



*El arte de vivir con calidad,
descubrir el fin de la vida en la cotidianidad
y disfrutar hasta el último minuto.*

Introducción

¿Qué es un plan de vida y empleo?

Es un modelo para descubrir lo maravillosa que puede ser tu vida si en lugar de vivir en consecuencia de los accidentes que te limitan, aprendamos a construir en función del sentido que elegimos libremente darle a nuestra vida.

Porque la persona que sabe lo que quiere, es la que auténticamente triunfa ya que la voluntad de logro reside en la visión que le da el contar con un "Plan de vida" para poder tener la claridad oportuna y eficiente para el logro de los propios objetivos, enfrentar las contingencias y descubrir las oportunidades.

Para la estructuración de un plan de vida y empleo debemos analizar los siguientes puntos:

1. Saber cómo se forma mi personalidad y mis emociones para entender mi relación con el mundo.
2. Encontrar el sentido de mi vida para descubrir mi responsabilidad en la sociedad.
3. Desear lograr objetivos y descubrir mis valores para vivir con calidad.
4. Conocer y poner en acto diariamente mi Plan de vida y empleo.

Estos son los objetivos del presente manual, para acompañarte paso a paso en la aventura de descubrir quién eres, con el fin de que al encontrar tu talento personal, aprendas a vivir con plenitud del trabajo y el servicio a los demás.

La utilidad será Vivir: Sano, Maduro, Pleno y Trascendente.

Nota: Esto no sirve para hacer proyectos. Se trata de un modelo de calidad de vida y empleo.

1. ¿Quien Soy?

El primer paso para entender cómo se determina la relación de la persona con el mundo, requiere de la comprensión de que es un Ser Humano.

Para responder esta premisa has una revisión de ti mismo y en función de tu persona, que descubres que podría ser un ser humano.

De la reflexión que hiciste podríamos decir que el Ser Humano tiene un cuerpo, un alma, razona, siente, vive en sociedad y por lo tanto podemos concluir que es:

Una unidad Biológica, Psicológica, Social y Espiritual

Al tener esta constitución, es obvio que para funcionar requiere de ciertos elementos. Dichos elementos los conocemos como necesidades, estas van desde las más elementales para que el cuerpo funcione y por eso se llaman fisiológicas, luego las sociales básicas como la pertenencia y la seguridad, seguidas del estatus y el poder en un tercer nivel y la autorrealización y la trascendencia, en su escala superior.

Por lo tanto, para poder satisfacer las necesidades en forma integral, es necesario saber que necesitamos y para que la persona sea capaz de funcionar correctamente en cada uno de sus elementos constitutivos debe lograr que su parte biológica esté sana, la psicológica madura, la social plena y la espiritual trascendente. ¿Tú estás consiente de cuáles son los requerimientos? que se deben aportar al Ser para satisfacer sus necesidades y vivir en armonía.

Ejercicio:

¿Qué necesito, en cada una de mis áreas?

¿Para qué lo necesito?

¿En mi cotidiano, auténticamente, satisfago mis necesidades?

