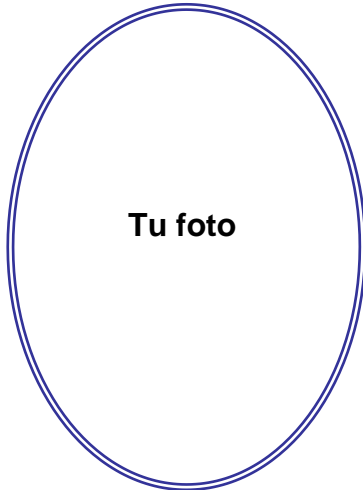




Instituto Tecnológico de Delicias



Tu foto

NOMBRE DEL ESTUDIANTE

Taller de Elaboración del

PLAN DE VIDA Y CARRERA

FECHA DE ELABORACIÓN:
___/___/2015

Coordinación de Tutorías ITD
Cd. Delicias, Chihuahua

CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

¿Quién soy?

--

Mis fortalezas

--

Mis debilidades

--

¿A dónde voy si no cambio?

--

Mis retos

--

Mis principios

--

Mis creencias

--

MIS VALORES

	Mis Principales Valores	Conducta o Actitud Opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las Conductas o Actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ALGUNOS EJEMPLOS DE VALORES

La familia El trabajo Los amigos La belleza La honestidad El amor La salud La bondad La diversión sana La alegría La comunidad La paz interior La seguridad económica La eficacia La superación familiar La fe El logro La lealtad El conocimiento El sentido del humor La libertad La justicia La sabiduría El orden La responsabilidad La planeación El deporte La previsión La naturaleza La perseverancia La disciplina La sinceridad La autenticidad La tolerancia El compromiso La valentía El respeto La voluntad La creatividad La Templanza La determinación La puntualidad

MI VISIÓN

Mi visión es

MI MISIÓN

Mi misión es

Nota: A continuación deberás describir tus metas para cada uno de los aspectos vistos en el taller.

Para describir tus metas puedes tomar como base el siguiente ejemplo de un joven recién egresado que acaba de conseguir un buen empleo y que vive con sus padres, que se incluye en el libro de Luis Castañeda “Un Plan de Vida para Jóvenes”

- ✓ Compraré un automóvil compacto dentro de ocho meses, de no más de tres años de antigüedad.
- ✓ Para lograrlo, ahorraré para el enganche y el resto lo pagaré en 24 meses.
- ✓ Será de color plateado, preferentemente un Ford Fiesta. La vestidura será gris. Tendrá unos rines marca MOMO.
- ✓ Hoy es 6 de febrero. Empezaré a ahorrar para el enganche con mi sueldo del 28 de febrero, y cada quincena ahorraré x pesos hasta tener y miles de pesos. Entonces haré el trámite para que me den el financiamiento del resto del precio del carro. Buscaré el crédito en la agencia de automóviles o en un banco y le pediré a mi papá que me dé su aval.
- ✓ El día 30 de octubre de este año, a más tardar, estaré estrenando mi auto.

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO ESPIRITUAL

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO INTELECTUAL

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (¿Cómo voy a saber si la cumpla o no, en qué grado la cumplí?), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO AFECTIVO/EMOCIONAL

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/	/	
---	---	--

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO FAMILIAR

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO RECREATIVO

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO SOCIAL

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO CORPORAL

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, "screen saver", etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO OCUPACIONAL

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

MI META PRIORITARIA DEL ASPECTO ECONÓMICO

(Las metas de más alta prioridad son las que al lograrlas resuelven un problema urgente, aumentan mi motivación o me hacen progresar notablemente)

DESCRIPCIÓN DE LA META (Debe ser: escrita, específica, medible (cómo voy a saber si la cumplo o no, en qué grado la cumplí), debe ser realizable, explicar cómo se logrará, ¿hace que se utilicen mis talentos y potencialidades? ¿Es visualizable? ¿Está calendarizada? ¿Es congruente con mis Valores y principios?)

Fecha para lograr la meta

/ /

Elemento(s) para visualizarla: (foto, dibujo, “screen saver”, etc.)

Insertar los elementos en este espacio

¿A qué Valores o creencias corresponde esta meta?

MIS VALORES

	Mis principales Valores	Conducta o Actitud opuesta a este valor	¿Qué haré para vencer las conductas o actitudes que se oponen a mis Valores?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

RESUMEN DEL PLAN DE VIDA

Aspecto	Descripción de las metas prioritarias	Fecha límite para lograr la meta
Espiritual	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Intelectual	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Afectivo/ Emocional	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Familiar	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Recreativo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Social	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Corporal	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Ocupacional	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Económico	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	