

MISION POSIBLE



Un programa de desarrollo personal y familiar para los jóvenes y aquellos que son jóvenes de corazón Desarrollado por Ben Furman y Tapani Ahola

Misión posible (MP) es un programa que consiste en 16 tareas mediante las cuales vas a ser capaz de identificar un objetivo para tu misión y echar a andar un proyecto divertido para lograrlo.

En **Misión Posible** necesitas los siguientes elementos:

1. Estas instrucciones:
2. Un carpeta para coleccionar los reportes de tus tareas
3. Un entrenador familiarizado con el programa **Misión Posible** con quien puedas consultar
4. Un amigo (o varios) con quien realizar las tareas, que a su vez también esté en el programa **Misión Posible**
5. Un grupo de apoyadores que van a ayudarte y animarte. Con ellos puedes celebrar tus triunfos y éxitos.

Misión Posible consiste en 16 tareas. Hay dos tipos de tareas:

1. Las tareas escritas (TE): se te va a pedir que respondas algunas preguntas en una hoja de papel, que vas a guardar en tu carpeta.
2. Las tareas de acción (TA): se te va a pedir que hagas algunas tareas y que escribas un reporte de las mismas, que también guardas en tu carpeta.

Misión Posible: Las tareas

1. Viaje en el tiempo

Toma una hoja de papel y escribe una fecha dentro de una o dos años. Esa fecha puede ser la primera que te ocurra, puede ser tu cumpleaños, un día festivo o cualquier fecha que tenga un particular significado para ti. Ahora imagina que puedes viajar en el tiempo- que ahora estás en el futuro y que es ese día. Las cosas marchan muy bien para ti y has decidido escribir una carta dirigida a tu entrenador para contarle cómo te está tratando la vida. Puedes decirle algo acerca de dónde vives, la relación con tu familia, que está pasando en tus estudios o en tu trabajo o en tu actividad principal, como te llevas con tu pareja (novio, novia, esposo, esposa) cómo vas con tus amigos, cómo pasas tu tiempo libre, tu salud- lo que quieras contar de tu vida. También puedes comentar acerca de alguna nueva noticia buena o acerca de planes recientes hacia futuro.

2. Difusión del programa

Enséñale a tu entrenador tu carta del "futuro positivo". Tu entrenador puede hacerte algunas preguntas para ayudarte a crear una visión más detallada de tu futuro. Completa tu carta con las respuestas que das a las preguntas de tu entrenador. Cuando lo hayas hecho muéstrale tu carta a

otras personas Tu decides quienes puede ver tu carta. Si es posible, enséñale la carta a otras personas que estén trabajando en **Misión Posible**, quienes a su vez te pueden enseñar sus cartas.

3. El proyecto

Encuentra un objetivo para ti mismo- uno que te acerque a tu "futuro positivo" y empieza un proyecto para lograr ese objetivo. Tu proyecto puede tener que ver con los estudios, con trabajo, con cambios en el estilo de vida, con mejoras en tus relaciones personales o familiares, con una obligación o cualquier cosa que tu pienses que te acerca a tu "futuro positivo". Para encontrar un objetivo apropiado es importante que consultes con tu entrenador, tus amigos o cualquier persona que te conozca bien.

Observación:

Solo hay una regla acerca del objetivo- debe ser **positivo**, no negativo. Puede ser que te quieras quitar algo malo, pero tratando de obtener algo bueno. Un objetivo negativo incluiría parar o reducir una conducta indeseable, o quitarte algo que sea dañino para ti. Ese objetivo no está bien para **Misión Posible**. Un objetivo positivo incluye empezar o incrementar una conducta deseable que pienses que es útil para ti. Este objetivo es correcto. Para transformar un objetivo negativo en uno positivo, solo piensa cuáles son las buenas cosas que deseas, en vez de las malas de las que te quieres deshacer y convierte las buenas cosas en un objetivo.

La siguiente lista de ejemplos le ayudará a transformar las metas negativas en positivos.

Dejaré de comer el chocolate	-	Empezaré a comer el chocolate en las cantidades moderadas
Dejaré de fumar	-	Empezaré la limpieza de mis pulmones
Ya no seré ningún haragán	-	Aumentaré la asistencia en la escuela
Consumiré menos el alcohol	-	Empezaré a beber en la moderación
Reñiré menos con (x)	-	Mejoraré mi relación con fulano de tal
Dejaré de hacer (x)	-	Empezaré a hacer (el contrario de x)
Dejaré de morder mis uñas	-	Tendré cuidado de mis uñas

4. El nombre.

Un proyecto importante debe tener un nombre especial (interesante, chistoso, pegadizo, divertido etc.). Si tienes dificultad de encontrar un nombre para tu proyecto, consulta con tu entrenador, amigos o cualquier persona que pueda hacerte sugerencias. Escribe el nombre de tu proyecto en tu carpeta. Puedes inclusive inventar una frase, poema, expresión facial o gesto, que te recuerde tu proyecto.

5. El icono

Compra una pieza de joyería de fantasía, un amuleto o cualquier objeto simbólico, que puedas llevar contigo todo el tiempo, que te va a dar suerte y que te recuerda de tu proyecto. Enséñalo a otras personas, cuando hables de tu proyecto.

6. Apoyos

Recluta amigos y familiares que te apoyen en el proyecto. Toma una hoja de papel y dibuja un sol. En medio del sol escribe el nombre de tu proyecto (también puedes hacer un dibujo representativo). Alrededor del sol, sobre los rayos que parten de él, escribe el nombre de todas las personas reclutadas como apoyos de tu proyecto. No dudes en decirles que los has escogido porque los aprecias y su apoyo significa mucho para ti.

