



**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**





**NUEVO MODELO DE**

**ABORDAJE  
PSICOSOCIAL**

**¡POSITIVAMENTE MÁS!**

Vicepresidencia de promoción y prevención

# PROGRAMA DE LIDERAZGO CONSCIENTE



# MICROCICLO



## CONCIENTEMENTE ASERTIVOS





## **FORMACIÓN CONCEPTUAL**

### **CUALIDADES DE LOS EMPLEADOS CONSCIENTES**

<b>ATRIBUTOS DE PERSONALIDAD</b>	<b>HABILIDADES INTERPERSONALES</b>	<b>MAESTRÍA EMOCIONAL</b>
RESPONSABILIDAD INCONDICIONAL	COMUNICACIÓN AUTÉNTICA	
INTEGRIDAD ESENCIAL	NEGOCIACIÓN CONSTRUCTIVA	
HUMILDAD ONTOLÓGICA	COORDINACIÓN IMPECABLE	

## RESPONSABILIDAD INCONDICIONAL

- La respons(h)abilidad es la habilidad para responder ante una situación. La responsabilidad incondicional se refiere a que nuestras respuestas no están determinadas por circunstancias externas ni por actitudes instintivas. Siempre tenemos la posibilidad de elegir. Como seres humanos, somos autónomos (del griego auto, que significa "uno mismo", y nomos, que significa "norma"; es decir, "que se rige a sí mismo"). En la medida en que somos más conscientes de nuestra autonomía, nuestras respuestas estarán menos condicionadas.
- La respons(h)abilidad otorga poder de decisión. Nos permite concentrarnos en los aspectos de una situación sobre los cuales podemos influir, en lugar de adoptar una posición de víctima



## RESPONSABILIDAD INCONDICIONAL

### VÍCTIMA

#### Indiferencia conductual:

- Evade su responsabilidad y busca culpables.
- Gira en torno a la justificación y recurre a excusas para quedar bien.

#### Radical:

- Se centra únicamente en el problema, sin concebir una solución.
- La atribución de culpabilidad se percibe como una alternativa de solución.

### PROTAGÓNICO

#### Consciencia conductual:

- No evade ni desplaza la responsabilidad; asume sus actos con entereza.
- Es consciente de que las consecuencias son el resultado de las decisiones tomadas.

#### Resiliente:

- **Interpreta la crisis como una oportunidad, se adapta a las circunstancias y busca una evolución constante.**

## LA CAPACIDAD DE DAR RESPUESTA O RESPONS(H)ABILIDAD

Tener habilidad para responder no significa tener habilidad para ser exitoso. Nada garantiza que lo que usted haga le asegure alcanzar lo que desea. Sin embargo, mientras esté vivo y consciente, su respuesta ante cualquier circunstancia tendrá como finalidad el logro de la felicidad.

Esta capacidad de respuesta es un rasgo característico de la humanidad. Nuestra respons(h)abilidad es una expresión directa de nuestra racionalidad, nuestra voluntad y nuestra libertad. Ser humano es, esencialmente, ser responsable.

La respons(h)abilidad otorga poder de decisión. Nos permite enfocarnos en los aspectos de una situación sobre los cuales podemos ejercer influencia.



## LA CAPACIDAD DE DAR RESPUESTA O RESPONS(H)ABILIDAD

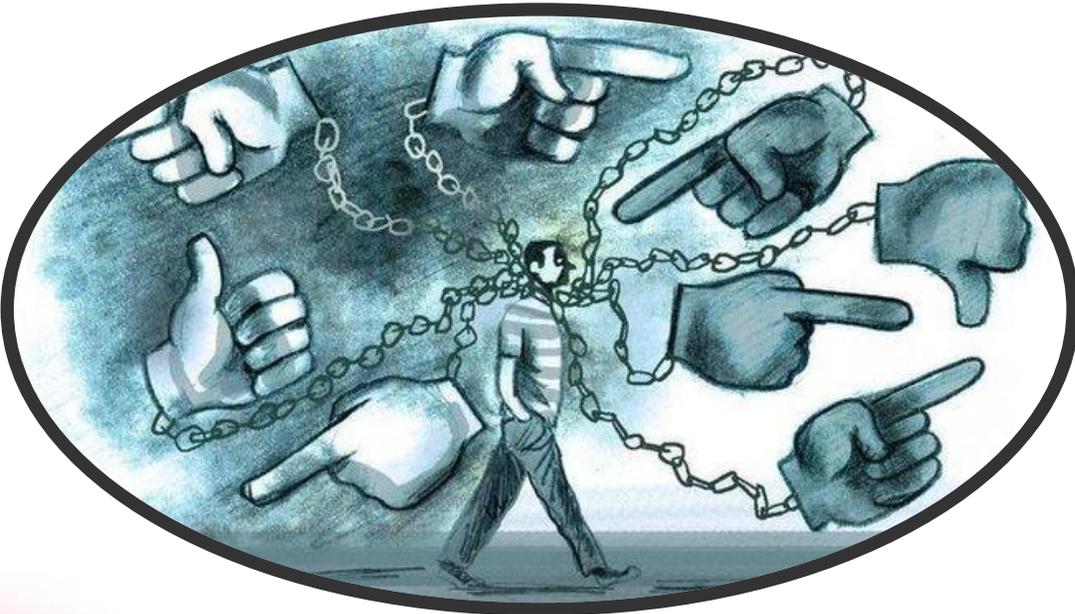
- La respons(h)abilidad consiste en entender que, sin importar cuán grave parezca una situación, siempre existe la posibilidad de expresar nuestra verdad al enfrentar un desafío.
- La respons(h)abilidad no implica culpa. No somos responsables de nuestras circunstancias, pero sí de la manera en que decidimos enfrentarlas.
- La respons(h)abilidad es una fuente de poder e integridad: el poder de influir en nuestra situación y la integridad de hacerlo en consonancia con nuestros valores.



