

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.

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

SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

Para este ejercicio proponemos dos tablas diferentes para que elijas cuál te gustaría más trabajar. El primer ejercicio, cuyo primer pensamiento es "Lo haré", es el que te recomendamos para primaria y secundaria. Aunque a nosotros en El Parque de las Emociones es el que más nos gusta y lo usamos también con adultos. Te dejamos elegir el que tú prefieras. Imprime a dos caras de forma que en una hoja esté la puntuación y el mandala.

A continuación puedes explicar el ejercicio SOY AMOROSO CONMIGO MISMO de la siguiente forma:

 **Parte 1.** Lee la columna de pensamientos y puntúate

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. Por ejemplo: Lees –Lo haré–, y te gusta decírtelo mucho, así que puntúas con un 9. En la segunda columna "Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día", siguiendo el ejemplo, yo la pienso mucho y puntúo con un 9.

 **Parte 2.** Colorear el mandala.

Iniciación. Primaria Elige un pensamiento que sientas que te vendría muy bien incorporarla a tu día a día. Luego, **conecta contigo haciendo unas respiraciones** y empieza a **colorear el mandala**. Mientras coloreas, **repite mentalmente la frase que has elegido**, hazlo de forma **continua**. Durante al menos 10 minutos.

Dificultad media. Secundaria y adultos Elige un pensamiento que sientas que te vendría muy bien incorporarla a tu día a día. Luego, **conecta contigo haciendo unas respiraciones** y empieza a **colorear el mandala**. Mientras coloreas, **repite mentalmente la frase que has elegido**, hazlo de forma **continua**. Durante al menos 10 minutos.

Observarás que se te cruzan escenas, momentos de tu vida, frases, pensamientos... **Escribe esos pensamientos** con el rotulador con el que estés coloreando en ese momento, a los lados del mandala. Escribe todo lo que te venga, sin juzgarlo, sin decidir esto sí, esto no.

Por ejemplo: Elijo el pensamiento SOY UNA PERSONA VALIOSA. Me lo repito mentalmente de forma continua mientras coloreo el mandala. Al rato, observo que me vienen muchos pensamientos: En realidad, no me aprecian, La gente no quiere hablar conmigo, soy aburrido, lo que hago yo lo hace cualquiera....

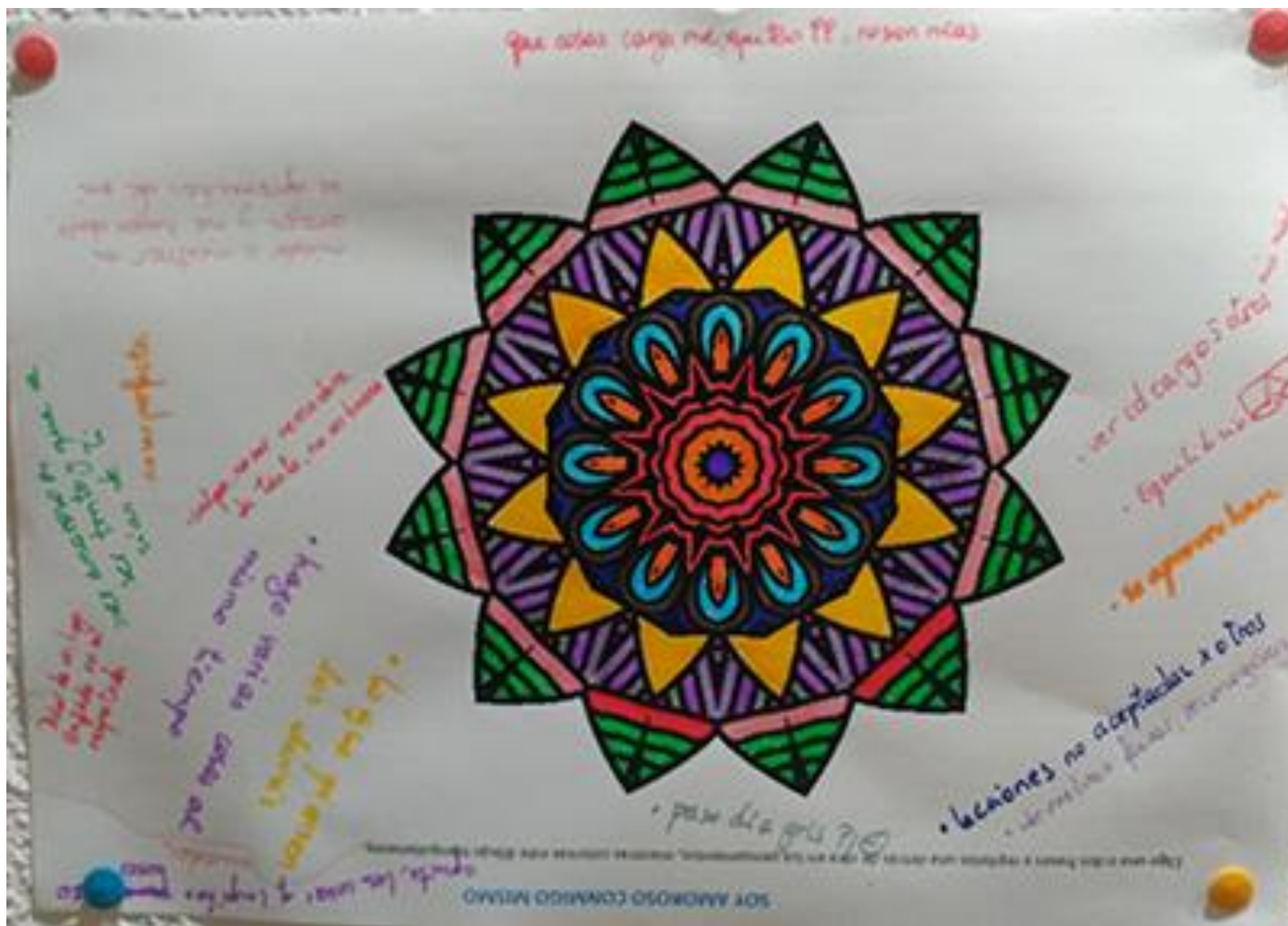
Ánimo, pon música relajante y deja fluir, escribe todo lo que te venga. Date este regalo para ti.

