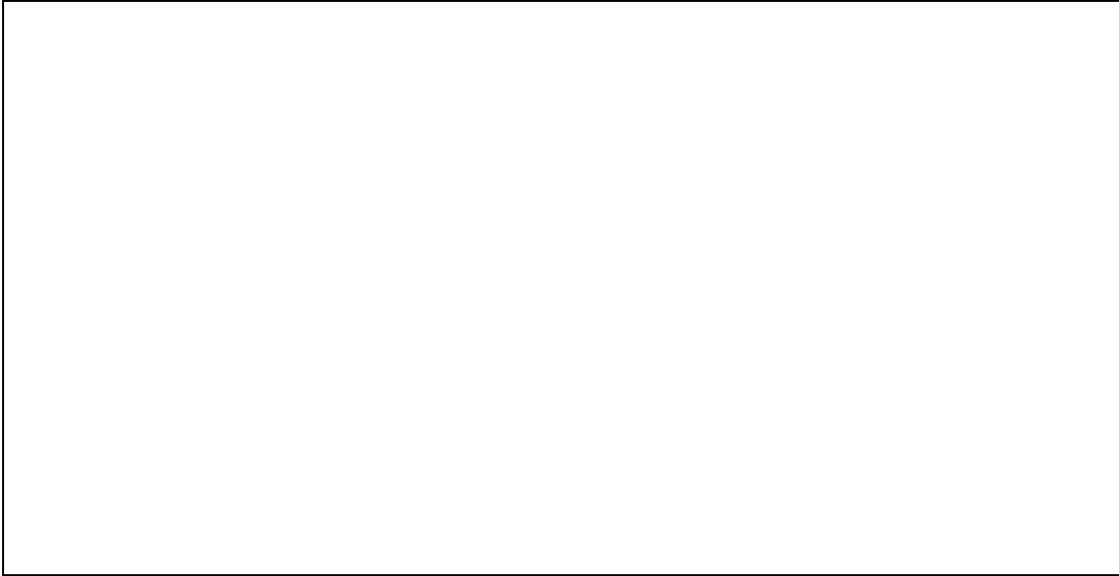
Aspecto Recreativo

Divertirse es parte de una vida sana. Cuando un joven se fija metas en el aspecto de la recreación o diversión, de hecho planea su tiempo libre de manera que lo aproveche plenamente.



