

Explorando y preparándote para tu futuro

# **Un taller de Futuros Personales**



por

**Verne Wheelwright, Ph.D.**

Traducción:

**Dra. Guillermina Baena Paz**



Except where otherwise noted, this work is licensed under <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

© R. V. Wheelwright 2007, Some Rights Reserved

Except where otherwise noted, this work is licensed under [Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0).

You are free:

- \* to Share – to copy, distribute and transmit the work
- \* to Remix – to adapt the work

Under the following conditions:

- \* Attribution. You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).
- \* For any reuse or distribution, you must make clear to others the license terms of this work. The best way to do this is with a link to [CreativeCommons.org](http://creativecommons.org) web page.
- \* Any of the above conditions can be waived if you get permission from the copyright holder.
- \* Nothing in this license impairs or restricts the author's moral rights.

Copyright © 2006-2010 by R.V. Wheelwright todos los derechos reservados.

Todos los derechos son reservados por International and Pan-American Copyright Conventions.

Publicado por Personal Futures Network, Harlingen, Texas 78552 USA [www.personalfutures.net](http://www.personalfutures.net).

Límite de responsabilidad/renuncia de garantía: Mientras que el editor y el autor han utilizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro, no realizan representación o garantías respecto a la exactitud o a los contenidos de este libro y específicamente niegan cualquier garantía de comercialización para un propósito particular. Ninguna garantía se puede crear o extender por los representantes de ventas a través de los materiales escritos en venta. Esta publicación se diseña para proveer información segura y autorizada en razón del tema abordado. Se vende en el entendido de que el editor no está comprometido a dar ningún tipo de consejo legal, de contabilidad ni profesional. Debería consultarse a un profesional si fuera el caso. Ni el editor, ni el autor están obligados a responder por cualquier pérdida de ganancias o cualquier otros daños comerciales, incluyendo pero no limitados a especiales, incidentales, consecuentes u otros daños.

ISBN 978-0-9788308-0-9

Para compras individuales u órdenes por volumen contactar:

The Personal Futures Network  
1917 Guava Circle, Harlingen TX 78552  
Telephone:(956) 423-5758  
Fax: (214) 260-4444  
Email: [verne@personalfutures.net](mailto:verne@personalfutures.net).

Foto de la portada- *A Teen and Her Grandmother*

Impreso en Harlingen, Texas, EEUU.

# Contenido

Introducción	5
Sección Uno – Conduciendo la investigación personal	6
Etapas de la vida	6
Miembros de la familia: edades y etapas	10
Fuerzas dominantes personales	12
Eventos de vida	23
Planes, metas y deseos	28
Hoja de trabajo de valores personales	30
Sección 2 – Creando escenarios personales	32
Hoja de trabajo para cuatro escenarios	33
Narraciones del escenario	36
Sección 3 – Creando un Plan Estratégico	40
Tu visión de tu futuro	41
Monitoreo del ambiente	43
Estrategias para alcanzar tu visión	44
Estrategias para tu futuro	45
Planes de acción para tu futuro	47
Planeación de contingencia	49
En conclusión	51
El autor	52

## Tu Libro de trabajo

Este libro de trabajo digital es un primer paso hacia la versión impresa, así que puede ser impreso y completado a mano o en tu computadora. Esta versión se crea en Adobe Acrobat que permite las copias PDF con tus respuestas se guarden en tu computadora.

Para aprender más sobre Futuros Personales, visita nuestro sitio web: [www.personalfutures.net](http://www.personalfutures.net). También cuento con un blog de Futuros Personales en: [www.yourpersonalfuture.blogspot.com](http://www.yourpersonalfuture.blogspot.com).

Cualquier libro de este tipo puede ser mejorado. Si tienes sugerencias, críticas o comentarios sobre este Libro de trabajo, permíteme conocerlas en: [verne@personalfutures.net](mailto:verne@personalfutures.net). Apreciaré tu ayuda en la mejora de este Libro de trabajo.

Ahora un breve pensamiento sobre Futuros Personales y lo que este libro debería hacer por ti.

Los pasos y métodos descritos pueden ser muy eficaces en la planificación y logro de tu futuro preferido, razón por la cual fue escrito este libro.

Pero veamos un poco más lejos. Estos mismos pasos se pueden aplicar a muchas situaciones o decisiones importantes de tu vida y carrera. Piensa en eso y aplica mentalmente estos conceptos a una situación personal o de negocios.

1. Define tu situación actual y establece un tiempo para la resolución. ¿Cuáles son las dos fuerzas dominantes más importantes que conducen al cambio en esta situación? Para cada fuerza dominante, ¿cuál es el límite más positivo posible? ¿Cuál es el límite más negativo posible?
2. Desarrolla cuatro escenarios basados en las variaciones de las fuerzas dominantes incluyendo un wild card o escenario inesperado o emergente.
3. Identifica tu futuro preferido, distingue las estrategias para alcanzar ese resultado y la secuencia de acciones que tendrías que tomar, Desarrolla las estrategias y planes de contingencia para los acontecimientos negativos o para eventos inesperados o emergentes (wild cards).

Escrito así puede sonar complicado, pero una vez que inicies el proceso lo encontrarás bastante fácil. Puedes aplicar este sistema y estos conceptos a cualquier situación futura cuando planeas las vacaciones de familia, compras una casa nueva o planeas un cambio de carrera. También encontrarás útiles estas técnicas en diversas situaciones de tu carrera.

Verne Wheelwright

# Introducción

¿Qué es un futuro personal? Como interpretamos futuros personales aquí, son exploraciones de futuros potenciales de un individuo, pero sólo los que se relacionan directamente con él. Aprenderás sobre futuros que se relacionan directamente contigo y tu familia.

¿Qué puedes esperar sobre el estudio de tu futuro?

El enfoque que está en este Libro de trabajo consiste en tres pasos:

1. Construir una base de información sobre tu vida
2. Con esa información exploras tu futuro con escenarios
3. Desde esos escenarios, desarrollas una visión, estrategias y planes de acción para tu futuro.

Usarás los mismos métodos que han sido practicados por futuristas en todo el mundo a lo largo de varias décadas. Al final de este proceso deberás tener una descripción y visión para tu vida, planes específicos para tu siguiente etapa de vida y planes de contingencia para cambios inesperados.

Los siguientes son los pasos que seguirás en este libro para preparar tu futuro:

- **Investigación personal**
  - Etapas de vida
  - Fuerzas dominantes y fuerzas motoras personales
  - Eventos de vida
  - Planes, metas y valores
- **Escenarios personales**
  - Desarrolla un escenario matriz
  - Examina las fuerzas motoras en tu vida
  - Crea cuatro escenarios
- **Planeación personal estratégica**
  - Crea una visión de tu futuro para la siguiente etapa de tu vida
  - Desarrolla estrategias
  - Desarrolla planes de acción
  - Desarrolla planes de contingencia

Y el paso final... ¡**Vive tu plan!**

# Sección I – Conduciendo tu investigación personal

Antes de aplicar métodos futuros a tu vida, debes tener una base de información de la cual sacar conclusiones acerca de tus futuros posibles. En esta sección aprenderás acerca de: 1) las etapas de la vida 2) las seis fuerzas dominantes personales que impulsan el avance en tu vida y 3) los eventos de vida que se pueden anticipar, en cuanto a la probabilidad de ocurrencia y el grado de impacto. Esta sección concluirá introduciendo los resultados de tu investigación dentro de una base que será el fundamento para crear tus escenarios personales en la sección 2.

## **Etapas de la vida**

### **Diez etapas de vida**

En las páginas siguientes se enumeran diez etapas de vida con una descripción muy breve de cada etapa. Estas transiciones son importantes y a veces difíciles en la vida, pero la preparación y su comprensión te ayudarán a enfrentarlas mejor. Observa que después de los sesenta, las etapas están relacionadas menos con la edad cronológica y más con la salud física y mental.

El cambio es todo lo que es el estudio del futuro. Sin el cambio, cada día sería como la película “Groundhog Day” en la que todos los días son iguales. Cuando exploras el futuro, debes buscar los cambios que pueden (o podrán) ocurrir en tu vida.

Las pequeñas fotos incluidas en las descripciones de cada etapa de vida intentan ayudarte a pensar sobre estas etapas en términos de imágenes. Esperamos que éstas detonen imágenes de ti mismo que ayudan a visualizar etapas de tu vida futura.

<b>Etapas de Vida</b>	<b>Características</b>
<b>Infante</b> 	Del nacimiento a los 2 años. Dependiente, desarrollo del cerebro y aprendizaje de habilidades motoras y sensoras.
<b>Niño</b> 	De los 3 a los 9 años. Crecimiento, dominio de habilidades motoras y lenguaje. Aprende a jugar y socializar. Crecimiento continuado, escuela formal y actividades organizadas
<b>Adolescente</b>  	De los 10 a los 19 años. Crecimiento acelerado La pubertad trae cambios hormonales y reacciones. Las emociones fuertes a menudo dominan las decisiones. Riesgos de heridas, alcohol, drogas, tabaco, etc. En algunas sociedades o segmentos, la educación termina y se toman decisiones sobre matrimonio y la familia
<b>Adulto joven</b> 	De los 20 a los 29 años. Se completa la educación superior y comienza una carrera y una familia Obstáculos potenciales y presiones financieras
<b>Adulto</b> 	De los 30 a los 39 años. Manejando una familia, desarrollo profesional. Se incrementa el número de parejas que empiezan sus familias en esta etapa. Continúan las presiones por los obstáculos que se presentan

<p><b>Edad Media</b></p> 	<p>De los 40 a los 60 años. Primeros signos de vejez y efectos en el estilo de vida. Menopausia, hijos dejando el nido, llegada de los nietos y el pico de la carrera. Los padres ancianos pueden requerir cuidados.</p>
<p><b>Vejez independiente</b></p>  	<p>60 o más. Mayores signos de vejez y efectos en el estilo de vida. Candidato para la seguridad social, cuidados médicos, pensiones. Retiro. Mayor tiempo y oportunidades para viajes y aficiones. Algunos problemas de salud y medicamentos. Puede ser cuidado por la pareja u otros.</p>
<p><b>Vejez vulnerable</b></p> 	<p>Comienza la fragilidad, problemas cognitivos o múltiples de salud. Requiere de asistencia. Deja de manejar y posiblemente se mueva asistido por algunos apoyos (bastón, andadera o silla de ruedas). Esta etapa es opcional, en el pasado era la imagen de la vejez.</p>
<p><b>Vejez dependiente</b></p> 	<p>Requiere cuidado diario. Incapaz de realizar todas las funciones personales. Posiblemente en una casa de reposo. Esta etapa es también opcional.</p>
<p><b>Fin de la vida (“seis meses”)</b></p> 	<p>Diagnóstico de una condición terminal o la etapa final de una enfermedad. Puede requerir cuidados particulares, hospitalización o en casa de reposo. Esta etapa puede ser muy breve.</p>

Ahora, mira las etapas de vida por un momento. ¿Tienes una imagen en tu mente que describa cada etapa de vida? Usando las etapas e imágenes, ¿puedes imaginar etapas futuras de tu vida?

Para completar la parte de etapas de vida de tu investigación personal, decide una etapa de vida la cuál planearas. Si faltan más de 5 años para la siguiente etapa de vida, planea el resto de la etapa actual y si faltan menos de 5 años entonces planea tu futuro al final de esta etapa y al inicio de la etapa siguiente. Si estás en la edad media o la etapa independiente, simplemente planea por los diez años próximos.

<b>Mi etapa de vida presente es</b>	
<b>La etapa de vida para mi Plan Estratégico es</b>	
<b>Esta etapa de vida termina en el año</b>	

¿En qué etapa de la vida estás ahora? ¿Tus hijos? ¿Tus padres? ¿Cuál es la etapa siguiente para cada uno de ustedes? La comprensión de las etapas de vida de los miembros de familia te ayudará a prepararte para los cambios y los impactos resultantes en tu vida.

Utiliza la tabla de la siguiente página, incluye tu edad actual en la primera columna sobre la línea del año actual, luego escribe tu edad en los años sucesivos. Marca el año en que termina tu etapa actual y escribe tu edad. ¿Cuándo termina la siguiente etapa? Subraya o encierra en un círculo ese año también.

Haz lo mismo con cada miembro de tu familia. Determina en qué etapa de la vida está ahora cada persona y en qué año terminará la etapa. Cuando completes la tabla, habrás marcado los cambios importantes de tu vida y de la de los miembros tu familia, las veces en que tú y cada miembro de tu familia cambien de una etapa de vida a otra y sus edades al mismo tiempo. Leyendo a través de la tabla, podrás relacionar los cambios en las vidas de los miembros de tu familia con su edad y el año correspondiente.

## MIEMBROS DE LA FAMILIA: EDADES Y ETAPAS

Año	Tu Edad	Edad de tu pareja	Hijo mayor	Hijo menor	El mayor de tus padres	Otros	Otros
Nombre							
2008							
2009							
2010							
2011							
2012							
2013							
2014							
2015							
2016							
2017							
2018							
2019							
2020							
2021							
2022							
2023							
2024							
2025							
2026							
2027							
2028							
2029							
2030							

En las columnas dirigidas a “otros”, enumera a parientes cercanos. Éstos pueden variar dependiendo de tu edad, pueden ser abuelos, nietos, hermanos, amigos cercanos e incluso mascotas.

Un ejemplo de ésta tabla se muestra a continuación:

Ejemplo: hoja de trabajo sobre la familia. Adulto joven

Nombre	Tu edad	Edad de tu pareja	El mayor Abuelo (a)	El menor Abuelo (a)	El mayor de tus padres	El menor de tus padres	La hermana menor
	<i>Chris</i>	<i>Aún no</i>	<i>Norman</i>	<i>Gert</i>	<i>John</i>	<i>Rhonda</i>	<i>Erin</i>
2006	<i>20</i>		<i>70</i>	<i>60</i>	<i>44</i>	<i>42</i>	<i>18</i>
2007	<i>Adulto</i>		<i>Independiente</i>	<i>Independiente</i>	<i>Edad</i>	<i>Edad</i>	<i>Adolescencia</i>
2008	<i>joven</i>				<i>Media</i>	<i>Media</i>	<i>Adulto</i>
2009							<i>joven</i>
2010							
2011							
2012							
2013							
2014							
2015							
2016	<i>30</i>		<i>80</i>	<i>70</i>			
2017	<i>Adulto</i>						
2018							<i>30 Adulto</i>
2019							
2020							
2021							
2022					<i>60</i>		
2023					<i>Independiente</i>		
2024						<i>60</i>	
2025						<i>Independiente</i>	
2026	<i>40</i>		<i>90</i>	<i>80</i>			
2027	<i>Edad</i>						
2028	<i>Media</i>						<i>40 Edad Media</i>
2029							
2030					<i>69</i>	<i>66</i>	

## **Fuerzas dominantes personales**

Las fuerzas dominantes personales se componen de fuerzas y sub-fuerzas que se mueven a través de tu vida y, en muchos casos, la conducen. Cuando estas fuerzas te presionan o te motivan, hay fuerzas que conducen tu vida. A continuación, se describen seis categorías de fuerzas que son comunes a toda la gente y que son parte de la vida de cada persona desde su nacimiento, hasta su muerte.

Cada fuerza dominante puede contener varias fuerzas diferentes y cualquiera de estas fuerzas puede ser dominante durante una etapa de vida. Por ejemplo, la fuerza dominante Social es generalmente una fuerza impulsora en las vidas de los adultos jóvenes. En los primeros años de esta etapa, el tiempo con los amigos es muy importante, pero cuando una persona toma la decisión de casarse y formar una familia, la familia determina el dominio Social, controlando varias decisiones individuales.

Ya sea con la familia o con los amigos, esta etapa tiende a ser relacionada fuertemente con la vida de la persona, el dominio Social. Al mismo tiempo, los adultos jóvenes están terminando su educación e iniciando sus carreras, ambas fuerzas están dentro del dominio de sus Actividades. En la etapa de adulto joven, la fuerza dominante Social (familia y amigos) y las Actividades (educación y carrera) son a menudo las fuerzas impulsoras en la vida de un individuo.

La fuerza dominante Finanzas, puede convertirse en una fuerza más dominante en la etapa adulta, debido, en parte, a las necesidades y demandas de la familia y en parte a que el individuo encuentra la necesidad de acumular ahorros y activos.

La fuerza dominante de la Salud llega a ser dominante más tarde, generalmente durante la etapa Independiente y las siguientes etapas. Un individuo más joven puede encontrar esta fuerza como dominante si ha tenido problemas de salud o se ha enfocado en una dieta o ejercicios físicos.

La fuerza dominante Hogar emerge en diversos momentos de la vida, siempre que ocurra una preocupación por la adquisición, el cambio o la mejora de su situación en el hogar. Una necesidad o decisión de reubicarse a un área diferente también le da a este dominio una importancia temporal. Cuando estas necesidades se satisfacen la fuerza dominante Hogar permanece en el fondo.

La fuerza dominante del Transporte es importante para los adolescentes en la medida que pueden ser conductores con licencia para cualquiera que trabaje y de nuevo para la gente mayor que enfrenta la pérdida de la habilidad para conducir, en los adultos para llegar a tiempo al trabajar o posteriormente puede afectar la pérdida de capacidad de conducir. En algunas culturas, donde pocas personas poseen automóviles, las motocicletas, los autobuses y caminar son los principales medios de transporte. Pero la mayoría de la gente, le da poca importancia al transporte hasta que por alguna razón, lo pierden.

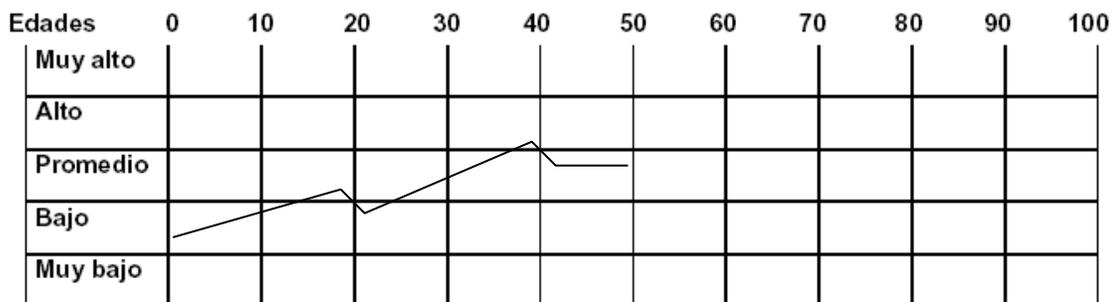
## FUERZAS DOMINANTES PERSONALES

<p><b>ACTIVIDADES</b> - Todas las cosas que haces en la vida. Por ejemplo: <b>Escuela</b>- entrenamiento, auto-mejoramiento, educación para toda la vida <b>Trabajo o carrera</b> <b>Religión</b> <b>Deportes, aficiones, viajes, juegos y entretenimiento</b></p>
<p><b>FINANZAS</b> - Todo lo relativo a las finanzas. Por ejemplo: <b>Salarios, posesiones</b> <b>Gastos, deudas, pasivos</b> <b>Inversiones</b> <b>Riesgos financieros, seguros</b></p>
<p><b>SALUD</b> - Todo lo relativo a tu salud. Por ejemplo: <b>Estado de salud</b> - Condición física y mental <b>Medicamentos</b> <b>Dieta y ejercicio</b> <b>Cuidado médico</b> - atención que se recibe de profesionales. <b>Cuidado personal</b> - la ayuda que se recibe con las actividades de vida</p>
<p><b>HOGAR</b>- Todo acerca de tu casa y de donde vives. Por ejemplo: <b>Hogar</b>- casa, departamento, casa móvil, facilidades de mantenimiento <b>Comunidad</b> tu vecindario y comunidad <b>Nación</b>, el país y la región del mundo donde vives <b>Clima</b></p>
<p><b>SOCIAL</b> - Todo lo que haces con la gente en tu vida. Por ejemplo: <b>Familia, Amigos</b> <b>Compañeros de trabajo, comunidad</b> <b>Consejeros</b> <b>Organizaciones</b></p>
<p><b>TRANSPORTE</b>. Todo lo que haces con movilidad y acceso. Por ejemplo: <b>Movilidad</b> - caminar, silla de ruedas, andadera <b>Transporte personal</b> - automóvil, bicicleta, motocicleta <b>Distancia</b> por recorrer al trabajo, mercados, cuidados de la salud, etc. <b>Transporte público local</b> - autobús, taxi, tren local, ambulancia <b>Transporte público de más larga distancia</b> - tren, aeroplano, barco</p>

