MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Enseñanza de los objetivos SMART

OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo n° 2

AYUDAR A LOS ASISTENTES A DEFINIR OBJETIVOS REALISTAS

Apoyar a los mentores de recuperación para guiar a los clientes a identificar objetivos que sean realistas y estén alineados con su camino hacia la recuperación, fomentando la motivación y una sensación de logro.

Objetivo n° 1

ENSEÑAR LOS PRINCIPIOS PRINCIPALES DE LOS OBJETIVOS SMART

Presentar a los mentores de la recuperación el marco SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y limitado en el tiempo, por sus siglas en inglés SMART) y demostrar cómo se puede aplicar para ayudar a los clientes a establecer objetivos claros, significativos y alcanzables relacionados con la recuperación.

Objetivo n° 3

PROMOVER EL SEGUIMIENTO DE LOS PROGRESOS Y LA RENDICIÓN DE CUENTAS

Brindar a los mentores técnicas para seguir el progreso del cliente y garantizar que los objetivos sigan siendo relevantes y alcanzables, reforzando el sentido de responsabilidad y logro en la recuperación.

Co-funded by the European Union

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Enseñanza de los objetivos SMART

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la Actividad

1. Grupos objetivo: mentores de recuperación, educadores de adultos y trabjadores sociales
2. Tiempo: 1 hora y media por actividad.

Materiales

1. Hoja de trabajo para establecer los objetivos SMART.
2. Ejemplos de plantillas de objetivos relacionados con la recuperación.
3. Pizarra para discusiones en grupo y lluvia de ideas.
4. Folletos en los que se detallan los perfiles de los clientes y los escenarios de fijación de objetivos.

METODOLOGÍA USADA PARA ESTA ACTIVIDAD

APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO

Los participantes participarán activamente en actividades estructuradas diseñadas para explorar y practicar el proceso de establecimiento de objetivos SMART en el contexto de la recuperación.

APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Escenarios de la vida real desafiarán a los participantes a identificar y refinar los objetivos relacionados con la recuperación de los clientes, haciendo hincapié en la aplicación práctica del marco SMART.

APRENDER DE LOS DEMÁS

Los participantes compartirán ideas y estrategias con sus compañeros, fomentando un entorno de colaboración para mejorar la comprensión de los métodos eficaces de fijación de objetivos.

APRENDIZAJE EXPERIMENTAL

A través de juegos de rol y ejercicios basados en escenarios, los participantes practicarán cómo guiar a los clientes en el establecimiento de objetivos SMART, observando los resultados y ajustando sus enfoques según sea necesario.

Co-funded by the European Union

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Enseñanza de los objetivos SMART

ACTIVIDAD 1- JUEGO DE ROL: FIJACIÓN DE LOS OBJETIVOS SMART

Los participantes participan en sesiones de escenificación en las que guían a los clientes (representados por compañeros) en el establecimiento de objetivos SMART. Los escenarios previstos reflejarán las diversas necesidades y etapas de recuperación de los clientes.

Puntos clave:

- Fomente la especificidad para garantizar que los objetivos sean claros y viables.
- Destacar la importancia de los resultados mensurables para seguir los progresos.
- Destacar la necesidad de objetivos realistas basados en las circunstancias del cliente.
- Asegurarse de que los objetivos son relevantes para el proceso de recuperación del cliente.
- Establecer plazos claros para mantener la motivación y la urgencia.

ACTIVIDAD 2 - REVISIÓN Y AJUSTE DEL OBJETIVO DE RECUPERACIÓN

Los participantes revisan ejemplos de objetivos relacionados con la recuperación y los evalúan según los criterios SMART. Revisarán los objetivos según sea necesario para hacerlos compatibles con SMART, seguido de un debate en grupo sobre los retos y soluciones encontrados durante el proceso.

Puntos clave:

- Demostrar el valor de la evaluación y el ajuste continuo de los objetivos.
- Destacar el papel de la aportación y la colaboración del cliente en la definición de objetivos significativos.
- Discutir estrategias para superar obstáculos comunes en el establecimiento de objetivos.

NOTAS DE SEGUIMIENTO

Después de cada sesión:

- Organice un debate final para reflexionar sobre el uso del marco SMART para mejorar los resultados de la recuperación.
- Anime a los participantes a compartir sus puntos de vista sobre cómo el establecimiento de metas tiene un impacto positivo en la resiliencia, la fortaleza del carácter y el desarrollo de redes de apoyo en los clientes.

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN
Enseñanza de los objetivos SMART

HOJA DE TRABAJO PARA FIJAR LOS OBJETIVOS SMART

Instrucciones: Utilice esta hoja de trabajo para ayudar a los clientes a definir y perfeccionar sus objetivos de recuperación utilizando el marco SMART.

1. **Definir el objetivo:**
   - ¿Qué quiere conseguir? Ejemplo: "quiero establecer una rutina diaria de autocuidado"

2. **Aplicar los criterios SMART:**
   - **Específicos:** ¿Qué quiere conseguir exactamente?
   - Ejemplo: «Reservaré 30 minutos cada mañana para actividades de autocuidado, incluyendo escribir un diario y meditar».
   - **Medible:** ¿Cómo medirás el progreso o el éxito?
   - Ejemplo: «Anotaré diariamente en un diario mis actividades de autocuidado».
   - **Alcanzable:** ¿Es este objetivo realista para ti? Ejemplo: «Tengo el tiempo y el apoyo necesarios para hacer de esta rutina una prioridad».
   - **Relevante:** ¿Cómo se alinea este objetivo con su viaje de recuperación?
   - Ejemplo: «Esta rutina me ayudará a controlar el estrés y a mantener la concentración en mi recuperación».
   - **Limitado en el tiempo:** ¿Cuál es el plazo para lograr este objetivo?
   - Ejemplo: «Pondré en práctica esta rutina durante los próximos 30 días y evaluaré su eficacia».

