

## ¡COMENZAMOS CON LA GUÍA 4!



Queremos felicitarte por tu compromiso, motivación y esfuerzo para aprovechar al máximo el programa. Antes de iniciar a navegar sobre esta nueva guía, vamos a recapitular lo que ha sido nuestra experiencia juntos; en la primera sesión tuviste la oportunidad de conectarte con tu mentor/a, compartir sus historias y visiones y establecer los objetivos del proceso, seguramente quedaron con compromisos que trataron en el segundo encuentro en donde debían comprender la importancia de 4 aspectos fundamentales como el amor, la salud, el trabajo/estudio y la diversión para tener un balance de vida ideal.

Llegó el momento de idear, que tus metas se multipliquen y reconozcas los diferentes escenarios de vida en los que te puedes desempeñar, de acuerdo con la metodología Diseña tu vida, las personas no solo tienen una mejor versión de sí mismo, sino que pueden tener muchas versiones, es decir, pueden tener diferentes planes de vida, en donde pueden lograr metas personales y profesionales. Es común encontrar personas que solo tienen un plan de vida y cuando no resulta como estaba planeado, tienden a frustrarse o sentir que no han encontrado su propósito de vida; por eso queremos enseñarte esta herramienta del Plan Odisea, para que puedas realizar tus proyecciones a futuro teniendo diferentes planes de vida.

¡Ya casi nos acercamos a la meta!



# GUÍA 4

## Objetivos de la sesión

- Crear planes de vida diferentes de acuerdo con sus metas personales y profesionales utilizando la herramienta *plan de odisea*.
- Realizar la encuesta de reporte.
- Realizar un plan de acción que contemple las metas más importantes que vas a cumplir en el corto y mediano plazo. Teniendo en cuenta los 4 aspectos fundamentales como el amor, el estudio/trabajo, diversión y salud.
- Establecer con tu mentor/a 3 principales compromisos que tendrás en los próximos 6 meses.

## Antes de la sesión:

1. Lee esta guía detalladamente.
2. Prepárate para la sesión con tu mentor/a.
3. Envía el desarrollo de esta guía a tu mentor/a antes del encuentro, recuerda enviarlo a través del correo electrónico.
4. Recuerda que los documentos internos de trabajo son para ti y tu mentor/a, no debes enviar ningún documento a tu coordinador/a.
5. Si tienes alguna duda para el desarrollo de esta sesión escríbele a tu mentor/a o tu coordinador/a asignado/a.

## Agenda para la sesión

1. Compartir con tu mentor/a lo que ha pasado en tu vida académica, personal y profesional. Pregúntale sobre su vida y cómo se ha sentido en el proceso.
2. Compartir con tu mentor/a los resultados de tareas o retos que te haya asignado, cuéntale qué has aprendido a lo largo del programa.
3. Socializa el ejercicio de los **planes de vida o plan odisea**, habla sobre tus metas, las que más te generaron curiosidad, cómo te sentiste haciendo este ejercicio.
4. Formula preguntas a tu mentor/a sobre lo que más te generó curiosidad sobre tus metas, pregúntale cómo puedes cumplirlas y cómo te puede ayudar.
5. Pregunta por retroalimentación de tu proceso.

# ¡COMENCEMOS!

## Desarrollando Diferentes Planes de vida + Diseño de vida

Es importante que tengas en cuenta que este ejercicio o herramienta es una lluvia de ideas sobre los diferentes planes de vida que puedes tener, con esto no queremos decir que el plan de vida que tienes actualmente no se vaya a realizar, tampoco queremos que te sientas mal por no saber qué hacer en algunos años, nuestro objetivo es que seas consciente que puedes tener diferentes escenarios de vida en los que puedes lograr tus metas, por eso es importante que tengas un plan A, B, C o hasta Z.

La recomendación para este proceso de ideación es que seas curioso, no tengas miedo de plantear metas nuevas que puedas intentar y sobre todo, la esencia de este programa, no te olvides de pedir ayuda porque no estás solo/a en este proceso. También es importante reconocer la importancia de saber administrar tu tiempo y planificar, para lograr esas metas que tienes a futuro en 5, 10 o 20 años, debes iniciar aprendiendo a planificar tu día a día, estableciendo cuáles son los retos que cumplirás cada mes, semana o día, en la caja de herramientas, podrás encontrar estrategias para planificar tus metas.

### Ejercicio 1: Planes de vida o Plan odisea

Este es el ejercicio más importante de la metodología de *"Diseña tu vida"*. En este ejercicio, vas a idear 3 diferentes planes de vida, lo puedes hacer con proyección a 3 o 5 años, evaluar cómo te sientes con cada uno de ellos, y diseñar las preguntas necesarias para evaluar rápidamente lo factibles o no que pueden llegar a ser.

