

Establecimiento de objetivos

26 de Febrero 2016

Iciar Eraña de Castro
Miciar.erana@uem.es



Laureate International Universities



AJUSTANDO EXPECTATIVAS.....

¿De qué vamos a hablar en este curso?

Adquisición de conductas **NUEVAS**

PERFECCIONAMIENTO de conductas ya aprendidas

ELIMINACIÓN de conductas perjudiciales

Condiciones previas a tener en cuenta:

- ✓ Capacidad para asimilar el cambio
- ✓ Necesidad
- ✓ Oportunidad
- ✓ Prioridad
- ✓ Costes/beneficios
- ✓ Recursos
- ✓ Viabilidad del plan



TIPOS DE OBJETIVOS



- **Subjetivos vs objetivos**
- **Ejecución vs resultado**
- **Corto, medio y largo plazo**

MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS

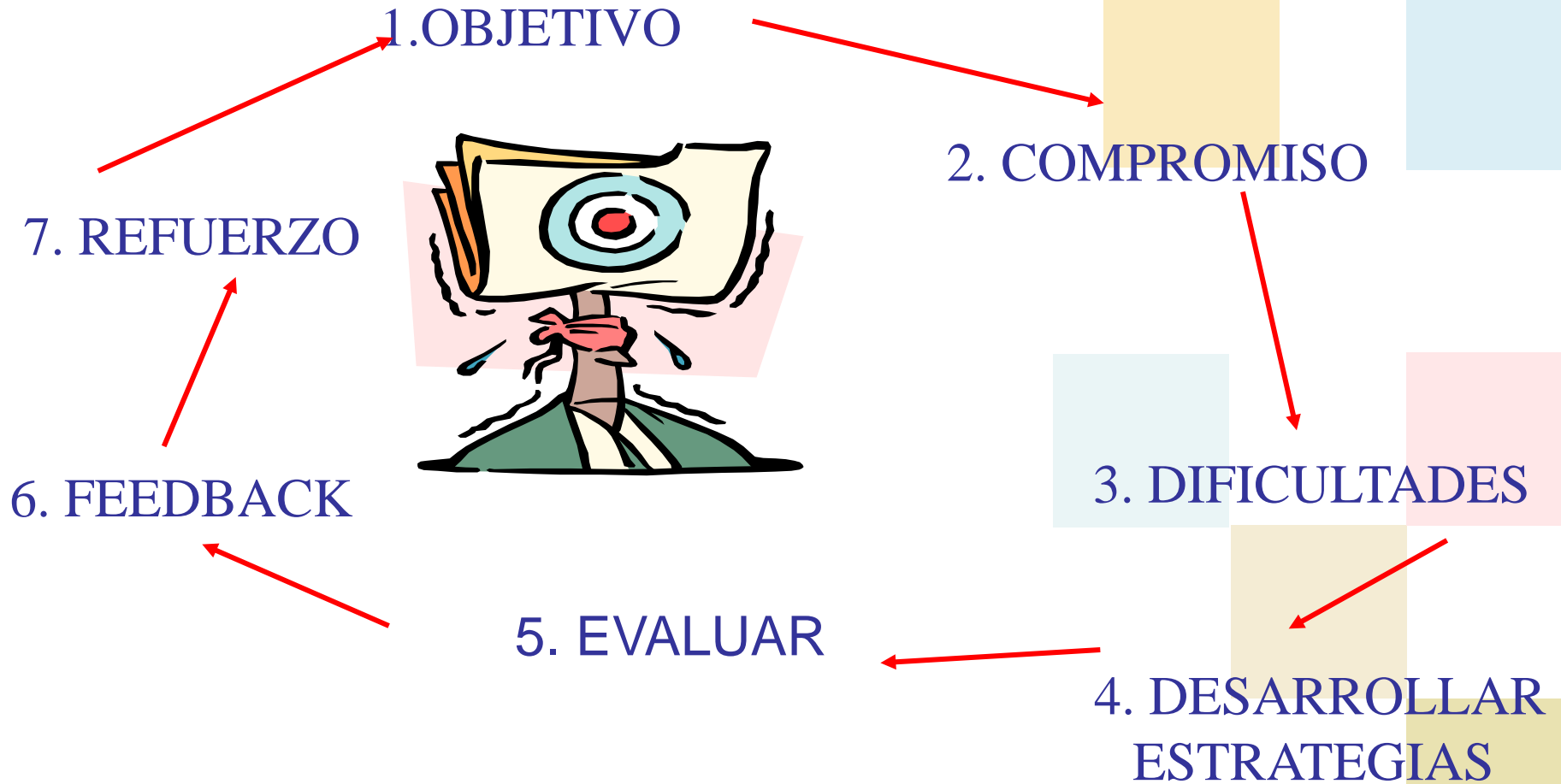
- **Cambiar un hábito es difícil**
- **Presuponemos la información que la gente tiene**
- **Transformar la información en conducta es complejo**
- **Se requiere el desarrollo de habilidades**

¡¡IMPORTANCIA DEL TRABAJO INTERDISCIPLINAR!!!

