



## **PADRES, ENSEÑEN A SUS HIJOS A HACER UN PLAN DE VIDA.**

**Hacer un Plan de Vida, igual que en el diseño de cualquier otro proyecto,** se requiere tener en cuenta unos pasos básicos mínimos: Analizar lo que es necesario hacer, lo que hay que cambiar, lo que no se puede cambiar, lo que no se debe cambiar, los porqués de cada paso y lo que se deben impulsar o fortalecer.

**Sin un buen Plan de Vida, no podrán cumplir con sus objetivos** en los estudios, en los deportes o en la búsqueda de trabajo. Este Plan de Vida hay que irlo midiendo continuamente y viendo las desviaciones para poderlas corregir. Hay que tener muy claro el concepto del gran esfuerzo que supone llevarlo a buen término.

**El Plan de Vida es lo que va a definir su proyecto de futuro.** Si los padres han hecho el Plan de Vida para su familia será mucho más fácil ayudar a sus hijos a hacerlo, pero cuando tengan la edad física o mental para poder discernir lo que están haciendo. No se olviden que todos los hijos son diferentes, aunque tengan muchos rasgos físicos o intelectuales iguales. El Plan de Vida para cada hijo, debe encajar en lo posible, en los principios básicos del Plan de Vida familiar, para evitar contradicciones, choques e incongruencias.

**No hay un Plan de Vida estándar para todos los hijos, ni fórmulas mágicas para hacerlo.** Cada plan de vida se debe hacer artesanalmente y uno para cada hijo adolescente, pues las características de ellos suelen ser muy diferentes y en muchos casos antagónicas con los otros hermanos. Todos los Planes de Vida tienen que tener unos conceptos principales, comunes a todos. Después hay que irle añadiendo conceptos específicos según las características de cada hijo, la familia, la sociedad y las circunstancias que les rodean.

**Padres, no tengan miedo. No están solos a la hora de ayudar a sus hijos a que hagan un Plan de Vida.** Hay muchas personas que pueden ayudarles. Por ejemplo los sacerdotes, pastores, rabinos o imanes, según la religión que practiquen. También les pueden ayudar los profesores, consejeros escolares, amigos con experiencia, etc. Todos los consejos que reciban siempre les ayudarán a hacerlo mejor. En las bibliotecas públicas y en el Internet hay mucha información para desarrollarlo, adecuada a las características físicas, mentales y familiares de sus hijos.

No tiene por qué compararlo con el que hicieron sus padres, en el caso de que lo haya hecho. Tienen que seguir las orientaciones que les den los padres para que encaje en el Plan de Vida familiar. Después volarán solos y podrán comprobar las desviaciones. Es imprescindible que los hijos vayan empezando a conocerse ellos mismos, para intentar revertir sus limitaciones, intentado sacarles partido en lugar de sufrirlas.

**El Plan de Vida debe hacerse con conocimiento, energía y buen juicio.** Sin sentir vergüenza de los duros trabajos que suponga, ni lo que puedan opinar los



demás, en el caso que hagan cosas que estén fuera del Plan de Vida propuesto. El Plan de Vida de hacerse comprometiéndose a cumplirlo, con la ayuda de los padres, pero sin más testigos que uno mismo.

**Todos los Planes de Vida, sean para quien sean, tienen muchas cosas en común.** Deben estar bien pensados y estudiados, para que puedan realizarse. Tienen que ser realistas, coherentes, concisos, claros y centrados en la personalidad de cada hijo y en su edad física y mental. Tienen que tener bien definidos los tiempos, los objetivos, los medios a emplear y la forma de analizar los resultados parciales y totales, de forma que se pueda conocer los rumbos que va tomando y la forma de hacer las correcciones necesarias. **Es visualizar el futuro y poner los medios necesarios presentes, para alcanzar los objetivos propuestos.**

**Los padres tienen que ayudar a definir cual es el modelo de Plan de Vida que quieren proponer y en su caso enseñar a sus hijos,** pues aunque hay muchos principios básicos, también es cierto que cada hijo es de una forma diferente y sus reacciones varían según sea lo que se le dice, cuándo se le dice o cómo se le dice. El Plan de Vida tiene que sacar a flote las diferencias positivas que cada hijo tiene dentro y unir las para llegar a una meta u objetivo bien pensada.

**Los padres tienen que mediar e influir de tal forma en sus hijos para convertirse en los faros que les guíen en la neblina de la adolescencia, donde suele haber muchas luces, pero también muchas sombras.** Tienen que ayudar de tal manera que sus consejos sean como semillas caídas en tierras, que previamente han abonado durante la niñez y la pubertad.

