



Mis 100 Sueños

Guía de autoaprendizaje

A veces, sin darnos cuenta, dejamos de preguntarnos qué queremos y nos limitamos a hacer lo que toca. Los días se llenan de tareas, y aquellos deseos que un día te ilusionaban se quedan guardados en un cajón de la memoria, esperando a que alguien los vuelva a mirar.

Esta guía te acompaña a abrir ese cajón. Vas a escribir una lista de cien sueños —grandes, pequeños, serios o disparatados—, a descubrir qué cuentan de ti y a convertir uno de ellos en un primer paso real. No tienes que cumplirlos todos ni decidir hoy cuáles: se trata de volver a mirar hacia delante con curiosidad y con ganas.

Qué vas a necesitar

- **Tiempo:** unos 40 minutos para la primera sesión. La lista completa puede salir en varios ratos, a lo largo de varios días.
- **Un lugar tranquilo** donde nadie te interrumpa y puedas escribir sin prisa.
- **Algo con lo que escribir:** puedes imprimir la guía o completarla en el ordenador.
- **Un rato de registro:** unos minutos al cabo de una semana y otros al cabo de dos o tres, para revisar tu camino (Tercera parte).
- **Opcional: una persona de confianza** que te conozca bien y quiera ayudarte a ver tus cualidades desde fuera.

Por qué funciona

Saber qué quieres ya es avanzar.

Tener metas que te importan es una de las piezas de una vida plena, y buena parte del bienestar no llega al conseguirlas, sino al ir tras ellas. Ponerlas por escrito es la forma más sencilla de empezar a caminar.

Lo que es tuyo te mueve más que lo que te han dicho que quieras.

Los sueños que nacen de tus propios intereses y valores te dan más energía para seguir adelante, y cumplirlos te deja mejor que alcanzar objetivos que solo te marcaron desde fuera. Por eso esta lista no pregunta qué deberías querer, sino qué quieres.

La esperanza se puede entrenar, y tiene tres piezas.

Esperar algo bueno no es solo desear: es tener una meta clara, la confianza en que puedes moverte hacia ella y varios caminos posibles para llegar. Las tres piezas se aprenden con práctica, y eso es justo lo que harás en el Paso 3.

Mirar hacia delante con intención te cuida.

Cultivar pensamientos y proyectos orientados al futuro puede ayudarte a protegerte del desánimo. Además, los programas que entrenan la esperanza han mostrado mejoras en la autoestima y en la sensación de que la vida tiene sentido.



Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Esta guía habla de deseos y de futuro, y funciona mejor cuando tienes algo de calma por dentro. Puede que hoy no sea el mejor momento si te reconoces en alguna de estas situaciones:

- **Estás pasando por una tristeza intensa o que se alarga en el tiempo.** Cuando todo se ve gris, pensar en lo que deseas puede doler más que ayudar. Ahora lo primero es que te cuiden y te cuides.
- **Acabas de vivir una pérdida o un golpe fuerte.** Un duelo, una ruptura o un cambio brusco piden toda tu energía para sostenerte; los sueños pueden esperar a que haya algo más de calma.
- **Sientes que el futuro está cerrado o que no merece la pena planear nada.** Si imaginar lo que viene te provoca desesperanza, este ejercicio no es suficiente por sí solo y necesitas apoyo.
- **Estás al límite de tus fuerzas o con mucha ansiedad.** El ejercicio pide un poco de energía y de calma; con el cuerpo y la mente al límite, se convierte en una obligación más.

Si te reconoces en alguna de ellas, no pasa nada: la guía seguirá aquí cuando estés mejor. Lo importante ahora es cuidarte, y lo más recomendable es que hables con un psicólogo o con otro profesional de la salud mental, que podrá acompañarte a tu ritmo.

Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112; si vives en otro país, al teléfono de emergencias de tu zona.

Cómo usar esta guía

- **Sigue el orden de los pasos.** Primero conectas con lo que deseas, después lo exploras y por último eliges un sueño para darle forma. Entre el Paso 2 y el Paso 3 irás a la Segunda parte a escribir tu lista.
- **Escribe con tus propias palabras.** No hay respuestas correctas ni bonitas: solo las tuyas.
- **Usa los recuadros «Si te atascas...».** Aparecen justo donde suele haber un bache, con pistas para seguir adelante.
- **Puedes parar cuando quieras.** Si algo te remueve, haz una pausa: la guía no se va a ninguna parte.
- **Vuelve a ella.** La Tercera parte te invita a revisar tu camino al cabo de unas semanas.



