

Cómo crear un mapa de esperanza para alcanzar tus objetivos

Objetivo

Adoptar un pensamiento sobre el camino que deberías seguir mediante la creación de un "mapa de esperanza".

Lo que debes saber

La esperanza amplía tu forma de pensar y alimenta tu persistencia. Las investigaciones sobre la esperanza demuestran que la forma de pensar en el futuro determina el éxito en el trabajo, las relaciones, la escuela y la vida. Por ejemplo, niveles elevados de esperanza conducen a un aumento de resultados positivos en el lugar de trabajo, a mejoras en el rendimiento académico y a una mayor felicidad. Establecer una conexión directa entre tus objetivos y tus comportamientos actuales también afecta positivamente al esfuerzo y al compromiso.

Diversas investigaciones científicas han descubierto que la esperanza requiere tres elementos:

- 1. Objetivos.** Desarrolla objetivos claros que llenen tu mente de una visión positiva para el futuro.
- 2. Pensamiento de ruta.** Busca e identifica múltiples caminos para alcanzar tu objetivo.
- 3. Agencia.** Motívate para ser persistente cuando te enfrentes a obstáculos.

La esperanza desempeña un papel fundamental a la hora de establecer objetivos, impulsar la persistencia, mantener la motivación y practicar la innovación.

La creación de un mapa de esperanza permite establecer un objetivo, crear caminos para la consecución de ese objetivo e identificar posibles obstáculos. Completar tu mapa de esperanza puede aumentar tu confianza, tu energía y tu entusiasmo.

Esta hoja de trabajo te muestra cómo emprender el "pensamiento de ruta" a través de la creación de un mapa de esperanza, lo que te permitirá aprovechar la motivación e identificar los obstáculos que tendrás que superar para lograr tu objetivo.

Qué hacer

Haz tu mapa de esperanza completando cada uno de los siguientes pasos.

- 1. Establece un objetivo.** Escribe un objetivo que te gustaría alcanzar en la casilla grande de la última columna del mapa de esperanza.
- 2. Establece caminos.** En la primera columna, escribe tres acciones o pasos que vayas a dar para conseguir tu objetivo. Escribe una acción por casilla.

3. Identifica los obstáculos. En los círculos, escribe los obstáculos que podrían bloquear cada uno de los caminos que has anotado. Puedes enumerar varios obstáculos por círculo.

4. Supera los obstáculos. Revisa tus caminos y anota algunas formas de superar cada obstáculo. Esto podría incluir el desarrollo de nuevos caminos o la adición de pasos adicionales a tus caminos existentes. Utiliza los recuadros más pequeños del mapa de esperanza para anotar caminos adicionales. En el caso de los nuevos caminos, repite los pasos 3 y 4 para encontrar ideas para superar los obstáculos.

5. Mantén la motivación. En los triángulos, escribe ideas para mantener tu esperanza y motivación. Ten en cuenta las situaciones y los obstáculos que pueden disminuir tu fuerza de voluntad, quitarte la energía o llevarte al desánimo. Anota ideas para superar esos retos:

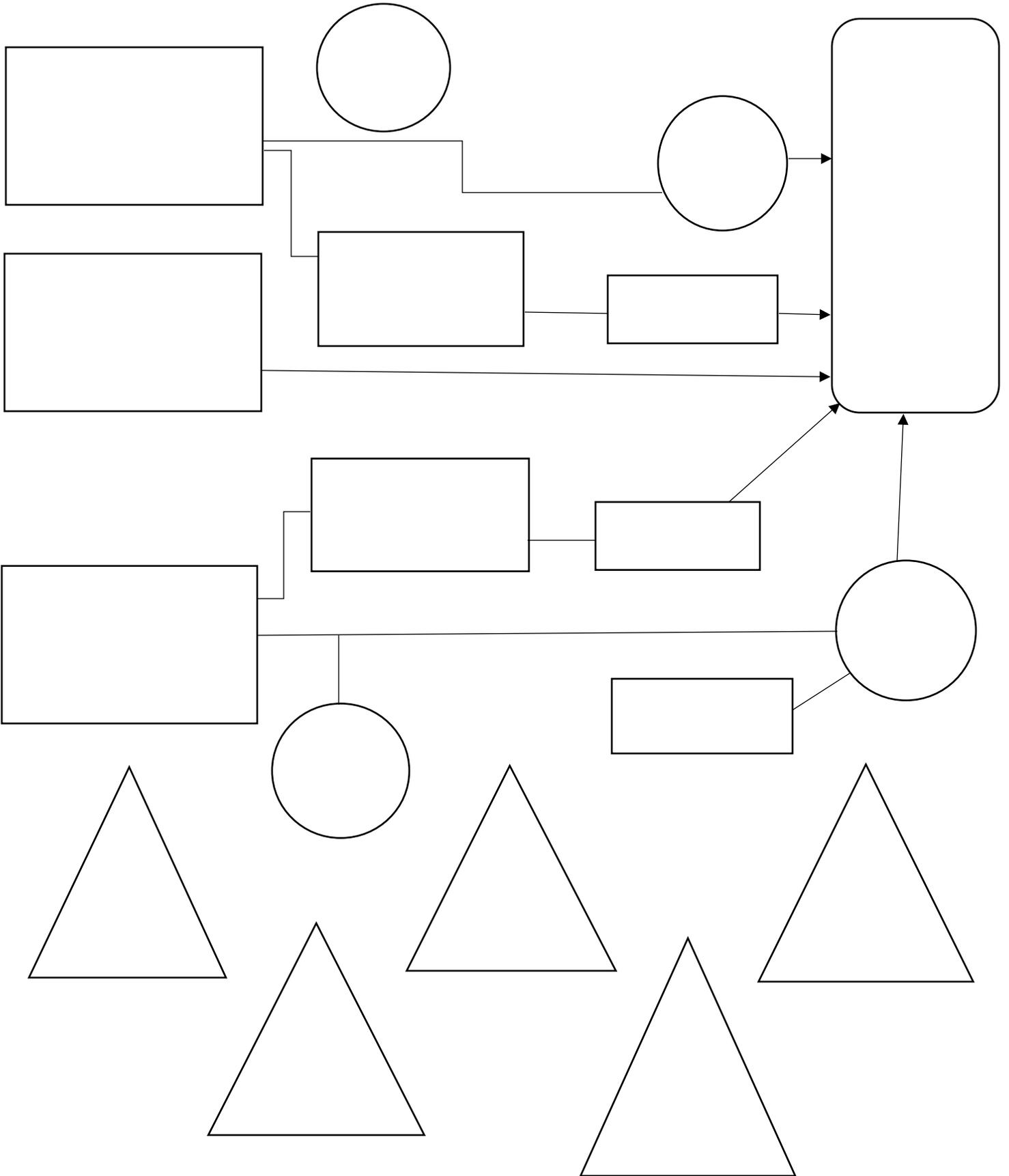
La esperanza te ayuda a mantener el compromiso con tus objetivos y a motivarte para pasar a la acción. Completa el mapa de esperanza en la página siguiente y luego responde a las preguntas que siguen.

Caminos.

Obstáculos

Caminos.

Objetivo



¿Qué puedes hacer para superar los obstáculos que has identificado? Escribe al menos cuatro ideas:

¿Qué camino vas a probar primero?

¿Te ha resultado difícil este ejercicio? En caso de que sí, explica.

Imagina cómo será perseguir y alcanzar tu objetivo. Una vez que tengas una imagen vívida en tu mente, ensaya mentalmente todos los pasos que debes dar para llegar a ella en la vida real. Anota las ideas adicionales que se te ocurran para alcanzar tu objetivo:

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Este ejercicio ha aumentado tu esperanza? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Este ejercicio te ha ayudado a conseguir tu objetivo? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué tan útil fue este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué aprendiste de este ejercicio?
