



MI PLAN DE VIDA Y CARRERA



NOMBRE: _____ GRUPO: _____



Lectura 1

Tu potencial (14-16 páginas) y Tu autoestima (17-23 páginas)

Responde lo que se te pide:

- 1) ¿Mi vida está yendo como yo quiero o simplemente me estoy dejando arrastrar?
- 2) ¿Qué actividad estaría dispuestos a hacer día tras días aun si recibir dinero a cambio?
- 3) ¿Qué actividad hace que pase el tiempo sin que ni siquiera me dé cuenta?
- 4) ¿Qué cosa haría el resto de mi vida si tuviera la oportunidad de elegir?
- 5) ¿Sobre qué tema leo mucho sin que me resulte tedioso o aburrido?
- 6) ¿Cuáles son mis libros favoritos?
- 7) ¿A quien admiro?
- 8) ¿Elegiría de nuevo lo que ahora hago si tuviera la oportunidad de viajar en el tiempo? ¿Qué cambiaría?
- 9) ¿Qué hace que se dispare mi creatividad?
- 10) ¿Cuál es la tarea que desempeño con mucha facilidad y mejor que la media?



Responde el siguiente cuestionario con (X):

Marca con una "X" tu elección	Mínimo					Máximo
	1	2	3	4	5	
Por lo general me gusto como soy						
Tengo confianza en mí mismo						
Estoy a gusto con mi apariencia						
Puedo soportar comentarios rudos o crueles						
Mis habilidades y talentos son bastantes buenos						
Siempre termino lo que empiezo						
El éxito de los demás me hace sentir feliz						
De manera cotidiana me obligo a tomar cosas buenas y a expandir mi zona de confort.						
Me considero un ganador						
He logrado algunas cosas importantes en mi vida.						

Espejo Social		Espejo Real	
¿Cómo me describen los demás?		¿Cómo te describes tú?	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	

Escribe en el recuadro lo mejor de ti.



Lectura 2

El conocimiento de ti mismo (24-28 páginas) y tus valores (29-34 páginas)

Responde lo que se te pide:

¿Quién soy?

Edad: _____ ¿Cuántos días has vivido? _____ ¿Cuántos meses han pasado? _____

Peso: _____ Estatura: _____ Talla: _____ No. De calzado: _____

Para mí la vida es: _____

Mi pasión en la vida es: _____

Lo que tengo para dar el mundo: _____

Soy hábil en: _____

Mi comida favorita: _____

Pasatiempos: _____

¿Apodo favorito y por qué? _____

Canciones favoritas: _____

Si hoy muriera me extrañarían: _____

La decisión más difícil ha sido: _____

Me da envidia cuando: _____

3 personas significativas en mi vida: _____

Siento que me complico cuando: _____

Cuando estoy enojado actuó: _____

Me adapto fácilmente a: _____

Si el dinero no fuera restricción yo: _____



Centro de Bachillerato Tecnológico No. 1
Lic. Agustín Reyes Ponce



Quiero ayudar a: _____

Menciona algún otro aspecto no considerado: _____

Mis Fortalezas	Mis Debilidades
Mis Virtudes	Mis Defectos
Partes de mi cuerpo que me gustan	Partes de mi cuerpo que no me gustan
Mi Sueño es	Mis miedos
Recuerdos agradables	Recuerdos desagradables
He triunfado en:	He fracasado en:
Lugares que he visto y me han gustado:	Lugares que quiero visitar
Lo que agradezco es:	De lo que más me quejo:
No me canso de:	No me canso rápido de:
Me alegra:	Me entristece:



Centro de Bachillerato Tecnológico No. 1
Lic. Agustín Reyes Ponce



Me conmueve:	Me enoja:
Confío en:	Desconfió de:
Estoy en paz cuando:	Me siento herido cuando:
Lo más sensato que he hecho:	Lo más descabellado que he hecho:
Contribuyo:	No contribuyo:
Interesado en:	Desinteresado en:
Seguro:	Inseguro:
Claro:	Confuso:
Tranquilo:	Ansioso:

¿A dónde voy si no cambio?

Mi frase favorita es:

Mi instrumento musical favorito es:

Mi ropa favorita:

¿Disfruto ver la naturaleza?

Para ti que significa ser un joven



Centro de Bachillerato Tecnológico No. 1
Lic. Agustín Reyes Ponce



Valoración

- ¿Me considero una persona saludable y en forma?
- ¿Que pequeñas cosas podría hacer para mejorar?
- ¿Como crees que te ven los demas?
- ¿Cómo ayudas a tu comunidad?

Alimentación

- ¿Me alimento Sanamente?
- ¿Como en horarios regulares?
- ¿Hay aspectos por mejorar?

Ejercicio Físico

- ¿Practicas algun deporte?
- ¿Con que frecuencia?
- ¿Podrias mejorar esta area?

Hábitos de Sueño

- ¿Duelmo Bien?
- ¿Son mis horarios regulares?
- ¿Hay algo que pueda favorecer un buen descanso?

Sacarme partido

- ¿Me veo atractivo?
- ¿Me gusta mi forma de vestir?
- ¿Qué es lo mas me gusta de mi?
- ¿Cómo me cuido?
- ¿Qué puedo mejorar?



Me perdono por (la situación que sea) _____

_____ puedo aprender de ello ha (escribe lo que consideres que puedes aprende de esta situación)

_____ Este error me sirve para mejorar (escribe cosas que te sirven para mejorar si es el caso)

ME QUIERO, ME ACEPTO, ME PERDONO.

	Mis Valores Principales	Conducta o actitud opuesta a ese valor
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____
9	_____	_____
10	_____	_____

Escribe lo que harás para vencer tales conductas o actitudes:

Relaciona las columnas:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Autoestima | a) Actuar con rectitud |
| 2. Compromiso | b) Mantener el esfuerzo para lograr una meta. |
| 3. Servicio | c) Reconocer un buen recibido. |
| 4. Responsabilidad | d) Estar unido y cooperar con los demás de igual a igual. |
| 5. Disciplina | e) Aceptar un mal menor por un bien mayor. |
| 6. Honestidad | f) Ser constante hasta conseguir lo que deseo. |
| 7. Perseverancia | g) Actuar sin perjudicar a los demás. |
| 8. Gratitud | h) Hacer un trato por mi propia voluntad. |
| 9. Creatividad | i) Hacer de manera correcta lo que me corresponde. |
| 10. Respeto | j) Tenerme en buena estima. |
| 11. Tolerancia | k) Ponerme a las órdenes de alguien. |
| 12. Solidaridad | l) Producir algo que no existía. |



LECTURA 3
Tu visión (35-38 páginas) y tu misión (39-42 páginas)

Responde lo que se te pide:

<p>MI VISIÓN ES: (Capta tu sueño, es concisa, positiva, general y flexible).</p>	<p>MI MISIÓN ES: (Para que vivo, tú razón de ser).</p>
<p>Dibujo de mí</p> 	
<p>¿Quién quiero ser? _____ _____</p> <p>¿Hacia dónde voy en la vida? _____ _____ _____</p> <p>¿Cómo me veo en el futuro? _____ _____</p> <p>¿Cómo quiero que me vean en el futuro? _____ _____ _____</p>	<p>¿Para qué vivo? _____ _____</p> <p>¿Para qué fui creado? _____ _____</p> <p>¿Cómo me gustaría que me recordara la gente y el mundo? _____ _____</p> <p>¿Cómo quiero que me vean en el futuro? _____ _____ _____</p>

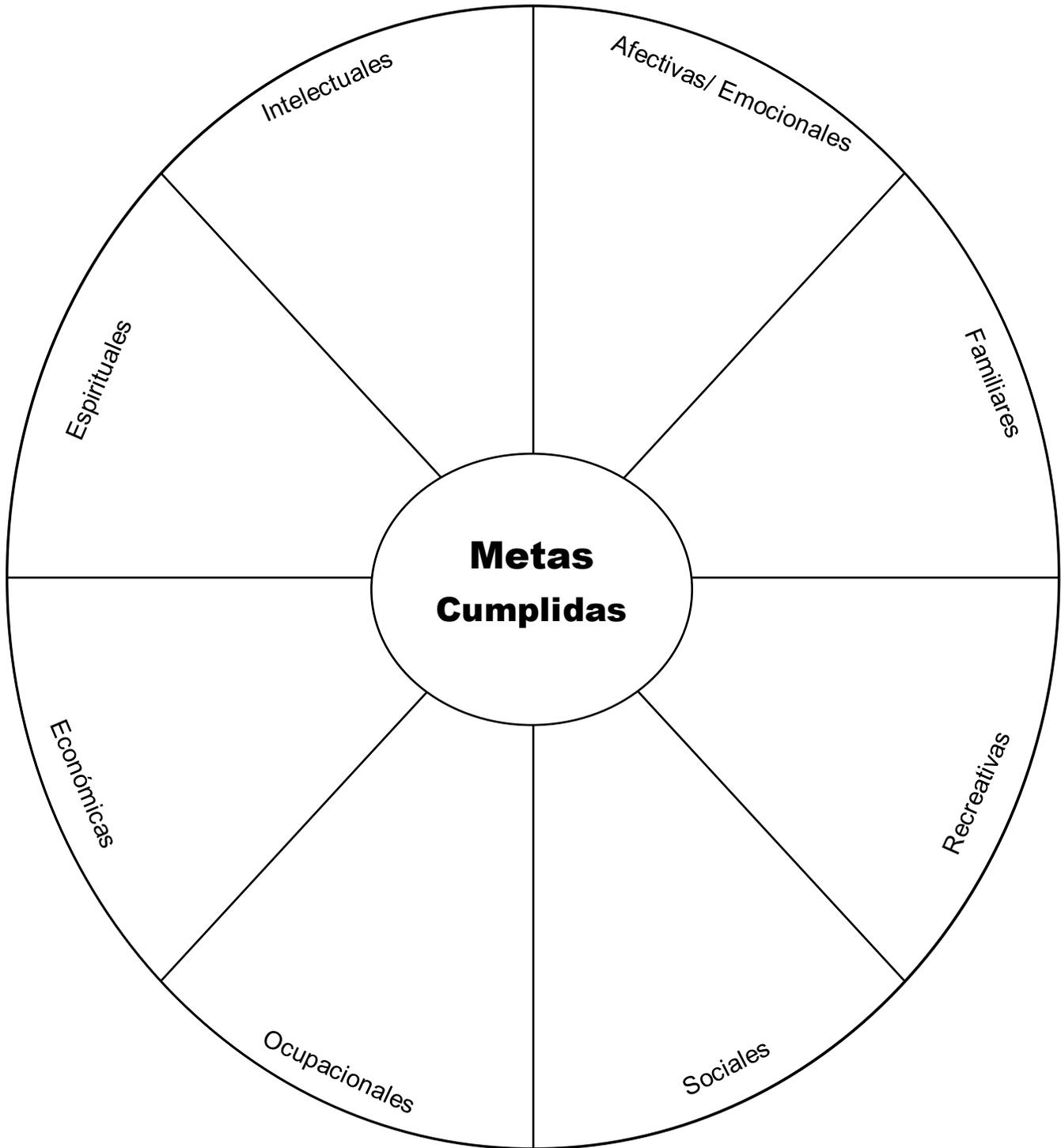


LECTURA 4

Tus metas (43-45 páginas) y el aspecto espiritual (46-50 páginas)

Responde lo que se te pide:

En cada uno de los apartados, escribe tus momentos que hasta el momento has cumplido conforme la lectura.





LECTURA 9

Las metas prioritarias (83-92 páginas) y el precio de éxito (93 páginas)

Responde lo que se te pide: Elabora una carta dirigida a ti, en base a todas las actividades realizar y cosas que debes de cambiar para alcanzar tus metas a 1, 5 y 10 años (debes utilizar todas las metas vistas). Tomando los aspectos que se mencionan en la página 45, **realiza tu carta compromiso.**

Fecha: _____

CARTA COMPROMISO

Cuando termine el Bachillerato Tecnológico yo quiero:

En 10 Años yo me veo:

Nombre

Firma

Testigo 1

Testigo 2



HOJA DE LA GRATITUD

Hoy agradezco por:

<p>LECTURA 1</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>LECTURA 2</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>LECTURA 3</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>LECTURA 4</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>LECTURA 5</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>LECTURA 6</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>LECTURA 7</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>LECTURA 8</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>LECTURA 9</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Centro de Bachillerato Tecnológico No. 1
Lic. Agustín Reyes Ponce



Lectura	Definición	1 Año	2 Años	5 Años	10 Años
6. El aspecto recreativo (66-68 páginas)	Recreación:				
7. El aspecto social (69-71 páginas)	Social:				
7. El aspecto corporal (72-74 páginas)	Corporal:				
8. El aspecto ocupacional (75-78 páginas)	Ocupación:				
8. El aspecto económico (79-82 páginas)	Economía:				



COMO TE RELACIONAS	QUÉ TE GUSTA	CÓMO TE LLEVAS	CÓMO TE GUSTARÍA QUE FUERA TU RELACIÓN	QUÉ DEBES PONER DE TU PARTE PARA LLEVARTE MEJOR
PAPÁ				
MAMÁ				
HERMANOS				
ABUELOS				
MAESTROS				
COMPAÑEROS DE ESCUELA				
AMIGOS				
PRIMOS				