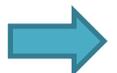
Para realizar el *"Plan de la Odisea"* debes establecer 3 diferentes alternativas de planes de vida de acuerdo a tus distintos intereses y motivaciones. Teniendo en cuenta lo siguiente para cada plan:

**Plan #1:** Con base en tus intereses y motivaciones actuales, ¿en dónde quieres estar en 3 o 5 años?

**Plan #2:** En caso de que no puedas realizar el plan #1, ¿cuál sería tu segunda alternativa?

**Plan #3:** En caso la fama y el dinero no fuesen importantes, ¿cuál sería tu tercera alternativa?

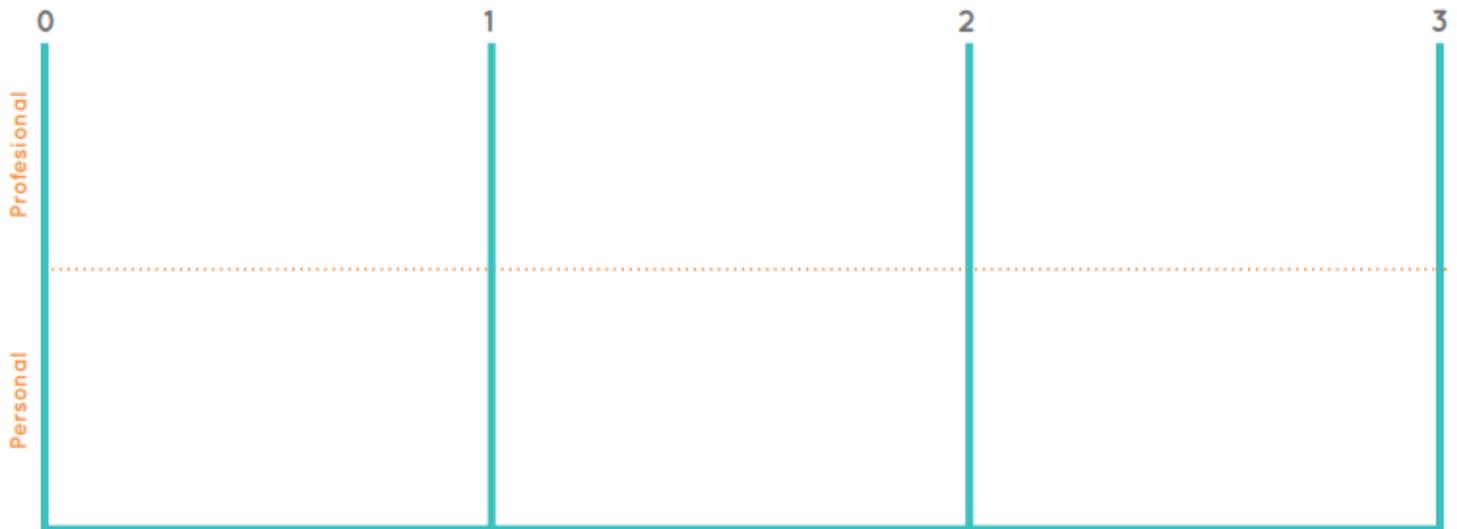
Utiliza los siguientes esquemas de planes de vida para escribir tus metas:



# EJERCICIO 1

Plan de vida N° 1: ¿En dónde quieres estar en 3 o 5 años?

