

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE HIDALGO

Unidad No. 3. Establecimiento de metas y nuevas conductas

Objetivo de la unidad

Al finalizar la unidad, la alumna o el alumno implementará estrategias de la Programación Neurolingüística de cumplimiento de metas y cambio de conducta, para mejorar su calidad de vida.

Introducción

Las metas son objetivos y medidas utilizados para dirigir esfuerzos, la ventaja que posee el hecho que los individuos participen en el establecimiento de sus propias metas, consiste en que al hacer esto, podría ser que el individuo acepte la meta como un objetivo en el que debe trabajar, además es más probable que acepte una meta difícil, pues se sentiría más comprometido por el hecho que él ha participado en su elaboración.



Con la Programación Neurolingüística se pueden analizar las conductas, los comportamientos indeseados, para luego y en cierta forma clasificarlos y así adquirir nuevos patrones de conducta, que nos permitirán comportarnos de mejor forma, de responder de una manera mejor en el variado y complejo mundo cotidiano.