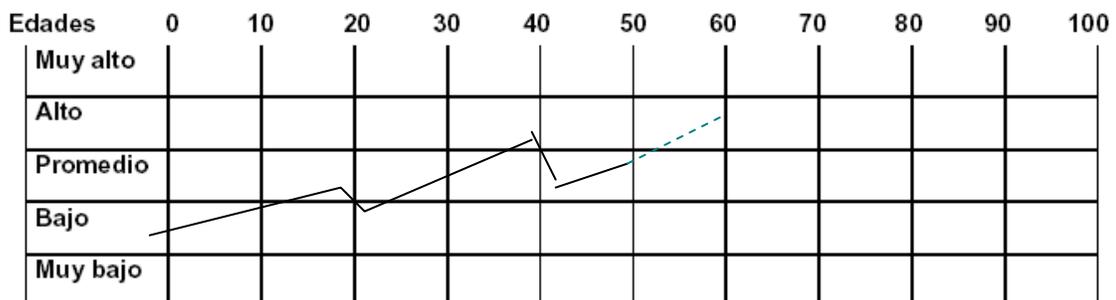
## Algunas herramientas para evaluar fuerzas y tendencias

### Crea una serie de tiempo y una línea de tendencia

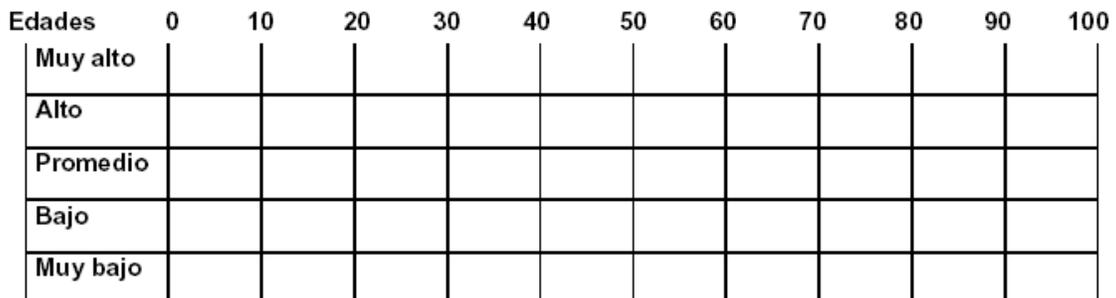
Para cada fuerza dominante, puedes utilizar un esquema como el siguiente para medir el nivel de influencia en tu vida a cada edad. Usando las gráficas de los dominios que siguen y con los ejemplos que se muestran, tu primer paso es trabajar una línea en la gráfica por cada grupo de diez años, marcando el nivel de calidad de tu nacimiento hasta tu edad actual. Ahora, conecta todas las líneas creando una línea desde el nacimiento hasta tu edad actual.



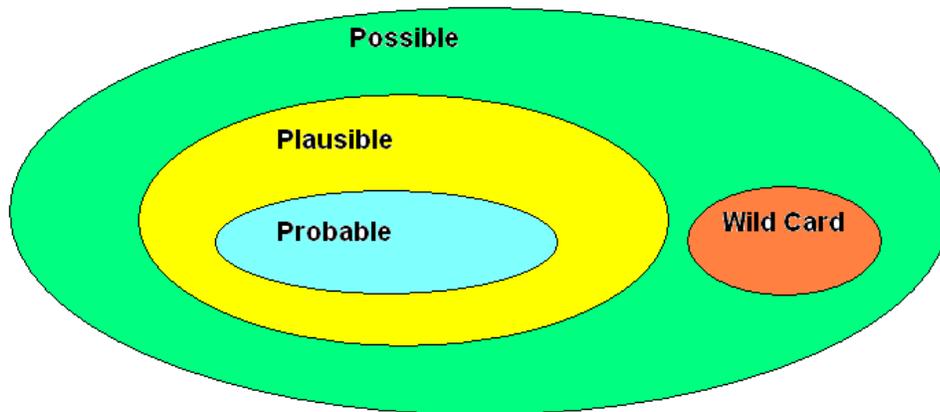
El siguiente paso es proyectar una línea en la etapa futura de vida que has decidido planear. Esta línea representará tu mejor estimación de la más alta calidad posible para la siguiente etapa de vida. Esta es tu proyección optimista para este dominio.



Finalmente, proyecta otra línea desde el presente hasta la siguiente etapa de vida, pero representando la peor situación posible. Esta es la proyección pesimista para la siguiente etapa de vida. Este ejemplo muestra como quedaría tu gráfica completa en tu computadora.



Ten en mente que estas proyecciones son estimaciones. También tome en cuenta que estas proyecciones deben estar dentro de los límites de lo posible. ¿Cómo definimos posibilidad? Una manera es mostrando lo “plausible” en el diagrama. El área fuera del cono formada por tus dos proyecciones es representada dentro de lo “posible”.



Este diagrama ilustra las posibilidades que existen en el futuro, y demuestra que todo está dentro de lo posible, (el anillo externo). Factible es una pequeña área dentro de lo posible y todo lo probable está dentro de lo factible. Los eventos emergentes o inesperados (como ganar la lotería, la caída de un meteorito, etc.), están en el área de lo posible, pero no en el área de lo factible.

Lo siguiente es llenar los espacios para cada dominio o en cada uno marcarás el nivel de calidad de ese dominio en la vida y en cada intervalo de diez años hasta tu edad presente. Busca cambios en los niveles y busca la dirección en que tu línea se mueve hacia tu edad actual. La dirección y el ángulo de la línea que lleva a tu edad actual indican la tendencia de esa fuerza en tu vida, la dirección de la línea de tendencia puede ser ascendente, descendente o quedar al mismo nivel. El ángulo de esta dirección indica la velocidad en la cual la tendencia está cambiando.

Las hojas de trabajo de cada dominio en lo individual serán útiles de varias maneras. Las líneas que entiendas hacia el futuro te ayudarán (en una sección posterior) a definir escenarios factibles para el futuro. Las hojas de trabajo ya completas te ayudarán a crear un marco de información que será la base de tus escenarios sobre el futuro.

## Dominio Actividades

La fuerza dominante Actividades incluye la escuela, entrenamiento, auto-mejoramiento, trabajo o carrera, religión, deportes, aficiones, viajes y todas las otras cosas que haces. Algunas actividades, como las adicciones, son negativas o destructivas y pueden también convertirse en fuerzas dominantes.

Edades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Muy alto											
Alto											
Promedio											
Bajo											
Muy bajo											

### Crea tu gráfico

1. Determina los niveles de calidad de la fuerza dominante Actividades a lo largo de tu vida, en períodos de diez años hasta tu actual edad. Dibuja una línea a través de cada período (la línea puede ser ascendente, descendente, permanecer igual o presentar cambios). En tu computadora, puedes utilizar “xxx”, para marcar tu línea. Esta línea representa tu opinión de la calidad de las actividades en tu vida desde el nacimiento hasta el presente. Nota la dirección (arriba, abajo, igual) al presente. Esto indica la dirección de la tendencia actual sobre tu satisfacción con las actividades en tu vida.
2. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “+++” para elaborarla) que represente lo más factible o proyección optimista de tus Actividades en la siguiente etapa de tu vida.
3. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora usa “----” para hacer tu línea) que representa lo peor factible o la proyección más negativa para ésta fuerza dominante hasta la siguiente etapa de tu vida.

¿Cuál es tu nivel actual de satisfacción con tus Actividades?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué tendrías que hacer para iniciar el cambio?

## Dominio Finanzas

La fuerza dominante Finanzas incluye todo lo referente a tus finanzas; incluyendo salarios, gastos, activos, posesiones, pasivos e inversiones.

Edades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Muy alto											
Alto											
Promedio											
Bajo											
Muy bajo											

Crea tu gráfico

1. Determina los niveles de calidad de la fuerza dominante Finanzas a lo largo de tu vida, en períodos de diez años hasta tu actual edad. Dibuja una línea a través de cada período (la línea puede ser ascendente, descendente, permanecer igual o presentar cambios). En tu computadora, puedes utilizar “xxx”, para marcar tu línea. Esta línea representa tu opinión de la calidad de las actividades en tu vida desde el nacimiento hasta el presente. Nota la dirección (arriba, abajo, igual) al presente. Esto indica la dirección de la tendencia actual sobre tu satisfacción con las Finanzas en tu vida.
2. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “++++” para hacerla) que represente lo más factible o la proyección más optimista de tus Finanzas en la siguiente etapa de tu vida.
3. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “----” para elaborarla) que represente lo peor factible o la proyección más pesimista para ésta fuerza dominante hasta la siguiente etapa de tu vida.

¿Cuál es tu nivel actual de satisfacción con la fuerza dominante Finanzas?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué tendrías que hacer para iniciar el cambio?

## Dominio Salud

La fuerza dominante Salud incluye todo lo relacionado con tu salud física, emocional y mental, por ejemplo tu estado de salud, condiciones o enfermedades

Edades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Muy alto											
Alto											
Promedio											
Bajo											
Muy bajo											

Crea tu gráfico

1. Determina los niveles de calidad de la fuerza dominante Salud a lo largo de tu vida, en períodos de diez años hasta tu actual edad. Dibuja una línea a través de cada período (la línea puede ser ascendente, descendente, permanecer igual o presentar cambios). En tu computadora, puedes utilizar “xxx” para marcar tu línea. Esta línea representa tu opinión de la calidad de las actividades en tu vida desde el nacimiento hasta el presente. Nota la dirección (arriba, abajo, igual) al presente. Esto indica la dirección de la tendencia actual sobre tu satisfacción con las actividades en tu vida.
2. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “+++” para elaborarla) que represente lo más factible o la proyección más optimista de tu Salud en la siguiente etapa de tu vida.
3. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “----”) que represente lo peor factible o la más pesimista proyección para ésta fuerza dominante hasta la siguiente etapa de tu vida.

¿Cuál es tu nivel actual de satisfacción con la fuerza dominante Salud?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué tendrías que hacer para iniciar el cambio?

## Dominio Hogar

Esta fuerza dominante incluye todo lo referente a tu casa, el vecindario y la comunidad donde vives, tu país (incluyendo sus sistemas político y económico) y el clima para tu región. Si vives (o esperas vivir) con facilidades de cuidado, eso es

Edades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Muy alto											
Alto											
Promedio											
Bajo											
Muy bajo											

Crea tu gráfico

1. Determina los niveles de calidad de la fuerza dominante Hogar a lo largo de tu vida, en períodos de diez años hasta tu actual edad. Dibuja una línea a través de cada período (la línea puede ser ascendente, descendente, permanecer igual o presentar cambios). En tu computadora, puedes utilizar “xxxx”, para marcar tu línea. Esta línea representa tu opinión de la calidad de las actividades en tu vida desde el nacimiento hasta el presente. Nota la dirección (arriba, abajo, igual) al presente. Esto indica la dirección de la tendencia actual sobre tu satisfacción con las actividades en tu vida.
  
2. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “++++” para elaborarla) que represente lo más factible o la proyección más optimista de tu Hogar hasta la siguiente etapa de tu vida.
  
3. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “----”) que represente lo peor factible o la más pesimista proyección para ésta fuerza dominante hasta la siguiente etapa de tu vida.

¿Cuál es tu nivel actual de satisfacción con la fuerza dominante Hogar?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué tendrías que hacer para iniciar el cambio?

## Dominio Social

La fuerza dominante de lo Social comienza con la familia y los amigos más cercanos, después se amplía hacia tus conocidos, compañeros de trabajo y comunidad en general. La Sociología y otras disciplinas utilizan a menudo una ilustración de círculos jerarquizados para demostrar algunas de estas relaciones

Edades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Muy alto											
Alto											
Promedio											
Bajo											
Muy bajo											

Crea tu gráfico

1. Determina los niveles de calidad de la fuerza dominante Social a lo largo de tu vida, en períodos de diez años hasta tu actual edad. Dibuja una línea a través de cada período (la línea puede ser ascendente, descendente, permanecer igual o presentar cambios). En tu computadora, puedes utilizar “xxxx”, para marcar tu línea. Esta línea representa tu opinión de la calidad de las actividades en tu vida desde el nacimiento hasta el presente. Nota la dirección (arriba, abajo, igual) al presente. Esto indica la dirección de la tendencia actual sobre tu satisfacción con las actividades en tu vida.
2. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “++++” para elaborarla) que represente lo más factible o la proyección más optimista de tu Dominio Social en la siguiente etapa de tu vida.
3. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “----”) que represente lo peor factible o la más pesimista proyección para ésta fuerza dominante hasta la siguiente etapa de tu vida.

¿Cuál es tu nivel actual de satisfacción con la fuerza dominante Social?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué tendrías que hacer para iniciar el cambio?

## Dominio Transporte

La fuerza dominante Transporte abarca todas las formas de movilidad, incluyendo caminar, bicicletas, sillas de ruedas, carros, taxis, autobuses, barcos, aviones y cualquier otra forma de transporte.

Edades	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Muy alto											
Alto											
Promedio											
Bajo											
Muy bajo											

Crea tu gráfico

1. Determina los niveles de calidad de la fuerza dominante Transporte a lo largo de tu vida, en períodos de diez años hasta tu actual edad. Dibuja una línea a través de cada período (la línea puede ser ascendente, descendente, permanecer igual o presentar cambios). En tu computadora, puedes utilizar “xxx”, para marcar tu línea. Esta línea representa tu opinión de la calidad de las actividades en tu vida desde el nacimiento hasta el presente. Nota la dirección (arriba, abajo, igual) al presente. Esto indica la dirección de la tendencia actual sobre tu satisfacción con las actividades en tu vida.
2. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “+++” para elaborarla) que represente lo más factible o la proyección más optimista de Transporte en la siguiente etapa de tu vida.
3. Partiendo de tu edad actual, dibuja una línea (en tu computadora, usa “---”) que represente lo peor factible o la más pesimista proyección para ésta fuerza dominante hasta la siguiente etapa de tu vida.

¿Cuál es tu nivel actual de satisfacción con la fuerza dominante Transporte?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué tendrías que hacer para iniciar el cambio?

## Fuerzas motoras en tu vida

Durante cada etapa de vida, una o dos fuerzas dominantes probablemente predominan sobre los cambios en tu vida. La siguiente tabla demuestra algunas de las fuerzas motoras para cada etapa de vida. Éstos son simplemente indicadores, un punto de partida.

### Fuerzas motoras más comunes para cada etapa de vida

Etapa de vida	Fuerza motora 1	Fuerza motora 2
<b>Infancia</b>	Social-familia	Actividades- aprendizaje
<b>Niñez</b>	Social-familia	Actividades- escuela
<b>Adolescencia</b>	Social- pareja, independencia	Actividades-escuela, deportes
<b>Adulto Joven</b>	Actividades- escuela y carrera	Social
<b>Adulto</b>	Social- familia	Actividades- carrera
<b>Edad Media</b>	Actividades- carreras	Social-familia. Salud
<b>Vejez independiente</b>	Actividades- retiro	Salud
<b>Vejez vulnerable</b>	Salud- declinación	Social-familia u hogar Salud- necesidad de cuidados
<b>Vejez dependiente</b>	Salud- declinación	Social-familia u hogar Salud- necesidad de cuidados
<b>Fin de la vida</b>	Salud- terminal	Social-familia u hogar Salud- necesidad de cuidados

Como podrás ver en tu siguiente etapa de vida los dominios o fuerzas que serán las dominantes en tu futuro. ¿Qué fuerzas traerán un cambio en tu vida? Ahora enumera las dos (o tres) fuerzas dominantes que creas predominarán en la siguiente etapa de tu vida.

Fuerza dominante #1	
Fuerza dominante #2	
Fuerza dominante #3	

## Eventos de vida

Los eventos de vida son simplemente las cosas que suceden en nuestras vidas. Algunos eventos de vida son más importantes que otros y algunos (eventos cruciales, por ejemplo) pueden cambiar la dirección de tu vida, el matrimonio, un divorcio, el nacimiento de un niño o el retiro laboral son ejemplos de eventos de vida cruciales. Otros eventos como los cumpleaños y aniversarios pueden ser momentos con poco o nulo impacto.

Si un acontecimiento no tiene ningún impacto, sin importar probabilidad, no requiere mucha preparación. Los eventos de vida que tienen una alta probabilidad de ocurrencia y un alto impacto son los que debemos planear. Eventos de vida con baja probabilidad de ocurrencia, pero un de alto impacto se llaman escenarios emergentes, inesperados o wild cards, para los cuales puedes hacer planes de contingencia.

	<b>Consideraciones para futuros personales</b>	<b>Ejemplos</b>
<b>Cuándo</b>	¿Cuándo es probable que ocurra éste evento?	¿En cuál etapa de vida?
<b>Tipo</b>	¿Qué tipo de evento de vida es? Momento crucial Ciclo vital/biológico Legal Intencional/selectivo No intencional Otro	Matrimonio, hijos, divorcio Crecimiento, pubertad, menopausia Mayoría de edad, retiro laboral Muerte de familiares o amigos Accidentes, pérdida de trabajo, aniversarios
<b>Impacto</b>	¿Cuál es el impacto del evento?	¿Cuál es la severidad del impacto? ¿Físico, emocional o financiero?
<b>Probabilidad</b>	¿Cuál es la probabilidad de que este evento ocurra?	¿Durante tu vida? ¿Durante un plazo particular?
<b>Fuerza dominante</b>	¿Dentro de qué fuerza dominante ocurre éste evento de vida? Actividades Finanzas Salud Hogar Social Transporte	Completar la educación, empezar la carrera ahorrar o invertir para el retiro Ejercicio para mantener la salud, Cambiar de casa Nacimiento de un hijo Aprender a conducir

Al leer la tabla anterior, es evidente que podemos adelantarnos a algunos eventos de vida. Podemos estar seguros que ciertos eventos de vida van a pasar, basándonos en las experiencias de otras personas y así somos capaces de anticipar, al menos en algún grado, el tiempo, la probabilidad y los impactos de varios eventos. La comparación de las fuerzas dominantes con cada etapa de vida nos da una tercera perspectiva del futuro. Más adelante, combinaremos estas tres perspectivas (etapas, dominios y eventos) dentro de una estructura que sintetice tu conocimiento sobre tus futuros.

### **Eventos que comúnmente ocurren durante etapas de vida específicas**

La siguiente tabla muestra los eventos de vida que ocurren comúnmente durante cada etapa de vida. Este listado intenta darte alguna indicación sobre eventos para anticiparse o prepararse en distintos momentos de la vida. En su mayoría, estos eventos de vida son comunes en la clase media de la sociedad norteamericana, pero no comunes en cualquier lugar. Algunos eventos, como el matrimonio y el nacimiento del primer hijo por ejemplo, son afectados por patrones culturales y el estatus socioeconómico.

## Ejemplos de eventos comunes en la vida

Etapa de vida	<i>Comunes</i>	<i>Alto Impacto</i>
<b>Infancia</b>	Aprendizaje, caminar, hablar Enfermedades menores	Enfermedades serias
<b>Niñez</b>	Escuela Crecimiento Lesiones y enfermedades menores	Enfermedades serias Violencia Divorcio de los padres
<b>Adolescencia</b>	Completa su escolaridad, Pubertad, emociones, sexo Crecimiento físico Comienza a manejar Comportamientos riesgosos	Accidentes, lesiones serias Arresto Embarazo Divorcio de los padres Muerte de uno de los padres o de un amigo
<b>Adulto Joven</b>	Completa la educación superior Comienza su carrera Vive independiente Matrimonio Primer hijo	Accidentes Enfermedades o lesiones de un hijo Pérdida de trabajo
<b>Adulto</b>	Presiones –avances en la carrera. Encargándose de la familia Último hijo	Presiones financieras Divorcio Pérdida de trabajo
<b>Edad Media</b>	Fin de la Menopausia, cuidado de los niños Muestras del envejecimiento El nido vacío Nietos Jubilación de los padres Pico de gastos y ahorros	Enfermedades serias o crónicas en la pareja o uno mismo Enfermedad o muerte de los padres Víctima de un delito Pérdida del trabajo Divorcio
<b>Vejez independiente</b>	Candidato para jubilación Seguridad Social Opciones de trabajo o retiro Tiempo discrecional Bisnietos Se incrementan las muestras del envejecimiento Reestablecimiento de nuevos amigos Viajes Problemas en las vidas de los hijos	Jubilación Cambio de roles sociales Enfermedades serias en la pareja o uno mismo Muerte de la pareja Dejar de conducir Asistencia médica en casa
<b>Vejez vulnerable</b>	Fragilidad Problemas cognitivos Riesgo de caídas Riesgo de descuidos, de ser víctima de un crimen	Caídas, lesiones Vida asistida
<b>Vejez dependiente</b>	Se reducen las actividades Mayor cuidado médico Se reduce lo social	Dependencia de otros Pérdida de control de la vida Casa de reposo
<b>Fin de la vida</b>	Actividades y vida social reducidas Mayor cuidado médico “Adioses”	Diagnóstico terminal Asilos u hospitalización

## Hoja de trabajo sobre eventos de vida

Utiliza la siguiente hoja de trabajo para enlistar los eventos de vida que anticipas para la etapa de vida que deseas planear. Utiliza las sub-fuerzas enumeradas en la columna de fuerzas dominantes como recordatorios para los eventos de vida.

