

Mejorando el comportamiento

Ficha 8.8

Plantéate el reto de superarte a ti mismo y mejorar tu comportamiento:

1.º Decide qué aspecto de tu vida deseas mejorar.

- Alimentación.
- Ejercicio físico.
- Higiene personal.
- Control de los sentimientos negativos.
- Relaciones con los compañeros.
- Estudio y trabajo escolar.
- Conducta en el cole.
- Cultivar una afición.
- Aprender inglés.
- Ayudar en casa.
- Etc.

2.º Proponte metas claras y realistas.

- “Tengo que controlarme y no ponerme tan nervioso en los exámenes” no es una meta clara.
- “Voy a practicar la relajación para no ponerme tan nervioso en los exámenes” es una meta que aclara lo que hay que hacer.
- “Tengo que aprender a relajarme esta tarde para no ponerme nervioso mañana en el examen” no es una meta realista.
- “Voy a practicar la relajación diez minutos todos los días hasta dominarla. Entonces me ayudará para los exámenes” es una meta realista.

3.º Aplica la estrategia **CET**.

Constancia, Esfuerzo, Trabajo

