

**Edición**

**1**

---

Boot camps Life Skills

# Cuaderno de trabajo (IO3)

LEVEL UP

# Setting the ground for a multi-level approach on developing soft skills in Higher Education

---

2023 – Consorcio Level UP

Trabajo licenciado bajo [Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



# Aviso legal

Este documento se publica en el marco y para los fines del proyecto Level Up. Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ KA2 de la Unión Europea (E+KA2/2020-2023) bajo el acuerdo de financiación n° 2020-1-CY01-KA203-065985 ([LEVEL UP](#)). El contenido empleado aquí no refleja necesariamente las opiniones oficiales de la Comisión Europea. Ni la Comisión Europea ni los socios de Level Up son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida. Este documento y su contenido son propiedad del Consorcio Level Up. Todos los derechos relativos a este documento están determinados por la legislación aplicable. El acceso a este documento no otorga ningún derecho o licencia sobre el documento o su contenido. Los socios de Level Up pueden utilizar este documento de conformidad con las disposiciones del Acuerdo de Socios del Consorcio Level Up.

## AUTORES

<sup>1</sup> Dr. Manuel Vivas Fernández (UJA), Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (VUA), Dr. Marios Theodorou (UCY), and Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

## COLABORADORES

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), Dr. Elias Tsakanikos (UOC).

**Level UP**

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



---

<sup>1</sup>The authors contributed equally to this work

Table of Contents

Aviso legal		i
AUTORES		i
COLABOLADORES		i
Sobre este cuaderno de trabajo		1
Directrices de grupo	2	
<b>ÁREA TEMÁTICA 1: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES</b>		<b>5</b>
Unas palabras sobre el entrenamiento en Regulación Emocional		6
La conciencia emocional		7
Actividad 1: Mis emociones	7	
Actividad 2: Los componentes de la experiencia emocional	8	
Actividad 3: RAIN. Conciencia y aceptación de las emociones	9	
Tarea	10	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	11	
Relajación		11
Actividad 1: Inflando un globo	11	
Actividad 2: Con todas nuestras fuerzas	12	
Tarea	13	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	14	
Trampas del pensamiento		15
Actividad 1: No caigas en las trampas del pensamiento	15	
Actividad 2: Cómo abordar las trampas del pensamiento	15	
Actividad 3: El elefante rosa	16	
Actividad 4: Una puerta se cierra, otra se abre	16	
Tarea	17	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	18	
Acciones opuestas		19
Actividad 1: Acción opuesta	19	
Tarea	20	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	21	
<b>ÁREA TEMÁTICA 2: HABILIDADES INTERPERSONALES</b>		<b>22</b>
Unas palabras sobre la formación en Habilidades Interpersonales		23
Comunicación verbal y no verbal		24
Actividad 2: ¡Lo que no dices cuenta!	24	
Actividad 3: ¡Estoy escuchando!	24	
Tarea	25	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	26	
Asertividad		27
Actividad 2: Reconocer los estilos de comunicación	27	
Actividad 3: La declaración “Yo”	28	

**BOOTCAMPS LIFE SKILLS**

Tarea	29	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	30	
Trabajo en equipo		31
Actividad 2: El mejor equipo posible	31	
Tarea	32	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	33	
Influir sobre los demás		34
Actividad 2: Negociación de prácticas.....	34	
Actividad 3: El vals de los ganadores	37	
Tarea	38	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	39	
ÁREA TEMÁTICA 3: RESILIENCIA Y FLEXIBILIDAD		40
Unas palabras sobre la formación en habilidades de resiliencia y flexibilidad		41
Valores y fortalezas		42
Actividad 1: Identificación de valores: Un primer vistazo	42	
Actividad 2: Identificación de valores: Profundizando un poco más	43	
Actividad 3: Viviendo tus fortalezas	45	
Tarea	46	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	47	
Emociones positivas		48
Actividad 1: Elige una foto	48	
Actividad 2: Momentos WOW (Experiencia asombrosa)	50	
Actividad 3: Todo lo que quiero decir		
.....	52	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?		
	5	
6		
Auto-Compasión		57
Actividad 2: Práctica de la compasión	57	
Actividad 3: Suavizar el perfeccionismo	58	
Tarea	61	
¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?	62	

## Sobre este cuaderno de trabajo

El programa tiene como objetivo ayudarte a desarrollar un conjunto de habilidades útiles para enriquecer tu éxito académico, tu posibilidad de encontrar empleo y, en general, tu calidad de vida. Este cuaderno de ejercicios está diseñado para acompañarte mientras participas en las sesiones de formación para mejorar tus competencias interpersonales. Incluye información basada en la evidencia y diseñada para reforzar lo que se presenta en las sesiones. En el cuaderno se incluyen sugerencias prácticas, hojas de trabajo intuitivas y formularios para utilizar en las actividades de las sesiones, así como tareas para realizar en casa. Este cuaderno de trabajo se ha preparado para proporcionar material informativo a los participantes en los cursos de formación en tres áreas de habilidades interpersonales: a) *Regulación emocional*, b) *Habilidades interpersonales* y c) *Adaptabilidad*.

\*\* Los recursos disponibles en estos programas de formación no sustituyen a la terapia y sólo deben utilizarse con fines educativos.

## Directrices de grupo

La participación en formaciones en grupo puede ser muy beneficiosa para los participantes, ya que se espera que tengan la oportunidad de compartir experiencias y conocimientos, intercambiar opiniones y dar su opinión, así como cultivar las habilidades interpersonales. Para lograrlo, es necesario crear un entorno seguro para todos los miembros, que se basará en algunas reglas básicas comúnmente aceptadas:

- **Sé respetuoso/a:** A pesar de las diferentes perspectivas u opiniones, intenta respetar las ideas de los demás. Intenta no interrumpir a los demás mientras hablan y practica habilidades de buena escucha. Sé sincero/a con los demás, al tiempo que muestras respeto y no humilles, calumnies o abuses de los demás de ninguna manera. Trata los problemas de forma constructiva.
- **Trata confidencialmente la información compartida:** Trata de mantener la confidencialidad de los debates que se produzcan en el grupo o de las experiencias personales compartidas por los demás.
- **Asistencia y puntualidad:** Se espera la asistencia semanal. Avisa a tu formador con antelación (siempre que sea posible) si tienes que faltar a una clase o necesitas ayuda con una tarea. Llega a tiempo a todas las clases y trata de estar preparado (haz las tareas).
- **Participación activa y privacidad:** Utiliza inteligentemente el tiempo de clase. Participar en debates o actividades de grupo es beneficioso no

sólo para ti (desarrollo personal) sino también para el grupo (contribuir al trabajo en grupo). Sin embargo, si te hacen preguntas o te piden que participes en una actividad que te hace sentir incómodo, tienes derecho a negarte a participar.



*[Page intentionally left blank]*

---

## ÁREA TEMÁTICA 1: REGULACIÓN EMOCIONAL

## **Unas palabras sobre la formación en Regulación emocional**

Esta formación pretende ayudar a los participantes a mejorar su capacidad para gestionar y responder eficazmente a las experiencias emocionales. La formación incluye módulos para aprender a identificar, etiquetar y describir las emociones, utilizar técnicas de relajación para modular la experiencia emocional, reducir la vulnerabilidad cognitiva vinculada a las emociones negativas y actuar de forma opuesta a la tendencia motivacional asociada a las emociones negativas.

**La conciencia emocional**

**Actividad 1: Mis emociones**

<b>Escenarios</b>	<b>Emoción</b>	<b>Motivo para experimentar la emoción</b>	<b>Manifestación de la emoción</b>	<b>Conducta como respuesta a la emoción</b>
<b>Escenario 1</b>				
<b>Escenario 2</b>				
<b>Escenario 3</b>				
<b>Escenario 4</b>				

**Actividad 2: Los componentes de la experiencia emocional**

*Llegas a casa del trabajo y ves que te has dejado la puerta del garaje abierta todo el día.*

<i>Situación/Desencadenante</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Emoción</i>	<i>Manifestación de la emoción</i>	<i>Respuesta</i>

### **Actividad 3: RAIN. Conciencia emocional y aceptación de las emociones.**

Principios RAIN (acuñado por la profesora de mindfulness Michele McDonald):

**R**(Recognize) Reconoce lo que está ocurriendo: Nómbralo

**A**(Allow the experience to be there) Deja que la experiencia esté ahí, tal y como es. No intentes cambiarla ni evitarla.

