

MARCA PERSONAL -MODELOS PARA EL SEGUIMIENTO DEL PROYECTO DE VIDA

INTRODUCCIÓN

El documento "**Proyecto de Vida**", debe proporcionar la herramienta adecuada para poder plasmar las Opciones Fundamentales o Metas-Objetivos a largo plazo que componen el **Marco del Proyecto de Vida**.

De acuerdo con esa idea, se incorporan ahora una serie de cuadros y tablas puestos a disposición de cada uno que pueden facilitar en gran manera el autocontrolar y evaluar si estamos actuando de acuerdo a nuestras Metas a largo plazo para llegar a ser la persona que queremos.

Estos modelos pueden constituir tu **MARCA PERSONAL**, donde podrás ver reflejados tus objetivos y tus logros en tu PROYECTO DE VIDA.

Pero es importante indicar: Los modelos están pensados para poder llegar a un control diario de los objetivos, pero como es lógico, el conjunto puede utilizarse a discreción por cada uno; o bien a partir de ellos cada cual puede tomar lo que le interese o crear modelos nuevos adaptados a su personalidad, estilo y frecuencia de autocontrol deseada, o finalmente decidir llevar un control mental e intuitivo de la progresión en el PROYECTO DE VIDA.

Estos modelos están pensados para:

- 1.- Conocerse y **autoidentificarte**.
- 2.- Ayudarte a que concretes los aspectos que te gustaría convertir en objetivos.
- 3.- Definir las metas a largo plazo y los objetivos a medio.
- 4.- Sugerir el procedimiento de evaluación diario y trimestral.

Se dan pues **cuatro etapas** que coinciden con los apartados que se acaban de indicar:

ETAPA PRIMERA: CONOCERTE PARA AUTOIDENTIFICARTE

Esta etapa está compuesta por los siguientes apartados:

- 1.- Lo que eres, lo que puedes contar de ti mismo o de ti misma.
- 2.- Tus limitaciones, según tú las ves, los problemas que piensas, están presentes en tu personalidad.



3.- Cómo te ven los demás.

4.- Lo que crees que eres para tus padres y educadores.

ETAPA SEGUNDA: REFLEXIÓN SOBRE EL CAMINO PERSONAL QUE DESEAS INICIAR.

Esta etapa está compuesta por los siguientes apartados:

1.- Yo mismo o misma.

2.- Yo y los demás.

3.- Yo y la naturaleza/las cosas.

4.- Yo y lo Absoluto.

5.- Yo y mi misión en la vida.

ETAPA TERCERA: CONCRECIÓN DE TU PROYECTO DE VIDA.

Esta etapa está compuesta por los siguientes apartados:

1.- Metas a largo plazo

2.- Objetivos a medio plazo

ETAPA CUARTA: EJERCICIO DE SEGUIMIENTO A PARTIR DE LA VIDA COTIDIANA.

EVALUACIÓN TRIMESTRAL.

Esta etapa está compuesta por los siguientes apartados:

1.- Seguimiento diario.

2.- Evaluación trimestral.

3.- Revisión personal o en equipo, según las circunstancias, mensual.

FIN DE LA INTRODUCCIÓN

ETAPA PRIMERA

CONOCERTE PARA AUTOIDENTIFICARTE.

Este modelo es útil para una **autopresentación** profunda.

Una vez redactado, puede constituir un punto de partida para tu camino **autoeducativo**, concretado en tus **objetivos y metas** de primer nivel (Marco del Proyecto de Vida).

Es desde dentro donde comienza el crecimiento humano.

1).- LO QUE ERES, LO QUE PUEDES CONTAR DE TI MISMO/A

Lo que eres Lo que puedes contar de ti mismo/a	AUTOIDENTIFICACIÓN
Identidad física Cómo te describes a ti mismo/a.	
Lo que te gusta hacer (inclinaciones	
Cualidades morales que crees que tienes	
Cualidades físicas	
Cualidades intelectuales	
Tus actitudes ante los demás: Extrovertido/a, tímido/a, etc.	
Lo que eres Lo que puedes contar de ti mismo/a	AUTOIDENTIFICACIÓN
Tus actitudes ante el Absoluto.	
Tu fuerza de voluntad, de decisión, de constancia.	

