



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
CENTRO DE BACHILLERATO TECNOLÓGICO INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS NO. 33
COORDINACIÓN DE TUTORÍAS

¿QUÉ ES EL PLAN DE VIDA?



1. ¿Qué es el Plan de Vida?

Además de todas las definiciones formales que hacen varios autores, una manera sencilla de definir o explicar qué es un Plan de Vida puede ser la siguiente: **es el planteamiento claro, específico y sistemático de los objetivos que una persona quiere lograr en el corto, mediano y largo plazo en el ámbito personal.** Incluye el establecimiento de un plan de acción con pasos y actividades concretas a realizar para cada una de las metas propuestas.



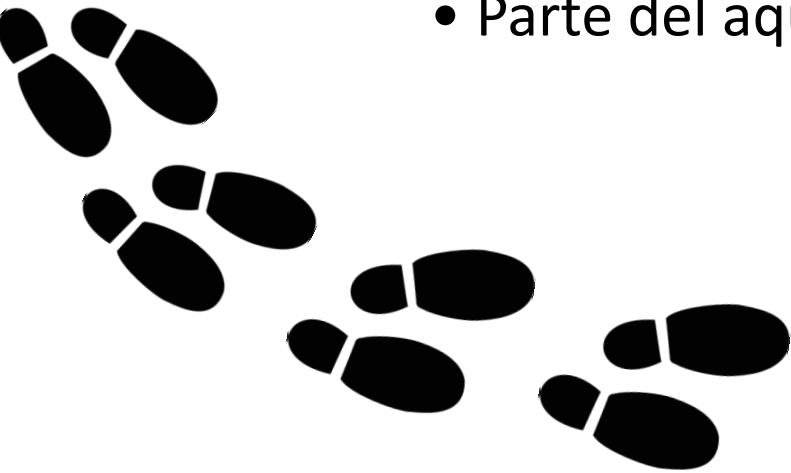
No se trata de un plan fijo e inamovible. Por el contrario, implica revisiones y adecuaciones periódicas, sobre todo de las acciones realizadas, para asegurar que se alcancen los objetivos propuestos.



En otras palabras, es un plan de acción con pasos a seguir y plazos concretos, que permite encauzar las acciones hacia las metas de cada persona. Su valía recae en que es un plan individual, propuesto de forma personal.

Tiene además los siguientes atributos:

- Debe ser racional, realista y ético.
- Parte del aquí y ahora para proyectar el futuro.
 - Es constructivo.



A) Plan de Vida y Carrera

Vale la pena hacer un paréntesis para aclarar la diferencia entre un ***Plan de Vida, un Plan de Carrera y un Plan de Vida y Carrera.*** El Plan de Vida es el punto de partida de cualquier plan de acción, pues supone la clarificación de las metas personales de cada individuo.

Ejemplo: en 10 años formar una familia, conocer todos los estados de la República Mexicana, etc.



El Plan de Carrera supone el planteamiento de metas laborales y profesionales.

Ejemplo: en 10 años poner un negocio, ser un ingeniero destacado, proponer un invento para el ahorro de agua en la agricultura, etc.

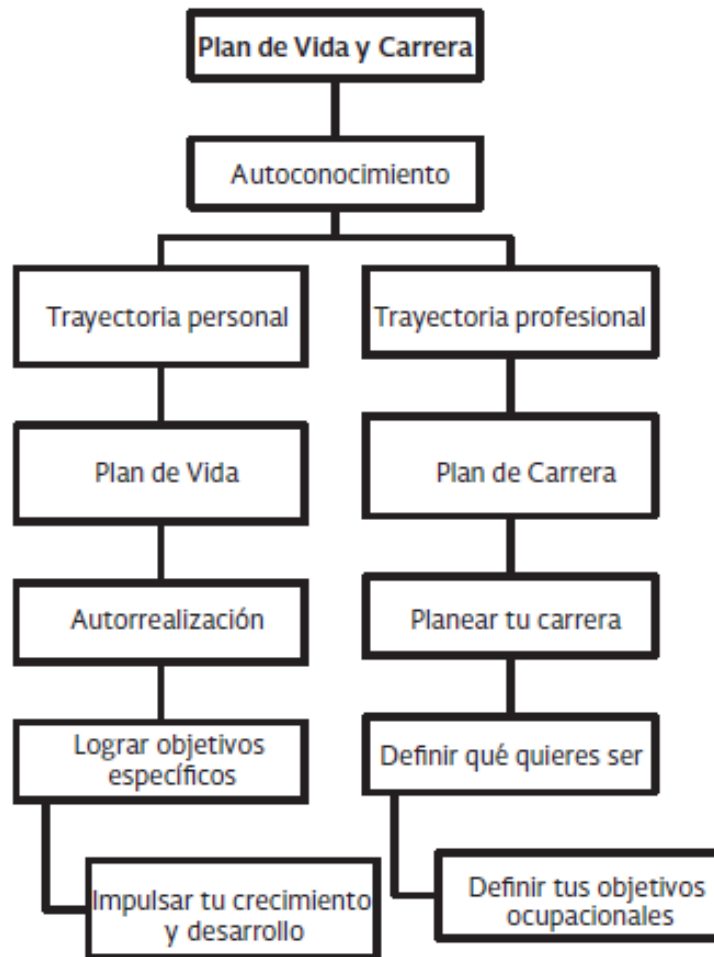
Éste debe tener como antecedentes las metas de carácter personal, es decir, el **Plan de Vida**.



Cuando estos dos proyectos se conjuntan es que tenemos un **Plan de Vida y Carrera**, que es un planteamiento completo, retador y sobre todo integral, pues implica que cada alumno reflexione sobre sus metas personales y a partir de ellas se propone metas laborales y profesionales. Este debe ser uno de los objetivos más importantes de cualquier plantel de educación media superior: **apoyar el desarrollo de jóvenes con planes y metas académicas personales y profesionales.**



A continuación se explica de manera esquemática el abordaje del Plan de Vida y Carrera



2. IMPORTANCIA DEL ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA DURANTE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

2. Importancia del establecimiento del Plan de Vida y Carrera durante la educación media superior

“Un proyecto de vida y carrera es útil por muchas razones, pero quizás la más importante sea porque le da sentido a nuestra existencia y nos permite tener siempre anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y para trascender las dificultades que nos presenta el mundo cotidianamente.” (Cecilia Arredondo, Orientación Vocacional para Todos)

De acuerdo con María Piedad Puerta, se trata de una tarea que exige:

- Honestidad para autoconocerse.
- Observación atenta para conocer el mundo en el cual se vive.
- Incremento del sentido crítico para evaluar las posibilidades reales para lograr sus propósitos y la realización de sus sueños.
- Ejercicio en la toma de decisiones para establecer las metas que quiere lograr y ajustarlas o modificarlas cada vez que sea necesario.
- Desarrollo de la creatividad para diseñar las acciones que necesita para alcanzar las metas.
- Análisis y evaluación de las distintas alternativas, sus ventajas y desventajas, a corto, mediano y largo plazo.
- Conciencia de sus propios valores, creencias y necesidades.

Es a partir de esta definición, que se plantea un proyecto para que mediante talleres y actividades específicas, se apoye a que los estudiantes tracen su Plan de Vida y Carrera, establezcan sus metas a corto, mediano y largo plazo y se motiven a trabajar para alcanzarlas:

- Durante el primer año: Autonocimiento.

[Primer semestre](#)

[Segundo semestre](#)

- Durante el segundo año: Establecimiento de metas y plan de acción.

[Tercer semestre](#)

[Cuarto semestre](#)

- Durante el tercer año: Toma de decisiones.

[Quinto semestre](#)

[Sexto semestre](#)



3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA

3. Actividades vivenciales que promueven la definición del Plan de Vida y Carrera

3.1 Durante el primer año: autoconocimiento.

Uno de los retos más importantes cuando los alumnos ingresan a la educación media superior es incentivarlos a que vean esta nueva etapa no como un desafío, sino que se sientan capaces de graduarse con éxito del bachillerato y que perciban los elementos que apoyarán su desarrollo personal y académico.

Primer semestre

Se propone que durante las primeras semanas de clases del 1er semestre, se realice un taller vivencial.

Acorde con los recursos del plantel, este taller puede ser un evento de bienvenida para los alumnos en el que se asegure de abordar dos objetivos principales:

- 1) Integrar a la generación y a los docentes para generar una red de apoyo mutuo.
- 2) Motivar que todos los alumnos realicen un autodiagnóstico reflexivo, que sirva como punto de partida para su bachillerato.

Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 90 minutos

1. Los alumnos elaboran de manera individual una autobiografía en la que respondan las siguientes preguntas:

- A. ¿Qué personas han tenido mayor influencia en tu vida y de qué manera?
- B. ¿Cuáles han sido tus intereses desde pequeño? ¿Qué acontecimientos de tu vida han influido en forma decisiva en lo que eres ahora?
- C. ¿Cuáles consideras que han sido los principales éxitos y fracasos de tu vida?
- D. ¿Cuáles han sido las decisiones más significativas que has tomado?
- E. ¿Cuáles son los tres aspectos que más te gustan y los tres que más te disgustan en relación con tu aspecto físico, tus relaciones sociales, tu vida emocional e intelectual?
- F. ¿Cuáles condiciones personales, familiares, escolares y sociales facilitan o impulsan tu desarrollo?
- G. ¿Cuáles lo obstaculizan o inhiben?

2. Mediante sesiones grupales coordinadas por al menos un profesor, se abre la posibilidad para que los alumnos que así lo deseen compartan con el grupo algunas de sus respuestas.

Nota: se pide a los alumnos que guarden su actividad ya que este documento será el punto de partida para la segunda parte de este taller (a realizar en el siguiente semestre)

3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA

Segundo semestre

Durante los primeros días del segundo semestre, se sugiere realizar una segunda sesión de trabajo con todos los alumnos de la generación, con las siguientes características:

- La actividad consta de dos partes: la sesión presencial y dos actividades que los alumnos realizan por su cuenta de tarea.
- Organizados en grupos, similares a los grupos de clase, con el liderazgo de al menos un profesor por grupo.
- Será una sesión informal, se puede disponer del espacio de los salones de clases, incluso sin sillas y/o mesas para propiciar que los alumnos visualicen el espacio como relajado y se sientan en confianza.

Desarrollo de la actividad:

Tiempo aproximado 90 minutos

Se pide a los alumnos que traigan con ellos la autobiografía que realizaron en el taller de primer semestre.

El maestro responsable del grupo les entrega una copia de la boleta con sus calificaciones del primer semestre para que:

1. La lean durante 10 - 15 minutos.
2. Respondan las siguientes preguntas de forma escrita. Se trata de hacer un ejercicio de autoevaluación:

Sobre tu desempeño en el semestre anterior:

1. ¿Cuáles fueron las materias que más se te dificultaron? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles fueron las materias que se te dificultaron menos? ¿Por qué?
3. Si pudieras regresar el tiempo ¿Qué harías diferente/mejor para cambiar tus resultados?
4. ¿Qué factores propios (tuyos) consideras que influyeron en tus resultados?
5. ¿Qué factores ajenos a ti consideras que influyeron en tus resultados?

A un semestre de que iniciaste el bachillerato y en sólo 3 oraciones concretas, define cuál es tu situación personal actual (puedes incluir aspectos familiares, personales y académicos)

1.

2.

3.

Partiendo de tus resultados del semestre anterior y después de re-leer tu autobiografía, menciona tus 3 fortalezas y tus 3 debilidades más importantes

Fortalezas:

1.

2.

3.

Debilidades:

1.

2.

3.

Señala un plan de 3 acciones específicas que vas a realizar durante este semestre académico para:

Sacar provecho de tus fortalezas:

1.

2.

3.

Superar tus debilidades

1.

2.

3.

3. Como tarea, se le pide a los alumnos que al día siguiente se entrevisten con 2 de sus maestros del semestre anterior y con sus papás para pedirles les respondan las siguientes preguntas:

- A. ¿Cuáles dirías que son mis 3 fortalezas y mis 3 debilidades?
- B. ¿Cuál es tu percepción sobre mi desempeño académico (para los maestros) y personal (para los papás) durante el semestre anterior?
- C. ¿Qué me recomendarías realizar para mejorar mi situación actual, maximizando mis fortalezas y atendiendo mis debilidades?

4. Como cierre de la actividad se le pide al alumno que usando la hoja con sus respuestas a las preguntas del taller y tomando en cuenta las respuestas de sus profesores y sus padres, realicen un escrito reflexivo de al menos 3 párrafos en los que aborden:

- A. ¿En qué aspectos coincidieron tus maestros, tus papás y tú?
- B. ¿En qué aspectos difirieron tus maestros, tus papás y tú?
- C. Considerando tu percepción y la de los adultos más cercanos a ti, explica de manera puntual cuáles son tus metas para este semestre y cómo planeas lograr cada una de ellas.



