



Innovación que transforma vidas.

Curso: La administración del tiempo en mi propósito de vida

Tema 1: Mi relación con el tiempo

Mapa conceptual del tema 1



Tema 1: Mi relación con el tiempo



Proyecto de vida:

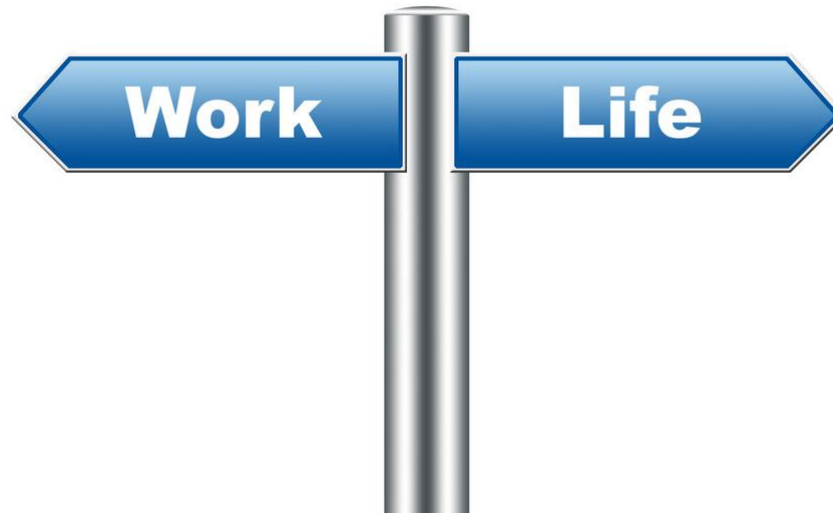
Es necesario conocer tus metas y tus propósitos y planearlos. Permite aprovechar los recursos con los que cuentas para lograrlo.

Implica hacer una reflexión personal de lo que quieres, de cómo lo vas a realizar y para cuándo lo vas a hacer.

¿Qué es el plan de vida?

Estructura que abarca diversos aspectos como el profesional, intelectual, social o familiar.

Cada aspecto debe tener una meta específica para lograr un balance personal que los abarque todos y poder ser una persona íntegra.



¿Qué es el plan de vida?

El proyecto de vida debe incluir:

- La meta a la que se pretende llegar
- Las acciones y estrategias a llevar a cabo
- Los tiempos que tomará llevar a cabo cada actividad
- Los instrumentos, habilidades, conocimientos, que poseemos para alcanzar la meta propuesta
- Posibles contratiempos que puedan surgir con sus posibles soluciones.

(Ashton, 2007)



¿Qué es el plan de vida?



Manos a la obra

Pasos para diseñar el plan de vida:

1. Es necesario:

- Definir quién eres
- Revisa la historia de tu vida
- Definir cómo eres
- Definir a dónde vas



Manos a la obra

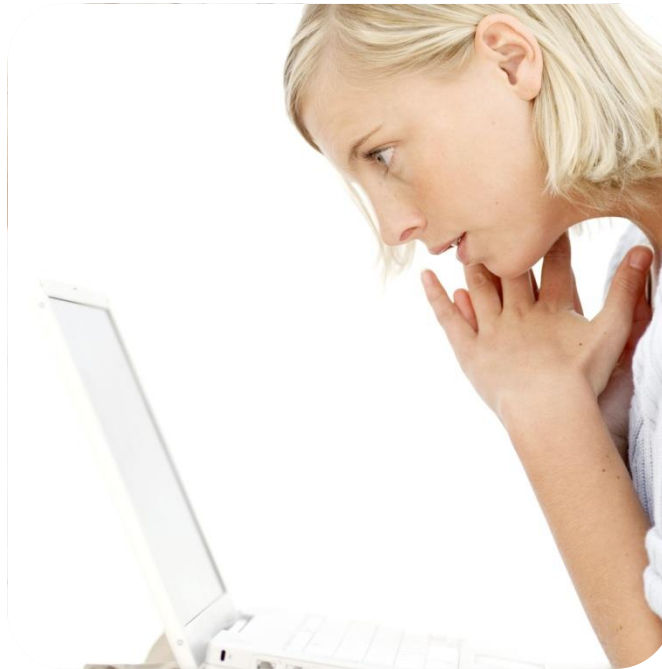
2. *Esquematizar tus metas de una manera esquematizada, por ejemplo:*

PLAN DE VIDA					
META	ÁREA	OBJETIVO	ACCIÓN	INDICADOR	FECHA LÍMITE

(Montes, 2006)

Manos a la obra

3. *Utilizar las herramientas tecnológicas para organizar tu vida cotidiana.*



Manos a la obra

Recomendaciones al momento de establecer el plan de vida:

- Sé realista
- Sácale provecho a tus recursos
- No te enfoques demasiado en un área en particular
- Sé flexible, especialmente con el tiempo
- Escribe tu plan
- Fija las estrategias o acciones y determina un indicador
- Revísalo periódicamente

Plan de vida

*“¿Amas la vida?
Entonces no desperdicias el
tiempo, pues es la materia de
la misma vida”.*

Benjamín Franklin

Créditos

Experto de contenido: Berenice Aguilar Ibarra

Diseñadora instruccional: Alejandra Laura Govea García

Diseñador gráfico: Julio César Moreno Salazar

Programadora: Nancy Zavala Morales

Administradora del proyecto: Adriana M. González González

Dirección de Innovación

Tecmilenio Online

Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos

Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.