2).- TUS LIMITACIONES, SEGÚN TÚ LAS VES, LOS PROBLEMAS QUE, PIENSAS, ESTÁN PRESENTES EN TU PERSONALIDAD.

Trata de recordar o volver a repasar el apartado del capítulo V del Libro, " Mi verdadera identidad: - "Pistas para el conocimiento de uno mismo"- : "Lista de problemas personales"

Tus limitaciones, Los problemas presentes en tu personalidad	AUTOIDENTIFICACIÓN
Limitaciones físicas	
Limitaciones intelectuales	
Defectos de tu temperamento	
Problemas de personalidad	
Hábitos o costumbres negativas.	

3).- CÓMO TE VEN LOS DEMÁS

Pide que te ayuden a que puedas rellenar este cuadro mediante la puesta en común de un ejercicio de "la ventana de Joharí"

Lo que crees que eres para tus amigos y compañeros/as	AUTOIDENTIFICACIÓN
Generoso/a	
Colaborador/a	
Valiente	
Comedido/a al solicitar favores o usar las ofertas de los amigos/as.	
Puntual	
Comedido/a a la hora de hablar de los demás, evitando hablar mal de los que no están presentes.	
Humilde	
Emprendedor/a	

Constante	
Desprendido/a y preparado/a para ayudar a los demás.	
Piensen que soy una persona religiosa y que vivo las cosas del espíritu.	
Trabajador/a	
Responsable	
Sincero/a	
Piensen que no utilizo a los demás en mi beneficio.	
Piensen que me controlo al beber.	
Piensen que no tengo ningún tipo de dependencia respecto al juego.	

Que soy limpio/a y sano/a con respecto a los otros/otras.	
Líder	
Piensan que me controlo al beber.	
Leal	
Simpático/a	
Creativo/a	
OTROS	

4).- LO QUE CREES QUE ERES PARA TUS FAMILIARES, DOCENTES Y EDUCADORES (SI LOS HAY)

(Mejor si consigo que me digan ellos lo que piensan de mi, con sinceridad.)

Lo que soy para mis familiares directos, docentes y educadores (SI LOS HAY).	AUTOIDENTIFICACIÓN
Para mis familiares directos.	
Para mis Responsables educativos, si los tengo.	
Para mis profesores	

ETAPA SEGUNDA

REFLEXIÓN SOBRE EL CAMINO PERSONAL QUE DESEAS INICIAR.

Este modelo está diseñado para ayudarte a que vayas analizando y dejando por escrito aquellos aspectos en los que puedes crecer y que en la **etapa tercera** te permitirán concretar **tus metas a largo plazo y tus objetivos a medio plazo**, recomendándose que si te fuera posible, lo contrastaras con un educador amigo.

Es muy importante que antes de completar el modelo que se indica leyeras con atención los capítulos V y VI de este libro (**"Mi verdadera identidad y "Elegir entre los diversos proyectos hombre"**) que tengas en cuenta toda la etapa primera que ya has completado donde has avanzado significativamente en el conocimiento de ti mismo/a.

Está compuesto por las siguientes tablas:

a).- Yo mismo/a

b).- Yo y los demás

c).- Yo y la naturaleza/las cosas

d).- Yo y lo Absoluto

e).- Yo y misión en la vida

A).- YO MISMO/A

YO MISMO/A	ASPECTOS QUE VAN BIEN	ASPECTOS QUE VAN MAL	A DÓNDE DEBO TENDER PARA CRECER
La salud Si la tienes, mira de no perderla. Si no la tienes, trabaja por recuperarla.			
La preparación física No olvides el necesario equilibrio en estos temas.			
Confianza en mí mismo. Mira que no tengas complejos de inferioridad o timideces exageradas.			
Cumplimiento de mis obligaciones de estado (estudio, respeto a mis padres, compromisos adquiridos, etc.)			
Madurez y Equilibrio (repasa los conceptos e ideas que se incluyen en el capítulo V, "Mi verdadera identidad"			
Capacidad de compromiso			
Mi sentido de responsabilidad			
Coherencia entre mi comportamiento y los valores en los digo creer			

