



Sesión Seis: Establecer Objetivos de Autoayuda Espiritual

Sesión práctica

Consolidación de objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con plazo definido (SMART por sus siglas en inglés) para la autoayuda espiritual. Organización y escritura de su historia personal y espiritual

Concreción de interés espiritual en sus objetivos personales de bienestar y recuperación

Sesión Seis: Establecer objetivos de Autoayuda Espiritual

Esta es una sesión práctica que guía a los participantes en el proceso del establecimiento de objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con plazo definido (SMART) para autoayuda espiritual que puede tener un impacto positivo en la recuperación y el bienestar de los participantes. Esta sesión comienza con una actividad de redacción en la que se pide a los participantes que escriban muy brevemente su historia personal y espiritual. Las preguntas se proporcionan para ayudar en la organización de la historia espiritual y hay un cuestionario disponible titulado “hoja de trabajo de mi historia espiritual”. El propósito del ejercicio de la historia espiritual es brindar una imagen instantánea en tiempo real para ayudar a ubicar la conexión personal de un individuo con la espiritualidad. Esto sirve como una especie de punto de partida, a partir del cual la persona puede manifestar su interés espiritual personal en sus objetivos de bienestar y recuperación personales. La segunda parte de esta sesión orienta a los participantes a través del proceso de establecimiento de objetivos al proveer definiciones, una plantilla fácil de usar y algunos ejemplos de los objetivos SMART. Los participantes aprovechan las metas preliminares registradas en sus “hojas de trabajo de evaluación personal” de la Sesión Uno a la Cinco para desarrollar estos objetivos SMART y registrarlos en sus “hojas de trabajo para objetivos de autoayuda”. Estas hojas de trabajo para objetivos de autoayuda serán usadas en la Sesión Ocho para desarrollar los “planes de acción”.

Objetivos:

- 1) Escriba una breve historia personal y espiritual para lograr entendimiento de usted mismo y un punto de partida de la experiencia espiritual
- 2) Escriba los objetivos de autoayuda espiritual a partir de lo aprendido en este grupo
- 3) Conecte los objetivos de autoayuda espirituales con los principios de recuperación

Mi historia espiritual personal

En el transcurso de nuestra vida, cada uno de nosotros ha adquirido experiencias únicas que nos han formado y ayudado a ser lo que somos hoy. Estas experiencias de vida son como las pinceladas que crean una pintura o los hilos utilizados para tejer un tapiz multicolor. Al igual que cualquier gran obra de arte que se observa y aprecia, cuando nos detenemos a considerar y entender nuestra propia vida, ganamos un entendimiento más profundo de nosotros mismos y comenzamos a encontrar valor en nuestras experiencias de vida.

Cuenta su historia de una forma creativa

Lo primero que usted tiene que recordar es que su historia no tiene por qué ser larga. Si usted piensa en silencio durante unos 15 minutos y anota algunos de los puntos principales de su historia espiritual, ya tiene un panorama. Por ahora, todo lo que necesita es un punto de partida. Siempre puede añadir más secciones y detalles de su historia más adelante. Lo que hay que recordar es que si usted gusta compartir, usted querrá tener algo que compartir con el grupo Espiritual que tenga una duración de 3 a 5 minutos.

Hay varias formas creativas para que usted registre su historia espiritual:

- Simplemente escríbala como una historia corta.
- Escríbala como un fragmento de poesía.
- Diseñe un collage usando imágenes y palabras recortadas de revistas y dispuestas en una forma ingeniosa en un pedazo de papel o cartón.
- Cree su propia obra de arte en lápiz o con lápices de colores sobre papel o cartón.

Ya que vamos a trabajar en el establecimiento de metas de autoayuda espirituales, vamos a utilizar la primera opción, escribiendo una breve historia personal y espiritual.

Ayuda para que organice su historia espiritual

Una forma fácil de iniciarse es sencillamente preguntar quién, qué, cuándo, dónde y porqué:

- **¿Quién** fue la primera persona que le ayudó a entender la importancia de la espiritualidad o de la fe? ¿Quién invirtió en usted en diferentes etapas de su vida? Podría tratarse de una persona, un grupo de personas, una comunidad de fe, una escuela, etc.
- **¿Qué** percepción espiritual vivió o aprendió de los que se dedicaron a usted? ¿Qué otras vivencias han provocado su conocimiento de la espiritualidad? Estas podrían incluir música, escrituras, literatura, arte, ceremonias religiosas o la celebración de un festival, etc.
- **¿Cuándo** ocurrieron algunas de las experiencias espirituales más significativas en su vida? ¿En qué etapas de la vida: infancia, pre-adolescencia, adolescencia, etapa de adulto joven o de adulto maduro? Esto también podría incluir experiencias difíciles, como el momento de una enfermedad u hospitalización, separación de los seres queridos, muerte de un ser querido, el servicio militar o la experiencia de la guerra, etc. También podría incluir experiencias satisfactorias como una graduación, boda, el nacimiento de un niño, recibir un premio o reconocimiento, unas vacaciones especiales, etc.
- **¿Dónde** ocurrieron algunas de las experiencias espirituales más significativas en su vida? Esto pudo haber sido en el hogar, en la escuela, comunidad de fe, al aire libre, en un servicio religioso, en una meditación tranquila, etc.
- **¿Por qué** fueron estas experiencias significativas para usted y cómo moldearon su visión o comprensión de la espiritualidad?

Use: “Mi hoja de trabajo de historia espiritual” como una herramienta para redactar su propia historia.

Mi hoja de trabajo de historia espiritual

¿QUIÉN tuvo influencia?

¿CUÁLES son algunas de las experiencias espirituales que usted valora?

¿CUÁNDO percibió usted la conciencia espiritual y de qué modo se ha desarrollado su espiritualidad?

¿DÓNDE encontró usted las mejores oportunidades para el crecimiento espiritual?

¿POR QUÉ sus experiencias espirituales son significativas para usted?

¿QUÉ es lo más apasionante acerca de la espiritualidad? ¿Qué es lo que más le llena a usted de energía?

Usted puede escribir comentarios adicionales en esta página acerca de su historia espiritual

Objetivos espirituales de autoayuda

Usted ha concluido el primer paso importante en su Plan de Autoayuda Espiritual al redactar su breve historia personal y espiritual. Su historia le ha dado a usted una visión sobre las personas, eventos y experiencias importantes que han dado forma a su espiritualidad y que han ayudado en su recorrido espiritual. Ahora, estamos en el siguiente paso en su Plan de Autoayuda Espiritual, que es redactar los objetivos que más le apasiona llevar a cabo en su recorrido espiritual. Existen varios parámetros importantes a tomar en cuenta a la hora de elaborar los objetivos. Vamos a repasarlos.

Parámetros en la elaboración de objetivos:

- 1) Mantenga su concentración y decida qué objetivos son más importantes para usted. Lo mejor es escribir un máximo de tres objetivos para la categoría de la espiritualidad y para la categoría de recuperación en su Plan de Autoayuda Espiritual.
- 2) Seleccione los objetivos que sean importantes y que le apasionen a usted.
- 3) Los objetivos deben ser suyos y no objetivos que alguien haya establecido por usted.
- 4) Los objetivos deben ser elaborados y colocados en lugares fácilmente visibles para su revisión.
- 5) Los objetivos deben ser SMART. Esto significa que son:
 - **Específicos:** Sea tan específico como sea posible, aunque muy breve.
 - **Medibles:** ¿Cómo va a medir su avance?
 - **Alcanzables:** Establecer metas que le ayuden a avanzar y crecer, que no conduzcan a la frustración.
 - **Realistas:** Los objetivos deben estar dentro del alcance de sus capacidades y recursos disponibles a los que pueda acceder.
 - **Con plazo definido:** La meta debe cumplirse dentro de un cierto plazo. No debe quedar indefinida.

Ejemplos de objetivos:

Ejemplo 1:

Objetivo general: Ser más saludable al perder peso.

Objetivo SMART: Ser más saludable al perder 10 libras caminando cinco veces por semana durante 30 minutos durante los próximos tres meses.

Ejemplo 2:

Objetivo general: Obtener el hábito de orar de forma consistente.

Objetivo SMART: Llegar a ser consistente en el hábito de orar, al fijar 15 minutos cinco veces a la semana para orar y registrar mis oraciones en un diario durante los próximos dos meses.

Use sus hojas de trabajo de autoayuda espiritual y de autoayuda para recuperación para elaborar sus objetivos SMART.

Algunos ejemplos de objetivos espirituales:

Objetivo espiritual #1

Objetivo: Ser más consistente en la profundización, dedicando 15 minutos, cinco veces por semana para practicar un ejercicio o la actividad de la profundización y para registrar estas actividades en mi diario durante los próximos dos meses.

Medición del avance: Verificación de mi diario para ver si me apego a lo programado.

Recursos necesarios: Un pequeño cuaderno. Un lugar tranquilo y cómodo donde yo pueda estar solo con mis pensamientos y concentrarme.

Fecha inicial y final: Por ejemplo, inicial el 14 de enero y final el 14 de marzo.

Recompensa: Compre para usted un libro sobre meditación profunda.

Objetivo espiritual #2

Objetivo: Aumentar mi reconocimiento espiritual de la naturaleza o de lo “divino” dedicando 1 hora por semana en un parque o un jardín en la observación y reflexión en silencio durante los próximos dos meses.

Medición del avance: Marcar mi calendario para cada viaje. Registro mis pensamientos y observaciones en un pequeño cuaderno. ¿De qué forma ha sido favorecido mi recorrido espiritual por esta actividad?

Recursos necesarios: Encontrar un parque o jardín. Transporte en bicicleta, autobús, o automóvil. Un pequeño cuaderno.

Fecha inicial y final: Por ejemplo, iniciar el 3 de febrero y finalizar el 7 de abril.

Recompensa: Llevar a una amistad al parque o jardín para un día de campo.

Hoja de trabajo para objetivos de autoayuda espiritual

Instrucciones: Mediante el uso de los objetivos espirituales que usted anotó sus hojas de trabajo de evaluación personal de la 1ª a la 5ª sesión, anote a continuación los tres objetivos que son más importantes para usted.

El objetivo debe ser: Específico, medible, alcanzable, realista y con plazo definido (SMART por sus siglas en inglés).

Objetivo espiritual

Objetivo:

Medición del avance:

Recursos necesarios:

Fecha inicial y final:

Recuperación y bienestar que hace uso del objetivo espiritual

Objetivo:

Medición del avance:

Recursos necesarios:

Fecha inicial y final:

Objetivo de vida

Objetivo:

Medición del avance:

Recursos necesarios:

Fecha inicial y final:

Vínculo entre autoayuda espiritual y la recuperación

El modelo de recuperación ⁴⁶ que ha tenido mucho éxito en el cuidado de la salud mental, puede ser útil en cualquier recuperación, ya se trate de una enfermedad, un evento que amenaza la vida o una situación difícil. Brinda a las personas la capacidad de trazar su propio curso de acción y avanzar hacia el bienestar.

Hay 10 principios básicos dentro del modelo de recuperación que incluyen:

- La recuperación es **auto-dirigida** por el individuo.
- La recuperación se **centra en la persona** y es única para cada persona.
- La recuperación es acerca de la **fortaleza**, brindando los recursos y el apoyo que necesita un individuo.
- La recuperación es **holística**, teniendo en cuenta las necesidades de toda la persona, mientras que busca proveer de apoyo y oportunidades a través de la familia, la comunidad, los vínculos de fe, los vínculos oficiales y los contactos.
- La recuperación es **progresiva** con retrocesos ocasionales, pero también con muchas oportunidades para el crecimiento, la sanación y el aprendizaje.
- La Recuperación **identifica los puntos sólidos** de un individuo y a partir de ellos desarrolla nuevas habilidades para la vida y participa en nuevas opciones de vida.
- La recuperación proporciona **apoyo entre iguales** en la que los individuos comparten experiencias e historias y se animan unos a otros con apoyo mutuo y en la comunidad.
- La recuperación es acerca del **respeto**, asegurando que las personas sean tratadas con dignidad, justicia e integridad y que los individuos participen en las oportunidades de vida a disposición de todos los ciudadanos.
- La recuperación es acerca de la **responsabilidad** de autoayuda, la sanación y el bienestar individual.
- La recuperación es sobre la **esperanza** de que habrá un futuro mejor y una calidad de vida más satisfactoria.

⁴⁶ Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU., Administración de Servicios por Adicción a Sustancias y de Salud Mental, *Declaración de Consenso Nacional en Recuperación de Salud Mental*

Mini-hoja de trabajo de autoayuda espiritual y recuperación

Considerando estos 10 principios de recuperación:

- 1) ¿Cuáles tres principios de recuperación piensa usted que son sus fortalezas?

- 2) ¿Cuáles tres principios de recuperación son los que necesitan de su atención con el fin de obtener mejores resultados en estas áreas?

- 3) ¿Cómo puede su espiritualidad ayudar con los tres principios de recuperación en los más necesita trabajar?