

GUÍA



Plan de Vida

Convierte tu idea de vida en un diseño maravilloso que funcione para ti

Diseña una vida que funcione para ti

Muchas veces tenemos una idea de lo que queremos para nosotros y nuestras personas más cercanas. Sin embargo, es súper común dejarnos envolver en la rutina y no tener un plan aterrizado que nos acerque a esa vida que queremos vivir.

Bill Burnett y Dave Evans, docentes de diseño de Stanford y autores de "Diseña tu plan de vida", nos plantean una metodología para generar un proceso exitoso en el camino de la construcción de tu vida ideal.

Basados en su publicación, Estar Bien te entrega un paso a paso y plantilla de esta metodología que ha ayudado a miles de personas en todo el mundo.



¡Bienvenido a tu primer paso para diseñar tu vida ideal!

Plan de vida

Muchas veces en nuestra vida nos lamentamos de no estar viviendo eso que queremos. En mi experiencia con muchos clientes, el principal problema ha sido el poder clarificar ¿qué es lo que realmente quieres? Esta es una pregunta bastante importante y suele causar ansiedad y miedo.

¿Tenemos que saber qué queremos en todo momento?

La respuesta es no, pero sí podemos aterrizar qué no queremos y empezar a construir una vida ideal -para nosotros-.

En este sentido hay 3 herramientas fundamentales que me han servido en la construcción de planes de vida:



En este entregable, te detallo la tercera parte de estos: **EL PLAN DE VIDA**, una herramienta basada en la metodología de Bill Burnett y Dave Evans docentes de diseño de Standford adaptada y complementada por otras herramientas.

Te recomiendo revisar las 2 herramientas previas, no son obligatorias pero sí complementarán tu autoconocimiento y ampliarán la forma en que puedas aplicar esta.

—

Empecemos por una pregunta importante

◆

¿Por qué es importante planificar?

Planificar, según Oxford, se conceptualiza por “elaborar o establecer el plan conforme al que se ha de desarrollar algo”. En este sentido, nuestro proyecto más importante siempre será nuestro plan de vida. Hay varias razones por las cuales “planificar” colabora con la construcción de nuestro bienestar.

1. Nos da claridad: Sabemos qué queremos y qué no queremos.

2. Nos da sentido de control: Te prepara para el futuro e invita a reflexionar sobre lo que somos capaces de hacer.

3. Nos genera motivación: Te ilusiona a vivir esa realidad en un futuro e impulsa a hacer actividades para lograrlo.



◆

Para **entender** un poco el **proceso de planificar** te explico las 3 partes importantes en la que se basa:

1. Visualizar resultados:

Como seres humanos, tenemos una capacidad increíble de poder tener una idea del futuro. En base a nuestras experiencias pasadas, conocimientos y aprendizajes, somos capaces de imaginarnos en situaciones o contextos que no hemos vivido aún, así como de regresar a vivir memorias pasadas.

Una parte importante de planificar, es que empezamos por el final, acuérdate cuando te daban un trabajo para la feria de ciencias de tu escuela, y mientras la profesora daba las instrucciones, ya empezábamos a darnos una idea de lo que queríamos hacer o construir en base a nuestros intereses o habilidades. En este sentido, hacer un plan de vida también requiere de esta capacidad maravillosa de visualizar. Te invito a hacer este pequeño ejercicio:

- ◆ Busca un lugar **tranquilo**
- ◆ Visualiza tu **DÍA IDEAL**
- ◆ **Hazte las siguientes preguntas:**
 - ¿Qué necesariamente tiene que pasar?
 - ¿Con quiénes me encuentro?
 - ¿En dónde estoy?
 - ¿Qué me encuentro haciendo?
 - ¿Cómo me siento?
 - ¿Tengo sensaciones corporales?
 - ¿Qué olor le pondrías a esta visión? ¿Y el sabor?

Si lograste hacer ejercicio te invito a tomarte unos días para visualizar tu VIDA IDEAL. No olvides basarte y construirla en base a:



Una vez que visualizamos podemos ir al siguiente paso:

2. Ordenar procesos:

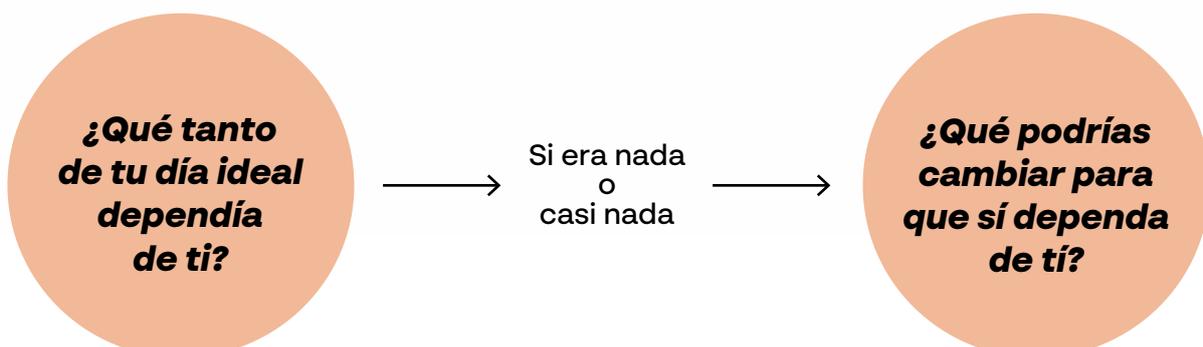
Para lograr nuestros planes necesitamos saber qué procesos vamos a seguir. Continuando el mismo ejemplo del proyecto de ciencias, podemos dividirlo en grandes partes:

- **Pensar en mis intereses.**
- **Definir tema y proyecto.**
- **Comprar materiales.**
- **Construir maqueta.**
- **Preparar exposición.**

Ordenar estos procesos **"macro"** nos ayuda a saber los pasos a seguir para lograr el objetivo y nos dan claridad sobre tiempos, personas o recursos que necesitamos en el camino. Regresamos al ejercicio de tu **DÍA IDEAL**: Vuelve a recordarlo y ahora pregúntate:



Como te darás cuenta este paso no tiene como función motivarnos como el anterior ejercicio sino más bien, aterrizar un poco lo que pasó anteriormente y sobre todo nos responsabiliza sobre lo que podemos hacer para llegar a eso.



3. Desglosar ideas:

Una vez que tenemos los procesos determinados podemos hacer un desglose de actividades que intervienen en dicho proceso. Regresando al ejemplo de nuestro proyecto de ciencias: el proceso **"Pensar en mis intereses"** podría desglosarse en:

- **Revisar mi libro de ciencias.**
- **Hacer un listado a mano de todos los temas tocados.**
- **Preguntar a mi familia y amigos qué se les ocurre.**
- **Recordar lo que hice en el paso anterior.**

Es importante que en este paso aterricemos más nuestros procesos en temas de tiempo y recursos para llegar a la fecha final. De esta manera, tenemos que destinar el tiempo y los recursos para completar este proceso a tiempo, sino podríamos caer en que pasamos el 70% del tiempo pensando y no nos dio el tiempo para ejecutarlo.

Esto pasa en muchos casos: ¿Algunas veces sentiste que te faltó el tiempo para hacer algo que querías? ¿O que no calculaste bien los recursos y tuviste que esperar más por eso que necesitabas?

La planificación nos ayuda a calibrar todos estos detalles y tener a la mano todo lo necesario para ejecutar. Revisar mi libro de ciencias. Hacer un listado a mano de todos los temas tocados. Preguntar a mi familia y amigos qué se les ocurre. Recordar lo que hice en el paso anterior.



**"Un problema ordenado,
es un problema mitad resuelto."**

-Anónimo-

Método **Odyssey**

Conocí el método Odyssey hace algunos años, yo ya había reflexionado mucho sobre mis valores y mi propósito en la vida por lo que esta fue la herramienta ideal para gatillar un plan. El método que les presento es una adaptación propia de esta herramienta.

¿Qué es?

Se trata de una estructura de cómo planificar nuestros principales dominios de vida en los siguientes 5 años. Esta estructura será desarrollada en 3 versiones (que explicaremos más adelante) que nos darán una visión más completa de nuestro plan.



Tiempo y Frecuencia:

El tiempo que se emplea en hacer este plan de vida es personal, recomendamos que sea mínimo un par de días para que analices bien y respondas todas las preguntas. Lo ideal es hacerlo 1 vez cada 4 años, y revisarlo constantemente. Sin embargo, somos libres de empezar a hacer el ejercicio nuevamente las veces que nosotros creamos que es necesario.



Recomendaciones previas al ejercicio

Este momento es para ti por lo que te recomendamos seguir las siguientes instrucciones:

- Tómate los días y horas que sientas necesarios para llenar esta rueda de la vida.
- Un ambiente libre de distracciones o ruidos.
- Agéndate 1 o 2 horas libres a la semana mientras estés desarrollándolo para conectarte contigo misma.
- Generar un ambiente agradable: Poner música, velas o aromas que complementen la experiencia.
- Ser sincero contigo mismo, este momento es tuyo, nadie te juzgará ni cuestionará sobre tus decisiones o respuestas.