<p>Autocontrol de mí mismo/a (Al hablar, al actuar, al recibir sugerencias, al enfadarme, bebida, comida, sexualidad, horas de sueño, etc.) ¿Soy diligente, y trabajador/a o soy vago/a?</p>			
<p>Autonomía personal (Capacidad de eliminar las dependencias que por mi edad no debían ya existir: Orden, limpieza, planificación personal, puntualidad, estudio , capacidad de hacer gestiones, etc.</p>			
<p>Grado de libertad interior para ser yo mismo/a (Sinceridad cortés y no fuera de lugar, análisis de criterios distintos a los tuyos con objetividad, cambio de opinión razonada, actuar según las propias convicciones, sin miedos desproporcionados a los demás.)</p>			
<p>Autoaceptación de mi persona. Alto/a, bajo/a, guapo/a, feo o menos guapa, grueso/a, delgado/a, temperamento, etc. lo que no es obstáculo para que luches por mejorar en aquello que sea preciso y posible.</p>			

B).- YO Y LOS DEMÁS

YO Y LOS DEMÁS	ASPECTOS QUE VAN BIEN	ASPECTOS MENOS BUENOS O QUE VAN MAL	A DÓNDE DEBO TENDER PARA CRECER
<p>Sociabilidad o capacidad de estar activamente junto a otros, otras, sin chabacanería, sin murmuración, sin degradación, participando y disfrutando de la amistad y de la conversación.</p>			
<p>Capacidad de amistad sincera aceptando ayuda y prestándola.</p>			
<p>Relación con el otro sexo respetuosa, sin timideces ni bloqueos.</p>			
<p>Relación respetuosa, pero cordial y sin inhibiciones ilógicas con los profesores, padres, jefes scouts o educadores.</p>			
<p>Ejercicio adecuado de mi nivel de responsabilidad, adquirida en cuanto ostento cargos u obligaciones frente a otros y otras.</p>			

C).-YO Y LA NATURALEZA/LAS COSAS

YO Y LA NATURALEZA/ LAS COSAS	ASPECTOS QUE VAN BIEN	ASPECTOS MENOS BUENOS O QUE VAN MAL	A DÓNDE DEBO TENDER PARA CRECER
¿Soy un consumidor o consumidora que compra por capricho, que despilfarro el dinero, que necesito comprar para sentirme bien?			
¿Soy un acaparador o acaparadora de cosas, de tal manera que pudiendo ceder o regalar lo que tengo duplicado o sin ningún uso, lo sigo guardando por afán de poseer.?			
¿Convierto a algunas cosas en condicionantes para mi persona, de tal manera que pierdo el control o medida en situaciones con las cosas sin trascendencia verdadera y donde la importancia que doy al hecho no guarda relación con la verdadera dimensión del problema.			
¿Me esclaviza o condiciona exageradamente la moda y las marcas gastando más dinero del que debo o dicta la prudencia.?			
¿Qué uso hago de las cosas que me prestan? ¿Las devuelvo? ¿Hay orden en las cosas que dependen de mí?			
¿Hago sufrir a los animales por las buenas, porque he perdido la sensibilidad o por divertirme?			

YO Y LA NATURALEZA/ LAS COSAS	ASPECTOS QUE VAN BIEN	ASPECTOS MENOS BUENOS O QUE VAN MAL	A DÓNDE DEBO TENDER PARA CRECER
<p>¿Hago daño sin razón y sin ton ni son a las plantas, estén donde estén.</p>			
<p>¿Colaboro en los aspectos ecológicos, tanto en la ciudad, (no tirar cosas al suelo, utilizar los contenedores de vidrio, papel, pilas, etc.), como en el campo, dejando siempre limpio el sitio por donde he pasado?</p>			
<p>¿Creo que me siento solidario en la medida de mis posibilidades para conservar la naturaleza?.</p>			
<p>¿Colaboro en mi casa para evitar dar más trabajo con mi desorden? (Orden en mi habitación, cerrar después de abrir algo, apagar después de encender algo que ya no uso, recoger cosas más que voy dejando por todos los sitios, etc. y que mi madre u otras personas recogen o arreglan por mi).</p>			

