



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROYECTO:

PRO-MOTION. Gestión sensible de la carrera profesional

Convocatoria: EACEA/34/2019: Inclusión social y valores comunes: la contribución en el ámbito de la educación y la formación, número de proyecto: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TÍTULO DEL DOCUMENTO:

**Resultado 4.4: Material de apoyo para orientadores de EFP:
ejemplos de ejercicios**

VERSIÓN EN INGLÉS

Autores: escenarios: Ana – Maria Agape;

Introducción: Monika Baryła-Matejczuk

Socio: EkspertPsy



APOYO AL DESARROLLO PROFESIONAL DE LAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

INTRODUCCIÓN

La sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS) es un rasgo que describe las diferencias interpersonales en la sensibilidad al ambiente, tanto positivas como negativas. La sensibilidad de procesamiento sensorial es un rasgo heredado del temperamento. Este rasgo se asocia con el riesgo de psicopatología y con la aparición de problemas relacionados con el estrés cuando la persona crece, se educa y reside en condiciones y entornos inadecuados y negativos. Por otro lado, el rasgo está asociado a determinados beneficios (en particular, un estado de ánimo positivo, una mayor conciencia y las respuestas a intervenciones) cuando una persona crece, se educa y reside en condiciones y entornos positivos (Pluess, 2015). Las personas con altos niveles de este rasgo son tildadas de altamente sensibles.

Se observan diferencias en la población en un espectro que va desde la baja hasta la alta sensibilidad al ambiente o entorno. Hace poco más de 20 años que se empezó a escribir sobre la sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS) (Aron & Aron, 1997). No se trata de un descubrimiento nuevo, pero a lo largo de los años ha sido entendido e interpretado muchas veces dentro de otros enfoques teóricos. Los problemas de la sensibilidad de procesamiento sensorial fueron detectados por la psicóloga estadounidense Elaine N. Aron, que fue la primera en contribuir a su popularización.

La forma en que se valora la sensibilidad en una determinada cultura (aprecio/desprecio) tiene su reflejo en la autoestima, la autoconfianza y la planificación del futuro de las personas sensibles (Evers, Rasche y Schabracq, 2008). Una área especialmente importante de la vida adulta es el desarrollo profesional. La percepción de las personas altamente sensibles, junto con los numerosos mitos que existen al respecto de la sensibilidad, hacen que la elección de la profesión y el posterior desarrollo profesional acaben por convertirse en auténtico desafío. Con



todo, los rasgos asociados a la sensibilidad pueden resultar especialmente ventajosos en el mercado laboral. Rasgos como la atención a los matices, un procesamiento profundo, el análisis, la empatía o la competencia social. Asimismo, son muchos los rasgos de las personas altamente sensibles que pueden causarles problemas a ellas y a la calidad de su trabajo. Las dificultades de las que hablamos pueden tener que ver con una intensa conciencia de las emociones y necesidades de los demás, la necesidad de aprobación, dificultades de asertividad, fuertes sensaciones de estrés y dificultad emocional y para lidiar con la tensión. En este contexto, de lo que se trata es de descubrir «quién eres», tus recursos y tu potencial, y no de cómo les gustaría a los demás que fueras. En realidad, no existe ninguna norma que diga que determinados trabajos y tareas sobrepasan las capacidades de las personas altamente sensibles. Lo importante es encontrar la forma de hacer esos trabajos a tu manera, de acuerdo con tus propios recursos, competencias e intuición.

La intensidad de la sensibilidad puede ser importante no solo para el funcionamiento emocional, sino también para el funcionamiento cognitivo y social, por lo que el análisis de las correlaciones de la calidad del trabajo de las personas altamente sensibles es una tarea que tiene especial relevancia. Un equipo de expertos del proyecto PRO-MOTION [EACEA/34/2019: Inclusión social y valores comunes: la contribución en el ámbito de la educación y la formación, número de proyecto: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN] se encargó del estudio de este campo. Con la ayuda de los estudios realizados (cuantitativos y cualitativos), se han podido elaborar recomendaciones para responsables políticos, asesores y orientadores laborales, departamentos de RR. HH. y para las propias personas altamente sensibles. Para complementar las medidas adoptadas, le ofrecemos un conjunto de materiales, desarrollados por una psicóloga, que pueden ser muy útiles en los trabajos de ayuda y prevención, especialmente para las personas altamente sensibles (trabajadores altamente sensibles). A continuación encontrará los materiales que puede utilizar en la orientación en grupo de trabajadores altamente sensibles. Este conjunto de materiales incluye:

- 9 escenarios de reuniones en grupo
- 10 escenarios de reuniones individuales



El propósito de las actividades propuestas es armonizar las relaciones interpersonales, una mejor comunicación y socialización desarrollando sus propias estrategias para la resolución de conflictos en el lugar de trabajo. Los objetivos concretos de las reuniones en grupo son:

- Conocerse a sí mismo y a los demás; compartir conocimientos con los demás
- Crear un clima de apoyo
- Reducir la tensión emocional
- Fomentar la creatividad y la cohesión del grupo;
- Identificar patrones negativos
- Establecer límites personales y protegerlos
- Desarrollar una comunicación asertiva
- Expresar sentimientos positivos hacia una persona
- Mejorar la autoestima y la satisfacción personal
- Generar confianza. Fomentar la cooperación
- Gestión del estrés cuando se trata con personas «difíciles»
- Desarrollo de técnicas de socialización en la empresa
- Aumentar la resiliencia y la flexibilidad para alcanzar el éxito personal

Los escenarios preparados para su puesta en práctica en las reuniones individuales presuponen la consecución de los objetivos individuales del participante. Su objetivo es liberar el potencial creativo, ayudar al participante a saber lidiar con comportamientos difíciles y profundizar en la toma de conciencia. Junto con el psicólogo u orientador, el trabajador tiene la oportunidad de identificar los aspectos funcionales que le causan estrés y de identificar factores ambientales del lugar de trabajo que no responden a sus necesidades para, de este modo, conseguir la eficacia y la realización de su potencial. En las reuniones posteriores se examina más detenidamente la gestión del estrés, la estimulación de la resiliencia ante las críticas y las influencias sociales adversas, entre otras cuestiones. Junto con el orientador, el trabajador tiene la oportunidad de identificar sus valores fundamentales y la manera en que se perciben. Otra tarea del trabajo individual es identificar el nivel de tensión y planificar maneras de afrontarlo. La siguiente sesión ha sido diseñada para presentar las diferencias entre los tipos de



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



comunicación asertiva, no asertiva y agresiva. Y, finalmente, la última sesión se dedica al proceso de adaptación a unas condiciones profesionales determinadas.



