

LA EDUCACIÓN  
EN PRIMER LUGAR



# Mi mapa de sueños



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



# Mi mapa de sueños

Sueños y deseos de las y los jóvenes.

## Presentación

OSO (Orientación Socio Ocupacional), es una estrategia que te ayuda a identificar tus intereses y habilidades, así como información sobre las oportunidades de educación posmedia y/o vacantes de mayor oferta en los diferentes sectores productivos de la ciudad, las cuales resultan relevantes en la toma de decisiones sobre tu proyecto de vida al graduarte del colegio.

Por ello, en este tiempo de aprendizaje en casa te invitamos a realizar una exploración por el mundo del autoconocimiento, en el cual hagas exploración y reconocimiento de tus intereses, sueños, gustos, preferencias y habilidades que resultan indispensables en la decisión sobre tu vida laboral o de formación.

En esta guía te proponemos una herramienta para que identifiques tus sueños, anhelos y deseos, que se convierten en base para la toma de decisiones sobre tu proyecto de vida al graduarte del colegio. Esta herramienta es el **mapa de sueños**, una representación gráfica de lo que queremos vivir, lograr y tener a corto, mediano o largo plazo en diferentes aspectos de la vida e identificar los pasos que se pueden realizar para convertir dichos sueños en realidad<sup>1</sup>.

Los deseos corresponden a las aspiraciones y sueños más íntimos que tenemos desde muy temprana edad, los cuales pueden ser un buen indicio de lo que nos gusta y lo que queremos ser o hacer en la vida. Así, los deseos y los sueños son el mayor propulsor a la acción, son los que llenan de energía nuestras acciones, cuando logramos diferenciar la expectativa de la realidad<sup>2</sup>.

Realizar el mapa de sueños, además de identificar estos sueños o deseos, permitirá visualizarlos como una realidad y convertirlos en una meta, es decir, en algo posible que tiene una fecha de cumplimiento en el tiempo, con base en las habilidades, intereses y acciones que desarrolles para lograrlo.

---

<sup>1</sup> ASOBANCARIA. 2019. El mapa de los sueños. Disponible en: <https://www.sabermassermas.com/el-mapa-de-los-suenos/>

<sup>2</sup> GONZÁLEZ DÍAZ, L., ORTEGÓN, A. Y DÍAZ, C. 2013. Rutas de vida. Manual de Acompañamiento en Orientación Socio-ocupacional. Ministerio de Educación, p. 31, Disponible en: [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-2444\\_Manual\\_rutas\\_de\\_vida.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-2444_Manual_rutas_de_vida.pdf)

Para la construcción de un mapa de sueños, es importante tener en cuenta<sup>3</sup>:

**Sueña en grande:** lo que te propongas lo podrás lograr, no te pongas límites desde la planeación. Sin embargo, recuerda ser realista.

**Trázate un plan:** los sueños no se cumplen por arte de magia por solo desearlos, debes hacer esfuerzos como ahorrar, capacitarte u otras acciones. Recuerda que también es importante ponerte fechas para lograrlo, de lo contrario dilatarás tus acciones.

**Dale continuidad:** ponlo en un lugar visible, míralo a diario y a medida que vayas cumpliendo tus sueños, crea otros y ponlos en tu mapa.

**Evalúa tu proceso:** cada día cuando mires tu mapa piensa si te estás acercando a tu meta, si la respuesta es no, genera actos que te acerquen a ello.

**Comprométete:** pero no te obsesiones: genera acciones que te ayuden a realizar tus sueños, pero no te obsesiones con ellos ya que podrías no disfrutar el proceso.

**No temas:** las emociones tienen poder sobre ti. Mientras el entusiasmo y el positivismo te llevan a lograr tus objetivos, el negativismo y el miedo te paralizan y no te dejan llegar a tus metas. ¡No dudes! Tú eres capaz de lo que te propongas.

## Objetivo

Promover la identificación de los sueños y/o deseos de las y los estudiantes en diferentes dimensiones de la vida, reflexionando sobre sus características de realidad y expectativa, a través de la realización del mapa de sueños.

---

<sup>3</sup> FUNDACIÓN WWB COLOMBIA. Publicado el 2 de septiembre de 2016. Aprende a construir tu propio mapa de los sueños. Disponible en: <https://www.fundacionwwbcolombia.org/aprende-a-construir-tu-propio-mapa-de-los-suenos/>

## Actividades

En ocasiones no sabemos con claridad cuáles son nuestros sueños o estos se van transformando o difuminando a medida que vivimos nuevas experiencias. Esto no es malo, por el contrario, es una oportunidad para construir tu identidad e ir definiendo tu camino. Sin embargo, podemos ir descubriendo algunos aspectos que son permanentes y esenciales en tu vida.