**Es necesario y muy conveniente ayudarles a hacer un Plan de Vida para que los hijos sean hombres de provecho el día de mañana.** Tiene que contener, además de las virtudes y valores humanos, curiosidad por las cosas buenas del mundo, optimismo ante las adversidades para convertirlas en oportunidades, perseverancia frente a las situaciones difíciles, prudencia y humildad para resolver los casos de convivencia con sus familiares y amigos, creatividad ante la solución de los problemas cotidianos y osadía para enfrentar los retos que la sociedad le imponga.

**Los 14 conceptos enunciativos de lo que puede ser un Plan de Vida.** Hay muchos más y cada uno de ellos debe ser tratado, desarrollado, valorado y tenido en cuenta las circunstancias de cada uno de los hijos adolescentes, dentro del contexto familiar y social.

- 1. Amistades:** Pasadas, presentes y futuras.
- 2. Deportes:** Tiempo, costo y energías dedicados a ellos.
- 3. Descanso:** El que sea necesario y suficiente para el cuerpo, mente y espíritu.
- 4. Diversiones:** Que sean sanas, sensatas, formativas, etc. y que eviten el aburrimiento.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ  
SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

- 5. Estudios:** Definir los objetivos y medios a emplear en cada una de sus fases de estudio y trabajo. Hasta dónde he llegado y hasta dónde debería llegar, si quiero mejorar en beneficio propio, de la familia, del trabajo y de la sociedad.
- 6. Formación continua:** Para estar siempre al día y así, disminuir los riesgos de fracaso profesional y aumentar las posibilidades de éxito.
- 7. Formación y práctica religiosa:** Apoyada en la instrucción recibida, el propio discernimiento y en los consejos de los sacerdotes, pastores, rabinos o imanes, según la religión que se practique.
- 8. Planificación económica particular y familiar:** Planificando todos los gastos, ingresos, ahorros, inversiones, testamentos, etc.
- 9. Relaciones familiares:** Teniendo en cuenta las relaciones con la actual y los deseos de cómo quisiera formar la futura.
- 10. Salud:** Cuidando la presente y previendo la futura, realizando las dietas y los ejercicios recomendados, junto al dominio de la voluntad, exámenes médicos periódicos, etc.
- 11. Trabajo:** Siendo consciente de los propios conocimientos, aptitudes, preparaciones, capacidades y posibilidades, presentes y futuras.
- 12. Viajes:** Dándoles un espacio en la vida cotidiana para conocer otras culturas y enriquecerse con los conocimientos y desarrollos de otras naciones.
- 13. Vida social:** La que sea deseable, pero dedicando el máximo de tiempo disponible a la familia y a la formación.
- 14. Voluntariado en la sociedad.** Organizar la cesión al prójimo de las **(3T)**. Tiempo. Talento y Tesoro

**Aunque nos propongamos metas y las cumplamos,** siempre tendremos que intentar ponernos otras metas más apetitosas, aunque sean difíciles. Siempre nos faltará algo o queremos tener otras mejoras. Ahí está el grado de superación razonable que cada uno quiera imponerse. Cada meta cumplida tiene que ser el peldaño de la siguiente. Nunca pararse porque ya se ha conseguido una meta. Una persona sin metas de superación es una persona arruinada mentalmente.

**Las metas no deben ser objetivos que no lleven a ninguna parte.** Tienen que ser muy realistas y obedecer a un deseo de superación personal, en lo familiar, religioso y social y estar dentro de un Plan de Vida muy bien pensado y con los controles de cumplimiento adecuados.

**Cómo, cuándo, dónde y porqué hacer un buen Plan de Vida para los adolescentes, es una tarea que los padres tienen que enseñar a sus hijos a desarrollar.** Definir los objetivos, sopesar los medios, visualizar las metas, calcular los tiempos, poner los controles para comprobar el desarrollo y tener mucha imaginación para seguir lo acordado y darse cuenta de las desviaciones. **Hay que evitar las rigideces en los objetivos, en los procedimientos y en los controles,** que además de no ser operativas, desmotivan antes, en y después de la realización del Plan de Vida.

**Si no hacen un Plan de Vida, es imposible que de mayores puedan hacerlo** para sus estudios, trabajos, amistades, futura familia, ingresos, ahorros,



etc. Siempre serán los perpetuos **niños que duran así infinidad de años sin madurar, al no tener ningún proyecto de vida.**

**Los padres tienen que aprender a hacer su propio Plan de Vida familiar, para poderlo enseñar a sus hijos adolescentes.** Enseñarles que el Plan de Vida familiar no es solo para educar, ordenar, coaccionar, imponer y formar. Tampoco es para repetir lo que ya fue, sino para ayudar a descubrir lo propio, lo nuevo y lo diferente, en lo personal, cultural y social. Siempre con orden y visión de futuro. Si se hace bien, sirve para acompañar a los hijos en la lucha por descubrir su identidad, su libertad, su autonomía, su originalidad y su exterioridad, con relación a la figura paterna y materna.

