

EJERCICIO 11

Objetivos

David Cásares Arrangoiz y Alfonso Siliceo Aguilar *

INSTRUCCIONES:

Objetivos

Después de dejarse sentir y analizar estos sueños, seleccione los que crea que puede y quiere profundamente realizar; conviértalos en objetivos que incluyan una acción específica y tiempos de inicio y terminación. Debe tener presente la secuencia o proceso que se inicia con un sueño que se convierte en anhelo o afán, pasa a ser una intención, que dé las bases para el señalamiento de un objetivo y que se logra a través de la decisión o acción.

Sueños.

Intenciones, afanes o anhelos.

Objetivos.

Decisiones o acciones.

Ejemplos de objetivos:

- *Dedicar más tiempo a platicar con mi esposa este año.
- *Ahorrar el dinero suficiente para terminar de pagar la hipoteca en seis meses.
- *Aprender más sobre finanzas y tomar un curso de finanzas antes de tres meses.
- *Escribir, pidiendo información sobre

alternativas de inversión en bienes raíces, antes de dos semanas.

- *Adquirir otro coche antes de un año.
- *Dormir más tiempo los sábados y domingos.
- *Aumentar mis ingresos en 25% el año que entra.

Claridad de objetivos y motivación al logro

Uno de los requerimientos más importantes para la elaboración de un plan de vida y carrera es un autoanálisis respecto de la claridad y conocimiento consciente de los objetivos que pretendo lograr y la motivación que tengo para el logro de los mismos.

Podríamos establecer una correlación entre estas dos variables que nos llevaría a decir que a mayor claridad en los objetivos, mayor será la motivación y energía que imprima para su realización. El cuadro que se presenta pretende ser una sencilla guía para ubicarnos en cualquiera de los 4 cuadrantes y a través de un autocuestionamiento y autodiagnóstico, poder concluir en qué situación estamos actualmente y poder de acuerdo a ello, iniciar la tarea de clarificar nuestros objetivos vitales y medir la correspondiente fuerza que nos mueve hacia ellos, es decir, nuestra motivación.

Claridad de objetivos	Alta	Sé claramente lo que tengo que lograr, pero no quiero lograrlo.	Sé claramente lo que quiero y lo que quiero lograr.
	Baja	No sé qué quiero ni tengo ganas de lograr nada.	No sé qué quiero, pero siento muchos deseos de lograr algo.
		Baja	Alta

Objetivos claros y motivación al logro.

Refuerce su motivación para lograr sus objetivos ayudándose de las siguientes estrategias:

1. Asegúrese que sean realistas sus objetivos en tiempo y cometido y que verdaderamente los quiere lograr y concuerdan con sus valores.
2. Comente sus objetivos con personas que lo impulsen a lograrlos (amigos, compañeros de trabajo, quienes tengan necesidades, ideas o motivaciones comunes).
3. Visualícese a usted mismo una vez logrado su objetivo, imagínese cómo se siente, cómo goza su objetivo, etc. Modifique si cree que no va a sentirse suficientemente recompensado.
4. Si es posible divida el objetivo en objetivos parciales y felicítese al conseguir cada objetivo parcial. (Por ejemplo, felicítese después de haber conseguido los primeros \$10,000.00 para el coche nuevo). O si no puede dividir el objetivo en varios, felicítese y goce cada acción o evento o actitud que lo acerque al objetivo propuesto.
5. Elabore estrategias para aumentar las fuerzas a favor, y disminuir las fuerzas en contra.
6. Si es posible, conozca más sobre las bondades de su objetivo a través de lecturas, experiencias, conversaciones, etc., o modifique si no los encuentra suficientemente valiosos.
7. Clarifique sus objetivos y mida su motivación.

Jerarquización de objetivos

Seleccione en orden de importancia los objetivos más valiosos y/o prioritarios para usted, a partir de los sueños anteriores. Estos objetivos ubíquelos en cada una de las áreas de contacto que hemos explicado en el capítulo de vitalidad y crecimiento personal:

Plan de vida

a) Mi vida deseada en relación conmigo mismo

<i>Objetivos:</i>	<i>Fecha</i>
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

*Tomado de: Cásares Arrangoiz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de Vida y Carrera". Ed. LIMUSA, México, 1922, pp 124-127.