Primera parte: los pasos

Son tres pasos. Tómate el tiempo que necesites en cada uno y escribe en los espacios grises, con tus propias palabras.

Paso 1 — Conciencia: reconecta con lo que deseas

Antes de escribir un solo sueño, date un momento para recordar. Respira hondo y contesta sin prisa a estas tres preguntas; no hace falta que las respuestas sean bonitas, solo ciertas.

- ¿Qué deseo tuyo has ido aparcando por falta de tiempo, de ganas o de permiso?
- Si mañana no tuvieras que justificarte ante nadie, ¿qué te atreverías a querer?
- ¿En qué momentos del último año te has sentido más tú?

Si al recordar aparece tristeza o nostalgia

Es normal que, al mirar lo que dejaste aparcado, asome una punzada de añoranza o de pena. No hace falta apartarla ni quedarte a vivir en ella.

Haz una pausa: respira despacio tres veces, bebe un poco de agua o da un paseo corto. Cuando te sientas más estable, vuelve a la guía. Si la tristeza no cede o va a más, deja el ejercicio y habla con alguien de confianza o con un profesional.

Paso 2 — Explorar: un mapa por ámbitos de vida

Pensar por ámbitos de vida ayuda a que tu lista no se quede solo en lo más evidente. Usa esta tabla para calentar motores: no tienes que llenarla entera, solo asegurarte de que ningún rincón de tu vida se queda sin mirar.

Ámbito	Para inspirarte	Tus ideas
Explorar y viajar	<i>un país que despierte tu curiosidad, una ruta, un rincón cercano que nunca has visitado.</i>	
Aprender y crecer	<i>un idioma, un instrumento, un oficio manual, una disciplina que te intriga.</i>	



Ámbito	Para inspirarte	Tus ideas
Crear y expresar	<i>escribir, pintar, cocinar un plato propio, construir algo con tus manos.</i>	
Relaciones y vínculos	<i>reencontrarte con alguien, fortalecer un lazo, formar parte de una comunidad.</i>	
Cuerpo y vitalidad	<i>un reto físico, un hábito de cuidado, una sensación que quieres volver a sentir.</i>	
Contribuir y dejar huella	<i>una causa, un gesto de ayuda, algo que te gustaría transmitir a otros.</i>	

Cuando tengas algunas ideas, ve a la **Segunda parte** y escribe allí tu lista de cien sueños: una idea por línea, sin orden y sin filtro. Puedes hacerla de una vez o en varios ratos. Mientras escribes, ten a mano estas pistas:

Si te atascas: no se te ocurre nada más

Cambia de ángulo. Imagina tu vida dentro de diez años y pregúntate qué te gustaría poder contar. O fíjate en qué te despierta una envidia sana cuando ves a otra persona hacerlo. O completa la frase «Antes de que acabe el año me gustaría...».

Y si sigues en blanco, déjalo por hoy: las ideas más sinceras suelen aparecer cuando dejas de perseguirlas.

Si una voz te dice «eso es imposible»

Esta lista no es un contrato. Aquí no se evalúa si un sueño es realista, caro o «de tu edad»: eso, si quieres, lo pensarás después. Escríbelo tal y como aparece; lo importante ahora es que cada deseo tenga su sitio en el papel.

Si sospechas que un sueño no es tuyo

Pregúntate: ¿lo quiero yo o lo quiere alguien por mí? ¿Me ilusiona, o me da culpa no tenerlo? Si lo has anotado más por deber que por ganas, puedes dejarlo fuera o reescribirlo con tus palabras hasta que suene a ti.

Paso 3 — Aplicar: de un sueño a un primer paso

Vuelve a tu lista y elige un sueño: no el más grande ni el más fácil, sino el que hoy sientas más vivo. Vamos a darle tres cosas: una forma clara, la confianza en que puedes y un camino por donde empezar.



Tu meta. Escribe aquí el sueño que has elegido, con tus propias palabras y tal como lo imaginas.

Tu confianza. ¿Qué cualidades o fortalezas tuyas te ayudarán a avanzar hacia él?

Si te cuesta ver tus fortalezas

Lo que mejor se nos da suele parecernos normal. Recuerda una dificultad que superaste y pregúntate qué cualidad pusiste en juego: paciencia, humor, constancia, curiosidad...