## LA VÍCTIMA Y EL PROTAGONISTA

La víctima es aquella persona que solo presta atención a los factores sobre los cuales no tiene influencia. Se percibe a sí misma como alguien que sufre las consecuencias de circunstancias externas. Para preservar su autoestima, proclama su inocencia.

Dado que no se considera parte del problema, nunca se incluye en sus explicaciones. Jamás reconoce haber contribuido, aunque sea mínimamente, a la situación que vive. Cuando las cosas salen mal, busca a quién culpar y señala los errores de los demás. Para la víctima, los problemas siempre son consecuencia de las acciones ajenas. Sus explicaciones tranquilizadoras le proporcionan consuelo, le permiten mantener la ilusión de su inocencia y evitar enfrentarse a la realidad del fracaso.



## LA VÍCTIMA Y EL PROTAGONISTA

El protagonista, en cambio, presta atención a los factores sobre los cuales puede influir. Se percibe a sí mismo como alguien capaz de responder a las circunstancias externas. Su autoestima proviene de hacer las cosas de la mejor manera posible.

En sus explicaciones, se incluye a sí mismo, ya que comprende que ha contribuido significativamente a la creación del problema. Cuando las cosas salen mal, el protagonista busca entender qué puede hacer para corregirlas.

Elige explicaciones que le otorguen poder y lo coloquen en control de la situación. ▫



## LA VÍCTIMA Y EL PROTAGONISTA

La víctima elige declararse inocente y adopta el siguiente razonamiento: “Si quiero salir airoso, no debo ser visto como parte del problema. Tengo que culpar a las circunstancias que no puedo controlar”.

El protagonista, en cambio, comprende la ruta del poder: “Si quiero ser parte de la solución, debo considerarme parte del problema. Si no reconozco cuál fue mi contribución para generar una situación adversa, no podré modificarla”.

Para un protagonista, el mundo está lleno de desafíos que se siente capaz de enfrentar como un verdadero “guerrero”.



## **LA LIBERTAD INCONDICIONAL DEL PROTAGONISTA**

Según la definición tradicional, la libertad es nuestra capacidad de hacer lo que deseamos. Los seres humanos aspiramos a estar libres de limitaciones, pero esta libertad es "relativa" o "condicional", ya que depende de factores que están fuera de nuestro control. Aunque tenemos diferentes grados de libertad relativa, nadie es completamente libre.

Desde una perspectiva esencial o incondicional, la libertad es nuestra capacidad de responder a una situación ejerciendo nuestro libre albedrío. Según esta definición, todas las personas son libres. La libertad esencial es una condición básica de la existencia humana: siempre respondemos a las situaciones de la manera que elegimos hacerlo.



## LA LIBERTAD INCONDICIONAL DEL PROTAGONISTA

La libertad humana esencial es incondicional porque, al enfrentar una situación, siempre podemos decidir hacer lo que consideramos mejor. Somos libres de elegir nuestra conducta en cualquier circunstancia.

La libertad incondicional es el arma secreta de un protagonista. Este comprende que todos los resultados son consecuencia de la interacción entre el desafío que plantea una situación de conflicto y la habilidad para enfrentarlo, a la que hemos denominado respons(h)abilidad.

## ¿POR QUÉ NOS CONVERTIMOS EN VÍCTIMA?



Adoptamos la postura de la víctima como una forma de protegernos de la culpa. Buscamos causar una buena impresión, proyectar una imagen exitosa o, al menos, evitar el deslucimiento que implica el fracaso. Al asumir el papel de víctima, intentamos ocultar nuestra incompetencia con el propósito de parecer más capaces de lo que realmente somos.

Aunque no sea agradable admitirlo, a menudo dependemos de la aprobación de los demás para sentirnos realizados y felices. Por esta razón, invertimos una gran cantidad de energía en construir una imagen pública “irreprochable”.

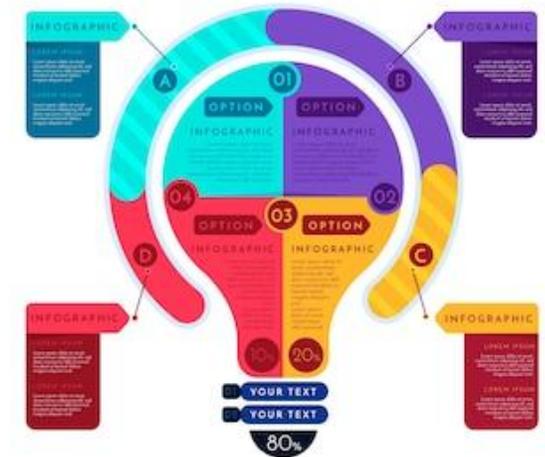
## DE VÍCTIMA A PROTAGONISTA

Cuando adoptamos la postura del protagonista, abandonamos la esperanza de que las cosas sean distintas de lo que son. Aceptamos que la realidad es un desafío que nos permite demostrar quiénes somos realmente y cuáles son los rasgos fundamentales que constituyen nuestra identidad.



