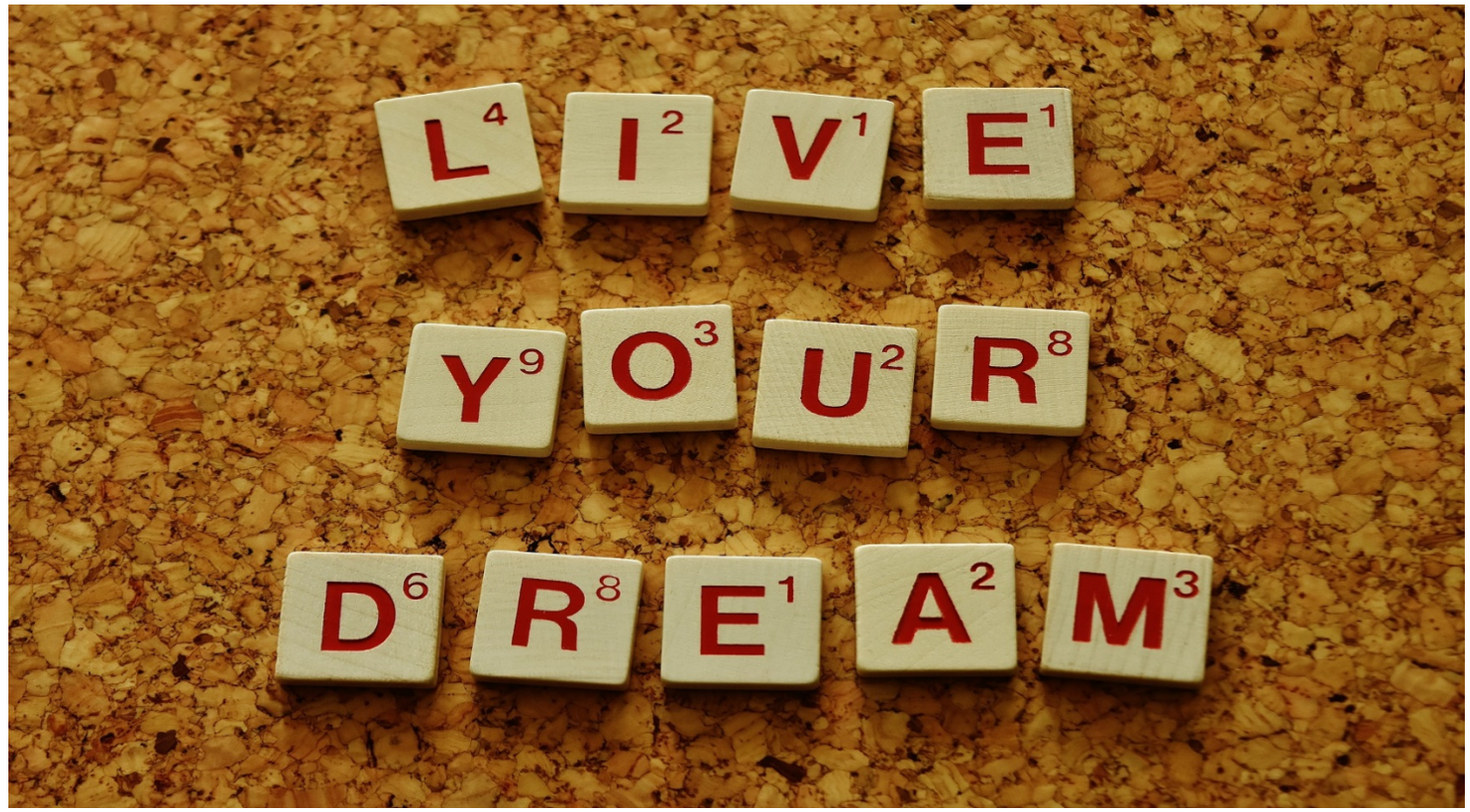
Unidad 13. Eligiendo objetivos de vida apropiados y actividades importantes para mí[1]

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 3: ¿En qué soy bueno?

En esta actividad, los AAWID deben mostrar hasta qué grado han entendido el concepto de «meta de vida» y tratar de transferirlo a su propia experiencia. Aquí, por primera vez, los AAWID deben intentar pensar en esta dirección y, para ello, se les debe animar a que respondan 5 preguntas diferentes, relativas a sus fortalezas y debilidades.

Nota: El educador debe tener en cuenta que, para algunas personas con discapacidad intelectual, el concepto de «meta de vida» puede ser demasiado abstracto y pueden tener grandes dificultades con este ejercicio. En tales casos, el educador debe dedicar más tiempo y atención para discutir a fondo la noción y el concepto.

1. Soy bueno en.....
2. No soy bueno en.....
3. Si pudiera, lo que mejoraría en mi vida sería.....
4. Utilizaría estas mejoras para alcanzar... .....
5. Si esto no funciona, lo que haré es ....