

## Parte 1 de 3: Determinando tus prioridades



1.

# 1

**Considera qué papeles representas en el presente.** Cada día representamos papeles diferentes o nos etiquetamos de diversas formas a través de nuestras acciones. Estos papeles pueden incluir cosas como “padre”, “pintor”, “estudiante”, “novia”, “amante del queso”, etc. Crea una lista en una hoja de papel. ¿Cuáles crees que son los papeles más constantes?<sup>[1]</sup>

- Algunos ejemplos de papeles incluyen (pero sin duda no tienen límites): chef, amante de perros, hermano, fotógrafo, jefe, mentor, viajero, nieto, filósofo, etc.

Anuncio



2.

**2**

**Piensa acerca de los papeles que deseas representar en tu futuro.** Algunos (si no todos) de tus papeles en el presente tal vez sean los mismos papeles que

quieras representar en tu futuro, tales como “madre” o “pintor”. Sin embargo, estos papeles son sustantivos que te gustaría que alguien utilice para describirte al final de tu vida. Piensa en cualquiera de los papeles que estás representando en el presente que te estresan o causan un impacto negativo en tu vida; tal vez esos son los roles que te gustaría tachar de tu lista del futuro.

- Para ayudarte a crear tu lista, piensa en las cosas que esperas hacer. ¿Quieres viajar a otro país porque nunca dejaste tu lugar de origen? Si es así, “viajero” sería algo que puedas añadir a tu lista del futuro.



# 3

**Considera las razones por las cuales representas o quieres representar estos papeles.** Para crear un plan de vida, necesitas decidir cuáles son tus prioridades en este momento en el tiempo. Para hacer esto, considera los papeles que quieres seguir representado o los que quieres añadir a tu vida en el futuro. ¿Cuál es la razón por la que deseas representar un cierto papel? Tal vez hayas escrito “padre” en tus metas futuras porque quieres tener hijos con tu pareja y darles una vida increíble.

- Una manera útil de descubrir las razones detrás de tus deseos es imaginar tu propio funeral (si bien esto es una cosa macabra, ¡realmente ayuda!) ¿Quién estaría presente? ¿Qué te gustaría que las personas digan de ti o cómo te gustaría que te describan? Tal vez las cosas más importantes que te gustaría que alguien diga es que fuiste una madre increíble y cambiaste la vida de miles de animales a través de la organización a la cual te ofreciste como voluntario.



Quiero ser  
una mujer de negocios exitosa en el futuro

wikiHow

4.

## 4

**Anota tus prioridades.** Una vez que realmente hayas considerado el porqué detrás de las cosas que quieres ser y hacer en tu vida, haz una lista de ellas. Hacer una lista te ayudará a mantenerte organizado cuando llesves a cabo tu plan.

- Por ejemplo, tu lista puede incluir: “hermana” (porque siempre quieres estar ahí para apoyar a tu hermano) o “escritor” (para que puedas escribir la historia de tus abuelos).





5.

## 5

**Piensa acerca de tus necesidades físicas y emocionales.** ¿Qué necesitarías para ser la persona que quieres ser? Si uno de los papeles que quieres representar es “alpinista del monte Everest”, es posible que tus necesidades físicas incluyan mantenerte en forma y comer bien. Si uno de tus papeles es “amigo”, es posible que tus necesidades emocionales se cumplan al rodearte de gente amorosa.<sup>[2]</sup>

Anuncio

## Parte 2 de 3: Creando tus metas



1.

# 1

Considera qué metas deseas cumplir durante tu vida. Usa tus papeles, prioridades y necesidades para ayudar a consolidar algunas cosas que quieras

cumplir. Piensa en esta lista como tu “lista de deseos”. ¿Qué quieres hacer antes de morir? Recuerda, estas son las metas que realmente *quieres* cumplir, no las metas que piensas que otros quieren que cumplas. Si necesitas un poco de ayuda extra para reducir tus ideas, considera poner tus metas en categorías. Algunos ejemplos de categorías incluyen:<sup>[3]</sup>

- Carrera o vocación, social (familia y amigos), finanzas, salud, viajes, conocimiento o intelecto y espiritualidad.
- Ejemplos de metas (según el orden de las categorías): ser un arquitecto de renombre, casarte y tener dos hijos, ganar el dinero suficiente para enviar cómodamente a tus hijos a la universidad, mantener un peso de 55 kilos, visitar todos los continentes, hacer tu maestría en arquitectura, visitar el templo budista de Borobudur.



