

START NOW

EDICIÓN DE LA COMUNIDAD ***Libro de trabajo***

Unidad 4

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito



Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D., M.D.
Jane Harrison, L.C.S.W.
Julie Wright, Psy.D.

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito

Sesión 27 Cómo creer en mi futuro



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la Sesión 26



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

Algunas personas se imaginan a sí mismas en el futuro. Pueden imaginar su vida futura. Tienen sueños y objetivos para su futuro. Piensan en cómo quieren que sea su futuro. Imaginan que algún día envejecerán.

Otras personas no tienen una imagen de ellos mismos en el futuro. No se imaginan su propio futuro. Pueden pensar que no tendrán un futuro. Algunos no piensan más allá de las próximas horas o días.

Otros pueden pensar que no tendrán un futuro significativo. Algunas de estas personas esperan morir jóvenes. Otros esperan que nada mejore y deciden que, como resultado, sus vidas no tienen sentido.



Discusión en grupo

- ¿Por qué creen que algunas personas dejan de imaginar que tendrán un futuro (o un futuro significativo)?

- ¿Cómo creen que imaginar un futuro frente a no imaginar un futuro afecta a las personas?
- ¿Crees que el pasado de alguien tiene que limitar su futuro?

- **Cómo creer en mi futuro- Competencias**
- **Use un diálogo interno positivo sobre su futuro.** Dígase a usted mismo cosas alentadoras como-
 - o *“Estoy cambiando las cosas”.*
 - o ***“Conseguiré un empleo”.***
 - o *“Encontraré el amor de nuevo”.*
- **Observe los errores de pensamiento sobre su futuro y reemplácelos con pensamientos esperanzadores y realistas.** Consulte la Sesión 14 si quiere obtener más información sobre esto.

Error de pensamiento	Descripción	Errores de pensamiento sobre su futuro	Cómo reemplazar los errores de pensamiento
Pensamientos de todo o nada	Pensar en extremos. A menudo incluye palabras como siempre, nunca, todo, nada, etc.	<i>“Nunca me saldrá nada bien”.</i> <i>“Nunca lograré nada”.</i>	<i>“Muchas cosas me saldrán bien”.</i> <i>“Soy lo suficientemente bueno en este momento”.</i>
Lectura de la mente	Creer que sabe lo que otras personas piensan o sienten.	<i>“A nadie le importa lo que me pase a mí”.</i>	<i>“Puedo pensar en algunas personas que se preocupan por mí”.</i>
Diálogo interno negativo	Pensamientos que lo deprimen y lo hacen sentir mal consigo mismo.	<i>“Soy demasiado estúpido para pasar mi GED”.</i>	<i>“Estudiaré y practicaré. Eso aumentará la posibilidad de que apruebe”.</i>
Esperar lo peor	Decirse a uno mismo que las cosas no van a funcionar.	<i>“Mi familia nunca me aceptará”.</i> O <i>“Voy a morir joven”.</i>	<i>“Puedo mejorar mis relaciones con mis familiares”.</i> <i>“Me estoy cuidando y alejándome de problemas. Probablemente viviré una larga y buena vida”.</i>

- **Use imágenes positivas.** Imagínese a usted mismo teniendo un futuro exitoso. Imagínese a usted mismo cumpliendo los objetivos que se ha fijado para usted.

Ejercicio en grupo

El líder del grupo lo orientará en un ejercicio práctico de imágenes positivas.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito

Sesión 28

Cómo establecer y lograr mis objetivos



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 27



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

Comience con una visión positiva de su futuro. Ahora establezca objetivos que construyan ese futuro. Hoy veremos cómo establecer y alcanzar los objetivos. Cuando aprende a establecer y lograr sus objetivos, aumenta sus posibilidades de éxito.

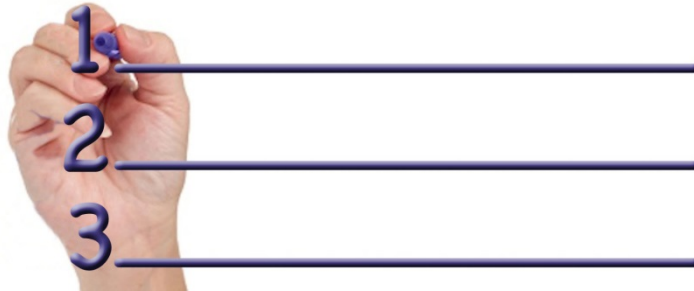
Piense en la línea ofensiva de un equipo de fútbol...



¿Cómo afecta su juego tener un objetivo en mente? ¿Cómo afecta su juego si no mantienen el objetivo en mente?

¿Cómo cree que lo afecta tener un objetivo en mente?

Setting Goals



✓ **Establezca su objetivo lo suficientemente alto como para que lo inspire, pero no tan alto que esté fuera de su alcance.**

¿Cómo puede saber si su objetivo es del nivel adecuado para usted?

- o Pregunte a alguien que tenga conocimientos relacionados.
- o Obtenga más información sobre lo que se necesita para alcanzar ese objetivo.
- o Considere apuntar un poco alto, siempre y cuando sea amable consigo mismo si acaba en algún punto entre su lugar actual y ese nuevo.
- o Si no está seguro, elija un objetivo más cercano, sabiendo que siempre puede establecer un objetivo más después de alcanzarlo.

✓ **Haga que su objetivo sea lo más específico posible.**

- o Hágase una idea clara en su mente de cómo se verá cuando logre el objetivo.
- o Elija una fecha para comenzar a trabajar en su objetivo y una fecha límite para alcanzarlo. Piense en las cosas que pueden afectar su calendario. Establezca una fecha objetivo que tenga en cuenta esos factores.
- o Considere agregar un número a su objetivo. Por ejemplo, si su objetivo es hacer más ejercicio, ¿cuántas veces a la semana planea hacerlo?

✓ **Refuerce su objetivo.**

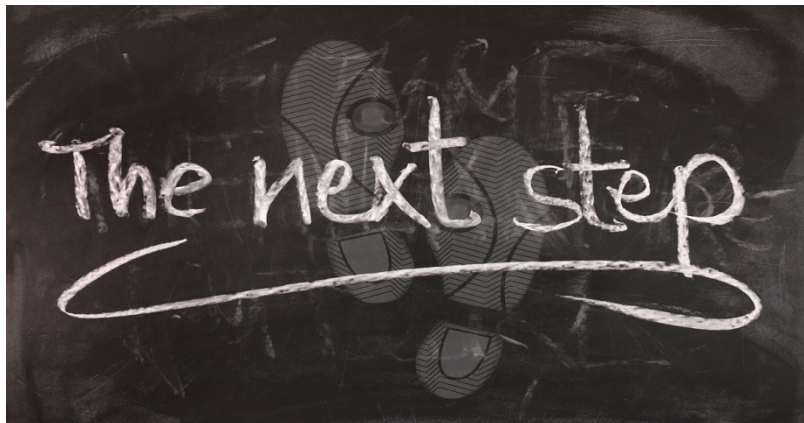
- o Escríbalo.
- o Cuéntele a alguien su objetivo, especialmente a alguien que haya sido un apoyo positivo para usted.
- o Piense en los retos que pueden interponerse en la consecución de su objetivo. Elabore un plan con antelación para hacerle frente a esos retos, si es posible. La próxima sesión se centrará en “Resolución de problemas”, que puede ayudarlo a lograr eso.

Cómo lograr mi objetivo

**Haga un plan para alcanzar su objetivo.
Desglóselo paso a paso.
Escríballo.**



1. Primero haga una lluvia de ideas para encontrar muchos pasos posibles. Asegúrese de incluir estos tipos de pasos en su plan:
 - Obtener la información que necesita.
 - Pedir apoyo.
 - Obtener el material necesario.
 - Enumerar otras subtarefas que se deben hacer. ¿Cuáles son todos los pequeños pasos necesarios para alcanzar el objetivo?



2. Decida cuáles de los posibles pasos son necesarios para alcanzar su objetivo. Tache los que no sean necesarios.

3. Averigüe en qué orden se deben dar los pasos. Escríbalos en ese orden.

Ejercicio práctico en grupo

Cómo lograr mi objetivo

Use los pasos de “Cómo lograr mi objetivo” de la página anterior para pensar en los pasos del objetivo de abajo.

