

**EDUCAR CON CONSCIENCIA**  
**AUTOCONOCIMIENTO PARA**  
**EDUCADORES**

**SENTIT2**  **FORMACIÓN**

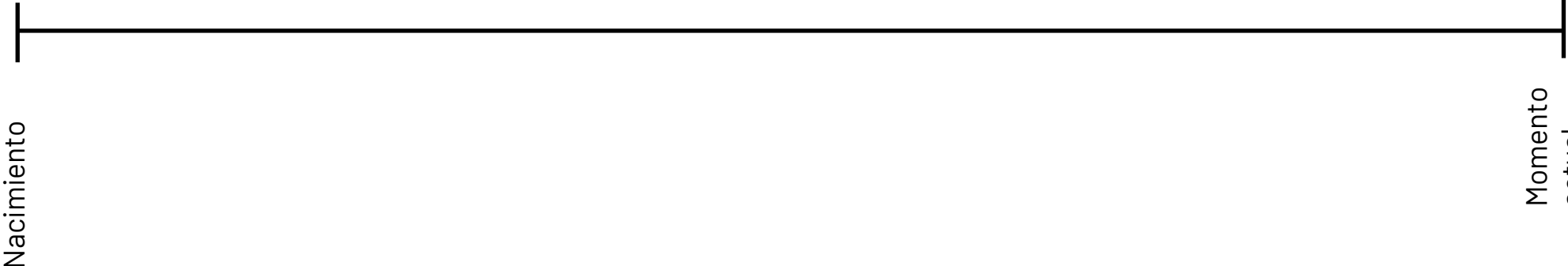
## MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL AUTOCONOCIMIENTO

### 1.2. La ley del espejo. Reflexión

Lee el libro de Yoshinori Noguchi y/o visualiza el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=aucQrDxGzMI&t=11s> . Reflexiona en este espacio.

### 1.3. La línea de la vida



Preguntas de reflexión:

- a. ¿Qué eventos han sido los más significativos en mi vida hasta ahora?
  
- b. ¿Qué desafíos u obstáculos he enfrentado en mi vida y cómo los he superado?
  
- c. ¿Cuáles son las personas que más han influido en mi desarrollo y de qué manera?
  
- d. ¿Qué decisiones importantes he tomado y qué consecuencias tuvieron?
  
- e. ¿Qué experiencias me han enseñado lecciones valiosas sobre mí mismo/a y sobre la vida en general?
  
- f. ¿Qué hábitos o patrones de comportamiento he identificado en mi línea de vida y cómo han afectado en mi progreso?
  
- g. ¿Qué momentos de fracaso o decepción me han enseñado algo valioso?
  
- h. ¿Qué metas o sueños he alcanzado y cuáles aún deseo lograr?

## MÓDULO 2. RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES

### 2.1. El roble triste. Reflexión

Había una vez, algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: No sabía quién era.

- "Lo que te falta es concentración", le decía el manzano. "Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¿Ves qué fácil es?"

- "No lo escuches", exigía el rosál, "es más sencillo tener rosas y ¿ves qué bellas son?"

Y el árbol desesperado intentaba todo lo que le sugerían y, como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:

- "No te preocupes, tu problema no es tan grave. Es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: no dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas... sé tú mismo, concómete y, para lograrlo, escucha tu voz interior." Y, dicho esto, el búho desapareció.

- "¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...?", se preguntaba el árbol desesperado, cuando, de pronto, comprendió...

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole:

- "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosál. Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: cúmplela."

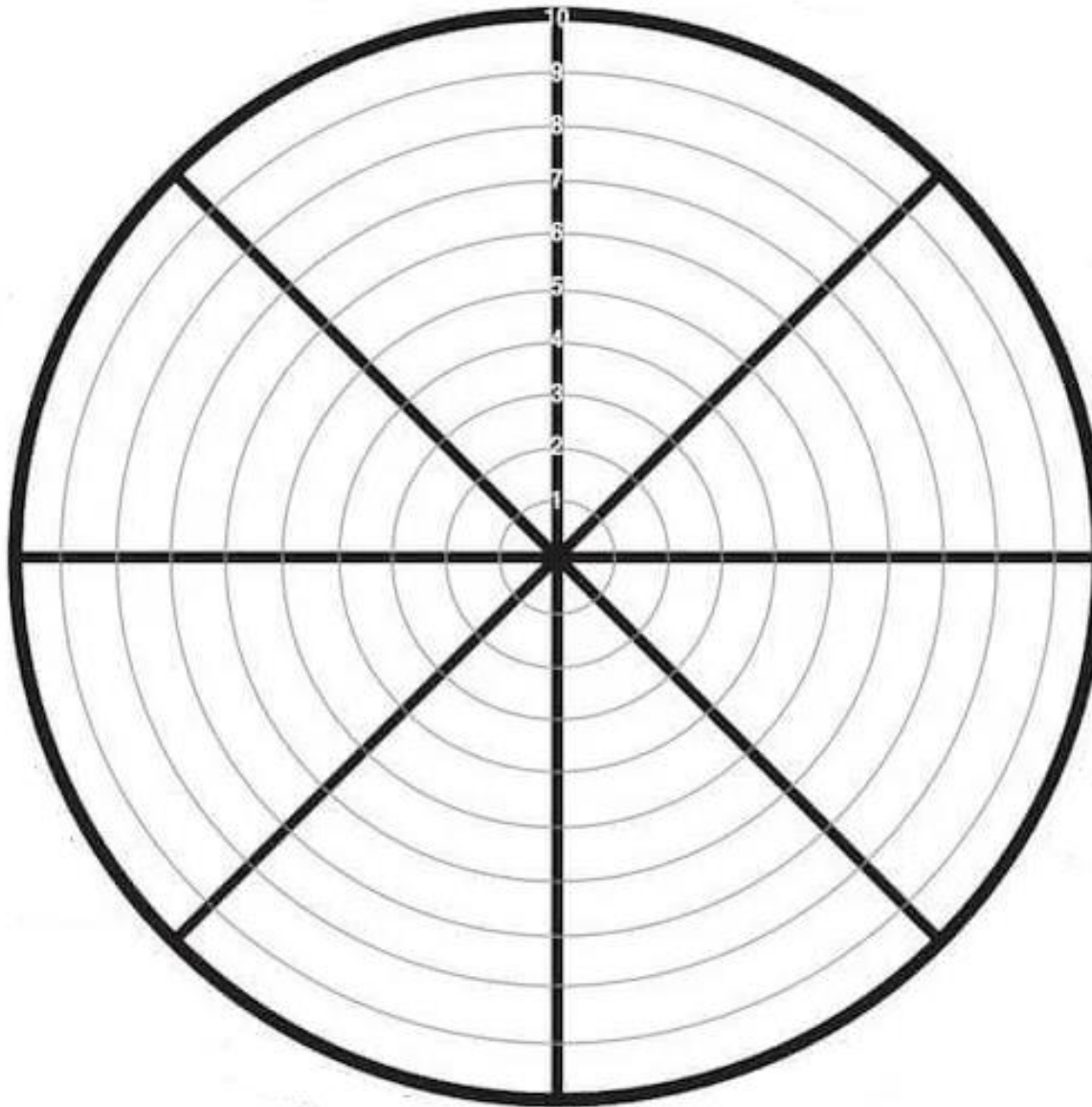
Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

