

Un plan de vida para jóvenes ¿Qué harás con el resto de tu vida?

A life plan for young people ¿What will you do with the rest of your life?

Adriana Luz María Montiel Ávila^a, Carlos José Benítez Viquez^b

Abstract:

The objective of this book is to teach young people how to design their lives, to increase the likelihood that they will become successful people, through Personal Strategic Planning. The instrument through which the Personal Strategic Planning is crystallized is called Life Plan and when a young person elaborates his Life Plan, he opens the door that leads to the future full of achievements, hopes and opportunities.

Keywords:

Life Plan, Strategic Planning, Young.

Resumen:

El presente libro tiene como objetivo enseñar a los jóvenes a diseñar su vida, para aumentar la probabilidad de que se conviertan en personas de éxito, a través de la Planeación Estratégica Personal. El instrumento a través del cual se cristaliza la Planeación Estratégica Personal se denomina Plan de Vida y cuando un joven elabora su Plan de Vida, abre la puerta que conduce al futuro lleno de logros, esperanzas y oportunidades.

Palabras Clave:

Plan de Vida, Planeación Estratégica, Jóvenes.

^a Adriana Luz María Montiel Ávila. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, Email: adriana_montiel1194@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, Email: carlos.viquez@gmail.com

Introducción

La Planeación Estratégica Personal se conceptualiza como la forma en que una persona organiza su vida a futuro, es decir cinco, diez o más años y el autor propone el siguiente Modelo de Planeación Estratégica Personal: Conocimiento de ti mismo (Fortalezas y debilidades), Valores, Visión, Misión, Metas, Aspectos (Espiritual, Intelectual, Afectivo/emocional, Familiar, Recreativo, Social, Corporal, Ocupacional y Económico) y temas de apoyo como son: Potencial, Autoestima y el Precio del éxito.

Desarrollo

1. Conocimiento de ti mismo: Consiste en identificar las fortalezas y debilidades para proyectar la vida, en razón que no se puede construir sobre un terreno, cuyas características se desconocen. Para ello es necesario dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿Cuáles son mis fortalezas?, ¿Cuáles son mis defectos? y ¿A dónde voy si no cambio?

2. Valores: Se refiere a las creencias, principios y actitudes a las cuales se les da una cuantía, en razón que lo que se hace, dice y piensa se basa en ellos. El autor proporciona una vasta lista de valores (Familia, amigos, honestidad, trabajo, belleza, amor, salud, diversión sana, comunidad, seguridad económica, superación familiar, logro, conocimiento, libertad, sabiduría, responsabilidad, deporte, naturaleza, disciplina, autenticidad, compromiso, respeto, creatividad, determinación, bondad, alegría, paz interior, eficacia, fe, lealtad, sentido del humor, justicia, orden, planeación, prevención, perseverancia, sinceridad, tolerancia, valentía, voluntad, templanza y puntualidad)

3. Visión: Es la forma como se imagina ser en el futuro y responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo te ves dentro de cinco, diez, veinte, cincuenta años? ¿Es deseable? ¿Serás mucho mejor de lo que eres ahora?

Luis Castañeda afirma que los sueños representan la visión, en ellos se ve logrando lo que ahora parece imposible, en la imaginación no

hay imposibles, no hay retos que no se puedan vencer y no hay muros que no se puedan derribar.

4. Misión: Es una declaración escrita del cometido, propósito, llamado y vocación de vida, No es rígida en virtud que puede cambiar en otros momentos de la vida, aunque cambie, no pierde su valor, en razón que mientras está vigente proporciona un motivo para vivir, motivar y alienta a seguir adelante, asimismo se convierte en un credo y compromiso consigo mismo.

5. Metas: Constituyen un fin deseable, propósito u objetivo que una persona debe lograr, y debe cumplir con ciertos requisitos:

- Estar por escrito,
- Ser específica, sin ambigüedades que provoquen mala interpretación,
- Ser medible,
- Realizable,
- Debe tener fecha de inicio y de fin,
- Ser congruente con los valores, principios y creencias,
- Digna de la grandeza de cada persona y
- Visualizable.

5.1. El autor hace hincapié en contar con metas prioritarias, para ello proporciona tres rubros:

Primero, se debe determinar la prioridad que tienen, es decir la importancia relativa entre ellas. Las que tienen más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan tu motivación y hacen progresar notablemente.

Segundo, con base en el tiempo las metas prioritarias se dividen en tres etapas: Corto, mediano y largo plazo, y

Tercero, cada meta debe ser expresada cumpliendo los requisitos antes mencionados.

6. Aspectos.

6.1. Espiritual: La vida tiene un significado, un sentido que no se encuentra en lo material sino en el interior de cada persona, es decir la espiritualidad consiste en poner la mente en contacto con el alma y establecer comunicación entre la razón y el espíritu para tener control de la

vida, ser fuerte y prepararse para los momentos difíciles de la vida.