Objetivo: *Pasaré mi examen de GED en un plazo de seis meses.*

Espacio para la lluvia de ideas sobre los posibles pasos hacia el objetivo

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pasos para alcanzar mi objetivo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



¿Quién puede ayudarme a cumplir mi objetivo?

1. _____
2. _____



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito

Sesión 29 **Resolución de problemas**



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 28



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

Para que tenga una visión positiva del futuro, establezca un objetivo y haga un plan para alcanzarlo...

Aun así, se encontrará con barreras mientras avanza hacia un futuro exitoso. Le pasa a todo el mundo. Los problemas ocurren. Surgen retos inesperados.



Cuando ocurren problemas, algunos continúan avanzando y otros se desvían del camino. Las competencias para resolver problemas hacen la diferencia. La resolución de problemas es un método que funciona bien para una amplia gama de problemas. Esta competencia puede convertir una crisis en un reto manejable para tratar. Puede reemplazar el pánico por la calma.

Pasos para la resolución de problemas



1. Defina el problema lo más claramente posible.

Describa el problema. Sea específico sobre lo que no va bien. Describa qué resultado o consecuencia está buscando.

2. Haga una lluvia de ideas para llegar a muchas soluciones posibles.

Piense y escriba tantas soluciones posibles como sea posible. En esta fase, no intente averiguar si cada una de ellas es buena.

3. Evalúe las soluciones posibles y elabore un plan.

Existen 2 métodos para eso:

1. Revise la lista y elija lo que parezca tener más posibilidades de éxito.
2. Revise la lista y dé a cada opción de 0 a 3 puntos (a algunas personas les gusta dibujar de 0 a 3 estrellas o marcas de verificación). Luego mire las que calificó más alto y combínelas en un plan.



4. Siga el plan. Evalúe cómo funcionó. Repita los pasos 2 a 4, si es necesario.

Ejercicio práctico en grupo:

Cómo usar el método de resolución de problemas

1. Defina el problema lo más claramente posible.

Describa el problema. Sea específico. Recuerde evitar los errores de pensamiento, como pensar todo o nada.

2. Haga una lluvia de ideas para llegar a muchas soluciones posibles.

Enumere aquí las soluciones posibles (continúe en la parte de atrás de la hoja, si es necesario).

3. Evalúe las soluciones posibles y desarrolle un plan.

¿Qué plan hay?

4. Siga el plan. Evalúe cómo funcionó.

¿Cómo funcionó el plan?



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito

Sesión 30

Cómo establecer y alcanzar objetivos de enseñanza



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 29



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración



Discusión en grupo

¿Cómo puede ser útil para una persona la educación?

¿Qué se ha interpuesto en el camino de la educación? ¿Consumir drogas o alcohol?

Cómo establecer objetivos de enseñanza

- Cuando considere los objetivos de enseñanza, tenga un pensamiento abierto y equilibrado. Por ejemplo, si ha pensado que la educación superior no es para usted. El pensamiento abierto y equilibrado puede ayudarlo a ver nuevas opciones de aprendizaje.
- Aplique las competencias para establecer objetivos. Esto incluye establecer su objetivo lo suficientemente alto como para que lo inspire, pero no tan alto que esté fuera de su alcance. Divídalo en objetivos pequeños y específicos, sabiendo que siempre puede agregar los próximos pasos después de alcanzar esos objetivos. Estos son algunos ejemplos:
 - o Comprometerse a asistir a las clases de GED, sin decidir aún si tomará el examen de GED.
 - o Obtener información sobre un programa de capacitación especializada, por ejemplo, para volverse un carpintero o cocinero. Debe informarse del programa, incluso si no está seguro de si quiere enviar una solicitud.
 - o Tomar una clase de la universidad, aunque no esté seguro de si quiere llegar hasta el final para obtener un título.
- Hacer una lluvia de ideas para plantear posibilidades.

Actividad n.º 1 de la lluvia de ideas en grupo: En grupo, hagan una lista de todo lo que se les ocurra sobre cómo las personas pueden trabajar en su educación mientras están encarceladas.