Vas a dar el primer paso, por lo que crearás un mapa de sueños con una proyección a 5 años. Recuerda que estos sueños los puedes convertir en metas de vida. Para ello, vas a realizar las siguientes actividades:

### 1. Antes de elaborar el mapa de sueños

- Siéntate en un espacio en el que estés a solas y elabora un listado de lo que deseas ser o hacer en los próximos 5 años. Imagina la experiencia de vivir ese momento. Se lo más descriptivo o detallado en cada deseo que escribas.
- Pregúntate: en cinco años ¿Dónde estaré estudiando? ¿Ya me habré graduado? ¿Dónde estaré trabajando? ¿Quiénes serán mis amigos? ¿Cuáles serán mis principales gustos, hobbies? ¿Con quién(es) estaré viviendo? ¿En qué ciudad o parte de la ciudad viviré? ¿En qué creeré? ¿Qué cualidades y/o valores me caracterizarán como persona? En general, ¿cómo te ves y qué te ves haciendo en 5 años?
- Puedes colocar tu música favorita...evita la televisión o revisar tu teléfono mientras haces tu mapa de sueños.
- Consigue los siguientes materiales con los que realizarás tu mapa de sueños.
- Un cuarto de cartulina, papel periódico, papel craft, cartón paja o un pedazo de cartón.
- Colores, témperas, marcadores, vinilos o cualquier otro elemento que pueda darle color a tu mapa de sueños.
- Tijeras, pinceles, cinta pegante, colbón, entre otros.
- Revistas, periódicos, libros con imágenes o fases que llamen tu atención o papel y lápiz para que puedas dibujar.
- Lápiz o esfero y papel

- Busca en revistas y periódicos aquellas imágenes o fotografías que representen tus sueños, o si prefieres, puedes crear tus propias imágenes, las cuales deberán representar de manera clara lo que has logrado imaginar. Puedes realizar un collage que represente todos tus sueños.
- Las imágenes seleccionadas para elaborar el mapa de sueños, deben hacer referencia a los siguientes aspectos: estudio, trabajo, familia y/o relaciones, ocio, hobbies o aficiones de tipo personal y/o espiritual y deben estar relacionadas con las respuestas que diste a las preguntas del primer punto.
- En hojas blancas o de colores escribe una palabra clave sobre cada uno de los aspectos que estén relacionados con tus sueños y la fecha en la cual los vas a conseguir. Si bien estamos hablando de un mapa de sueños a 5 años, estos los puedes ir logrando desde hoy hasta el año 2025.
- Finalmente, organiza y coloca los recortes y palabras clave sobre el cartón o cartulina. Recuerda que el mapa de sueños es tu creación y reflejo de tu estilo. Entonces puedes hacerlo. ¡Aquí puedes hacer uso de toda tu creatividad! Recuerda marcarlo con tu nombre y colocarlo en un lugar que puedas verlo todos los días.



## Reflexión

Al finalizar el diseño de tu mapa de sueños responde en una hoja de papel las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste realizando el mapa de sueños?
- ¿Mientras lo realizabas, cambiaron algunas de las ideas que tenías?
- ¿Qué tan distantes están esos sueños de lo que soy o hago en la actualidad?
- ¿Cuáles son los dos sueños que creo podré realizar? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos sueños que considero más difíciles conseguir? ¿Por qué?
- ¿Cuáles de los sueños te costó más esfuerzo construir o imaginar?
- ¿Qué piensas acerca de tus sueños al finalizar el ejercicio?

Comparte con tus familiares la experiencia que tuviste al realizar el mapa de sueños e intercambia con ellos ideas de qué pasos seguir para convertirlos en realidad.

Comparte con tu orientador (a) y/o docentes las respuestas a las preguntas de la sección de reflexión y la experiencia misma de realizar el mapa de sueños. Conversa sobre la importancia de los sueños para la toma de decisiones sobre tu vida al finalizar el colegio.

## Recursos de aprendizaje

Si tienes la posibilidad, mira el cortometraje *Un Pequeño Paso*<sup>4</sup>, la historia de Luna, una vibrante joven que sueña con convertirse en astronauta. Desde el día en que es testigo de un lanzamiento de cohetes hacia el espacio en la televisión, Luna es impulsada a alcanzar las estrellas. En la gran ciudad, Luna vive con su amoroso padre Chu, quien la apoya desde un humilde negocio de reparación de zapatos que sale de su garaje. Cuando Luna crece ingresa a la universidad, y enfrenta adversidades de todo tipo en pos de sus sueños

---

<sup>4</sup> Chesworth, Andrew y Pontillas, Bobby. 2018. Un pequeño paso. TAIKO Studios. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=zv-AF4t1-2c>

LA EDUCACIÓN  
EN PRIMER LUGAR



Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion\_bogota



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

