

MIS METAS

¿Carrea profesional?

¿Educación?

¿Tiempo de ocio?

¿Familia?

¿Hogar?

¿Propiedades?

META A LARGO PLAZO

EN TU RECORRIDO

1. Escribe una de tus metas a largo plazo en el recuadro superior.
2. Piensa en los pasos que necesitas dar antes de poder alcanzar esta meta. Menciona los pasos en la parte posterior de esta hoja de actividades y, luego, colócales un número según el orden en el que deben realizarse.
3. Completa las casillas con las metas escalonadas que te ayudarán a alcanzar tu meta.

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

1. Relájate. Cierra los ojos, respira profundo y pon la mente en blanco.
2. Crea una imagen o un video en tu mente en el que te veas alcanzando una meta. Por ejemplo, si tu meta es dar un buen discurso frente a una gran audiencia, imagínate haciéndolo: estás tranquilo, hablas de manera clara e impresionas a la audiencia.
3. Haz que tu imagen mental sea bien detallada y visualiza el éxito. No permitas que entren visiones negativas en la imagen, como miedo, fracaso o nerviosismo. Imagínate alcanzando con éxito la meta.
4. Agrega palabras específicas, acciones y tus sentidos a la visualización. Practica lo que quieres hacer o decir en la visualización. Ensayar mentalmente fortalece la presentación real.
5. Mantén la visualización en mente. Mantente preparado para recordarla cuando lo desees. Repite la visualización tantas veces como puedas antes del evento real.

TÉCNICAS DE ENUNCIACIÓN DE AFIRMACIONES

1. Usa enunciados personales. Usa tu nombre, “yo” o “tú”.
2. Haz enunciados cortos. Quieres recordarlos. Los enunciados largos son difíciles de recordar.
3. Usa lenguaje positivo. Si quieres controlar el nerviosismo, di “Estoy calmado y me siento seguro. Estoy bien preparado para esta prueba”. No digas, “No estaré nervioso por la prueba de matemáticas”.
4. Expone tus afirmaciones como hechos, como si estuvieran sucediendo, aunque todavía no los hayas alcanzado. Por ejemplo, di, “Me graduaré de la escuela secundaria con un GPA de 3.2”.
5. Repite las afirmaciones al menos una vez al día. La repetición estimula el cerebro para ayudarte a alcanzar las metas.
6. Di las afirmaciones con frecuencia en tu mente. Además, escribe las afirmaciones y colócalas donde puedas verlas a menudo. Tal como las publicidades en televisión o Internet, mientras más veas o escuches una afirmación, más la creerás.

Estos son algunos ejemplos de afirmaciones:

- Tengo el talento para ser elegido para el papel principal de la obra.
- Me ofrecerán este trabajo porque estoy preparado para la entrevista.
- Mi hermano y yo nos llevaremos bien durante el resto del verano.

COMPORTAMIENTOS PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO: LOS ESCENARIOS

Instrucciones para el maestro: haga copias de esta hoja de actividades según sea necesario. Encierre en un círculo los comportamientos indicados debajo de cada escenario; cambie los comportamientos que encerró en un círculo para que todos estén representados en igual medida. Corte cada escenario y su lista de comportamientos. Distribuya uno a cada grupo.

Pediste prestada la camisa favorita de tu primo y accidentalmente derramaste algo sobre ella. Le pediste disculpas y tu primo te perdonó. Ahora, quieres pedir prestado los zapatos nuevos de tu primo, que se verán grandiosos con lo que usarás esta noche. ¿Qué harás?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Descubres que alguien que pensabas que era tu amigo ha divulgado rumores sobre ti. Ves a tu amigo caminando por la calle hacia ti. ¿Qué haces?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Tu mejor amiga debe aprobar matemáticas. Estás en la misma clase. Mañana hay una prueba muy importante y tu amiga no ha estudiado. Quiere copiar de tu prueba. ¿Qué haces?

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Trabajas en una veterinaria después de la escuela y los sábados. Tu jefe se ha dado cuenta de que falta dinero de la caja registradora. Te acusó a ti. Dile que no eres la persona que ha estado sacando el dinero.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

COMPORTAMIENTOS PASIVO, AGRESIVO Y ASERTIVO: LOS ESCENARIOS

(CONTINUACIÓN)

Tus padres establecieron un horario límite para ti los fines de semana. Como estudiante de secundaria, crees que la hora que fijaron no es razonable. Pídeles que cambien ese horario límite.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Un estudiante con una reputación de ser irracional y violento ha tomado tu mochila. Pídele que te la devuelva.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

El perro de tu vecina casi todos los días va a tu jardín o frente a tu puerta, hace un desastre y ladra. Pídele a tu vecina que controle a su perro.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

Le prestaste dinero a un amigo cercano. Han pasado más de tres semanas y todavía no te ha pagado. Necesitas el dinero para salir este fin de semana. Pídele el dinero.

Representa el comportamiento dentro del círculo a continuación:

AGRESIVO PASIVO ASERTIVO

DESARROLLAR HABILIDADES DE ASERTIVIDAD

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

FORTALEZAS	DEBILIDADES

DESARROLLAR HABILIDADES DE ASERTIVIDAD

PLAN DE ACCIÓN

Metas:

Plan de acción personal para alcanzar las metas:

Plazo para el plan de acción: