

## Actividad: Mis retos y metas personales

Esta actividad se centra en definir objetivos a corto plazo, es decir para este curso escolar, para el periodo de una evaluación, o para el periodo de 2 o tres meses.

La actividad comienza realizando una reflexión personal, al respecto de que aspectos de nuestra vida nos generan malestar, y que podemos cambiar o actuar sobre ellos.

### 1. Fomentaremos una reflexión a distintos niveles:

- ✓ personal (sobre mí mismo).
- ✓ Casa (las relaciones con mi familia).
- ✓ Académico (sobre mi actitud y resultados en clase).
- ✓ Amigos (sobre las relaciones con mis amigos/as).

### 2. Ahora llega el momento de marcarnos objetivos para cada uno de estos niveles

Recuerda que es fundamental que los objetivos tengan la forma MARTE.

- ✓ Medibles: Cuantificables para valorar si han sido alcanzados o no.
- ✓ Alcanzables: Han de ser realistas y posibles.
- ✓ Retadores: Aunque alcanzables, los objetivos han de ser también retadores, ilusionantes y atractivos.
- ✓ Temporales: A realizar en un determinado periodo de tiempo. Sin fechas son solo sueños o deseos que nunca se cumplen.
- ✓ Específicos: claros y concretos. Que no ofrezcan duda ni confusión.

*Ejemplo de objetivo MARTE, para una alumna:* “Superar este curso escolar en el plazo de dos meses llegando a mi máxima capacidad en Tecno y Lengua, en torno a un 7; al menos un 5 en las restantes y haciendo un esfuerzo de superación en euskera que es la que más dificultades tengo”.

### 3. Definir acciones

Una vez que tenemos objetivos, debemos definir acciones concretas que creemos que debemos llevar a cabo para conseguir nuestros objetivos, en cada una de las áreas definidas.

### 4. Motivos para lograrlo

Una vez que tenemos definidas las acciones, es importante pensar en cosas que nos motiven a nivel personal a alcanzar esos objetivos.

Si por ejemplo nuestro objetivo se relaciona con pasar de curso, elementos motivadores pueden ser:

- ✓ Sentirme bien conmigo mismo por haber alcanzado estos objetivos.
- ✓ Pasar un buen verano.
- ✓ Volver a estar con mis compañeros el año que viene.
- ✓ Etc.

Es importante que los elementos motivadores sean personales y psicológicos, más que elementos materiales, como: me compran una moto, o me compran una play.

### 5. Fortalezas personales que me pueden ayudar a lograrlo

Retomando el trabajo de la sesión anterior en relación con la autoestima, llegaría la hora de pensar en que cualidades o fortalezas personales me pueden ayudar en este camino de alcanzar mis objetivos. Por ejemplo: mi capacidad de esfuerzo, etc.



## Actividad: Retos y Metas Personales

	<b>Cosas que nos hacen sentir mal y que podemos cambiar (Situaciones y emociones asociadas)</b>	<b>¿Qué nos gustaría conseguir este año? Objetivos</b>	<b>¿Qué podemos hacer para cambiar cada una de esas cosas? Acciones</b>	<b>Motivos /beneficios de conseguirlo Elementos motivadores</b>	<b>Que fortalezas personales que tenemos pueden ayudarnos Fortalezas personales</b>
YO					
Casa					
Académico					
Amigos/as					

