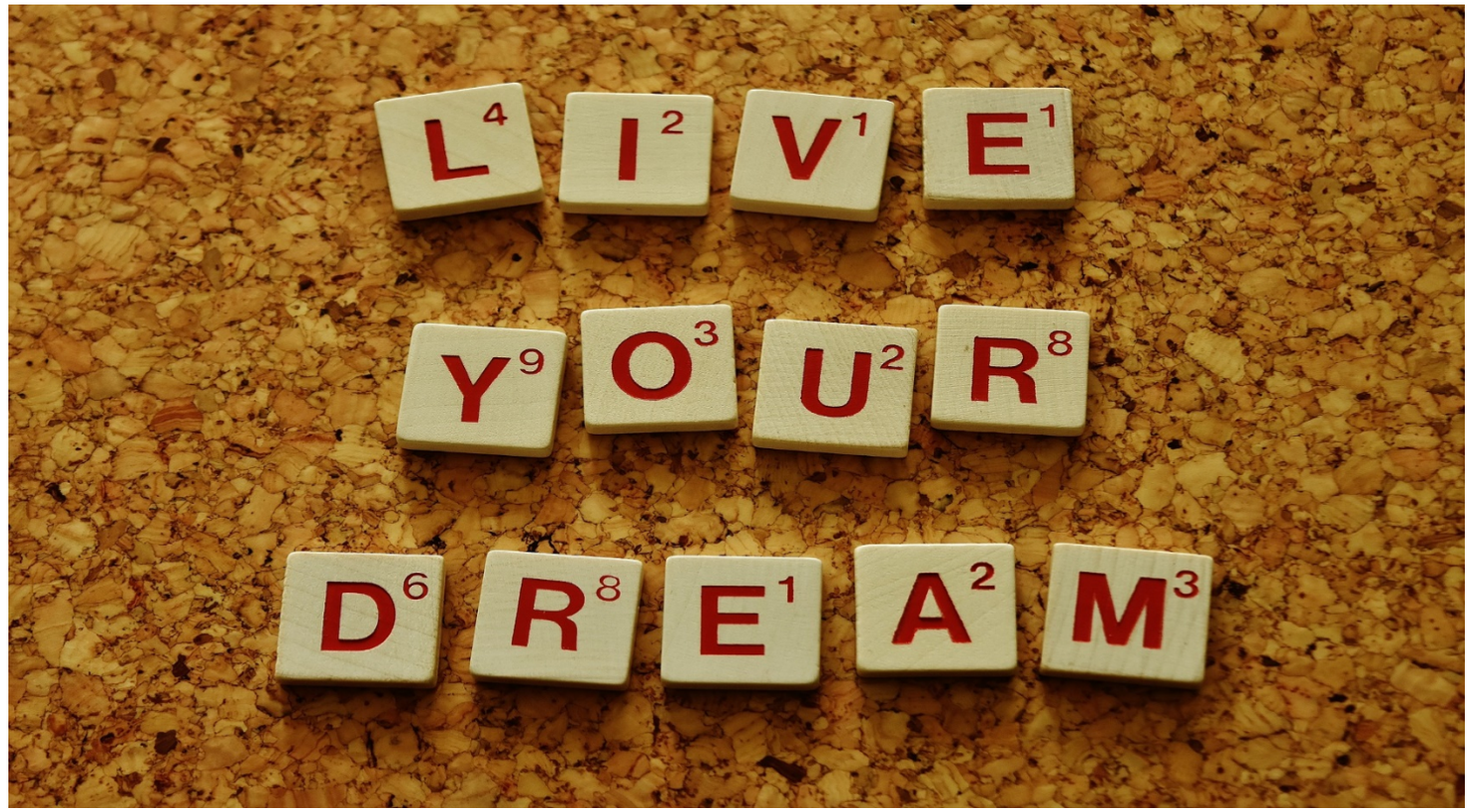
Unidad 13. Eligiendo objetivos de vida apropiados y actividades importantes para mí[1]

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



[1] Algunos de los ejercicios sugeridos aquí se han inspirado en materiales publicados en https://positivepsychology.com

Actividad 2: ¿Objetivo o sueño?

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.

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

Aprender un idioma extranjero

Encontrar un nuevo pasatiempo

Convertirse en piloto

Ir de vacaciones el próximo verano

Pasar más tiempo con mis amigos

Convertirse en presidente de un país