

7. Plan de acción

Introducción

Todos los ejercicios que has realizado a lo largo del curso te han sido de ayuda para irte conociendo mejor, por ejemplo, identificaste tus características tanto internas como externas para descubrir qué áreas son las que necesitan mayor desarrollo, asimismo, has analizado el concepto que tienes de ti mismo y lo que los demás piensan de ti y todo esto ha sido de gran ayuda para llevar a cabo transformaciones que te permitan mejorar constantemente para el logro de tus metas y de tu proyecto de vida.

Recuerda que todas estas herramientas las has podido analizar más ampliamente en tu FODA para trabajar en ellas y facilitarte el camino, ahora es momento de enfocarnos a otros aspectos como los recursos con los que cuentas y las decisiones que vas a tomar enfocadas a tus valores y tu código de ética para construir tu plan de vida

Al utilizar las herramientas de los temas anteriores adquirirás nuevas herramientas o perfeccionarás otras que consideres necesitan atención para seguirse desarrollando en tu beneficio ya sea para facilitarte tus actividades o para mejorar otras.

Recuerda que los análisis que realizaste anteriormente se unen a estos para dar más claridad a tus metas y establecer prioridades.

A veces, puedes ir dejando de lado algo que se te dificulta pues piensas que no cuentas con la habilidad y es entonces cuando hay que revisar qué habilidades necesitas desarrollar para que eso se te facilite y lo logres de manera más eficiente.

A continuación, revisaremos algunos principios generales que te servirán para diseñar planes de acción concretos para las diferentes áreas de tu vida que revisaste en el tema anterior: personal (familia y amigos) y académica (estudios y la elección de carrera), con el fin de que asumas con éxito las decisiones que te corresponde tomar.



Subtema 1. Para atacar mis potencialidades



Después de tanta reflexión, ha llegado el momento de poner manos a la obra. No podemos sentarnos por creer que tenemos la vida resuelta, ni resignarnos a que ante las dificultades somos víctimas inminentes.

A partir de tu análisis FODA y de la revaloración de tus recursos, así como del autoconocimiento que has logrado hasta ahora, puedes ya construir una serie de estrategias que te permitan tener en la mira tus ventajas, para mantenerlas y explotarlas al máximo. Piensa en la forma en que aprovecharás al máximo los recursos que estás invirtiendo en tu desarrollo profesional y laboral. Si tienes el apoyo suficiente decide qué otros estudios necesitas realizar para complementar tu formación y destacar entre los miembros

de tu generación. Si tienes oportunidad de realizar viajes de estudio o intercambios, tómalos. Cuentas con salud, energía, vitalidad: ¿cómo las aprovecharás y cuidarás? De esta forma puedes analizar cada una de tus ventajas en la vida para verdaderamente sacarles provecho. Para ello es necesario reconocer:



Según Casares y Siliceo (1992), para empezar a poner manos a la obra podemos arrancar con un ejercicio sumamente sencillo pero que nos ayuda a obtener información interesante e importante:

Cosas que me gustaría empezar a hacer ahora o en un futuro próximo

Toma en cuenta que esto es solo un ejemplo ya que tú lo puedes adaptar de acuerdo a tus metas. Te invito a que en una hoja de papel escribas una lista de lo que te gustaría hacer ahora o en un futuro próximo, como se muestra en el ejemplo de la primera columna:

Cosas por empezar	Jerarquía (del 1 al 10)
Estudiar un idioma	1.
Viajar un mes a Europa	2.
Comprar un carro nuevo	3.



Ahora que has realizado este ejercicio, te darás cuenta que lo puedes aplicar a las diferentes áreas de tu vida, solo es necesario analizar qué es lo que en este momento puede ser más urgente e importante.

Subtema 2. Para atacar mis áreas de oportunidad

De las variadas reflexiones y actividades que has hecho durante el curso, habrás obtenido ya tus puntos débiles, defectos, amenazas o factores de riesgo en tu medio circundante.

Es hora de ponerse a aterrizar un plan para no permitir que un rasgo negativo tuyo te controle y determine tu fracaso en la vida.

Por ejemplo, si sueles ser olvidadizo (a), compra una agenda y escribe en ella tu actividades más importantes y pendientes del día por realizar; si tiendes a ser agresivo (a), te molestas frecuentemente y puedes llegar a lastimar o herir los sentimientos de los demás, pide perdón a quien hayas ofendido y enmienda tu conducta controlándote para no salir de nuevo de tus cabales. Podrás planear que cada vez que te sientas enojado (a), terminarás tranquilamente la conversación y saldrás a caminar hasta haberte calmado.



Analiza cada uno de tus aspectos negativos. Si depende de ti cambiarlo, elabora un plan detallado como el que se describió anteriormente; si no depende directamente de ti su control, aún puedes alejarte de la situación o buscar otras alternativas de apoyo.