**I**(Investigate) Investiga tu experiencia sin juzgarla: ¿qué sensaciones, qué pensamientos, qué impulsos tienes?

**N**(Not-identify) No identificarse con la experiencia.

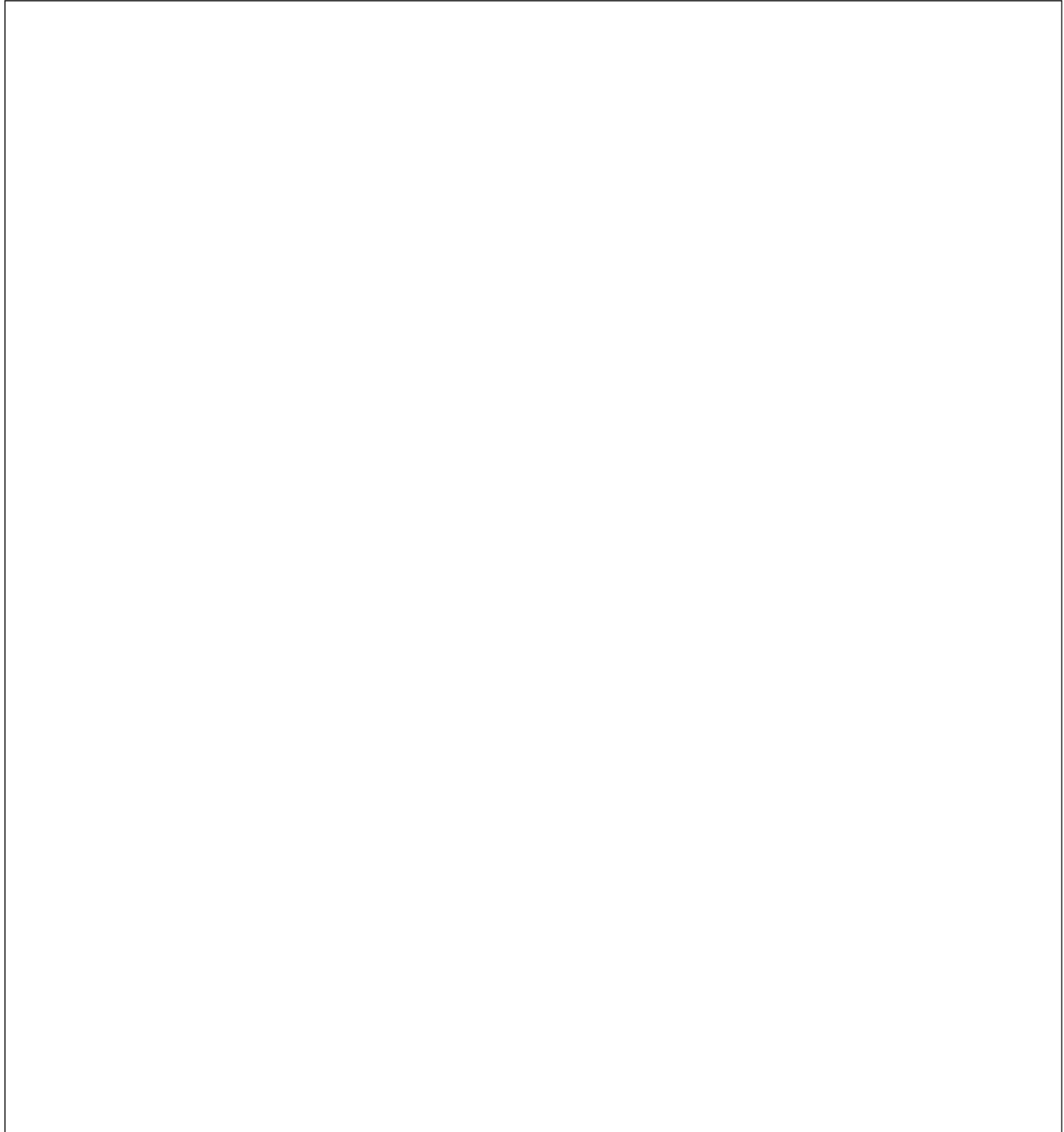
**Tareas**

Monitoriza tus estados emocionales en 3 situaciones diferentes durante la semana (elige acontecimientos diarios y no significativos). Identifica la situación, etiqueta la emoción, los pensamientos que tenías en tu mente, tus respuestas físicas y comportamientos. Utiliza los principios RAIN para facilitar la conciencia sin prejuicios momento a momento.

Utiliza la siguiente hoja de ejercicios para tomar notas.

<i>Situación/Desencadenante</i>	<i>Pensamientos</i>	<i>Emoción</i>	<i>Manifestación de la emoción</i>	<i>Respuesta</i>

**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session.



## Relajación

### Actividad 1: Inflando un globo

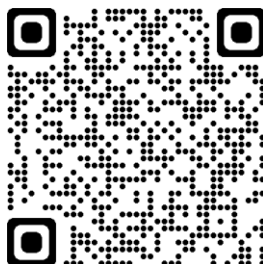
Recurso: [Belly Breathing from Alberta Health Services](#)



Vídeo: [Diaphragmatic Breathing Demonstration from Michigan Medicine](#)

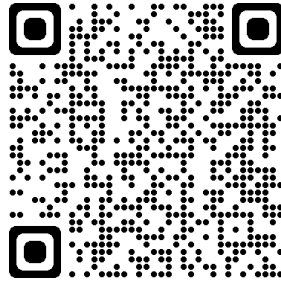


Vídeo: [Breathe2Relax demo](#)

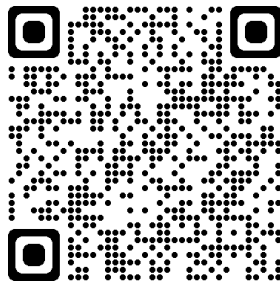


## Actividad 2: Con todas nuestras fuerzas

Recurso: [HOW TO DO PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION from Anxiety Canada](#)

