

# Divide y Vence

Alcanza tus metas  
paso a paso



Rocío Gordillo  
PSICOLOGÍA

# GUIA PARA PROFESIONALES

**Uso terapéutico del cuaderno Divide y Vence: Alcanza tus metas paso a paso.**

Este cuaderno ha sido diseñado como una herramienta psicoeducativa y de acompañamiento para adolescentes con dificultades en la planificación, la motivación y la consecución de objetivos personales o académicos.

Su estructura busca entrenar funciones ejecutivas básicas (planificación, inhibición, monitorización y automotivación) a través del trabajo con metas reales y alcanzables.

## Objetivos terapéuticos principales:

- Favorecer la autorregulación emocional y conductual.
- Mejorar la organización de tareas y el sentido de eficacia personal.
- Promover una motivación interna basada en el progreso y el esfuerzo.
- Entrenar la capacidad de análisis de errores y obstáculos sin juicio.
- Fomentar la autonomía y la toma de decisiones en adolescentes.

## Población recomendada.

Chicos y chicas entre 11 y 17 años con dificultades como:

- Baja motivación o evitación ante retos.
- Trastornos de ansiedad leves o desmotivación escolar.
- TDAH y dificultades ejecutivas.
- Baja autoestima o sentimiento de ineficacia.

## Estructura del programa.

El proceso está planteado para una duración de 3 semanas, aunque puede adaptarse.

1. Punto de partida: autoconocimiento y diagnóstico inicial.
2. Definición de meta y submetas semanales.
3. Registro diario: autorreflexión y seguimiento de pasos.
4. Refuerzo y análisis de dificultades semanales.
5. Reflexión final: balance de aprendizajes y consolidación de estrategias.

## Recomendaciones de aplicación profesional.

- Contextualizar el uso del cuaderno según la demanda terapéutica (ej. motivación académica, hábitos, gestión emocional).
- Acompañar desde una postura colaborativa y de descubrimiento, evitando imponer metas externas.
- Reforzar los avances pequeños y evitar convertirlo en una tarea más.
- Usar el análisis de obstáculos como material de reflexión clínica (identificación de esquemas, evitación, perfeccionismo...).

### ↑ ¿Quién soy?

Antes de saber qué quieres, tienes que averiguar quién eres. Puede que eso ya lo tengas claro, o puede que tengas muchas dudas sobre ti. Para poder aclararte y definirte mejor, te presento la siguiente actividad:

A continuación, vas a encontrar 3 figuras, cada una representa una versión de ti. Tu misión es colocar en cada figura, las características y roles que te representan (encontraras ideas en la página 9)

### QUIÉN SOY PARA LOS DEMÁS

Cómo eres delante de los demás o cómo crees que te ven.



CARACTERÍSTICAS Y ROLES

Alegre

Amable

Problemático/a

Tranquilo/a

Creativo/a

Líder

Serio/a

Simpático

Desafiante

Sensible

Paciente

Incordiante

Frío/a

Distante

Mediador/a

Ordenada

Desordenado

Ignorado/a

Valiente

Torpe

Solitario/a

Ágil

Fuerte

Listillo/a

Débil

Tranquilo

Adaptativo/a

Nerviosa/o

Justo/a

Invisible

Egoísta

Temerario/a

víctima

Atento/a

Despistado

Bienqueda

Impulsiva

Reflexivo

Motivador/a

Perezoso

Constante

Inteligente

Empático/a

Ingenioso

Responsable

Alegre

Amable

Alegre

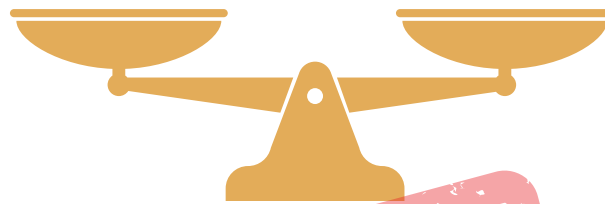
Amable

## 2 ¿En qué momento de la vida estoy?

- Estudio...
- Vivo con...
- Mis amigos son...