Cómo **desarrollar tu plan**

◆ **Plan A:**

Este plan es aquel que quieres que pase en un futuro. Es el escenario ideal donde pasa lo que quieras que pase. Una vez que ya tengas la idea de este futuro los pasos a seguir son:



Título:

En la parte superior central ponle un título corto a este plan que resuma lo que vas a plasmar. Algunos ejemplos son:

- **Mi camino a ser doctor.**
- **Viajando por el mundo.**
- **Ayudando a los demás a ser felices.**

No tiene que ser un nombre muy específico, pero sí tienen que tener la esencia de tu plan.



Estructura inicial:

Te invitamos a hacer una tabla con:

Columnas por año que quieras planificar. Recomendamos 5. Filas por dominios que quieras planificar. Hablamos de dominios en todas esas áreas que están presentes en tu vida, te damos algunas ideas en general:

- ◆ **Salud**
- ◆ **Trabajo**
- ◆ **Desarrollo personal**
- ◆ **Dinero**
- ◆ **Familia**

Recomiendo asignarle la fila por orden de prioridad. Para este punto ayuda mucho haber hecho el ejercicio Rueda de la vida.

Si te animas a hacerlo te dejamos el link aquí:

Descárgala aquí →



Radars :

Son 3 termómetros del 1 al 5 con 3 principales conceptos para el análisis de tu plan. Estos son:

◆ **Coherencia:**

Es la conexión que hay entre lo que quieres y lo plasmado. Te invito a hacerte estas preguntas al momento de definir la puntuación ¿Qué tanto se ajusta este plan a tus valores? ¿Qué tanto se ajusta a tu propósito? ¿Es algo que he venido trabajando o algo completamente nuevo y desconocido?

◆ **Realidad:**

Este termómetro nos dice qué tan realista es este plan.

Respóndete: ¿Tengo los recursos intelectuales, físicos y emocionales para lograrlo? ¿Cuento con el dinero o financiamiento? ¿Sé a qué personas recurrir? ¿Sería medianamente fácil realizar este plan?

◆ **Satisfacción:**

Es el grado de felicidad y tranquilidad que tienes al ver tu plan ¿Cómo me siento al ver mi plan? ¿Motivado y esperanzado por el futuro? O más bien ¿ansioso y estresado?



Preguntas o interrogantes

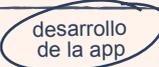
Por último, no es necesario que tengamos todas las respuestas en este momento. ¿Qué preguntas surgieron al momento de hacer este ejercicio? ¿Qué me hace ruido? ¿Qué necesito validar? En esta parte te invitamos a poner esas preguntas que puedes responder durante tu camino a lograr tus metas.





Una vez que tengas esto definido tendrás una tabla parecida a esta:

Título: METAS POR CUMPLIR

		2022	2023	2024	2025	2026
1	Familia	Viaje con  los abuelos				
2	Trabajo	concluir la web en dic.	 desarrollo de la app			
3	Salud	chequeo :) médico anual				
4	Desarrollo personal	concluir la maestría				



Preguntas o interrogantes:

1. ¿Debo tratar de concluir rápidamente la web de la empresa?

2. ¿Es importante cambiar mi actitud antes de el vuelo familiar?

3. ¿Debería tomar decisiones rápidas sobre el personal donde trabajo?

Esta es la estructura principal que deberás tomar en cuenta al momento de desarrollar tus planes de vida. Al final de esta guía encontrarás la plantilla para llenarla de forma digital o impresa.



◆ **Plan B:**

Luego de terminar tu plan A, es necesario que hagas el mismo ejercicio pero haciéndote la pregunta ¿Qué pasa si esto que he planeado falla? Haz todo un plan B en diferente situación y cómo abordarías tus planes en un contexto diferente o adverso al primero que planificaste.

Es importante que sea un contexto realmente diferente para que puedas invitarte a salir de tu zona de confort y ver las distintas posibilidades que podrías tomar en caso tu plan A, o parte de él, no funcione. Tal vez en este escenario tus prioridades de los dominios cambien, ten eso en cuenta también al momento final.

Este ejercicio tiene que ser igual que el primero y contemplar:

- ◆ **Título**

- ◆ **Cuadro con años y dominios**

- ◆ **Radares**

- ◆ **Preguntas y cuestionamientos**

◆ **Plan C:**

Finalmente, es necesario que hagas el mismo ejercicio pero considerando un escenario donde la presión social, el dinero o el tiempo importe. ¿Te parece muy irreal? No importa, lo que buscamos es eliminar ciertas barreras sociales y materiales para ver qué es lo que se mantiene. Nuevamente analiza si tus prioridades de dominios cambian ¿Hay planes que aún se mantienen? ¿Tu plan cambia radicalmente?