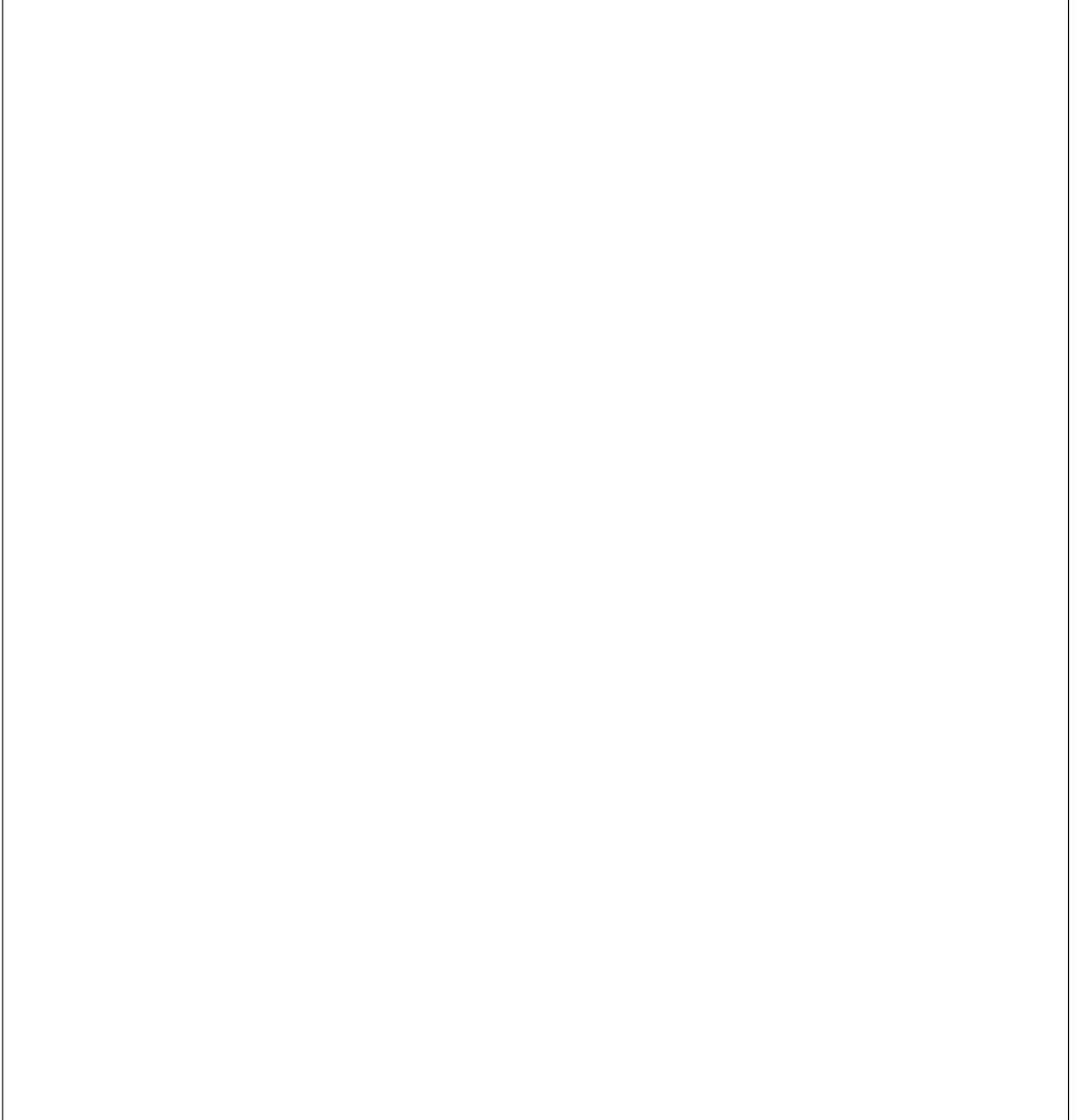


Vídeo: [Reduce Stress through Progressive Muscle Relaxation from Johns Hopkins Rheumatology](#)





**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.

## Trampas del pensamiento

### Actividad 1: No caigas en las trampas del pensamiento

Recurso: [TESTING YOUR THOUGHTS: SIDE ONE WORKSHEET](#)

Adaptado de J. Beck (2020). Terapia cognitivo-conductual: Conceptos básicos y más allá.



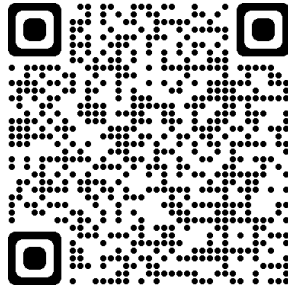
### Actividad 2: Cómo abordar las trampas del pensamiento

Recurso: [Escape the thought tornado](#) de University of Maine.



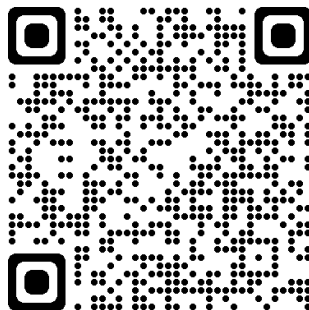
### Actividad 3: El elefante rosa

Recurso: [Defusing Techniques](#) (Vivyan 2009, Adaptrado de Ciarrochi & Bailey, 2008, de getselhelp.co.uk)



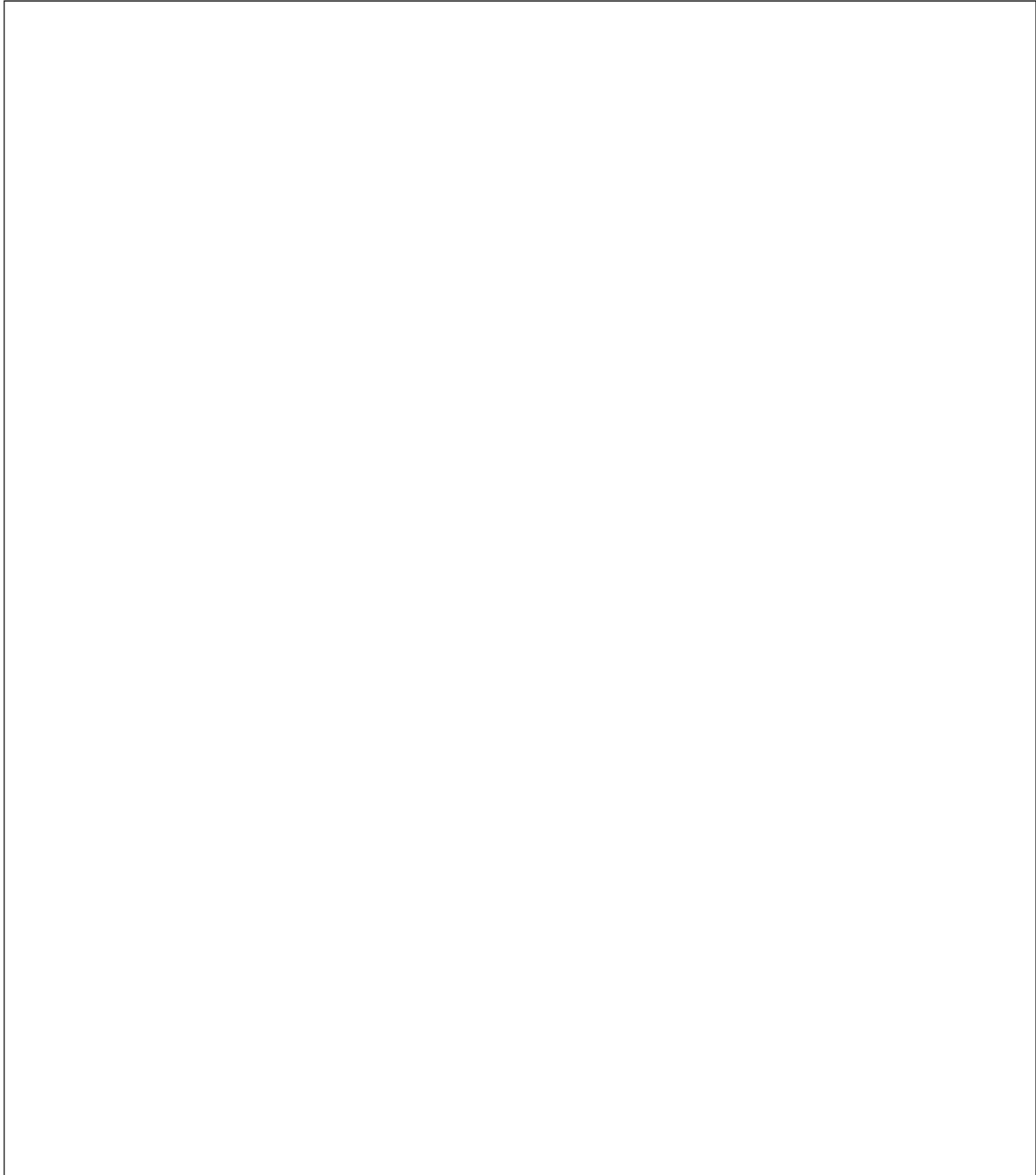
### Actividad 4: Una puerta se cierra, otra se abre

Recurso: [One Door Closes, Another Door Opens workheet](#) (Rashid, 2008)





**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.



## Acciones opuestas

### Actividad 1: Acción opuesta

Rellena la última columna con acciones opuestas:

Emoción	Impulso emocional	Acción opuesta
Sentirse muy enfadado con un amigo por cancelar planes para cenar.	Gritarle/Discutir	
Sentirse extremadamente ansioso por hacer una presentación	Evitar hacer la presentación/intentar buscar excusas	
Sentirse muy triste tras romper con tu pareja	Retraimiento social/Usos de alcohol	



**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.

## ÁREA TEMÁTICA 2: HABILIDADES INTERPERSONALES

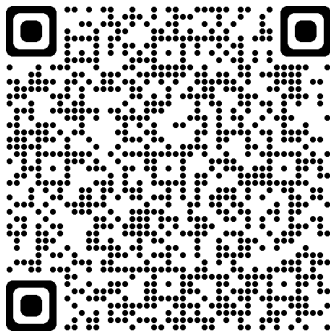
## **Unas palabras sobre la formación en Habilidades Interpersonales**

Las habilidades sociales son esenciales para entablar y mantener buenas relaciones, colaborar con los compañeros y evaluar bien las situaciones. Sin duda, ya dominas muchas habilidades sociales importantes. El objetivo del programa de habilidades sociales es entrenar habilidades interpersonales más avanzadas, como combinar la comunicación no verbal con la verbal, habilidades de asertividad, trabajo en equipo y habilidades de negociación/gestión de conflictos.