Casares y Siliceo (1992), presentan la siguiente **afirmación**:

“Yo soy una persona limitada, con defectos y cualidades. Vivo en un mundo limitado. La realidad es el marco de mi propia vida. La limitación es mía, la limitación es de mi familia, de la sociedad y del mundo. Si no la acepto ella me irá amargando a lo largo del camino. Pero también si la limitación disminuye mi entusiasmo y mis ideales, seré esclavo de la nada. Me convertiré en una más de las vidas inútiles que arrastran su existencia”.

Para Mora (1995), esto tiene que ver con el **valor de la sencillez** y menciona lo siguiente:

El valor de la sencillez

La **sencillez** es “el valor que permite celebrar los propios logros, las metas conquistadas, los reconocimientos recibidos, sin olvidar jamás las limitaciones, las flaquezas y las debilidades humanas, que no desaparecen con la presencia del éxito. La persona sencilla recuerda que siempre queda camino por recorrer para acercarse a la antesala de la perfección”.

Según Casares y Siliceo (1992), tener los objetivos claros y una adecuada motivación al logro son factores que nos permiten minimizar nuestras áreas de oportunidad. Ellos lo representan de la siguiente manera:

Factores que minimizan las áreas de oportunidad

Sé claramente lo que tengo que lograr, pero no quiero lograrlo = A C O y B M L	Sé claramente lo que quiero y lo que quiero lograr = A C O y A M L
No sé qué quiero ni tengo ganas de lograr nada= B C O y B M L	No sé qué quiero, pero siento muchos deseos de lograr algo = B C O y A M L

Taxonomía

A C O: Alta claridad de objetivos
B C O: Baja claridad de objetivos
A M L: Alta motivación al logro
B M L: Baja motivación al logro



Recuerda revisar cada uno de los factores antes mencionados para detectar en qué cuadrante necesitas trabajar más.

Subtema 3. Para aprovechar y agradecer todo aquello que se me ofrece

Es tiempo de este trabajo personal que sólo tú puedes hacer. Se trata de planes concretos, de establecer un camino a seguir. Imagina que deseas conocer un lugar lejano al que nunca has ido, pero al que deseas llegar con todas tus fuerzas. No te sientas y escribes en tu plan: “Voy a echarle muchas ganas y yo sé que llegaré” ... ¡No! ¡Para nada!

Si realmente quieres llegar a ese lugar, y usas tu inteligencia, tu plan es muy distinto y en él puedes incluir formas para llegar al destino (auto, camión, taxi, etc.) y recursos disponibles (si necesitas dinero o cómo conseguirás los medios para llegar). También detallarás tu hora de partida, querrás saber cuánto tiempo tomará el traslado, harás una buena maleta, con la ropa y aditamentos que necesitas según el clima y la ocasión, pensarás en quién será bueno para acompañarte y por supuesto pensarás intensamente en lo que harás y disfrutarás en cuanto llegues a tu destino. Esa visión te permitirá seguir adelante a pesar de lo difícil, cansado, costoso, aburrido o largo que sea el trayecto.



Bueno, la vida es igual, debes pensar a dónde quieres llegar y luego concentrarte en planear la estrategia más efectiva para llegar ahí. Debes ser muy concreto y operativo en lo que harás, definiendo en cuánto tiempo lo harás, tener un **plan A**, un **plan B** (y un **plan C y D** por si acaso fallan los primeros). ¿Quiénes participarán ayudándote? ¿A quiénes evitarás por constituir una influencia indeseable y distractora de tu meta? ¿Ves cómo no se trata sólo de decir que le “pondrás ganas”? Es acerca del viaje más importante que puedes planear: **TU VIDA**.

Para reforzar tu motivación hacia el cumplimiento de tus objetivos, Casares y Siliceo (1992) te proponen lo siguiente:

Elementos para reforzar la motivación

1. **Objetivos.** Asegúrate de que tus objetivos sean realistas en tiempo y que el cometido esté de acuerdo con tus valores.
2. **Comentar los objetivos.** Con personas que te ayuden a lograrlos (amigos, familiares y todo aquel que tenga ideas o motivaciones comunes a las tuyas).

3. **Metas.** Visualízate a ti mismo alcanzando tus metas, imagina cómo te sientes: ésta es tu oportunidad de modificar el plan si crees que no será suficientemente recompensado.
4. **Objetivos parciales.** Divide los grandes objetivos en objetivos parciales, así será más fácil ir alcanzando de uno en uno hasta llegar a donde quieres.

Para mantener una buena relación con los que más me importan

Entre tus objetivos es importante que incluyas acciones concretas para acercarte y armonizar tus relaciones interpersonales, sobre todo con tu familia. Te proponemos que realices las siguientes reflexiones que te darán ideas sobre algunas acciones a emprender:

Ideas sobre algunas acciones a emprender

¿Cómo se encuentra actualmente mi relación con mis papás (si aún viven)?

¿Qué tal me llevo con mi pareja?

¿Cómo es mi relación con mis hijos?

¿Cada cuándo platico con ellos?

¿Cuáles son los temas en los que giran mis conversaciones con cada uno de los miembros de mi familia?

¿En qué me parezco a mi papá?

¿En qué me parezco a mi mamá?