D).- YO Y EL ABSOLUTO

YO Y LO ABSOLUTO	ASPECTOS QUE VAN BIEN	ASPECTOS MENOS BUENOS O QUE VAN MAL	A DÓNDE DEBO TENDER PARA CRECER
Sentido de Dios (¿Lo tengo en cuenta en mi vida?).			
Búsqueda de la Verdad. Valores verdaderos, sentido último de la existencia, reflexión sobre el misterio de la vida y el Universo, etc.			
Oración personal. Elevar el corazón a Dios habitualmente. Lectura habitual del Evangelio o de textos que ayuden a evitar el retroceso espiritual al que invitan los medios de comunicación y el agobio diario.			
Eucaristía Asistencia reflexiva a la Eucaristía semanal. Avanzar en la comprensión del sentido y el valor de la Eucaristía. Mantenimiento de la vida espiritual al menos con la asistencia semanal a la Eucaristía.			
Sentido de pecado. Control y motivación espiritual en relación con Dios y el prójimo para evitar todo lo que hace daño a Dios y al prójimo.			
Catequesis juvenil Formación y avance permanente metódico y organizado en los motivos y comprensión mejor de nuestra Fe.			
¿Trato de amar al prójimo como a mi mismo? Traducción en actitudes, comportamientos y acciones, primera obligación del verdadero cristiano.			

<p>¿Me avergüenzo ante mis compañeros de que sepan que practico mi fe?</p>			
<p>¿Trato de que mis acciones tengan coherencia con mi fe</p>			
<p>¿Utilizo a los demás en mi propio beneficio debido a que me considero superior a los demás y sólo me miro a mi mismo/a.?</p>			
<p>¿Creo de verdad que los demás son iguales en dignidad a mi mismo/a?.</p>			
<p>¿Soy racista o xenófobo/a)? Es preciso que aclarar bien mi postura y mis ideas en este tema.</p>			
<p>¿Trato de comportarme de acuerdo con la Regla de Oro: "No quieras para los demás lo que no quieras para ti"</p>			

E).- YO Y MI MISIÓN EN LA VIDA

TEMAS A REFLEXIONAR	ASPECTOS QUE VAN BIEN	ASPECTOS MENOS BUENOS O QUE VAN MAL	A DÓNDE DEBO TENDER PARA CRECER
<p>¿Tengo ya o estoy cerca de concretar un Proyecto de Vida inicial? (Lee con detenimiento los aspectos que tocan este tema en el libro).</p>			
<p>¿Estoy tratando de dilucidar o tengo ya clara mi vocación de estado: (soltero/a, casado/a, vocación religiosa,)? ¿Tengo claro que cualidades busco en mi posible pareja? ¿Qué predomina en mis fuero interno sobre la pareja que me gustaría encontrar?</p>			
<p>¿Tengo pensado, dónde me gustaría dar servicio a los demás , utilizando una parte de mi tiempo libre?.</p>			
<p>¿Tengo ya decidido lo que quiero ser profesionalmente.? ¿Soy coherente en la dedicación a mis estudios con mi sentido de servicio y misión.?</p>			
<p>¿Veo sentido a mi vida? Ve el futuro a través de mi ilusión por ser más en todos los órdenes y mi servicio a la sociedad, desde mi vocación y mi profesión y a la Iglesia, como Comunidad a la que puedo serle útil ofreciéndome en lo que pueda dar?.</p>			
<p>¿Tengo definidos los Valores por los que he de luchar y trabajar?(Dios, Justicia, Paz, Amor, Servicio, Solidaridad, Desarrollo de la Humanidad, Cultura, Tolerancia, Comprensión, Servicio a los débiles).</p>			

ETAPA TERCERA

CONCRECIÓN DE TU PROYECTO DE VIDA

1.- METAS A LARGO PLAZO Y A MEDIO PLAZO

Después del análisis de los cinco aspectos anteriores, sobre el camino personal a recorrer, ya estás en condiciones probablemente de escribir claramente :

1.- LAS METAS DE PRIORIDAD MÁS ELEVADA QUE QUIERES CONSEGUIR EN LA VIDA (Marco del proyecto de vida). Son OPCIONES FUNDAMENTALES por las que optas para lo que quieres que sea tu vida, o lo que quieres llegar a ser como adulto

2.- ESTÁS TAMBIÉN EN CONDICIONES DE CONCRETAR LOS OBJETIVOS A MEDIO PLAZO QUE TE VAN A PERMITIR CONSEGUIR ESAS METAS DE ALTO NIVEL. Hemos considerado cuatro OBJETIVOS A LARGO PLAZO DE CADA ÁREA Y CUATRO OBJETIVOS A MEDIO PLAZO POR CADA OBJETIVO A LARGO PLAZO.