También puedes inventarte otras maneras de aprovechar este ejercicio, aquí te proponemos dos opciones:

1. Elige un pensamiento, y repítelo 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.
2. Inventa dos frases positivas que te aporten entusiasmo, confianza, curiosidad y autosuficiencia a ti. Y colorea el mandala mientras te las dices

A continuación incluimos una foto de cómo queda un mandala tras el ejercicio. Es muy positivo mostrarlo a la clase mientras explicas el ejercicio. Así les sirva de guía:

El mandala podría quedar así.:



SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO



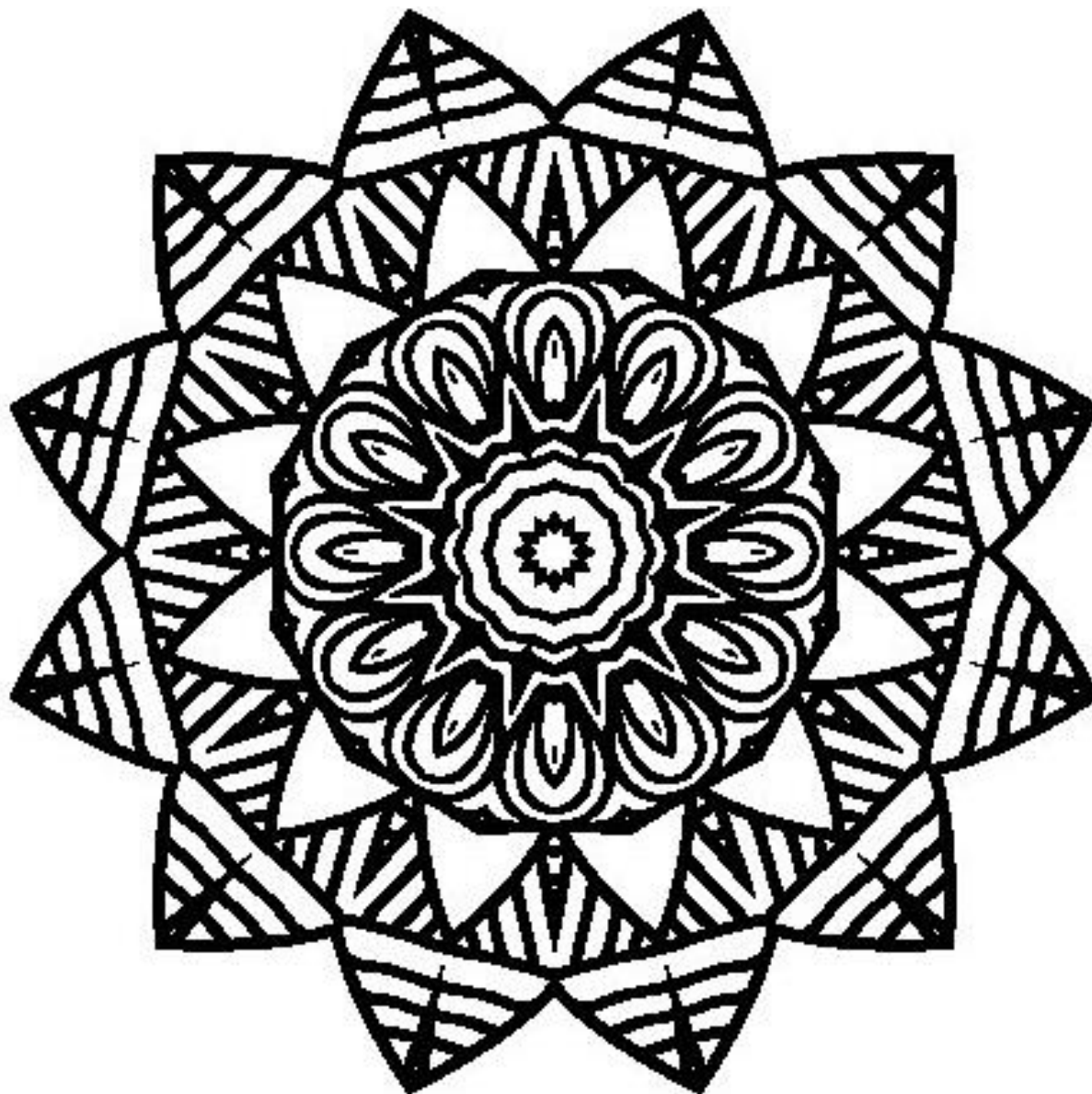
Lee la columna de pensamientos. En la primera columna "Pon una nota de 0 a 10 indicando cuánto te gusta AHORA decirte esta frase" puntúa cuánto te gusta decirte el pensamiento. Por ejemplo: Lees –Lo haré-, y te gusta decírtelo mucho, así que puntúas con un 9. En la segunda columna "Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día", siguiendo el ejemplo, yo la pienso mucho y puntúo con un 9.