3. **Declaración de los objetivos SMART:**
   - Combine todos los elementos en una declaración clara:
   - Ejemplo: «Dedicaré 30 minutos cada mañana a escribir un diario y a meditar durante los próximos 30 días, registrando mis progresos diariamente para reducir el estrés y mejorar la concentración en la recuperación.»

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Enseñanza de los objetivos SMART

EJEMPLOS DE PLANTILLAS DE OBJETIVOS RELACIONADOS CON LA RECUPERACIÓN

Meta 1: Mejorar los hábitos de sueño

- **Específico:** Estableceré una rutina para la hora de acostarme a fin de mejorar la calidad de mi sueño.
- **Medible:** Haré un seguimiento diario de mi hora de acostarme y de mi hora de despertarme mediante una aplicación para dormir.
- **Alcanzable:** Puedo comprometerme a seguir un horario de sueño constante con la ayuda de recordatorios.
- **Relevante:** Dormir mejor favorecerá mi recuperación general y mi salud mental.
- **Limitado en el tiempo:** Seguiré esta rutina durante las próximas 2 semanas.
- **Meta SMART:** "Seguiré una rutina constante para la hora de acostarme, durmiendo 8 horas todas las noches, y registraré mis patrones de sueño durante 2 semanas".

Meta 2: Construir redes de apoyo.

- **Específico:** Asistiré a una reunión de grupo de apoyo por semana para construir una red de recuperación.
- **Medible:** Registraré mi asistencia y reflexionaré sobre cada sesión.
- **Alcanzable:** Tengo acceso a un grupo de apoyo cercano.
- **Relevante:** Construir una red de apoyo proporcionará aliento y responsabilidad en la recuperación.
- **Limitado en el tiempo:** Me comprometeré con esta meta durante los próximos 3 meses.
- **Meta SMART:** "Asistiré a reuniones semanales de grupo de apoyo durante 3 meses y reflexionaré sobre cada sesión para fortalecer mi red de recuperación".

Meta 3: Desarrollar habilidades de afrontamiento

- **Específico:** Practicaré un ejercicio de respiración todos los días para controlar los antojos.
- **Medible:** Registraré cada sesión de práctica en un diario.
- **Alcanzable:** El ejercicio es simple y solo lleva 5 minutos.
- **Relevante:** Hacer frente a los antojos es esencial para mantenerse libre de sustancias.
- **Limitado en el tiempo:** Practicaré diariamente durante 1 mes.
- **Meta SMART:** "Practicaré ejercicios de respiración profunda durante 5 minutos todos los días y registraré mis sesiones durante 30 días para controlar los antojos".

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Enseñanza de los objetivos SMART

PERFILES DE CLIENTES Y ESCENARIOS PARA MANUALES DE COACHING PERSONALIZADOS

1: Anna – Recuperación temprana, buscando la rutina:
Anna, una mujer de 30 años, está en las primeras etapas de la recuperación de la adicción a los opioides. Lucha por mantener una rutina diaria y a menudo se siente abrumada. Anna quiere recuperar una sensación de normalidad en su vida, pero no está segura de por dónde empezar. **Meta sugerida:** ayudar a Anna a establecer un horario diario simple que incluya 15 minutos de práctica de atención plena para reducir la ansiedad.

2: Tom – Centrarse en las relaciones: Tom, un hombre de 42 años, se está recuperando de la dependencia del alcohol. Quiere reconstruir la confianza con su familia, pero no sabe cómo abordar esto. Tom expresa el deseo de reconectarse con su hijo, pero se siente culpable por acciones pasadas. **Meta sugerida:** guiar a Tom en la programación de tiempo de calidad semanal con su hijo, como asistir a un juego o cocinar la cena juntos.

3: **Maria – Desarrollar resiliencia:** Maria, una mujer de 25 años, se está recuperando del consumo de metanfetamina. Lucha con baja autoestima y evita situaciones sociales. Maria quiere mejorar su confianza, pero teme el rechazo**. Meta sugerida:** Animar a María a unirse a un grupo local de pasatiempos una vez a la semana para practicar la interacción social en un entorno de apoyo**.**

4: James – Metas orientadas a la carrera: James, un hombre de 35 años, ha estado en recuperación durante un año y está buscando un empleo estable. James no está seguro de cómo empezar a solicitar empleo. **Meta sugerida:** Ayudar a James a redactar un currículum y postularse a al menos tres trabajos por semana durante el próximo mes**.**

5. Elena – Metas de salud física: Elena, una mujer de 50 años, se está recuperando del uso indebido de medicamentos recetados. Quiere mejorar su estado físico, pero no ha estado activa en años. Elena está motivada, pero no está segura de qué actividades son adecuadas para ella. **Meta sugerida:** Apoyar a Elena en la creación de un plan para caminar durante 20 minutos tres veces por semana durante el próximo mes.