Entonces:

Hazte algunas preguntas antes de concretar tus metas de más alto nivel que definirán el marco de tu proyecto de vida, darán sentido claro a tu vida y darán valor de misión a tu recorrido en este mundo.

Pregúntate:

- ¿Qué valoro más que cualquier otra cosa en la vida?
- ¿Qué me dice mi conciencia que son las mayores prioridades, valores o verdades en la vida?
- Si tuviera que ajustarme sólo a 4 o 5 metas, ¿Cuáles serían?
- En una perspectiva a largo plazo, ¿cuáles de estas metas producirán los mejores efectos para mi, mi familia, mis amigos y los que me rodean y la sociedad a la que pertenezco.?
- ¿De qué modo sufriré yo y los otros si no sigo estas metas y objetivos?
- Si no fuese capaz de adherirme a ninguna meta u objetivo básico. ¿Cuál resultaría ser la mayor amenaza a mi supervivencia espiritual?

METAS A LARGO PLAZO

EL CAMINO QUE DESEO Y QUIERO RECORRER EN EL FUTURO ES:

METAS O AREAS A LARGO PLAZO QUE SE PROPONEN ENTRE OTRAS POSIBLES						
LAS METAS SON OPCIONES FUNDAMENTALES QUE TÚ TOMAS PARA TU VIDA y se refieren a cada una de las siete áreas que figuran más abajo.						
Escribe en cada casilla de la columna correspondiente la meta u objetivo a largo plazo que te propones o deseas alcanzar						
El Absoluto, Dios	Yo mismo. Desarrollo personal integral	Estudio y vocación profesional.	Vocación y vida afectiva. (Futuro de mi vida en este tema: aspiraciones, compromisos, etc.)	Yo y los demás, vida social y de relación, servicio.	Aspiraciones culturales	Salud y actividad física
1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º
2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º
3º	3º	3º	3º	3º	3º	3º
4º	4º	4º	4º	4º	4º	4º

2.-OBJETIVOS A MEDIO PLAZO

ESTÁS TAMBIÉN EN CONDICIONES DE CONCRETAR LOS OBJETIVOS A MEDIO PLAZO QUE TE VAN A PERMITIR CONSEGUIR ESAS METAS DE ALTO NIVEL.

Estos objetivos a medio plazo deben ser los que te permitan conseguir el marco de tu proyecto de vida., tus opciones fundamentales y alcanzar las GRANDES METAS que te has propuesto conseguir

Para cada OBJETIVO A LARGO PLAZO (y hemos considera que te has propuesto cuatro),puedes proponerte varios OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO. Figuran cuatro posibles objetivos a medio plazo por cada OBJETIVO A LARGO PLAZO, pero pueden ser más o menos, según lo desees.

Para no repetir cada cuadro cuatro veces, incorporamos ahora un modelo para cada objetivo a medio plazo de cada meta a largo plazo.

AREAS A CONSIDERAR (7)						
Escribe en la casilla correspondiente de cada columna el objetivo o meta a largo plazo y debajo los objetivos a medio plazo que te propones para cada objetivo a largo plazo, que deseas alcanzar						
El Absoluto, Dios	Yo mismo. Desarrollo personal integral	Estudio y vocación profesional.	Vocación y vida afectiva. (Futuro de mi vida en este tema: aspiraciones, compromisos, etc.)	Yo y los demás, vida social y de relación, servicio	Aspiraciones culturales, tiempo libre, recreación.	Salud y actividad física

OBJETIVOS A LARGO PLAZO

1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º
2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º
3º	3º	3º	3º	3º	3º	3º
4º	4º	4º	4º	4º	4º	4º

OBJETIVOS A MEDIO PLAZO DE CADA OBJETIVO A LARGO PLAZO (este cuadro se repetirá para el segundo, tercer y cuarto objetivo a largo plazo.)

1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º
2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º
4º	4º	4º	4º	4º	4º	4º
4º	4º	4º	4º	4º	4º	4º

ETAPA CUARTA

SEGUIMIENTO DIARIO, MENSUAL, TRIMESTRAL, ANUAL

Los objetivos a medio plazo que te permitirán, alcanzar poco a poco tus opciones fundamentales, sólo se pueden conseguir a base de ACCIONES que realizas en tu vida cotidiana. Se trata de que analices si estás actuando de acuerdo a los objetivos a medio plazo previstos.

