

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 compren una moto, o me compren 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.



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