Bibliografia

- Aron, E., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197.
- Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary – developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

ESCENARIOS EN GRUPO

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EN GRUPO PARA PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

El grupo temático puede representar un ambiente favorable para facilitar el autoconocimiento, la interacción y la aceptación de las propias experiencias. Dentro del grupo, a medida que se fortalece la confianza, los participantes se abren, se expresan, dejan de sentirse solos y descubren soluciones nuevas para las situaciones problemáticas.

Factores terapéuticos presentes en el grupo (I. Yalom):

- Infusión de esperanza;
- Universalidad;
- Desarrollo de técnicas de socialización;
- Aprendizaje interpersonal;
- Catarsis;
- Cohesión del grupo;

Objetivos:

- Armonización de las relaciones interpersonales, una mejor comunicación y la socialización en el sentido de desarrollar estrategias propias para la resolución de conflictos en las relaciones con los compañeros y con el jefe jerárquico;
- Armonización de las relaciones interpersonales, una mejor comunicación y la socialización en el sentido de desarrollar estrategias propias para la resolución de conflictos en el contexto del lugar de trabajo.



Sesión I

Objetivo general:

- Autoconocimiento y conocimiento mutuo;
- Recogida de información;

1. Ejercicio: Conocimiento mutuo

<i>El grupo</i>	5-10 participantes
<i>Duración</i>	15 minutos
<i>Objetivo</i>	Permitir que se conozcan los nombres de los participantes y crear desde el inicio un clima agradable
<i>Implementación</i>	<p>Un participante dice su nombre y su plato favorito. El siguiente dice el nombre y la comida favorita del primero, y luego añade su nombre y su plato favorito. Y así sucesivamente, hasta que todos los participantes hayan dicho su nombre y su plato favorito. Para recordar los nombres, los participantes se pasean por la sala y van nombrando a los demás (*comida favorita) cuando se tropiezan con ellos.</p> <p>Los participantes se sientan en dos filas. Se adelanta una persona de cada fila. Las dos personas describen una escena (por ejemplo, en el tranvía). Después debaten, en estado de alerta, estándoles solamente permitido hacer preguntas y no usar negativas. El que cometa un error se va al final de la fila. El que se adelante inicia el debate, cambiando de tema, pero manteniendo la misma escena.</p>
<i>Valoración</i>	Por ejemplo, se puede empezar con la pregunta: «¿Fuiste capaz de concentrarte en la tarea, pudiste recordar fácilmente el nombre de la otra persona y su comida favorita?». «¿Qué dificultades encontraste en el segundo ejercicio?».

2. Ejercicio: «Dibujo libre»

<i>Tamaño del grupo</i>	5-10 participantes
<i>Duración</i>	35 minutos
<i>Materiales</i>	hojas de papel, acuarelas, pinceles
<i>Objetivo</i>	rebajar la tensión emocional
<i>Implementación</i>	El orientador propone a los participantes que dibujen lo que quieran y como quieran, con música relajante de fondo. Después de terminar los dibujos, los clientes crean con ellos una <i>galería</i> . Cada participante verbalizará las ideas y emociones que surgieron durante la creación de la imagen.

Sesión II

Objetivo general: incentivar la creatividad y la cohesión del grupo

1. Ejercicio: EL LOGO DE MIS SUEÑOS

<i>Tamaño del grupo</i>	5-10 participantes
<i>Duración</i>	15 minutos
<i>Materiales:</i>	Hojas de papel Rotuladores/ceras de colores



<i>Objetivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> - autodescubrimiento e intercambio mutuo - desbloquear patrones negativos - establecer límites en sistemas grupales complicados
<i>Implementación</i>	<p>Se pide a los participantes que busquen un logotipo que los defina y que lo dibujen. Cada uno comparte su símbolo y lo que quiere transmitir con él.</p> <p>Los participantes dibujan y comparten el logotipo de sus sueños; cómo sería si todos sus deseos se hicieran realidad. Después lo comparan con el anterior; cómo podrían hacer realidad esos deseos.</p> <p>Variante: los participantes se dibujan unos a los otros los logotipos (grupos que se conocen de antes). Se previene contra las críticas y los prejuicios.</p> <p>Variante: logo del equipo.</p>
<i>Valoración</i>	Todas estas actividades son formas entretenidas de dar rienda suelta a la autoexpresión y a la comunicación abierta en grupo.

2. Ejercicio: La silla vacía

<i>Tamaño del grupo</i>	5-10 participantes
<i>Duración</i>	Depende del número de personas que participen en el juego de roles. Entre 45 minutos y 2 horas, incluyendo el análisis.
<i>Materiales:</i>	2 sillas colocadas una frente a la otra
<i>Objetivo</i>	Los participantes practicarán la capacidad de ser empáticos y cuáles son las experiencias de dicho proceso.
<i>Implementación</i>	Etapas:



	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocan dos sillas vacías, una frente a la otra. • Una persona se sienta en una de ellas y se le pide que hable con un personaje imaginario en la otra silla sobre su propia persona, que hable de ella, de cuál es su consideración de sí misma. • Después se le pide que cambie de silla y que hable de sí misma, pero desde el punto de vista de la otra persona.
<i>Valoración</i>	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Coinciden tus opiniones con las de la otra persona? • ¿Fue difícil ponerse en el lugar del otro? • ¿Cómo fue practicar la empatía? • ¿Qué significa ser flexible en una situación así? • ¿Puede la adaptabilidad ayudarte a entender cómo se sienten y qué piensan otras personas sobre el mismo tema? <p>Consejos y trucos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercitar la capacidad empática es difícil a veces, pero también se puede extrapolar a otros temas o asuntos tratados: por qué hay diferencias entre tú y tus compañeros/jefes/subordinados; qué piensan tus compañeros cuando tomas una decisión sin consultarles

3.Ejercicio: Amor sin palabras

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	30 minutos
Materiales:	una bufanda para vendar los ojos



Objetivo	Aprender a expresar sentimientos positivos hacia una persona
Implementación	La actividad se desarrolla en silencio. Uno de los participantes se coloca en medio de los demás con los ojos vendados. El resto de participantes se dirigirán a él, expresándole sentimientos positivos de la forma que quieran pero que no sea verbalmente (durante 4-5 minutos). A continuación, todos podrán entrar en el centro (todos voluntarios).
Valoración	Esta experiencia grupal es muy inusual e importante para cada persona. Puede ser necesaria una evaluación para que todos puedan decir cómo se sintieron, pero un debate no siempre ayuda y no puede explicar o revelar los sentimientos o las emociones.