7. Beneficios

Contesta las siguientes preguntas y escríbelas en una hoja de papel:

¿En qué manera ayuda tu proyecto a realizar tu "futuro positivo?"
¿Cómo va a influir positivamente tu proyecto en tu vida?
¿Cómo va a influir positivamente tu proyecto en la vida de los demás?
¿Qué otras consecuencias positivas crees que pueda tener tu proyecto?

También pregunta a otras personas- tus amigos, entrenador, apoyadores o tal vez otra persona que te conozca bien- cómo creen que tu proyecto los va a beneficiar positivamente. Apunta también sus respuestas en una hoja de papel o pídeles que ellos que escriban sus comentarios en una hoja de papel.

8. Optimismo

Contesta la respuesta:

¿Por qué tengo buenas posibilidades de lograr mi objetivo?

Encuentra al menos tres razones. Si te parece difícil encontrar argumentos optimistas consulta con tu entrenador, amigos, apoyadores o cualquier persona que te conozca bien.

9. Apoyo

Pide a otras personas que te digan por qué creen que tengas buenas posibilidades de ser exitoso en tu proyecto. Pregunta a tus amigos, entrenador, apoyadores o cualquier persona que te conozca, por qué es que creen en ti, por qué creen que puedes ser exitoso en tu proyecto. Pídeles que escriban sus respuestas en una hoja de papel o escribe las respuestas tu mismo.

10. La escalera

Toma una hoja de papel y dibuja unas escaleras- con varios escalones. Asegúrate que puedas escribir encima de los escalones.

- En el primer escalón escribe lo que has hecho **ya** para promover tu objetivo, aun antes de que elaboraras este proyecto. Es muy probable que ya hayas hecho algo.
- En el segundo escalón, escribe lo que ves como el siguiente paso de tu proyecto, qué va a suceder en los siguientes días. Imagina que el proyecto empieza fácilmente, sin esfuerzo, casi por sí solo, y visualiza cómo se ve el comienzo con los ojos de tu mente.
- En el tercer escalón, escribe lo que piensas es el tercer paso de tu objetivo, que sucederá en algunas semanas. Imagina que el proyecto continúa fácilmente, sin esfuerzo, casi por sí mismo, y forma una imagen mental de lo que va a pasar.
- En el cuarto escalón, describe la señal que tendrás de que has completado el proyecto. Puedes escoger una fecha, o describir la escena, que signifique que has logrado tu objetivo.

11. La acción

Ahora decide que es lo que quieres hacer para avanzar tu proyecto y escribe tu plan en un papel. No debes hacer algo grande o extraordinario, solo "pasos de bebé". Planea algo modesto, que estés seguro de poder manejar. Revela tu plan a tus amigos, o entrenador o inclusive a tus apoyadores. Luego pon en acción tu plan y realiza el " paso de bebé".

Cuando hayas realizado tu plan, tendrás motivos para sentirte orgulloso. (Aún cuando sientas que lo que has hecho, no es nada especial, sino más bien insignificante). Escribe un informe breve de la acción, incluyendo la descripción de los resultados.

12. El reporte.

Cuenta a tu entrenador, a tus amigos, a tus apoyadores lo que has hecho para avanzar el proyecto, cómo te fue y cuál ha sido la consecuencia. Cuando reportes tu progreso a las personas, diles cómo los aprecias y lo que ha significado para ti su apoyo (a cada uno por separado). Como es probable que te quieran seguir apoyando, pídeles que te escriban algunas palabras de ánimo en tu carpeta.

13. La bitácora

Continúa con tu proyecto agregando nuevos "pasos de bebé". Anota en tu bitácora todo con respecto a tu proyecto, todos los signos de progreso.

Mantén informados a tu entrenador, apoyadores u otras personas que te conocen con respecto a tu proyecto y tus progresos. No olvides reconocerles su ayuda. Si es apropiado pide palabras motivadoras para tu folder.

14. La ceremonia

Prepara la ceremonia de celebración del éxito de tu proyecto. Describe por escrito cuando lo vas a terminar y como lo intentas celebrar. ¿A quién invitas? ¿Qué comida vas a servir? ¿Cómo le vas a informar a las personas de tu éxito? ¿Cómo le vas a reconocer a los demás su apoyo y confianza? Imagina con el ojo de tu mente cómo se va a ser la celebración.

15. Recaídas.

Prepárate para una posible recaída o frustración y encuentra una manera de mantener elevada tu motivación en estas situaciones. Escribe en una hoja de papel lo que quieres pensar y hacer ante una experiencia de recaída.

Un consejo: Cuando algo pasa, uno nunca puede saber las consecuencias que va a tener. Por eso tu reacción a lo que pase, va a estar basado en las consecuencias que tú imagines que va a tener. Si experimentas lo que parece ser una recaída, una buena manera de recuperar el buen espíritu y volver al camino del proyecto es pensar en tres consecuencias positivas posibles, que lo que pasó tenga para tu proyecto y para tu vida.

16. El futuro

Cuando hayas terminado el proyecto es tiempo de organizar la ceremonia de celebración que has planeado. Y luego puedes enfocarte nuevamente al futuro. Puedes continuar con el proyecto, o puedes escoger otro objetivo para trabajar sobre tu "futuro positivo".

Cuando hayas completado exitosamente una ronda de **Misión Posible**, te has transformado en un experto del misma. Puedes desempeñar el papel de apoyo o entrenador de otra persona que desea hacer la **Misión Posible**.