

Hoja de trabajo:

Establecer y alcanzar objetivos



Puede ser difícil averiguar cómo conseguir lo que necesitas o quieres (sobre todo cuando estás luchando con tu salud mental). Esta hoja de trabajo te guiará a lo largo del proceso para que puedas alcanzar tu objetivo de una forma que te resulte menos abrumadora.

¿Cuál es el problema que intentas resolver o la necesidad que intentas satisfacer?

¿Qué crees que te ayudaría a resolver este problema o satisfacer esta necesidad?

¿Qué oportunidades/recursos tienes que podrían ayudarte a alcanzar tu objetivo? (Ejemplos: si quieres tener más amigos, ¿existe la posibilidad de unirse a un club después de la escuela? ¿Vas a una iglesia donde hay un grupo de jóvenes?).

¿Qué obstáculos te impiden alcanzar tu objetivo? (Ejemplo: si tu objetivo es conseguir un trabajo, ¿necesitas hacer un currículum? ¿Necesitas más información o plantillas sobre cómo hacerlo?).

¿Qué habilidades o características de tu carácter podrían ayudarte a alcanzar tu objetivo? También puedes hacer una prueba de personalidad o preguntar a alguien cercano si necesitas ayuda para hacer una lluvia de ideas. (Ejemplos: creatividad, inteligencia, determinación, trabajo en equipo, etc.).

¿Quién puede ayudarte a alcanzar tu objetivo? (Ejemplos: familia, amigos, maestros, etc.).

Elige a una de las personas que indicaste arriba y redacta un borrador de mensaje de texto/mensaje directo/correo electrónico para pedirle ayuda. Planificar esta parte con anticipación puede ser útil, especialmente si sabes que puede ser una conversación difícil. (Ejemplo: “Hola, tía Donna. Como eres artista, me preguntaba si podrías ayudarme con el dibujo en el que estoy trabajando. Quiero presentarlo a un concurso de arte y me encantaría escuchar tus ideas”).

Ahora es el momento de elaborar un plan.

Utilizando toda la información que has recopilado, puedes crear miniobjetivos para acercarte a tu objetivo final. Alcanzar cada miniobjetivo te acercará al objetivo final. Puede ser útil fijar fechas para cada objetivo para no perder el rumbo. Consulta goblin.tools si necesitas ayuda para dividir tu objetivo en pasos más pequeños. (Ejemplo: si tu objetivo final es preparar un pastel para el cumpleaños de tu amigo, tus miniobjetivos podrían ser preguntar a tu amigo qué tipo de pastel le gusta, buscar una receta en Internet, pedir a un adulto que te lleve a la tienda y luego comprar los ingredientes).

Mi objetivo final:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____

¿Dónde puedes poner tu plan para que sea fácil de recordar? (Ejemplos: colgado en la pared de tu habitación, tomando una foto con el teléfono, etc.).

¿Cómo te sientes al dar el primer paso para conseguir tu objetivo? Si te sientes nervioso o abrumado, ¿crees que hay algo que te ayudaría a sentirte más tranquilo? (Ejemplos: usar juguetes antiestrés para relajarte, usar una aplicación de meditación, planear hacer una actividad que te guste después de cada miniobjetivo, etc.).

Una vez que hayas completado tu primer miniobjetivo para alcanzar tu objetivo final, ¡es importante que lo celebres! Esto puede requerir mucho valor y fuerza.

¿De qué maneras puedes premiarte por haber hecho algo valiente? (Ejemplos: disfrutar tu comida favorita, tomarte un descanso del trabajo y ver una buena película, etc.).