Sesión III

- Objetivos generales

- el desarrollo de la comunicación asertiva
- el desarrollo de la autoestima

1. Ejercicio: Autoafirmación

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	20 minutos
Materiales:	tarjetas o fichas, bolígrafos
Objetivo	Incentivar el respeto y la aceptación de uno mismo.
Implementación	Todo el grupo se sienta formando un círculo. El orientador pide a todos que, sin mirarse ni hablar con nadie, escriban cualidades positivas en el centro de la



	hoja. Deben ser por lo menos cuatro. Pueden expresarse con palabras, dibujos o frases.
<i>Valoración</i>	El orientador participa y estimula el grupo, diciendo que todos tienen muchas más de cuatro. Luego, en silencio, todos caminan con la tarjeta en el pecho para que los demás puedan leerla. Si queda algo de tiempo, se pueden formar parejas o grupos de tres para buscar detalles o explicaciones sobre lo que han escrito.

2.Ejercicio: ¿cómo reaccionas?

<i>Tamaño del grupo</i>	5-10 participantes
<i>Duración</i>	20 minutos + análisis
<i>Materiales:</i>	ficha con las tres preguntas
<i>Objetivo</i>	Los participantes practicarán la capacidad de ser comprensivos y menos críticos
<i>Implementación</i>	<p>¿Qué responderías si estuvieras en el lugar de las personas que reciben los siguientes reproches y quisieras utilizar la técnica de la empatía?</p> <p>«Parece que te burlas alegremente de todo lo que propongo».</p> <p>«Nunca podré ser amado y vivir una vida normal, como las demás personas».</p> <p>«El niño se parece a la familia del marido: a ellos tampoco les gustaba aprender».</p>
<i>Procesamiento</i>	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste siendo empático? • ¿Dónde surgieron las dificultades? <p>Consejos y trucos:</p>



	<p>Lo que caracteriza a casi todos los problemas de comunicación es que las personas piensan que no se les escucha ni se les comprende. Si no te escuchan significa que no te respetan (o, por lo menos, eso es lo que sentimos nosotros). La empatía consiste en escuchar con respeto aquello que una persona tiene que decir y lo que no nos dice (lo que nos oculta, lo que no se atreve o no quiere decirnos), registrando los mensajes no verbales que nos envía y que, en ocasiones, contradicen sus palabras (expresión facial, entonación de la voz).</p>
<i>Valoración</i>	<p>Se suele decir que la empatía consiste en ponerse en el lugar del otro</p> <p>Las 3 funciones básicas de la empatía:</p> <p>a) Escuchar atentamente a la otra persona;</p> <p>b) Repetirle lo que estamos entendiendo;</p> <p>c) Eventualmente, pedirle aclaraciones, información adicional o una confirmación.</p> <p>La empatía no se utiliza nunca sola ni mecánicamente. Igual que con la técnica del desarme, se trata solo de un preámbulo de tu respuesta, que debe incluir la expresión de tu propio punto de vista y tus sentimientos. Es preferible reformular con tus propias palabras lo que ha dicho el interlocutor, pero intenta ser lo más fiel posible a lo que ha dicho la persona que tienes delante.</p>

Sesión IV - objetivo general

- **Infundir esperanza y confianza;**
- **Universalidad;**

1. Ejercicio: La pared

<i>Tamaño del grupo</i>	5-10 participantes
<i>Duración</i>	30 minutos



Materiales:	lazos de tela
Objetivo	Estimular la confianza en uno mismo. Desarrollar la confianza en los sentidos que no sean el de la vista, particularmente, en la dimensión espacio-tiempo.
Implementación	Los participantes se colocan a unos dos metros del obstáculo, formando una fila, a poca distancia unos de otros (para cubrir todo el espacio de la pared, en la medida de lo posible). El voluntario se sitúa a cierta distancia del grupo (con los ojos cerrados), y debe correr a la mayor velocidad posible (sin exagerar) hacia el obstáculo. El grupo tendrá que cogerle, sin avanzar, para que la persona no se golpee contra la pared.
Valoración	Es importante que antes de iniciar la actividad los participantes entrenen cómo «agarrar personas», lo que debe hacerse con cuidado, con seguridad, sin causar ningún daño. Juegue solo en grupos en los que ya se haya desarrollado la confianza.

2.Ejercicio: La torre de control

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	15 minutos
Materiales:	lazos de tela
Objetivo	Desarrollar la confianza. Favorecer la colaboración.
Implementación	Forme parejas y designe quién es el «avión» y quién la «torre de control». Se hace una pista con dos filas de asientos y obstáculos en la ruta de aterrizaje. El «avión» tiene los ojos vendados y la «torre de control» debe dirigirlo verbalmente, evitando los obstáculos para un aterrizaje favorable. Después de



	esto, se intercambian los papeles y se puede también cambiar la colocación de los obstáculos en el recorrido.
Valoración	¿Cómo se sintieron los participantes? Notas: Las «torres de control» deben mantener volando a los «aviones» hasta que puedan entrar en la pista de aterrizaje.