## 3 Balanza vital: qué hay de bueno y de malo en mi vida ahora...

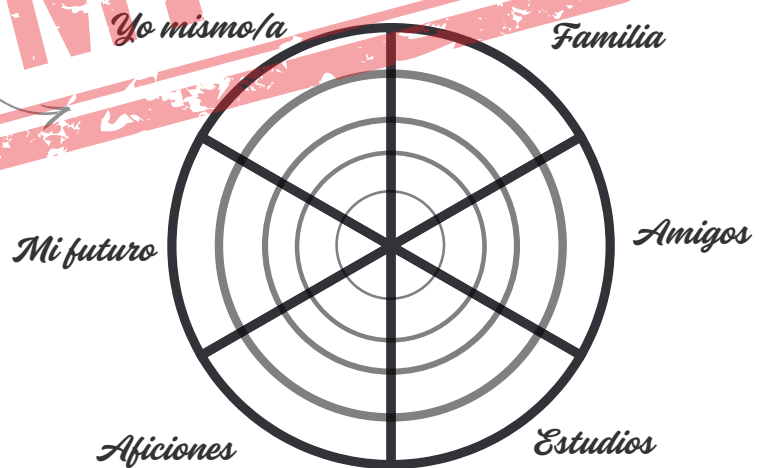
Escribe encima de una bandeja lo que no te gusta de tí o tu vida ahora y en la otra lo que sí te gusta.



- ¿en qué lado hay más cosas?
- ¿qué puedo cambiar de lo que no me gusta?

## 4 Rueda de satisfacción.

Esta rueda está dividida en cada parte importante de tu vida. Colorea cada área según el grado de satisfacción (bienestar) que sientes con ella. Desde el centro (poco) hasta el borde (mucho).



- ¿Qué áreas están más coloreadas?
- ¿Qué áreas están menos?
- ¿En cuál de ellas te gustaría sentirte mejor?



## Una meta es...

Algo que te gustaría conseguir, cambiar o mejorar.

Puede ser algo pequeño o algo más grande. Puede que sea algo que quieras ahora o dentro de meses o incluso años.

Puede tener que ver con los estudios, contigo, con cómo te sientes o con algo que quieres aprender.

Marcarse metas no es obligarse a hacer algo, sino tener una guía para saber hacia dónde quieres ir, aunque luego puedes cambiar de idea.

## Las metas sirven para:

- Tener un rumbo cuando estás un poco perdido/a
- Dividir algo grande en pasos más pequeños
- Darte cuenta de lo que sí vas consiguiendo
- Aprender de los errores sin rendirte

## Normalmente funciona mejor cuando:

- Es clara y realista
- Depende de ti (no de los demás)
- Se puede hacer paso a paso
- Te importa de verdad

## Cómo saber elegir mi meta

De todo lo que has visto de ti en el PUNTO DE PARTIDA:

*Ahora*

Qué te gusta de tu vida

*En 1 año*

Cómo te gustaría que fuera en 1 año.

*En 5 años*

Cómo te gustaría que fuera en 5 años.



## Define tu plan

Si ya tienes tu meta, ahora tienes que dividirla en 3 submetas, serán 3 pasos más pequeños que te ayudarán a llegar a tu meta final.

Cada semana te centrarás en una de esas submetas, que a su vez, estarán divididas en otros 3 mini pasos.

Para establecer cada submeta semanal, tendrás que pensar en...

- ¿qué tres cosas importantes tengo que hacer para llegar a mi meta?

