

GUIA 1: TALLER AUTOESTIMA

CASOS PARA TRABAJAR EL AUTOCONTROL

CASO 1

HECHO: - Alguien en una reunión le frunce el ceño.

PENSAMIENTO: - Me digo: "Lo ha hecho a propósito para no verme o molestar me".

CONSECUENCIA "Seguro. No me soporta. Nadie lo hace" (depresión malestar).

CASO 2

HECHO: - Voy a cumplir 40 años.

PENSAMIENTO: Me estoy haciendo viejo/a, no me queda tiempo para nada, no hice nada importante, voy a fallar en mi trabajo

CONSECUENCIA: Angustia, depresión, me siento mal, no quiero ver amigos, cambios de pareja, o aislarse.

CASO 3

HECHO: Su mejor amigo/a no responde a sus llamadas telefónicas.

PENSAMIENTO: - Piensa que estará muy ocupado/a y que seguirá insistiendo hasta poder hablar con esa persona.

CONSECUENCIA. - Continúa con lo que tiene planeado en el día...

CASO 4

HECHO: - Tiene una pelea con su pareja.

PENSAMIENTO: - Piensa que siempre se pueden aclarar las cosas.

CONSECUENCIA: - Se decide a conversar con su pareja y resolver lo sucedido.

EJERCICIO DE AUTOAFIRMACION PERSONAL

El siguiente cuadro es para que, de manera individual, escriba cualidades, defectos, experiencias positivas y negativas de su vida. También la forma en que se imagina en 5 años, con relación a su vida personal, laboral y familiar.

<p>QUE COSAS RESALTA DE SU FORMA DE SER</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>QUE COSAS QUIERE CAMBIAR DE SU FORMA DE SER</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>ESCRIBA UNA EXPERIENCIA POSITIVA QUE HAYA MARCADO SU VIDA</p>	<p>ESCRIBA UNA EXPERIENCIA NEGATIVA QUE HAYA MARCADO SU VIDA</p>
<p>¿CÓMO SE IMAGINA EN 5 AÑOS MÁS ADELANTE?</p>	

ME PROPONGO METAS...

<p><i>COSAS QUE QUIERO CAMBIAR DE MI FORMA DE SER</i></p>	<p><i>ACTIVIDADES QUE VOY A COMENZAR A HACER</i></p>	<p><i>A PARTIR DE QUÉ FECHA CUÁNDO</i></p>
<p><i>Por ejemplo: Superar mi timidez</i></p>	<p><i>Hablaré con más frecuencia</i></p>	<p><i>La próxima reunión a la que asista.</i></p>

AUTOCONOCIMIENTO

Las siguientes preguntas son para que usted reflexione sobre cómo son sus relaciones con los otros, cómo se ve usted mismo y cómo cree que lo ven los demás:

1. Cuando entro en un grupo me siento ...
2. Cuando un grupo comienza a trabajar, yo ...
3. Cuando otras personas me conocen por primera vez ellas ...
4. Cuando estoy en un nuevo grupo, sólo me siento bien cuando ...
5. Cuando la gente guarda silencio, yo ...
6. Me siento ansioso cuando ...
7. Cuando alguna persona habla mucho, yo ...
8. En un grupo siento temores cuando ...
9. Cuando alguien me ataca, yo ...
10. Me siento solo en grupo cuando ...
11. Aquellos que me conocen bien piensan que yo soy ...
12. Sólo confío en aquellos que ...
13. Me siento cerca de otros cuando ...
14. Mi gran fuerza personal es ...
15. Yo soy ...

EL ÁRBOL