Sesión V

Objetivos generales: gestión del estrés en la interacción con personas difíciles

- Desarrollo de técnicas de socialización en la empresa

1. Ejercicio: COMBINACIONES

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	15 minutos
Materiales:	Cuenco con papeletas que incluyan palabras comunes como león, cuchillo, teléfono, pavo real, etc. (una palabra en cada papeleta, el mismo número de papeletas que de participantes).
Objetivo	Los participantes se familiarizarán con las reglas de expresar mensajes de forma coherente y divertida.
Implementación	Etapas: 1. Cada participante coge una papeleta, sin leer lo que está escrito en ella, hasta que todos los participantes hayan cogido una. 2. Los participantes leen las papeletas sin compartir la palabra con el resto del grupo. 3. La tarea de la persona es presentarse ante el grupo encontrando similitudes positivas entre ella y el sustantivo escrito en la papeleta. Ej.: Si alguien se llama Jorge y la palabra cuchillo está escrita en la papeleta, dirá «Me llamo Jorge. Soy



	como un cuchillo porque soy una persona cortante y atravieso montañas de información buscando la esencia de las cosas».
Valoración	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo fue encontrar las palabras? - ¿Crees que eran adecuadas? <p>Valora las cuatro reglas para expresar coherentemente el mensaje</p>

2.Ejercicio: El escudo invisible

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	15 minutos
Materiales:	<p>Una pieza grande de plexiglás</p> <p>Tarjetas adhesivas</p>
Objetivo	Los participantes aprenderán a protegerse en las interacciones personales, no permitiendo que nadie les provoque.
Implementación	<p>Etapas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada participante escribe en una tarjeta un mensaje que pueda ayudarle a mantener la mente despejada cuando se enfrente a un agresor, sin que este pueda leer lo que está escrito. Ejemplos: «No tengo por qué responder», «Estoy orgulloso de lo que soy», «Él no tiene poder para hacerme sentir...», «Si comete un acto imprudente, no aceptaré ser yo el culpado». 2. El trozo de plexiglás actúa como un escudo invisible entre los participantes y el agresor. 3. Los participantes pegarán las tarjetas en el panel transparente. 4. Uno de ellos asume el papel de agresor.



	5. Su tarea consiste en iniciar un juego de roles utilizando las notas del escudo invisible.
Valoración	<p>Se pregunta a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo fue encontrar las palabras? - ¿Crees que eran adecuadas? <p>Valora las cuatro reglas para expresar coherentemente el mensaje. De nosotros depende bloquear los mensajes y amortiguar el golpe del agresor.</p>

Sesión VI

Objetivo general: Los participantes practicarán cómo es externalizar cosas que hasta entonces guardaban para sí mismos.

1.Ejercicio: ¡Los miedos de mi equipaje!

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	15 minutos
Materiales:	tarjetas con el dibujo pegado
Objetivo	Los participantes se familiarizarán con las reglas de expresar mensajes de forma coherente y divertida.
Implementación	<p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante recibe una tarjeta con una maleta • Se le pide que escriba en esta tarjeta los que considere que son sus miedos y preocupaciones, y que sean un obstáculo para las buenas relaciones que podría tener • Las tarjetas son anónimas • Se recogen y mezclan todas las tarjetas



	<ul style="list-style-type: none"> • Cada persona saca una tarjeta y trata de encontrar la manera de superar esos miedos
Valoración	<p>Se pregunta a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentirías si te libras de las «cargas de tu equipaje»? • ¿Has encontrado alguna solución a tus miedos?

2.Ejercicio: EL RETRATO

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	20 minutos + análisis
Materiales:	no se necesitan materiales
Objetivo	Los participantes tomarán conciencia de cómo se relacionan los demás con ellos.
Implementación	<p>Etapas:</p> <p>Etapas de implementación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se elige a un participante y se le pide que abandone la sala. Seguidamente, los que quedan en la sala eligen a otro participante y la persona que está fuera podrá hacer cualquier pregunta sobre él, si bien las respuestas solo podrán ser «SÍ» o «NO». • La tarea consiste en identificar al personaje sorpresa con la ayuda del menor número posible de preguntas (hay que evitar las preguntas que se refieran estrictamente a aspectos físicos: color del pelo, peso, etc.).
Valoración	<p>Se pregunta a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué piensas de la percepción de los demás? • ¿Hubo alguna respuesta que te desconcertara o que te hiciera pensar?



Sesión VII: objetivo general

- Aumentar la propia resiliencia y flexibilidad, para alcanzar el éxito personal.

1. Ejercicio: EL CAMINO DE LA CONFIANZA

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	30 minutos + análisis
Materiales:	no se necesitan materiales
Objetivo	Los participantes practicarán la capacidad de poner a prueba el sentimiento de confianza.
Implementación	<p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se forman grupos de 4-5 participantes. • En cada grupo, se le vendan los ojos a una persona y se la lleva por la sala del brazo de otra persona. • Al cabo de unos minutos, se guía utilizando solo la voz a la persona con los ojos cerrados hasta el lugar donde necesite ir.
Valoración	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentías cuando caminabas con los ojos cerrados? • ¿Abriste alguna vez los ojos cuando caminabas? ¿Por qué sí o por qué no? • ¿Por qué es importante la confianza cuando nos encontramos en situaciones difíciles?



	<p>Consejos y trucos:</p> <p>¿Cómo controlar nuestros miedos?</p> <p>1. Acepta tu miedo</p> <p>No te avergüences de sentir miedo. Al fin y al cabo, el miedo, dentro de unos límites normales, es una señal de alarma ante el peligro. No trates de suprimirlo por completo, sino más bien intenta modularlo y reducir su intensidad, hasta que sea compatible con una vida normal y autónoma.</p> <p>2. Desarrolla los medios para controlar el miedo</p> <p>La sensación de miedo suele ir asociada a un sentimiento de falta de control de la situación. Por lo tanto, para aumentar el control que ejercemos sobre lo que nos produce miedo, un medio excelente es informarse.</p> <p>Otra forma de controlar el miedo es aprender una técnica de relajación para utilizarla cuando sientas miedo.</p> <p>Y, por supuesto, no debemos olvidar el hecho de que se puede adoptar una actitud activa frente al miedo, siendo este uno de los remedios más eficaces.</p> <p>3. Enfrentate a tu miedo</p> <p>La forma de hacerle frente tiene que tener en cuenta cuatro reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">• La confrontación con el miedo debe estar bajo tu control. La confrontación solo está indicada si tú lo deseas o si necesitas superar tu miedo.• Enfrentate a tus miedos progresivamente, empezando por los aspectos menos importantes. Si tienes miedo a los animales, primero solo mirarás fotos, después películas, después visitarás criaderos, etc.• La confrontación tiene que mantenerse: debes aceptar la situación angustiosa el tiempo suficiente para que tu miedo se reduzca a la mitad.• Enfrentate regularmente a las situaciones que te causen miedo. <p>4. Mírale al miedo a la cara.</p> <p>Muchos trabajos han demostrado que solemos darle la espalda a todos esos pensamientos perturbadores. Lo mejor es reflexionar detenidamente y preguntarte si realmente has terminado ya con todos tus temores, si has representado ya toda la escena catastrófica. Pregúntate cuáles son los riesgos reales.</p>
--	--



2. Ejercicio: Pelota antiestrés

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	20 minutos + análisis
Materiales:	Pelota antiestrés
Objetivo	Los participantes tomarán conciencia de cómo se pueden gestionar las situaciones estresantes.
Implementación	<p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • premisa - ¿En qué se parece una pelota antiestrés y una personalidad resistente al estrés? Las respuestas suelen ser: vuelve a su estado original; se va más lejos si la golpeas; no es rígida; tiene un interior delicado y, cuando la presionas, recupera su forma.
Valoración	La pelota antiestrés es una referencia visual muy buena por las lecciones podemos aprender de ella. Podemos elegir seguir adelante sin importar lo que ocurra y recuperarnos de las duras realidades de la vida, en la medida en que nos mantengamos flexibles y resilientes.

Sesión VIII.

Objetivo general - ser consciente de las diferencias

- anclarse al momento presente

1. Ejercicio: *OPINIONES DIVERGENTES*



Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	45 minutos
Materiales:	Papelógrafo
Objetivo	Los participantes practicarán la expresión adecuada de las emociones en las relaciones interpersonales y profesionales y desarrollarán estrategias de afrontamiento.
Implementación	<p>Fase 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se dividen en dos equipos. Consulte los consejos y trucos para dividirlos. 2. Cada equipo tendrá que trabajar en un elemento con el que se identifique de acuerdo con los criterios de división de los equipos. Duración 10 minutos 3. Cada equipo hace observaciones sobre el trabajo realizado por el otro equipo, utilizando la técnica del acuario. De uno en uno, se irán formando dos círculos concéntricos alrededor de las hojas del papelógrafo. Por ejemplo, mientras el equipo 1 se reúne en torno a la hoja del papelógrafo que ha hecho el equipo 2 para realizar sus propias observaciones, el equipo 2 irá formando un círculo a su alrededor, para observar a su vez los cambios realizados por el equipo 1. Ahora bien, el equipo 2 observa, no puede intervenir por ningún motivo y de ninguna forma en los cambios realizados. El equipo 1 puede realizar cualquier tipo de cambios. <p>Fase 2</p> <p>Ambos equipos escriben cartas de reconciliación al otro equipo utilizando la lista de verificación «exprésate adecuadamente».</p> <p>Los equipos leen las cartas.</p>
Valoración	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentiste cuando el otro equipo modificó tu trabajo? - ¿Qué querías expresar, pero no pudiste? ¿Cómo te hizo sentir?



	<p>- ¿Cuál crees que habría sido la consecuencia de intervenir en ese momento?</p> <p>- ¿Puedes poner ejemplos de la vida real?</p> <p>Consejos y trucos</p> <p>La división en equipos para esta actividad requiere de la elección de un método que determine la identificación personal con la pertenencia a un equipo. Por tanto, si el número de mujeres es aproximadamente igual al de hombres, el criterio puede ser la división entre mujeres y hombres y la tarea puede consistir en que el equipo de mujeres escriba las ventajas e inconvenientes de ser mujer y que el de hombres escriba las ventajas e inconvenientes de ser hombre. Otra forma de división puede ser según los criterios a favor o en contra de un enunciado, como por ejemplo «Llorar es una forma de manipulación». Puede también identificar otros enunciados que hayan resultado controvertidos a nivel de grupo.</p>
--	--

2. Ejercicio: ¿Eres una persona de acción o una persona pasiva?

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	30 minutos
Materiales:	no se necesitan materiales
Objetivo	Los participantes están más alerta y son más conscientes, anclándose al presente.
Implementación	<p>Los participantes se concentran en la respiración durante 5-10 minutos. Mientras se concentran con los ojos abiertos, se les invita a centrarse más en sus sentidos que en sus pensamientos.</p> <p>Si se dan cuenta de que están haciendo algún comentario sobre lo que están experimentando, deben intentar no emitir juicios, sino volver a centrarse en el momento presente y en sus sensaciones.</p>
Valoración	<p>Se pregunta a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué veo? Si piensan en... e interpretan lo que ven significa que no están en estado meditativo.



	<ul style="list-style-type: none"> • Se les animará a percibir sin juzgar, interpretar ni evaluar. <p>¿Cómo ayudaste a los otros a que vieran exactamente lo que tú ves?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que te ha sorprendido? • ¿Cómo has conseguido ver lo mismo que los demás en los «objetos enmarcados»?
--	---

Sesión IX: Objetivo general:

- comprensión en la comunicación no verbal
- Aprendizaje interpersonal;

1. Ejercicio: SONRISAS

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	30 minutos + análisis
Materiales:	no se necesitan materiales
Objetivo	Los participantes practicarán el desarrollo de la creatividad y la expresión
Implementación	<p>Hay dos equipos que reciben varios tipos de sonrisas:</p> <p>Equipo 1:</p> <p>La sonrisa deliberada, fabricada, torturada: es una expresión que se hace con un propósito específico; la intención de simulación es muy clara y obvia</p> <p>La sonrisa dulce: a veces parece poco natural y exagerada, expresando más de lo que realmente es</p> <p>La sonrisa bajo el bigote: la tensión que se muestra puede significar mayor atención o autocontrol</p> <p>La risa estúpida: es un ademán de sonrisa, se parece a la reacción al mal humor; expresa que «nuestra mente está tramando algo»</p>



	<p>Equipo 2:</p> <p>La sonrisa despectiva: la sonrisa del humor negro, de la ironía, del sabelotodo o de los que disfrutan con los problemas de los demás</p> <p>La sonrisa relajada: la alegría vivida con ingenuidad</p> <p>La sonrisa torcida: una comisura de los labios hacia arriba y otra hacia abajo, expresa un conflicto interior</p> <p>La sonrisa del miedo: las comisuras de los labios van en dirección a las orejas</p> <p>Cada equipo dibuja sonrisas, el otro las adivina y, a continuación, cada equipo crea una historia que incluya todas sus sonrisas.</p>
Valoración	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sentiste cuando interpretaste una determinada sonrisa? • ¿Qué cambios de tonalidad notaste? • ¿Cómo podrías reconocer las sonrisas a tu alrededor? • ¿Cómo podrías utilizarlas?