<b>Fuerza dominante personal y Sub-fuerzas</b>	<b>Alta probabilidad y alto impacto de los eventos de vida (para la planeación estratégica)</b>	<b>Alto impacto en hijos, padres, u otros</b>	<b>Eventos emergentes o inesperados</b>
<b>Actividades</b> Escuela, capacitación Carrera, trabajo Deportes, aficiones, Religión			
<b>Finanzas</b> Salarios Inversiones Gastos, deudas			
<b>Salud</b> Condición Medicación Cuidado			
<b>Hogar</b> Casa, Comunidad País, región			
<b>Social</b> Familia Amigos Comunidad			
<b>Transporte</b> Movilidad, autotransporte Público			

## Ejemplo: hoja de trabajo de eventos de vida - adulto joven

<b>Fuerzas dominantes</b> Sub-fuerzas	Alta probabilidad, eventos de alto impacto	Alto impacto en padres, hijos u otros.	Eventos emergentes o inesperados
<b>Actividades</b> Escuela, capacitación Carrera, trabajo, Deportes, aficiones Religión	<i>Escuela terminada</i> <i>Inicio de la carrera</i> <i>Promoción</i>	<i>Padres en la edad media, varios cambios</i> <i>Infancia de los hijos</i>	<i>Ser promovido</i> <i>Ser despedido</i>
<b>Finanzas</b> Salarios Inversiones Gastos, deudas	<i>Ganar tu propio salario</i> <i>Fin del apoyo económico de los padres</i> <i>Compra de una casa o auto</i> <i>Deudas excesivas</i>	<i>Padres no ayudan</i> <i>Dos salarios</i>	<i>Mayoría de edad</i> <i>Bonos</i> <i>Pérdida mayor</i>
<b>Salud</b> Condición Medicación Cuidado	<i>¡Embarazo!</i> <i>Lesión o enfermedad severa</i>	<i>Enfermedades en padres o abuelos</i>	<i>Enfermedad seria</i> <i>Ser víctima de un crimen</i>
<b>Hogar</b> Casa Comunidad País, región	<i>Mudanza</i> <i>Primer apartamento</i> <i>Primera casa</i>	<i>Nosotros o los padres se mudan</i>	<i>¡Transferido a Nueva York!</i> <i>Transferido a otro lado del planeta</i>
<b>Social</b> Familia Amigos Comunidad	<i>Matrimonio</i> <i>Primer hijo</i> <i>Problemas maritales</i> <i>Conflictos laborales o familiares</i>	<i>Divorcio de los padres</i> <i>Esposa comienza a trabajar</i> <i>Debilitamiento de la salud de los abuelos</i>	<i>¡Gemelos!</i>
<b>Transporte</b> Movilidad Personal, auto Público	<i>Coche usado, mantenimiento muy caro</i> <i>Boletos para transitar</i> <i>Primer automóvil nuevo</i> <i>Accidente automovilístico</i>	<i>Familia herida</i>	<i>Oficina en casa</i> <i>Abonos muy largas</i>

## Planes, metas y deseos

¿Qué planes tienes ya para esta o la siguiente etapa de vida? ¿Te has fijado metas? ¿Sientes que tienes una misión en tu vida que es aplicable a la etapa que estás planeando? Enumera tus planes, metas o deseos para cada fuerza dominante. Es ACEPTABLE dejar algunos cuadros en blanco.

<b>Fuerza dominante personal</b> Sub-fuerzas	<b>Planes</b>	<b>Metas</b>	<b>Deseos</b>
<b>Actividades</b> Escuela, capacitación Carrera, trabajo Deportes, aficiones Religión			
<b>Finanzas</b> Salarios, Inversiones Gastos, deudas			
<b>Salud</b> Condición Medicación Cuidado			
<b>Hogar</b> Casa, Comunidad, país, región			
<b>Social</b> Familia Amigos Comunidad			
<b>Transporte</b> Movilidad Personal, auto Público			

### Ejemplo: Hoja de trabajo Planes, Metas y Deseos - adulto joven

<b>Fuerza dominante personal</b> Sub-fuerzas	<b>Planes</b>	<b>Metas</b>	<b>Deseos</b>
<b>Actividades</b> Escuela, capacitación Carrera, trabajo, Deportes, aficiones Religión	<i>Licenciatura (22), Maestría (24) Carrera, corporación importante</i>	<i>¡Excelente trabajo! Viajar por el mundo</i>	<i>Sueldo alto Prestigio laboral con viaje internacional</i>
<b>Finanzas</b> Salarios, inversiones Gastos, deudas	<i>Terminan de pagarse los estudios</i>	<i>Buen pago sobre cien mil dólares al año Evitar las deudas</i>	
<b>Salud</b> Condición Medicación Cuidado	<i>Permanece físicamente activo Buena dieta y ejercicio</i>	<i>Vivir saludablemente, evitar lesiones o enfermedades</i>	<i>¡Vivir saludablemente!</i>
<b>Hogar</b> Casa Comunidad País, región	<i>Condominio propio ¡Cambio de casa a Nueva York!</i>		
<b>Social</b> Familia Amigos Comunidad	<i>Matrimonio 2 hijos</i>	<i>Familia unida y muy feliz</i>	<i>Familia unida y muy feliz</i>
<b>Transporte</b> Movilidad Personal, auto Público	<i>2 automóviles: camioneta y un deportivo</i>	<i>Automóviles seguros y confiables</i>	<i>¡Muy bonitos automóviles!</i>

## Hoja de trabajo. Valores personales

Valores. ¿Qué es importante para ti? Esta hoja de trabajo te pide comparar y establecer tus valores por orden de importancia. En la columna “orden de importancia” selecciona el valor de lo que es más importante para ti y ponle el número 1. Luego selecciona el 2°, el 3° y así hasta el final de la lista. Para la referencia futura, escribe los valores que enlistaste por orden numérico en la tercera columna.

Valor	Lugar de importancia	Escribe tus valores por orden de importancia	Lugar de importancia
Carrera			1
Relaciones profesionales			2
Reconocimiento			3
Poder o influencia			4
Salarios			5
Seguridad económica			6
Ganancias de alto valor			7
Familia			8
Actividades Familiares			9
Imagen personal y familiar			10
Principios éticos			11
Religión			12
Independencia			13
Ayuda a otros			14
Cambios / riesgos			15
Ubicación geográfica			16
Salud			17
			18
			19
			20

### Ejemplo: hoja de trabajo. Valores personales - adulto joven

Valor	Lugar de importancia	Enlista tus valores por orden de importancia	
Carrera	3	<i>Familia</i>	1
Relaciones laborales		<i>Amigos</i>	2
Reconocimiento	5	<i>Educación y carrera</i>	3
Poder e influencia	9	<i>Ingresos</i>	4
Ingresos	4	<i>Reconocimiento</i>	5
Seguridad económica		<i>Imagen personal</i>	6
Ganancias de alto valor	8	<i>Cambio de país</i>	7
Familia	1	<i>Dinero</i>	8
Actividades Familiares		<i>Influencia</i>	9
Imagen personal y familiar	6	<i>Ética</i>	10
Ética /principios	10	<i>Independencia</i>	11
Religión			12
Independencia	11		13
Ayuda a otros			14
Cambios y riesgos			15
Localización geográfica	7		16
<i>Educación</i>	3		17
<i>Amigos</i>	2		18

### Ejemplo: hoja de trabajo. Valores personales. Vejez independiente

Valor	Lugar de importancia	Enlista tus valores por orden de importancia	Lugar de importancia
Carrera		<i>Esposa y familia</i>	1
Relaciones laborales		<i>Salud</i>	2
Reconocimiento		<i>Independencia</i>	3
Poder e influencia		<i>Seguridad económica</i>	4
Ingresos	5	<i>Ingresos</i>	5
Seguridad económica	4	<i>Localización geográfica - itíbio!</i>	6
Ganancias de alto valor		<i>Ética y principios</i>	7
Familia	1	<i>Actividades familiares</i>	8
Actividades Familiares	8	<i>Ayuda a otros</i>	9
Imagen personal y familiar			10
Principios éticos	7		11
Religión			12
Independencia	3		13
Ayuda a otros	9		14
Retos/ riesgo			15
Localización geográfica	6		16
<i>Salud</i>	<i>2</i>		17

Compara estos dos ejemplos y nota como los valores pueden cambiar de una etapa de vida a otra.

## Sección 2 - Creando escenarios personales

### Hoja de trabajo para cuatro escenarios

Utilizando la información de cada una de las hojas de trabajo que has realizado, completa en la siguiente hoja de trabajo de escenarios los eventos que correspondan a cada columna de escenario.

Toma en cuenta las gráficas que creaste para definir las fuerzas dominantes de tu vida, y las dos líneas que extendiste hacia el futuro. Las líneas superiores en cada dominio son las bases para el “mejor escenario factible”. Las líneas inferiores hacia el “peor escenario factible.”

El escenario de continuación del presente está basado en tu estimación del futuro probable si no hay mayor cambio y tú no actúas para crear el cambio. El escenario “wild cards” incluye eventos que son posibles, pero no probables en la manera que ahora ves tu futuro.

También para el capítulo de dominios personales, enfatiza los dos dominios (fuerzas motoras) que esperas que sean dominantes para traer algún cambio en tu vida durante esta etapa. Al ir completando tu hoja de trabajo piensa en cómo los eventos podrían variar en cada uno de los escenarios que estás construyendo.

Por ejemplo, si la fuerza dominante durante esta etapa de vida es la de Actividades y la sub-fuerza tu carrera ¿Cómo podría variar entre el escenario positivo y el negativo? En el escenario positivo podrías tener grandes éxitos en tu carrera, mientras que en el escenario negativo podrías luchar o incluso perder tu trabajo.

