

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Mis sueños y deseos



# GUÍA 6







## Mis sueños y deseos

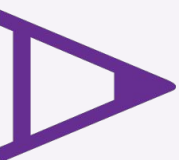
El **objetivo** de esta guía es aprender a identificar tus sueños o deseos, junto con sus obstáculos, para diseñar un plan sencillo que te permita avanzar hacia ellos.

### Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Las recompensas inmediatas

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar la identificación de sueños y deseos con el ejercicio de DROP.

Primero, te invitamos a observar dos situaciones imaginarias en el siguiente **texto**.

- 1) Participas en una rifa y te ganas un snack que te gusta mucho. ¡Piensa en algo que realmente te guste! Por ejemplo, un chocolate o una fruta. Hay una condición para recibir lo que elegiste. Puedes obtener una unidad ahora mismo o puedes esperar 30 minutos y obtendrás dos unidades.
- 2) Te encuentras estudiando y te invitan a realizar otra actividad. ¡Imagina nuevamente algo que te guste mucho! Puedes dejar de estudiar y dedicarte inmediatamente a realizar la otra actividad, o puedes esperar y terminar primero la labor que realizabas.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) En las anteriores situaciones, ¿elegirías esperar o no esperar?
- 2) ¿En qué otras situaciones consideras adecuado realizar una espera para obtener recompensas?
- 3) Por el contrario, ¿en qué ocasiones te parece adecuado o más efectivo obtener la recompensa inmediata?

---



---



---



---



---



## DROP



A continuación te proponemos el ejercicio D.R.O.P. (Deseo, Resultado, Obstáculo y Plan). Este ejercicio sirve para permitirte ver e imaginar un sueño que tengas a corto plazo, identificar los obstáculos para alcanzarlo y realizar un plan para avanzar hacia ese objetivo. Lee el siguiente paso a paso con detenimiento.

### Deseo

Escribe un objetivo que sea importante para ti y que desees cumplir en el próximo mes. Puede ser retador pero debe ser alcanzable. Intenta escribirlo de manera breve.

### Resultado

¿Cómo te sentirás al lograrlo? Haz una pausa, cierra los ojos e imagínalo con fuerza. Detalla cómo sería el mejor resultado de haber cumplido el sueño.

### Obstáculo

Piensa en qué te ha detenido en otras ocasiones para alcanzar ese resultado. ¿Hay algo dentro de ti que te impida cumplirlo? Observa si existe un obstáculo interno.

### Plan

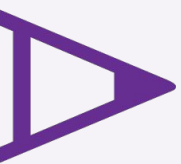
¿Cuál es tu plan específico para lograrlo? Escribe qué harás exactamente. ¿Qué acciones diferentes puedes llevar a cabo para superar el obstáculo? Anota algo fácil de recordar.



Este ejercicio te permite hacer más visibles tus sueños, reconociendo aquello que es importante para ti. Al tener presentes estos deseos puedes tomar mejores decisiones cotidianas para alcanzarlos. Responde en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué otros deseos a un plazo más largo reconoces en este momento? Quizás en uno o más años.

<sup>1</sup>Adaptado de: Character Lab. (2019). *Woop for a woop overview*. Recuperado de [https://characterlab.org/wp-content/uploads/2019/03/Character\\_Lab\\_WOOP\\_Spanish.pdf](https://characterlab.org/wp-content/uploads/2019/03/Character_Lab_WOOP_Spanish.pdf)



## Reflexionamos sobre la experiencia



Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a identificar tus **sueños y deseos**. Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas.

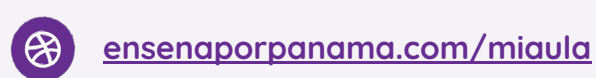
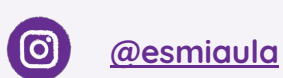
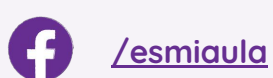
¿Cuál consideras que fue tu mayor aprendizaje al realizar esta guía?

¿Le recomendarías la actividad de **DROP** a otra persona? Si es así, ¿porqué se la recomendarías?

En la **próxima guía** te acompañaremos a identificar y comprender la **emoción del miedo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

**¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