## Comunicación verbal y no verbal

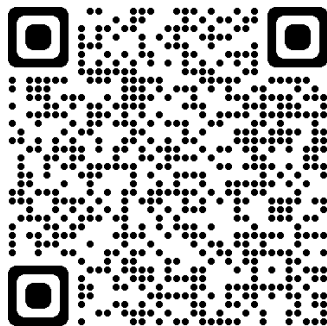
### Actividad 2: ¡Lo que dices cuenta!

[Types of nonverbal cues](#) (Comunicación para profesionales de empresa de eCampusOntario)



### Actividad 3: ¡Estoy escuchando!

[Key elements of active listening](#) (de Boston University Office of the Ombuds)





**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.



## Asertividad

### Actividad 2: Reconocer los estilos de comunicación

Valora tu estilo de comunicación en diferentes situaciones utilizando la siguiente escala



*Discrepando*      *Dando tu opinion...*      *Exponiendo tus derechos y necesidades.*      *Recibiendo feedback...*

	<i>Discrepando</i>	<i>Dando tu opinion...</i>	<i>Exponiendo tus derechos y necesidades.</i>	<i>Recibiendo feedback...</i>
<i>En casa</i>			..	
<i>En el trabajo</i>				
<i>En la Universidad</i>				
<i>Con amigos</i>				
<i>Con extraños</i>				

Recurso: [The Four Basic Styles of Communication](#) (el recurso es proporcionado por el Centro de Intervención y Prevención de la Violencia del Reino Unido).



### Actividad 3: La declaración “Yo”

1. “Cuando tú \_\_\_\_\_”
- 2 “Siento o pienso \_\_\_\_\_”
4. “Porque \_\_\_\_\_”
4. “Preferiría que \_\_\_\_\_”

Reformula las siguientes [afirmaciones](#) (recurso proporcionado por la Universidad de Boston) utilizando los pasos de la declaración "Yo":

*"Odio cuando gritas a los niños".*

*"Es de mala educación que llegues tarde todo el tiempo. Arruinas los horarios de todos".*

*"Los salarios en este departamento son totalmente desiguales y discriminatorios."*

*"Nunca escuchas a nadie. De hecho, ahora no me estás escuchando y en realidad no te importa".*



**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.

## Trabajo en equipo

### Actividad 2: El mejor equipo posible

Pautas para crear grupos eficaces ([Johnson & Johnson, 2000](#)):

- Establecer objetivos de grupo claros, operativos y relevantes que creen interdependencia y compromiso positivo.
- Establecer una comunicación bidireccional eficaz
- Garantizar que el liderazgo y la participación se distribuyan entre todos los miembros
- Garantizar que el poder se distribuye entre los miembros
- Adecuar el método de toma de decisiones a la disponibilidad de tiempo y recursos, a la magnitud y gravedad de la decisión y al grado de compromiso necesario.
- Fomentar controversias estructuradas para permitir opiniones y desacuerdos... para crear decisiones creativas y de calidad.
- Asegurarse de que los miembros afrontan sus conflictos de intereses... y los resuelven constructivamente.

## Tarea

Para esta semana, reflexiona sobre tu papel como miembro de un equipo.

- ¿Qué habilidades tienes?
- ¿Qué te gustaría mejorar?
- ¿Cómo puedes mejorar?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write their reflections on their role as a team member.

**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

**Capítulo****8****Influir sobre los demás**

**Actividad 2: Negociación de prácticas** (Adaptado de [Wesner, & Smith, 2019](#))

**ROL DE ESTUDIANTE:**

Acabas de ser aceptado en las prácticas de tus sueños (no remuneradas). Estás a punto de tener una entrevista con tu supervisor en la que negociarás tus condiciones y tareas. Te gustan mucho estas prácticas, pero sigues planteándote aceptar otras prácticas remuneradas que no te interesan demasiado. Por no mencionar que el horario propuesto para estas prácticas de ensueño se solapa con otras actividades que tienes...

**Objetivo:** Llegar a un acuerdo mutuo que aborde lo siguiente: prestaciones (no previstas), tareas y horarios.



## PLAN DE PRENEGOCIACIÓN

### Resumen de la situación:

- ¿Quiénes son los participantes de esta negociación?
- ¿Cuál es el motivo de disputa?

### Problemas.

- ¿Cuáles son los problemas para ti en esta situación?
- ¿Cuáles serían los problemas para la otra parte?

### Estrategia

- ¿Cuáles son tus intereses y puntos fuertes?
- ¿Qué es lo mejor que puedes sacar de esta negociación?
- ¿Qué es lo mínimo que quieres sacar de esta negociación?
- ¿Cuáles serían los intereses del otro?

### Soluciones

1. Piensa en el mayor número de alternativas (sé creativo) para llegar a una situación en la que todos salgan ganando. Piensa en los beneficios que podrías obtener (por ejemplo, oportunidades de aprendizaje, horario, tareas, etc.)
2. ¿Qué puedes ofrecer, qué te gustaría que te ofrecieran con estas prácticas?

## **ROL DE SUPERVISOR:**

Estás realmente interesado en incorporar a este estudiante. Has oído que le han ofrecido unas prácticas remuneradas, pero no puedes ofrecerle ninguna prestación económica. Sin embargo, tiene las competencias que necesitas para el proyecto y es un gran activo para el equipo..

**Objetivo:** Llegar a un acuerdo mutuo que aborde lo siguiente: prestaciones (no previstas), tareas y calendario.

## **PLAN DE PRENEGOCIACIÓN**

### **Resumen de la situación:**

- ¿Quiénes son los participantes de esta negociación?
- ¿Cuál es el motivo de disputa?

### **Problemas.**

- ¿Cuáles son los problemas para ti en esta situación?
- ¿Cuáles serían los problemas para la otra parte?

### **Estrategia**

- ¿Cuáles son tus intereses y puntos fuertes?
- ¿Qué es lo mejor que puedes sacar de esta negociación?
- ¿Qué es lo mínimo que quieres sacar de esta negociación?
- ¿Cuáles serían los intereses del otro?

## Soluciones

- Piensa en el mayor número de alternativas (sé creativo) para llegar a una situación en la que todos salgan ganando. Piensa en los beneficios que podrías obtener (por ejemplo, oportunidades de aprendizaje, horario, tareas, etc.)
- ¿Qué puedes ofrecer, qué te gustaría que te ofrecieran con estas prácticas?

