

Taller de Autonomía Emocional

Para favorecer la capacidad de generar las emociones buenas en el momento que más lo necesitas






MEJORO MI AUTOESTIMA Soy amoroso conmigo mismo

La **autonomía emocional** es una competencia que te permite tener una imagen positiva de ti mismo, que valores tus capacidades y limitaciones, que te quieras tal como eres, descubras tu propia identidad personal y social, o busques ayuda y apoyo cuando lo necesites.

La autonomía emocional abre el camino a la empatía, es decir, a sentir lo que otras personas sienten, y a facilitarte las relaciones con los demás, porque sabrás respetar a los demás y desarrollar habilidades sociales positivas.

SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

-  Lee la columna de pensamientos. En la primera columna "*Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta AHORA decirte esta frase*" puntúa cuánto te gusta la frase ahora que la lees y en la segunda "*Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día*" puntúa cuánto la piensas cada día.
-  Te recomendamos que hagas los primeros pensamientos con la ayuda de alguien que conoce el ejercicio y que los chicos la hagan contigo.
-  Elige uno, dos o tres pensamientos, y repítelos durante la semana todos los días, cuando las cosas te vayan bien y también cuando estés triste porque no te ha ido bien algo, para salir de la tristeza y pensar en positivo. Si puedes, inventa dos frases positivas que te aporten entusiasmo, confianza, curiosidad y autosuficiencia a ti.

	PENSAMIENTOS A FOMENTAR conmigo mismo	<i>Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta AHORA decirte esta frase</i>	<i>Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día</i>	ACCION Y ACTITUD QUE PROMUEVO EN MI
1	Lo haré			Soy capaz
2	¡Bien! He sido capaz de hacerlo			Soy capaz
3	Es mejor hacer las cosas con buena intención			Soy bueno
4	Lo he hecho sin querer, me fijaré más la próxima vez			No lo repetiré
5	Estoy muy orgulloso de mi mismo			Satisfacción
6	Lo que siento es importante, mis emociones son mi guía			Amor
7	¡Muy bien! ¡Bravo! Me felicito por lo que he hecho			Alegría, ganas de mejorar
8	Necesito ayuda. Se la pido al profe, a mi amigo, o mi familia			Es bueno pedir. Me quiero
9	¡Me gusta! lo he hecho muy bien			Satisfacción
10	Hoy lo hago mejor que antes			Ganas de seguir avanzando
11	He dicho que lo haría y mi palabra es importante			Amor, honor
12	Quiero y puedo llegar a donde yo quiera			Puedo hacerlo
13	Ahora no me sale, pero mañana, me saldrá			Esfuerzo
14	Yo apporto bienestar a los demás			Amor
15	Estoy en paz			Paz
16	Decir la verdad da mucha paz, me gusta			Honestidad
17	Soy una persona valiosa			Confianza, autoestima
18	Es bueno para mí ...aprender, lavarme, comer			Me cuido
19	Me acepto y me gusto como soy			Aceptación
20	Me gusta compartir mis cosas, siempre tengo algo que dar			Generosidad
21	Pienso antes de hablar y mis palabras producen bienestar			Calma y amor
22	Me merezco todo lo bueno y ser tratado bien			Amor y autoestima

Ejercicio 1. Fácil. – Primaria, secundaria y adultos

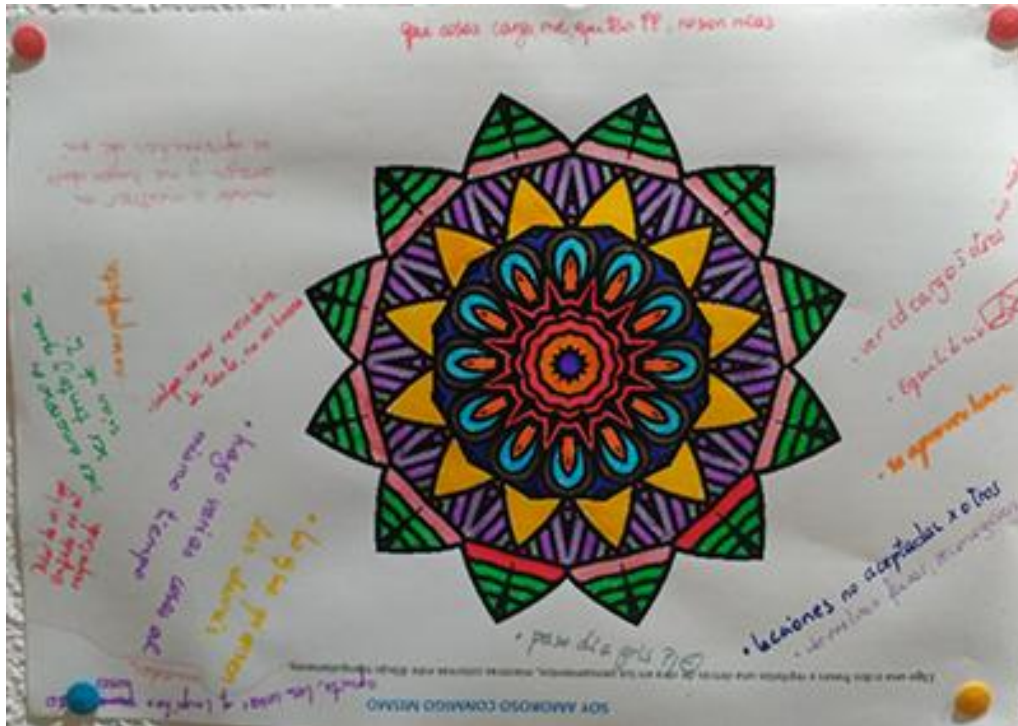
Elige una o dos frases, de las que menos piensas (nota baja en la nota y repítelas una detrás de otra en tus pensamientos, mientras colorea este dibujo tranquilamente.

Ejercicio 2. Dificultad media. – Secundaria y Adultos

Mientras colorea, piensa en qué es lo que te impide decirte esos pensamientos que has valorado poco en la segunda columna. Deja fluir los pensamientos que te impiden creerte esa frase. Escribe esos pensamientos con el rotulador con el que estés coloreando en ese momento, a los lados del mandala. Con cada color busca un hecho, un miedo, un dolor que te hace creer que no te mereces esa frase.

Ejemplo: Soy una persona valiosa. Los pensamientos que tengo que van en contra son: No me aprecian, La gente no quiere hablar conmigo, soy aburrido, lo que hago yo lo hace cualquiera.

El mandala quedaría así:



Educación emocional
infantil y juvenil

Formación en educación
emocional para educadores

Programas en contextos
educativos

El Parque de las Emociones - Recursos para Educadores y Profesionales para el desarrollo emocional y social

@ info@elparquedelasemociones.com
www.elparquedelasemociones.com

SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

Mi pensamiento:

