

## Tema 1. Mi relación con el tiempo

### Introducción

Para lograr lo que quieres hay que planear, para **planear es necesario saber cuáles son tus metas y tus propósitos**. Debes ser consciente que las circunstancias cambian y que no todo resulta como lo esperas. Pero para lograr tus planes, a pesar de todo, debes tener perseverancia, adaptación y una visión.

### ¿Tienes un plan de vida?

El tener un proyecto de vida permite aprovechar todos los recursos que la vida va ofreciendo en el camino y que eventualmente te ayudarían a llegar más fácilmente a las metas que te has propuesto, si no tienes claro dicho proyecto difícilmente serás capaz de identificar esos recursos, y habría muchas probabilidades de no lograr lo que te propongas.

Realizar un proyecto de vida implica hacer una reflexión personal de lo que quieres, de cómo lo vas a realizar y para cuándo lo vas a hacer. Lo que contribuye a desarrollar habilidades como planeación, visualización y claridad en la toma de decisiones.

“Una de las sorpresas más agradables que podemos encontrar al comprometernos totalmente con algún proyecto específico es que surgen fuerzas y oportunidades que no hubiéramos imaginado hasta entonces”.

Cieri Estrada Doménico



### Subtema 1. ¿Qué es el plan de vida?

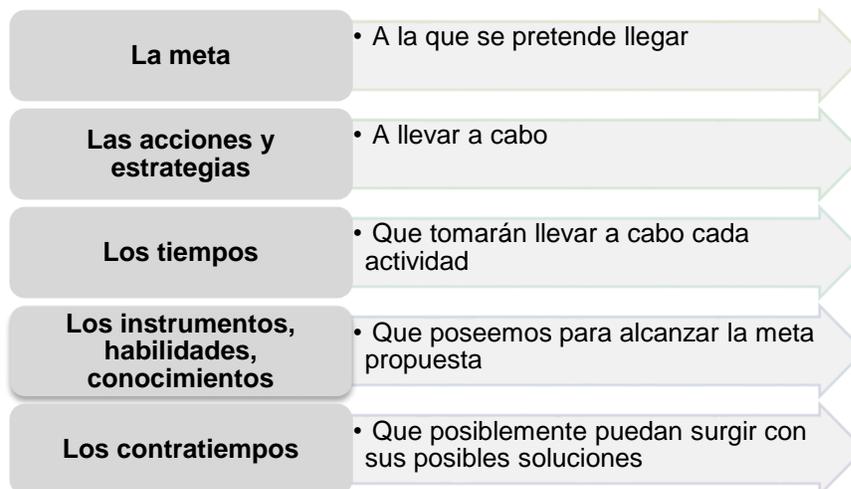
Un plan de vida se puede definir como aquella estructura que abarca diversos aspectos como el profesional, intelectual, social o familiar.

Cada aspecto debe tener una meta específica para lograr un balance personal que abarque todos los aspectos que nos hacen ser unas personas íntegras.

## La administración del tiempo en mi propósito de vida

Innovación con propósito de vida.

De acuerdo a Ashton (2007), el proyecto de vida debe incluir siempre de manera explícita y organizada lo siguiente:



### ¿Qué ámbitos debe incluir un proyecto de vida?

Un proyecto de vida debe incluir todas las áreas que logran un balance en tu vida. Para ser una persona íntegra hay que cubrir las siguientes áreas:

- **Nutricional y deportiva:** buena alimentación y constitución física.
- **Familia:** convivencia con las personas con quienes hay un vínculo consanguíneo y un vínculo formado por una relación romántica.
- **Social:** interacción con las personas que nos rodean en la comunidad o medio en el que nos desenvolvemos.
- **Cultural:** conocimientos, aprendizajes y vivencias que vamos adquiriendo a lo largo de la vida y que darán una perspectiva diferente de la misma, además que nos preparan para el funcionamiento adecuado de la sociedad.
- **Laboral:** actividades que permiten subsistir y obtener recursos necesarios para lograr una satisfacción profesional.
- **Espiritual:** valores, religión y sentido que se le da a la existencia.

### Subtema 2. Manos a la obra

El primer paso consiste en que antes de esquematizar tu plan de vida es necesario que **reflexiones** en los siguientes aspectos y contestarlos por escrito:

1. Definir quién eres (fortalezas y debilidades).
2. Precisar la historia de tu vida (personas que han influido en ti, en tus sueños, triunfos y fracasos).
3. Definir cómo eres (aparición física, relación con los demás, espiritualidad, manejo de emociones, intelecto y vocaciones).
4. Definir a dónde vas (la persona en la que te quieres convertir).



El siguiente paso es **materializar las metas de una manera esquematizada**. De acuerdo con Montes (2006) ésta es la manera en la que se debe detallar el plan de vida:

Plan de vida					
META	ÁREA	OBJETIVO	ACCIÓN	INDICADOR	FECHA LÍMITE

Una vez definido y esquematizado el plan, el siguiente paso consiste en **usar las herramientas tecnológicas** vistas anteriormente para organizar, en el día a día, cada actividad que irán enfocadas para el logro de nuestras metas.

<p>Para tener más en claro del rumbo que le vas a dar a tu vida hay que seguir estas recomendaciones al momento de establecer el plan de vida:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sé realista</b></li><li>• <b>Sácale provecho a tus recursos</b></li><li>• <b>Enfócate pero no demasiado en un área en particular</b></li><li>• <b>Sé flexible, especialmente con el tiempo</b></li><li>• <b>Escribe tu plan</b></li><li>• <b>Fíjate las estrategias o acciones y determina un indicador</b></li><li>• <b>Revisate el plan periódicamente</b></li></ul>
--	---

Cuando tenemos un plan de vida nos proyectamos para lograr una transcendencia en nuestros actos. Está claro que **vinimos a este mundo para ser felices** y la mejor manera en la que podemos llevar a cabo este propósito **es sabiendo quiénes somos, a dónde queremos llegar y cómo le vamos a hacer.**

En general tener un proyecto de vida te sirve para orientar tu camino, es como una brújula que te permite saber el rumbo que le estás dando a tu vida. Preguntarte ¿qué quiero ser, en dónde me veo en cinco, diez o veinte años? te permite iniciar tu plan y te dan una claridad para visualizarte mejor.

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

Benjamín Franklin

### Mi Reflexión

Un plan de vida permite reflexionar sobre qué se quiere hacer, cómo se espera que sea el futuro y qué metas se quieren alcanzar. ¿Tú ya tienes trazado tu plan de vida?, ¿cuáles son las áreas que debes tomar en cuenta?

### ¡Quiero más!

Para conocer sobre la **importancia de un plan de vida** te invitamos a ver el siguiente video titulado:

- **Atrévete a soñar.**  
<http://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>

Para conocer sobre **las 7 reglas para alcanzar el éxito** te invitamos a ver el siguiente video titulado:

- **Discurso de Steve Jobs en Stanford.**  
<http://www.youtube.com/watch?v=ZF0Omfp2rFM>

### Bibliografía

Ashton, R. (2007). *Tu plan de vida*. España: Pearson Educación.

ISBN: 9788483224014

Montes, J.L. (2006). *Plan de Vida y Carrera... y ahora, ¿qué sigue?* Comunidad de Egresados del Tecnológico de Monterrey. Disponible en [https://egresados.itesm.mx/vinculacion/Edi\\_72/edi72\\_revista\\_11.htm](https://egresados.itesm.mx/vinculacion/Edi_72/edi72_revista_11.htm)

**La administración del tiempo  
en mi propósito de vida**



Innovación con propósito de vida.

***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***