

ACTIVIDADES 4

ESTABLECIENDO METAS Y CONSTRUYENDO SU REALIDAD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso:
Identificación y Vencimiento de Obstáculos
- III. Cómo le fué con su Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo – Fijándose Metas Para Moldear su Futuro
- V. Mensaje Principal de la Sesión
Mis Metas
- VI. Repaso del Módulo y Despedida a Miembros que se Están Graduando
- VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar de como fijar metas alcanzables.
- Fijar metas a corto plazo y a largo plazo.
- Despedir a miembros del grupo quienes se están graduando.

REPASO: IDENTIFICACION Y VENCIMIENTO DE OBSTACULOS

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
- ¿Qué fue un obstáculo que usted identificó?
- ¿Qué puede hacer cuando no tiene ganas de hacer nada?
- ¿Cómo puede usted cambiar su futuro?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de animo.
2. ¿Cuales diría usted son cosas que **tiene** que hacer y cuales aquellas que **desea** hacer?
3. ¿Qué hizo durante la semana cuando se encontró un obstáculo al tratar de hacer una actividad agradable?

ESTABLECIENDO UNA META ALCANZABLE

Paso 1: Piense en algo que desea hacer.
Tiene que ser algo importante para usted.

- Ayuda mucho el que sea algo que usted desea hacer, en lugar de algo que no desea hacer (Por ejemplo, "Deseo comer más vegetales," en lugar de "No deseo comer comida no saludable.")
- Lograr metas no es fácil. Es sumamente importante que la meta establecida sea muy importante para usted, para que así valga la pena el esfuerzo.

Paso 2:

- Si su sueño es grande, seleccione primero una porción del mismo que sea factible de lograr. Esto le ayudará a comenzar con éxito.

Paso 3:

- Escoja su meta específica. Decida cuando empezará, qué es lo que hará, cuánto hará, donde lo hará y cómo lo hará.

¿Qué es más específico?

1. a. Voy a empezar a hacer más ejercicio
o
b. A partir del Lunes, voy a hacer ejercicio tres veces por semana.

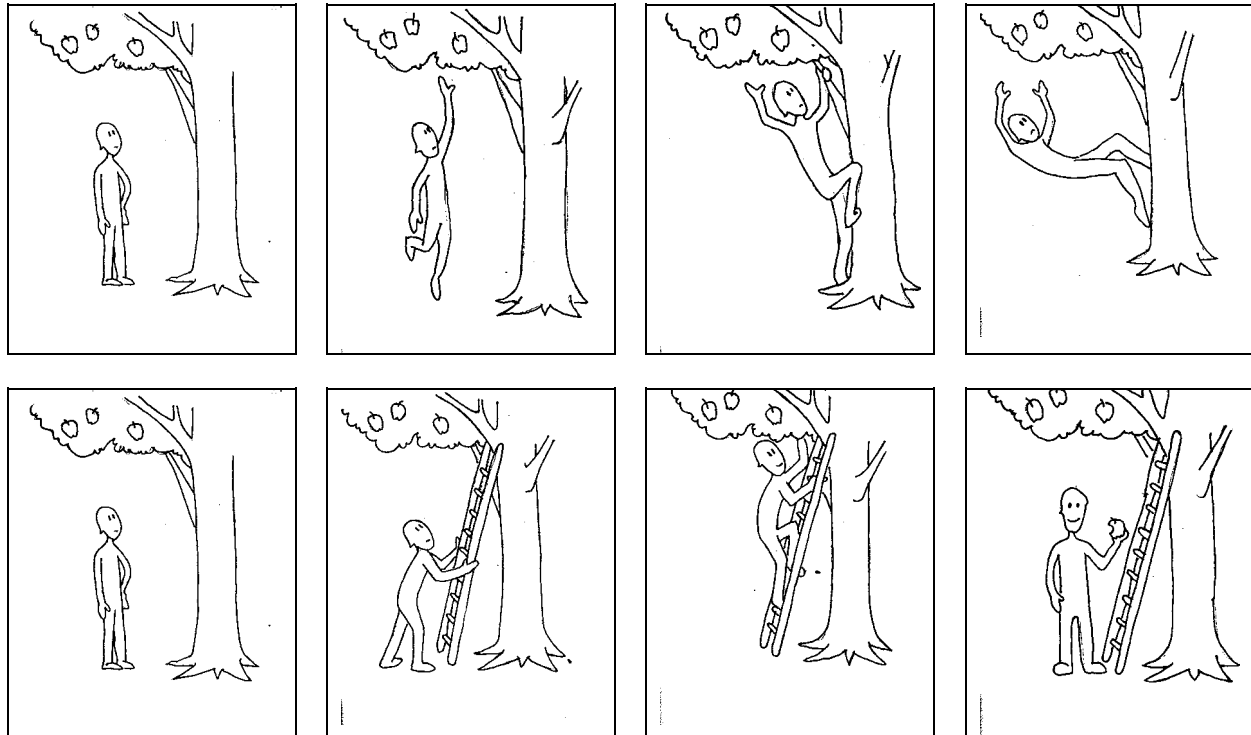
2. a. Deseo hacer más actividades placenteras.
o
- b. Deseo hacer por lo menos una actividad placentera al día aunque sea pequeña y me tome menos de cinco minutos.

