

# 2.2

## ¿Cómo construyo mi futuro?

“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.

Eleanor Roosevelt.

Piensa en cómo llegarías a ser lo que sueñas: atleta, abogada, científico. Quizás en tu entorno descubras obstáculos que te abrumen, y dudes de hacer planes a largo plazo. Pero reflexionar sobre tu futuro y planearlo, a pesar de las dificultades te hará trascender y convertirte en un **agente de cambio**. Para mantener el interés en tus metas es indispensable que lo que proyectes, sea significativo y factible.

**El reto es** distinguir las ventajas de reflexionar sobre el futuro de establecer metas a largo plazo y las posibles implicaciones de no hacerlo.

### Actividad 1.

Mi “yo futuro”

- Seguramente has imaginado tu futuro, pero tal vez no con detalle. En esta actividad haremos un ejercicio para que te visualices con mayor claridad. Necesitas una hoja blanca, goma y lápiz (puedes tener colores, crayolas, etcétera).
  - Escribe la palabra “visión” en el extremo superior derecho de tu hoja. Debajo, describe en una frase una meta a largo plazo que sea importante para tu proyecto de vida. Pon la fecha aproximada en que deseas alcanzarla.
  - Ahora, dibújate en el extremo inferior izquierdo de la hoja, junto a las palabras “momento actual”.
  - Diseña un camino que te lleve desde tu momento actual hasta la meta que te has propuesto. Puedes hacerlo tan largo, corto o curvado como desees. A lo largo de tu camino, traza dos “paradas” que representarán las actividades que tendrás que realizar para alcanzar esa visión. Escribe en estas “paradas” el momento aproximado en que las realizarás.

Momento actual  
Dibújate aquí

Visión

Mi meta es \_\_\_\_\_

La cumpliré en \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

Parada 2: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

Parada 1: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

- A partir del ejercicio anterior, observa el camino para llegar a tu visión personal e imagínate ahí. ¿Cómo se ve tu “yo futuro” al lograr lo que se propuso? Dibújalo en la parte superior derecha de la hoja.

**Actividad 2.**

Compartan con el grupo algunos de sus dibujos y expliquen cómo fue el camino que su “yo futuro” tuvo que recorrer para llegar a su meta.

- Reflexionen acerca de la importancia de pensar en el futuro para alcanzar las metas que deseas, así como de los posibles efectos de no hacerlo.

**Reafirmo y ordeno**

A veces el futuro puede parecer incierto, pero visualizar los inconvenientes con anterioridad que pudieran surgir, te ayudará a sortearlos cuando aparezcan. Con el tiempo, esto se traducirá en una meta cumplida. Tu “yo futuro” comienza al fabricar una visión constructiva de tus deseos, primero, a corto plazo. Avanzarás conforme surjan circunstancias que favorezcan el cumplimiento de tus aspiraciones. Esto te motivará para llegar hasta donde deseas.

Es fundamental que reflexiones en la importancia de pensar en tu futuro y los posibles efectos de no hacerlo.

Recuerda que el futuro no tiene que ser tan lejano, puedes comenzar a proyectarlo en tiempos pequeños, con metas a corto y mediano plazos, es decir el futuro puede comenzar mañana.

**Para tu vida diaria**

Platica con personas adultas de confianza (pueden ser tus abuelos, tíos, o alguien de la comunidad) acerca de las metas que se fijaron en su juventud. Pregúntales cómo se imaginaban en el futuro y qué tanto se acercaron a estas imágenes. Reflexiona con ellos sobre la importancia de pensar en el futuro.

**¿Quieres saber más?**

Escucha la charla “Tres maneras de planificar a (muy) largo plazo”, en la que encontrarás algunas recomendaciones prácticas para hacerlo. Puedes encontrarla en el siguiente enlace:

[https://www.ted.com/talks/ari\\_wallach\\_3\\_ways\\_to\\_plan\\_for\\_the\\_very\\_long\\_term?language=es#t-70847](https://www.ted.com/talks/ari_wallach_3_ways_to_plan_for_the_very_long_term?language=es#t-70847)

**CONCEPTO CLAVE****Agente de cambio:**

Se les llama así a las personas que propician cambios en los demás a partir de su ejemplo o de sus propuestas.

**GLOSARIO****Trascender:**

Ir más allá de la meta establecida. Superar el resultado en un ámbito determinado de manera importante y positiva.