

Taller No 6

Propósito: Identificar los factores que son un obstáculo en mi vida



Factores que pueden ser un obstáculo para lograr mis metas

En el camino de nuestras vidas encontramos obstáculos que nos impiden alcanzar nuestras metas, identifiquemos algunas de ellas

- A nivel personal _____

- A nivel familiar _____

- A nivel social _____

- De lo anterior qué harías para superar los obstáculos y alcanzar tus metas?

Sácate el mayor partido, usa tus mejores cartas de presentación y obtén el trabajo de tus sueños mostrando lo mejor de ti

Si quieres que te respeten y mostrar lo mejor de ti, tus mejores cartas de presentación serán tu imagen, tu actitud y tu sinceridad. Tú eres la única que puede lograr que todo salga perfecto. Sácate el mejor partido posible en estos sentidos y proyecta una imagen positiva.

En la vida diaria, conseguir lo que quieres necesita de muchos esfuerzos, pero no lograrás nada si tú misma no crees lo suficiente en que lo puedes obtener.

Taller No 7

Propósito: Aprender a proyectar una buena imagen

Tu imagen

Piensa que todo en ti habla de ti:

- **El apretón de manos:** Es uno de los detalles que revelan tu carácter. Dale energía a tu presentación con un apretón fuerte pero cálido. Debe ser corto, firme y decidido, pero sin rudeza. No lo hagas muy breve porque puede demostrar falta de interés de tu parte, ni demasiado largo porque puedes parecer un poco empalagosa y evita agitar la mano. El apretón debe ir acompañado de una mirada directa.
- **Tu voz:** Es un instrumento de presentación muy importante. Una voz clara y bien modulada es trascendental para crear un buen efecto en los demás. Los tonos de voz agudos son irritantes y los tonos monótonos aburren al oyente. Si adoptas una tonalidad indecisa, transmitirás que la inseguridad te sale por cada poro de la piel. Si buscas un puesto de gerente o directora, no concuerda una forma de hablar dulce, aniñada o superficial.

Tu actitud

- **No sobrevalores:** Dale a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida.
- **Transmite lo positivo:** No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás.

Tu sinceridad

Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti misma y sentirte segura:

- **Autoanalízate:** La autocrítica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti misma y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.
- **Sé honesto(a):** Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.
- **Sé optimista:** Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarle solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.



Análisis cómo está mi auto-estima

	Si	No
• Tengo confianza en mí mismo	—	—
• Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien	—	—
• En mis actividades apporto nuevas ideas	—	—
• Soy responsable con mis obligaciones	—	—
• Cuando las cosas me salen bien me siento feliz	—	—
• Me doy ánimo para salir adelante	—	—
• Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa	—	—
• Colaboro con gusto en mi grado	—	—
• Ante las dificultades que se me presenten en mi vida	—	—
• Trato de dialogar	—	—
• Me gusta tener amigos	—	—
• Me considero una persona alegre	—	—
• Soy entusiasta y tengo iniciativa	—	—
• Me siento apreciado por los demás	—	—
• Acepto críticas sin disgustarme	—	—
• Juzgo bien a los demás	—	—
• Tengo seguridad y confianza en mí mismo	—	—
• Conservo la tranquilidad en momentos difíciles	—	—
• Trato bien a las personas	—	—
• Me considero una persona prudente	—	—
• Acepto con agrado los éxitos de los demás	—	—
• Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad	—	—
• Con mucha frecuencia digo que no soy capaz	—	—
• Me siento inseguro por actuar	—	—
• Se me dificulta tener amigos	—	—
• Vivo criticando a los demás	—	—
• Siento envidia cuando a alguien le va bien	—	—
• Soy una persona inconforme con lo que tengo	—	—
• Me cuesta mucho superar un fracaso	—	—
• Me siento inferior a los demás	—	—
• Con frecuencia vivo irrespetando a los demás	—	—
• Me gusta el nombre que me pusieron mis padres	—	—
• Soy agresivo e hiriente	—	—
• Me gusta mi cuerpo	—	—
• Deseo tener cosas que tienen los demás	—	—

Taller No 8

Propósito: valorar la vida

Reflexiono sobre mi vida

Cada persona construye su vida. Nuestra vida está enmarcada desde el momento en que nos concibieron hasta que dejamos de existir. Dentro de ella tenemos momentos de alegrías, tristezas, éxitos, fracasos.