## CAMBIAR EL DISCURSO - NUEVOS ESQUEMAS

NO DEPENDE DE MI	YO ELIGO
“Es imposible”.	“Aún no he encontrado la solución”.
“Alguien debería dar el primer paso”.	“Yo podría dar el primer paso”.
“No es posible hacerlo”.	“Yo decidí no hacerlo”.
“Me haces enfadar”.	“Cuando me hablas de esa manera, me siento enojado”.
“Debo irme”.	“Quiero irme”.
“No tengo tiempo (o dinero)”.	“Preferiría concentrarme en otras prioridades”.



designed by freepik

## EJERCICIO PRÁCTICO- EXAMEN DE CONCIENCIA



Ahora realizaremos un examen de consciencia. Para ello, revisaremos nuestras conductas y comportamientos. La consigna es que los participantes identifiquen, a través de un proceso introspectivo, el nivel de responsabilidad asumido frente a las diferentes circunstancias. Para ello, seguiremos los siguientes pasos:

## INSTRUCCIONES

Piensa en tres personas significativas o importantes para ti a nivel familiar, tres de tu contexto laboral y tres de tu círculo social.

Identifica situaciones particulares en las que juntos hayan pasado momentos difíciles y agradables..

Ahora reflexiona sobre las veces en que has defraudado a esas personas (con actos, promesas, acciones, palabras, entre otros).

Escribe en una hoja cada momento específico en el que les has fallado a esas personas importantes. Debes ser lo más honesto posible.

Una vez que hayas escrito las acciones, como acto de reconocimiento, establece contacto con esas personas, ya sea de manera personal o virtual. Lo importante es contactarlas. Al establecer contacto, se recomienda preguntar a la persona qué daño le ha generado la acción y qué tan trascendente ha sido en su vida. Preguntar también qué ha sentido, cómo se ha sentido y qué pensamientos le ha generado.

Posteriormente, dile a la persona: "Hoy asumo mi responsabilidad, reconozco y soy consciente del daño que he causado. Recibo tu carga y me hago responsable de lo sucedido". Simbólicamente, la persona defraudada o agredida entregará la carga como si fuera una roca, en proporción al daño causado.

Cuando hayas terminado con todas las personas, tendrás que conseguir piedras de acuerdo con el número de cargas que recibiste. Debes comprometerte a compensar el daño estableciendo una acción positiva con el mismo número de personas. Cada vez que realices una acción positiva, deberás buscar un sitio para lanzar una piedra, hasta que logres desprenderte de todas.

## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

- **Integridad esencial:** Piensa solo en aquellas cosas que están alineadas con tus principios. Lograr el mayor grado de efectividad implica actuar conforme a los valores humanos esenciales. La integridad esencial nos permite desarrollar fortaleza, paz y autoconfianza. Funciona como el arnés de un montañista, sosteniéndonos cuando los retos que enfrentamos son demasiado arduos... logramos el éxito más allá del éxito.



## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

### LOS RESULTADOS VS EL PROCESO

- Los atributos de resultado están determinados precisamente por el desenlace de una situación dada. Por ejemplo, un deportista que consigue la medalla de oro en las Olimpiadas es considerado un triunfador. A todo el mundo le encantan los ganadores, pero este ejercicio sugiere que sería más valioso prestar atención a los atributos del proceso, es decir, las cualidades que se revelan a través de la conducta. Aunque un atleta no gane, podemos alabar su esfuerzo y su compromiso. Esto no significa que ganar no sea importante, sino que no es lo único que importa.



## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

### LOS RESULTADOS VS EL PROCESO



- Los atributos de resultado están determinados precisamente por el resultado de una situación dada. Por ejemplo, un deportista que consigue la medalla de oro en las Olimpiadas es un triunfador. A todo el mundo le encantan los ganadores, pero este ejercicio sugiere que sería mejor prestar atención a los atributos del proceso, las cualidades que se revelan por medio de la conducta. Aunque un atleta no gane, podemos alabar su esfuerzo y su compromiso. Esto no significa que ganar no sea importante, sino que no es lo único que importa.