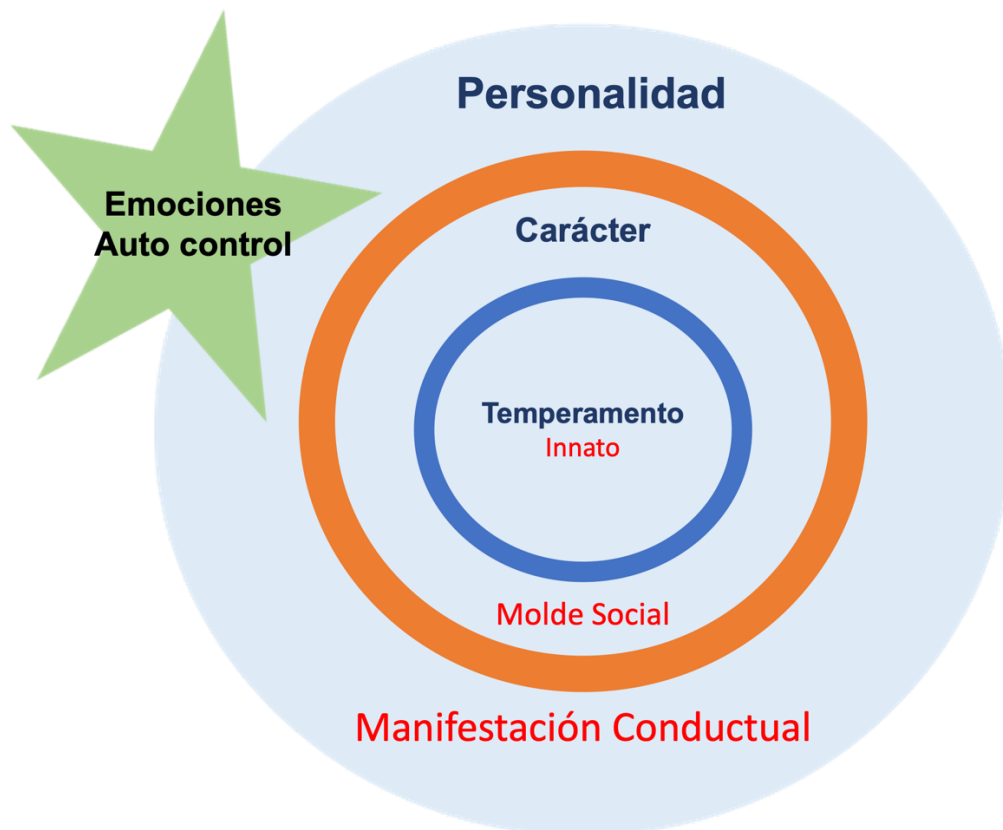
Reflexiona con tu Coach las respuestas que das a estas preguntas.

Cómo actúo: "Temperamento, Carácter y Personalidad"

El temperamento es la manera natural del ser humano para interactuar con su medio. Este es hereditario, aunque un estímulo demasiado fuerte y constante podría llegar a influir. El Carácter se definirá por la interacción social y la persona desarrollando así las manifestaciones emocionales, sobre las cuales la inteligencia y la voluntad moderarán y regularán el estado de ánimo y la habilidad de adaptación. Por lo tanto, el temperamento y el carácter definen la personalidad, que es la manifestación conductual del ser humano.

De las diferentes combinaciones e intensidades en que se manifiesten, resultarán los rasgos únicos que nos distinguen de los demás haciéndonos irrepetibles.

En el esquema se muestra que el hombre como actor, depende de sus emociones y su auto control.



Con el temperamento nacimos, él está determinado por los genes y se manifiesta en determinados rasgos físicos y psicológicos relacionado con la función endocrina. Esta es la razón por la que determina nuestro comportamiento natural, posteriormente al analizar nuestra historia podemos entender nuestro carácter y finalmente descubrir porque tenemos una determinada personalidad y así controlar el manejo de nuestras emociones y la tolerancia a la frustración, fundamentales para el éxito personal.

Es importante aclarar que ningún temperamento es mejor que otro, simplemente nos permite saber cuál es nuestra actitud ante los diferentes eventos y descubrir las cualidades, peligros y tendencias que tenemos, para saber ser constructivos y relacionarnos adecuadamente con los demás.

Los parámetros para medir el temperamento son:

1. Emotividad: La capacidad de reacción afectiva, que manifestamos ante los estímulos. Así podemos tener un perfil emotivo o un perfil no emotivo. (No se refiere a tener o no emociones, se refiere a la reacción ante el estímulo)
2. Actividad: El empuje espontaneo por actuar y ejecutar una idea nos dará una persona con perfil activo contra el perfil reflexivo que presentará la persona que medita antes de interactuar con los objetos.
3. Respuesta ante los hechos:

Primario: Reacciona en cuanto se presenta el hecho, pero los eventos no dejan huellas importantes en la persona.