		<b>Hoja de trabajo para cuatro</b>
<b>Fuerzas y factores</b>	<b>Continuación del escenario presente</b>	<b>El mejor escenario factible</b>
<b>Actividades</b>		
<b>Finanzas</b>		
<b>Salud</b>		
<b>Hogar</b>		
<b>Social</b>		
<b>Transporte</b>		
<b>Metas, planes y valores</b>		

<b>Escenarios</b>		
<b>Fuerzas y factores</b>	<b>Escenario Emergente o inesperado "Wild Card"</b>	<b>Peor escenario factible</b>
<b>Actividades</b>		
<b>Finanzas</b>		
<b>Salud</b>		
<b>Hogar</b>		
<b>Social</b>		
<b>Transporte</b>		
<b>Metas, planes y valores</b>		

### Ejemplo: Hoja de trabajo de Escenarios Etapa adulto joven

Fuerzas y factores	Continuación escenario presente	El mejor escenario factible	“Wild Card” Escenario emergente (Negativo)	El peor escenario factible
Actividades	<i>Titulación con honores y recomendaciones Comienza un buen trabajo</i>	<i>Titulación y Maestría con honores y recomendación Reconocimiento profesional con excelente posición de carrera</i>	<i>Incapaz de encontrar un buen trabajo Trabajando con bajo perfil</i>	<i>No te gradúas ni hay recomendación Trabajos temporales</i>
Finanzas	<i>Ingresos medios Contar con buenas prestaciones Pocas deudas - tener ahorros y reserva</i>	<i>Buenos ingresos, buenos ahorros, sin deudas ¡Sin problemas financieros!</i>	<i>Bajos ingresos, sin ahorros, no me alcanza para nada! Sin crédito. Sin seguro de salud. Apenas pagando las colegiaturas</i>	<i>Bajos ingresos al comenzar Sin prestaciones Muchas deudas</i>
Salud	<i>Buena Salud</i>	<i>Muy buena salud Entrenamiento- Buenos chequeos médicos</i>	<i>Demasiado cansado para entrenar</i>	<i>Ambiente laboral riesgoso</i>
Hogar	<i>Casa propia en la ciudad</i>	<i>Reubicación en Nueva York. Tener un departamento</i>	<i>Vivir con tus padres</i>	<i>Buen departamento, nada especial Todavía en el centro</i>
Social	<i>Relación cercana con padres y familia Matrimonio con la pareja que conocí en la universidad 2 hijos, todos saludables</i>	<i>Conocer nuevas personas Encuentro con la “Señorita Correcta” Matrimonio a los 27. Primer hijo y abuelos felices. Planeando a otro</i>	<i>Vivir con los padres No hay mucha vida social, sin poder costear citas</i>	<i>La familia está alentando Todavía veo a los viejos amigos</i>
Transporte	<i>Una camioneta para la familia, un viejo auto deportivo para mí</i>	<i>Auto de la compañía y buen transporte público</i>	<i>Carro viejo</i>	<i>Transporte público</i>
Metas, planes y valores	<i>Comenzar un negocio propio dentro de diez años Proporcionar una buena educación a los hijos Pasar tiempo con ellos</i>	<i>Posicionarme en la compañía para ascender gradualmente Conservar tiempo para la familia Comenzar o planear una casa o un departamento más grande</i>	<i>Obtener un buen trabajo Dejar huella en la profesión</i>	<i>Ascender con trabajo duro y de modo inteligente Evitar las deudas Buscar una buena compañera</i>

## **Narraciones de los escenarios**

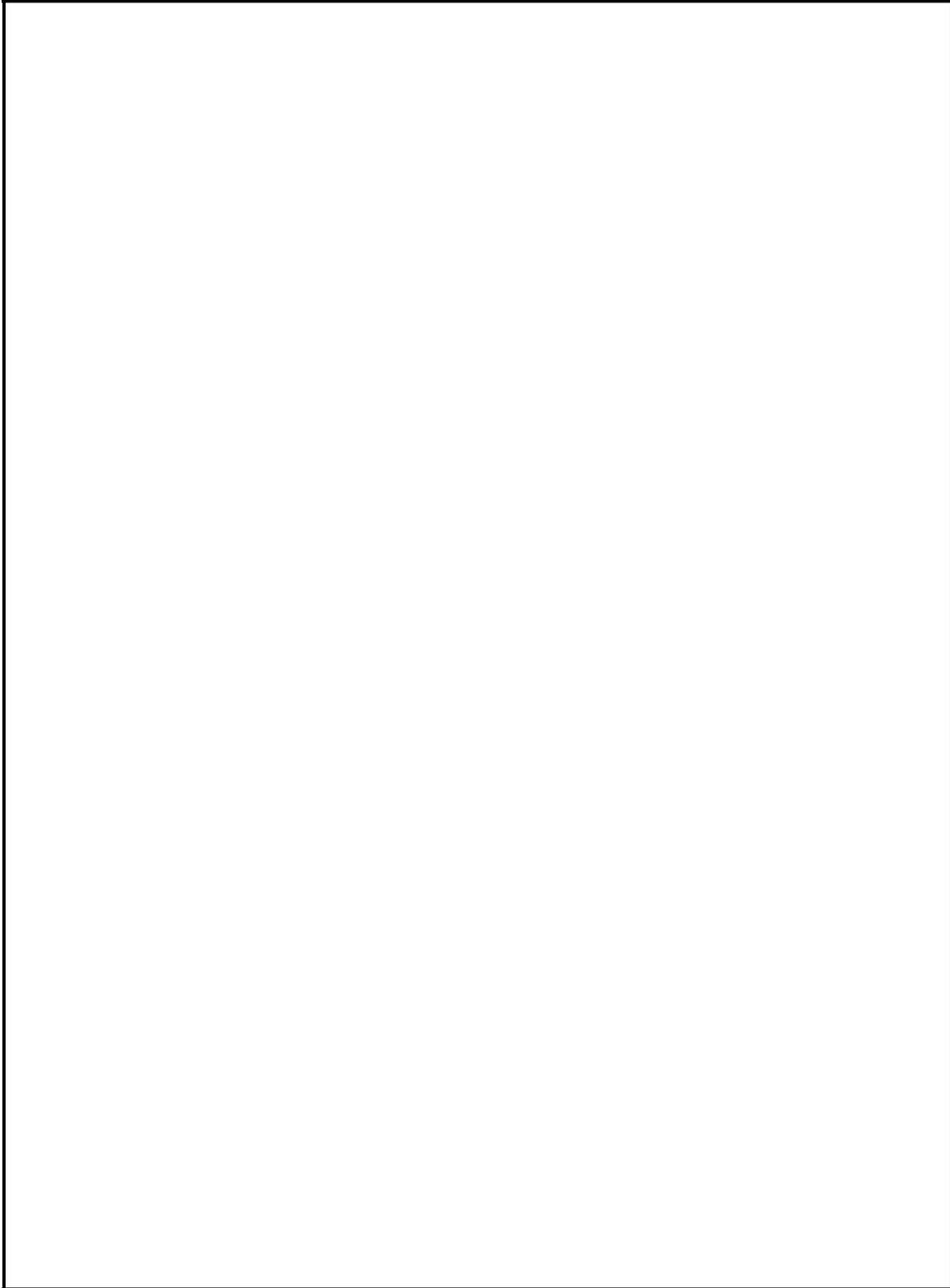
De la información que has puesto en cada columna de la tabla anterior, escribe una historia de cada uno sobre tu vida durante esta etapa futura. Utiliza tu imaginación y procura que cada historia sea lógica. Ten presente que lo que estás haciendo en este libro de trabajo es realizar suposiciones sistemáticas acerca del futuro. Al crear narraciones desarrollas y entiendes lo que debe pasar al hacer que los elementos de tu escenario trabajen juntos.

Con el paso del tiempo verás algunas señales de que los escenarios ocurrirán o no ocurrirán. Eso te dará tiempo para ajustar y prepararte para lidiar con esos cambios.

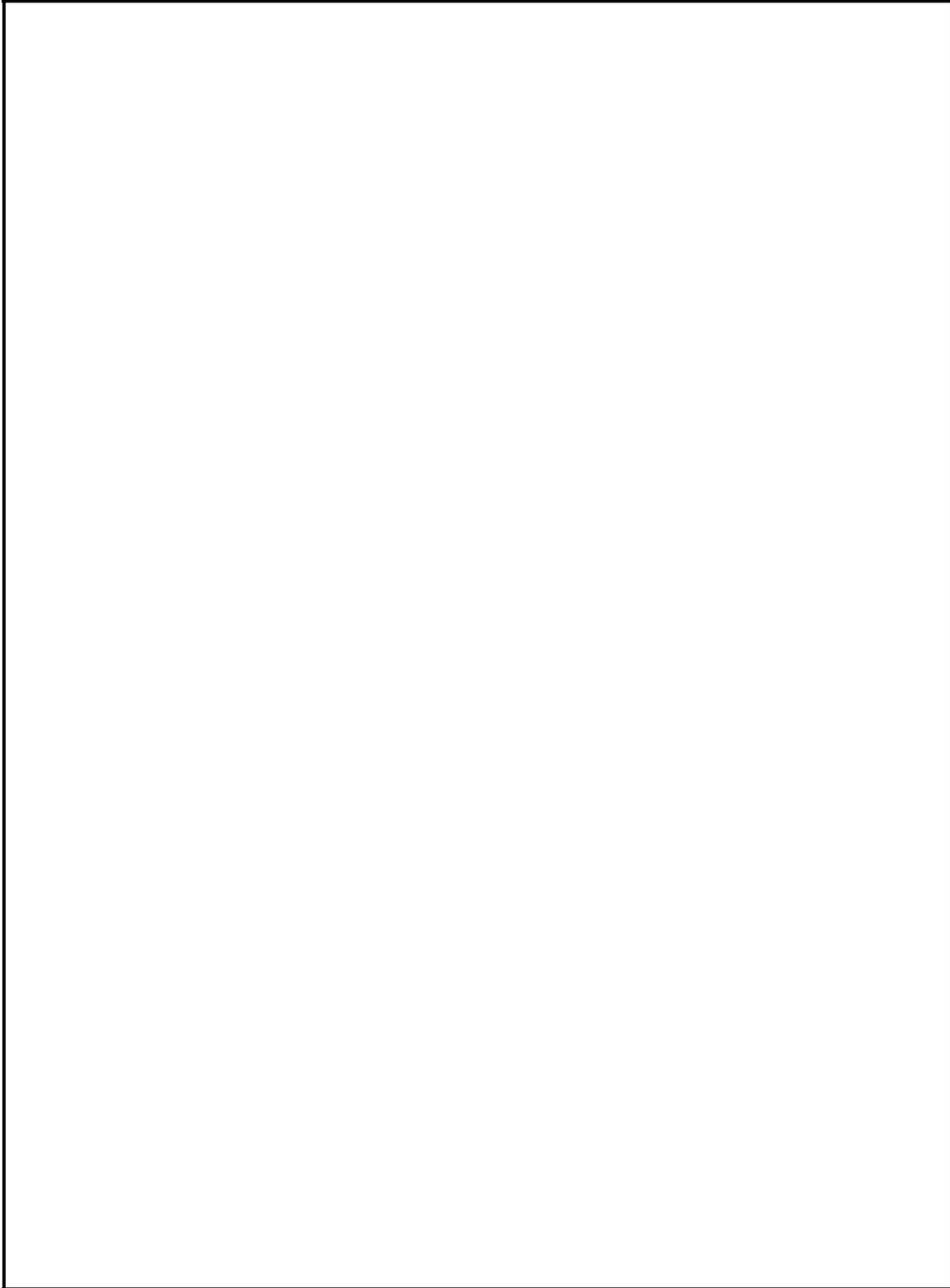
### **Escenario 1 - Continuación del escenario presente**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their narrative for Scenario 1. The box is currently blank.

