CONSEJO: Método WOOP: Alcanza tus objetivos y visiones

Autor: LebensGroß GmbH

Marco de Competencias EntreComp: Visiones

Este consejo es adecuado para profesores/mediadores y alumnos/alumnos. Este consejo se puede utilizar en todo tipo de situaciones diferentes. El **método WOOP** es un acrónimo y es un enfoque estratégico y un método de aprendizaje para lograr objetivos. Este método se puede utilizar en todas las áreas y con todos los grupos objetivo de una manera simple y sin complicaciones y requiere un pensamiento positivo.

Finalidad y destinatarios

Este consejo es útil y útil para alcanzar metas y visiones y es adecuado para cumplir deseos personales: El método es adecuado para todos los grupos objetivo, se puede hacer en clase, en clases o incluso solo o con miembros de la familia.

WOOP es adecuado para el uso diario, económico y requiere poco tiempo. Es fácil de entender y realizar y tiene un impacto positivo en la vida.

Descripción de la punta

Los consejos y recomendaciones se pueden utilizar en muchas áreas. El método se llama WOOP.

El método WOOP fue desarrollado por Gabriele Oettinger y es un método para alcanzar objetivos en cuatro pasos. Comienza con un deseo concreto de una persona y el resultado es un objetivo específico. Este es un proceso de planificación paso a paso. También debe ser posible eliminar los obstáculos que impiden el logro de los objetivos.

- W – WISH: ¿Cuál es el objetivo a alcanzar? El primer paso es pensar en el deseo y la meta, identificar el deseo. Para ello, se escribe el deseo en un papel y se dirige toda la concentración hacia el deseo.
- O – RESULTADO: ¿Cuál es el resultado si se cumple el deseo? Aquí se imagina, ¿cómo sería haber logrado el objetivo?

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- O – OBSTÁCULO: Se trata de obstáculos. Los obstáculos deben ser vistos como un incentivo para eliminarlos o superarlos uno mismo. Aquí se hace la pregunta: ¿Hay obstáculos, cuáles son los obstáculos?
- P – PLAN: Se elabora un plan para eliminar los obstáculos. ¿Cómo se puede eliminar el obstáculo? En este paso se aclara si los obstáculos se pueden eliminar de forma independiente (*p. ej. Obstáculo: Quería hacer algo ayer, pero luego xy se interpuso en el camino. Situaciones como esta suceden y hay que pensar en ellas con antelación y hacer un plan en caso de que surja una situación de este tipo) (cf. woop my life).

(*por ejemplo, Obstáculo: Quería hacer algo ayer, pero luego xy se interpuso en mi camino. Tales situaciones suceden y hay que pensar en ellas de antemano y hacer un plan para el caso si se produce tal situación (cf. Schlag 2020).

Mejores prácticas o ejemplos útiles

Este método también es especialmente adecuado para objetivos relacionados con la vida.

Ejemplo: La fórmula WOOP es una estrategia metacognitiva. Esto significa que influyo en mi pensamiento con la ayuda de mi pensamiento. El establecimiento de objetivos con la fórmula WOOP implica dos componentes importantes: el pensamiento positivo y el contraste mental (cf. Schlag 2020).

W: Me gustaría obtener una mejor calificación en matemáticas.

O: Imagino que entonces podré calcular mejor y que me será más fácil ahorrar y administrar el dinero, por ejemplo.

O: Practicar y estudiar regularmente.

P: Planifico horarios fijos de estudio en mi horario semanal. Cuando no tengo ganas de practicar, me imagino lo que podría comprar con mi dinero.

- Inicio — WOOP my life, https://woopmylife.org/en/home
- ¿Qué es WOOP? - YouTube (en inglés)
- El ejercicio WOOP - YouTube
- Practica — WOOP mi vida
- Beat Myriam 2020 : Formulación de objetivos con SMART y WOOP : Formulación de objetivos con SMART y WOOP – lern-inspiration.de

Co-funded by the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.