



Hoja de trabajo de la actividad: ¿QUÉ HE CONSEGUIDO YA EN LA VIDA?

INTRODUCCIÓN

Como mujeres se nos da muy bien aplaudir y apreciar los logros de otras personas y subestimar los nuestros. Además, cuando metemos la pata, nuestra confianza se reduce y tendemos a hacer generalizaciones como: «Nunca podré conseguirlo»; «Esa soy yo, un fracaso absoluto», etc.

En los momentos difíciles de su vida, debe reflexionar sobre los logros alcanzados hasta ahora y utilizarlos como ancla para su autoestima y confianza.

OBJETIVO

El objetivo de la actividad es ayudarle a crear una lista de 5 logros que tenga hasta el momento. Una vez hecha, también debe crear su «historia mediática» para cada uno de estos logros que le presente como una mujer maravillosa que ha hecho algo grande que merece publicarse en un artículo de revista.

PASOS

PASO 1: Elija un momento de su vida en el que haya hecho algo realmente bueno. Puede estar relacionado con la vida cotidiana:

- a) He aprendido a gestionar el presupuesto familiar.
- b) Me he dado cuenta del talento de mi hijo/-a para la danza y he encontrado una clase de baile adecuada para él/ella.
- c) He conseguido reparar una tubería rota en el baño.

O a su vida educativa/profesional:

- a) He conseguido dominar Microsoft Office.
- b) He conseguido el certificado de mi formación profesional.

O puede referirse a sus aficiones y otros talentos:

- a) He conseguido terminar un cuadro para mi habitación.
- b) He aprendido a cultivar tomates en mi terraza.





Escríbalo aquí:

PASO 2: Los detalles de su historia

Piense en los obstáculos a los que se ha enfrentado en su historia. ¿Cómo los superó? ¿Usó su inteligencia, entusiasmo, creatividad o sus conocimientos? ¿Cómo se sintió al final? ¿Suele contar historias sobre este logro o se lo guarda para usted?

PASO 3

Ahora imagine que una persona que de verdad le quiere y le aprecia (un/-a familiar o su mejor amigo/-a) es periodista en una revista famosa. Comparte con ella su historia y se queda atónita, por lo que decide escribir un artículo en la revista para usted. Al ser periodista, a su amiga se le da bien contar historias. Por eso escribe su historia, los obstáculos a los que se ha enfrentado y cómo los ha superado de una manera muy poderosa y apasionada. Su amiga le presenta en su artículo como una Wonder Woman que ha logrado algo milagroso, exagerándola incluso un 20-30%. Imagine este artículo, cómo sonaría y escríballo aquí.

Una vez que lo tenga listo, cómparelo con lo que ha escrito en los Pasos 1 y 2.

Si el texto del Paso 3 es similar a las notas que ha tomado en los Pasos 1 y 2, debería intentar esforzarse más y volver a escribir el texto del Paso 3. Preséntese de manera impresionante incluso si es difícil de creer que pueda ser verdad.





PASO 4

Cree una lista de al menos 5 de sus logros hasta ahora en la vida y escriba por qué está tan orgullosa de ellos usando el estilo del artículo del Paso 3.

Si le cuesta crear un artículo de revista Wonder Woman para cada uno de sus logros, imagine a una persona que le quiere y se siente muy orgullosa de usted. ¿Qué palabras utilizaría para expresar lo orgullosa que está de cada uno de sus logros?

1

2

3

4

5