Paso 4: Asegúrese que su meta sea algo que usted pueda hacer
Puedo lograr lo que digo que voy a hacer.
Pero no puedo hacer que otros hagan lo que yo quiero,
asi se los pida, ruege o grite.

- Existen numerosas cosas en la vida que yo no puedo controlar.
- No puedo controlar lo que hacen las otras personas.
- Asegúrese que la meta que se ha fijado esté bajo su control.
Por ejemplo, usted puede pedir o hablar a otras personas,
pero no puede controlar las acciones de ellos.
- Si logra lo que se ha propuesto, ha alcanzado la meta deseada, pero las otras personas puede que no se comporten de la forma que usted desea.

Paso 5: Divida su meta en etapas

Usted no puede llegar al techo de un solo brinco,
pero es fácil si usa una escalera.



Paso 6: Cuando logre alcanzar la meta establecida, o de un paso que le acerca a esa meta, celébrelo y recompéñese a si mismo(a).

Nota: Este ejercicio fue adaptado de **Going for the Goal Program**, escrito por Steven J. Danish, et al., Universidad de Virginia Commonwealth, Departamento de Psicología, 1992.

MIS METAS

PASO 1 LO QUE DESEO HACER

Corto Plazo (Dentro de 6 meses)

Largo Plazo (En los próximos 5 años)

MIS METAS

PASO 3

AQUI DEFINO MI META BIEN (CUANDO, QUE, CUANTO, DONDE Y COMO)

Específicamente, para mi meta a corto plazo:

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

Para mi meta a largo plazo:

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

MIS METAS

PASO 4 ME ASEGURO QUE MI META ESTÁ BAJO CONTROL

Todos y cada uno de los componentes de mi meta son algo que puedo lograr.

Para mi meta a corto plazo:

Para mi meta a largo plazo:

MI META A CORTO PLAZO

PASO 5 PASOS PARA ALCANZAR MI META

<i>Mi meta</i>	
#5	
#4	
#3	
#2	
#1	

MI META A LARGO PLAZO

PASO 5 PASOS PARA ALCANZAR MI META

<i>Mi meta</i>	
#5	
#4	
#3	
#2	
#1	

MI META

PASO 6 Y MI RECOMPENSA SERÁ

Para mi meta a corto plazo:

Para mi meta a largo plazo:

PIENSELO:

EL PASADO YA PASO.

YO PUEDO CONSTRUIR MI FUTURO.

SI ESTOY SUFRIENDO AHORA, VALE LA PENA CAMBIAR MI VIDA.

CONSTRUIR UNA VIDA SALUDABLE VALE LA PENA.

YO PUEDO DECIDIR A QUE VOY A DEDICAR MIS ENERGÍAS.

Mensaje Principal de la Sesión

Las metas a corto plazo y a largo plazo nos animan al darnos objetivos y razones para luchar.

El tener metas es uno de los mejores remedios al sentirnos incapaces de lidiar con nuestros problemas y sin esperanza. Son los síntomas más comunes de la depresión.

Las metas específicas lo(a) ayudarán a lograr un buen nivel de salud física y emocional, y un sentido de satisfacción con su vida.

REPASO DEL MODULO DE ACTIVIDADES

Durante las últimas 4 sesiones, nos hemos enfocado en nuestras actividades, y hemos aprendido que lo que hacemos afecta como nos sentimos. Hemos aprendido a hacer cambios positivos en nuestras actividades para mejorar nuestro estado de ánimo.

1. ¿Después de estar en el grupo, qué cambios ha hecho en sus actividades?
2. ¿Que aprendió acerca de actividades que le fué más útil para mejorar su estado de ánimo?
3. ¿Cuáles ideas no le sirvieron?
4. ¿Cuál mensaje o lección de este módulo seguirá practicando?

PROYECTO PERSONAL

TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

Número de actividades
Agradables _____

Número de pensamientos
dañinos _____

PROYECTO DE LA SESION

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo y cuente el número de actividades agradables que hace cada día.

PROYECTO OPCIONAL

(Elija una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea)

- 1) Fíje una meta, llene la hoja de metas, y traígala la próxima semana.
- 2) Trate de lograr un paso en su escalera de metas, y luego recompéñese.
- 3) Haga una nueva actividad agradable.
- 4) Platíquele/cuéntele a alguien lo que aprendió el día de hoy.
- 5) Practique los ejercicios de relajamiento.