

Mundo 0 - Video 2: Viraje en U

Objetivo de esta Hoja de Trabajo:

Este ejercicio te invita a reflexionar sobre tu vida y el camino que quieres seguir. Queremos que uses tus aprendizajes y experiencias como base para diseñar, de manera consciente, los siguientes capítulos de tu historia. Recuerda que este "Viraje en U" es un momento de compasión y aceptación, no de juicio ni arrepentimiento. Es una oportunidad para valorar todo lo que has vivido y aprendido hasta ahora.

La MetaHumana nos muestra que en este "Viraje en U", tú eres el protagonista de tu historia y solo tú tienes el poder de escribir los siguientes capítulos.

Reflexiona: ¿Estás dispuesto a pausar un momento para identificar los aprendizajes de tu vida hasta ahora y usarlos como base para diseñar conscientemente tu futuro?

1. Describe al Protagonista de tu Historia

Tómate unos minutos para describir quién eres hoy. Reflexiona sobre los momentos, personas y experiencias que han moldeado quién eres. Este ejercicio busca darte información importante sobre quién eres y sobre por qué eres cómo eres, pero es muy importante que lo hagas desde la compasión, con honestidad, y sin juicio.

Instrucciones:

- **Recuerda tus raíces:** Piensa en las primeras etapas de tu vida. ¿Qué roles asumiste en tu familia o comunidad? ¿Cómo han influido en tu carácter y valores?
- **Identifica los momentos clave:** ¿Qué experiencias han marcado tu vida? Considera tanto los momentos felices como los desafiantes que han dejado una huella en ti.
- **Reflexiona sobre las lecciones:** ¿Qué has aprendido de estos momentos? ¿Cómo influyen en tus pensamientos y acciones hoy? ¿Qué creencias, expectativas o fortalezas llevas contigo?

Ejemplo de descripción: "Soy la hija mayor de mi familia, y desde pequeña aprendí lo que significa tener responsabilidad. Esto me ayudó a ser organizada y comprometida con mis metas, pero también a tener expectativas altas tanto para mí como para quienes me rodean. Este rol de 'modelo a seguir' es parte de mí, aunque a veces tiendo a ser muy dura conmigo misma y me cuesta pensar en mi futuro sin tomar en cuenta el del resto de mi familia. Etc...."

2. Claridad sobre tu Camino

¿Tienes claridad sobre el camino que deseas para los siguientes capítulos de tu vida?

- ☐ Sí
- ☐ No

Si no estás completamente claro, ¡no te preocupes! Este es un proceso que toma tiempo. Lo importante es empezar a dar forma al diseño de tu vida, paso a paso, y con más consciencia cada día.

3. Tu Película Personal

Para darle dirección a tu historia, empieza por ponerle un título.

Imagina que alguien está por hacer una película sobre la vida que has vivido.

¿Qué título le pondrías?

Título de la película de mi vida:

(Escribe tu respuesta en tu cuaderno)

4. Viraje en U: Explorando tu Pasado

La MetaHumana nos invita a observar nuestro pasado como si fuera una película, evaluando los momentos que aportan valor a nuestra historia.

Instrucciones:

Divide tu vida en cuatro etapas y escribe un párrafo sobre cada una. Luego, reflexiona sobre cada una desde un lugar de aceptación y sin juicio.

Capítulos de tu vida:

- **Capítulo 1: Mi llegada a este mundo**
(Desde el momento en que tus padres supieron que te esperaban hasta tus primeras memorias)
 - Describe esta etapa basándote en lo que te han contado.
- **Capítulo 2: Mi niñez**
(Desde tus primeras memorias hasta los 12 años)
 - Reflexiona sobre las experiencias clave de esta etapa y sobre las memorias más fuertes que tienes.

- **Capítulo 3: La transición**
(Desde los 13 años hasta que te graduaste del colegio)
 - Piensa en los cambios y aprendizajes de este período de transformación.
- **Capítulo 4: El inicio de mi vida adulta**
(Desde la graduación del colegio hasta hoy)
 - Reconoce que estás comenzando una nueva etapa con páginas en blanco para llenar conscientemente.

Preguntas para profundizar: Para cada etapa, reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿Qué emoción asocio con esta etapa?
 - ¿Qué me gusta recordar de esta etapa? ¿Qué no me gusta recordar?
 - ¿Qué me enorgullece de esta etapa? ¿Qué no me enorgullece?
 - ¿Qué aprendí durante esta etapa?
-

5. Identificación de Retos

Con base en la reflexión anterior, identifica algunos de los desafíos que podrías enfrentar en los próximos capítulos. Esto te ayudará a prepararte y a encontrar maneras de superarlos.

Reflexiona en tu cuaderno:

- ¿Hay heridas que el protagonista de esta historia (tú) aún no ha sanado?
 - ¿Qué ha aprendido el protagonista (tu) hasta hoy que sería importante no olvidar?
-

Este ejercicio es una herramienta para que sigas construyendo el guion de tu vida desde un lugar de compasión y propósito. No tengas prisa; cada reflexión cuenta y te acerca más al diseño consciente de tu vida.