2.Ejercicio: ¿PUEDES VER LO QUE YO VEO? ¿PUEDO VER LO QUE TÚ VES?

Tamaño del grupo	5-10 participantes
Duración	15-20 min
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala que permita a los participantes la máxima movilidad relativa • Un folio A4 y un lápiz o bolígrafo para cada persona • Cinta adhesiva (aproximadamente una por cada seis personas)



Objetivo	practicar la capacidad de identificar esa cosa valiosa para vendérsela a los otros
Implementación	<p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante recibe un folio y un bolígrafo o lápiz • Los participantes deben escribir sus nombres en el papel y, a continuación, hacerle un agujero de forma que parezca una «imagen enmarcada» (no importa el tamaño, solo que se pueda ver a través del agujero). • Todos deben encontrar un punto de atracción, una imagen, un objeto sobre el que pegar el folio para que haga de «marco». • Se invita a los participantes a que utilicen su imaginación; no hay nada prohibido. • Después de esto, los participantes se invitan entre ellos a mirar sus «cuadros» y describen lo que ven.
Valoración	<p>Pregunte a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te has sentido teniendo la oportunidad de elegir un objeto que te parecía interesante, sin nada que te limitara? • ¿Cómo ayudaste a los otros a que vieran exactamente lo que tú ves? • ¿Qué es lo que te ha sorprendido? • ¿Cómo has conseguido ver lo mismo que los demás en los «objetos enmarcados»?

**PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL
(PARA UNA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE)**

SESIÓN N.º 1

NOMBRE Y APELLIDOS:

TELÉFONO **E-MAIL**

FECHA DE INICIO:

PROFESIÓN:

EDAD

I	ANAMNESIS FENOMENOLÓGICA	
	SÍNTOMAS MANIFESTACIONES CORPORALES	
	MANIFESTACIONES COGNITIVAS <i>Creencias negativas sobre uno mismo</i> <i>Creencias negativas sobre los demás</i> <i>Creencias negativas sobre la vida</i>	
	MANIFESTACIONES EMOCIONALES	
	PATRONES DE COMPORTAMIENTO	
	EXPERIENCIAS FORTALECEDORAS	



	LA METÁFORA DEL CLIENTE SOBRE SÍ MISMO/SU PROBLEMA	
	EXPECTATIVAS DE DESARROLLO PERSONAL El objetivo que persigue el cliente	
	CONTRATO PARA EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (presentación de derechos y obligaciones, estableciendo la frecuencia, los costes por sesión, la duración de la sesión, etc.)	

SESIÓN N.º 2

Al inicio de cada sesión se seguirán los 5 pasos siguientes:

1	Evaluación del cliente: ropa, gestos, tono de voz	
2	La retroalimentación del cliente acerca de su estado cognitivo (pensamientos), emocional, corporal (sensaciones físicas), conductual (conductas anteriores o nuevas a las que se recurra)	
3	Puntos clave: perspectivas, traumas, lapsus, mecanismos de defensa, hipótesis de trabajo/pérdidas emocionales (duelo)/relaciones difíciles	
4	Técnica utilizada: método de trabajo	
5	Uso de la implicación	

Dejar de lado el pensamiento unidimensional para pensar de manera más eficaz y desbloquear el potencial creativo: la técnica del juego de perspectiva con números o tableros invertidos. (*103 group activities - Judith A. Belmont*)



La premisa: el cerebro humano tiene un potencial que se puede alcanzar si vemos las cosas con flexibilidad

- con la ayuda de una pizarra, se pide al cliente que ilustre el concepto de *tres grados bajo cero*, por ejemplo:

0

—

Doctor

Graduado

Estudiante de Máster

Se pregunta al cliente si conoce los números romanos y se escribe en la pizarra **IX**, que el cliente reconocerá como el número nueve. Luego se le pide que dibuje una línea que cambie el número a 1-10. La mayoría pensará en una línea recta, pero se puede dibujar una línea curva, en cuyo caso obtendremos un **SIX** (como «seis» en inglés), por ejemplo.

Con un folio blanco en la mano, preguntamos tres veces *¿de qué color es esto?* La respuesta invariable es **BLANCO**. *Lo primero que te venga a la cabeza... ¿qué beben las vacas?* la respuesta... *leche* (siempre), después *agua*; aquí reconocemos cómo nos quedamos atascados en las formas tradicionales de pensar.

¿Qué se derrama si te cortas un dedo? ¿El pie? ¿La mano?... la respuesta es *sangre*. *¿En qué color están los semáforos cuando pasan los coches? Respuesta... rojo.*

La esencia de la transformación: la importancia de la flexibilidad del pensamiento, dejar atrás la perspectiva limitada, reevaluar nuestros juicios.

SESIÓN N.º 3

ANAMNESIS RELACIONAL

Lidiar con el comportamiento problemático. Los cuatro objetivos de los comportamientos problemáticos (*103 group activities - Judith A. Belmont*)

Nuestros puntos débiles son muchas veces visibles para los denominados agresores. El cliente habla de sus vulnerabilidades a partir de una ficha. (*Me enfado cuando X hace comentarios sobre mi desempeño Y. Reacción cambiada.....*).

La premisa de los cuatro objetivos de los comportamientos problemáticos (empresa), el cliente me convencerá para que recoja unos bolígrafos del suelo, sin importar lo agresiva que sea la actitud, sin criticarla. Juego de roles:

¡Recógelos ya!

