

Tema 1. Definiendo el plan de vida

Introducción



¿Cuál es el propósito por el cual actúo en la vida?, ¿qué debo hacer para que mejorar mis **resultados personales y profesionales**?

El ser humano parece ir sin rumbo, en gran medida, porque el desarrollo de una visión de largo plazo y el establecimiento de un plan de vida es algo que no se aprende desde las primeras etapas de vida. Ello genera que al mismo tiempo que se van teniendo resultados, éstos no puedan ser valorados en su justa medida, ya que no hay un punto de referencia, un estándar contra el cual compararlos.

Vargas (2011) hace una reflexión interesante sobre este aspecto al comentar lo siguiente: “para ser jefe hace falta, además de conocimientos, tener destrezas como saber manejar una crisis; para conseguirlo, un aspecto fundamental es tener un plan de vida y carrera, lo que no muchos hacen”.

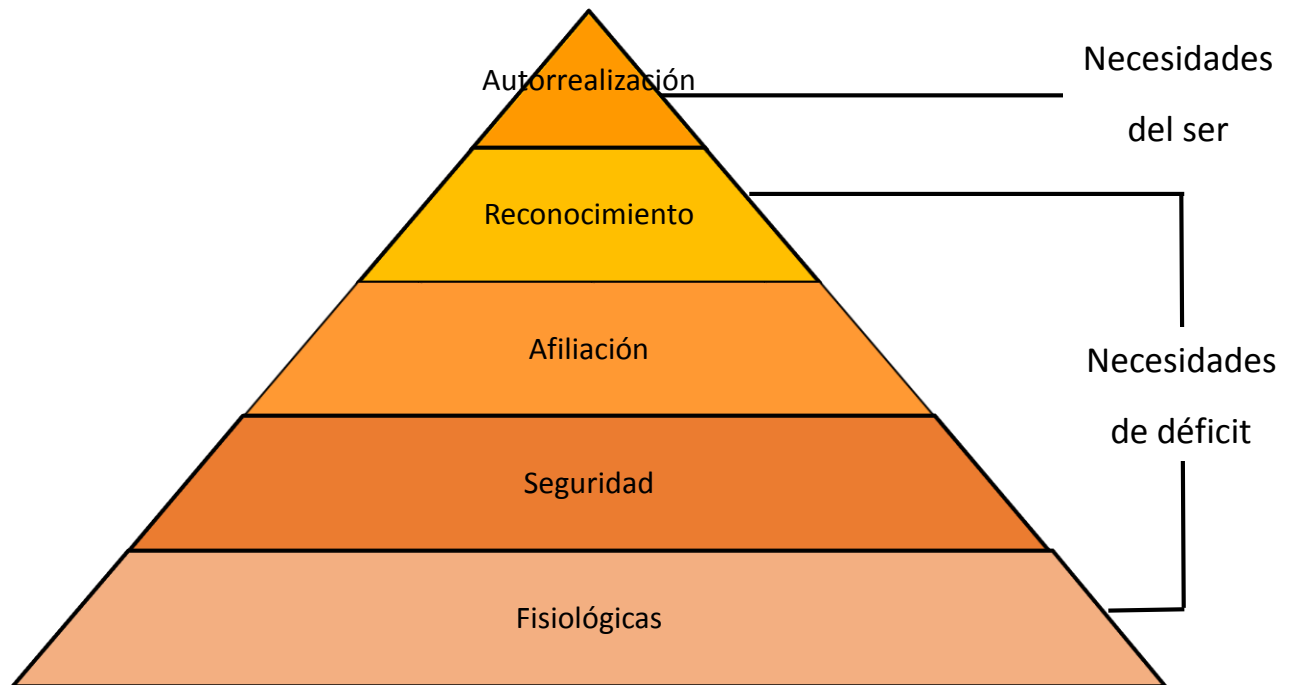
Es por ello que a lo largo de este tema analizaremos diversos aspectos relacionados con la importancia y el diseño del plan de vida que permita evaluar los resultados que se obtienen en todos los aspectos relevantes de la vida.

Subtema 1. ¿Quién soy y a dónde quiero llegar?

El ser humano para poder desarrollarse plenamente requiere tener una idea clara de su propósito en la vida; es decir, una misión, visión de largo plazo, conocer sus habilidades, fortalezas y valores. Si se integran estos aspectos y otros más dentro de un documento se convertiría en el **plan de vida** que le permitiría tener una idea clara del rumbo que debe tomar.



En su libro, Salvador Alva (2009) reflexiona sobre la importancia **desarrollar diferenciadores** que nos permitan distinguirnos de otras personas, esos diferenciadores según lo que comenta, deben desarrollarse en todos los niveles de la pirámide de Maslow para que permitan el desarrollo pleno del individuo. Desarrollar una vida plena debe ser el resultado de la planeación, programación, seguimiento, evaluación e innovación, no el resultado de las circunstancias aisladas.



Pirámide de Maslow. Adaptada de Alva (2009).



En la pirámide podemos apreciar que los primeros cuatro niveles se integran por lo que se denomina **necesidades de déficit**, donde la suficiencia o carencia de los mismos generan una necesidad. En tanto que el quinto nivel, es decir la autorrealización, es el único que genera **satisfacción personal** y por ello es el **fundamento de una vida plena del individuo**.

Senge (1995) sostiene que “las personas que están convencidas de que una visión o resultado es importante, que ven claramente que deben cambiar su vida para alcanzar ese resultado, y que se comprometen con ese resultado a pesar de todo, sienten una compulsión. Han asimilado la visión, no sólo consciente sino inconscientemente, en un nivel donde modificarán aún más su conducta. Son pacientes -consigo mismas y con el mundo- y están alerta a lo que sucede en derredor.”

Como hemos analizado en este subtema, es **necesario tener una idea clara del propósito que se tiene en la vida** para poder iniciar el proceso que permitirá tener resultados efectivos y medibles en la vida. En el siguiente subtema revisaremos aspectos relevantes con relación a la finalidad del plan de vida.

Subtema 2. Finalidad del plan de vida

¿Por qué es importante desarrollar un plan de vida?

Para responder este cuestionamiento retomamos las ideas de Alva (2009) quien afirma que un plan de vida “sirve para tomar decisiones, dar sentido y propósito a nuestra vida, establecer los valores que nos gobiernan, soñar y crear metas que nos permitan vivir con intensidad los momentos del día, corregir y enderezar el camino cuando nos estemos desviando de nuestro objetivo y, lo más importante lograr la autorrealización”.



Alva (2009) propone una herramienta para el desarrollo del plan de vida que consiste en una matriz de tiempo y que se ilustra en la siguiente figura, en ella se representan los cuadrantes relacionados con actividades importantes, no importantes, urgentes y no urgentes:

	Urgente	No urgente
Importante		
No importante		

Matriz de tiempo. Adaptada de Alva (2009).

Como parte del proceso para desarrollar un plan de vida, que sea la base para el diseño de un programa de actividades a monitorear y evaluar para producir acciones exitosas y que permitan la autorrealización del individuo, es necesario que se consideren los siguientes aspectos:

Cómo obtener resultados exitosos

Innovación con propósito de vida.



Proceso estratégico. Adaptado de Alva (2009).

Una vez que hemos analizado la **importancia de tener un plan de vida**, ahora es necesario enfocarnos al proceso para desarrollarlo, por ello en el siguiente subtema conoceremos cada una de las etapas.

Subtema 3. Diseño del plan de vida



El diseño de un plan de vida es de vital importancia; Ketelhöhn (2009) menciona en su artículo: “si un número más elevado de empresarios tuvieran esta triple visión de liderazgo durante el diseño de su plan de vida, estaríamos más cerca de cristalizar una sociedad mucho más balanceada en el aspecto empresarial, familiar y en la comunidad. Elementos necesarios para alcanzar el anhelado desarrollo”.

Ahora bien, con relación en el diseño de ese plan de vida, se deben llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Introspección personal

2. Desarrollar una visión personal

3. Análisis FODA

4. Definir ventajas competitivas

5. Analizar los valores gobernantes

Proceso para el diseño del plan de vida. Adaptada de Alva (2009).

1. Introspección personal

Es necesario que, para iniciar el proceso de diseño, la persona reflexione sobre aquellos aspectos de su vida que son importantes, el tiempo que dedica a ellos, el tipo de efecto que le causan (satisfacción o frustración). De esa forma se harán conscientes y quedarán por escrito para ser la base de la información requerida para las siguientes etapas.