6.2. Intelectual: La mente es el principal instrumento del éxito de los jóvenes, es una herramienta portentosa que tiene capacidades ilimitadas y existen técnicas para aprovechar el potencial de la mente, entre las que destacan:

- Gimnasia cerebral,
- Aprendizaje acelerado,
- Mapas mentales,
- Memorización acelerada, entre otras.

Asimismo, el autor menciona los diferentes tipos de inteligencia:

- Lógico matemática,
- Visual-espacial,
- Verbal,
- Musical,
- Cinestésico-corporal,
- Interpersonal,
- Intrapersonal y
- Naturalista-ecológica

Luis Castañeda recomienda identificar los tipos de inteligencia dominantes en cada persona, para definir las metas correspondientes.

6.3 Afectivo/emocional: Es el aspecto de los sentimientos y las emociones, tiene que ver con las relaciones que se establecen con los demás y con la vida amorosa, asimismo es importante el control de sentimientos y emociones, lo que se denomina inteligencia emocional, en la cual las cualidades emocionales son importantes para el éxito y menciona algunas de ellas:

- Empatía o consideración por los demás,
- Facilidad para entender y expresar los sentimientos,
- Control del temperamento propio,
- Independencia de los demás,
- Adaptabilidad a diferentes situaciones,
- Ser estimado por los demás,
- Facilidad para resolver conflictos interpersonales,
- Persistencia y tenacidad,
- Amabilidad,
- Facilidad para hacer amistad con otros,
- Bondad,
- Respeto y

- Tolerancia.

6.4. Familiar: Se refiere a la relación con padres y hermanos y, eventualmente, con cónyuge e hijos, con el propósito de crear un hogar feliz, debido a la importancia que tiene la familia en el futuro de las personas. Asimismo, se abordan temas que permiten a los jóvenes convivir con éxito en la familia y lograr una armonía familiar:

- Tolerancia,
- Obediencia,
- Ser conciliador,
- Ayudar en las tareas del hogar, entre otras.

6.5 Recreativo. Divertirse es parte de la vida sana, es decir si la diversión no causa daño espiritual, mental o corporal a quien la realiza. La recreación o diversión debe ser un descanso de la actividad principal y Luis Castañeda afirma que para los jóvenes existen muchas opciones como: Jugar fútbol, nadar, practicar montañismo, salir a acampar, practicar alguna afición, asistir a actividades culturales y artísticas, entre otras.

6.6 Social: El ser humano es ente social, no puede vivir aislado de los demás y debe interactuar, para ello se debe practicar varias virtudes como la compasión, generosidad, comprensión, gratitud, amabilidad y lealtad.

Estas virtudes son las columnas que sostienen las buenas relaciones humanas, las cuales son un factor indispensable para el éxito en la vida. De igual manera se hace alusión a temas como la regla de oro "Trata a los demás como deseas ser tratado, al servicio a los demás, amistad, empatía y patriotismo.

6.7. Corporal: El autor emite varias preguntas que permite a los jóvenes tomar conciencia del presente aspecto: Sólo tienes un cuerpo, ¿No te parece razonable cuidarlo, respetarlo? ¿Cómo tratas tu cuerpo? ¿Lo alimentas bien, lo descansas lo suficiente, lo ejercitas, lo limpias adecuadamente? o, por el contrario ¿Lo desnudes con alimento chatarra, lo desvelas frecuentemente, lo dejas llenarse de grasa, lo mantienes sucio? también cuestiona

¿Cuántos años te gustaría vivir? ¿Estás preparando a tu cuerpo para vivir saludablemente

todos los años que te restan para alcanzar tu meta de edad? y les propone establecer metas que les permita vivir a largo plazo en las mejores condiciones de vida.

6.8. Ocupacional: La escuela es el laboratorio del trabajo, donde se entrena para laborar con remuneración, para ello se debe cumplir con obligaciones y el autor establece que mientras mejor estudiante se es, existen más posibilidades de ser un buen trabajador, independientemente de la actividad laboral que se vaya a desempeñar. Respecto al trabajo, Luis Castañeda manifiesta que el hombre nació para trabajar, y es en el trabajo donde más oportunidades tiene de superarse, es donde se prueba a sí mismo y ante los demás.

6.9. Económico. Aspecto que se considera, no es el más importante, en virtud que, si se logran las metas de los demás aspectos, éste se resolverá casi por sí solo. Asimismo, reflexiona que la seguridad económica no depende sólo de contar con una educación universitaria, sino depende de muchos factores, por ejemplo:

- Tener posgrado,
- Relaciones humanas óptimas,
- Armonía familiar,
- Control de las emociones,
- Ser excelente empleado,
- Mostrar liderazgo y
- Crear una red de contactos relacionados con el trabajo.

El en presente libro el autor motiva a los jóvenes a construir su Plan de Vida y establece que en él se plasmará el presente y el futuro, será un faro que le guíe, el mapa y la brújula que le permitirán llegar al puerto que elija como destino y será un instrumento de su éxito.

Referencias

- [1] Castañeda L. Un Plan de Vida para Jóvenes ¿Qué harás con el resto de tu vida? Panorama Editorial S.A. de C.V. Segunda Edición 2011. México. 2011: 1-80.