Actividad n.º 2 de la lluvia de ideas en grupo: En grupo, hagan una lista de todo lo que se les ocurra sobre cómo las personas pueden trabajar en su educación mientras están en la comunidad.

Competencias para alcanzar objetivos de enseñanza

► Use la capacidad de concentrarse para alcanzar objetivos de enseñanza.

- **Durante las clases**, estas estrategias pueden ayudarlo a concentrarse:
 - o Si es posible, elija un lugar en la parte de delante. Esto ayuda a reducir las distracciones visuales.
 - o Recuérdese que debe “concentrarse”. Si se da cuenta de que su atención se ha desviado, vuelva poco a poco al tema.
 - o Haga cosas que lo ayuden a concentrarse más activamente, como tomar notas, hacer preguntas o hacer comentarios.
- **Mientras está estudiando**, estas estrategias lo pueden ayudar a concentrarse:
 - o Elija un lugar donde se sienta lo más cómodo posible, con el menor número de distracciones posibles.
 - o Comprométase a concentrarse durante una cierta cantidad de tiempo y luego tómese un descanso.
 - o Encuentre maneras de hacer que su estudio sea activo. Por ejemplo, tome notas, hágase preguntas, haga gráficas, etc.

► Use las competencias interpersonales para alcanzar objetivos de enseñanza.

- o **Aumente su sistema de apoyo.** Busque personas que puedan apoyarlo con su objetivo de enseñanza. Dedíqueles tiempo y conózcalos.



- o **Use la comunicación asertiva.** Esto es especialmente útil cuando pide ayuda con sus objetivos de enseñanza.

► Use las competencias de aceptación de mí mismo para alcanzar objetivos de enseñanza.

- o **Anímese.** Dígase a usted mismo que puede tener éxito. Si se desanima con un diálogo interno negativo, reemplácelo con un diálogo interno positivo.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito

Sesión 31

Cómo establecer y alcanzar objetivos vocacionales



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 30



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

**SET GOAL.
MAKE PLAN.
GET TO WORK.
STICK TO IT.
REACH GOAL.**

En esta sesión, veremos cómo se pueden usar las competencias de Start Now para una parte particular de su futuro: encontrar trabajo.

Muchas personas creen que el trabajo, ya sea remunerado o voluntario, es una parte muy importante de la vida. ¿Qué beneficios cree que el trabajo puede aportar a su vida? ¿Cómo cree que determinados trabajos pueden favorecer o poner en peligro su sobriedad? Los beneficios pueden estar dentro o fuera de usted:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Discusión en grupo

¿Qué tipo de cosas le han impedido conseguir o mantener un trabajo?



Aspectos para tener en cuenta al buscar trabajo:

Sea consciente de quién es usted

Esto es similar a lo que hablamos en la primera unidad de Start Now, **Mis cimientos**. Para estar consciente de quién es usted, puede usar todas las competencias mencionadas en esa primera unidad:

- o **Capacidad de concentrarse**
- o **ABC**
- o **Aceptación de mí mismo y de mi situación**
- o **Desarrollo de una actitud abierta**
- o **Celebración de mi ser espiritual**
- o **Desarrollo de mis valores**
- o **Respeto de mis límites personales**



Piense en sus fortalezas como se ve en el ejemplo de abajo. Con demasiada frecuencia nos centramos en nuestra debilidad y no mencionamos ni recordamos lo que hacemos bien. Es posible que seas una buena persona de negocios; puede ser que seas una persona sociable y podrías ser excelente en ventas.

Discusión en grupo

Al creció en una familia que valoraba ser “hábil en tareas manuales”. Cuando algo se rompía, se esperaba que las personas supieran cómo arreglarlo. Al aprendió a arreglar muchas cosas poniéndose manos a la obra. Cuando no sabía cómo arreglar algo, aprendía viendo cómo lo hacía otra persona. Aunque Al puede llevarse bien con la gente, le gusta especialmente pasar tiempo solo. Al sabe

estas cosas sobre él mismo. ¿Cómo cree que este conocimiento afecta al tipo de trabajos que pueden ser adecuados para él?