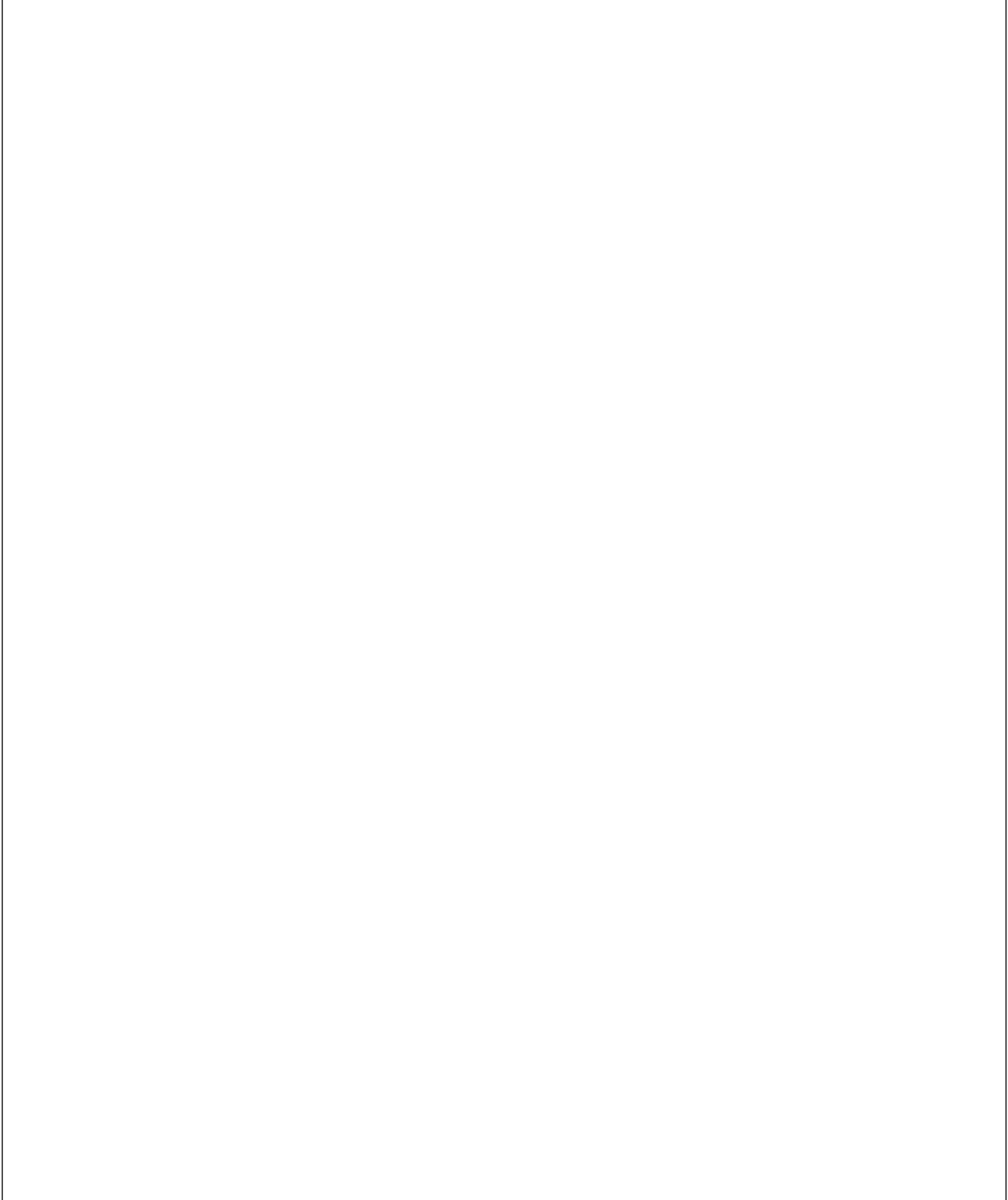
### Actividad 3: El vals de los ganadores

Recurso: [Solve Tough Dilemmas With the Win-Win Waltz.](#)





**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.

---

## ÁREA TEMÁTICA 3: RESILIENCIA Y FLEXIBILIDAD

## **Unas palabras sobre la formación en habilidades de resiliencia y flexibilidad**

La vida viene acompañada de mucho estrés, presión y expectativas. Se espera de ti que rindas bien como estudiante, que hagas algo en la vida, que hagas suficiente ejercicio, que comas sano, que mantengas tus contactos sociales, que te sientas bien contigo mismo... Son muchas bolas que mantener en el aire, y sin duda pronto se te caerá alguna. La resiliencia es la capacidad de "recuperarse" tras un contratiempo. El objetivo del programa de entrenamiento en resiliencia es proporcionarte herramientas y técnicas para ser más resiliente en la vida, en concreto, sobre cómo: vivir una vida con valor, poner los valores en acción (fortalezas), aumentar la frecuencia con la que se experimentan emociones positivas, y fortalecer la autocompasión y fomentar un sentimiento de autoaceptación.

## Valores y fortalezas

### Actividad 1: Identificación de valores: Un primer vistazo

*"Mañana, el tiempo se detendrá por un día..."*

- ¿Qué te imaginas haciendo?
- ¿Qué harías?
- ¿Adónde irías?
- ¿Con quién lo pasarías?
- ¿Cómo te sentirías?



## Actividad 2: Identificación de valores: Profundizando un poco más

Paso 1: Identificar y anotar de 3 a 6 personas que sean modelos importantes o conexiones valiosas para ellos.

Pueden ser personas que forman parte de tu vida cotidiana (por ejemplo, tu madre), o personas que no forman parte de tu vida cotidiana (por ejemplo, Martin Luther King, Greta Thunberg).

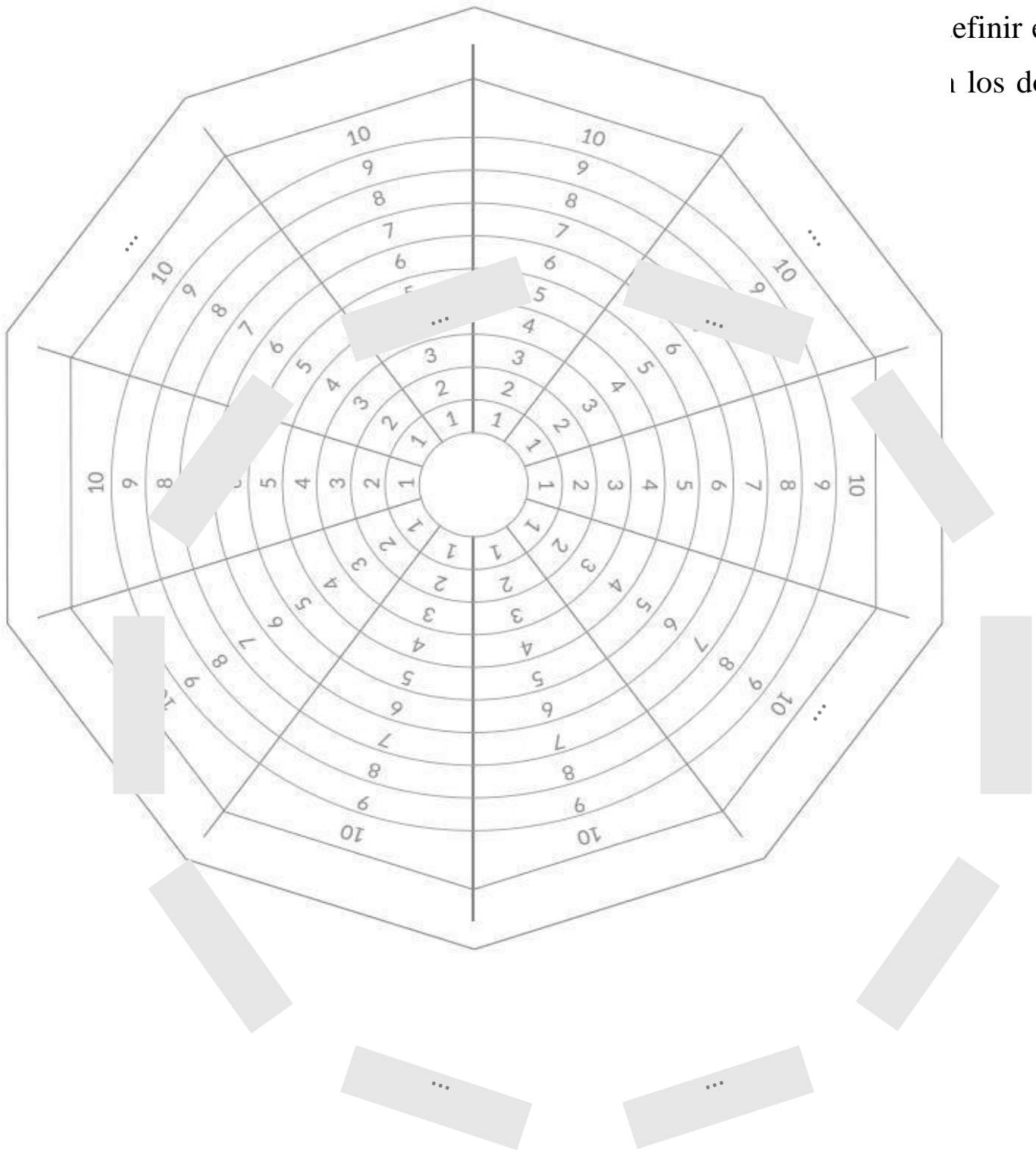
Paso 2: Piense en los valores que encarnan.