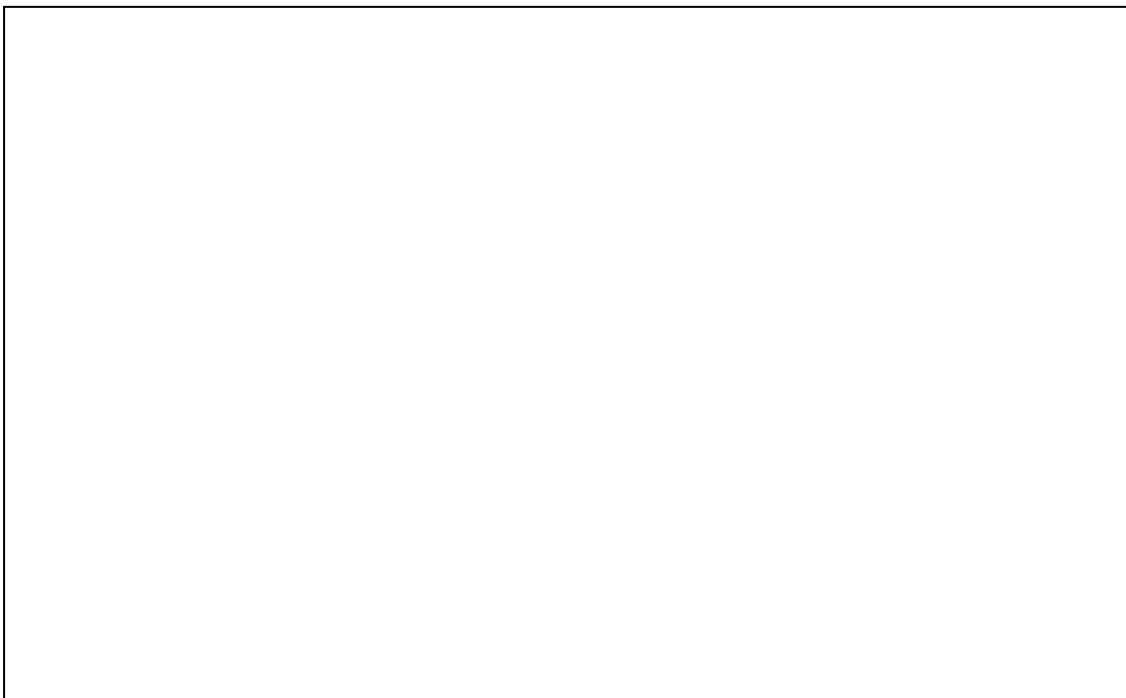
Aspecto Social

Vivimos rodeados de personas con las que, queramos o no, debemos interactuar. Esto implica, entre otras cosas, que debemos practicar varias virtudes, como la compasión, la generosidad, la comprensión, la gratitud, la amabilidad y la lealtad. Todas estas virtudes son las columnas que sostienen las buenas relaciones humanas.



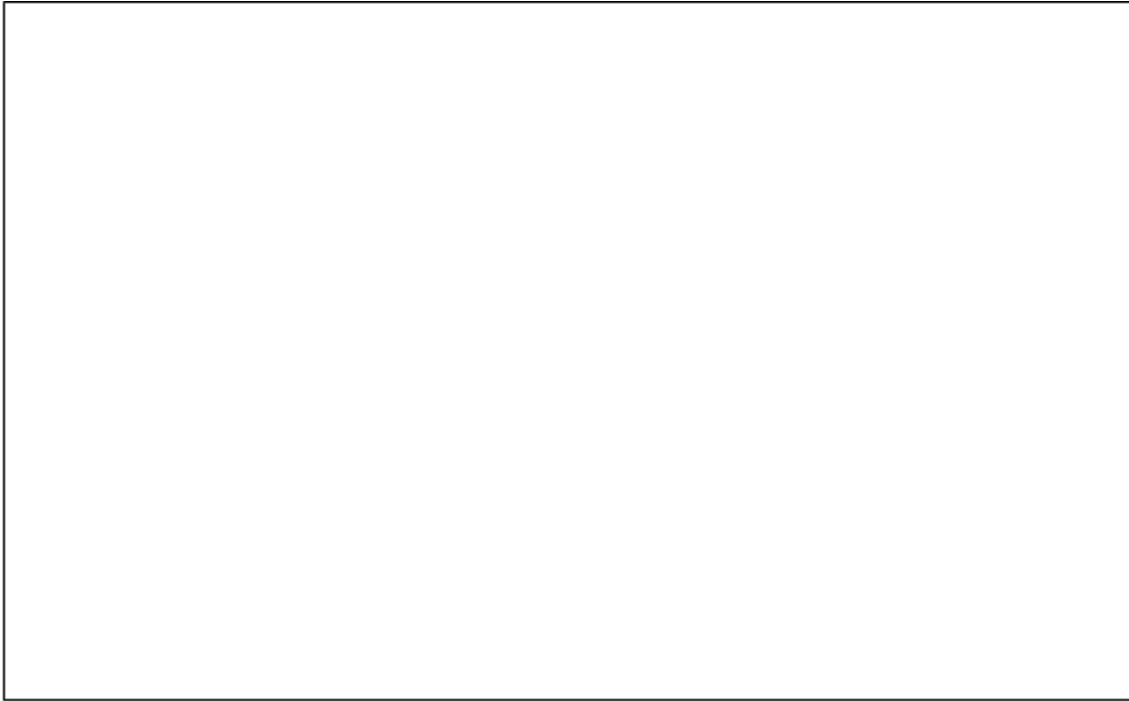
Aspecto Corporal

Sólo tienes un cuerpo. No tienes uno de repuesto. Ni siquiera el proceso de clonación puede generar un cuerpo de repuesto



Aspecto Ocupacional

Seguramente tú realizas una o ambas de las siguientes actividades: estudiar y trabajar. Debes crear metas para lograr dar el máximo en tus actividades.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their goals for studying and working.

RESUMEN DEL PLAN DE VIDA

Aspecto	Descripción de las metas prioritarias	Fecha límite para lograr la meta
Espiritual	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Intelectual	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Afectivo/ Emocional	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Familiar	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Recreativo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Social	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Corporal	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Ocupacional	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Económico	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

DECENA VITAL (Plan Diario-Semanal)