## LA INTEGRIDAD ESENCIAL

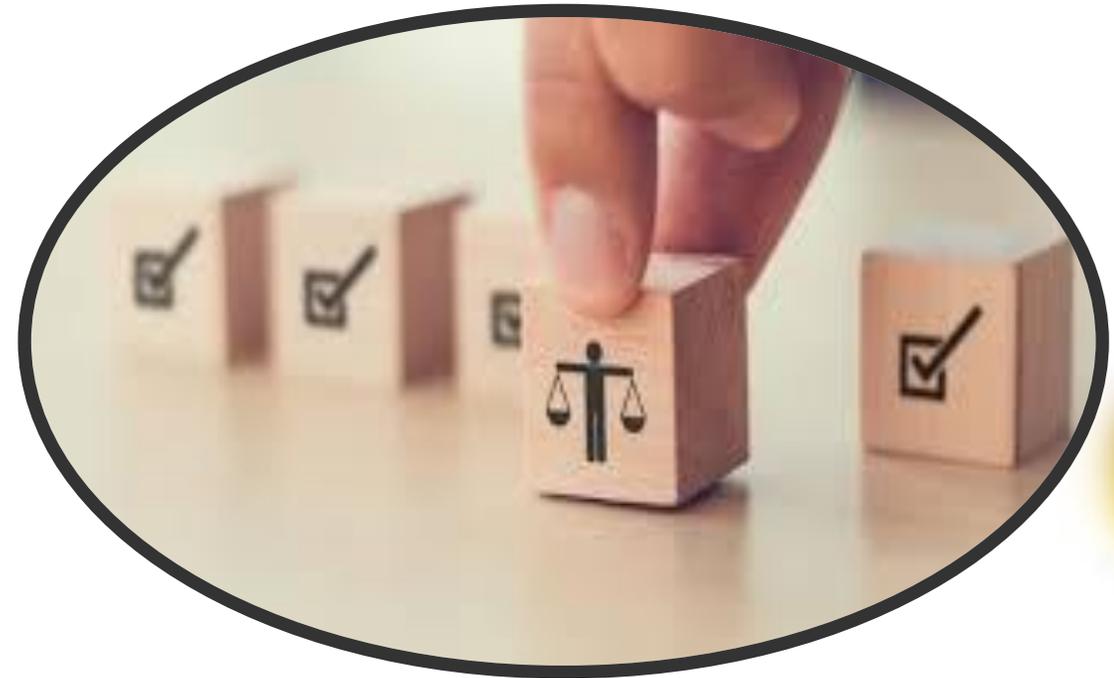
Cuando actuamos con integridad, logramos el éxito más allá del éxito. La buena noticia es saber que podemos garantizar este éxito, incluso en un mundo donde el resultado está fuera de nuestro control. Siempre podemos decidir actuar con integridad, porque poseemos el control sobre nuestra propia conducta. Sin importar lo que hagan los demás, como decía Gandhi, “[debemos] convertirnos en el cambio que aspiramos a ver en el mundo”.



## LA INTEGRIDAD ESENCIAL

La integridad nos otorga el poder incondicional de expresar nuestras cualidades más admirables y sentirnos orgullosos de nosotros mismos. También nos ofrece la red de seguridad que constituye la paz y la dignidad cuando las cosas no salen como esperábamos.

Una cosa es decir que podemos elegir actuar con integridad; otra muy distinta es hacerlo. La diferencia entre decir y hacer se reduce a una palabra sencilla: disciplina. La disciplina nos permite regular y dirigir nuestra energía hacia nuestras metas, actuando en alineación con nuestros valores. Es la capacidad de mantener la conciencia y elegir conscientemente, enfrentando los impulsos instintivos.



## LA INTEGRIDAD ESENCIAL PENSAR CON GRANDEZA



Con el fin de mejorar la eficiencia global, es necesario que las personas vean más allá de la eficiencia de su propio sector. Los individuos, los equipos, las funciones, las regiones geográficas y otras sub-organizaciones deben considerarse a sí mismos como miembros de una comunidad más grande. Para lograrlo, se requiere conciencia, disciplina e integridad. A menudo, también es necesario dejar de lado el éxito sectorial a corto plazo y comprometerse con el éxito sistémico a largo plazo.

## LA INTEGRIDAD ESENCIAL

### GANAR EL VERDADERO JUEGO

¿Cuál es el fin último de la vida humana? La felicidad. Aristóteles la llamaba “el bien supremo” porque es el fin que deseamos alcanzar por todos los medios. Buscamos obtener otras cosas, como dinero, fama o poder, porque pensamos que nos harán felices, pero la felicidad tiene valor por sí misma. Todo lo que hacemos —trabajar, jugar, estudiar, casarnos, tener hijos— no es más que la búsqueda de la felicidad.

Para vivir conscientemente, debe tener presente las jerarquías. Es necesario hacer sacrificios y evitar sacrilegios.



## LA INTEGRIDAD ESENCIAL

### GANAR EL VERDADERO JUEGO

Usted asigna valor al dinero, la fama y el poder en la medida en que son medios para alcanzar la felicidad. Trabaja, juega, reza, estudia o forma una familia con el fin de promover su felicidad. Decide, por ejemplo, cuánto tiempo y energía dedicar a su profesión y a su vida familiar, evaluando cómo sus decisiones influirán en su felicidad. Más que "equilibrar" el trabajo y la familia, debería tratar de "integrarlos" como aspectos complementarios de una buena vida.

Además de decidir qué hacer, la búsqueda consciente de la felicidad implica elegir cómo hacer lo que hace.