FASES DEL CAMBIO

- 1ª Fase: Fomentar la **DECISIÓN Y EL COMPROMISO**
(Est. Objetivos y matriz de decisión)
- 2ª Fase: Implementar **HABILIDADES Y RECURSOS** para lograr los cambios (refuerzo, feedback, solución de problemas)
- 3ª Fase: **CONSOLIDAR** los cambios logrados (respaldo social, control ambiental)

INTERVENCIÓN



ERRORES MÁS COMÚNES

- Fracasar al establecer objetivos concretos y específicos
- Número excesivo
- No adaptarlos cuando no se alcanzan
- No establecer objetivos de tareas o rendimiento
- No evaluar no hacer seguimiento

MODELO TRANSACCIONAL

P

Actitudes, conductas, pensamientos, que vienen de fuentes externas (padres, educadores...)

A

Evaluamos y analizamos objetivamente los datos disponibles de la realidad, para dar la respuesta más adecuada y conveniente a las circunstancias

N

Impulsos, necesidades y sentimientos que van a variar con la edad. Aquí está el registro de los Primeros sentimientos naturales y nuestras Reacciones ante ellos

ESTRUCTURA DE PERSONALIDAD

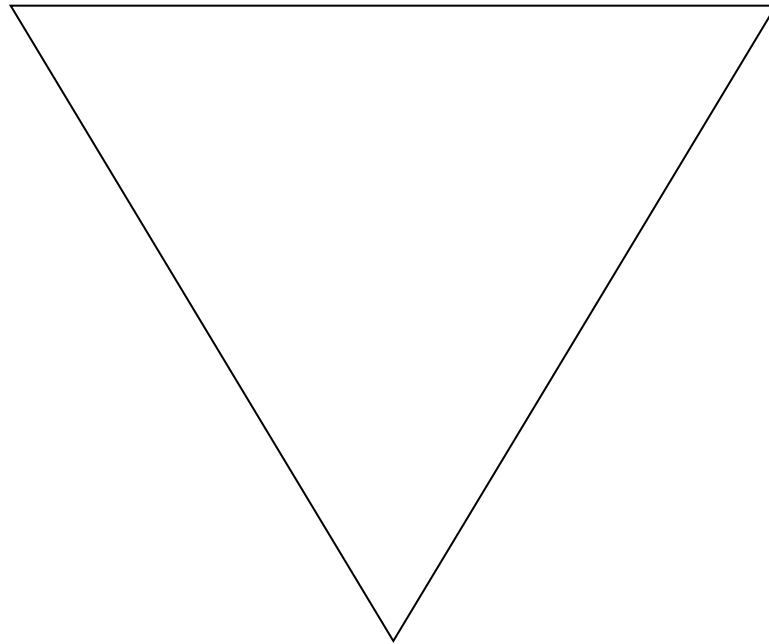
- **PADRE NUTRITIVO POSITIVO:** apoya el crecimiento Ajeno, protege, permite, educa y orienta
- **PADRE NUTRITIVO NEGATIVO:** salvador. Nutre en exceso. Hace las cosas sin que los otros se lo pidan. Impide crecer
- **PADRE CRÍTICO POSITIVO:** pone límites adecuados, es constructivo
- **PADRE CRÍTICO NEGATIVO:** descalifica, desvaloriza, exige en exceso. Es destructivo
- **ADULTO POSITIVO:** ético, informado, responsable
- **ADULTO NEGATIVO:** actúa sin afecto, robotizado

- **NIÑO REBELDE POSITIVO:** rechaza injusticias, imposiciones
- **NIÑO REBELDE NEGATIVO:** actúa agresivo, rencoroso, desafiante, vengativo
- **NIÑO SUMISO POSITIVO:** disciplinado y sociable
- **NIÑO SUMISO NEGATIVO:** se desvaloriza, temeroso y ansioso
- **NIÑO LIBRE POSITIVO:** expresa emociones auténticas
- **NIÑO LIBRE NEGATIVO:** egoísta, cruel, manipulador

JUEGOS PSICOLÓGICOS

SALVADOR

PERSEGUIDOR



VICTIMA