Cómo enterarse de las ofertas de empleo



Hay muchas maneras de enterarse de las ofertas de empleo. La lista de abajo es solo una muestra. Estos consejos se relacionan con ofertas de trabajo de todo tipo. Al final hay espacio para otras sugerencias que el grupo pueda hacer.

► **Hable con familiares, amigos, maestros, consejeros y otras personas positivas en su vida sobre posibles oportunidades laborales.**

¿A quién le podría pedir ayuda?

► **Esté atento a los anuncios y avisos de ofertas de empleo.**

¿Dónde ha visto esos anuncios o avisos?

► **Busque en los anuncios clasificados o en el sitio web de su periódico local. Busque ofertas de empleo en Internet.**

¿Qué sitios web publican ofertas de empleo?

► **Participe en un grupo de apoyo sobre asuntos vocacionales.**

► Si conoce a personas que tienen trabajos que le parecen interesantes, pregunte sobre el trabajo y cómo lo consiguieron.

► Comuníquese con los servicios de empleo locales o el Departamento de Trabajo (Labor Department) para ver si puede ser elegible.

Otras sugerencias del grupo:

Cómo hacer el primer contacto

- Arréglese y vístase bien. Pregunte por el gerente. Ensaye lo que va a decir y pedir.
- Revise cómo manejar la ansiedad usando capacidades de afrontamiento y evitando el alcohol o las drogas.
- Escriba la solicitud lo más completa posible, ya sea una solicitud en papel o por computadora. Puede ser útil recopilar toda la información que necesite, como direcciones, en una hoja de papel o en una tarjeta. Luego puede copiarla en la solicitud.
- Haga un seguimiento con una llamada telefónica aproximadamente tres días después, a menos que el gerente le diga algo diferente sobre el seguimiento.
- Establezca objetivos sobre cuántas solicitudes enviar en cierto período de tiempo.



Ejercicio en grupo

Juego de papeles-

- Cómo pedir una solicitud a un gerente.
- Qué decir cuando llama para hacer un seguimiento de una solicitud que ha hecho.
- ¿Cómo respondería a la pregunta de por qué debería conseguir el trabajo?



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mi yo futuro: Cómo continuar mi camino hacia el éxito

Sesión 32

Celebración y continuación de mi progreso



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 32



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

Con suerte, usted está en una senda de cambio positivo. Si no es así, siempre es posible girar en esa dirección. Si es así, es útil detenerse a veces y reconocer el mérito de lo que ha conseguido.



Ejercicio en grupo

Estos son algunos cambios positivos que he hecho o pasos que he tomado hacia mis objetivos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Competencias para la continuación de mi progreso

- **Acepte el camino zigzagueante hacia arriba del cambio positivo.** Incluso cuando las personas están en una senda de cambio positivo, generalmente hay giros y vueltas en el camino. La mayoría de las personas tienen algunos contratiempos en el camino. Recuerde que cada uno de nosotros es un “trabajo en progreso”. Nunca terminamos de convertirnos en lo mejor de nosotros mismos. Nunca es demasiado tarde para hacer cambios encaminados a mejorar. No se rinda. Siga aprendiendo. Siga mejorando. A todos nos toma tiempo cambiar.
- **Sea paciente con usted mismo.** La recuperación es a menudo un reto para toda la vida Y está al alcance de la mano. Permítase buscar y aceptar ayuda.
- **Sea un entrenador positivo para usted mismo.** Use un diálogo interno positivo para animarse a seguir avanzando con éxito.
- **Revise el material de START NOW.** Considere volver a hacer algunos de los ejercicios para reflejar las nuevas situaciones en su vida.
- **Quédese con los ganadores.** Pase tiempo con personas cuyas vidas admira.
- **Construya nuevos apoyos a medida que su vida cambie.** Con el tiempo, las personas entrarán y saldrán de su vida. No deje que las despedidas lo depriman. Construya nuevas relaciones usando las competencias que aprendió aquí.
- **Reconozca que muchas personas se sienten ansiosas ante los cambios positivos.** Los cambios positivos suelen poner nerviosa a la gente porque es territorio desconocido. Use sus competencias para afrontar esa ansiedad.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real