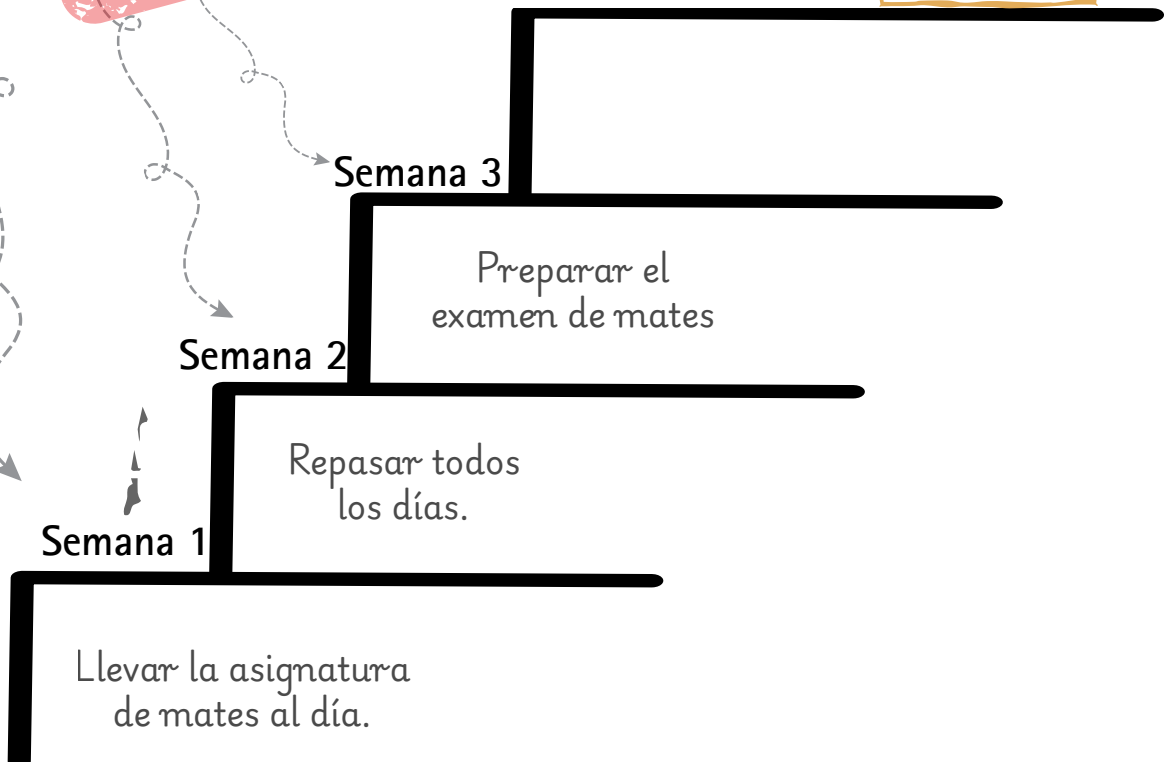
A continuación, tienes un ejemplo para que lo veas más claro:



Si tu meta es

Conseguir aprobar mates este trimestre

¿Qué 3 cosas importantes tienes que hacer para conseguirla?





### Define tu plan

Elige una submeta clara y divídela en tres pasos concretos. Estos pasos deben ser acciones que puedas realizar tú, en un tiempo corto y con los recursos que ya tienes.

### Cúando

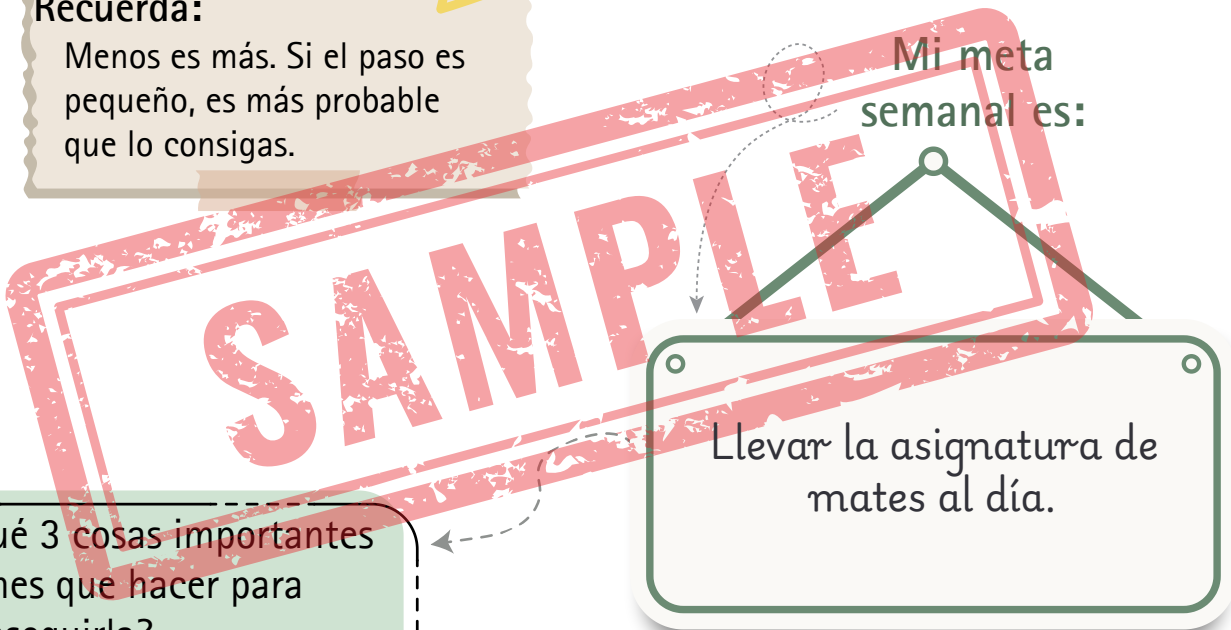
Decidir cuándo harás cada paso aumenta muchísimo la probabilidad de hacerlo. Elige momentos realistas, ajustados a tu rutina.