Secundario: Responde más lento a los estímulos, pero queda una mayor conciencia de lo ocurrido.

De la mezcla de estas 6 características surgen 8 posibles temperamentos:

Emotivo Activo Primario; Emotivo Activo Secundario; Emotivo Reflexivo Primario; Emotivo Reflexivo Secundario; Inexpresivo Activo Primario; Inexpresivo Activo Secundario; Inexpresivo Reflexivo Primario y Inexpresivo Reflexivo Secundario cada uno refleja una forma de ser, dónde según las circunstancias hay situaciones favorables o desfavorables para cada uno, así como una forma de actuar.

Si desconoces tu temperamento tu Coach te puede ayudar a encontrarlo.

Para comprender el siguiente nivel, es necesario revisar mi historia personal:

"Uno conoce el mundo por medio de su experiencia, sus creencias y la cultura en que fue formado". Por lo tanto, es importante conocer nuestra historia del mundo y entender que cada persona trae en su propia historia.

Nuestro contacto con el mundo es por medio de los sentidos, por lo tanto, el principal aprendizaje procede de la experiencia que establecemos con los diversos eventos u objetos que nos rodean.

Para iniciar el repaso de nuestra propia historia empecemos por recordar cómo se fue formando nuestra concepción del mundo, lo cual determina junto con nuestra personalidad la forma en que nos comportamos y nos puede explicar el porqué del comportamiento de los demás.

El resultado del contacto con los objetos por medio de nuestros sentidos va generando nuestra experiencia.

Por lo tanto, dependiendo de la forma en que interactuamos con los objetos, vamos generando nuestra propia experiencia.

Dependiendo de nuestras experiencias, vamos formando nuestro marco de concepción (ideas), en función de la percepción que del mundo hacemos.

Sin embargo, esta experiencia estará influenciada por los diferentes ambientes en que la experiencia se generó, las interpretaciones que de los demás escuchamos (etiquetas) y las costumbres. Generándose así nuestras creencias.

Por último, el conjunto de creencias junto con los valores y las normas que compartimos y aceptamos de nuestro grupo es la cultura.

Por esta razón observamos que nuestro comportamiento esta notablemente influenciado por todo lo que nos ha rodeado: La familia, la escuela, los amigos, el trabajo y nuestra sociedad en general, sin embargo, de nosotros depende la forma en que nos relacionamos, debido a que la actitud y lo que decidimos hacer con nuestro entorno depende de la emoción que nos despertaron esos estímulos y la forma en que los controlamos.

Para conocerte bien recuerda tu historia e imagina las características de TU MUNDO. Utiliza la siguiente guía y describe cómo y cuándo se manifiestan tus emociones.

Guía para el recuerdo de la historia personal:

- 1) Considera las experiencias más importantes en tu historia personal.
- 2) Recuerda las creencias que te han servido para triunfar.
- 3) Recuerda algunas creencias que te han hecho daño.
- 4) ¿Cómo es tu cultura?

Finalmente, para hacer bien el ejercicio de nuestra propia historia y fortalecernos cómo actores, se recomienda cambiar las limitaciones por áreas de oportunidad y descubrir la fuerza de tus creencias,

Comparte tus observaciones con tu Coach para aprender a sacar el mejor provecho de tu potencial.

Recuerda que aceptarse a sí mismo consiste en reconocer la responsabilidad de la actuación, las limitaciones personales, la identificación de miedos y culpas, así como la eliminación de las sustituciones y transformarlas en control emocional y Compromiso.

2. ¿Cuál es mi misión en la vida?

Sin duda es difícil encontrar cual es mi participación en la sociedad ya que es importante entender que estamos inversos en un contexto global en el cual existen lineamientos morales y sociales universales en la búsqueda de la trascendencia y el bien común que debemos integrar en nuestro plan individual para lograr vivir con plenitud y ser capaces de generar bienestar.

