

GUÍA 8: SOLTANDO EL CONTROL, CONSTRUYENDO CONFIANZA Y LIDERÁNDONOS

ESTA GUÍA TE INVITA A EXPLORAR EL IMPACTO DEL MODO CONTROL EN TU VIDA, LA IMPORTANCIA DE CONSTRUIR CONFIANZA (EN TI MISMO/A Y EN LOS DEMÁS), Y A DESARROLLAR UN AUTOLIDERAZGO CONSCIENTE Y ALINEADO CON TUS VALORES. EN ESTA OCASIÓN, EN LUGAR DE SOLO RESPONDER PREGUNTAS, TRABAJARÁS CON REPRESENTACIONES VISUALES PARA DESAFIAR TU FORMA HABITUAL DE REFLEXIONAR.

1. 1. El Modo Control en Imágenes

Ejercicio Visual: Dibuja o esquematiza dos versiones de una misma situación

1. Modo Control: Representa cómo intentas controlar una situación en tu vida. Puedes usar dibujos, símbolos, flechas o lo que mejor te ayude a ilustrar tu actitud y sus consecuencias.
2. Soltar el Control: Ahora dibuja cómo se vería esa situación si confiaras más en el proceso y en los demás.

Reflexión: Observa ambas imágenes y responde:

¿Cuáles son las diferencias más evidentes entre ambas representaciones?

¿Qué emociones te genera cada una?

¿Qué acción concreta podrías tomar para comenzar a soltar el control en esa situación?

2. La Confianza como Camino

Ejercicio Visual:

- Dibuja un puente que conecte dos puntos: el punto de la desconfianza y el de la confianza.
- En el camino, representa los obstáculos que sientes que dificultan la construcción de confianza en alguna área de tu vida.
- Luego, dibuja o anota en el puente los recursos internos o estrategias que podrían ayudarte a cruzarlo.

Reflexión: Observa ambas imágenes y responde:

¿Cuál de los obstáculos crees que podrías desafiar esta semana?

¿Qué primer paso podrías dar para reforzar la confianza en esa situación?

3. Autoliderazgo: Creando tu Propio Emblema

Ejercicio Creativo:

Diseña un emblema personal de liderazgo que represente los valores y actitudes que deseas cultivar en ti mismo/a.

- *Puedes incluir:*
- *Un lema o frase que te inspire.*
- *Símbolos o imágenes que representen tu forma ideal de liderarte.*
- *Colores que asocies con tu fortaleza personal.*

Reflexión: Observa ambas imágenes y responde:

¿Cuál es el mensaje central de tu emblema?

¿Cómo puedes aplicarlo en tu vida diaria para liderarte de manera más consciente?

4. Chequeo de la Rueda de la Vida

Reflexión: Retoma la rueda de la vida que construiste en la Guía 6. Observa si ha habido algún cambio en los niveles de satisfacción que asignaste a cada ámbito. (Si quieres puedes dibujarla nuevamente)

¿Han cambiado tus niveles de satisfacción en los ámbitos elegidos?

¿Qué acción concreta podrías tomar para mejorar un área específica?

5. Compromiso Semanal

Ejercicio: Elige un concepto de esta guía (modo control, confianza o autoliderazgo) y comprométete a aplicarlo de una manera diferente a la habitual.

CONCEPTO ELEGIDO _____

ACCIÓN CONCRETA _____

RESULTADO ESPERADO _____