



# PLAN DE VIDA

# Hoja de trabajo

Tanto para definir una meta como para alcanzarla se requiere de lo siguiente, todo bajo la luz del Espíritu Santo, pidiendo que nos ilumine en nuestro discernimiento, en nuestras reflexiones y en nuestro camino por andar:

## 1. ¿Cuál es mi situación actual?

1.1. Escala personal de valores / ¿Qué vale más para mí?

1.2. Objetivos generales / ¿Quién quiero ser?

1.3. Autoevaluación / ¿Quién soy?

1.4. Áreas por trabajar / ¿Qué debo hacer?

## 2. Programa de acción

2.1. Propósitos específicos

2.2. Evaluación periódica

Como una guía para facilitar la elaboración de tu Plan de Vida, te proponemos lo siguiente:

## 1. ¿Cuál es mi situación actual?

1.1. Escala personal de valores / ¿Qué vale más para mí?

Anota al lado de cada área de valores un número del 1 al 8 de acuerdo con el orden de importancia que le das, siendo el número 1 el más importante.

- (1 ) Económicos (bienes materiales, manejo de dinero)
- (1 ) Físicos (salud, bienestar físico, higiene)
- (1 ) Sociales (posición social, prestigio, interacción con los demás)
- (1 ) Afectivos (amor, sentimientos, afectividad)
- (1 ) Intelectuales (la Verdad, conocimientos)
- (1 ) Estéticos (la Belleza, arte, gozo de la armonía)
- (1 ) Morales (la Bondad, virtudes humanas)
- (1 ) Religiosos (Dios, la fe, la santidad)

## 1.2. Objetivos generales / ¿Quién quiero ser?

Con base en esta escala personal puedes establecer tus objetivos generales, para responder:

- ¿Qué quiero hacer el resto de mi vida?
- ¿Qué quiero lograr a corto, mediano y largo plazo?
- ¿Qué quiero entregarle a Dios al final de mis días?

En este apartado se pueden dar contestaciones generales, ¡permite que tu imaginación trabaje!

Anota todo lo que te venga a la mente, todo lo que se te ocurra. Después revisa esta lista y depúrala, elimina lo que sólo son deseos y no propósitos reales y viables; deja sólo objetivos realistas y alcanzables, aunque se vale ser positivamente ambicioso.

### **1.3. Autoevaluación / ¿Quién soy?**

Para hacer tu proyecto de vida se requiere saber con qué cuentas, tus fortalezas y oportunidades, debilidades y amenazas.

- Fortalezas / Mis cualidades / ¿Qué es lo que hago bien? / ¿Qué se me facilita hacer?
  
- Oportunidades / Lo que el medio ambiente me facilita / ¿Qué condiciones o circunstancias actuales a corto o a mediano plazo son favorables para mí o puedo aprovechar?
  
- Debilidades / Mis defectos / ¿Qué es lo que no hago bien o se me dificulta? ¿Qué debo mejorar?
  
- Amenazas / ¿Qué condiciones o circunstancias externas a mí, a corto o mediano plazo, son desfavorables para mi proyecto de vida?

### **1.4 Áreas por trabajar / ¿Qué debo hacer?**

Especifica las áreas o acciones muy concretas que te propones atender para mejorar o para adquirirlas.

Usa este formato para cada área que quieras trabajar:

## OBJETIVO CONCRETO

- **ACCIÓN** / Las acciones que vas a realizar para lograr el objetivo
- **INDICADOR** / Mediciones para motivar el avance o corregir el camino
- **FECHA** / Ya sea la fecha de terminación de la acción o la fecha en que revisarás cómo van las cosas con este objetivo.

### 1. OBJETIVO

(Cada uno de los objetivos que te propones alcanzar)

### 2. ACCIÓN

(Acciones que vas a realizar para lograr este objetivo)

### 3. INDICADOR

(Cómo vas a medir tus avances o tu meta final)

### 4. FECHA

(Fecha de revisión de avances o de logro de meta final)