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

b) Mi vida deseada en relación con mi familia

Objetivos:

Fecha

1. _____
2. _____
3. _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

c) Mi vida deseada en relación con mi trabajo

Objetivos:

Fecha

1. _____
2. _____
3. _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

d) Mi vida deseada en relación con el mundo

Objetivos:

Fecha

1. _____
2. _____
3. _____

Necesidades para lograr estos objetivos

1. _____
2. _____
3. _____

EJERCICIO 12

Plan general de vida y carrera
(Síntesis de reflexión sobre tu persona)

INSTRUCCIONES:

INSTRUCCIONES:

1. En base al análisis detallado que llevaste a cabo en los ejercicios anteriores construye ahora esta síntesis sobre tu persona:

¿Quién Soy?

Mis fuerzas

Mis limitaciones

* Tomado de: Césares Arrangoliz, David y Alfonso Siliceo Aguilar. "Planeación de vida y carrera". Ed. LIMUSA, México, 1922 p 28.

¿Quién quiero ser?

Lo que debo aprender de la vida

Lo que debo aprender académicamente

OBJETIVOS Y NECESIDADES

Objetivos		Necesidades	
Conmigo mismo	Con mi familia		
<i>Objetivo</i>	<i>Objetivo</i>		
1	1		
2	2		
3	3		
<i>Necesidades</i>	<i>Necesidades</i>		
1	1		
2	2		
3	3		
Con mi trabajo	Con el mundo		
<i>Objetivo</i>	<i>Objetivo</i>		
1	1		
2	2		
3	3		
<i>Necesidades</i>	<i>Necesidades</i>		
1	1		
2	2		
3	3		

EJERCICIO 13

¿Qué tema trabajamos?
(Reconstrucción del Mapa Conceptual)

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se encuentran al final de cada sesión, tienen como propósito que observes que tema estudiaste, con cuáles otros está seleccionado y para qué pueden serte útiles.

1. Marca con rojo en el Mapa Conceptual, el tema que trabajaron en esta 4a. sesión.
2. ¿Lograste plantear tus objetivos (metas) para diferentes aspectos de tu plan de vida?

Sí _____ No _____

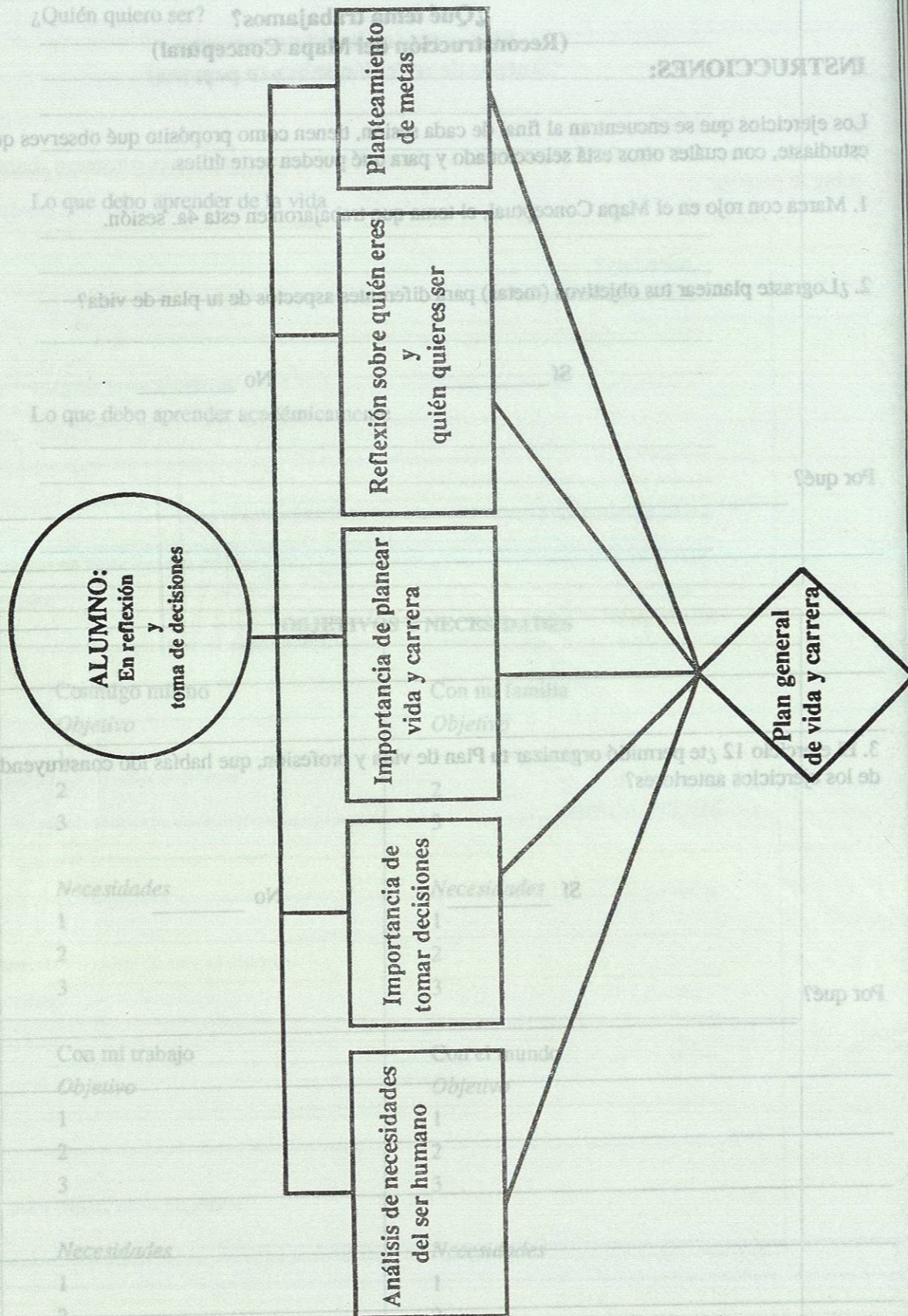
Por qué?