Preguntas de reflexión:

1. ¿Alguna vez me he sentido presionado/a por ser como los demás quieren que sea? ¿Cómo manejo esta presión?
2. ¿Cuáles son las expectativas que tengo sobre mí mismo/a? ¿Son realmente mis propias expectativas o están influenciadas por otros?
3. ¿Cuál es mi "voz interior"? ¿Cómo puedo conectar más con ella y escucharla?
4. ¿Cuáles son mis talentos y habilidades naturales? ¿Los estoy honrando y cultivando? ¿Qué cosas me hacen sentir fuerte, seguro/a y en armonía conmigo mismo/a?
5. ¿Existe alguna área de mi vida en la que me siento frustrado/a o insatisfecho/a porque estoy intentando ser alguien que no soy?
6. ¿Qué significa para mí ser auténtico/a? ¿Qué pasos puedo tomar para vivir más auténticamente?

## 2.1. La rueda de la vida



Análisis A de la Rueda de mi Vida.

¿Qué me quiere decir este resultado? ¿Cómo me siento observando la rueda de mi vida? Reflexiona sobre qué áreas está más desarrolladas y en qué áreas te gustaría mejorar.

Análisis B de la Rueda de mi Vida.

¿Has hecho la segunda parte de la actividad? ¿Qué áreas has elegido para realizar cambios o modificaciones? Escribe aquí qué metas te vas a proponer (que sean concretas y alcanzables) para cada área elegida.



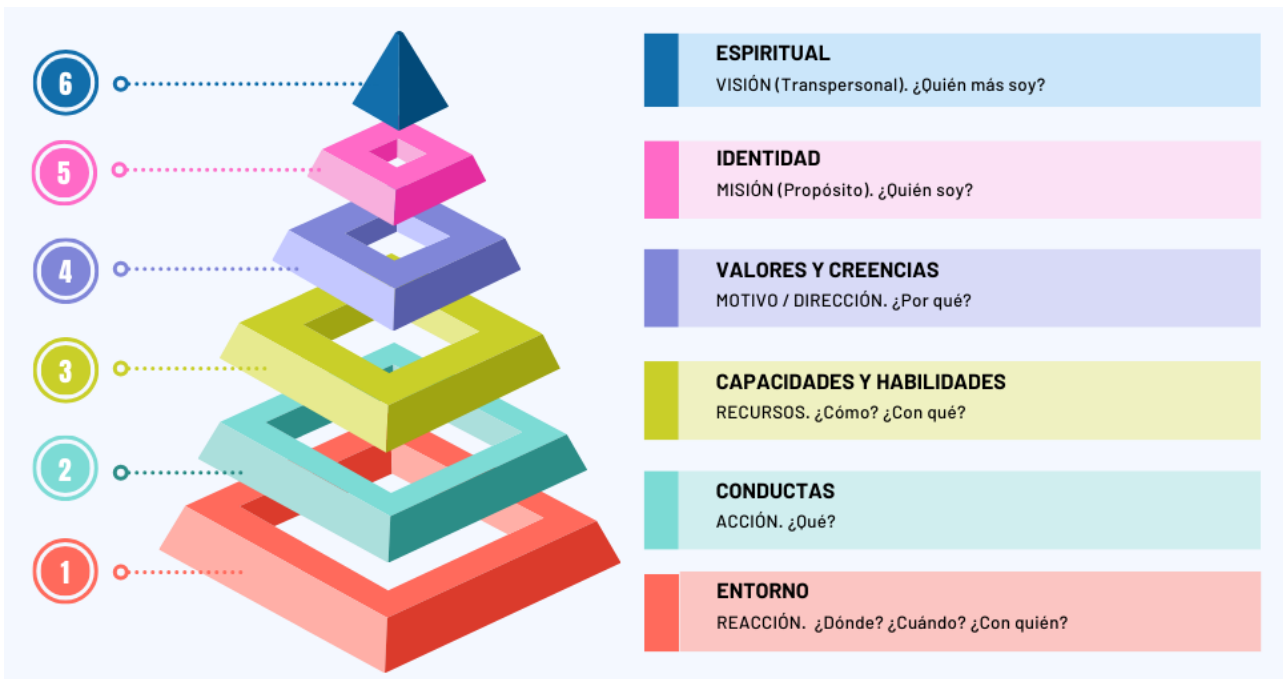
## 2.2. Análisis DAFO

	POSITIVO	NEGATIVO
INTERNO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
EXTERNO	OPORTUNIDADES	AMENAZAS

Reflexiona sobre la actividad que acabas de realizar. ¿Qué has descubierto? ¿Qué puedes hacer al respecto? Aprovecha este espacio para definir tus metas y objetivos.

