

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

ACTIVIDAD 4. QUÉ QUIERES HACER DIFERENTE. QUÉ QUIERES APRENDER

El objetivo de la siguiente actividad es introducir cambios en nuestra vida diaria. Para llevarla a cabo necesitaremos tiempo para ir dando todos los pasos necesarios, y necesitaremos ir haciendo, a nuestro ritmo, las tareas que a continuación se proponen. Utiliza esta actividad a tu ritmo, y a tu conveniencia, como consideres más oportuno. Lo que aquí se propone es un proceso ordenado sobre cómo las personas conseguimos habitualmente aprender cosas nuevas.

** Esta actividad es una adaptación del programa de desarrollo personal "Misión Posible" y "Yo soy capaz" de Ben Furman y Tapani Ahola del Helsinki Brief Therapy Institute. Puedes ver información concreta en <http://www.kidsskills.org/Spanish/misionposibleoriginal.pdf> y <http://www.kidsskills.org/Spanish/index.htm>*

1. Viajar en el tiempo

Para aprender a hacer cosas diferentes, algo nuevo, y para ir paso a paso, es necesario que comencemos por el final. Es significa, que tenemos que comenzar imaginando como queremos que sea nuestra vida, nuestro trabajo,...., dentro de un tiempo. Vamos a comenzar por aquí:

En el espacio en blanco que queda a continuación comienza escribiendo una fecha dentro de unos meses. Esta fecha puede ser la primera que se te ocurra, puede ser tu cumpleaños, un día festivo o cualquier otra fecha que tengan algún significado para ti.

1.1 ¿Qué fecha elijo?

Ahora imagina que puedes viajar en el tiempo. Que ahora estás en el futuro y que es ese día. Todo marcha muy bien para ti, especialmente en el trabajo, donde te encuentras muy bien y has decidido escribir una carta en la que explicas como te van las cosas, como te encuentras. Puedes hacer referencia a como son tus relaciones dentro y fuera del trabajo, como te desempeñas como profesional, como pasas tu tiempo libre. Lo que tú quieras contar...

1.2 Puedes comenzar a escribir esta carta.....

Libreta Personal de Prevención.
Actividad 4. Que Hacer Diferente

Continúa aquí con tu carta si necesitas más espacio

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

2. Tu proyecto. Tu objetivo

A continuación tienes que definir un objetivo para ti mismo que te acerque a ese futuro que tú deseas. Este será tu proyecto, que puede tener que ver con cualquier cosa que tú creas que te puede acercar a ese “futuro positivo”. (Si lo crees necesario puedes pedir ayuda para definir este proyecto. Puedes pedir ayuda a algún compañero/a, algún amigo/a, algún/a profesional) Solo hay una regla para este objetivo: Debe ser positivo, no negativo. Puede ser que te quieras quitar algo malo, pero eso tendrás que hacerlo consiguiendo algo bueno, y ese será el objetivo. Un objetivo positivo significa comenzar o incrementar algo deseable que tú crees que es bueno para ti. En la siguiente tabla puedes ver algunos ejemplos.

Dejaré de comer chocolate	Empezaré a comer chocolate moderadamente
Dejaré de fumar	Empezaré a limpiar mis pulmones
Estaré menos agobiado en el trabajo	Comenzaré a disfrutar de ayudar a las personas

Es importante además que este proyecto sea realista, algo que se posible conseguir para ti. Es importante que hagas un esfuerzo por concretar los deseos en objetivos realistas.

¿Cuál es tu objetivo?.....

3. Le ponemos nombre a tu proyecto

Ya tienes un objetivo, sabes lo que quieres conseguir, y lo vamos a convertir en un proyecto de cambio. Para eso debemos comenzar por ponerle un nombre a tu proyecto. Un nombre que sea muy personal y que sea elegido por ti. Vale cualquier nombre: puede ser un nombre gracioso, interesante, pero que signifique algo para tí.

¿Cuál es el nombre de tu proyecto?.....

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

4. *Buscar Apoyos*

Puedes buscar amigas/os, compañeras/os, familiares que te puedan apoyar en este proyecto. Para eso deberán conocerlo y saber que los has elegido como apoyo porque significan mucho para ti. Deberán saber también que les pides que hagan para poder ayudarte en tu proyecto. A continuación puedes anotar el nombre de todas aquellas personas que formen parte de tus apoyos y anotar que tipo de ayuda les vas a pedir.

5. *Cuáles son los Beneficios*

Lógicamente, si me embarco en un proyecto, en aprender cosas nuevas es porque espero unos beneficios. Espero que algo cambie para mejor. Vamos a ver cuáles pueden ser esos beneficios. Intenta responder a las siguientes preguntas

- ¿De qué manera ayuda tu proyecto a lograr el futuro que tú deseas?

- ¿Cómo influirá positivamente tu proyecto en tu vida, y en tu trabajo?

- ¿Cómo crees que influirá positivamente en otras personas?

- ¿Qué otras consecuencias positivas crees que puede tener tu proyecto?

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

6. *¿Hay posibilidades?*

Contéstate a la siguiente pregunta y escribe al menos tres razones:

¿Por qué tengo buenas posibilidades de lograr mi proyecto?

.....