3. El ejercicio 12 ¿te permitió organizar tu Plan de vida y profesión, que habías ido construyendo en cada uno de los ejercicios anteriores?

Sí _____ No _____

Por qué?

MAPA CONCEPTUAL - UNIDAD 1



Unidad 2

Reflexión sobre personalidad
y
elección de profesión

¿Sabes por qué estudias? Presta atención a la pregunta; fíjate que se refiere a "Para qué se estudia", el caso es...

...observa cómo una buena parte de tus compañeros pretenden continuar sus estudios obedeciendo impulsos o escuchando las sugerencias o deseos de otras personas. Su elección de carrera es mecánica o prácticamente ciega.

En el ejercicio de gimnasia mental que te proponiendo, los autores participamos en un caso de orientación, pero no atarees tus pasos, ni apoyándote. Únicamente vamos a alumbrar el sendero para que transites...

A. Importancia de elegir profesión

Es necesario que antes de iniciar la revisión de las fichas biográficas que describen las alternativas de elección conviene proponerte un juego de esgrima de criterios entre lo que realmente piensas y lo que en esta "ventana" te vamos a exponer. El juego es muy sencillo, consiste en criticar las ideas, los argumentos, los conceptos y las afirmaciones aquí contenidas, discutiéndolas con un grupo de personas, pueden ser tus compañeros, o sea, para que expreses lo que sientes o piensas en favor o en contra.

Es necesario que antes de iniciar la revisión de las fichas biográficas que describen las alternativas de elección conviene proponerte un juego de esgrima de criterios entre lo que realmente piensas y lo que en esta "ventana" te vamos a exponer. El juego es muy sencillo, consiste en criticar las ideas, los argumentos, los conceptos y las afirmaciones aquí contenidas, discutiéndolas con un grupo de personas, pueden ser tus compañeros, o sea, para que expreses lo que sientes o piensas en favor o en contra.

Si decides aceptar nuestra invitación a ejecutar tu criterio, estarás iniciando una sólida elección profesional: descubrirás por ti mismo que eres capaz de decidir tomando en cuenta tus verdaderas potencialidades, intereses en la vida y las limitaciones que por el momento tienes, tal vez por inexperiencia, temores o apatía. Lo cierto es que tendrás una actitud que no es usual en la mayoría de los jóvenes de tu edad. Simplemente observa cómo una buena parte de tus compañeros pretenden continuar sus estudios obedeciendo impulsos o escuchando las sugerencias o deseos de otras personas. Su elección de carrera es mecánica o prácticamente ciega.