## MÓDULO 3. CREENCIAS Y VALORES

### 3.1. Niveles lógicos de pensamiento. Pirámide de Dilts. Reflexión



Analiza sobre cada uno de estos niveles enfocado en tu vida personal y/o profesional.

ENTORNO

CONDUCTAS

CAPACIDADES Y HABILIDADES

VALORES Y CREENCIAS

IDENTIDAD

ESPIRITUALIDAD

### 3.2. Test de creencias irracionales. Reflexión

Este registro de opiniones tiene como misión poner de manifiesto tus ideas auto limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a tu estrés e infelicidad. No es necesario que pienses mucho tiempo para contestar cada pregunta. Escribe rápidamente la respuesta y pasa a la siguiente. Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar. Marca si está de acuerdo o no de acuerdo con la afirmación.

		P	No de acuerdo	De acuerdo
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	*			
2. Odio equivocarme.	*			
3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece.	*			
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.	**			
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	**			
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.	*			
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.	*			
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.	*			
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas".	*			
10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.	*			
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.	*			
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	*			
13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo.	*			
14. Las frustraciones no me distorsionan.	**			
15. A la gente no le trastornan los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos.	**			
16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.	**			

17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.	**			
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	*			
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado.	*			
20. Me gusta disponer de muchos recursos.	**			
21. Quiero gustar a todo el mundo.	*			
22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	**			
23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con las culpas.	*			
24. Las cosas deberían ser distintas a como son.	*			
25. Yo provoco mi propio mal humor.	**			
26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.	*			
27. Evito enfrentarme a los problemas.	*			
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.	*			
29. Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro.	**			
30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.	**			
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	**			
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.	**			
33. La inmoralidad debería castigarse severamente.	*			
34. A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan.	*			
35. Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas.	**			
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.	**			

37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.	**			
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.	*			
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.	**			
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.	**			
41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.	**			
42. Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago.	*			
43. Pocas veces culpo a la gente de sus errores.	**			
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	**			
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.	**			
46. No puedo soportar correr riesgos.	*			
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.	*			
48. Me gusta valerme por mí mismo/a.	**			
49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.	*			
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.	*			
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.	*			
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/a malo/a que sea en ellas.	**			
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.	*			
54. Si las cosas me desagradan opto por ignorarlas.	**			
55. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.	*			
56. Raramente me siento ansioso/a al pensar en el	**			

futuro.				
57. Raramente aplazo las cosas.	**			
58. Yo soy el/la único/a que realmente puede entender y solucionar mis problemas.	**			
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	**			
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.	**			
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.	**			
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	*			
63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.	*			
64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.	**			
65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es se debe al modo en que lo interpretamos.	**			
66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.	*			
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.	*			
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.	**			
69. Somos esclavos de nuestro pasado.	*			
70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	*			
71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	*			
72. Me trastorna cometer errores.	*			
73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".	*			
74. Yo disfruto honradamente de la vida.	**			
75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.	*			
76. Algunas veces, me resulta imposible apartar de mí	*			

mente el miedo a algo.				
77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.	**			
78. Pienso que es fácil buscar ayuda.	*			
79. Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	*			
80. Me encanta estar tumbado.	*			
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	*			
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	*			
83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.	**			
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.	*			
85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.	**			
86. Raramente pienso en cosas como la muerte.	**			
87. No me gustan las responsabilidades.	**			
88. No me gusta depender de los demás.	**			
89. La gente nunca cambia, básicamente.	*			
90. La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente.	*			
91. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.	**			
92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	**			
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.	**			
94. Raramente me importunan los errores de los demás.	**			
95. El hombre construye su propio malestar interno.	**			
96. Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.	*			

97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	**			
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.	**			
99. No miro atrás con resentimiento.	**			
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.	*			

Puntuación:

- Preguntas con un solo asterisco (\*) al final: Si has contestado “Estoy de acuerdo”, anota un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).
- Preguntas con dos asteriscos (\*\*) al final: Si has contestado “No estoy de acuerdo”, anota un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

Cuenta los puntos obtenidos en las preguntas:

- 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91=
- 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92=
- 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93=
- 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94=
- 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95=
- 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96=
- 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97=
- 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98=
- 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99=
- 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100=

Si has obtenido una puntuación de 5 o 6 puntos, podemos decir que la creencia en la que hayas obtenido dicha puntuación te limita en determinadas circunstancias, mientras que, si tu puntuación es igual o superior a 7, dicha creencia te está limitando en muchas áreas de tu vida. Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto limitadora de que:

1. **“Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos”.** Conseguir la aprobación y el cariño de todos, es sencillamente imposible. Además, incluso las personas que nos quieren, desaprobarán en ocasiones nuestros comportamientos. Si nos movemos desde esta creencia,



estaremos buscando en todo momento cubrir las expectativas de los que nos rodean, lo cual puede ser una fuente de infelicidad e insatisfacción personal, al perder nuestra autenticidad. Generalmente se corre menos riesgo de rechazo si uno se muestra a los demás tal como es; pueden aceptarlo o no, pero si te aceptan, ya no tienes que preocuparte de bajar la guardia ni de que te rechacen más tarde.

**2. “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.**

Los resultados de esta creencia son una fuente inagotable de reproches ante los inevitables fallos que todos cometemos. Los auto reproches disminuyen nuestra autoestima y generan inseguridad, miedo a los retos y al fracaso.

**3. “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.**

Este tipo de creencias generan enfado, resentimiento o incluso odio. Un enfoque más real podría ser pensar que dichas personas se comportan de ese modo, quizá porque tienen problemas, porque nadie les ha enseñado a hacerlo de otra manera, porque están enfermos o sufren. Además, este tipo de creencias nos aleja de enfoques más positivos, centrados en soluciones en vez de en problemas.

**4. “Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran”.**

Este tipo de creencias generan un malestar cada vez que las cosas “se tuercen” y nos impiden disfrutar del “aquí y el ahora”, nos impiden disfrutar de las situaciones y las personas, aceptarlas tal y como son. El tipo de pensamientos que se generan son: “¿Por qué me pasa esto a mí? Esto no debería ser así...”. Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

**5. “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones”.**

Una deducción lógica, a partir de esta creencia, es pensar que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos controlar los deseos y comportamientos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica. Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Las propias interpretaciones de los hechos son las que causan la infelicidad. Mientras que poseemos un control limitado sobre las acciones de los demás, disponemos de un gran control de nuestras emociones y acciones.

6. **“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”**. Desarrollar miedo o ansiedad ante lo incierto hace la desaparición más difícil y aumenta el estrés. Por el contrario, reservar las respuestas de miedo al peligro real permite disfrutar de lo incierto como una experiencia nueva y estimulante.
7. **“Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”**. Esta es la base para eludir las responsabilidades y no controlar nuestra vida.
8. **“Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”**. Esta creencia nos mueve a buscar siempre, en cualquier situación, el consejo, conocimientos, opiniones e incluso aprobación de personas que consideramos que tienen más criterio que nosotros.
9. **“El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”**. Solo porque una vez algo le afectó de forma importante no significa que deba continuar con las conductas que desarrolló en esta situación primera. Esas formas y modelo de conducta son solo decisiones tomadas tantas veces que se han hecho casi automáticas. Debes averiguar cuáles son y empezar a cambiarlas. Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero no debemos permanecer atados a ellas indefinidamente.
10. **“La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”**. Esto es el llamado síndrome de los Campos Elíseos. La relajación absoluta puede formar parte momentánea de la felicidad, pero existen más formas de felicidad: el trabajo bien realizado, el esfuerzo por conseguir los propios objetivos...

Uno de los puntos centrales que nos interesa destacar es que, si repetimos una y otra vez un pensamiento, este acaba por integrarse en el subconsciente. Por lo tanto, podemos decir que somos capaces de:

- Cambiar los valores y creencias que hay almacenados en nuestro subconsciente y que son limitadores de nuestro desarrollo. Es un proceso duro y difícil, porque llevamos muchos años alimentando y ratificando estas creencias, pero no imposible. Tenemos que desear cambiarlos y ver los beneficios que nos puede reportar el cambio.
- Sustituir un pensamiento por otro y cambiar pensamientos negativos y limitadores por pensamientos positivos a base de hacernos afirmaciones sentidas en la dirección adecuada. De hecho, solo se podrá adoptar una actitud positiva, si abandonamos las viejas nociones negativas y las sustituimos con nuevos planteamientos positivos.

Reflexiona a continuación sobre las creencias que te está limitando tu vida y anota todo lo que te vaya surgiendo.

### 3.3. Valores guía. Reflexión

Con esta actividad quiero que reflexiones sobre cuáles son aquellos valores importantes para ti y qué quieres que guíe tu comportamiento en las distintas áreas de tu vida, ayudándote a adquirir coherencia y lograr tus metas. Para realizarla, sigue los pasos a continuación:

- Escoge una de las siguientes áreas de tu vida, aquella con la que prefieras empezar a trabajar: salud, amistad, familia, intelectual, espiritual, económica, laboral, ocio...
- En la lista de valores (tabla 1), selecciona con una X todos aquellos que quieres que te sirvan de guía y tenerlos presente en el área seleccionada (columna 1). Puedes añadir otros valores que no estén en la lista.
- De todos aquellos que has señalado en la columna 1, elige 10 y señáloslos con una X en la columna 2.
- Escoge los 5 valores más importantes que te van a servir de guía en el área seleccionada. Márcalos en la columna 3. Si te cuesta elegir, plantéate la siguiente

pregunta: ¿si tuviera que prescindir de uno de ellos, para erradicar el hambre/pobreza/ guerra en el mundo, de cuál prescindiría? Y así sucesivamente hasta que queden 5 valores.

- Para cada uno de los 5 valores seleccionados describe, al final del documento: ¿qué significa ese valor para ti? ¿Qué te aporta a ti y a los que te rodean? ¿Qué comportamientos tienes que evidencian que ya estás actuando conforme a ese valor? ¿Qué otros comportamientos/acciones podrías realizar para incorporar al área de tu vida seleccionada?
- Reflexiona y describe: ¿de qué te has dado cuenta al hacer esta actividad?

TABLA 1

<b>Lista de valores</b>	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)
Aceptación			
Alegría			
Amistad			
Amor de pareja			
Amor a los demás			
Amor a la vida			
Ánimo emprendedor			
Autoconocimiento			
Autonomía			
Aventura			
Belleza			
Bienestar			
Bondad			
Cambio			
Competitividad			
Conciencia			
Constancia			
Contribución			
Control			
Cooperación			
Creatividad			

<b>Lista de valores</b>	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)
Desarrollo personal			
Dignidad			
Dinero			
Discernimiento			
Disciplina			
Empatía			
Entusiasmo			
Equilibrio			
Esfuerzo			
Estabilidad			
Estatus			
Exactitud			
Éxito			
Familia			
Fidelidad			
Flexibilidad			
Franqueza			
Fuerza			
Felicidad			
Generosidad			
Espíritu de servicio			
Gratitud			
Honestidad			
Humildad			
Humor			
Igualdad			
Independencia			
Integridad			
Lealtad			
Libertad			
Limpieza			

Lista de valores	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)
Objetividad y justicia			
Orden			
Paciencia			
Pasión			
Paz			
Paz interior			
Perseverancia			
Poder			
Prestigio			
Puntualidad			
Reconocimiento			
Regularidad			
Resistencia			
Respeto			
Riesgo			
Saber perder			
Sabiduría			
Seguridad			
Sencillez			
Serenidad			
Sinceridad			
Solidaridad			
Ternura			
Tolerancia			
Trabajo			
Trabajo en equipo			
Tranquilidad			
Valentía			
Variedad			
Vitalidad			
Voluntad			

Lista de valores	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)

Reflexiona y contesta: ¿de qué me he dado cuenta al hacer esta actividad?

### **3.4. Mentalidad de crecimiento. Diario de gratitud y Diario de logros**

#### DIARIO DE GRATITUD

Cada día, justo antes de irte a dormir, piensa en 3 cosas por las que estés agradecido en ese día. Pueden ser situaciones, o pensamientos, o comentarios que te hayan dicho, o algo que te haya hecho feliz... Apúntalos aquí durante varios días.

#### DIARIO DE LOGROS

Reflexiona sobre tus progresos y tus logros. Empieza por los que ya tienes alcanzados (familiares, educativos, profesionales...) y a continuación empieza a pensar diariamente en los progresos y logros diarios, por pequeños que sean, todos son importantes.





### 4.3.1. Listado de distorsiones negativas

**FILTRADO MENTAL:** Centrarse solo en lo negativo y filtrar lo positivo.

Ejemplo: "Después de recibir muchos cumplidos por tu presentación en el trabajo, te centras únicamente en la única crítica negativa que recibiste".

**PENSAMIENTO POLARIZADO (O DICOTÓMICO):** Ver las situaciones en términos extremos, todo o nada, sin términos intermedios.

Ejemplo: "Si no eres perfecto en algo, sientes que eres un completo fracaso".

**ADIVINACIÓN DEL FUTURO:** Prever que las cosas saldrán mal, incluso sin evidencia.

Ejemplo: "Antes de una entrevista de trabajo, asumes que no te contratarán y ya te imaginas sin trabajo".

**LECTURA DEL PENSAMIENTO:** Creer que sabes lo que otros están pensando y asumir que es negativo.

Ejemplo: "Piensas que tu amigo está molesto contigo porque no te saludó, cuando en realidad estaba distraído".

**ETIQUETADO:** Colocar etiquetas globales y negativas en ti mismo o en los demás.

Ejemplo: "Cometes un error en el trabajo y te etiquetas a ti mismo como un completo inútil en lugar de reconocerlo como un error aislado".

**CATASTROFIZACIÓN:** Imaginar lo peor posible, anticipando desastres.

Ejemplo: "Te preocupas intensamente por un pequeño error que cometiste, convencéndote de que arruinará tu vida profesional y personal".

**PERSONALIZACIÓN:** Culparte a ti mismo por eventos externos fuera de tu control.

Ejemplo: "Culparte a ti mismo por la lluvia arruinando los planes de picnic, como si pudieras controlar el clima".

**FALACIA DE CONTROL:** Creer que tienes más control sobre situaciones de lo que realmente tienes.

Ejemplo: "Crees que puedes evitar que las cosas malas te sucedan si te preocupas lo suficiente".

**GENERALIZACIÓN:** Sacar conclusiones generales basadas en un solo incidente.

Ejemplo: "Después de una mala experiencia con un compañero de trabajo, concluyes que todos en la oficina te odian".

**DEBERÍA:** Tener reglas rígidas sobre cómo deberían ser las cosas y criticarse a uno mismo o a los demás por no cumplirlas.

Ejemplo: "Te dices a ti mismo que "deberías" estar más en forma, aunque ya hagas ejercicio regularmente, creando una regla irrealista".

Reflexiona y detecta cuáles de estas distorsiones detectas más en ti.

### 4.3.1. Reestructuración cognitiva. Guion

Utiliza los siguientes pasos para para cambiar pensamientos irracionales o negativos por pensamientos más realistas y equilibrados.

1. IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES. El primer paso en la reestructuración cognitiva es identificar los pensamientos disfuncionales que están causando malestar emocional o que están contribuyendo a patrones de comportamiento poco saludables. Estos pensamientos suelen ser las distorsiones cognitivas que acabamos de ver.
2. DESAFÍO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES. Una vez que hayas identificado un pensamiento disfuncional, el siguiente paso es cuestionarlo de manera crítica. Pregúntate a ti mismo si el pensamiento es realista y basado en la evidencia, o si es una interpretación exagerada o negativa de la situación. Considera si hay pruebas que respalden o refuten el pensamiento.
3. GENERACIÓN DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS. Una vez que hayas desafiado el pensamiento disfuncional, trabaja en generar pensamientos alternativos y más equilibrados. Estos pensamientos deben ser realistas y basados en la evidencia. Por ejemplo, si tienes el pensamiento irracional de "Siempre fallo en todo", podrías reemplazarlo con "A veces enfrento desafíos, pero también he tenido éxitos en el pasado".
4. EVALUACIÓN DE LOS NUEVOS PENSAMIENTOS. Después de generar pensamientos alternativos, evalúa cómo te sientes emocionalmente al pensar en ellos. Es importante notar que no se trata de hacer afirmaciones excesivamente positivas o negativas, sino de encontrar un equilibrio realista. Si los nuevos pensamientos te hacen sentir más calmado, optimista o en paz, es un signo de que están ayudando en la regulación emocional.
5. PRÁCTICA Y REPETICIÓN. La reestructuración cognitiva es una habilidad que se desarrolla con la práctica continua. Debes esforzarte por reconocer y desafiar pensamientos disfuncionales siempre que surjan. Cuanto más practiques, más efectiva será esta técnica en la regulación de tus emociones.

### 4.3.2. Estrategias de regulación emocional. Cuerpo

#### RESPIRACIÓN PROFUNDA

Es una de las técnicas más sencillas, pudiéndose practicar en cualquier momento y en cualquier lugar para conseguir calmar las emociones que estemos sintiendo.

El ejercicio consiste en tomar aire por la nariz durante 4 segundos, para después retener ese aire dentro de nuestros pulmones durante otros 4 segundos. El siguiente paso será expulsar el aire de forma tranquila durante otros 4 segundos más. Puedes repetir las veces que necesites para encontrar la calma que estás buscando.

#### RESPIRACIÓN COMPLETA

En este ejercicio, se utiliza el abdomen.

Estos son los pasos: expira el aire que tengas en los pulmones y a continuación inspira durante 4 segundos llenando los pulmones y el abdomen.

Retén el aire durante 4 segundos y expira lentamente durante 4 segundos más para extraer todo el aire. Ponte una mano en el abdomen y otra en el pecho para notar cómo se hinchan y tomar consciencia de tu cuerpo.

#### TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA (JACOBSON)

1. **PREPARACIÓN.** Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte o recostarte. Cierra los ojos si te sientes más cómodo de esta manera.
2. **ESCANEO CORPORAL.** Comienza tomando conciencia de tu cuerpo, de cómo te sientes en ese momento y observa cualquier área de tensión o malestar que puedas estar experimentando.
3. **CONTRACCIÓN MUSCULAR.** Comienza a tensar deliberadamente un grupo muscular específico. Los 4 grupos musculares son: grupo I: Mano, antebrazo y bíceps; grupo II: Cabeza, cara y cuello; grupo III: Tórax, estómago y la región lumbar; y el grupo IV: Muslos, nalgas, pantorrillas y pies. Mantén la tensión durante unos segundos (generalmente de 5 a 10) y concéntrate en la sensación de tensión en esa área.
4. **RELAJACIÓN MUSCULAR.** Suelta repentinamente la tensión en el grupo muscular que has contraído, observa y siente la diferencia entre la tensión y la relajación en esa área.
5. **DESCANSO.** Permite que la parte relajada de tu cuerpo repose durante unos 20-30 segundos respirando profundamente y concentrándote en la sensación de relajación.
6. **REPETICIÓN.** Continúa este proceso de contracción y relajación muscular avanzando gradualmente por todo tu cuerpo. Puedes seguir un orden específico comenzando desde los pies y avanzando hacia la cabeza o hacerlo de la manera que prefieras.
7. **RESPIRACIÓN.** Acompaña cada liberación muscular con una respiración profunda y tranquila. Mantén un ritmo constante de respiración mientras avanzas por tu cuerpo.
8. **CONCIENCIA.** A medida que avanzas, presta atención a las sensaciones de relajación en cada grupo muscular y cómo se extiende por todo tu cuerpo.
9. **FINALIZACIÓN.** Cuando hayas recorrido todo tu cuerpo siéntete relajado y en paz. Tómate unos minutos para disfrutar de esta sensación de relajación antes de volver gradualmente a tus actividades diarias.



## MÓDULO 5. AUTOESTIMA

### 5.1. El verdadero valor del anillo. Reflexión

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo ganas de hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo: «Cuánto lo siento, muchacho. No puedo ayudarte, ya que debo resolver primero mi propio problema. Quizá después... —Y, haciendo una pausa, agregó— : Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar».

—E.. encantado, maestro —titubeó el joven, sintiendo que de nuevo era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

—Bien —continuó el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique de la mano izquierda y, dándoselo al muchacho, añadió—: Toma el caballo que está ahí fuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, y no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó al mercado, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes, que lo miraban con algo de interés hasta que el joven decía lo que pedía por él.

Cuando el muchacho mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le giraban la cara y tan sólo un anciano fue lo bastante amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era demasiado valiosa como para entregarla a cambio de un anillo. Con afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un recipiente de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer la joya a todas las personas que se cruzaron con él en el mercado, que fueron más de cien, y abatido por su fracaso, montó en su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener una moneda de oro para entregársela al maestro y liberarlo de su preocupación, para poder recibir al fin su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

—Maestro —dijo—, lo siento. No es posible conseguir lo que me pides. Quizás hubiera podido conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

—Eso que has dicho es muy importante, joven amigo —contestó sonriente el maestro—. Debemos conocer primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar tu caballo y ve a ver al joyero. ¿Quién mejor que él puede saberlo? Dile que desearías vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca: no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo al chico: —Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya mismo, no puedo darle más de cincuenta y ocho monedas de oro por su anillo.

— ¿Cincuenta y ocho monedas? —exclamó el joven.

—Sí —replicó el joyero—. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de setenta monedas, pero si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

—Siéntate —dijo el maestro después de escucharlo—. Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto. ¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y, diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo meñique de su mano izquierda.

Bucay, Jorge. Déjame que te cuente (DIVULGACIÓN) (Spanish Edition). RBA. Edición de Kindle.

Utiliza las siguientes preguntas para reflexionar sobre este cuento.

1. En el cuento, el personaje principal inicialmente se siente muy abrumado y sin autoestima debido a la pérdida de su anillo. ¿Cómo cambia su percepción de sí mismo a lo largo de la historia y qué lecciones podemos extraer de este cambio?
2. El anillo en la historia representa el valor externo y la aprobación de los demás. ¿De qué manera puede esto relacionarse con la autoestima y cómo afecta a la vida del personaje principal?
3. ¿Cuál es la diferencia entre la autoestima basada en el valor propio y la autoestima basada en la aprobación de los demás, como se ilustra en el cuento?
4. El personaje principal aprende a valorarse a sí mismo por quien es, independientemente de las opiniones de los demás. ¿Cómo podemos aplicar esta lección en nuestras propias vidas para fortalecer nuestra autoestima?
5. ¿Cómo pueden las experiencias de pérdida y recuperación de la autoestima, como las que experimenta el protagonista, ayudarnos a comprender mejor la importancia de cultivar una autoestima saludable en nuestras vidas diarias?

## 5.1. Pilares del autoconocimiento. Reflexión

Walter Riso en su libro “Enamórate de ti”, nos habla de los 4 pilares que son importantes a la hora de configurar la autoestima en general. Investiga y reflexiona sobre ellos y analiza cómo sientes que te relacionas con cada uno de ellos.

- El **AUTOCONCEPTO** se refiere a la percepción y la idea que una persona tiene de sí misma. Es la imagen mental que tenemos de quiénes somos en términos de nuestras características, valores, habilidades y personalidad. Por lo tanto, un autoconcepto saludable implica tener una percepción realista y equilibrada de uno mismo, reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades.
  
- La **AUTOIMAGEN** se relaciona con la forma en que nos vemos físicamente y cómo nos sentimos acerca de nuestra apariencia. No se limita solo a la apariencia física, sino que también abarca la autoimagen emocional y psicológica. Tener una autoimagen positiva implica sentirse cómodo y satisfecho con la apariencia y la personalidad propias, así como aceptar y amar el propio cuerpo.
  
- El **AUTORREFUERZO**, se refiere a la capacidad de recompensarse a uno mismo de manera positiva por los logros y los esfuerzos realizados. Implica elogiar y reconocer nuestros propios logros, incluso los pequeños, y cultivar una actitud de autocompasión y apoyo en lugar de autocrítica excesiva. Practicar el autorrefuerzo es importante para fortalecer la autoestima.
  
- La **AUTOEFICACIA**, que se relaciona con la creencia en la propia capacidad para lograr metas y superar desafíos. Una alta autoeficacia implica confiar en que uno tiene las habilidades y la capacidad para enfrentar y resolver problemas. Desarrollar la autoeficacia es fundamental para sentirse competente y seguro en diferentes áreas de la vida.

## 5.2. Crítico interno vs Cuidador

### EJERCICIO PARA CAMBIAR EL CRÍTICO INTERNO

1. Practica la autoconsciencia. Reconoce cuándo estás siendo crítico contigo mismo y anota en tu diario los pensamientos autocríticos que te vayas "cazando" en tu mente para identificar patrones.
2. Cuestiona tus pensamientos. Pregúntate si lo que te dices a ti mismo es realista y basado en la evidencia. Por ejemplo: Si he cometido el error en el trabajo y me digo "siempre me pasa lo mismo, soy un desastre". La pregunta que me haría sería ¿Hay pruebas sólidas para respaldar esas afirmaciones? ¿Siempre, siempre, me pasa lo mismo? ¿Esto es verdad?
3. Cambia tu lenguaje interno. Transforma tus pensamientos autocríticos en declaraciones más equilibradas. Por ejemplo, en lugar de "Soy un completo incompetente", podrías decir: "Cometí un error, pero puedo aprender de él y mejorar".

### EJERCICIO PARA CULTIVAR UNA AUTOCRÍTICA SANA

1. Cultiva la autocompasión. Trátate a ti mismo con la misma amabilidad y compasión que tratarías a un amigo en una situación similar. Pregúntate, ¿qué le diría a mi amigo o amiga si me explicase que tiene este mismo problema?
2. Reconoce tus logros. Haz una lista de tus logros y méritos personales, porque si celebras los éxitos y reconoces los esfuerzos, te estarás enfocando en lo que SÍ que haces bien. Este es el pilar de la autoestima que Walter Riso llama AUTORREFUERZO.
3. Enfócate en tu crecimiento. Visualiza los errores y los desafíos como oportunidades de crecimiento y aprendizaje, en lugar de como fracasos.



## 5.2. Afirmaciones positivas

Utiliza estas afirmaciones para el ejercicio, puedes buscar más en internet o personalizarlas para que se adapten a tu propia persona.

Elige las que más resuenen contigo y cópialas en un folio con letra bonita. Pon ese folio en el espejo del baño. Tres veces al día, mirándote a los ojos, y en voz alta, recita estas afirmaciones. Sé contante y perseverante. Ya verás como va cambiando tu sentir.

1. Me quiero, me acepto y me respeto tal y como soy.
2. Cuido, mimo y agradezco cada parte de mi cuerpo.
3. Estoy agradecida/o porque mi cuerpo rebosa de fuerza y energía.
4. Estoy agradecida/o con mi cuerpo porque funciona de manera eficaz y eficiente.
5. Soy una mujer/hombre segura/o, llena/o de vitalidad, amor y alegría.
6. Encuentro tiempo para mí, mis necesidades, mi descanso y mi disfrute.
7. Me respeto y me escucho con amor y cariño, sin juicio ni exigencias.
8. Tengo todo lo que necesito para realizarme y sentirme completa como persona (mujer/hombre).
9. Reconozco mi propia valía: mi confianza aumenta.
10. Abro mi corazón a recibir y dar amor.
11. Creo en mí y en mis capacidades para lograr todo lo que me proponga.
12. Me perdono y me libero de toda culpa que me impide avanzar con firmeza y seguridad.
13. Abrazo mis debilidades y mi vulnerabilidad y me permito mostrarlas.
14. Tengo derecho a expresarme libremente y ser respetada por los demás, estén o no de acuerdo con mi postura.
15. Me siento orgulloso de la persona en la que me estoy convirtiendo.
16. Tengo paciencia y perderla de vez en cuando me ayuda a recuperarla.
17. Confío en mi intuición y tomo decisiones conscientes.
18. Suelto las viejas creencias negativas que se han interpuesto en el camino hacia mi bienestar.
19. Cada reto al que me enfrento es una oportunidad para crecer y mejorar.
20. Mi valía no depende de mis resultados. Valgo por el mero hecho de existir.