.....

.....

Puedes preguntarles también a tus personas de apoyo por qué creen ellos que tienes buenas posibilidades y anotar sus respuestas a continuación

Nombre

Razones

.....

.....

.....

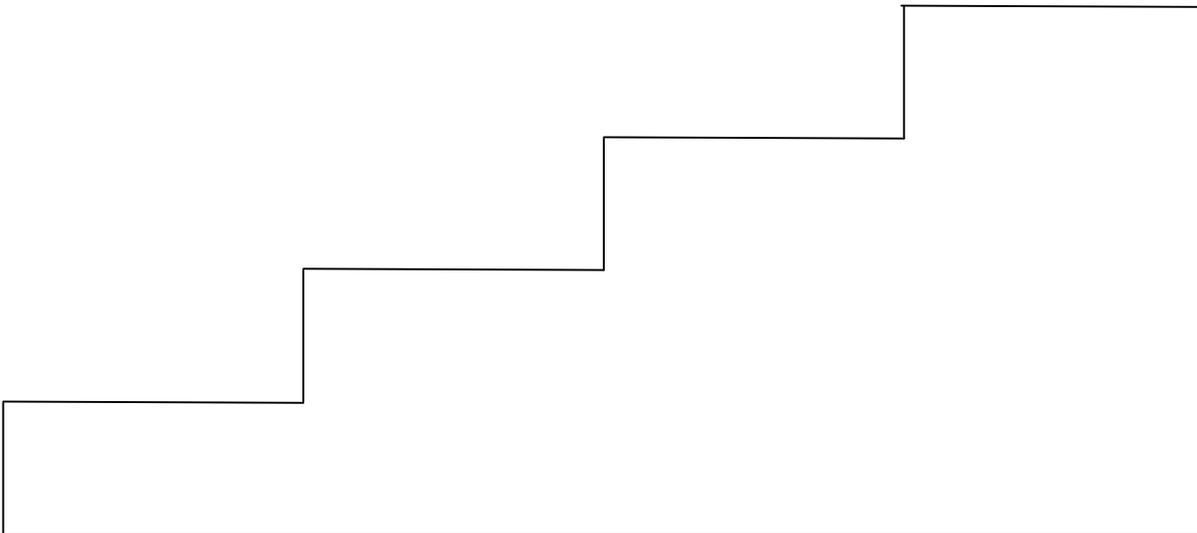
Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

7. Hacemos una escalera

En el siguiente dibujo, que es una escalera con varios escalones, te pedimos que hagas lo siguiente:

- a) En el primer escalón debes escribir lo que ya has hecho para lograr tu objetivo. (Porque es posible que ya hayas hecho cosas incluso antes de definir este proyecto)
- b) En el segundo escalón escribe lo que ves como el paso siguiente. Aquello que va a suceder, que vas a hacer, en los siguientes días.
- c) En el tercer escalón anota lo que crees que es el tercer paso en tu proyecto. Aquello que sucederá, que estarás haciendo, dentro de unas semanas. Imagina que tu proyecto marcha bien y describe lo que va a pasar en algunas semanas
- d) Y en el cuarto escalón tendrás que escribir cual será la señal de que has completado el proyecto. Describe aquello que significará que has logrado tu objetivo



Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

8. ACCIÓN. Llevamos a cabo el proyecto

A continuación se trata de escribir que es lo que quieres hacer para avanzar en tu proyecto. No deben ser grandes cosas, simplemente pasitos muy pequeños. Planea cosas modestas, que estés seguro de poner manejar y poner en marcha. Puedes explicarles a tus personas de apoyo lo que has planeado si te parece oportuno.

a. ¿Qué Pasitos voy a dar para avanzar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

b. Registro de los Avances

Cuando lo hayas llevado a cabo podrás sentirte orgulloso de haberlo hecho. Además de sentirte bien contigo mismo, te pedimos que hagas un pequeño informe de lo que hiciste, y cuáles fueron los resultados

¿Qué puse en práctica? ¿Cuáles fueron los resultados?

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

c. *Continuamos avanzando*

Debes continuar con tu proyecto, añadiendo más pasitos pequeños, y anotando después como los llevas a cabo. Puedes ir haciéndolo a continuación. Te proponemos una tabla para registrar todo esto que te puede ser útil

fecha	Pasos que voy a dar ¿Qué voy a hacer?	fecha	Avances ¿Qué he conseguido?

9. *¿Retrocesos?*

En todos los proyectos hay avances, y en algunas ocasiones puede haber retrocesos (recaídas). Puedes estar preparado para esto anotando a continuación que vas a hacer para mantenerte motivado y no dejar de intentarlo. Puedes escribir razones por las que es importante insistir, repasar los avances ya conseguidos, o cualquier otra cosa que se te ocurra, lo importante es mantenerse fuerte en tu decisión de avanzar en tu proyecto

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 4. Que Hacer Diferente

10. Una celebración y planificar el futuro

Cuando hayas conseguido tu objetivo. ¿Cómo lo vas a celebrar? ¿ Con quién?. No es necesaria una gran celebración, pero si es necesario que a continuación escribas cómo lo vas a celebrar cuando consigas tu objetivo y que cuando lo consigas lo celebres.