



¡Bienvenidos a la segunda guía!

Queremos que disfrutes esta guía para que puedas compartir tu visión de vida y de trabajo con tu mentor, queremos que hablen de tus sueños, metas y miedos. Es importante que te des la oportunidad de responder preguntas que pueden parecer complicadas, pues estas te ayudarán a direccionar tu camino, a empatizar contigo mismo, con tu mentor/a y con tu entorno.

Para esta sesión es fundamental que dediques tiempo para realizar los ejercicios, una vez los tengas listos, debes enviarlo a tu mentor/a antes de tener su sesión de mentoría.

Ahora nos encontramos aquí:



Objetivos de la sesión

1. Establecer con claridad las metas u objetivos que tienen los mentees en el ámbito laboral y profesional a través del ejercicio de la visión de vida y trabajo.
2. Socializar herramientas para la gestión y administración del tiempo.
3. Realizar la encuesta de reporte del programa.

GUÍA 2

Antes de la sesión

1. Realiza el ejercicio de visión de vida y de trabajo y desarrolla los ejercicios de la guía (que están en las siguientes páginas).
2. Realiza el ejercicio del flow.
3. Envía la respuesta de esta guía a tu mentor por correo electrónico.

Ejercicio 1

REFLEXIÓN DE TU VISIÓN DE VIDA

Hay muchas formas de escribir tu visión de vida, sin embargo, abajo hay algunas pautas generales que te sugerimos considerar. La clave es abordar los valores y perspectivas críticas que te proporcionan la base para tu comprensión de la vida. Las respuestas a estas preguntas serán la plataforma que interpreta y organiza cómo ves y entiendes el mundo, al igual que el cómo le asignas un orden y significado a tu vida. Tu visión de vida es esa que provee tu definición a los "asuntos de máxima importancia."

Es posible que desees considerar algunas de las siguientes preguntas. No recomendamos que simplemente uses esta lista como la definitiva y te limites sólo a responder cada pregunta, es una visión o reflexión, no un mandato, así que puedes agregar más detalles relevantes para ti. La elección de los temas que merecen ser mencionados, son parte de tu visión de vida, así que hazlo tuyo y escríbelo en una forma y estilo que se adapte a ti y a tus "asuntos de máxima importancia."

¿Cuál es el significado / propósito de la vida?	¿Cuál es el significado del tiempo?
¿Qué rol juega la familia, el país y el resto del mundo dentro de mi desarrollo personal y profesional?	¿Existe un poder superior, Dios o algo trascendente? y si es así, ¿Cómo impacta tu vida? (Responde esta pregunta, solo si es relevante para ti)
¿Qué es el bien y el mal? ¿Son relevantes los conceptos del bien y del mal?	¿Con qué relacionas los siguientes términos: alegría, tristeza, justicia, injusticia, amor, paz y conflicto?

ESCRIBE TU VISIÓN DE VIDA

Por favor, escribe una breve reflexión sobre tu visión de la vida. No queremos que escribas un ensayo académico, sino tus principales pensamientos, así que no te extiendas (Entre 150 y 250 palabras).

REFLEXIÓN DE TU VISIÓN PROFESIONAL

Ahora escribe una breve reflexión sobre tu visión del trabajo. De nuevo, no queremos que sea un ensayo académico, simplemente un resumen de tus pensamientos sobre el tema (Entre 150 y 250 palabras).

Tu visión del trabajo debe abordar los problemas críticos relacionados con el trabajo y lo que significa para ti. No es sólo una lista de lo que quieres del trabajo, sino una declaración general de lo que piensas de este. Es tu definición de lo que el buen trabajo debería ser para ti. No recomendamos que simplemente uses esta lista como la definitiva y te limites sólo a responder cada pregunta, es una visión o reflexión, no un mandato.

- ¿Qué significa el trabajo para ti?
- ¿Cómo se relaciona el trabajo con la sociedad?
- ¿Cómo defines un trabajo satisfactorio?
- ¿Cuál y cómo sería tu trabajo ideal?
- ¿Qué tiene que ver el dinero con el trabajo?

COHERENCIA ENTRE TU VISIÓN DE LA VIDA Y PROFESIONAL

Ahora lee tu visión de vida y de trabajo, y contesta las siguientes preguntas:

- ¿En dónde se complementan tu visión de la vida y del trabajo?
- ¿En qué aspectos chocan ambas visiones?
- ¿De qué forma una visión impulsa a la otra?
- ¿Cómo consideras que lo que estás estudiando está alineado con tu visión de vida y trabajo?