¿Qué admiras de ellos? ¿Qué representan para ti?

Aquí tienes una lista de valores ([Harris, 2010](#)) para ayudarte a identificarlos.

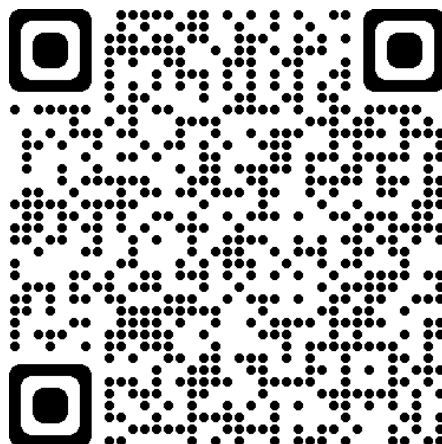


efinir en  
¡ los dos



### Actividad 3: Viviendo tus fortalezas

Dedica unos minutos a rellenar la [encuesta VIA](#) para identificar tus fortalezas naturales/propias.



## Tarea

Piensa en una actividad que te gustaría emprender en el futuro.


Algo que te gustaba hacer en el pasado, pero que ya no haces en este momento, algo que siempre quisiste aprender si tuvieras la oportunidad

Una afición o interés actual que te gustaría desarrollar ¿Cómo se relaciona este objetivo con tus valores?

¿Cómo te ayudarán tus puntos fuertes a alcanzar este objetivo?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the task questions.

**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box is currently blank.

## Emociones positivas

**Actividad 1:** Elige una foto (adaptado de [Kurtz, & Lyubomirsky, 2013](#) y [5 pictures: good things this vacation](#)).

Echa un vistazo a la biblioteca de fotos de tu teléfono. Elige una foto que represente una experiencia agradable de tu vida (intenta elegir un momento que no sea muy personal).

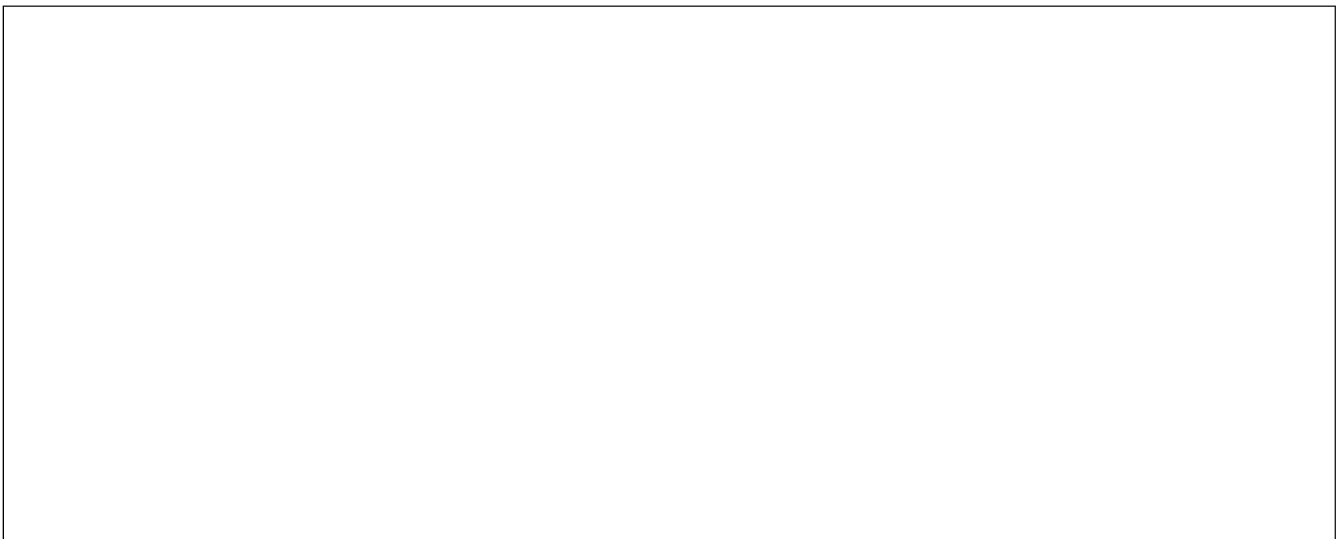
1. ¿Qué hace que ese momento sea especial?



2. ¿Qué sentimientos positivos te trae a la memoria?



3. ¿Por qué esta foto es significativa para ti?



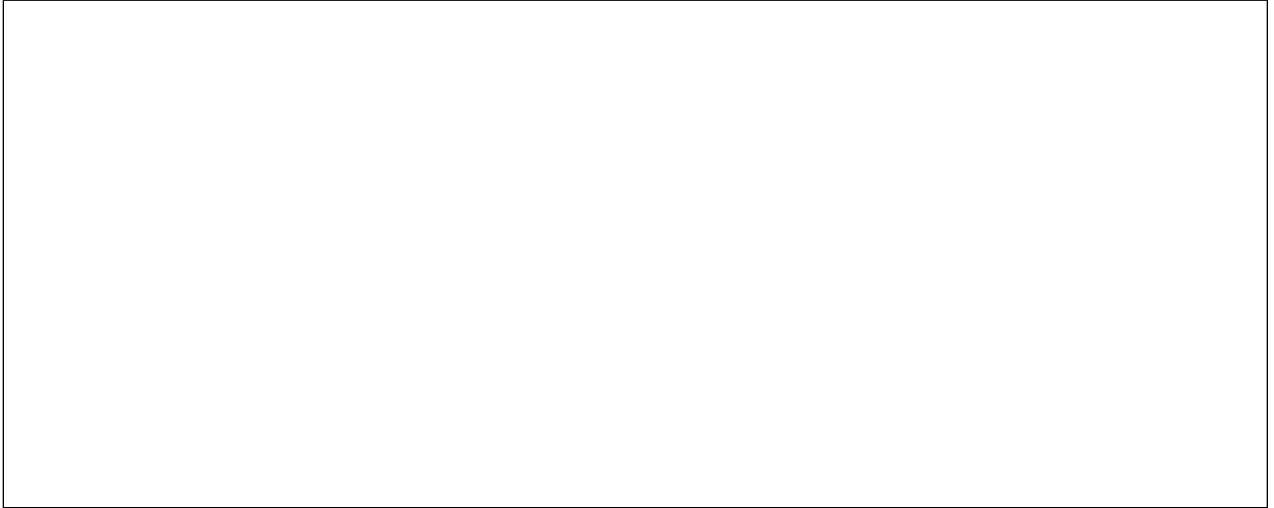
**Actividad 2: Momentos WOW (Experiencia asombrosa)** (adaptado de [Passmore, & Holder, 2017](#) y [Rudd, Vohs, & Aaker, 2012](#))

1. Tómate unos minutos para pensar en algún momento de tu pasado en el que se te haya puesto la piel de gallina al estar en presencia de algo tan grande que supera tu comprensión del mundo. Un momento que hizo que tomaras conciencia de la inmensidad del mundo. Un momento que te hizo sentir pequeño/a en este mundo. Cualquier experiencia que te haya hecho sentir, “*¡Wow! ¡El mundo es enorme y siento miedo y/o asombro al reconocerlo!*”.
2. Para este ejercicio, intenta pensar en la experiencia más reciente que hayas tenido en la que te hayas sentido asombrado. Permítete revivir ese momento de asombro cerrando los ojos durante unos minutos y recordando todo lo que puedas de esa experiencia.