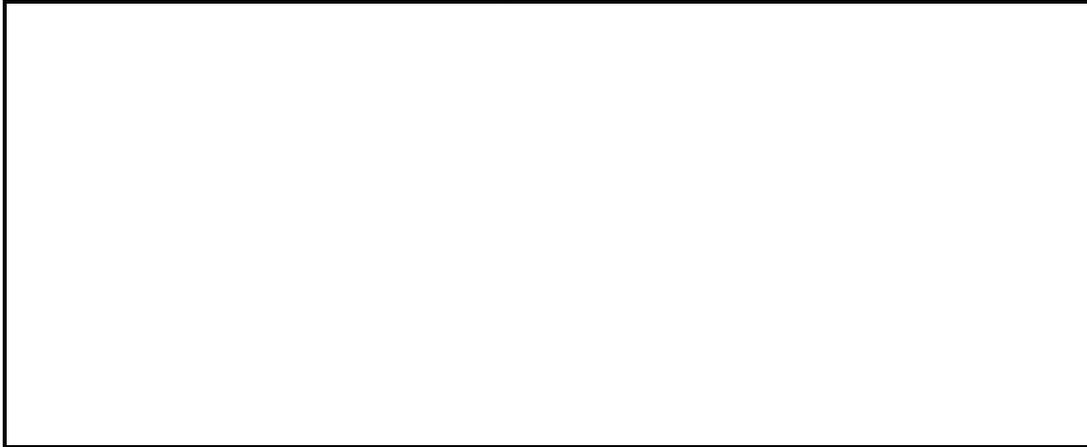
## Escenario 2 - El mejor escenario factible



### Escenario 3 - Wild Card o escenario emergente



## Escenario 4 - El peor escenario factible



### Ejemplo de Escenario

*Es el fin de la primavera en Nueva York y el clima es parecido al de la semana en que me gradué hace seis años ... hermoso. Mi esposa ha planeado una fiesta de cumpleaños para mi hija que cumplirá 3 años y para mí (ella nació dos días después de mi cumpleaños 27). Solo los cuatro (con mi hijo de dos años) comeremos pizza en el parque.*

*¡Los últimos diez años han sido increíbles! Cuando me gradué de la maestría, estaba realmente preocupado, yo tenía el grado, las referencias, una especialización. Pero la economía estaba estancada y no había ningún trabajo en mi campo. Después de buscar trabajo por meses, yo estaba muy desalentado. Entonces llegó una llamada telefónica de una pequeña compañía en Nueva York de la que nunca había oído hablar. Hablamos por una hora en el teléfono, después prometieron volver a llamar. Me invitaron a Nueva York para una entrevista y me enviaron un boleto de avión. La paga no era grande, pero era una oportunidad y la acepté.*

*Regresé a casa a empacar, le hablé a mi novia por teléfono y le pregunté si quería casarse conmigo y venir a Nueva York y ella dijo que sí! Encontramos un departamento cerca de Central Park y me fui al trabajo. Trabajar es lo que hice. Fue una verdadera experiencia de aprendizaje. Nueva York es un lugar muy caro para vivir, aún con dos sueldos, pero ambos amamos vivir aquí. He obtenido algunas pequeñas promociones y actualmente estamos ahorrando dinero. Las colegiaturas ya las pagamos y pensamos comprar una casa, aunque por el momento mejor rentamos. No tenemos un auto porque es más práctico y barato usar taxis y transporte público.*

*Todo esto me recuerda que es hora de hacer un nuevo plan para nuestra siguiente etapa de vida ¡para los cuatro!*

### Sección III – Creando un Plan estratégico

Un plan estratégico es justo lo que su nombre dice, un plan para tu futuro basado en estrategias para alcanzar el futuro que has vislumbrado.

Esto implica que para realizar estrategias y planear, primero debes determinar qué futuro quieres. Si piensas sobre el futuro que te gustaría tener durante tu siguiente etapa de vida, ¿qué futuro ves o visualizas? Ese será el primer paso en tu plan estratégico, creando una visión de futuro – tu futuro preferido-.

El siguiente paso es considerar los eventos de alto impacto que son probables que sucedan durante la etapa de vida que estás planeando. ¿Tienes una misión para esa etapa de vida? ¿Algo crítico deberá alcanzarse? ¿Tienes metas o deseos que no hayas incluido en tu visión? Ahora es el momento de escribir todas esas cosas en un sitio o tenerlas listas para alcanzar o tratar de conciliarlas con tus intereses o inquietudes en esta etapa de la vida.

El tercer paso en tu plan estratégico es crear las estrategias que te ayudarán a alcanzar tus metas y tu visión del futuro, así como prepararte para los eventos de alto impacto que puedan ocurrir.

Cuarto, desarrollar un plan de acción. Acciones que harás cada año en secuencia.

Quinto visualizar planes de contingencia para enfrentar escenarios emergentes o wild card que pudieran ocurrir durante esta etapa de vida. Estos son eventos de alto impacto que es difícil que ocurran, pero si es así, tendrás un plan de contingencia para ellos.

El paso final es vivir el plan que has creado. Realiza las acciones y sigue las estrategias que has seleccionado para alcanzar tu futuro, pero continúa monitoreando tu plan, tu vida y el mundo a tu alrededor. ¿Hay algo que haya cambiado y que afecta tu plan? Si es así, ajusta tu plan a las nuevas circunstancias. Tu plan estratégico es simplemente una herramienta que puedes usar. Úsala para alcanzar el futuro que prefieres.



## Tu visión sobre el futuro

Piensa en una frase que describa tu imagen sobre cómo te gustaría que fuera tu vida en el futuro. El énfasis está en tu futuro deseado o preferido.

Una visión del futuro puede significar muchas cosas. Para las organizaciones tener una planeación estratégica, una visión, es una imagen de la organización en algún momento del futuro, generalmente a diez o veinte años. Cuando ves tus etapas de vida, construyes imágenes mentales de las diferentes etapas, entonces te dispones a entender la siguiente etapa en tu vida. Así ahora, cuando se presente la necesidad de crear una visión de futuro, ¿es para la siguiente etapa de tu vida o para toda la vida? La respuesta es para ambas.

En este punto de tu planeación, deberías describir una visión clara para el siguiente estadio de tu vida, pero ¿qué hay acerca de toda tu vida? Un área que todavía no has contemplado en tus preparaciones es la emoción. ¿Qué te hará feliz en y con tu vida? ¿Qué te pondrá contento? ¿Satisfecho? ¿Un sentimiento de realización? Usa la hoja de trabajo que sigue para juntar algunos pensamientos sobre tu visión de futuro.

Hoja de trabajo	Tu visión de la fuerza dominante para la etapa de vida
<b>Actividades</b> ¿Qué quieres hacer? ¿Carrera? ¿Viajar? ¿Deporte? ¿Religión?	
<b>Finanzas</b> ¿Qué es importante financieramente? ¿Sueldo? ¿Ganancias de alto valor? ¿Seguros? ¿Propiedades?	
<b>Salud</b> ¿Cómo ves tu salud? ¿Qué tipo de cuidados necesitarías?	
<b>Hogar</b> ¿En dónde vivirás?	
<b>Social</b> ¿Quién estará cerca de ti? ¿Qué grupos serán importantes?	
<b>Transporte</b> ¿Cómo te transportarás?	

Ahora, pregúntate tú mismo: acerca de tus valores, ¿Qué o quién es realmente importante en tu vida? ¿La familia? ¿Tu carrera? ¿La riqueza? ¿Tus principios éticos? ¿El conocimiento?

¿Qué quieres alcanzar durante esta etapa de vida? ¿Terminar tu carrera? ¿Tener familia? ¿Educar a tus hijos? ¿Viajar? ¿Acumular? ¿Cambiar al mundo?

Sintetiza todo esto en un enunciado sobre tu futuro preferido. Dos cuando mucho. Esta visión escrita te dará dirección, te indica en dónde estás, qué quieres alcanzar, e implícitamente, lo que quieres evitar.

Para crear tu visión sobre la siguiente etapa de vida, comienza con una imagen mental sobre cómo te gustaría que estuviera tu vida al final de la etapa que planeas. Considera cada una de las fuerzas dominantes y júntalas en una imagen.

Escribe en un enunciado tu visión de cómo quisieras que tu vida fuera al final de tu siguiente.

Vamos a un paso más. ¿Qué quieres en tu futuro para el resto de tu vida, más allá de la siguiente etapa de vida? ¿Quieres una vida larga? ¿Tener una vida sana? ¿Una familia unida a través de la vida? ¿Qué tan importante será tu retiro? ¿Y el final de tu vida?

### **Ejemplo de una visión personal de futuro:**

*Tengo una familia unida y cariñosa que disfruta de una vida saludable, soy de clase media alta y me mantengo ocupado con mi familia, negocio y comunidad durante el resto de mi vida. Cuando mi vida termine, el acontecimiento debe estar libre de dolor, penas o dificultades para mi familia.*

## Monitoreando el ambiente

La conciencia de cambios en tu comunidad y la economía nacional tanto como los cambios en las tendencias sociales o tecnológicas en el mundo deberían incorporarse en tus estrategias y planes de acción. Esto podría traducirse en simple conocimiento, por ejemplo, en tu comunidad, mantente alerta de proyectos futuros planeados que pudieran afectar a tu familia o tu propiedad, positiva o negativamente. Se cuidadoso de movimientos o actividad para crear leyes o regulaciones que puedan impactarte.

Algunos futuristas usan la nemotecnia “**STEEP**” para recordar algunas de las fuerzas externas que pueden afectar nuestras vidas.

**S**ocial forces  
**T**echnological forces  
**E**conomic forces  
**E**cologic forces  
**P**olitical forces

Fuerzas sociales  
Fuerzas tecnológicas  
Fuerzas económicas  
Fuerzas ecológicas  
Fuerzas políticas

Utiliza los espacios siguientes para anotar como algunas de esas fuerzas pueden afectar tu vida en el futuro y tenlas presentes al crear tu plan estratégico.

### Fuerzas sociales

### Fuerzas tecnológicas

### Fuerzas económicas

### Fuerzas ecológicas

### Fuerzas políticas

¿Algunas de estas fuerzas pueden tener un alto impacto en tu vida?

## **Estrategias para lograr tu visión**

Para alcanzar tu escenario preferido, desarrolla estrategias. Revisa tus otros escenarios y visualiza estrategias para manejar futuros que puedan ocurrir. Frente al “peor escenario factible” donde todo va mal, visualiza estrategias para prevenir, evitar o lidiar con ese futuro. Piensa en términos de “si... entonces” o “Si esto sucede, estrategia será...”