ESCRIBE TU VISIÓN PROFESIONAL

CONSEJOS ADICIONALES

Recomendación 1 - Visión de Vida

Cuando las personas se atascan en este ejercicio suelen pensar que no tienen un propósito en la vida, lo que hacen no tiene sentido o simplemente no saben cómo iniciar. Aquí te damos algunas sugerencias que te van a dar ideas de cómo empezar:

Te sugerimos que dediques un tiempo estimado para realizar esta actividad, un tiempo para ti, sin interrupciones o distracciones.

Realiza una mapa mental de los principales aspectos que consideres importantes en tu vida. (naturaleza, familia, sociedad, educación, etc)

Ahora trata de pensar en el rol que juega cada aspecto en tu vida y por qué son importantes. Por ejemplo: La influencia de tu contexto o familia como motivación constante para crear acciones que transformen las problemáticas o realidades.

Ahora piensa en las motivaciones, valores, desafíos y aprendizajes que giran en torno a esos aspectos. Si quieres transformar las realidades de tu familia y tu comunidad; la lucha por reducir las desigualdades sociales; o el obtener una beca para estudiar una carrera profesional.

Una vez tengas esta lluvia de ideas lo que debes hacer es unir las de una manera que te represente esa visión que tienes de la vida.

Recomendación 2 - Visión de trabajo

Cuando las personas se atascan en este ejercicio tienden a escribir simplemente lo que están buscando en un trabajo, lo cual está bien pero no es una visión del trabajo (o una “teoría del trabajo”). Lo que buscamos es tu filosofía de trabajo: ¿para qué sirve y qué significa? Es esencialmente el Manifiesto del trabajo. Aquí te damos algunas sugerencias que te van a dar ideas de cómo empezar:

Cuando utilizamos el término "trabajo" nos referimos a la definición más amplia, no sólo a lo que te genera (o crees que te va a generar) ingresos en el día a día. Puedes imaginarte haciendo lo que siempre has soñado, cómo puedes utilizar tu talento y lo que sabes en alguna acción.

El trabajo es tu interacción con el mundo y puede extenderse más allá de un trabajo, una labor o una carrera. El trabajo es el componente individual que más tiempo demanda en el día a día de la mayoría de las personas, durante toda la vida ocupa más de nuestra atención y energía que cualquier otra cosa que hacemos.

Te sugerimos que te tomes el tiempo para reflexionar y articular lo que el trabajo y la vocación significan para ti (y quizás lo que esperas que signifique para otros).

La visión del trabajo de las personas puede variar ampliamente en lo que abordan y cómo incorporan cuestiones relacionadas con el servicio, los otros, el mundo, su nivel de vida, su crecimiento, aprendizaje, habilidades / talentos, etc.

Recomendación 3 - Coherencia entre ambas visiones

Es importante que cuando tengas listas tus visiones, puedas comprender que la coherencia entre ambas es que te ayudan a conectar: Lo que eres, con lo que crees y haces. Si estás teniendo dificultades te sugerimos que tengas en cuenta lo siguiente:

- ¿Por qué tus visiones se deben conectar?
- ¿Cómo tus visiones se pueden complementar?
- ¿Cómo saber si tus visiones chocan?

Ejercicio 2

¿CÓMO IDENTIFICAR EL FLOW?

Una vez construyas tu visión de vida y del trabajo, tendrás elementos fundamentales para crear tu brújula de propósito, es decir, hacia qué dirección quieres ir en tu vida. Es importante que evalúes qué tan bien tu estudio e intereses laborales se ajustan a tus valores y prioridades, y qué tan coherentes son estos intereses con quién eres y con lo que crees.

¿Qué es el Flow?

Es ese estado del ser en el que el tiempo parece detenerse, te encuentras totalmente ocupado haciendo una actividad, y el desafío de esa actividad en particular está conectado con tu habilidad.

¿Cuándo nos sentimos en Flow?

El flow puede aparecer en una actividad que requiera esfuerzo físico o mental y con frecuencia cuando se combinan ambos esfuerzos.