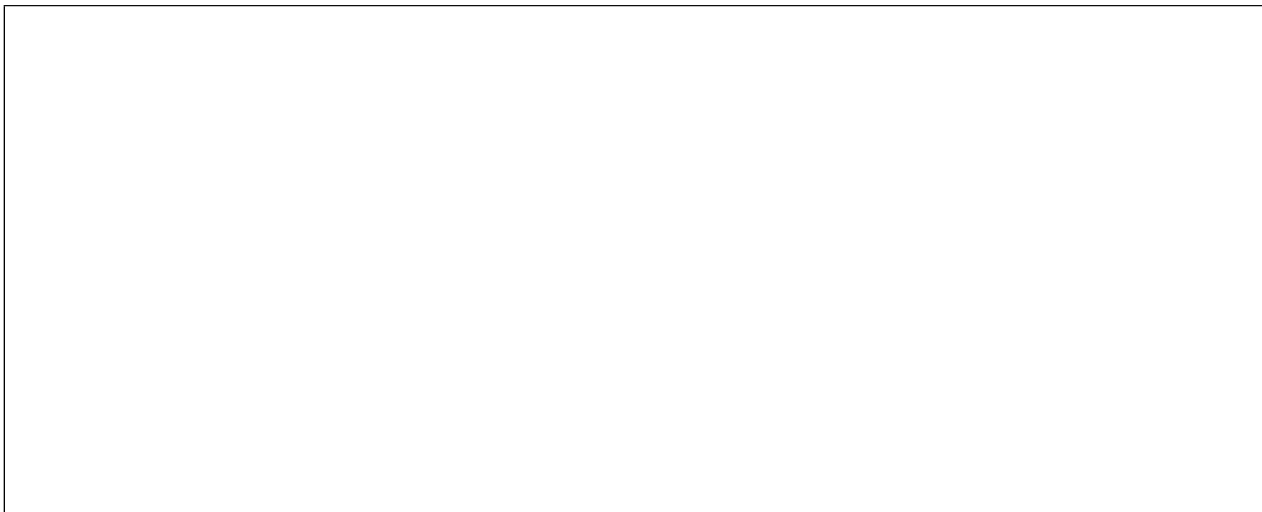


3. Ahora, escribe sobre tu experiencia. Asegúrate de describir con detalle:

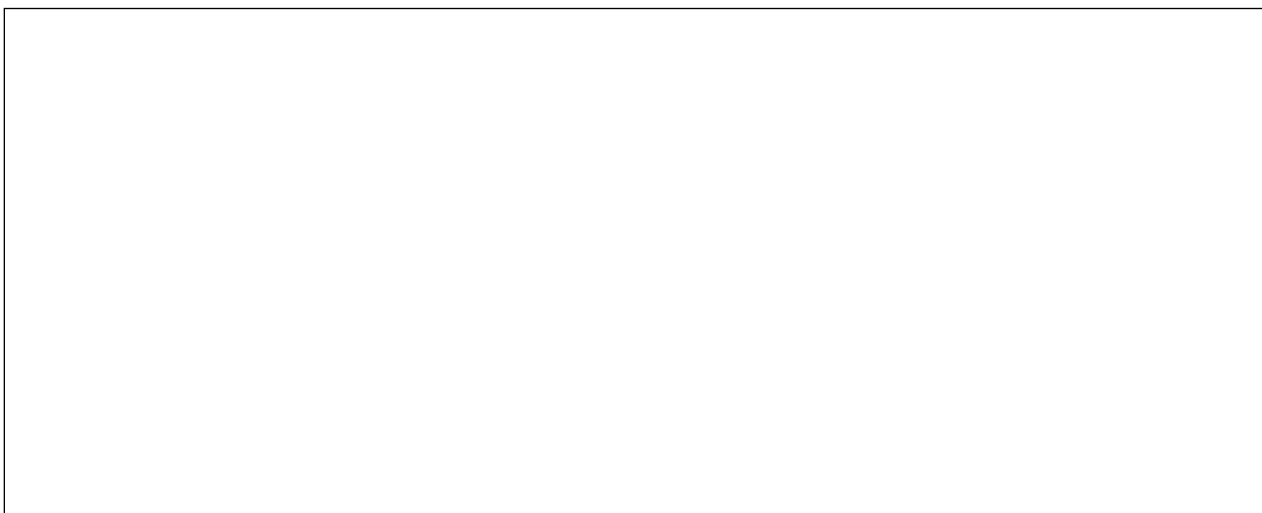
➤ **¿Cuál fue el origen de esta experiencia?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the question about the origin of their experience.

- **¿Qué pensamientos o emociones (positivas) experimentaste? ¿Cómo fue la experiencia en cuerpo y mente?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the first question.

- **De qué manera esta asombrosa experiencia ha cambiado tu perspectiva del mundo (si procede).**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their response to the second question.

**Actividad 3: Todo lo que quiero decir...** (adaptado de [Greater Good in Action](#)):

*Recuerda a alguien que hizo algo por ti por lo que estás muy agradecido/a, pero a quien nunca expresaste tu profunda gratitud. Puede ser un pariente, un amigo, un profesor o un colega. Intenta elegir a alguien que aún esté vivo y pueda encontrarse contigo cara a cara en la próxima semana.*

*Puede ser muy útil elegir a una persona o un acto en el que no hayas pensado desde hace tiempo, algo que no siempre esté en tu mente.*

*Ahora, escribe una carta a una de estas personas, guiándote por los siguientes pasos.*

*Escribe como si te dirigieras directamente a esa persona (“Querido/a \_\_\_”).*

*No te preocupes por la gramática ni la ortografía.*



1. **Tarea** (adaptado de [positivepsychology.com](https://www.positivepsychology.com) y [the resilience project](https://www.the-resilience-project.com))

Escribir un diario de gratitud: anotar al menos 3 cosas por las que estés agradecido cada día, cosas que hayan ido bien. También se pueden escribir momentos divertidos o agradables (como dedicarse a un hobby, ver una película, pasar tiempo con seres queridos o amigos, comer, mantener conversaciones, dormir o darse cuenta de momentos que le han hecho sonreír).

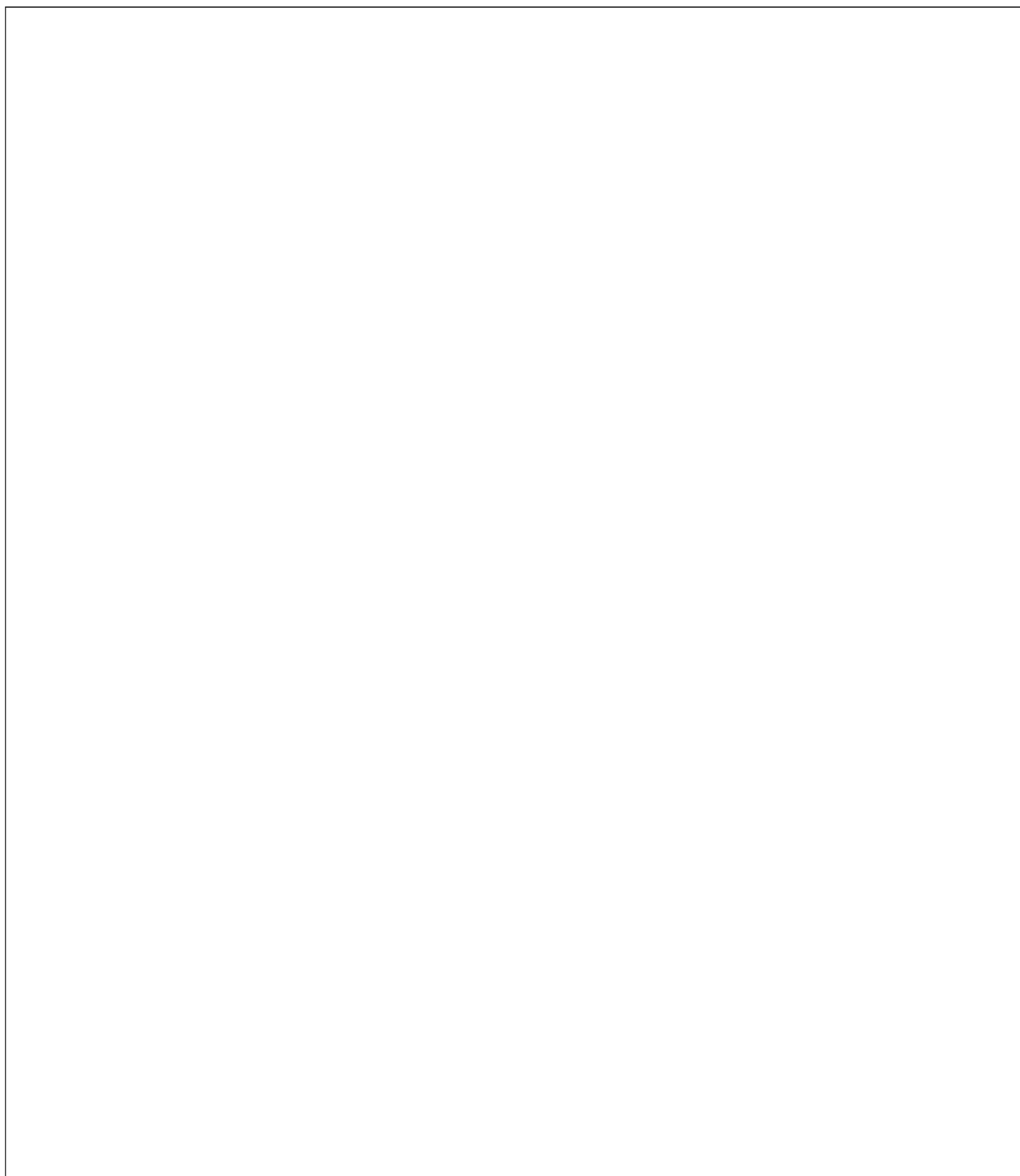
Intenta identificar cosas diferentes cada día:

- personas importantes en tu vida,
- mascotas y el medio ambiente natural,
- cosas que has visto u oído,
- acontecimientos a los que hayas asistido,
- situaciones que hayas disfrutado,
- cosas que hayas hecho bien,
- oportunidades que has tenido,
- derechos y libertades que tienes.

Diario

<b>Día</b>	<b>Agradecido/a por</b>
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session.

**Capítulo**

**11**

**Autocompasión**

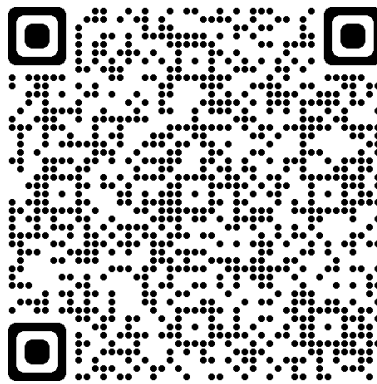
**Actividad 2: Práctica de la compasión**

<p>Describa una situación reciente que te haya hecho criticarte (elige un acontecimiento de la vida cotidiana)</p>	<p>Autocrítica</p>	<p>Emoción</p>	<p>La perspectiva de un buen amigo/a</p>



### Actividad 3: Suavizar el perfeccionismo

1. Hasta cierto punto, todos somos perfeccionistas en ciertas áreas de nuestra vida.
2. Tómate un momento para reflexionar sobre las exigencias que te impones a ti mismo. En la siguiente [tabla](#) (del Dr. Jeremy Sutton), enumera una exigencia que te impongas en cada una de las áreas de tu vida.



3. A continuación, pregúntate: ¿es esta exigencia flexible y alcanzable? Reflexiona sobre las normas que te impones y anota las actividades de tu vida cotidiana que desencadenan tu perfeccionismo.

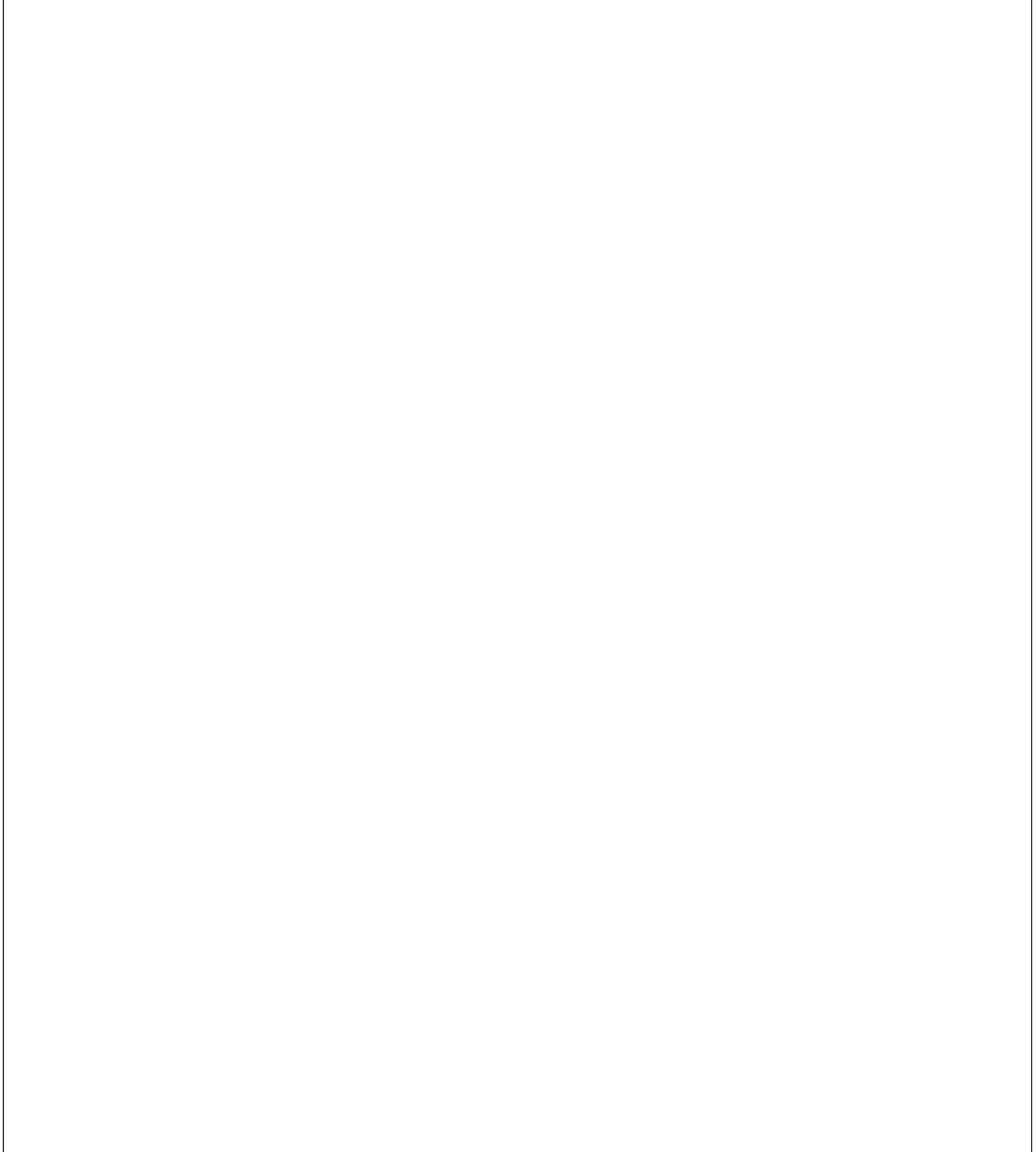
Piensa en un criterio más realista y establece una [meta SMART](#) (recurso de UC SanDiego).



<p><b>Área:</b></p>	
<p>Ajuste de las exigencias que me impongo en esta área de mi vida:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nivel de exigencia elevado y poco realista</li> <li>2. Criterio más realista</li> </ol>	
<p>Comportamiento perfeccionista que trabajaré</p>	
<p>Objetivo específico para reducir este comportamiento perfeccionista</p>	
<p>Tiempo en el que lo trabajaré</p>	
<p>Pensamientos autocompasivos</p>	



**¿Cuáles son sus tres conclusiones principales de esta sesión?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their three main conclusions from the session. The box occupies most of the page below the question.

**Una plantilla gratuita de:**  
© Graphic Design Institute (MS office templates)

es )