La vida está llena de ilusiones, alegrías, sentimientos, de estar rodeados de cosas buenas y hermosas.

Es así que mi vida hasta este momento puedo decir que:



Diez Pasos Hacia una Imagen Positiva

Una lista no puede automáticamente decirte como convertir esos pensamientos negativos en relación a tu cuerpo en pensamientos positivos, pero si puedes ayudarte a pensar en nuevas maneras de verte a ti mismo(a) y a tu cuerpo de forma saludable y satisfactoria. Mientras más practicas ésto más posibilidades tienes de sentirte feliz con quien eres feliz con la figura natural de tu cuerpo.

- **Aprecia todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti.** Cada día tu cuerpo te acerca más a tus sueños. Celebra todas las increíbles cosas que tu cuerpo hace por ti – correr; bailar; respirar; reír; soñar; etc...
- **Mantén una lista de diez cualidades que aprecias de ti mismo(a).** Cualidades que no estén relacionadas a cuánto pesas o cómo te ves. Lee esta lista con frecuencia. Añade a la lista a medida que te das cuenta de otras cualidades que aprecias de ti mismo.
- **Recuerda que la “Belleza verdadera” no está simplemente relacionada a la profundidad de la piel (cuerpo).** Cuando te sientas feliz contigo mismo(a) y feliz de la persona que eres, te desenvuelves de una manera segura, te aceptas a ti mismo(a), estas más receptivo(a) a nuevas ideas. Todos estos

sentimientos pueden hacerte sentir bella/guapo sin importar si te ves como un super modelo. La belleza es un estado mental, no una condición de tu cuerpo.

- Mírate a ti mismo(a) de una manera total. Cuando te ves a ti mismo(a) en el espejo o en tu propia mente escoge en no enfocarte en partes específicas de tu cuerpo. Mírate a ti mismo(a) como quisieras que otros te vieran – como una persona en su totalidad.
- Rodéate de personas positivas. Es más fácil sentirse bien con uno misma(o) y con nuestro cuerpo cuando uno se rodea de personas que nos apoyan y le dan importancia y reconocen que lo que en realidad cuenta es como uno es por naturaleza.
- Manda a callar a esas voces internas que dicen que tu cuerpo no es el “correcto” o que eres una “mala” persona. Tu puedes reemplazar esos pensamientos negativos por pensamientos positivos. La próxima vez que tu autoestima se ve afectada por tus pensamientos negativos piensa rápidamente en afirmaciones que pueden ayudar a subir nuevamente tu autoestima.
- Utiliza vestimentas que sean cómodas y que te hagan sentir bien en relación a tu cuerpo. Trabaja con tu cuerpo no en su contra.
- Conviértete en un crítico de los mensajes de la sociedad y de los medios de comunicación. Presta atención a las imágenes, eslogans o actitudes que hacen sentirte mal contigo misma(o) y con tu cuerpo. Protesta en contra de estos mensajes: escribe una carta a los publicistas o háblale en voz alta o en tu mente a las imágenes o mensajes.
- Piensa en algo agradable que puedes hacer--algo para hacerle saber a tu cuerpo que lo aprecias. Toma un baño de espuma, toma una siesta, busca un lugar donde puedes relajarte y sentirte en paz.
- Utiliza el tiempo y energías que pasas preocupándote por la comida, calorías y tu peso en tiempo y energías en los cuales podrías ayudar a otra persona. Algunas veces el ayudar a otra persona hace que te sientas mejor contigo misma(o) y al mismo tiempo contribuyes a cambios positivos en el mundo.

Compromiso: escriba en el cuaderno que actitud va a tomar para proyectar una imagen positiva y en la siguiente hoja exprese porqué es una persona importante.