### Recuerda:

Menos es más. Si el paso es pequeño, es más probable que lo consigas.



Mi meta semanal es:



¿Qué 3 cosas importantes tienes que hacer para conseguirla?

Llevar la asignatura de mates al día.

### Paso 4

Puedes añadir otro paso si lo necesitas

### Paso 3

¿qué y cuándo? Preguntar las tareas que no entiendo  
En cada clase de mates

### Paso 2

¿qué y cuándo? Hacer todas las tareas de mates.  
Todas las tardes a las 17.00

### Paso 1

¿qué y cuándo? Atender y anotar dudas  
En clase de mates

¿Hice el paso de hoy?

- Sí
- No

Si no, ¿qué me lo impidió?

- Cansancio
- Olvido
- Falta de tiempo
- Emoción(tristeza, enfado, miedo, etc.)
- Otra cosa:

Hoy me sentí principalmente:



*Confiado/a*



*Satisfecho/a*



*Nervioso/a*



*Triste*



*Confusa/o*



*Enfadado/a*

Otros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Algo importante que quiero expresar hoy...

---

---

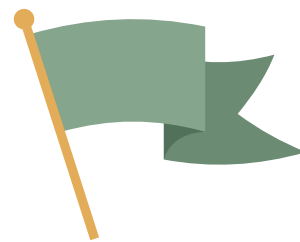
---

---



Meta de la semana:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



1 Mi progreso esta semana fue...

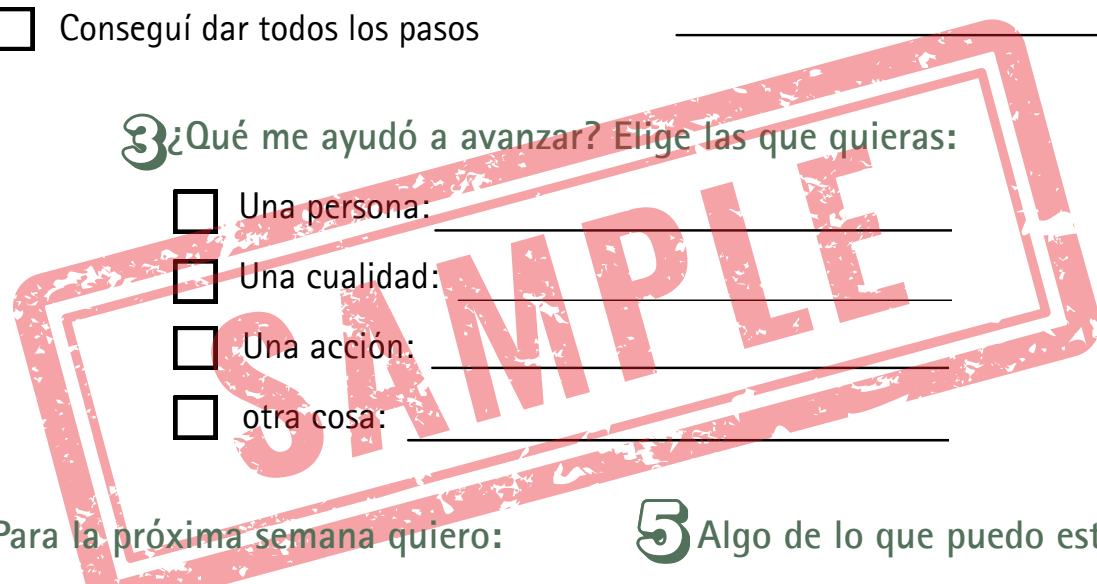
- No di ningún paso
- Conseguí dar un paso
- Conseguí dar dos pasos
- Conseguí dar todos los pasos

2 Lo que Sí conseguí hacer esta semana (aunque haya sido pequeño):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 ¿Qué me ayudó a avanzar? Elige las que quieras:

- Una persona: \_\_\_\_\_
- Una cualidad: \_\_\_\_\_
- Una acción: \_\_\_\_\_
- otra cosa: \_\_\_\_\_



4 Para la próxima semana quiero:

- Seguir con el mismo plan.
- Ajustar un poco mis pasos.
- Cambiar algo importante.
- Pedir ayuda.

5 Algo de lo que puedo estar orgullosa/o esta semana...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REMEMBER



*Avanzar no es hacerlo todo perfecto, sino no darse por vencido/a.*