## "Metas"

- Bajar 5 kg para junio de 2016
- Ser aceptado en los programas de maestría de Arquitectura para abril de 2017.
- Viajar a Indonesia para visitar el templo de Borobudur en 2018.



2.

## 2

**Anota algunas metas específicas con fechas específicas para cumplirlas.** Una vez que hayas hecho un borrador con las metas vagas que quieres cumplir en tu vida (como tener tu maestría), establece algunas metas definidas y las fechas en las que deseas cumplirlas. Estas son algunas metas definidas que son menos vagas que las escritas en el paso anterior.<sup>[4]</sup>

- Perder 5 kilos al término del mes de junio de 2014.

- Ser aceptado en los programas de maestría de arquitectura para el término de abril de 2015.
- Viajar a Indonesia para visitar el templo de Borobudur en 2016.



3.

### 3

Averigua cómo cumplirás tus metas. Esto significa evaluar en dónde te encuentras ahora y qué pasos necesitarás hacer para realmente cumplir tu meta a

partir de donde estás parado en este momento. Por ejemplo, para continuar con la meta de tener una maestría en arquitectura:

- A partir de ahora hasta abril de 2015 tendrás que:
- Investigar sobre programas de posgrado de arquitectura.
- Escribir los documentos necesarios para postular al programa.
- Llenar el resto de la solicitud y presentarla a las autoridades correspondientes.
- Esperar una respuesta de las escuelas.
- Escoger el programa la cual deseas asistir de los programas que te aceptaron.
- ¡Inscribirte!

Anuncio

### **Parte 3 de 3: Escribiendo tu plan**



Pasos para alcanzar mis "METAS"

wikiHow

1.

# 1

**Anota los pasos que necesitarás hacer para cumplir cada una de tus metas.** Puedes hacer esto en el formato que te guste: escribirlo a mano, escribirlo en un documento de Word, pintarlo en una hoja grande, etc. Cualquiera que sea el formato que elijas, escribe los pasos que necesitas hacer para cumplir cada una de tus metas en orden cronológico. ¡Felicitaciones, acabas de escribir tu plan de vida!<sup>[5]</sup>

- Este es un buen momento para revisar los detalles de cada paso, como los nombres de los programas de posgrado específicos a los cuales postularás. Si tal vez una de tus metas es simplemente ser feliz, escribe los detalles de lo que te hará realmente feliz a lo largo del camino.



2.

## 2

Revisa tu plan de vida. Un hecho de la vida es que siempre cambia y nosotros también. Las metas y prioridades que tenías cuando tenías 15 años,



probablemente no sean las mismas cuando tengas 25 o 45 años. Es importante revisar tu plan de vida de vez en cuando para asegurarte de que estés siguiendo un plan que realmente te dará una vida feliz y satisfactoria.

- Cuando revises tu plan de vida, también evalúa los éxitos que hayas logrado hasta ese momento. Siempre es bueno hacer un seguimiento de tus logros.



3.

3

**Modifica tu plan de vida.** Cuando te des cuenta de que tus prioridades y las metas relacionadas con estas prioridades hayan cambiado, es hora de volver a escribir por lo menos una parte de tu plan de vida. Considera qué es diferente, qué es más importante para ti ahora y cómo cumplirás es nueva meta. Escribe de nuevo tu plan de vida las veces que necesites hacerlo.

- No te limites a un determinado número de metas, tu plan de vida es algo cambiante. Añade metas a medida que se vuelvan prioridades en tu vida y elimina las que ya no son importantes.

anuncio

## **Consejos**

- Revisa y modifica tu plan constantemente. Tu vida cambiará constantemente; tu plan también debe hacerlo.
- No seas demasiado duro contigo mismo si no cumples con una meta para la fecha en la cual la tenías planeada cumplir. Haz algunos cambios en tu plan y sigue adelante.