

## 4ª SESIÓN

### E. Planteamiento de metas



María Elisa Acosta González\*

Como vimos en la introducción, planear tu vida es definir y promover dos objetivos centrales:

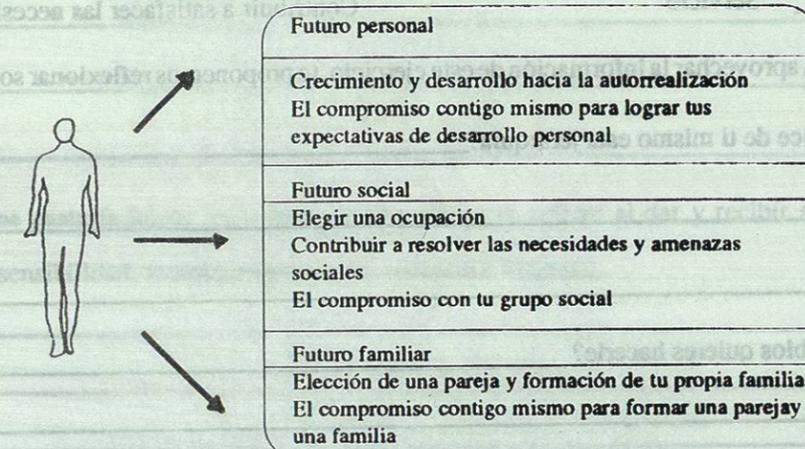
Lograr tu autorrealización

Crecer y desarrollarte como persona

Lograr objetivos específicos de vida

- \* manteniendo tu salud
- \* preparándote para desempeñar una profesión
- \* eligiendo una pareja
- \* formando una familia
- \* colaborando con la sociedad en que vives
- \* creando riqueza económica y cultural
- \* logrando trascender como ser humano

Cada uno de nosotros crece y se desarrolla en tres áreas: personal, familiar y social. Nuestros intereses personales, nuestra ocupación y nuestra familia interactúan fuertemente con nosotros a lo largo de nuestra vida; por tanto es conveniente integrar nuestras necesidades y anhelos individuales con las necesidades, oportunidades y amenazas del medio en que vivimos.



A veces no están muy claras algunas metas que en el transcurso de nuestra vida se han ido fijando por las experiencias y valores que hemos asimilado de nuestros padres, maestros, hermanos, amigos. Para reconocer estas metas y valores, te invitamos a realizar un ejercicio de jerarquización.

\* Tomado de: Acosta González, María Elisa. "Planea tu carrera y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987, pp 39 y 40

EJERCICIO 9

Jerarquía de necesidades

María Elisa Acosta González \*

INSTRUCCIONES:

1. A continuación te presentamos una lista de 13 metas o valores que aparecen en orden alfabético; al lado de cada una encontrarás una explicación conceptual de ella. El ejercicio consiste en darle jerarquía a estas 13 metas; pon el número 1 a la que consideres la más valiosa e importante, el 2 a la que siga en importancia, y así hasta llegar al 13. Te recomendamos hacerlo rápidamente, según le vaya ocurriendo, para que puedas encontrar lo que piensas sin juzgarlo. Después podrás revisarlo y hacer cambios si así lo deseas.

Jerarquización

Administración	Usar en forma adecuada los recursos propios y ajenos.
Afecto, amistad, amor	Compartir compañía, aprecio, intereses, ternura.
Autonomía	Tener independencia de pensamiento y de acción; de ser tú mismo, con identidad propia.
Autorrealización	Lograr el desarrollo personal óptimo.
Capacidad	Ser un experto por los conocimientos y experiencia adquiridos.
Felicidad	Encontrar gusto y satisfacción contigo mismo en tu propia vida.
Justicia	Que no haya abuso en tus relaciones con los demás y entre los hombres en general.
Liderazgo	Ser capaz de influir en la conducta de los demás.
Respeto	Tomarte en cuenta a ti mismo y a los demás.
Responsabilidad	Cumplir los resultados con los que estás comprometido.
Riqueza	Ganar mucho dinero y formar un capital importante.
Seguridad	Asegurarte de que tus necesidades básicas estén cubiertas.
Servicio	Contribuir a satisfacer las necesidades de otros.