Título vida 1: \_\_\_\_\_



Recursos



Me gusta



Confianza



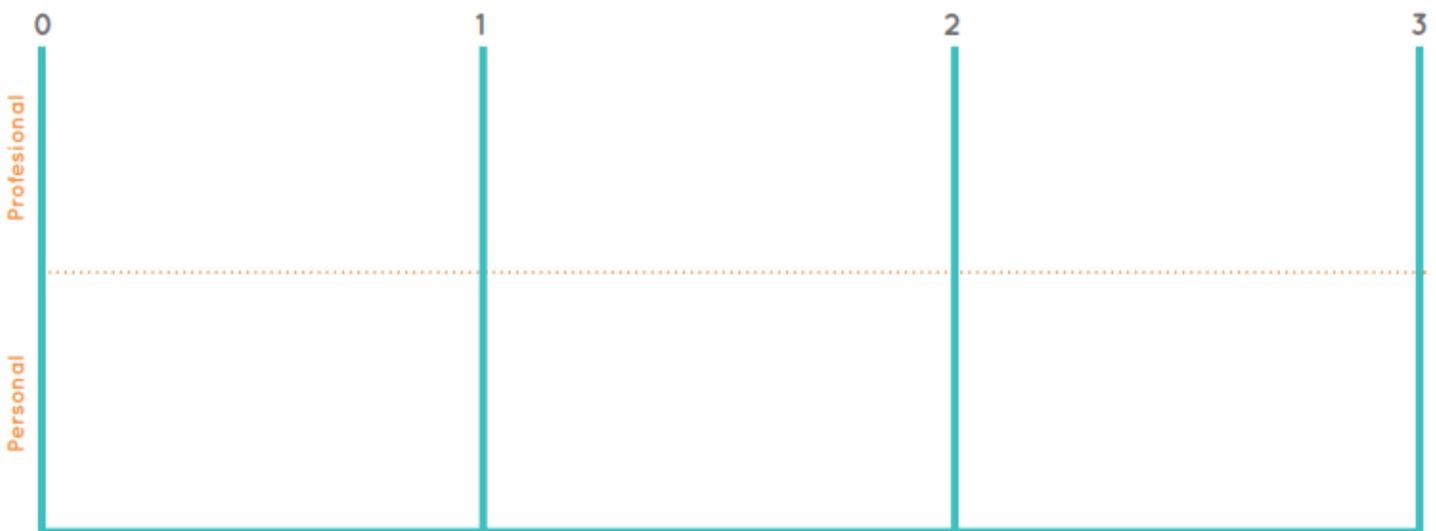
Coherencia

Preguntas que surgen de esta alternativa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Plan de vida N° 2: En caso de que no puedas realizar el plan #1, ¿cuál sería tu segunda alternativa?

Título vida 1: \_\_\_\_\_



Recursos



Me gusta



Confianza



Coherencia

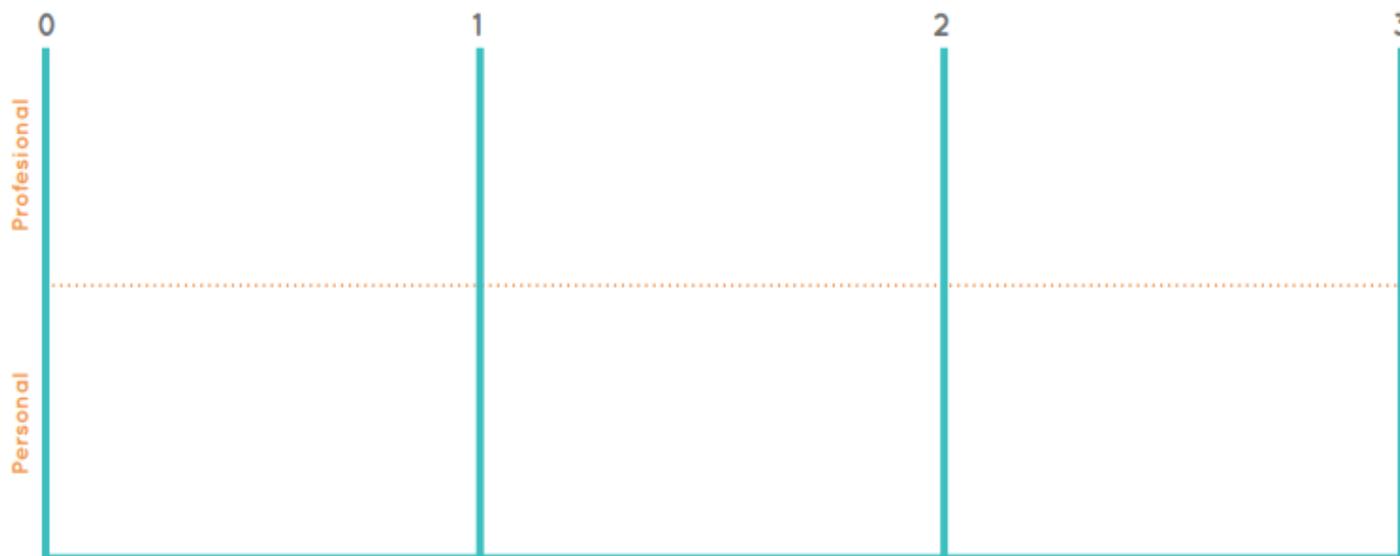
Preguntas que surgen de esta alternativa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# EJERCICIO 1

**Plan de vida N° 3:** En caso no pudieses realizar los planes #1 y 2, además si el dinero y la fama no fueran importantes, ¿cuál sería la tercera alternativa?

