

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



TABOLEIRO DE SOÑOS

COMO CREAR O TEU TABOLEIRO DE SOÑOS

Taboleiro de soños, panel de visión, taboleiro de inspiración, mapa de soños, cortiza de visualización, colaxe de metas... son múltiples formas de denominar un mesmo concepto: unha representación visual e física onde plasmar todos os nosos soños.

Un taboleiro de soños vai servir para dar unha volta máis de torca ás metas que nos propuxemos este ano. Necesitamos dar ese paso máis aló para que os nosos propósitos materialícense: o sentir que están preto ou mesmo que xa os logramos.



O primeiro que debemos facer é apuntar todas as túas metas e o seu plan de acción de maneira **S. M.A. R. T** (específica, medible, alcanzable, relevante e enmarcadas no tempo). E agora visualizarnos conseguindo eses obxectivos e plasmalo físicamente nun taboleiro. Isto permitiranos elevar a nosa enerxía á que se necesita para conseguir aquilo que anhelamos. Con iso, ademais, estaremos a utilizar a lei universal da atracción, que é "a crenza de que os pensamentos (conscientes ou inconscientes) inflúen sobre as vidas das persoas"

Nestas datas é moi común atoparse con todas as ganas do mundo de marcarse obxectivos de ano novo.

O interrogante que nos expomos é:
estamos a facelo ben? Somos o bastante concretos?



As típicas promesas de ano novo adoitan ser, por exemplo:

- Deixar de fumar
- Perder peso
- Saír a correr
- Aprender a...
(coser, por exemplo)
- Gañar máis diñeiro

Todas elas un puñado de desexos sen concreción



Como imos conseguir materializar eses obxectivos se non lles damos unha estrutura, unha orde, un plan?

Coa formulación vaga deses obxectivos, o noso cerebro pódenos sabotear tanto por un **exceso de optimismo** crendo que os conseguimos:

- Deixar de fumar: cando durmo? Yuju! Conseguido entón!
- Perder peso: un gramo valería? Onte non comín sobremesa, conseguido!
- Saír a correr: cando me persigan? cazando Pokemon? feito!
- Aprender a coser: soa? O outro día vin un tutorial en Youtube, Feito!!!

Como por un **exceso de pesimismo**, machucándonos e deixándonos sen ganas de volver propoñernos nada máis o ano que vén:

- Deixar de fumar: pfff desde que mo propuxen en xaneiro non hai maneira de soltar un cigarro, son o peor.
- Perder peso: pfff é case xuño e vou fatal porque quería perder peso e vexo que as mallas non baixaron (e séntesche fatal, e comes máis)
- Saír a correr: pfff é que sempre hai mal tempo, oe, non se que pasa que sempre que me vou a poñer chove.
- Aprender a coser: pfff se total tampouco me facía tanta falta, mellor deixámolo para outro ano.

Pois ben, para evitar os dous escenarios que vos acabamos de describir, teremos que "ir por partes". O noso cerebro asimila mellor as **minitareas concretas** e con visión (un paraqué motivador detrás), non lle gusta ter que pensar de cero. Aquí entra a necesidade de que todos os obxectivos que nos propuxeramos, así como o plan de acción que os acompañe, sexan **SMART**. Isto é como cando tentamos incorporar un hábito á nosa vida que nos achegue a ese obxectivo. Lemos "perder peso" nunha lista de intencións e nos desmoralizamos, fáisenos unha montaña. En cambio, se lemos "de luns a sábado para almorzar vou coidar o meu corpo eliminando toda fonte de azucres e procesados", a cousa cambia, **non vos parece?**

Tanto o obxectivo como o seu plan de acción teñen que ser
S.M.A.R.T.

Corresponde a un acrónimo que manexa

5 elementos fundamentais

para lograr o establecemento de metas efectivo, así:



S.M.A.R.T.

Specific

Measurable

Achievable

Relevant

Time-Bound

S.M.A.R.T.

Específico: a ambigüidade non é boa á hora de fixarnos metas. Necesitamos ser o máis concretos posible para así manter o noso enfoque e reducir as áreas grises.

Medible: "O que non se pode medir non se pode mellorar"

Alcanzable: ao considerar se unha meta é alcanzable e realista podemos identificar que tipo de habilidades, actitudes ou outro tipo de recursos necesitamos para cumprilas.

Relevante: deberá estar relacionada coa nosa visión ou plan mestre.

Enmarcado no Tempo: se non establecemos un límite de tempo, as nosas tarefas e proxectos poden prolongarse por tempo indefinido.

Cos **obxectivos** tiñamos anotados imos facelo seguinte: Collemos papel e bolígrafo (ou rato e teclado) e imos **traducilos a linguaxe SMART**, veremos como se concretan. Imos pasar por cada letra do acrónimo axudándonos das seguintes preguntas. Reformula os teus obxectivos ténndoas en conta:

Específico: o noso obxectivo debería ser capaz de responder a Que quero conseguir? Cando? Onde? Para acoutalo ao máximo. O como formará parte do noso plan de acción que desenvolveremos máis adiante.

Medible: debemos establecer os nosos propios indicadores de desempeño que nos indiquen o progreso co noso obxectivo. Deberíamos responder á pregunta Como saberei que o conseguín?

Alcanzable: Que recursos necesito para avanzar na meta?

Relevante: Como se relaciona este obxectivo coa miña visión? En que grao é importante para min?

Enmarcado no Tempo: Que data límite poñereime? Para cando o quero conseguir?

Agora, traza o plan de acción do mesmo xeito SMART: escribiremos, a modo de tarefas, que **pasos** imos emprender para conseguir o **como** dese obxectivo que nos expuñamos. Tentaremos ser tamén o **máis específico posible**. Tanto no obxectivo como no plan de acción uno pode profundar todo o que desexe. Canta máis concreción, maior probabilidade de éxito. Isto non deixa de ser unha declaración de intencións e todo o que se declara e queda por escrito ten máis posibilidade de manifestación no plano físico.

A única maneira de que o plan de acción coas tarefas que che marcaras sexa sostible no tempo é mantendo a visión do que queiramos conseguir con ese obxectivo e facendo que cada paso fáganos felices, que nos inspire. Así mesmo, tamén suma que os obxectivos se formulen en positivo para lograr un mellor impacto. **Substituíamos verbos con matices negativos por outros máis positivos**, por exemplo, pasemos do "non quero gastar" a "aforrar" ou "volver facer exercicio" por "ir ao ximnasio". Escollamos palabras que nos motiven, que nos empuxen.

PONTE EN SITUACIÓN



Un taboleiro de soños ha de transmitirnos unha enerxía especial para que cada vez que o vexamos, alégrenos e resúltenos inspirador. Antes de elaboralo, crearemos onde esteamos un ambiente de inspiración que nos achegue enerxía porque este momento é para nós. Pode axudarnos o escoitar unha música concreta que nos guste, cambiar a iluminación de onde nos atopemos con velas ou pulverizar unha fragancia que nos resulte atractiva... Imos crear as nosas metas deste ano 2021.

O TEU «PARA QUE»

Xa establecemos o modo para empezar a crear o taboleiro. Agora, debemos dedicar uns momentos para tomar conciencia do para que das metas que nos propuxemos anteriormente. O motivo que haxa detrás delas será primordial para non desistir nos momentos difíciles. Estableceremos unha palabra chave ou frase curta positiva que resuma ese para que das metas que nos propuxemos.

Imos alá!!!

ELABORACIÓN

Vas necesitar os seguintes materiais:

- Taboleiro (no formato que elixas: cartón grande ou se o prefires, unha cortiza grande, unha lousa magnética, un cadro con marco...aquilo que con só miralo déache boas vibracións)
- Folios
- Revistas que che inspiren
- Pegamento/ chinchetas
- Impresora



Agora necesitamos establecer categorias para as metas propostas. Así, escribiremos as áreas da nosa vida que desexemos plasmar nel. Por exemplo: "alimentación", "amizades", "familia", "traballo", etc. Escribirémolas cunha tipografía que nos inspire e recortarémolas.

Unha vez teñamos estas categorías dispersas na nosa mesa, agora é o momento de buscar fotografías en revistas ou Internet que che inspiren para a consecución das metas que nos propoñiamos nesas áreas. Podes alternar fotos nas que salgamos nós con outras que atopemos. As recórtaremos ou as imprimimos. Ao velas, por suposto, téñennos que transmitir a enerxía que desexamos conseguir.

Cando teñamos as categorías e as imaxes asociadas, imos colocándoas no taboleiro.

Entre foto e foto, ademais, podes ir colocando frases motivacionais que che inspiren. Tamén podemos, ademais de fotos, pegar outros obxectos que nos lembren ou evoquen un sentimento concreto.

E xa o tes!

Cando terminemos, cólgao nun lugar visible para poder velo cada día. Podemos facer incluso unha foto co móbil para botar man dela en momentos difíciles e nos que necesitamos un extra de motivación.



MÁIS APLICACIONES

O taboleiro de inspiración que vimos non só ten aplicación a nivel persoal, senón que tamén poderemos utilizalo para proxectos co teu equipo, no colexio...e, por suposto, facer un conxuntamente toda a familia.

Establece metas familiares que che motiven a actuar

Crea un Taboleiro de soños S. M. A. R. T coa túa familia e colocalo nun lugar visible para todos. Os obxectivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, realistas e oportunos, como viñemos dicindo. Concéntrate nas cousas esenciais para todos os membros da familia. Crea actividades semanais para pasar tempo coa familia e fomentar o amor entre os integrantes do fogar.

Celebra os teus logros cada semana

Celebrar o éxito xera dopamina no noso cerebro e é un motivador convincente para axudarnos a estar focalizado nas metas e desenvolver unha mentalidade de éxito. Crear unha estratexia gañadora que axude a celebrar os pequenos logros para alcanzar unha gran meta. Comparte os teus logros en equipo Ademais, compartir co teu equipo, familia e amigos o éxito estimula falar de boas prácticas, axuda a destacar o que funciona ben e facilita a detección de prácticas improductivas. Pasar tempo con persoas que compartan os mesmos intereses faio máis divertido e crea relacións máis unidas e duradeiras, ademais de manternos en movemento na dirección correcta e faranos sentirnos en harmonía.





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

[Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos](#)

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Como sempre, estaremos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Tamén poderedes formular as vosas dúbidas no número de **Whats App 604 059 719** ou a través da páxina do Concello, na sección de Sanidade, aí atoparedes un formulario para remitirnos a vosa consulta.



Boletín de formación e información para nais e pais
ENERO 2021