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

Ejercicio 4: Mi hoja de trabajo de "objetivos de vida".

# Actividad 1: Mi hoja de trabajo de metas de vida

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Mi realidad** ¿En qué soy bueno? ¿Cómo lo sé?¿Qué necesito mejorar o me gustaría mejorar?¿Qué me impide mejorar en esto? |

**Nombre:****Fecha:**

|  |
| --- |
| **Mi red de apoyo:**¿Quién me podría ayudar?¿Qué tipo de apoyo puedo solicitar? |

|  |
| --- |
| Los tres pasos más importantes que debo seguir para lograr mi objetivo son: |
| Primero haré | **Antes de** (poner fecha límite) |
| Segundo haré | **Antes de** (poner fecha límite) |
| Al final haré | **Antes de** (poner fecha límite) |

|  |
| --- |
| **¿Cómo sabré que he logrado mi nueva meta en la vida?****¿Hasta cuándo debería hacerlo?** |

 |

Mediante este ejercicio, el educador debe animar a los AAWID a aplicar todo lo que han aprendido hasta ahora sobre el tema «meta de la vida» y a demostrarlo mediante el cumplimiento de su propia hoja de trabajo de la meta de la vida.

**Nota**: No es una tarea fácil, por lo que el educador debe apoyarle en cada paso. Si es necesario, esta actividad podría realizarse en más de una sesión.

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