Ahora es momento de identificar cuáles de las actividades que realizas a diario realmente apuntan a lograr tus objetivos y/o están conectados con tu visión de vida y trabajo, y cuáles debes descartar o replantear en la forma en cómo lo haces. Para esto, te sugerimos que utilices las siguientes **dos herramientas**:

Identifica tu Flow:

- Debes listar 10 actividades que realizas diariamente.
- Luego, clasifica cada una de ellas en la gráfica, y ubícalas dependiendo de si te (+) agregan o (-) quitan energía.
- Ahora, ¿Qué notaste sobre tus patrones de energía diarios?
- ¿Qué cambios puedes realizar para mejorar tu flow?

Realiza una lista de las actividades que realizas regularmente o diariamente:

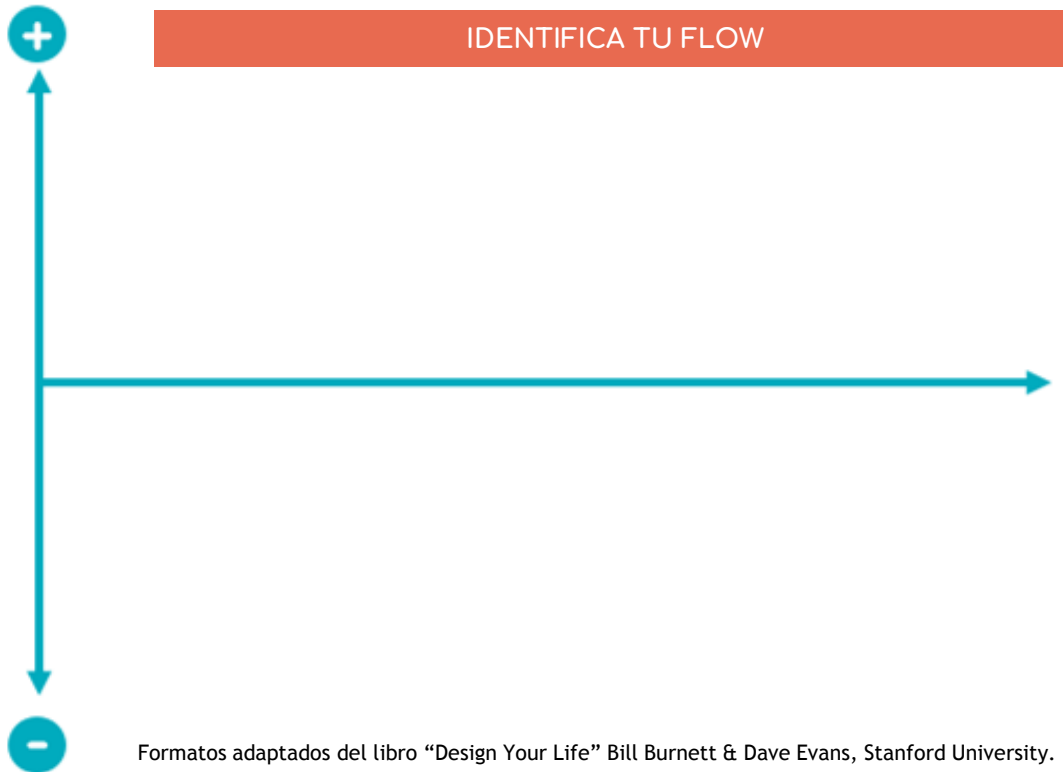
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____

- Ubícalas de acuerdo al efecto que generan (+) las que te agregan energía o (-) las que te quitan energía.

- ¿Qué notaste sobre tus patrones de energía diarios? ¿Cuáles te dan más energía? ¿Cómo lo evalúas?

- ¿Qué cambios puedes realizar para mejorar tu flow?

¿CÓMO IDENTIFICAR EL FLOW?



Dependiendo de tus resultados, debes tener en cuenta que puedes priorizar e identificar cuáles son las actividades que te dan más energía, puedes intentar cambiar la secuencia con la que realizas las actividades, o ver qué factores influyen. También te invitamos a que termines tu semana haciendo una actividad que te de mucha energía.

Información de contacto

Recuerda que puedes escribirnos por WhatsApp si tienes alguna duda o inconveniente.

¡Gracias por tu motivación en iniciar este camino como mentor(a)!

Equipo,

Programa de Mentorías Universidad del Norte

Referencias Bibliográficas:

- Ejercicios visión de vida y trabajo extraídos y traducidos del Libro "Design your Life" Bill Burnett y Dave Evans - Stanford University. Adaptados por Mentors4U Colombia.