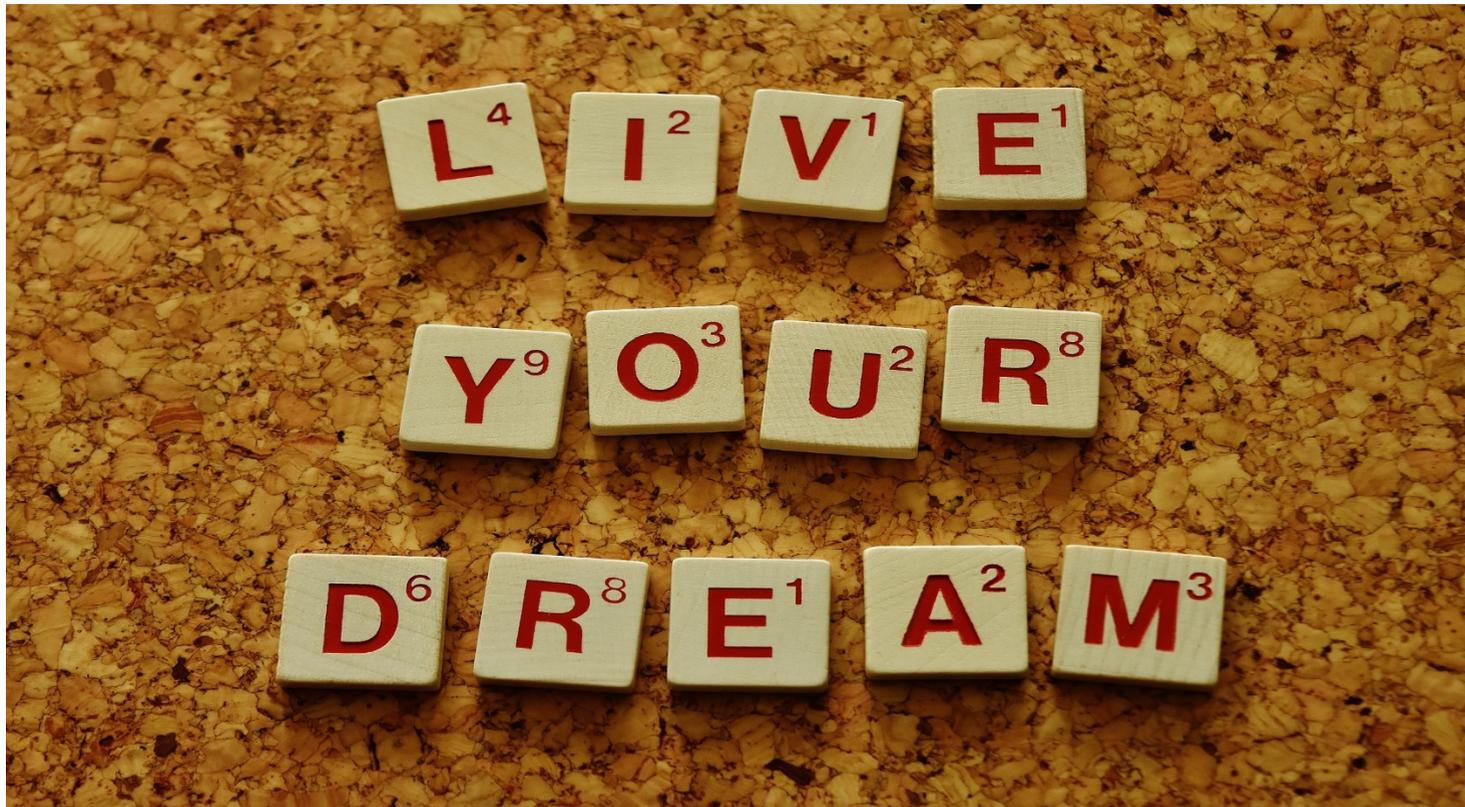


## Unidad 13. Eligiendo objetivos de vida adecuados y actividades importantes para mí<sup>1</sup>

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



<sup>1</sup> Algunos de los ejercicios sugeridos aquí se han inspirado en materiales publicados en <https://positivepsychology.com>

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

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.

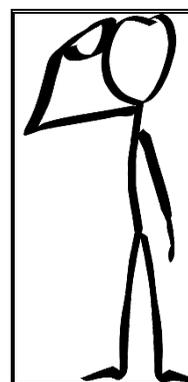
**Nota:** No es una tarea fácil, por lo que el educador debe apoyarle en cada paso. Si es necesario, esta actividad podría realizarse en más de una sesión.

**Nombre:**

**Fecha:**

Los tres pasos más importantes que debo seguir para lograr mi objetivo son:

Primero haré	<b>Antes de</b> (poner fecha límite)
Segundo haré	<b>Antes de</b> (poner fecha límite)
Al final haré	<b>Antes de</b> (poner fecha límite)



### *Mi realidad*

¿En qué soy bueno? ¿Cómo lo sé?  
 ¿Qué necesito mejorar o me gustaría mejorar?  
 ¿Qué me impide mejorar en esto?

### *Mi red de apoyo:*

¿Quién me podría ayudar?  
 ¿Qué tipo de apoyo puedo solicitar?

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