## LA INTEGRIDAD ESENCIAL

### ¿DE AFUERA HACIA ADENTRO O DE ADENTRO HACIA AFUERA?



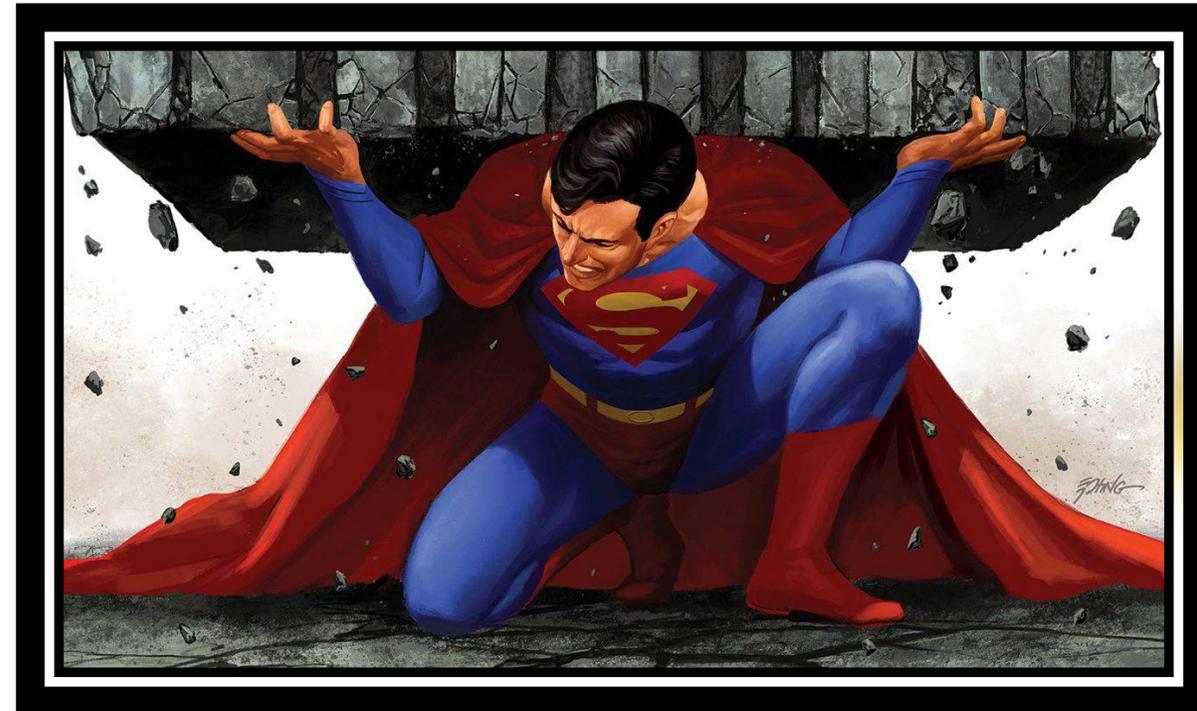
Esto implica un cambio radical de perspectiva. Denominaremos a la perspectiva original, la que comienza con la carencia y la escasez, “vivir de afuera hacia adentro”, tratando de llenar el agujero negro de la vacuidad con cosas del mundo exterior. A la segunda, la que comienza con la plenitud y la abundancia, la denominaremos “vivir de adentro hacia afuera”, manifestando en el mundo el valor infinito que fluye desde nuestro interior.

Vivir de adentro hacia afuera implica la existencia de una desbordante riqueza interior que desea expresarse creando algo que trascienda la pequeñez del yo. Vivir de afuera hacia adentro implica una sensación de vacío interior.

## LA INTEGRIDAD ESENCIAL

### LA FRICCIÓN PRODUCE TRACCIÓN

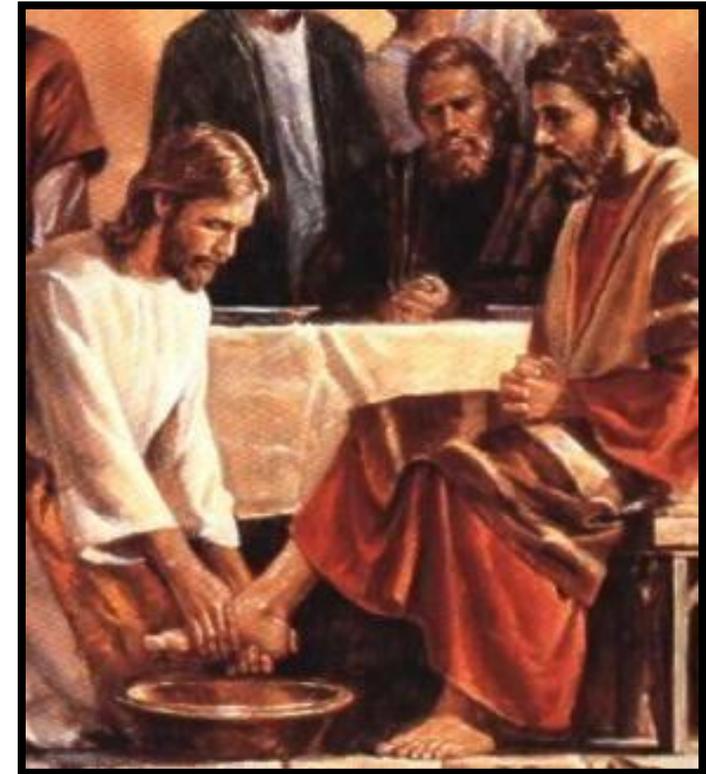
Los héroes requieren un grado extremo de adversidad para demostrar todo su temple. Necesitan desafíos que les permitan probar que no solo saben navegar en mares tranquilos, sino que también son capaces de enfrentarse a una feroz tempestad para demostrar su valentía como navegantes. Su virtud reside en su respuesta a la situación, no en el resultado. Tal vez no logren llevar su barco a puerto e incluso puedan perecer en los mares tempestuosos, pero eso es irrelevante para su virtud.



## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

**Humildad ontológica:** La humildad ontológica es la comprensión de que nadie tiene un derecho especial sobre la realidad o la verdad. Implica reconocer que las perspectivas de los demás son igualmente válidas y merecen respeto y consideración. Dentro de este concepto se encuentran tres elementos fundamentales:

- La perspectiva.
- La cultura en los esquemas mentales.
- Diferencias individuales.



**YO TENGO (UNA) RAZÓN, TÚ TIENES (OTRA) RAZÓN**



## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL



**Hágalo fácil:** Para perfeccionar las conversaciones difíciles, es necesario modificar tanto nuestras suposiciones como nuestra conducta.

Es fundamental entender que la cooperación no surge de una postura de arrogancia moral, sino de la solidaridad. La confianza mutua y el respeto son elementos clave para cualquier interacción productiva.

Asimismo, debemos reconocer que existen numerosas trabas psicológicas que entran en juego, muchas de las cuales están vinculadas a asuntos importantes de identidad.

## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

**Coordinación impecable:** La confianza es el lubricante que permite el funcionamiento eficaz de una organización. Es difícil imaginar que una organización carente de confianza pueda sobrevivir. Más que una anomalía, una organización sin confianza es algo aberrante.

La confianza implica responsabilidad, previsibilidad y confiabilidad. Definir el compromiso significa fomentar la cooperación, construir confianza y demostrar una conducta intachable.

El ingrediente esencial para lograrlo es la claridad.



## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL



La estrategia de preguntar o hacer un pedido: Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La manera de formularlo.
- La persona que lo formula (solicitante).
- La persona que lo recibe (receptor).
- La definición de estándares claros.
- La exposición de la necesidad subyacente.

## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

**Negociación constructiva:** En una discusión creativa, cada participante es consciente de la plena legitimidad de los demás. No pierde de vista su objetivo principal: expresar, de manera clara y respetuosa, lo que considera la verdad desde su perspectiva.



## CONTINUEMOS CON EL ABORDAJE CONCEPTUAL

Características de la negociación constructiva:

- Permite a las personas expresarse libremente.
- Comprende y valora las necesidades de todas las partes involucradas.
- Fomenta la creación de nuevas soluciones.
- Resuelve los temas en conflicto mediante la toma de decisiones consensuadas.
- Establece y fortalece relaciones basadas en el respeto mutuo.
- Abre nuevas posibilidades y perspectivas.
- Se centra en ganar con el otro, en lugar de ganar contra el otro.



## MAESTRÍA EMOCIONAL

**Maestría emocional:** La maestría emocional es la coherencia entre los pensamientos y las acciones, un estado de equilibrio y control respecto a los movimientos emocionales generados por el contacto con diversas situaciones o circunstancias. Hace referencia a la capacidad de gestionar y procesar los sucesos a los que una persona se enfrenta en su cotidianidad y en sus procesos relacionales.

Cuando nuestros circuitos emocionales son fuertes, pueden resistir grandes cargas. Sin embargo, cuando son débiles, las emociones intensas pueden "quemar los fusibles" y desactivar la mente consciente. En ese momento, nuestra conducta queda bajo el control de mecanismos inconscientes de defensa. Esto es comúnmente conocido como el "secuestro de la amígdala".



## PARÁBOLA ZEN

Un famoso samurái fue una vez a ver a un monje anciano.

—¡Monje! —ladró el samurái, con la voz de quien está acostumbrado a que le obedezcan al instante—.

¡Enséñame sobre el cielo y el infierno!

El monje miró al poderoso guerrero y le respondió con sumo desdén:

—¿Qué te voy a enseñar sobre el cielo y el infierno? Nada puedo enseñarte. Eres un tonto. Eres indecente. Eres una deshonra, una vergüenza para la estirpe de los samuráis.

¡Fuera de mi vista! ¡No te tolero!

El samurái se puso furioso. Con el rostro enrojecido por la ira, incapaz de pronunciar una palabra, desenvainó su espada para matar al monje.

El monje miró al samurái fijamente a los ojos y le dijo suavemente:

—Eso es el infierno.

El samurái quedó paralizado, comprendió cuán piadoso era aquel monje que había arriesgado su vida para explicarle qué era el infierno. Bajó la espada y cayó de rodillas ante él, lleno de gratitud.

Entonces el monje dijo, suavemente:

—Y eso es el cielo.

## REFLEXIÓN



# EJERCICIO PRÁCTICO - PILOTEANDO NUESTRAS VIDAS

+POSITIVAMENTE MÁS+

Haz un círculo y ubícate en el centro de este.

Realiza un recorrido por tu vida, retrocediendo en el tiempo a cada etapa y momento.

Reflexiona sobre las decisiones que has tomado, haciendo énfasis en los desaciertos que han surgido como resultado de tus decisiones.

Elige a una persona del grupo para formar una pareja. Ubícalos frente a frente y comparte con ella lo que has reflexionado.

Reflexiona sobre cómo has pisoteado tu vida, en qué te has equivocado y de qué manera has puesto en riesgo tu existencia.

Dedica un momento a pensar en tus seres queridos, en los proyectos que una vez planteaste y en todo lo que soñaste.

Después de compartir tus reflexiones, expresa qué quieres hacer con tu vida: ¿seguirás por el mismo camino o cambiarás de rumbo?

Establece las acciones que emprenderás para darle sentido a tu vida. Encuentra al menos cinco elementos que le den valor a tu vida, aquellos que te motivan e impulsan a buscar tus metas.

