

CURSO: ACOMPAÑAR A FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

MÓDULO 2: EJERCICIOS

1. Escribe tu Meta Te puede ayudar mucho a definir tus metas responder a alguna de estas preguntas:

Para que sea positivo:

- ¿Qué es lo que quiero? - ¿Qué quiero en lugar de lo que tengo? - ¿Qué preferiría tener?

Asegúrate también que tu objetivo sea lo más específico posible y visualiza:

- ¿Qué es exactamente lo que quiero? - ¿Puedo describirlo con mayor precisión? - ¿Qué veré, oíré, sentiré exactamente cuando lo alcance? - ¿Cuánto tiempo necesito para alcanzarlo? - ¿Cuándo quiero alcanzarlo?

Asimismo, es importante definir de antemano algunos indicadores de seguimiento, es decir cómo medir el progreso en la consecución de tus objetivos. Así que decide:

- ¿Cómo voy a medir mi progreso hacia mi objetivo? - ¿Con cuánta frecuencia lo mediré? - ¿Cuándo y cómo sabré que lo he alcanzado?

VIDEO RECOMENDADO

DONDE TUS SUEÑOS TE LLEVEN

De Javier Iriondo con voz de Pablo Motos

https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc

LA RUEDA DE LA VIDA

Alrededor de la figura de la rueda escribe los nombres de los grandes temas que determinan tu vida: la salud, la familia, los amigos, el dinero, el ocio, el trabajo, el crecimiento personal, por ejemplo (puedes poner lo que quieras). Cada una de estas Áreas será un quesito que pintarás de diferentes colores.

Puntuar cada Área del 1 al 10 con tu grado de satisfacción a día de hoy. No hay una manera objetiva para puntuar cada área, se trata de una valoración personal. Procura no romperte la cabeza buscando un sistema de referencia para ver cómo ganar un puntito. Si dudas, cierra los ojos y piensa: en una escala del 1 al 10, como de feliz me siento en esta área de mi vida?

Te doy algunos ejemplos por si te ayuda:

- Dinero: ¿tus ingresos te permiten llevar el nivel de vida que quieres? ¿Estás de acuerdo con el dinero que dispones en tu día a día? Te sientes abrumado por todas las deudas que tienes? Supongamos que alguien siempre ha querido tener mucho dinero en el banco y la hipoteca pagada. Haber conseguido sería un 10. Aunque si vives con el dinero justo, tienes una la hipoteca y no dejas de repetirte que deberías ahorrar más y gastar menos, entonces tu puntuación podría ser un 2.
- Ocio: ¿disfrutas de tu tiempo libre? Puedes evaluar si cuentas con poco o mucho tiempo libre, pero suele ser más importante pensar en la calidad y el aprovechamiento que consigues lo que tienes. Una puntuación alta significa que te lo pasas muy bien, hagas lo que hagas. Una puntuación muy baja significa que aburres hasta el cansancio y no sabes cómo usar tu tiempo libre. De nuevo, la puntuación dependerá de la relación entre tu percepción y tus expectativas.

LA RUEDA DE LA VIDA

- El trabajo: te levantas cada mañana contento para ir al trabajo? Te sientes motivado y satisfecho con tus funciones laborales? Tienes buenas relaciones laborales? Es decir, ¿te llevas bien con tu jefe y tus compañeros de trabajo o preferirías ser tu propio jefe? Has perdido el trabajo y ahora estás en paro?
- La familia: Te llevas bien con tus padres, tus suegros, los amigos, los hijos, etc.? Hablas a menudo con tus familiares aunque no los veas mucho? Sales frecuentemente con los amigos?
- Amigos: Tienes pocos amigos, de esos buenos y de toda la vida, o una larga lista de conocidos y saludados? Realmente están cuando los necesitas?

Otras ideas:

- El lugar donde vives
- Tus aficiones personales, hobbies
- Pareja
- Crecimiento personal: aprender, estudiar...
- Espiritualidad

Como curiosidad, puedes hacer este ejercicio en el siguiente enlace
<https://www.happinessplay.es>

LA RUEDA DE LA VIDA