Para integrar nuestra participación en la sociedad es importante retomar el tema de ¿Quién soy? Sin dejar por ello de lado mis compromisos sociales recordando que debo:

Cumplir con rigor las leyes, reglamentos, normas y costumbres, respetando los legítimos contratos y compromisos a los que me comprometo, respetar los derechos humanos, respetar el medio ambiente y servir a la sociedad con mis servicios o productos útiles a la sociedad en condiciones justas.

Ahora bien, una vez aceptados y respetando los convencionalismos sociales viene lo más importante que es lo que me corresponde a mí.

Para acercarme a esa respuesta empecemos por hacer un ejercicio de Visión:

¿En este momento a 15 cm. de tu nariz que hay?

Lo que nos enseña este ejercicio es que, si no eres capaz de ver nada, no serás capaz de buscar nada. En el ejercicio de la historia personal, podemos descubrir cómo nos vemos, ahora complementaremos la historia con la posibilidad de proyectar cómo nos queremos ver en relación con las necesidades sociales del entorno.

Ahora:

El próximo año:

Dentro de cinco años:

A la visión que tuviste complementala con estas dos preguntas:

¿Serás responsable de soportar el pago que esto implica?

¿Puedes cambiar tus limitaciones por áreas de oportunidad?

La visión es fundamental, porque abre la puerta de mi imaginación y de esta surge el deseo y de él, la búsqueda que nos conduce al poder y aquí con la ayuda de la voluntad llegamos al hacer que finalmente cuando mi hacer es útil, me permite compartir, encontrar mi plenitud y con esto el Desarrollo Humano.

Como ves, será fundamental iniciar por mi Visión y en el quehacer diario y la satisfacción por las obras se ira descubriendo mi Misión.

Define tu misión:

Recuerda que esta la podemos entender cómo, la razón por la que es importante hacer, lo que hago.

Para facilitarme el encuentro, inicio por evaluar lo que me hace feliz día a día y luego lo traslado a cómo me quiero ver y lo llevo hasta el fin último que será como deseo ser recordado.

3. ¿Clarificación de valores?

Es el enfrentamiento del individuo y/o empresa ante un análisis axiológico, que lo lleve al sentido ontológico de sus acciones.

Primero el hombre ha de encontrar la verdad sobre su ser mismo, individual, racional y libre que aspira a conocer su propio fin para que, eligiéndolo por amor pueda mantener la unidad de su ser en armonía.

Dentro del desarrollo de un plan de vida y empleo es vital, poder transmitir nuestros valores y ser capaz de percibir los de los demás para lograr el aprendizaje duradero y cumplir con los objetivos.

Definición de valores:

Ampliamente definidos como la apreciación del sujeto por los objetos, ya sean estos materiales o inmateriales, y el parámetro podrá ser objetivo o subjetivo y el hecho de valorar un objeto despertará en el individuo **una conducta determinada, la cual ejercerá en función de la necesidad de posesión del objeto.**

Sin embargo, muy pocas veces somos capaces de informar a los demás cuales son nuestras necesidades, debido a que no tenemos claros cuales son nuestros valores. En consecuencia, si no existe el conocimiento de los valores nos enfrentamos a un estado de apatía o incapacidad de cumplir con objetivos. Para poder crear algo necesitamos conocer los valores que en forma congruente tenemos.

Escribe un valor que tú tengas _____

Prueba si lo puedes afirmar públicamente.

Revisa si lo elegiste libremente, o sea que eres consciente de sus consecuencias, lo aprecias y disfrutas.

Evalúa si efectivamente lo Actúas en forma habitual y describe por lo menos tres acciones concretas que haces para honrarlo.

Si las 3 respuestas son positivas sigue con el si no cámbialo por otro que así sea.

Una vez clarificados tus valores más importantes, podrás iniciar el crecimiento que se logra en la consonancia de valores, actitudes y satisfacción.

Aprenderás que cuando las áreas de satisfacción se encuentran en consonancia con el valor y se poseen las habilidades y conocimientos necesarios para vivirlos es entonces cuando auténticamente posees el valor.

Para comunicar los valores es indispensable dar el ejemplo y estos se identifican en los Códigos de conducta (principios que representan el ideal del comportamiento y nacen de nuestros valores.)