### **Los 10 principales consejos para hacer un Plan de Vida:**

- 1. Honestidad crítica para autoconocerse.**
- 2. Honestidad para aclarar cuáles han sido sus principales intereses** desde pequeño.
- 3. Honestidad para conocer el mundo en el que está inmerso** y las posibilidades reales de continuar en él para lograr los propósitos y la realización de los objetivos.
- 4. Honestidad para definir cuáles son las condiciones que facilitan, impulsan obstaculizan o inhiben** su desarrollo personal.
- 5. Honestidad para determinar cuáles han sido las personas y acontecimientos más influyentes en su vida,** sus principales características y la forma de cómo le afectó
- 6. Honestidad para hacer un diagnóstico generoso, exigente, crítico y valorativo** de la realidad personal pasada y presente, junto a las propias fortalezas y debilidades.
- 7. Honestidad para meditar cuáles son sus ideas sobre su vida espiritual,** emocional e intelectual.
- 8. Honestidad para ser sincero sobre cuáles han sido las decisiones más significativas que ha tenido que tomar,** voluntaria o involuntariamente.
- 9. Honestidad para tener en cuenta cuáles han sido los principales éxitos y fracasos** de su vida.
- 10. Honestidad para tener presente cuáles son los aspectos que más le gustan y los que más le disgustan** en relación con sus relaciones familiares, escolares, sociales, etc.

**Un Plan de Vida tiene que empezar basándose en tres principales conceptos: Conocerse, aceptarse e intentar superarse.** Debe estar soportado en la buena voluntad de hacer un cambio de vida, en el carácter, en el método y en los controles para medir los adelantos y corregir las desviaciones. Nadie se debe conformar honestamente con lo que tiene, si posee capacidades de éxito, en el campo que sea, tiene que explorarlas.

**Un Plan de Vida tiene que llevar un examen exhaustivo para descubrir los defectos dominantes y poder corregirlos.** Para ello se requieren técnicas,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ  
SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

herramientas, constancia, trabajo y controles. Además de los padres, los que mejor pueden ayudar a realizarlo son los sacerdotes, pastores, rabinos o imanes, según la religión que se profese.

**Para hacer un buen Plan de Vida es muy útil y necesario pedir consejos tantas veces como sea necesario y meditar en soledad, mirándose sin miedo al espejo,** porque este es un amigo fiel que no engaña. No solamente en el aspecto físico, sino en las preguntas que se hacen desde el interior de la mente para preguntarte y decirte a ti mismo, la realidad de las cosas, lo que estás haciendo bien y lo que estás haciendo mal. Pensando que no importa la personalidad que cada uno tenga, sino la personalidad que hay que tener.

**El Plan de Vida individual ayudará a los hijos a emprender los caminos,** todavía no transitados, por donde para poder crecer, van a tener que caminar fuera de su zona de confort y seguridad familiar, e incluso dentro de ella. Les enseñará a no dejarse llevar por lo que les va sucediendo y les mostrará los ejes de su existencia, en el plano educacional, espiritual, social, profesional y familiar para que puedan atreverse a diseñar, poco a poco lo que quieren, pueden y deben ser, para poder alcanzar el éxito personal, familiar, profesional y social.

**El Plan de Vida sirve, entre otras cosas, para poder tomar las decisiones adecuadas en conciencia** de los propios valores, creencias y necesidades, dentro de las metas que se quieren lograr, para poderlas ajustarlas o modificarlas cada vez que sea necesario, según las circunstancias y alternativas, teniendo en cuenta su continuo análisis y evaluación, ventajas y desventajas, a corto, mediano y largo plazo.

“El Plan de Vida Familiar produce muy buenos resultados, si se practica con el sistema denominado **“Plan 125”**. Es decir hacer un Plan de Vida Familiar, con lo que se espera hacer y obtener a 1, 2 y 5 años vista, ya que permite encontrar los caminos a seguir, para asegurarse dónde se quiere estar, en los próximos 1, 2 y 5 años, e ir comprobando parcialmente, los resultados que se habían proyectado. Adecuándolo anualmente cada 1, 2 y 5 años con las modificaciones necesarias y en su caso, modificando las metas u objetivos previstos, las acciones realizadas y los medios de control empleados”.