Para aprovechar la información de este ejercicio, te proponemos reflexionar sobre los siguientes aspectos:

2. ¿Qué te dice de ti mismo esta jerarquía?

3. ¿Qué cambios quieres hacerle?

\* Tomado de: Acosta, González, María Elisa. "Blanea tu carro y tu vida". Ed. S.I.T.E.S.A., México, 1987, p 41.

EJERCICIO 10

Sueños

David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar \*

*Felices aquellos que tienen sueños y están dispuestos a pagar el precio por hacerlos realidad.*

INSTRUCCIONES:

1. Permítase soñar o fantasear durante un tiempo y escriba sus sueños o fantasías. *No limite su imaginación. En esta parte vale la pena dejar salir todo sueño que surja. ¿Qué me encantaría que se diera en mi vida en cada área: física, afectiva, social, espiritual, profesional? (Por ejemplo: ser famoso, tener dinero, tener una casa de campo, descansar, viajar, etc.) (otro ejemplo: ser director de mi empresa, tener mucho prestigio, etc.)*

a. Sueños que me gustaría lograr en mi área física. (Se refiere a mi salud, ejercicio físico, cuerpo, vestido, casa, alimentación, objetos materiales, cosas, dinero, etc.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

b. Sueños que me gustaría lograr en el área afectiva. (Esto se refiere al dar y recibir afecto, ternura, amistades, amor, gozo, sensibilidad, familia, matrimonio, relaciones íntimas).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

c. Sueños que me gustaría lograr en el área social. (Se refiere a relaciones con personas fuera de mi núcleo familiar o de amistad íntima. Relaciones con camaradas, compañeros, conocidos, nuevas relaciones, etc.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

d. Sueños en el área espiritual. (Ética, valores, ideales, religión, trascendencia, amor al prójimo, mística, ayuda desinteresada, filantropismo, etc.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

e. Sueños del área profesional. (Educación, capacitación, carrera, ocupación, intereses, habilidades, status, metas de trabajo, etc.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

f. Sueños del área política. (Preocupación por lo social, lo comunitario, sentido de participación y solidaridad con sus semejantes, etc.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

\* Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Agullar. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1922, pp 121-122.

## Tus objetivos de vida

María Elisa Acosta González\*

Nuestros pensamientos son sólo sueños hasta que los actuamos. W. Shakespeare

El objetivo de la vida no es el conocimiento sino la acción.

Nuestras acciones hablan más fuerte que nuestras palabras.

Tengamos el coraje de actuar.

### 1. Qué es un objetivo

Vamos a aclarar el significado del tema de este capítulo. Un objetivo es el fin a que se encamina una acción, la meta que debe alcanzarse; mientras que una meta es el propósito o fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona.

Para alcanzar una meta se requiere de acciones; las fantasías son sólo eso hasta que las proponemos como metas y usamos nuestro tiempo-vida en actividades que las convierten en realidad.

Nuestra vida, salud, felicidad y resultados dependen de la claridad de nuestros objetivos.

### 2. Claridad de tus objetivos

Si estamos confundidos, nos sentimos inquietos y desorientados, somos presa fácil de la

ansiedad, y la angustia se apodera de nosotros; sentimos que no avanzamos y nos frustramos.

Cuando sabemos qué queremos, nuestra vitalidad y entusiasmo crecen; nos sentimos optimistas y gozamos la felicidad de realizarnos y de lograr lo que queremos; nos sentimos capaces, avanzamos y somos felices.

En el cuadro siguiente veremos este concepto de claridad sobre los objetivos.

### 3. Objetivos de tu vida

En el capítulo anterior hiciste algunos ejercicios como definición preliminar de tus objetivos de vida. Ahora te pedimos que definas objetivos sin que te sientas presionado por considerarlos una decisión definitiva. Recuerda que este proceso en el que has estado trabajando es para hacer un proyecto de vida, y una de sus ventajas es que puedes modificar, cambiar, ajustar, quitar o añadir al proyecto todo lo que quieras, pues para eso es un proyecto.

