

Metas 360°



Guía para establecer metas
integrales para cada miembro
de la familia



Introducción



El inicio del año suele ser una época de reorganización, establecimiento de nuevos hábitos y rutinas. Existen bases científicas que explican el por qué es importante fijar **metas claras** y específicas para ir alcanzando, pero principalmente para lograr mayor **realización personal**. La acción de definir las, influye en nuestro comportamiento, a menudo de forma inconsciente, impulsándonos hacia acciones que faciliten la consecución de nuestros objetivos.

Por un lado, la Teoría del Establecimiento de Metas por Locke, sostiene que las metas claras y específicas dirigen nuestra atención y esfuerzo hacia actividades relevantes, incrementando la probabilidad de alcanzarlas.

Las metas son representaciones cognitivas de estados futuros deseados. Al establecer una meta, se activa una imagen mental que puede influir en nuestro comportamiento de manera automática, guiando nuestras acciones hacia la realización de ese objetivo.

El inconsciente desempeña un papel crucial en la formación de hábitos y en la ejecución de comportamientos automáticos. Al establecer metas, se pueden activar procesos inconscientes que orientan nuestras acciones hacia la consecución de dichos objetivos, incluso sin una deliberación consciente constante.



Modely Ayni

El modelo **Ayni** se fundamenta en fomentar la comunicación y fortalecer el vínculo familiar a través de actividades y recursos orientados al crecimiento. Esta herramienta sirve como una guía para establecer metas personales y familiares, creando un espacio de convivencia donde se conecte y se comparta.

Dedicar tiempo a reflexionar sobre nuestras metas no solo promueve la visualización de objetivos, sino que también enriquece las relaciones familiares al escuchar, afirmar y validar los deseos de los demás. Comunicar nuestras intenciones para el nuevo año fortalece el vínculo emocional, mientras que el acto de establecer metas se convierte en una práctica de crecimiento personal y consciencia colectiva.



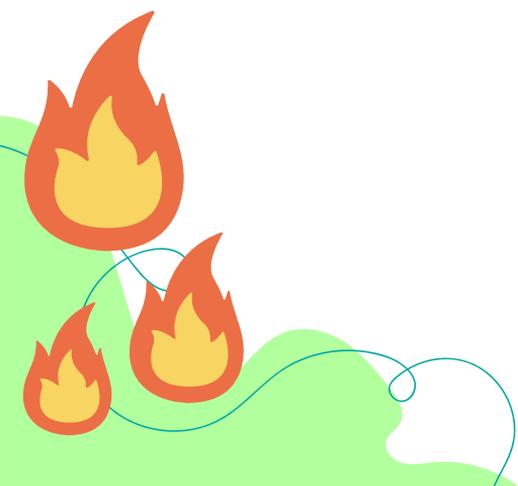
Instrucciones

El objetivo principal de esta actividad es reflexionar y **definir metas** específicas en cuatro áreas integrales: mental, emocional, auto-cuidado y material. Se establecerán metas para las cuatro áreas anteriormente mencionadas, en base a los cuatro elementos: aire, agua, fuego y tierra.

- **Aire:** el elemento de lo *mental*. Definir metas relacionadas a la mente; nuevos aprendizajes, procesos cognitivos, formas de pensamiento, etc.
 - Por ejemplo: fortalecer mi hábito de lectura, aprender un nuevo idioma, poder pensar de forma más positiva.
- **Agua:** el elemento de lo *emocional*. Definir metas relacionadas a las emociones, relaciones con terceros, etc.
 - Por ejemplo: sentir más ilusión ante alguna actividad, motivación para lograr una meta, fortalecer los lazos con alguien, etc.



- **Fuego:** el elemento del *auto-cuidado*. Definir metas relacionadas a nuevos hábitos saludables, prácticas de auto-conexión y auto-cuidado. También puede ir conectado con espiritualidad.
 - Por ejemplo: empezar a meditar, hacer journaling, empezar una nueva responsabilidad en la casa, rezar en familia, etc.
- **Tierra:** el elemento de lo *material*. Definir metas de cosas materiales que se desea conseguir.
 - Por ejemplo: ahorrar para comprarme un juego nuevo, hacerle un regalo a un amigo, lograr un viaje familiar.



Manos a la obra

Utilizaremos como guía la hoja que se comparte a continuación. Iniciar con el norte, lo mental. Decorar el cuadro con colores, elementos o dibujos que representen el aire. Luego escribir las metas relacionadas a esa área.

Al bajar al sur, decorar el cuadro en base al elemento agua y conectar con las emociones para identificar las metas a escribir. Se recomienda escribir en positivo, es decir, evitar frase como “ya no tener miedo en las noches”, utilizar frases en positivo tales como “ser valiente”.

Repetir el proceso con el elemento fuego, al este y el elemento tierra al oeste.

Al finalizar las metas, decora el mandala en el centro, reflexionando sobre las acciones, pasos y motivaciones que movilizan hacia las metas. Asimismo, el **mandala** nos recuerda la *belleza dentro de la imperfección* y que *lo bello no es la meta, sino el camino creativo hacia ella*.

