

GUÍA: PLANES DE VIDA PROFESIONALES Y/O ACADÉMICOS

¿En qué momento usar esta guía?

Si el mentee o mentor(a) considera que por alguna de las siguientes situaciones se debe realizar el ejercicio:

- Tener la oportunidad de explorar diferentes trayectorias profesionales, teniendo en cuenta diferentes escenarios de vida.
- Quieres aprender más sobre cómo adaptarte a los posibles cambios que depara el desarrollo profesional.
- Si quieres comprender mejor tus intereses y lo que realmente te motiva.
- Establecer metas claras en los aspectos personales, **académicos y profesionales.**

Si eres mentee, te invitamos a leer la siguiente guía:

Es uno de los ejercicios más prácticos en torno a la decisión de planes de vida profesionales. 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” o planes profesionales debes establecer 3 diferentes alternativas de planes de vida de acuerdo con tus 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 de que el dinero y el reconocimiento no fueran importantes, ¿cuál sería tu tercera alternativa?

[Descarga este formato](#) y ten en cuenta los siguientes pasos 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 3 o 5 años, para llegar a que tu meta se cumpla.
3. Escribe entre 1 y 5 hitos por año, en el espacio que la plantilla provee para cada uno de los 3 o 5 años.
4. Luego, asígnale a este plan un nombre de máximo 6 palabras.
5. Luego, evalúa cada uno de los siguientes 4 componentes, y a cada uno, asígnele un puntaje de 1 a 100:
 - **Recursos:** ¿Tienes los contactos, los recursos, el tiempo y las habilidades para llevar a cabo los hitos que planteas?
 - **Interés:** ¿Qué tanta emoción sientes al pensar que puedes llevar a cabo este plan? ¿Qué tanto te gusta el plan?
 - **Confianza:** ¿Qué tan confiado te sientes en poder llevar a cabo los hitos necesarios para llegar a tus metas del 3er o 5to año?
 - **Coherencia:** ¿Qué tanto sentido tiene 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?
6. 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?
7. Escoge máximo 3 de estas metas y formula preguntas y escríbelas en la plantilla.
8. Ahora, te invitamos a definir acciones concretas para validar las preguntas que te surgieron.
9. Con esto, habrás terminado de realizar el primer escenario de tu plan profesional. Ahora, repite los pasos 1 a 8 de nuevo, para hacer el segundo y tercer escenario del plan de la odisea.
10. **Recuerda:** 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? ¿y en caso de que el segundo no resulte, cuál es mi tercer plan?
11. Al final puedes revisar cada uno de los planes, puedes compararlos, incluso unirlos y hacer un nuevo plan.

Luego de terminar los 3 escenarios de tus planes profesionales 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 profesionales 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 de planes de vida profesional, sino que lo uses para evaluar los diferentes caminos e hitos que podrías seguir, en este caso, puedes concentrarlo en tus metas académicas.

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.

Si eres mentor(a):

Puedes realizar las siguientes preguntas a tu mentee:

- ¿Cómo te sientes al evaluar las similitudes y diferencias en los escenarios de tus planes profesionales?
- ¿Cuáles son las similitudes y diferencias en los hitos y componentes (Recursos, interés, confianza y coherencia) de cada una de tus alternativas?
- ¿Con qué plan tienes mayor conexión? ¿Cuál te atrae más?
- ¿Cómo te sentiste realizando este ejercicio de proyección a futuro?
- ¿Qué sientes que te hace falta para lograr las metas que te has propuesto?

Referencias:

Ejercicios visión de vida y trabajo extraídos y traducidos del Libro “Design your Life” Bill Burnett y Dave Evans - Stanford University (2016), adaptado con las buenas prácticas de la organización Mentors4U Colombia.