Título vida 1: \_\_\_\_\_



Recursos



Me gusta



Confianza



Coherencia

Preguntas que surgen de esta alternativa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ten en cuenta los siguientes componentes al momento de realizar tus planes de vida o plan odisea:

1. Con base en tus intereses actuales, piensa cómo te gustaría que fuese tu vida en 3 o 5 años (En términos personales, profesionales y académicos).
2. Ahora, piensa cuales deben ser los hitos (personales, profesionales o académicos) que crees que deberían (y te gustaría) que ocurrieran en cada uno de los próximos 5 años, para llegar a que tu meta se cumpla. Escribe entre 1 y 5 hitos por año, en el espacio que la plantilla provee para cada uno de los 3 o 5 años.
3. Luego, asigna a este plan un nombre de máximo 6 palabras.

4. Luego, evalúa cada uno de los siguientes 4 componentes, y a cada uno, asígnele un puntaje de 1 a 100:

- a. **Recursos:** ¿Tienes los contactos, los recursos, el tiempo y las habilidades para llevar a cabo los hitos que planteas?
- b. **Interés:** ¿Qué tanta emoción sientes al pensar que puedes llevar a cabo este plan? ¿Qué tanto te gusta el plan?
- c. **Confianza:** ¿Qué tan confiado te sientes en poder llevar a cabo los hitos necesarios para llegar a tus metas del 3er o 5to año?
- d. **Coherencia:** ¿Qué tanto sentido tienen los hitos que plasmaste en tu plan? ¿Son coherentes con la consecución de tus metas del 3er o 5to año? ¿Es coherente este plan con tu visión de vida y de trabajo?

5. Ahora, vuelve a leer el plan que acabas de desarrollar, y piensa:

¿Cuáles son las metas que más curiosidad te generan y sobre las cuales te gustaría conocer más a fondo? Escoge máximo 3 de estas metas y formula preguntas y escríbelas en la plantilla.

6. Ahora, te invitamos a diseñar acciones concretas para validar las preguntas que te surgieron.

7. Con esto, habrás terminado de diseñar el **primer** escenario de tu plan de la odisea. Ahora, repite los pasos 1 a 6 de nuevo, para diseñar el segundo y tercer escenario del plan de la odisea.

Para el **segundo**, responde a la pregunta: “¿En caso de que el primer plan no fuera una opción factible, cuál es el segundo plan a 3 o 5 años que más te gustaría desarrollar?”

Luego de terminar los 2 escenarios de tu plan de la odisea, te invitamos a que lo compartas con tu mentor/a, y en la siguiente sesión de mentoría, discutas con él / ella, lo siguiente:

- Socializa el ejercicio de los **planes de vida o plan odisea**, habla sobre tus metas, las que más te generaron curiosidad, cómo te sentiste haciendo este ejercicio.
- Formula preguntas a tu mentor/a sobre lo que más te generó curiosidad, sobre cómo podrías lograr tus metas,
- ¿Cómo te sentiste al evaluar las similitudes y diferencias en los escenarios del plan de la odisea? ¿Cuáles son las similitudes y diferencias de las metas y componentes (Recursos, interés, confianza y coherencia) de cada uno de mis planes?

## ¡No olvides!

El objetivo de este ejercicio no es elegir o descartar de inmediato alguno de los escenarios del plan de la odisea, sino, que lo uses para evaluar los diferentes caminos e hitos que podrías seguir para alcanzar las metas de vida que te hayas propuesto, y que entiendas los recursos necesarios para que cada una de ellas se cumpla. También queremos que te des cuenta que todos tenemos el talento y la energía para vivir múltiples planes de vida, y que cada uno de ellos puede llegar a ser auténtico, interesante y productivo. No existe "el plan de vida correcto".

Te invitamos a que realices este ejercicio con la frecuencia que necesites, que compartas los resultados con personas cercanas a ti, a las cuales aprecies, y que estés abierto a recibir retroalimentación. Este ejercicio te puede servir como una herramienta para apoyar la toma de decisiones importantes en tu vida personal y profesional.

Encuesta de retroalimentación sesión de mentoría: [Link](#)

### Información de contacto

Recuerda que si tienes alguna duda o inconveniente, puedes escribirnos por WhatsApp o al correo [mentoriasdcpri@uninorte.edu.co](mailto:mentoriasdcpri@uninorte.edu.co)

Equipo,  
Programa de Mentorías Uninorte

### Referencias Bibliográficas:

- Ejercicios de planes de vida profesionales extraídos y traducidos del Libro *"Design your Life"* Bill Burnett y Dave Evans - Stanford University. Adaptados por Mentors 4U Colombia.