3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA

Tercer semestre

Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 80 minutos Se realizará un taller que consta de dos partes: una sesión general en la que participan todos los alumnos de la generación con sus maestros y orientadores: Primera parte: sesión general

1. Se sugiere iniciar con una actividad de integración o rompe-hielo, por ejemplo:

A) Arreglo de asientos

Pida a los participantes que distribuyan sus asientos:

- alfabéticamente, de acuerdo con su primer nombre, o
- secuencialmente, de acuerdo con su fecha de nacimiento.

B) Palmada en la espalda peguen luego en su espalda.

Pida que todos dibujen el contorno de su mano en una hoja de papel y la peguen luego en su espalda.

Haga que los miembros del grupo se mezclen y escriban cosas en las espaldas de sus compañeros que digan algo positivo.

C) Lema o frase

Reparta una calcomanía o etiqueta a cada alumno (la etiqueta debe ser de tamaño suficiente para escribir una frase).

Pida que cada uno escriba en la etiqueta un lema o frase para su filosofía de vida.

El lema debe ser lo suficientemente corto para caber en la calcomanía. Luego pida que algunos compartan su lema o frase al resto del grupo.

Segunda parte: sesión grupal

1. Se organiza a la generación de alumnos en grupos más pequeños.

Pueden usarse los mismos grupos de clases o reorganizarlos en nuevos grupos, tratando de que tengan una cantidad de alumnos manejable para la dinámica de un taller.

2. El maestro responsable de cada grupo responde las dudas o inquietudes de los alumnos respecto de la primera parte de la sesión (sesión general).



3. Explica a los alumnos que de manera individual deben responder el siguiente ejercicio, haciendo énfasis en la importancia de realizarlo de manera honesta, responsable y seria. El ejercicio consta de tres partes:

- 1) Plan de Vida
- 2) Plan Laboral – Profesional (Plan de Carrera)
- 3) Ruta de Acciones a Realizar.

Formato de Plan de Vida

1. ¿Qué es para ti un Plan de Vida?
2. ¿Qué aspectos personales incluirías en tu Plan de Vida?
3. Usando el siguiente formato plantea tu Plan de Vida

Fortalezas /Debilidades	METAS	RECURSOS		ACCIONES
		NECESARIOS	DISPONIBLES	
Menciona 3 de tus fortalezas: 1. 2. 3.	Corto plazo Cómo te visualizas en los próximos 3 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
Menciona 3 de tus debilidades 1. 2. 3.	Mediano plazo Cómo te visualizas en los próximos 7 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	Largo plazo Cómo te visualizas en los próximos 20 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta

IMPORTANTE:

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea.

Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Fecha y Lugar:

Nombre y Firma del Alumno:

Formato de Plan Laboral – Profesional (Plan de Carrera)

Se usa el mismo formato anterior pero, ahora alineado a los planes de laborales y/o profesionales

1. ¿Qué es para ti un Plan de Carrera?
2. ¿Qué aspectos personales incluirías en tu Plan de Carrera?
3. Considera los logros académicos que necesitas para alcanzar tus metas
4. Usando el siguiente formato plantea tu Plan de Carrera

Fortalezas /Debilidades	METAS	RECURSOS		ACCIONES
		NECESARIOS	DISPONIBLES	
Menciona 3 de tus fortalezas: 1. 2. 3.	Corto plazo Cómo te visualizas en los próximos 3 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
Menciona 3 de tus debilidades: 1. 2. 3.	Mediano plazo Cómo te visualizas en los próximos 7 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	Largo plazo Cómo te visualizas en los próximos 20 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta

IMPORTANTE

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea.

Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Fecha y Lugar:

Nombre y Firma del Alumno:

Formato de Ruta de Acciones

1. ¿Tienes algunas consideraciones relevantes que debes incluir en la planeación de tus acciones a realizar? ¿Cuáles?
No olvides los logros académicos necesarios.
2. Usando el siguiente formato traza tu ruta o planeación de acciones concretas a realizar.
Nota: se realiza toda la ruta para cada una de las actividades propuestas.

Plan	Alcance (corto, mediano, largo plazo)	Acciones/ Actividades	Tiempo (para cuándo deben estar realizadas)	Medición (cómo las vas a medir)
Plan de Vida (cómo me gustaría vivir)	Corto plazo: 3 años, Mediano plazo: 7 años. Largo plazo: 20 años	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	¿Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta?
Plan laboral-profesional (qué me gustaría estar haciendo)	Corto plazo: 3 años, Mediano plazo: 7 años. Largo plazo: 20 años	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	¿Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta?