Si aun así no la ves, el apartado siguiente te ayuda a mirarte desde fuera.

Una mirada desde fuera (opcional). Cuéntale tu sueño a una persona de confianza y pregúntale qué cualidades tuyas le parecen útiles para lograrlo. Anota aquí lo que te diga.

Tus caminos. ¿Qué primer paso, por pequeño que sea, podrías dar en las próximas dos semanas? Si puedes, piensa en dos o tres rutas posibles, por si la primera se cierra.

Si el primer paso te parece demasiado grande

Si al pensarlo te da pereza o agobio, es señal de que conviene hacerlo más pequeño. Divídelo hasta que puedas darlo en una tarde: en lugar de «aprender a pintar», prueba con «buscar un taller cerca de casa y mirar sus horarios».

Un paso diminuto que das vale más que uno enorme que solo planeas.



Segunda parte: tu registro

Aquí vive tu lista. Escribe un sueño por línea, sin orden ni filtro. Puedes dejarla a medias y volver cuantas veces quieras; cuando tengas una buena parte, regresa al Paso 3 para elegir el sueño con el que trabajar.

1		51	
2		52	
3		53	
4		54	
5		55	
6		56	
7		57	
8		58	
9		59	
10		60	
11		61	
12		62	
13		63	
14		64	
15		65	
16		66	
17		67	
18		68	
19		69	
20		70	
21		71	



Mis 100 Sueños

22		72	
23		73	
24		74	
25		75	
26		76	
27		77	
28		78	
29		79	
30		80	
31		81	
32		82	
33		83	
34		84	
35		85	
36		86	
37		87	
38		88	
39		89	
40		90	
41		91	
42		92	
43		93	
44		94	
45		95	



Mis 100 Sueños

46		96	
47		97	
48		98	
49		99	
50		100	

Cuando termines —o cuando hayas llegado hasta donde quieras hoy—, lee tu lista despacio, de arriba abajo. ¿Qué patrón observas? ¿Se repiten ciertos ámbitos, ciertas personas, ciertas sensaciones que buscas?



Tercera parte: revisa tu camino

El primer paso es el comienzo, no el final. Esta parte hace de compañera: te invita a mirar cómo te va, sin juicio, en dos momentos. Ponte un recordatorio en el móvil o en el calendario para no olvidarlos.

Al cabo de una semana

- ¿Diste el primer paso que habías pensado?
- ¿Cómo te sentiste antes, durante y después?
- ¿Qué se interpuso en el camino, si algo lo hizo?

Si todavía no has dado el paso, no es un fracaso: es información. Te dice qué pesaba más, qué faltaba o si el paso era demasiado grande. Hazlo más pequeño, elige otro día y vuelve a empezar.

Al cabo de dos o tres semanas

- ¿Qué ha cambiado desde que pusiste tu sueño por escrito?
- ¿Qué has descubierto sobre ti por el camino?

Ahora elige cómo seguir. Hay tres caminos posibles, y todos son buenos:

- **Seguir con el mismo sueño:** da el siguiente paso y, si alguno de tus caminos se cerró, prueba otro de los que pensaste.
- **Cambiar de foco:** elige otro sueño de tu lista y repite el Paso 3 con él.
- **Convertirlo en hábito:** deja tu lista en un lugar visible, añade sueños nuevos cuando aparezcan y tacha los que vayas cumpliendo.



Anota qué eliges y cuál será tu próximo paso:

Para cerrar

Has hecho algo que casi nadie se detiene a hacer: preguntarte con calma qué quieres de verdad. Tu lista no es un examen ni una promesa; es un mapa de lo que te mueve. Guárdala a la vista, vuelve a ella de vez en cuando y deja que siga creciendo contigo.

¿Qué has descubierto sobre ti que no sabías antes de empezar?

Para saber más

Si quieres seguir explorando, estos libros te ayudarán:

- Martin Seligman, *La vida que florece*: cómo se construye una vida plena y qué papel tienen en ella los logros y las metas que te importan.
- Ryan Niemiec, *Fortalezas de carácter*: cómo la esperanza y tus fortalezas te ayudan a fijar metas y a mantener el rumbo.
- Carmelo Vázquez, *Psicología positiva aplicada*: programas y ejercicios para entrenar la esperanza y trabajar con metas propias.
- Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás, *La ciencia del bienestar*: lo que dice la investigación sobre qué nos hace sentir bien con nuestra vida.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.