2. Desarrollar una visión personal

En esta etapa la persona debe reflexionar a partir de estos cuestionamientos: ¿qué quiere para sí mismo en el futuro?, esto será el punto de partida y por otro lado, ¿cómo puede su visión del ambiente en el cual se desarrolla personal o profesional reflejar y ampliar su visión personal? De esa forma podrá tener elementos relevantes para definir su visión acerca de lo que desea lograr en su futuro (Senge, 1995).

3. Análisis FODA

El análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, debe ser aplicado de forma personal y permite al individuo mejorar su desempeño personal. Se puede considerar que el ambiente en el cual se desarrolla la persona incide directamente en la información que genera este análisis.

Además, el resultado de este análisis puede servir como métrica para ser utilizada en las siguientes etapas del plan.

4. Definir ventajas competitivas

Desde el punto de vista personal podemos ver a las ventajas competitivas como aquellos aspectos que generan sensaciones que hacen sentir satisfacción a la persona.

5. Analizar los valores gobernantes

De acuerdo con Alva (2009), se refiere a las normas, ideas y creencias que les sirven a las personas para tomar decisiones. Esos valores pueden ser los siguientes: superación, riqueza, amistad, familia, salud, ayudar a otros, integridad, justicia, amor, orden, generosidad, trabajo en equipo, optimismo, humildad, estatus, espiritualidad, desarrollo físico, armonía interna, influencia, humor, afiliación, autonomía, equilibrio, estética, aventura, logro, seguridad económica, creatividad, valentía/coraje, desafío, fama, placer, conocimiento, reconocimiento, responsabilidad, autoestima, sabiduría, audacia, persistencia, puntualidad, paciencia, visionario, lealtad, gratitud, competitividad, fortaleza, fiabilidad, prudencia, compromiso, cambio y apertura.

Con el fin de establecer un compromiso individual, es conveniente que la persona después de haber reflexionado y elaborado su matriz de tiempo, redacte una carta donde establezca de forma clara y concisa su propósito de vida.

A lo largo de este tema hemos analizado los aspectos básicos relacionados con el diseño del plan de vida, lo que permitirá a la persona poder desarrollarlo.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.

En el siguiente tema se detallarán los aspectos que se requieren para completar el proceso para conformar dicho plan.

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre la **importancia de un plan de vida en el desarrollo profesional** te recomendamos leer el artículo:
Vargas, I. (2011). *¿Quieres ser director? Gánatelo*. CNN Expansion.
<http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2011/07/22/quieres-ser-director-ganatelo>.
- Para conocer sobre la **importancia de un plan de vida** te invitamos a ver el siguiente video titulado *Atrévete a soñar - Plan de vida*.
<https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>

Mi Reflexión

- Una vez que se has analizado la importancia y los fundamentos del diseño de un plan de vida, reflexiona a partir de las siguientes preguntas: ¿qué utilidad tendrá mi plan de vida en los resultados de mis proyectos?, ¿qué aspectos de mi vida debo considerar para el diseño de mi plan de vida?

Bibliografía

- Alva, S. (2009). *Tu vida, tu mejor negocio*. México: LID Editorial Mexicana.
- Ketelhöhn, W. y Melgarejo, M. (2009). *Caso de Estudio: Plan de Vida*. INCAE BUSINESS REVIEW. Recuperado el 26 de julio de 2014 de:
<http://www.revistaincae.com/media/pdf/6-plan-de-vida.pdf>
- Senge, P. (1995). *La Quinta Disciplina en la Práctica*. Barcelona, España: Granica.
- Vargas, I. (2011). *¿Quieres ser director? Gánatelo*. CNN Expansión. Recuperado el 26 de julio de 2014 de: <http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2011/07/22/quieres-ser-director-ganatelo>

Glosario

- **Diferenciador:** Es una fortaleza o ventaja competitiva que permite ir logrando sueños y metas en la vida (Alva, 2009).
- **Necesidades de déficit:** Se refiere a las necesidades de tipo fisiológico, de seguridad, afiliación y reconocimiento, acorde a la pirámide de necesidades de Maslow (Alva, 2009).
- **Autorrealización:** Se refiere a la necesidad del ser, es decir, son la fuerza interna que sólo depende del ser humano y sus decisiones; son lo que en verdad produce la felicidad del ser humano y su armonía interior (Alva, 2009).

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.