De la coherencia entre el código de conducta y la realidad que se vive, nace la virtud. Del ejercicio permanente de las Virtudes se establece la ética.

El Código de ética: Es el instrumento en el cual se plasman valores, normas, pautas, direcciones y comportamientos que una empresa debe tener cotidianamente. Sirve para que cada persona los haga parte de su actuar, reconozca los límites del funcionamiento, a la vez que genere un sentimiento de pertenencia e identificación con el objetivo.

El conjunto de creencias, valores y normas que comparte y acepta un grupo es la cultura.

Por lo tanto, es indispensable que tú conozcas cuáles son tus valores en forma sistemática para que puedas vivir con calidad e invitar a los demás a vivir tus aventuras.

Para dejar claro la importancia de vivir en forma congruente tus valores, te presento a tres pensadores que hacen referencia a la importancia de conocer nuestros valores:

"La base y al mismo tiempo el culmen de la sabiduría es conocerse a sí mismo"

- Sócrates

"Nunca hay vientos favorables para el que no sabe dónde va"

- Séneca

"Es una locura no ser lo que se es con la mayor plenitud posible"

- María Eugenia

Estas tres referencias, nos enseñan en resumen la razón y utilidad que tiene contar con un plan de vida y empleo para conquistar una vida en plenitud y alcanzar el objetivo de nuestra vida.

4. ¿Plan de Vida y Empleo?

Para diseñar el plan de vida y empleo es importante decidir en función de que debemos realizar el plan.

El primer paso es definir cómo se evaluará la Calidad del plan de vida y empleo.

Recordemos que calidad es la medición del objetivo que estamos desarrollando y así se establece un estándar que se pueda comprobar, si se cumplió o no.

En el caso de un plan de vida el estándar es la vivencia de los valores y los parámetros son las acciones que se realizan para conseguir el valor.

Para evaluar la calidad existen cuatro reglas:

1ª Escribe lo que vas a hacer.

2ª Haz lo que escribiste.

3ª Comprueba lo hecho.

4ª En función de los resultados, seguir haciéndolo o mejorarlo o cambiarlo según el caso.

Para hacer el Plan se deben definir los objetivos por lograr con: Acciones diarias, concretas y medibles.

En la primera columna se escriben los estándares por lograr, que en este caso son nuestros valores los cuales los podemos seleccionar entre las áreas de satisfacción que tenemos (Materiales, íntimas, profesionales o políticas y espirituales). Se debe llenar con los 20 más importantes para ti.

De preferencia vale la pena que a cada uno de tus valores se hayan clarificado previamente, puedes elegir más de 20 pero no menos, porque este es el número que establece el estándar de calidad para tener una vida sana, madura, plena y trascendente, por otro lado, el plan además de mantenerte en armonía te permitirá reafirmar el objetivo de tu vida.

En la segunda columna estableceremos los parámetros necesarios para medir que auténticamente estamos logrando cumplir el estándar establecido. Por lo tanto, en esta columna vamos a escribir una acción concreta y medible que nos permita demostrar que tenemos clara la forma de vivir el valor, pero además nos permitirá revisar que auténticamente fuimos capaces de lograr hacer del valor una virtud.

Por último, la tercera columna sirve para evaluar si auténticamente vivimos el valor y calificar de qué manera nos gratifico. Según esta evaluación tomaremos las decisiones pertinentes para hacer el siguiente plan de vida.

El plan se debe escribir en la noche, ejecutar durante el día, evaluar al final del día, decidir lo que debe continuar en el nuevo plan o lo que debe cambiar o lo que tiene que mejorar en función de lo observado y volver a hacer el plan para el siguiente día.

Plan de Vida y Empleo

Valores:	Acciones	Gratificación
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
5.-		
6.-		
7.-		
8.-		
9.-		
10.-		
11.-		
12.-		
13.-		
14.-		
15.-		
16.-		
17.-		
18.-		
19.-		
20.-		