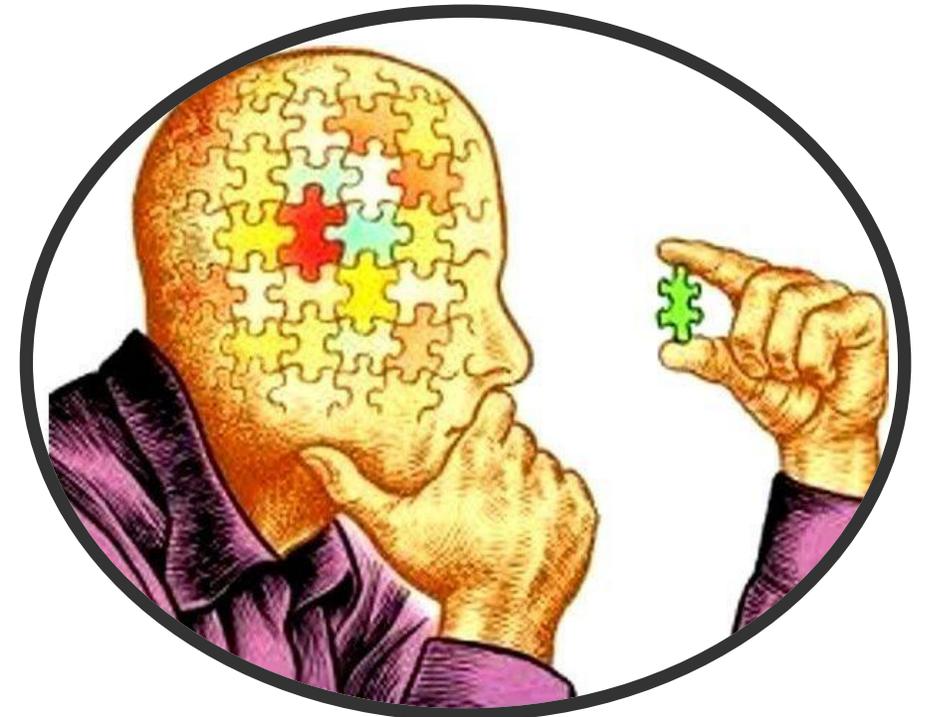


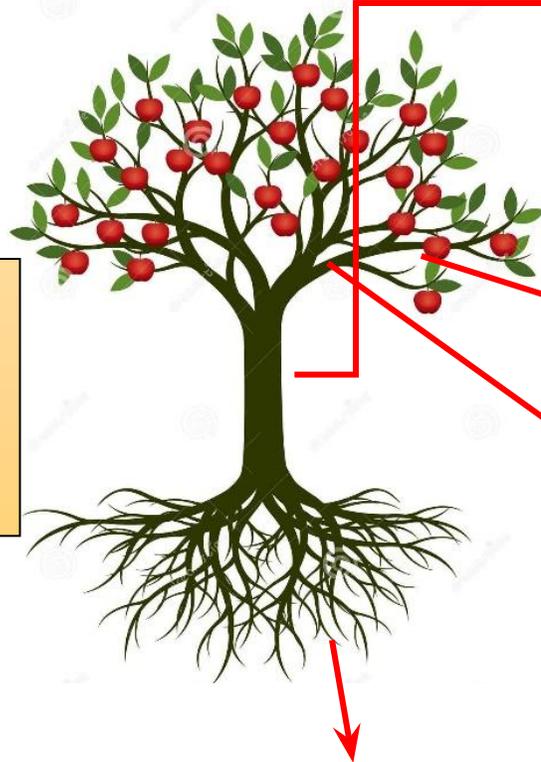
# CÍRCULO DE VIDA - PILOTEANDO NUESTRAS VIDAS



## **EJERCICIO PRÁCTICO - CONSCIENTEMENTE ASERTIVOS**

A cada participante se le entregará una hoja con un espacio en blanco, en el cual deberán dibujar un árbol. El árbol debe incluir las siguientes partes: raíces, tronco, ramas y frutos. Anima a los participantes a que hagan su mejor esfuerzo.





**Tronco:** Alrededor del tronco, escribe cómo te relacionas con tu ser interior. Refleja las características de tu diálogo interno, haciendo énfasis en aquellos aspectos que contribuyen a la construcción de una imagen negativa de ti mismo/a.

**Frutos:** En los frutos, escribe los resultados y/o consecuencias que han surgido en tu vida debido a la manera en que te relacionas con los demás. Reflexiona sobre cómo estas relaciones pueden estar impidiendo o actuando como barreras para el desarrollo del liderazgo en los diferentes contextos de interacción.

**Ramas:** Alrededor de las ramas, escribe cómo te relacionas con los demás, destacando los conflictos y dificultades que contribuyen al deterioro de las relaciones interpersonales. Reflexiona sobre las acciones que generan barreras en el relacionamiento con otras personas, tanto a nivel laboral como social.

**Raíces:** Alrededor de las raíces, escribe cómo te relacionas con tu familia (tanto el origen como los miembros inmediatos), considerando específicamente aquello que impide construir una buena relación. Reflexiona sobre las diferencias y los conflictos existentes, haciendo énfasis en las personas con quienes existen mayores brechas relacionales.