**Las 10 consideraciones a tener en cuenta para hacer un Plan de Vida y seguirlo:**

- 1.** Cómo conoceré las condiciones y recursos que ofrece la familia y la sociedad para lograr la realización del Plan de Vida.
- 2.** Cómo descubriré los mayores obstáculos previsibles que me puedo encontrar para cumplir con el Plan de Vida.
- 3.** Cómo hallar desde donde quiero y puedo realizar el Plan de Vida previsto para mi futuro modelo de vida.
- 4.** Cómo mediré la energía, tiempo y esfuerzo que estoy dispuesto a dedicar para hacer, cumplir y controlar las desviaciones del Plan de Vida.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ  
SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

5. Cómo voy a aceptar la colaboración de mis padres, profesores, tutores, etc. para que me ayuden a hacer mi Plan de Vida, incluyendo a los sacerdotes, pastores, rabinos o imanes según la profesión que practique.
6. Cómo voy a diseñar los indicadores que determinen los logros o avances que voy consiguiendo.
7. Cómo voy a enterarme de las razones de lo que tengo que modificar, y cómo controlo las modificaciones necesarias que debo hacer.
8. Cómo voy a intentar superar los obstáculos que se me presenten.
9. Cómo voy a saber cuáles son las diversas formas y las más apropiadas para conseguir los objetivos propuestos en el Plan de Vida.
10. Cómo voy a reestructurar mi modelo de vida de una forma organizada, coherente y productiva.

**El Plan de Vida sirve para intentar tomar nuestras propias riendas de la vida.** Más vale intentar hacer algo que esté bien planeado, aunque luego fracase, que quedarse sin hacer nada por no haber tenido un Plan de Vida. También sirve para ser los propios artífices de nuestras vidas y tener un buen proyecto y estilo de vida.

**Hacer el Plan de Vida significa sacudir la mente para evaluar lo que hacemos y aprender a hacer mejor lo que tenemos que hacer.** También sirve para conocer, crear, reforzar o rechazar nuestro carácter, hábitos personales, los principales defectos, cambiar nuestro modo de reaccionar ante las cosas y modelar nuestras cualidades. Sirve para examinar la propia identidad y para mirar en el interior en busca de respuestas.

**Todos los proyectos de vida personales necesitan un mapa y una brújula mental que nos indique nuestro norte,** para poder hacer el itinerario que permita conocerse cada vez mejor y para encontrar sentido a la vida, la cual no puede ser una simple sucesión de días sin dirección ni sentido. Todos tenemos que intentar descubrir nuestra propia misión o vocación, sin olvidar nuestras propias contradicción o incoherencias. Tenemos que evitar o solucionar los problemas sin que entre el desánimo. Si no hay un buen Plan de Vida perfectamente estructurado, puede ser como subir por una escalera de mano y al final encontrarse que está apoyada en el lugar equivocado. Eso es una de las trampas de la vida moderna, dejarse absorber por su ajetreo y torbellino, sin saber a dónde se va.

**La honestidad, la justicia, la generosidad, el esfuerzo, la paciencia, la humildad, la sencillez, la fidelidad, el valor, la prudencia, la lealtad, la veracidad, etc.** son algunas de las virtudes y valores humanos que conforman con hondura el propio carácter, el aprendizaje y la puesta a punto del Plan de Vida de los adolescentes. Estas deben virtudes y valores humanos deben quedar incrustadas profundamente en los adolescentes, siendo primero costumbres, después hábitos y posteriormente virtudes y valores humanos.

**Los adolescentes que se centran en la realización de un Plan de Vida bien pensado y dirigido,** van alcanzando sucesivos niveles de calidad humana,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ  
SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

precisamente porque no buscan el camino más fácil, el de mayor comodidad y el de menor exigencia. Cada vez que los adolescentes se sacuden la inercia e impulsan las virtudes y valores humanos que les inspiran, contribuyen a su propia felicidad y a la de los demás, aunque tengan que luchar contra la corriente.

**Sin un Plan de Vida, las capacidades se van adormeciendo, el talento no se desarrolla o se desarrolla muy poco** y el adolescente se siente cada vez más insatisfecho y desencantado y comienza un sinfín de quejas llenas de amargura debido a que no quieren entrar en las cuestiones personales de fondo y se mantienen en las superficiales. No se puede pretender lograr una vida plena, sin haber puesto previamente los medios necesarios, como es entre otras cosas, un buen Plan de Vida. Al final siempre se cosecha lo que se siembra.

**Muchos se asombran que haya adolescentes que por su comportamiento escolar, familiar y social causan admiración en las personas.** Se les suele notar que están criados en base a principios sólidos. Son admirados por su tenacidad, esfuerzo, prestigio, madurez. No ha sido sencillo, pero tampoco imposible, pues han tenido unos padres bien formados y educados que les han ayudado a hacer un Plan de Vida, sin técnicas superficiales que solamente dan resultados a corto plazo. Los verdaderos motivos han sido: **Conseguir una verdadera calidad humana, desarrollar una integridad personal muy profunda, obtener un carácter bien formado y haber pasado por un fuerte entrenamiento para enfrentarse a los desafíos de la vida.**

<https://youtu.be/ob0qM06L4MA>

**Julio Aníbal Sandoval Mejía**  
**Orientador escolar**  
**IE Técnico Industrial Gustavo Jiménez**