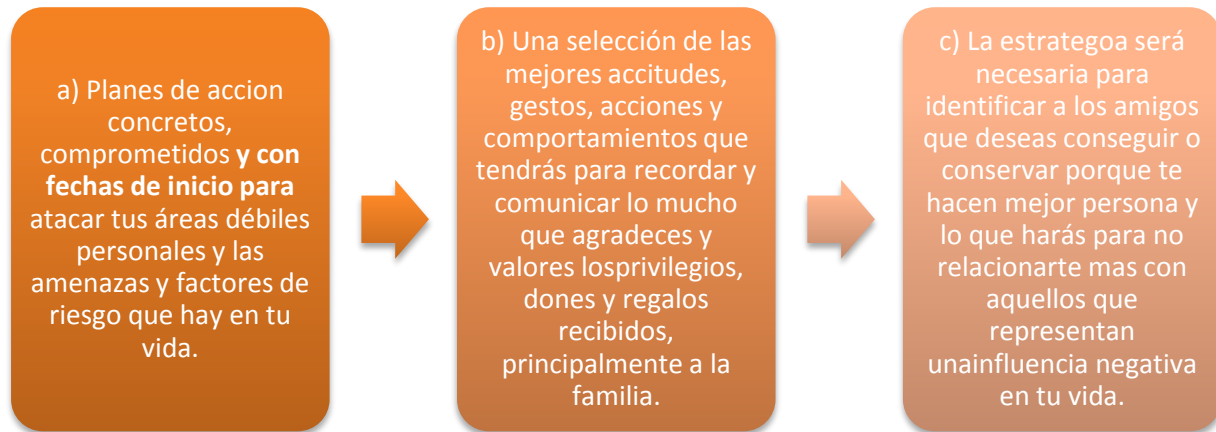
¿En qué se parecen mis hijos a mí?

De mis hermanos me identifico más con _____ porque _____.

De mis hijos me identifico más con _____ porque _____.

¿Cómo podemos pasar más tiempo en familia?

Pon manos a la obra y a partir de la información que ya tienes realiza:



Por ejemplo, si nombráramos solo un aspecto de cada uno de los puntos anteriores, diríamos que Katy empezó así sus planes de acción:

- a) Perfeccionar mi inglés a través de un curso en Canadá.
- b) Comprar hoy un despertador que programaré desde mañana a las 6:00 a. m. de modo que me despierte yo misma y haga lo necesario para estar a tiempo en mi primera clase del día.
- c) Desde mañana me despediré con un beso de mi pareja antes de salir de la casa, y desde hoy en la noche le preguntaré cómo estuvo su trabajo.
- d) La próxima semana es necesario entregar un proyecto en el trabajo no veré a mis amigos, pues me distraen y no duermo lo suficiente.

No se diga más, ¡manos a la obra, a trabajar!

Todas las acciones que te permitan facilitar el desempeño de tus metas serán de gran ayuda, solo recuerda tomarlas en cuenta paso a paso para que puedas estructurar y jerarquizar de la mejor manera posible tu plan de vida.

Te sugerimos realizar un análisis de los cambios que has ido teniendo hasta ahora y de las cosas que quieres continuar modificando en tu vida, con la finalidad de que, los escribas y empieces a trazar caminos para llegar a ellos.



¡Quiero más!

Para mostrar una motivación al esfuerzo te sugerimos revisar el video **¡No te rindas, puedes lograrlo!**, en: <https://www.youtube.com/watch?v=Veh0vJc6H9c>

Mi Reflexión

Hasta este momento has podido revisar algunas de las muchas herramientas para tu autoconocimiento y estructura de objetivos en tu vida, ahora que sabes por dónde comenzar, hay que ir pensando lo que te gustaría lograr.

Es importante que tomes en cuenta que en ocasiones tus familiares o pareja pudieran desviarte de tus metas porque piensen que no serás capaz de alcanzarlas o porque piensen que no cuentas con las suficientes habilidades para lograrlas, sin embargo, ese es el momento en que les puedes demostrar que has revisado objetivamente las habilidades con las que cuentas y que has tomado en cuenta lo que necesitas desarrollar para alcanzar lo que más deseas: **¡Lograr tus objetivos!**

Te invito a que continúes conociendo más estrategias en el siguiente tema que te serán de utilidad para continuar con la planeación de tus metas y plan de vida.

Bibliografía

Casares, D. y Siliceo A. (1992). Planeación de vida y carrera: un enfoque teórico – vivencial. México, D.F.: Limusa. ISBN: 968-18-1511-4. Capítulo: 2: Vitalidad y Crecimiento Personal.

Kasuga, L., Gutiérrez C., Muñoz J. (1999). Aprendizaje Acelerado. México D.F.: Grupo Editorial Tomo. ISBN: 970-666-121-2. Capítulo: Educación Siglo XXI.

**Construyendo
mi Plan de vida**



Innovación con propósito de vida.

Mora, G. (1995). Valores humanos y actitudes positivas. México: Mc Graw Hill. SNB: 958-600-376-0. Módulo I: ¡Ánimo! es tu oportunidad.

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.