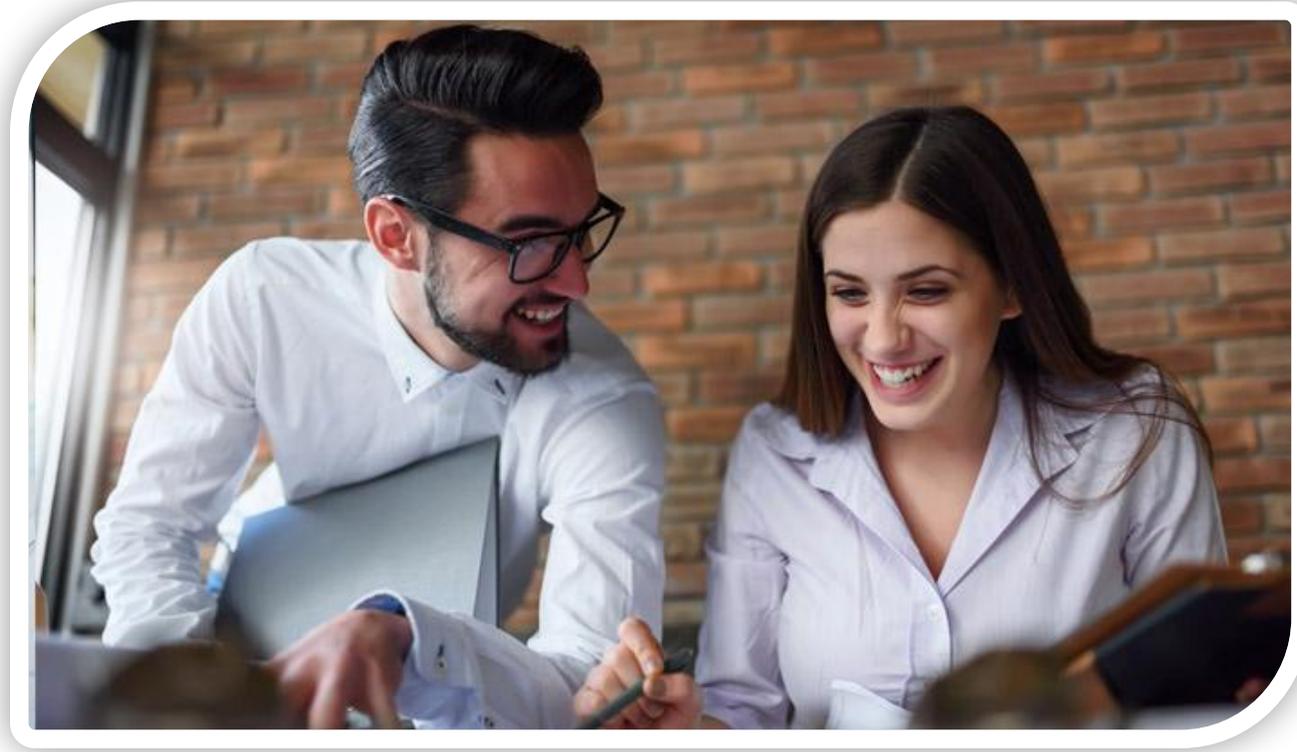
Una vez que los participantes terminen de elaborar su árbol, solicita que escriban en cada parte del dibujo siguiendo las siguientes instrucciones:

## INSTRUCCIONES

- Una vez que los participantes han completado la instrucción dada, se crea un ambiente reflexivo e introspectivo. Se les solicita observar detenidamente el árbol y conectar con su historia, emociones y circunstancias vividas. El objetivo es que cada participante identifique aspectos relevantes, como patrones de conducta y/o comportamientos, que afectan los procesos relacionales. Esto debe hacerse entendiendo su responsabilidad en dichos patrones y las consecuencias generadas.



## INSTRUCCIONES



- Finalmente, se conformarán parejas para conversar sobre la construcción de su árbol y los descubrimientos que han tenido. Se les pedirá que reflexionen sobre los aspectos que consideran deben comenzar a trabajar en su vida para lograr los resultados anhelados y/o esperados a nivel laboral, familiar, social y personal.

## INSTRUCCIONES



- Cada persona deberá agradecer a su pareja por haberla escuchado. Ambas personas deben compartir y hablar sobre sus árboles. Cuando cada persona termine de hablar, de manera libre y espontánea, expresará aquello que considere debe decirle a la otra persona (en positivo).

## INSTRUCCIONES



- A continuación, es necesario diligenciar el siguiente cuadro, indicando cada una de las acciones que consideran deben mejorar en su interacción, comunicación y relacionamiento, según cada componente. Para finalizar, en la columna correspondiente a los frutos (resultados), escribirán cuáles son las consecuencias que pueden obtener con las acciones positivas que emprenderán en su cotidianidad.

## ANEXO 5: AUTORREGISTRO RE-ESTRUCTURANDO-ANDO

RE-ESTRUCTURANDO-ANDO			
FAMILIA (RAÍCES)	TRONCO (YO)	RAMAS (SOCIEDAD)	FRUTOS (RESULTADOS)

Escribe en el cuadro cada una de las acciones que consideras deben mejorar en tu interacción, comunicación y relacionamiento, según cada componente. Para finalizar, en la columna correspondiente a los frutos (resultados), escribirás cuáles son las consecuencias que obtendrás con las acciones positivas que emprenderás en tu cotidianidad.



## CIERRE DEL MICROCIclo II

*reflexión*