Estrategia es una aproximación general o técnica para manejar alguna situación. Un plan más detallado para alcanzar tu estrategia lo encontrarás en tu Plan de acción. Por ejemplo, si estás en una situación difícil en tu carrera, deberías cambiar de empleador o incluso cambiar de carrera. Para cambiar de carrera, tendrás que regresar a la escuela por nuevo entrenamiento y nuevos títulos. Las estrategias para mejorar y mantener tu salud en el largo plazo deberían incluir cambios en tu dieta, dejar de fumar u otros cambios de actitud. Estrategias para el hogar pueden incluir la disminución del tamaño del mismo cuando los hijos se van o el cambiarse a un ambiente diferente.



## Estrategias para tu futuro

Una estrategia es simplemente una manera de hacer algo. El ajedrez es un juego estratégico en el cuál el jugador con las mejores estrategias probablemente ganará. Tú buscas estrategias para obtener tu visión de futuro, así que gasta un poco de tiempo pensando como visualizas la mejor estrategia que logre tu visión.

<b>Fuerzas dominantes personales</b>	<b>Estrategias para lograr las metas, misión y visión</b>	<b>Estrategias para evitar o reducir los impactos de eventos probables</b>
<b>Actividades</b>		
<b>Finanzas</b>		
<b>Salud</b>		
<b>Hogar</b>		
<b>Social</b>		
<b>Transporte</b>		

Considera las estrategias para cada fuerza dominante, particularmente para eventos que tienen una alta probabilidad de ocurrencia. Tú podrás también (o en otra hoja de trabajo) desarrollar planes de contingencia para eventos de alto impacto con una baja probabilidad de ocurrencia.

## Ejemplo: Hoja de trabajo de estrategias para tu futuro - Adulto joven

Fuerzas dominantes	Estrategias para lograr las metas, misión y visión	Estrategias para evitar o reducir impactos de eventos probables
Actividades	<p><i>Máximo grado de estudios con honores y recomendaciones</i></p> <p><i>Llegar a una lata posición</i></p> <p><i>Estudiar la prospectiva de empleos y encontrar el mejor</i></p>	<p><i>Encontrar la paz interior.</i></p> <p><i>Pensar en ejercer la carrera hasta los 40 o más</i></p> <p><i>No desgastarme</i></p> <p><i>No sobrecargarme de preocupaciones</i></p>
Finanzas	<p><i>Minimizar las deudas del colegio</i></p> <p><i>Proteger el rango de crédito</i></p> <p><i>Comenzar el ahorro</i></p> <p><i>Aumentar ingresos</i></p> <p><i>Obtener un seguro de salud</i></p>	<p><i>Presupuesto para reducir las deudas en colegiaturas evitar nuevas deudas</i></p> <p><i>¡Evitar deudas con tarjetas de crédito!</i></p>
Salud	<p><i>Mantener la salud al más alto nivel posible</i></p> <p><i>Evitar lesiones o enfermedades</i></p>	<p><i>Evitar hábitos de riesgo</i></p>
Hogar	<p><i>Identificar empleos para mí en NY</i></p> <p><i>Buscar una casa más adecuada para la familia</i></p>	<p><i>Evitar vecindarios, comunidades o países riesgosos</i></p>
Social	<p><i>Mantener a mi familia unida</i></p> <p><i>Casarme con alguien que sea un buen compañero</i></p> <p><i>Buenas escuelas para los hijos</i></p>	<p><i>No involucrase mucho en la comunidad</i></p> <p><i>No hay ascenso social</i></p>
Transporte	<p><i>Transporte seguro y confortable</i></p> <p><i>Distancias cortas para el trabajo y las escuelas</i></p>	<p><i>Comprar autos que pueda manejar durante diez años</i></p>

## Planes de acción para tu futuro

Ahora debes volver tus estrategias en acciones. ¿Qué acciones debes tomar empezando hoy, para alcanzar tu futuro preferido? ¿Cuál es la mejor secuencia para esas acciones?

Estas son las acciones que puedan cambiar tu futuro. A menos que las ejecutes, nada en tu plan puede cambiar tu futuro.

Este es el documento central de tu plan estratégico. Tu puedes (y deberías) modificar o cambiar tu plan en tanto avanzas, porque habrá eventos en tu vida que no coincidirán con tu plan, así que permanece flexible pero trabajando hacia tu futuro preferido.

Año	Acciones por tomar Actividades – Finanzas – Salud – Hogar – Social - Transporte
2008	
2009	
2010	
2011	
2012	
2013	
2014	
2015	
2016	
2017	
2018	
2019	
2020	

## Ejemplo: Hoja de trabajo para el plan de acción

Año	Acciones por tomar Actividades, Finanzas, Salud, Hogar, Social, Transporte
2006	20 - Completar los principales prerrequisitos para iniciar la universidad
2007	21 - Completar la universidad
2008	22 - Graduarse. Aplicar para la Maestría - hacer examen - aplicar para una beca Comenzar Maestría- red Buscar compañía - postularse para especialización
2009	23 - Especialización Búsqueda de trabajo Escribir CV, obtener cartas de recomendación
2010	24 - Ingresar a una red de CVs Entrevistas Acudir a ferias de empleo ¡Ser contratado! ¡Graduarse del programa de Maestría! Comprar un apartamento
2011	25 - ¡Cambio a Nueva York! Encontrar a la "Señorita Correcta"
2012	26 - Enfocarse en establecer una sólida carrera Comenzar los ahorros para el retiro Ahorrar para una casa - manejar un récord crediticio
2013	27 - ¿Formar una familia? Revisar vecindarios y escuelas
2014	28 - Terminar de pagar colegiaturas - incrementar ahorros e inversiones No hay deudas de corto plazo Evaluar la posibilidad de un negocio/ bienes raíces/ clima de inversión
2015	29 - Evaluar el estatus de la carrera - buscar experiencia internacional ¿Quedarse en este trabajo o buscar otro? Explorar poseer una casa propia - prepararse Evaluar la posibilidad del trabajo en casa
2016	30 - Revisión física (check up) El abuelo cumple 80 - se conserva unida la relación Comenzar a planear la siguiente etapa de vida



Ejemplo: Hoja de Trabajo de Plan de Contingencia. Adulto joven.

Escenario emergente	Estrategia	Plan
<i>Ventisca, hielo, fuerza de la naturaleza</i>	<i>Comida, agua, combustible, ropa de cama, muda de ropa seca, linternas, velas, baterías, radio portátil</i>	<i>Quedarse en casa</i>
<i>Huracán, inundación</i>	<i>Plan para llevarse archivos, documentos, y computadoras</i>	<i>Evacuar frente al riesgo de inundación Seguro</i>
<i>Enfermedades serias o muerte en padres o abuelos</i>	<i>En la recámara de los huéspedes a menos que la esposa pueda cuidar de ellos en casa</i>	<i>Evitar casa de reposo si es posible</i>
<i>¡Gemelos o triates, nacimientos múltiples, etc.!</i>	<i>Contratar una ama de casa o enfermera hasta que podamos manejarlas</i>	<i>¡Disfrutar!</i>
<i>Un golpe de suerte, herencia, etc.</i>	<i>Invertir cuidadosamente</i>	<i>Ahorrar</i>
<i>Guerra o guerra civil en mi país</i>	<i>Monitorear - prepararse para llevar a la familia a un país seguro</i>	<i>Remover a mi familia del riesgo</i>

## En conclusión...

Has explorado tu presente y tu futuro, creado cuatro escenarios futuros, diseñaste tu futuro preferido, visualizaste estrategias y desarrollaste un plan de acción para alcanzarlo. También has considerado contingencias y deberías estar preparado para hacer ajustes a tu plan si llega a ser necesario. El siguiente, el más importante paso es muy simple: comienza siguiendo tu plan de acción y trabaja por tu futuro preferido. ¡Disfruta los beneficios de tu plan!

# ¡Vive tu plan!

Una vez que has terminado tu cuaderno de trabajo espera 1 o 2 días y revisa lo que has hecho. Lograste mucho al completar este Libro de trabajo, ahora reflexiona sobre lo que has hecho y decide lo que puedes hacer para mejorar tu plan. Revalora tus estrategias, plan de acción y plan de contingencia. ¿Olvidaste algo? ¿Quieres cambiar algo? Adelante. Has cambios y mejoras. Este es tu plan.

En seis meses o en un año, evalúa tu plan otra vez. ¿Qué ha cambiado en tu vida que afecte tu plan? ¿Qué fuerzas exteriores están afectando tu plan? ¿Estás teniendo un progreso? ¿Es diferente al escenario que esperabas? Ajusta tu plan cuanto sea necesario para lidiar con los cambios, pero conserva el camino de tu visión personal. Siempre puedes cambiar o re-definir tu visión.

Monitorea los cambios en tu vida y en el mundo a través de los años y sigue ajustando tu plan donde sientas que sea necesario. Si no necesitas cambios, entonces solo procura seguir y vivir tu plan.

## El autor

Verne Wheelwright obtuvo el grado de maestría en Studies of the Future por the University of Houston convencido de que había una necesidad, comenzó a investigar sobre futuros personales, en su disertación para obtener el grado de doctor. Este libro de trabajo, junto con otros artículos publicados en revistas especializadas y libros son el resultado de esa investigación.

Verne está convencido de que los métodos futuristas que han sido tan acertados y eficaces para empresas, gobiernos y otras instituciones, deben tener los mismos resultados sobre los individuos. Durante su investigación, desarrolló una metodología paso a paso que enseñaría a los individuos como organizar la información de sus propias vidas, aplicando métodos con los cuales pueda explorar y prepararse para sus futuros.



Verne Wheelwright, Ph.D

Su preparación y bagaje de negocios internacionales y viajes alrededor del mundo han dotado a Verne de fuertes fundamentos para su investigación sobre futuros personales y le han agregado una comprensión de las diferencias culturales y económicas que afectan las vidas de los pueblos.

Desde que escribió este libro, Verne lo ha probado en presentaciones y talleres con gente de diferentes edades y marcos culturales variados, los resultados han sido gratificantes. Él continúa recibiendo elogios y expresiones de gratitud de la gente que ha asistido a sus talleres, leído sus artículos o visitado su sitio web [www.personalfutures.net](http://www.personalfutures.net). Verne planea continuar su investigación sobre futuros personales, hablando y escribiendo y está alentando a prospectivistas de todo el mundo a ayudar a la gente a cambiar sus vidas con los talleres y el entrenamiento sobre futuros personales. Recientemente abrió el blog [www.yourpersonalfuture.blogspot.com](http://www.yourpersonalfuture.blogspot.com).

Verne vive con su esposa Betty, en Harlingen, Texas.

Traducción: Dra. Guillermina Baena Paz