

## ACTIVIDAD 3.3. Nos miramos dentro



### 1. Ser — Relación consigo mismo

Cultivar nuestra vida interior y desarrollar y profundizar nuestra relación con nuestros pensamientos, sentimientos y cuerpo nos ayuda a estar presentes, intencionales y no reactivos cuando enfrentamos la complejidad.



### SER – RELACIÓN CON UNO MISMO

#### LA BRÚJULA INTERIOR

- ¿Cuáles son tus valores más importantes? Menciona 3
- ¿De qué manera quieres contribuir al bienestar del mundo?

#### INTEGRIDAD Y AUTENTICIDAD

- ¿En qué situaciones y por qué dejas de ser tú mismo?
- ¿En qué situaciones te sientes retado a defender y ser fiel a tus valores y a quien quieres ser?

#### MENTALIDAD ABIERTA AL APRENDIZAJE

- ¿Cómo de abierto/a eres cuando tienes una opinión diferente al resto?
- ¿Te tomas en serio lo de tener una mentalidad interrogativa/cuestionadora cuando te encuentras con visiones muy diferentes a las tuyas?

#### AUTOCONCIENCIA

- ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?
- ¿Alimentas tu capacidad de ser consciente de la naturaleza de tus pensamientos, juicios, reacciones y emociones a medida que estas ocurren? // ¿Eres consciente de por qué y de dónde surgen tus pensamientos, emociones, juicios y reacciones?

#### PRESENCIA

- ¿Qué es lo más vivo dentro de ti ahora mismo? // ¿Qué es lo más vivo en ti ahora mismo?
- ¿Puedes recordar algún momento donde fueses capaz de mostrarte disponible para otra persona sin prejuicios, aunque te hayas sentido provocado/a? // ¿Puedes recordar algún momento o momentos en los que pudiste ponerte a disposición de otra persona sin juzgar, incluso cuando te sentiste provocado/a?



## 2. Pensamiento: habilidades cognitivas

Desarrollar nuestras habilidades cognitivas tomando diferentes perspectivas, evaluando información y dando sentido al mundo como un todo interconectado, es esencial para tomar decisiones acertadas.



### PENSAMIENTO: HABILIDADES COGNITIVAS

#### PENSAMIENTO CRÍTICO

- ¿Cómo identificas los puntos ciegos en tus propias creencias/opiniones?
- ¿Estás nutriendo tu hábito de preguntar de manera crítica cuestiones en relación con reivindicaciones/afirmaciones relevantes (tuyas y de otros)? // ¿Tienes el hábito de cuestionar de manera crítica las afirmaciones/reivindicaciones más relevantes, tanto tuyas como de otras personas?

#### AUTOCONCIENCIA COMPLEJA

- ¿Crees que antes de tomar una decisión analizas todas las opciones, causas, consecuencias...?
- ¿Buscas cómo se entienden, de manera profunda, los problemas que te preocupan? A nivel: causas, posibles consecuencias, dependencia de otros problemas...

#### PERSPECTIVA DE HABILIDADES

- Piensa en una persona o personas que tengan un pensamiento que te hagan cuestionarte tus opiniones o pensamientos...
- ¿Estás motivada/o a contrastar perspectivas cuando te encuentras problemas que te suponen un reto?

#### CREANDO SENTIDO

- ¿Qué tipo de historias te ayudan a tener significado?
- ¿Reflexionas sobre la manera que tienes de contar historias sobre los problemas que te llaman la atención?

#### VISIÓN Y ORIENTACIÓN A LARGO PLAZO

- ¿Qué tres cosas son importantes para ti en 5, 10 y 100 años?
- ¿Te sientes motivada/o en comprometerte a trabajar en problemas que van a tardar mucho tiempo en resolverse?



### 3. Relacionarse — Cuidar de los demás y del mundo

Apreciar, cuidar y sentirnos conectados con los demás, como los vecinos, las generaciones futuras o la biosfera, nos ayuda a crear sistemas y sociedades más justos y sostenibles para todos.



