

# Hoja de trabajo:

## Establecer y alcanzar objetivos



**Puede ser difícil averiguar cómo conseguir lo que necesitas o quieres (sobre todo cuando estás luchando con tu salud mental). Esta hoja de trabajo te guiará a lo largo del proceso para que puedas alcanzar tu objetivo de una forma que te resulte menos abrumadora.**

---

**¿Cuál es el problema que intentas resolver o la necesidad que intentas satisfacer?**

**¿Qué crees que te ayudaría a resolver este problema o satisfacer esta necesidad?**

**¿Qué oportunidades/recursos tienes que podrían ayudarte a alcanzar tu objetivo?** (Ejemplos: si quieres tener más amigos, ¿existe la posibilidad de unirse a un club después de la escuela? ¿Vas a una iglesia donde hay un grupo de jóvenes?).

**¿Qué obstáculos te impiden alcanzar tu objetivo?** (Ejemplo: si tu objetivo es conseguir un trabajo, ¿necesitas hacer un currículum? ¿Necesitas más información o plantillas sobre cómo hacerlo?).

**¿Qué habilidades o características de tu carácter** podrían ayudarte a alcanzar tu objetivo? También puedes hacer una prueba de personalidad o preguntar a alguien cercano si necesitas ayuda para hacer una lluvia de ideas. (Ejemplos: creatividad, inteligencia, determinación, trabajo en equipo, etc.).

**¿Quién puede ayudarte a alcanzar tu objetivo?** (Ejemplos: familia, amigos, maestros, etc.).

**Elige a una de las personas que indicaste arriba y redacta un borrador de mensaje de texto/mensaje directo/correo electrónico para pedirle ayuda. Planificar esta parte con anticipación puede ser útil, especialmente si sabes que puede ser una conversación difícil.** (Ejemplo: “Hola, tía Donna. Como eres artista, me preguntaba si podrías ayudarme con el dibujo en el que estoy trabajando. Quiero presentarlo a un concurso de arte y me encantaría escuchar tus ideas”).

## Ahora es el momento de elaborar un plan.

---

**Utilizando toda la información que has recopilado, puedes crear miniobjetivos para acercarte a tu objetivo final.** Alcanzar cada miniobjetivo te acercará al objetivo final. Puede ser útil fijar fechas para cada objetivo para no perder el rumbo. Consulta [goblin.tools](https://goblin.tools) si necesitas ayuda para dividir tu objetivo en pasos más pequeños. (Ejemplo: si tu objetivo final es preparar un pastel para el cumpleaños de tu amigo, tus miniobjetivos podrían ser preguntar a tu amigo qué tipo de pastel le gusta, buscar una receta en Internet, pedir a un adulto que te lleve a la tienda y luego comprar los ingredientes).

Mi objetivo final:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____
Miniobjetivo:	Completaré este objetivo antes de: ____/____/____

**¿Dónde puedes poner tu plan para que sea fácil de recordar?** (Ejemplos: colgado en la pared de tu habitación, tomando una foto con el teléfono, etc.).

**¿Cómo te sientes al dar el primer paso para conseguir tu objetivo?** Si te sientes nervioso o abrumado, ¿crees que hay algo que te ayudaría a sentirte más tranquilo? (Ejemplos: usar juguetes antiestrés para relajarte, usar una aplicación de meditación, planear hacer una actividad que te guste después de cada miniobjetivo, etc.).

**Una vez que hayas completado tu primer miniobjetivo para alcanzar tu objetivo final, ¡es importante que lo celebres! Esto puede requerir mucho valor y fuerza.**

---

**¿De qué maneras puedes premiarte por haber hecho algo valiente?** (Ejemplos: disfrutar tu comida favorita, tomarte un descanso del trabajo y ver una buena película, etc.).