IMPORTANTE: Las acciones deben ser claras y tener secuencia lógica.

Fecha y Lugar:

Nombre y Firma del Alumno:



3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA

Cuarto semestre

Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 120 minutos

1. Con anterioridad se pide a los estudiantes que traigan consigo la planeación realizada en el taller del semestre anterior: Plan de Vida, Plan Laboral-Profesional y Ruta de Acciones a Realizar.
2. Se organiza a la generación en grupos pequeños, que pueden ser los mismos grupos de clase. Y se nombra a un maestro como responsable de conducir la sesión.

3. Se pide a los alumnos que lean cada uno de los documentos que hicieron el semestre anterior y que subrayen con algún color diferente todo aquello que les llame la atención.

4. Después de realizada la lectura, se les pide que de manera individual respondan las siguientes preguntas:

A. Escribe un listado con todo lo que subrayaste en tu planeación (los 2 planes) y tu ruta de acciones:

B. ¿Qué cambios consideras que debes realizar a tu Plan de Vida?

A. ¿Qué cambio? _____ ¿Por qué? _____

B. ¿Qué cambio? _____ ¿Por qué? _____

C. ¿Qué cambios consideras que debes realizar a tu Plan de Carrera?

1. ¿Qué cambio? _____ ¿Por qué? _____

2. ¿Qué cambio? _____ ¿Por qué? _____

D. Utilizando el formato proporcionado a continuación, reescribe tu planeación:

Revisión de Mi Plan de Vida

1. ¿A 6 meses de haber realizado tu primera planeación de vida, qué es para ti un Plan de Vida?
2. ¿Qué nuevos aspectos personales debes incorporar a tu Plan de Vida?
3. Usando el siguiente formato reescribe tu Plan de Vida:

Modificaciones	METAS INICIALES	METAS MODIFICADAS	RECURSOS		ACCIONES
			NECESARIOS	DISPONIBLES	
Qué aspectos se agregan: 1. 2. 3. Qué aspectos se eliminan: 1. 2. 3. Qué aspectos se ajustan: 1. 2. 3.	<u>Corto plazo</u> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	<u>Corto plazo</u> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	<u>Mediano plazo</u> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	<u>Mediano plazo</u> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	<u>Largo plazo</u> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	<u>Largo plazo</u> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidad es y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta

IMPORTANTE:

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea.

Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Se deben considerar los logros académicos necesarios para alcanzar las metas planteadas.

Fecha y Lugar de la 1ª. Planeación

Fecha y Lugar de la Revisión a la Planeación

Nombre y Firma del Alumno:

**Revisión de Mi Plan Laboral – Profesional
(Plan de Carrera)**

Se usa el mismo formato pero alineado a los planes de laborales y/o profesionales

1. ¿A seis meses de haber realizado tu primera planeación, qué es para ti un Plan de Carrera?
2. ¿Qué nuevos aspectos personales incluirías en tu Plan de Carrera?
3. Usando el siguiente formato reescribe tu Plan de Carrera

Modificaciones	METAS INICIALES	METAS MODIFICADAS	RECURSOS		
			NECESARIOS	DISPONIBLES	ACCIONES
Qué aspectos se agregan: 1. 2. 3.	Corto plazo Cómo te visualizas en los próximos 3 años (qué te gustaría estar haciendo)	Corto plazo Cómo te visualizas en los próximos 3 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
Qué aspectos se eliminan: 1. 2. 3.	Mediano plazo Cómo te visualizas en los próximos 7 años (qué te gustaría estar haciendo)	Mediano plazo Cómo te visualizas en los próximos 7 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
Qué aspectos se ajustan: 1. 2. 3.	Largo plazo Cómo te visualizas en los próximos 20 años (qué te gustaría estar haciendo)	Largo plazo Cómo te visualizas en los próximos 20 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta

IMPORTANTE:

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea.

Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Se deben considerar los logros académicos necesarios para alcanzar las metas propuestas

Fecha y Lugar de la 1ª. Planeación

Fecha y Lugar de la Revisión a la Planeación

Nombre y Firma del Alumno:

Revisión de Mi Ruta de Acciones

1. En esta revisión de tu plan de acciones a realizar y después de 6 meses de tu propuesta inicial, ¿tienes algunas consideraciones relevantes que consideras debes incluir? ¿Cuáles?
2. Usando el siguiente formato reescribe tu ruta o planeación de acciones concretas a realizar.

Nota: se realiza toda la ruta para cada una de las actividades propuestas.

Planes Iniciales	Planes Modificados	Alcance (corto, mediano, largo plazo)	Acciones/ Actividades	Nueva Fecha (para cuándo deben estar realizadas)	Medición (cómo las vas a medir)
Plan de Vida (cómo me gustaría vivir)	Plan de Vida (cómo me gustaría vivir)	Corto plazo: 3 años. Mediano plazo: 7 años. Largo plazo: 20 años	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta
Plan laboral-profesional (qué me gustaría estar haciendo)	Plan laboral-profesional (qué me gustaría estar haciendo)	Corto plazo: 3 años. Mediano plazo: 7 años. Largo plazo: 20 años	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta

IMPORTANTE: Las acciones deben ser claras y tener secuencia lógica.

Fecha y Lugar de la 1ª. Planeación

Fecha y Lugar de la Revisión a la Planeación

Nombre y Firma del Alumno:

3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA

Quinto semestre

Actividad: Mis opciones de estudios superiores

1. Solicita a los expositores la información que aquí se te solicita

Escribe aquí 3 opciones de carreras profesionales	Tiempo de duración de la carrera	¿Dónde puedes trabajar al egresar?	Señala 3 materias que sean parte del plan de estudios de la carrera
Opción 1:			
Opción 2:			
Opción 3:			

2. Después de tu visita a la feria, de tus opciones profesionales, para cada una de las 3 carreras que seleccionaste, escribe lo siguiente:

- A. 3 razones por las que la estudiarías
- B. 3 razones por las que NO la estudiarías

Actividad: Mis opciones laborales

1. Solicita a los expositores la información que aquí se te solicita

Escribe aquí 3 opciones de empleo que tendrías al graduarte de la preparatoria	¿Por qué es acorde con tu Plan de Vida y Carrera?	Salario mensual	Requisitos para aplicar al empleo
Opción 1:			
Opción 2:			
Opción 3:			

2. Después de tu visita a la feria, de tus opciones laborales, para cada una de las 3 posibilidades que seleccionaste, escribe lo siguiente:

C. 3 razones para buscar ese empleo

D. 3 razones para NO buscarlo

Cierre de quinto semestre

Por considerarse un semestre estratégico para las decisiones que los alumnos toman todos los días, se sugiere hacer un taller como cierre del ciclo académico en el que se aborden dos temas específicos:

1. Una nueva revisión del Plan de Vida y Plan de Carrera (usando la misma estrategia y formatos del cuarto semestre).
2. Impartir conferencias a los alumnos sobre conductas de riesgo.

3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA

Sexto semestre

Para una sesión de trabajo que retome el Plan de Vida, se proponen las siguientes actividades:

1. Que cada alumno elabore una carta dirigida a ellos mismos para leerla dentro de 20 años.

Éste es un ejercicio de visualización que lleva a que los jóvenes vean más allá de los retos coyunturales.

Posteriormente se sugiere realizar un ejercicio de reflexión. Se puede utilizar el siguiente texto:

Todos necesitamos de un sueño, una meta o algo que nos mueva al esfuerzo que le ofrezca sentido a nuestra vida y nos anime a esforzarnos para ser mejores personas. Puede movernos el deseo de tener la profesión que deseamos, estar al lado de la persona que amamos, formar una familia, tener un mejor nivel de vida, corresponder al esfuerzo de nuestros padres o darles ejemplo a nuestros hijos, por citar algunos ejemplos. Lo cierto es que, como escribió Víctor Frankl, sólo nos esforzamos si tenemos una meta que lograr. Los sueños pueden cambiar, pero no debe cambiar el esfuerzo para realizarlos.

2. Realizar un ejercicio de autodiagnóstico, a continuación se sugiere un formato:

Talentos ¿Para qué soy bueno?	Pasiones ¿Qué me encanta hacer?
Necesidades ¿Qué necesita el mundo para emplearme para hacerlo?	Conciencia ¿Qué siento que debería hacer?



Manual para Orientar a los Alumnos en el Establecimiento de su Plan de Vida

