

RETO 1: ROMPER CON LAS RELACIONES TÓXICAS, MEJORAR EL AUTOCONOCIMIENTO Y EL AUTOCONCEPTO

pasado presente

"No se como vivir sin tu amor"



@ps_mariapaula

"Te quiero, pero me quiero más a mi"



pasado presente

"No puedo entender lo tonta que fui"



Estoy aquí

"No fue culpa tuya, ni tampoco mia"



Monotonía



ps_mariapaula ·
Barcelona



<https://www.instagram.com/p/Cj8XvQsDb3e/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D>

Elaborado por Iris Martín Arconada

Comportamiento maduro

Y hoy nos inspira con su canción para darte un mensaje y es que cada persona es una evolución constante, pero esa evolución depende de las decisiones que tomes en ese camino, la @shakira de hoy es una mujer brillante que se comporta a la altura, que se valora, que se da su lugar.

La Shaki de hace unos años era muy joven y con muchas conductas de apego ansioso, dependiente y sí nos hizo estremecer con sus letras, pero las letras de hoy nos hacen bailar 🕺



Escuchad la canción antigua de Shakira "Estoy aquí" y la nueva "monotonía", anotad de la 1ª ejemplos de apego ansioso y de la segunda ejemplos de comportamiento maduro.

Estoy aquí- Apego ansioso

<https://www.youtube.com/watch?v=NmJHH026X0c>

Monotonía - Comportamiento maduro

<https://www.youtube.com/watch?v=j5y6xLpRwx4>



¿Qué diferencia las frases de las canciones del pasado de Shakira con respecto a las del presente?

¿Por qué se dice ahora que tiene un comportamiento maduro?

¿Qué crees que es un apego ansioso?

¿Qué aptitudes/cualidades no tenía Shakira que ahora si posee?



Sí **No**

¿Te ha ocurrido alguna vez con una amistad, pareja o familiar?

¿Qué hiciste? ¿Cómo actuaste? ¿Qué ocurrió?

¿Has aprendido de ello?

Sí No



¿Por qué este tipo de apegos no son buenos?

¿Cómo deben ser las relaciones de (de amistad, pareja o familiares)?

¿Quién es la persona que más debes cuidar y vas a entrar siempre contigo?



Hacemos un debate sobre las relaciones tóxicas y cómo nos afectan.



Marca del 1 al 7 según las cosas que más te cuesten hacer con respecto a las que menos...



ps_mariapaula Constantemente nos dicen "tienes que desaprender" reglas verbales aprendidas que te hacen daño y te generan sufrimiento.

Nuestro cerebro no desaprende, pero si que puede aprender nuevas cosas. 🧠🧐

En este post te dejamos algunos aprendizajes necesarios para sentirte mejor a nivel psicológico. ⬇️

- **Negarse:** Cuando alguien nos pide algo que sobrepase nuestras capacidades o transgreda nuestros límites personales lo más sano es decir que no.
- **Cometer errores:** Permítete fallar, todos lo hacemos, pues la perfección no es humana.
- **No saberlo todo:** No necesariamente tienes que saber de todo, es sano reconocer que no sabes algo.
- **Poner límites:** Aunque cueste, los límites son necesarios para cuidarte. Además, una persona que te quiere es una persona que respeta tus límites.
- **Priorizarte:** Necesitas también conectar contigo, escuchar tus necesidades, así puedes brindar a los demás lo mejor de ti.
- **Irte:** Es doloroso, pero a veces irte de un lugar, una relación o una situación obedece a lo que es importante para ti.
- **No dar más oportunidades:** Si los acuerdos que has puesto en una relación no se cumplen, es válido no continuar insistiendo allí.

Se te ocurren más? 🤔



Muestra alguna ocasión que te hayan ocurrido las 7 cosas y no las hayas hecho de la manera correcta (y por lo tanto hayas aprendido de ello)...



1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

7 -



¿Añadirías alguna cosa más que te cueste y sepas que es buena para ti?
¿Cuáles?

Indica dos actuaciones para mejorar del 1 al 3 las cosas que más te cuesten y has marcado como 1, 2 y 3, así como las que has añadido en la pregunta anterior.

1 -



2 -

3 -



Otro -

Busca el compañero de tu clase que cumpla años en la fecha más cercana a tu cumpleaños, explícale tus respuestas y que él te cuente las suyas.

¿Te ha ayudado contarlo a un compañero? ¿Para qué te ha servido?

¿Qué has aprendido de lo que te ha contado tu compañero? ¿Para qué te ha servido?