Unidad 13. Eligiendo objetivos de vida apropiados y actividades importantes para mí[[1]](#footnote-2)

Ejercicio 1: ¿Qué significa el concepto "objetivo de vida"?



|  |
| --- |
| Ir de vacaciones el próximo verano |

## Actividad 2: ¿Objetivo o sueño?

|  |
| --- |
| Aprender un idioma extranjero |

Para la realización de este ejercicio, el educador primero debe explicar con detalle cuál es la diferencia entre una meta/objetivo y un sueño. Después de la explicación, los AAWID deben ser conscientes de que toda meta a la que se le elimina su calendario y las actividades que conlleva se convierte en solo un sueño, y que para los sueños el cielo es el límite, mientras que las metas deben ser alcanzables.

|  |
| --- |
| Pasar más tiempo con mis amigos |

El formador debe proporcionar las imágenes a continuación y debe invitar a los AAWID a definir cuáles de ellas podrían ser clasificadas como sueños y cuáles podrían establecerse como metas, teniendo en cuenta la situación de cada persona.

|  |  |
| --- | --- |
| Sueño | Objetivo |

|  |
| --- |
| Cambiar de profesión |

|  |
| --- |
| Poseer un castillo |

|  |
| --- |
| Encontrar un nuevo pasatiempo |

|  |
| --- |
| Convertirse en presidente de un país |

|  |
| --- |
| Convertirse en piloto |

1. Algunos de los ejercicios sugeridos aquí se han inspirado en materiales publicados en https://positivepsychology.com [↑](#footnote-ref-2)