#### RELACIONARSE – CUIDAR DE LOS DEMÁS Y DEL MUNDO

##### APRECIO – GRATITUD

- ¿Quién ha contribuido a que estés donde estás ahora? // ¿Quién ha contribuido a tu éxito?
- ¿Prestas atención de manera consciente a lo que es digno de apreciar como el esfuerzo de las personas o la belleza del mundo?

##### CONECTIVIDAD

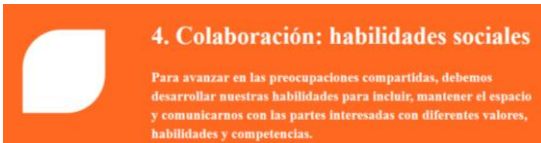
- ¿Con quién y con qué querrías tener más vínculo o estar más involucrado/a?
- ¿Promueves y apoyas un sentimiento real y profundo de pertenecer y ser parte de un todo más grande como la humanidad y el ecosistema global?

##### HUMILDAD

- ¿Qué te ayuda a poner el “nosotros/as” sobre el “yo” en una situación que lo requiera?
- ¿Algunas veces te preocupas más de verte bien de lo que te gustaría?

##### EMPATÍA Y COMPASIÓN

- ¿Quién y qué te ayuda a tomar acción cuando percibes el sufrimiento de otras personas o seres vivos?
- ¿Estás trabajando en tu habilidad para sentir empatía y compasión incluso con personas que son muy diferentes a ti o que actúan de una manera que no apruebas o con la que no estás de acuerdo?



## COLABORACIÓN: HABILIDADES SOCIALES

### HABILIDADES COMUNICATIVAS

- ¿Qué puede hacer que mantengas una conversación sincera y profunda?
- ¿Qué habilidades de comunicación te gustaría desarrollar más?

### HABILIDADES DE CO-CREACIÓN

- ¿Cómo mantienes la tensión entre liderar o ser liderado? A la hora de proponer, crear, diseñar una idea o un proceso.
- ¿Cómo puedes llegar a ser incluso más creativa/o y constructiva/o en espacios de colaboración con otras personas?

### COMPETENCIA INTERCULTURAL Y MENTALIDAD INCLUSIVA

- ¿Qué te ayuda a incluir a personas que piensan diferente?
- ¿Sientes que estarías dispuesta/o a hacer un esfuerzo para entender e incluir a personas que tengan una mentalidad muy diferente a la tuya o que no sueles escuchar?

### CONFIANZA

- ¿Cómo construyes confianza de manera consciente?
- ¿Estás trabajando en tus habilidades para construir y mantener la confianza en las relaciones con otras personas?

### HABILIDADES DE MOVILIZACIÓN

- ¿Cuál es la mayor motivación que tienes para conseguir tus principales objetivos?
- ¿Le prestas suficiente atención a invitar y animar a compartir visiones y opiniones con otras personas?



## 5. Actuar: permitir el cambio

Cualidades como el coraje y el optimismo nos ayudan a adquirir verdadera agencia, romper viejos patrones, generar ideas originales y actuar con persistencia en tiempos inciertos.



### ACTUAR: PERMITIR EL CAMBIO

#### CORAJE

- ¿Cuál ha sido la última vez que has hecho algo temerario/intrépido?
- ¿En qué situaciones te gustaría poder actuar con más valentía?

#### CREATIVIDAD

- ¿Cómo puedes fomentar la creatividad?
- ¿Cuál puede ser tu contribución personal, teniendo en cuenta tu personalidad, a la creatividad en tu campo profesional?

#### OPTIMISMO

- ¿Qué cosas buenas crees que pasarán este siglo?
- ¿Eres capaz de despertar tu atención y la de otros sobre iniciativas esperanzadoras?  
Menciona algo que quiera seguir apoyando o fomentando.

#### PERSEVERANCIA

- ¿Qué cambios/retos te han ayudado realmente a crecer?
- ¿Qué idea tienes sobre cómo la fuerza individual y la habilidad colectiva pueden sostener que el compromiso y el esfuerzo duren en el tiempo?