EJERCICIO DE SEGUIMIENTO DE LOS OBJETIVOS A MEDIO PLAZO QUE TE HAS PROPUESTO PARA CADA OPCIÓN FUNDAMENTAL, META U OBJETIVO A LARGO PLAZO, DÍA A DÍA, o bien semanalmente, si lo prefieres; Aunque los modelos que figuran más abajo están diseñados para un seguimiento diario, si así lo estimas oportuno, puedes hacer el seguimiento semanal.

1.- EJERCICIO DE AUTOCONTROL A PARTIR DE LA VIDA COTIDIANA.

Es de gran utilidad para conseguir interiorizar actitudes y obtener hábitos el que diariamente se analice las actitudes y comportamientos del día anterior en relación a los objetivos y metas a medio plazo que te van acercando poco a poco a los valores concretados como **Marco del Proyecto de Vida, OPCIONES FUNDAMENTALES O METAS Y OBJETIVOS A LARGO PLAZO.**

Con este procedimiento te será mucho más fácil el hacer un ejercicio de recapitulación al final de cada **MES.**

EJEMPLO DE CUADRO DE SEGUIMIENTO DIARIO (Abreviado y resumido).

El ejemplo que te ponemos aquí es el que por su simplicidad y sencillez parece más fácil de llevar a cabo diariamente. Este cuadro es el modelo que **Benjamín Franklin** seguía:

META, OBJETIVO A LARGO PLAZO: AUTOCONTROL							
OBJETIVO A MEDIO PLAZO	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Control al hablar		✓		✓	✓		
Reflexionar antes de actuar	✓		✓			✓	
No hablar mal de los que no están presentes							
Cumplir el horario de estudio.							

MODELO DE CUADRO PARA EL SEGUIMIENTO DIARIO DE TUS OBJETIVOS A MEDIO PLAZO

1ª META, RELATIVA AL ABSOLUTO, DIOS.							
OBJETIVO A MEDIO PLAZO	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1º							
2º							
3º							
4º							

2ª META, RELATIVA A YO MISMO, DESARROLLO PERSONAL INTEGRAL.							
OBJETIVO A MEDIO PLAZO	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1º							
2º							
3º							
4º							

3ª META, RELATIVA A ESTUDIO Y VOCACIÓN PROFESIONAL

OBJETIVO A MEDIO PLAZO	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1º							
2º							
3º							
4º							

4ª META, RELATIVA A MI VOCACIÓN Y VIDA AFECTIVA

OBJETIVO A MEDIO PLAZO	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1º							
2º							
3º							
4º							

2.- EVALUACIÓN TRIMESTRAL DE LA MARCHA DE LOS OBJETIVOS A MEDIO PLAZO.

Cada tres meses es indispensable que revises la tabla donde has incorporado los objetivos que deseas conseguir para llegar a las metas a largo plazo.

La revisión te permitirá dar testimonio de:

- 1.- Logros conseguidos: Hábitos negativos desterrados, actitudes consolidadas, hitos obtenidos.
- 2.- Dificultades superadas: Problemas que ya no existen, luchas mantenidas con éxito.
- 3.- Objetivos que no has conseguido.
- 4.- Objetivos que marcaste en ese momento sin suficiente motivación o confundidos.

La revisión anterior dará lugar a un **cuadro nuevo renovado** donde podrán seguir figurando **parte** de los objetivos que ya tenías, **quitarás** algunos por las razones arriba comentadas y **añadirás nuevos**.

El cuadro a utilizar será el mismo que ya has rellenado que se denomina: **OBJETIVOS A MEDIO PLAZO** y que incluye una columna por **OBJETIVO A MEDIO PLAZO DE CADA META A LARGO PLAZO U OPCIÓN FUNDAMENTAL** para que evalúes cómo ha ido el objetivo durante el trimestre.

3.- REVISIÓN MENSUAL Y ANUAL

- a).- Cada mes puedes analizar las dificultades y los logros que vas encontrado en el seguimiento de tu **Proyecto de Vida**;
- b).- Cada año y como comienzo también de trimestre, será necesario hacer una evaluación general para que te marques en el nuevo año los objetivos del trimestre.

FIN DE LOS MODELOS DE MARCA PERSONAL –SEGUIMIENTO DE OBJETIVOS

