

TEMA: "Emociónate Contigo"

Sesión # 7: ¡Emociónate Contigo!

**EJERCICIO # 7: EMOCIÓNATE CON TUS TALENTOS Y HABILIDADES
(PARTE 1)***

Indicaciones:

1. A continuación, encontrarás una lista de cualidades personales, imprime al menos dos copias de este juego de palabras.
2. Luego, toma una pluma y marca las cualidades que mejor te describen, hasta que tengas, por lo menos, una docena.
3. Una vez que tengas esta lista de tus cualidades, escribe por qué la has elegido. Por ejemplo, si marcaste "**disciplinada**" escribe en una hoja qué te hace serlo, por ejemplo: "**soy una persona que se concentra y que se apega a lo que hace, la mayoría del tiempo evadiendo distracciones**".
4. Ahora, la parte divertida de este ejercicio: **dale la copia extra que sacaste a alguna persona cercana y de confianza para ti (tu pareja, una buena amiga, un hermano o hermana, etc). Pídele a esta persona que marque al menos una docena de cualidades que ve en ti.** Para hacerlo, puedes decirle algo como: "Estoy trabajando en un proceso de desarrollo personal y quiero saber cómo soy percibida por otras personas. Te elegí porque te tengo confianza y cariño, así que quiero pedirte que, de esta lista que te doy, marques por favor aquellas cualidades (al menos 12) que crees que me describen mejor".
5. Una vez que esta persona te devuelva la lista con las cualidades marcadas, sería increíble si puedes tener una charla ahondando en las razones por las cuales las escogió. Puedes preguntarle, por ejemplo: "Marcaste que soy creativa, ¿qué te hace pensar así o por qué me percibes de esa manera"?

LISTA DE CUALIDADES

Abierta	Buena comunicadora	Cooperativa
Aburrida	Buena confidente	Creativa
Académica	Cálida	Creíble
Adaptable	Calmada	Cuestionadora
Aduladora	Cambiable	Cuidadora
Afectiva	Cariñosa y "apapachadora"	Curiosa
Agradecida	Carismática	Débil
Agresiva	Cauta	Decepcionada
Alegre	Celosa	Decisiva
Amable	Cómoda	Defensora de los más débiles
Ambiciosa	Competente	Dependiente
Amistosa	Complacedora	Depresiva
Amorosa	Comprensiva	Desesperanzada
Analítica	Comprometida	Desleal
Ansiosa	Con gran capacidad de asombro	Desordenada
Apegada	Con gran sentido del humor	Desorganizada
Aprehensiva	Confiable	Determinada
Asertiva	Confundida	Dinámica
Astuta	Conservadora	Diplomática
Autoritaria	Consistente	Dirigida al logro y resultados
Aventurera	Contenida	Discreta
Avergonzada		Divertida
Boba		

Reto-Taller: ¡Empodérate, Mujer!



Efectiva	Generadora de equipos	Modesta
Eficiente	Generadora de recursos	Motivada
Egoísta	Generosa	Negativa
Emocional	Histórica	Objetiva
Empática	Hostil	Orgullosa
Empoderada	Idealista	Orientada a generar dinero
Energética	Impulsiva	Orientada al detalle
Enfocada	Indecisa	Pedante
Enojona	Independiente	Pensadora abstracta
Entusiasta	Individualista	Perceptiva
Escéptica	Innovadora	Perdida
Espontánea	Intelectual	Perseverante
Estimulante	Introspectiva	Persistente
Estratega	Introvertida	Persuasiva
Excepcional	Inusual	Pionera
Exitosa	Irritante	Positiva
Exótica	Juiciosa	Práctica
Extrovertida	Leal	Precisa
Fácil de llevar	Líder	Predecible
Falta de ambición	Literata	Preocupada
Firme	Loca	Presumida
Flexible	Lógica	Privada
Fría	Madura	Proactiva
Frustrada	Metódica	Protectora
Fuerte	Miedosa	

Reto-Taller: ¡Empodérate, Mujer!



Puntual

Que ejerce influencia en otros

Que humilla o desprecia

Que perdona rápidamente

Que se aprovecha de otros

Que toma la iniciativa

Quieta

Racional

Rápida

Reactiva

Realista

Reconocedora de los logros de los demás

Reflexiva

Rencorosa

Resentida

Resiliente

Responsable

Sabia

Satisfecha

Sensible

Serena

Seria

Simpática

Sincera

Sobresaliente

Sociable

Sofisticada

Talentosa

Temerosa

Tenaz

Tensa

Teórica

Tímida

Tolerante

Tomadora de riesgos

Tonta

Tradicional

Triste

Triunfante

Única

Vengativa

Versátil

Viciosa

Vigorosa

Visionaria

Vivaracha

EJERCICIO # 7: EMOCIÓNATE CON TUS TALENTOS Y HABILIDADES (PARTE 2)

Indicaciones: Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. Escribe de 5 a 10 actividades que te encanta hacer, que te dan mucho placer y gozo, pero que hace tiempo no realizas:

ACTIVIDAD	ÚLTIMA VEZ QUE LA REALIZASTE	¿QUÉ PUEDES HACER HOY PARA REACTIVARLA?

2. ¿Qué puedes hacer **hoy mismo** para darle **placer y gozo** a tu cuerpo?
3. ¿Qué puedes hacer **hoy mismo** para darle **placer y gozo** a tu mente?
4. ¿Qué puedes hacer **hoy mismo** para darle **placer y gozo** a tu espíritu?