- ◆ **Título**

- ◆ **Cuadro con años y dominios**

- ◆ **Radares**

- ◆ **Preguntas y cuestionamientos**

◆ **Consideraciones posteriores:**

Luego de terminar tus 3 planes de vida toma en cuenta lo siguiente:



Tómate un tiempo y revísalos:

Deja un tiempo y luego de unos días vuélvelo a leer con otros ojos.



Expón tus 3 planes de vida y pide retroalimentación a 5 personas diferentes.

Esta parte es super importante ya que las personas tienen una percepción diferente de nosotros y si son cercanas podrán decirte qué sienten al verte exponerlo, y podrán hacerte preguntas y observaciones que no has tomado en cuenta.

Te aconsejo tomar 5 personas cercanas y de distintos ámbitos por ejemplo:

- ◆ **Tu mejor amigo(a) de la infancia** ◆ **Tu compañero**
- ◆ **Tu jefe** ◆ **Un amigo de la Universidad** ◆ **Tu pareja**
- ◆ **Tus padres**

Todos ellos tendrán una visión diferente de ti y de tus planes. Al finalizar el ejercicio, no te olvides de recomendarles hacerlo para ellos también. Recuerda que lo bueno, se comparte.

Apunta sus observaciones y si crees necesario haz cambios.



Analiza tus 3 planes:

Ahora que tienes tus tres planes te invito a analizarlos:

- **¿Cuáles son las principales diferencias?**
- **¿Qué cosa se mantuvo presente en ambos?**
- **¿Hay algún aspecto "no negociable" que se mantuvo en esos 3 planes?**
- **¿Qué cosas pudiste retirar con más o menos esfuerzo?**

Finalmente, al tener 3 planes, A, B y C, nos da caminos viables a dónde seguir y de esta manera poder tener más espacio de acción por si algo "fallara".



Plan de acción

Ahora que eres más consciente de esa vida que quieres para ti, es importante pasar a la acción y hacer que suceda. Para que tengas éxito te proponemos que sigas estos pasos:

1. Ser Coherente

Sé consciente de tus pensamientos y acciones. En el proceso de construcción de tu vida ideal puedes preguntarte:



¿Esto que estoy pensando/sintiendo/haciendo me ayuda a construir mi vida ideal?

Si la respuesta es NO, analiza de dónde viene este pensamiento, emoción o acción y trata de modificarlo. Si la respuesta es SÍ, hazlo más veces y poténcialo.

2. Plan de mejora

Paso a paso se llega a Roma. Ten en cuenta que ir poco a poco es mejor que tratar de alcanzarlo todo de una, puede generar frustración y ansiedad. Trabajar de a pocos también te ayudará a visibilizar tus avances y no frustrarse por no llegar rápidamente a eso que deseas. Ser consciente que algunas cosas o procesos demoran o simplemente no dependen de nosotros, nos ayudarán a aterrizar nuestro siguiente paso.



3. **Dedícale tiempo y atención**

Los resultados de mejora serán mucho más efectivos si somos regulares y constantes. Si eres metódico te funcionará mejor. Para ello, te sugerimos ir marcando hitos en tus planes y pensar en qué fue lo que te funcionó mejor.

Ejemplo. Si quisiera en 5 años hacer una maratón de 21k :



**¿Cuándo tengo pensado hacer mis primeros 10?
¿Cuándo sería bueno empezar a cambiar mi estilo
de vida y alimentación?**

4. **Celebra tus éxitos y disfruta el camino**

El refuerzo positivo y la celebración de los logros conseguirán que cada vez encuentres una mayor motivación. Recuerda que no se trata de alcanzar metas, sino de disfrutar el proceso y vivir feliz sabiendo que día a día estás trabajando por una versión ideal de tu vida.



¡Es importante ser adaptable y espontáneo!

Hay cosas que no podemos controlar y eso también está bien. Lo importante es que reconozcas que tienes todas las habilidades para construir tu plan de vida.

Este plan es un documento vivo y puedes editarlo, cambiarlo y volverlo a hacer cuando creas que hay un cambio importante en ti.

Ahora, te toca a ti, aplica estos métodos y empezar a construir desde hoy tu vida ideal.



Título: _____

	DOMINIOS DE VIDA								
1									
2									
3									
4									



Coherencia



Realidad



Satisfacción

Preguntas o interrogantes:

.....
.....
.....



ESPECIALISTA

Lucía Flores

Apasionada del Bienestar, la salud y de la educación. Creo en que todos podemos tener vidas plenas y que cuando uno enseña, dos aprenden. Por eso, mi propósito es impulsar mediante la educación una cultura de bienestar integral. Life & Executive Coach validada por LCN bajo la licencia de la International Association of Coaching IAC.



**estar
bien**

RIMAC