¡No! ¡No quiero!

Vamos, ¡recógelos! ¡Son solo tres!

¡Pero no tengo por qué ser yo quien los recoja!

Cuando los recojas, jugamos con...

¡Convénceme! (pare el juego; el objetivo es conseguir poder)

Segundo objetivo

¡Recógelos ya!

¿Por qué? ¡Tú no me ayudaste la semana pasada cuando te lo pedí!

¡Vamos, por favor!

¿Por qué no me ayudaste tú entonces?

Cuando los recojas, jugamos.

¡La próxima vez ten más cuidado! (fin del juego; el objetivo es la venganza)

Tercer objetivo

¡Recógelos ya!

¡Mira qué bonitos son!

Vamos, por favor, ¡recógelos!

¿Qué color te gusta más?

Cuando los recojas, jugamos.

¿A que son bonitos? (pare el juego; el juego es llamar la atención)



Cuarto objetivo

¡Recógelos ya!

¡Es muy difícil!

¡Ven a recogerlos! ¡Son pocos!

¡Estoy cansado!

¡Después de recogerlos, jugamos!

¡Pues será mejor que los recojas tú, porque eres más fuerte! (fin del juego; ¡el objetivo es mostrar impotencia/tomar el control!)

La esencia de la transformación: *hacer hincapié en que los objetivos del comportamiento inadecuado no son conscientes. Estos juegos de roles explican por qué a veces el desempeño profesional o escolar no es el adecuado, por qué las parejas se pelean por razones que no recuerdan al día siguiente, por qué algunas personas no se esfuerzan y otras se esfuerzan demasiado por cambiar a los demás. El cliente puede detectar la motivación que hay detrás del comportamiento difícil cuando este se produce.*

Autodescubrimiento - tarea para casa

1. Descríbete con 10 adjetivos (5 físicos, 5 mentales)

Ordena los adjetivos de acuerdo con lo importantes que sean para ti (del menos importante al más importante)

Cuál era tu personaje favorito (libro/película/héroe/estrella) en tu infancia (describe sus cualidades y defectos)

Cuál era tu personaje favorito (libro/película/héroe/estrella) cuando eras adolescente (describe sus cualidades y defectos)



—

Cuál es tu personaje favorito actualmente (describe sus cualidades y defectos):

—

Si fueras una planta, serías _____ y tu pareja sería _____.

Si fueras un animal, serías _____ y tu pareja sería _____.

2.

Describe 10 éxitos de tu vida:

Describe 10 fracasos (traumas) de tu vida:

¿Cuál es tu recuerdo más bonito?

¿Cuál es tu recuerdo más humillante?

Escribe un anuncio sobre ti mismo:

3. Imagina que se ha producido un milagro y que eres una persona nueva, cambiada. Cuando te despiertes, ¿qué harás exactamente de forma diferente?

Haz una lista de las 10 nuevas acciones/comportamientos que realizarás:

Haz una lista de las 10 acciones/comportamientos que ya no quieres realizar.

SESIÓN N.º 4

Adaptarse al cambio (103 Group Activities - Judith A. Belmont)

1. Cambio de asiento: el cliente cogerá todas sus pertenencias personales y se sentará en el lugar del orientador, que ocupará el lugar del cliente. La discusión girará en torno a la nueva perspectiva, la que se obtuvo al sentarse en el lugar de otra persona. Es un método eficaz para los clientes que se resisten al cambio.
2. El cliente se convierte en orientador para una situación de la vida real relacionada con la asertividad u otro tema inofensivo, proporcionando aptitudes y sugerencias al *orientador convertido en cliente*.

La esencia de la transformación: lluvia de ideas sobre la inversión de roles.

Tarea para casa - el cliente cambiará de muñeca el reloj hasta la siguiente sesión.

SESIÓN N.º 5

Técnicas:

- Aplicación de un cuestionario de satisfacción en el lugar de trabajo con el objetivo de identificar los elementos que provocan estrés;
- Identificación de los factores ambientales del lugar de trabajo que no corresponden a sus necesidades como trabajador, para ser eficaz y alcanzar su potencial.

- **Éxito profesional sin estrés** (103 group activities - Judith A. Belmont)

1. El cliente completará la frase «*el estrés es...*» con al menos cinco palabras, que marcará con + o -, según considere.
2. Lluvia de ideas sobre los elementos del estrés positivo o negativo.

Estrés positivo = eustrés, permite reaccionar ante el peligro, aumenta la energía para reaccionar ante el peligro, aumenta la concentración y las oportunidades.

Estrés negativo = agota, controla a la persona, produce síntomas somáticos y emocionales (dolores de cabeza, mareos, ansiedad, depresión y cambios de humor).

- Ejemplificación del nivel de estrés con una goma elástica estirada —como nervios estirados, libres—, atonía, falta de implicación, medio estirada —equilibrio—.

- Las cuerdas de un instrumento musical que pueden estirarse demasiado y romperse o aflojarse, sin sonido. La armonía se consigue cuando las cuerdas están ajustadas de forma óptima.

SESIÓN N.º 6

Ejercicios para controlar el estrés:

- Descarga de emociones;
- Técnica para reiniciar la respiración:
 1. Cierra los ojos e inspira por la nariz, contando hasta cuatro. Centra tu atención en el aire que entra en tus pulmones.
 2. Luego aguanta la respiración hasta contar hasta cuatro nuevamente.
 3. Exhala suavemente, contando hasta cuatro. La exhalación también puede hacerse por la boca, pero la inhalación solo puede hacerse por la nariz.
 4. Repite este paso durante 4 minutos.

Al final del ejercicio, la calma ya se habrá restablecido y los síntomas de ansiedad desaparecerán.

- Anclar una emoción positiva.