	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	Lo he hecho sin querer, me fijaré más la próxima vez			No lo repetiré
4	Estoy muy orgulloso de mi mismo			Satisfacción
5	Lo que siento es importante, mis emociones son mi guía			Amor
6	¡Muy bien! ¡Bravo! Me felicito por lo que he hecho			Alegría, ganas de mejorar
7	Necesito ayuda. Se la pido al profe, a mi amigo, o mi familia			Es bueno pedir. Me quiero
8	¡Me gusta! lo he hecho muy bien			Satisfacción
9	Hoy lo hago mejor que ayer			Ganas de seguir avanzando
10	He dicho que lo haría y mi palabra es importante			Amor, honor
11	Quiero y puedo llegar a donde yo quiera			Puedo hacerlo
12	Ahora no me sale, pero mañana, me saldrá			Esfuerzo
13	Estoy en paz			Paz
14	Decir la verdad da mucha paz, me gusta			Honestidad
15	Soy una persona valiosa			Confianza, autoestima
16	Es bueno para mí ...aprender, lavarme, comer			Me cuido
17	Me acepto y me gusto como soy			Aceptación
18	Me gusta compartir mis cosas, siempre tengo algo que dar			Generosidad
19	Pienso antes de hablar y mis palabras producen bienestar			Calma y amor
20	Me merezco todo lo bueno y ser tratado bien			Amor y autoestima

SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

Elige una frase que sientas que te vendría muy bien incorporarla a tu día a día. Luego, **conecta contigo haciendo unas respiraciones** y empieza a **colorear el mandala**. Mientras lo haces repite mentalmente la frase que has elegido, hazlo de forma continua.

Escribe aquí tu pensamiento:



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 decirte el pensamiento. Por ejemplo: Lees –Lo haré-, y te gusta decírtelo mucho, así que puntúas con un 9. En la segunda columna "Pon una nota de 0 a 10 indicando cuanto piensas esta frase cada día", siguiendo el ejemplo, yo la pienso mucho y puntúo con un 9.

	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	Me acepto y me gusto como soy			Me quiero
2	Tengo salud y me gusta mi cuerpo			Satisfacción
3	Soy una persona inteligente y creativa			Satisfacción
4	Soy una persona útil y valiosa			Soy capaz
5	Soy una persona alegre y feliz			Satisfacción
6	Disfruto y aprecio todo lo que tengo			Amor
7	Soy una persona tolerante y compasiva			Amor y empatía
8	Hago crítica constructiva			Amor y empatía
9	Aprendo de mis errores			Motivación
10	Me perdono y sé perdonar			Amor y empatía
11	Dejo marchar mis miedos y mis dudas			Motivación
12	Soy una persona abierta a los cambios			Puedo hacerlo
13	Soy una persona optimista			Motivación
14	Me merezco amar y ser amado			Amor
15	Soy una persona responsable			Autonomía
16	Me merezco que me pasen cosas buenas			Merecimiento
17	Me merezco disfrutar de la vida			Confianza, autoestima
18	Sé decir no			Asertividad
19	Dedico tiempo a hacer lo que me gusta			Me cuido
20	Me merezco tener amigos y amigas			Confianza, autoestima

SESION DE AUTOESTIMA - SOY AMOROSO CONMIGO MISMO

Elige una frase que sientas que te vendría muy bien incorporarla a tu día a día. Luego, conecta contigo haciendo unas respiraciones y empieza a colorear el mandala. Mientras lo haces repite mentalmente la frase que has elegido, hazlo de forma continua.

Escribe aquí tu pensamiento:

