

# Actividad

En estos ejercicios, vamos a utilizar Zorro Circles para recuperar un sentido de control enfocándonos primero en objetivos pequeños y manejables. Amplíe gradualmente ese enfoque para lograr objetivos más grandes y un mayor significado.

Zorro circula para despejar

Zorro circula para superar el estrés

Zorro circula para ayudar con las finanzas familiares

Zorro circula con aprendizaje remoto

## Preguntas

¿Cuál es un objetivo en el que puedas pensar durante este tiempo de aislamiento?

¿Qué pasos del Zorro tomaremos para mantenernos comprometidos con el objetivo para que pueda alcanzarlo?

Vamos a establecer un objetivo más grande en casa juntos. ¿Qué pasos de acción pueden ayudarlo a lograr ese objetivo?

# Goal Setting Handout

Lo básico para establecer y completar tus objetivos

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha de inicio del objetivo: \_\_\_\_\_

Mis objetivos son y fecha de finalización:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Círculo Zorro

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

# Actividad

**Dos cosas que me ayudarán a alcanzar mi meta.**

**1)**

**2)**

**Inversión social:**

**Personas que me ayudarán a alcanzar mi meta ...**

**Ayudaré a alguien ...**

**Sé que habré alcanzado mi objetivo cuando ...**