Kit de emergencia antiestrés/no salgas de casa sin él - sobre la mesa, a la vista, el cliente intenta adivinar para qué sirve cada objeto (103 group activities - Judith A. Belmont)

- Caramelos en forma de corazón *para el afecto*
- Goma elástica (*para ajustar la tensión*)
- rotulador marcador (*para colorear el mundo*)
- pincel (*la actitud es el pincel de la mente*)
- clip (*para sujetar tu hilo*)
- balón (*juguemos*)
- pegatina con una carita sonriente
- dibujos divertidos
- cuaderno para escribir lo que queremos recordar, como por ejemplo, *no tomarse las cosas demasiado a pecho.*

SESIÓN N.º 7

En esta sesión se trata de conseguir que el cliente se fije en sus «jefes internos», perdone las críticas y se desprenda de las influencias tóxicas. Las críticas interiorizadas y los apoyos internos pueden ser controlados por uno mismo.

Técnica de imágenes guiadas: escena del tribunal (103 Group Activities - Judith A. Belmont)

Se invitará al cliente a imaginar que se encuentra ante un jurado y un juez. ¿A qué personajes de su vida se parecen? ¿Cuáles serían las acusaciones? ¿Qué les diría? ¿Quién es el crítico más duro? ¿Quién le apoya? ¿Qué diría el juez? ¿Cuál sería el veredicto del jurado?

Imágenes guiadas: perdonar a los críticos

Tras identificar a los críticos, el cliente imagina que perdona a estos personajes tóxicos, que los perdona por no ser sanos y por no saber cómo serlo. Se puede animar al cliente a que se libre del resentimiento



y que deje que la compasión y el perdón ocupen su lugar. Durante la confrontación con las personas influyentes más tóxicas del tribunal, imagine que el cliente les concede el perdón por su falta de juicio.

SESIÓN N.º 8

Técnica: *todos somos dignos de ocupar la portada (103 group activities - Judith A. Belmont)*

Se utiliza para definir los valores fundamentales y la autopercepción de las personas. Anima al cliente a pensar que es lo suficientemente importante como para aparecer en la portada y dar a conocer su historia.

Se proporcionan rotuladores y lápices de colores para que la experiencia sea más colorida.

Se ayuda al cliente a crear la portada del periódico con titulares sobre sí mismo, qué información podría ser interesante dar a conocer, se le pide que la rellene con su propia historia, su misión personal, las personas importantes de su vida, sus proyectos vitales, etc.

Técnica: *aquí y ahora.*

1. Lo que veo

2. Lo que imagino

3. Lo que siento

El cliente se centra en describir un hecho real y visible, luego lo que imagina sobre este hecho, y después lo que siente al respecto (emoción, lo que haría). El orientador hará las correcciones necesarias para que las tres fases no se entremezclen.

SESIÓN N.º 9

Técnica: relajación progresiva

La técnica de relajación ayuda a las personas a aprender a relajarse, a diferenciar entre tensión y relajación tensando las piernas, los glúteos, la cara, el cuello, etc.

Se puede utilizar música relajante de fondo.

Charla posterior a la sesión para que el cliente informe de cómo percibió la diferencia entre la tensión diaria y después de aplicar la técnica.

SESIÓN N.º 10

- aprender la diferencia entre los tipos de comunicación asertiva/no asertiva/agresiva

La comunicación es extremadamente importante. Las relaciones se ven totalmente afectadas por el tipo de comunicación utilizado.

Se explican las características de cada tipo de comportamiento.

Asertivo: respetuoso, honesto y con tacto, sincero, seguro de sí mismo, no critica a los demás, no crea tensiones, acepta las opiniones de los demás, equilibrado.

No asertivo: minimiza, evita, no asume responsabilidades, evita conflictos, acumula frustraciones, pasivo.

Agresivo: dominante, critica, sarcástico, se siente superior, crea conflictos para que sus necesidades sean satisfechas con urgencia, aislado, intolerante.

Ejercicio de roles de la misma situación que ejemplifica los tres tipos de comunicación.

Un encuentro entre dos personas.

- un amigo que siempre llega tarde a los encuentros, el cliente decide decirle lo que piensa, utilizando los tres tipos de comunicación, por turnos.

SESIÓN N.º 11

Técnicas: la joya dentro de mí (103 group activities - Judith A. Belmont) - adaptación

Se entregan al cliente algunas piedras semipreciosas en un cuenco, de entre las que puede elegir una que le represente, *describe en qué se parece a él*. Puede elegir una piedra por cada persona importante en su vida y explicar cómo ambas interactúan/son similares/son diferentes.

- Se vuelve a aplicar el cuestionario de satisfacción en el trabajo para ver si se han producido cambios positivos.
- Lista para el cliente con sugerencias para controlar los miedos:



1. Acepta tu miedo

No te avergüences de sentir miedo. Al fin y al cabo, el miedo, dentro de unos límites normales, es una señal de alarma ante el peligro. No trates de suprimirlo por completo, sino más bien intenta modularlo y reducir su intensidad, hasta que sea compatible con una vida normal y autónoma.

2. Desarrolla los medios para controlar el miedo

La sensación de miedo suele ir asociada a un sentimiento de falta de control de la situación. Por lo tanto, para aumentar el control que ejercemos sobre lo que nos produce miedo, un medio excelente es informarse.

Otra forma de controlar el miedo es aprender una técnica de relajación para utilizarla cuando sientas miedo.

Y, por supuesto, no debemos olvidar el hecho de que se puede adoptar una actitud activa frente al miedo, siendo este uno de los remedios más eficaces.

3. Enfrentate a tu miedo

La forma de afrontarlo debe tener en cuenta cuatro reglas:

- La confrontación con el miedo debe estar bajo tu control. La confrontación solo está indicada si tú lo deseas o si necesitas superar tu miedo.
- Enfrentate a tus miedos progresivamente, empezando por los aspectos menos importantes. Si tienes miedo a los animales, primero solo mirarás fotos, después películas, después visitarás criaderos, etc.
- La confrontación tiene que mantenerse: debes aceptar la situación angustiosa el tiempo suficiente para que tu miedo se reduzca a la mitad.
- Enfrentate regularmente a las situaciones que te causen miedo.

4. Mírale al miedo a la cara.

Muchos trabajos han demostrado que solemos darle la espalda a todos esos pensamientos perturbadores. Lo mejor es reflexionar detenidamente y preguntarte si realmente has terminado ya con todos tus temores, si has representado ya toda la escena catastrófica. Pregúntate cuáles son los riesgos reales.

FEEDBACK sobre el programa de desarrollo personal.