### 5.3. Técnicas de asertividad

- El "YO" ASERTIVO. Es una técnica que implica usar declaraciones que comienzan con "yo" para expresar tus pensamientos, sentimientos o necesidades de manera directa y respetuosa. Por ejemplo, en lugar de decir "Tú siempre haces esto mal", puedes decir "Yo me siento frustrado cuando esto sucede".
- La TÉCNICA DEL DISCO RAYADO. Es útil cuando alguien te presiona para cambiar tu posición o hacer algo con lo que no te sientes cómodo. Repite tu punto de vista de manera calmada y persistente, como un disco rayado. Por ejemplo, "No, no puedo hacer eso" o "No, no estoy de acuerdo".
- La TÉCNICA DE LA PREGUNTA ASERTIVA. Utiliza preguntas para obtener más información o aclarar lo que la otra persona está diciendo. Esto muestra interés y te da tiempo para pensar antes de responder. Por ejemplo, "¿Podrías explicarme más sobre eso?" o "¿Qué te lleva a pensar esto?".
- La TÉCNICA DEL "BANCO DE NIEBLA". Implica aceptar parcialmente la crítica o el desacuerdo sin entrar en una discusión. Responde de manera asertiva pero no defensiva. Por ejemplo, "Puedo ver que tienes una perspectiva diferente, aunque yo todavía siento que..."

## MÓDULO 6. HABILIDADES SOCIALES

### 6.2. Escucha activa. Guion

*Hazte experto en inteligencia emocional. Olga Cañizares, Carmen Gª de Leaniz.*

1. Cuida el entorno físico ya que puede ser una de las distracciones externas que podamos tener.
2. Libera tu mente vaciando tus pensamientos de tus preocupaciones y de tus juicios. Adopta una actitud de aceptación del otro.
3. Por la atención o el foco en la persona que te está hablando y en sus palabras, no en ti.
4. El silencio es un poderoso recurso que ofrece un espacio a la persona que habla para reconstruir su historia, y al que escucha para interpretar y comprender el mensaje.
5. Conecta tu mirada con la mirada del otro. Mira a los ojos y establece un vínculo emocional con la persona, aunque debes ser cuidadoso para no invadirle, ya que puede resultar agresiva.
6. Observa más allá de las palabras, como los gestos, el lenguaje no verbal, el tono de voz, la respiración...
7. Utiliza la empatía para poder captar el mundo de referencia de la otra persona, "ponerse en sus zapatos", participando de su experiencia como si fuese la tuya propia y transmitiendo que ha sido comprendida. Para eso tienes que poner "tu pantalla en blanco", sin juicios ni filtros mentales.
8. Confía en la otra persona, aceptando que todas las personas tenemos los recursos suficientes para afrontar nuestras vidas.

### 6.3. Empatía. Silla vacía

La técnica de la "silla vacía" es una herramienta poderosa para desarrollar la empatía.

- Imagina que tienes una silla vacía frente a ti, y esa silla representa a la persona con la que deseas practicar la empatía.
- Siéntate en esta silla vacía y concéntrate en ver las cosas desde SU perspectiva.
- Trata de imaginar cómo se siente en una situación particular o cuáles podrían ser sus pensamientos y emociones. Puedes hablar contigo mismo en el papel de esa persona para explorar sus puntos de vista y preocupaciones.

Este ejercicio te permite profundizar en la empatía cognitiva y emocional al simular mentalmente el mundo de la otra persona. Te ayuda a desarrollar una comprensión más completa de sus sentimientos, pensamientos y experiencias.

Practicar la técnica de la silla vacía regularmente puede mejorar tu capacidad para ver las cosas desde la perspectiva de los demás y, en última instancia, fortalecer tu empatía.

## 6.5. Estilos educativos. Reflexión

- **AUTORITARIO.** Es aquel en el que los educadores son altamente demandantes y controladores. Establecen reglas y expectativas estrictas para sus hijos y esperan que se adhieran a ellas sin cuestionar. Suelen ser menos receptivos a las necesidades y deseos de sus hijos.
- **PERMISIVO.** Los educadores son menos restrictivos. Son indulgentes y cariñosos, y tienden a establecer pocas reglas o límites para sus hijos. Pueden permitir que los niños tomen sus propias decisiones sin muchas restricciones.
- **DEMOCRÁTICO.** Es donde los educadores encuentran un equilibrio entre la imposición de reglas y la receptividad hacia las necesidades de sus hijos. Establecen límites claros y expectativas, pero también fomentan la comunicación abierta y el razonamiento. Son cálidos, afectuosos y ofrecen orientación y apoyo a sus hijos.
- **NEGLIGENTE O INDIFERENTE.** Es aquel en el que los educadores muestran poca participación en la vida de sus hijos y no establecen límites ni proporcionan el apoyo necesario. Esto puede llevar a una falta de supervisión y orientación, lo que puede ser perjudicial para el desarrollo de los niños.

		<b>AFECTO Y COMUNICACIÓN</b>	
<b>EXIGENCIAS Y CONTROL</b>		<b>ALTO</b>	<b>BAJO</b>
<b>ALTO</b>		DEMOCRÁTICO	AUTORITARIO
<b>BAJO</b>		PERMISIVO	INDIFERENTE

## MÓDULO 7. AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

### 7.3. Plan de autocuidado

1. Reflexiona sobre tus necesidades. ¿Qué nos te hace sentir bien? ¿Cuáles son tus desafíos personales?
2. Identifica y define los objetivos que quieras alcanzar a través del plan de autocuidado. Los objetivos deben estar alineados con tu proceso de autoconocimiento y bienestar emocional.
3. Establece una rutina diaria o semanal que incluyan actividades de autocuidado. ¿Lo harás por la mañana, por la tarde, por la noche?
4. Elige las actividades de autocuidado que te nutran, te ayuden a conectarte contigo mismo y te hagan sentir bien.
5. Sé constante y comprométete con tu plan. Programa tiempo para estas actividades regularmente.
6. Establece límites saludables y aprende a decir NO a compromisos y demandas que no se alinean con tus objetivos.
7. Prueba diferentes enfoques o actividades para satisfacer tus necesidades. Decide qué es lo que te funciona de verdad.
8. Evalúa el plan regularmente para comprobar si lo estamos llevando a cabo y si está funcionando. Realiza los ajustes que sean necesarios.
9. Practica la autocompasión y sé amable contigo mismo. Es normal tener altibajos. Date permiso para aprender y crecer.