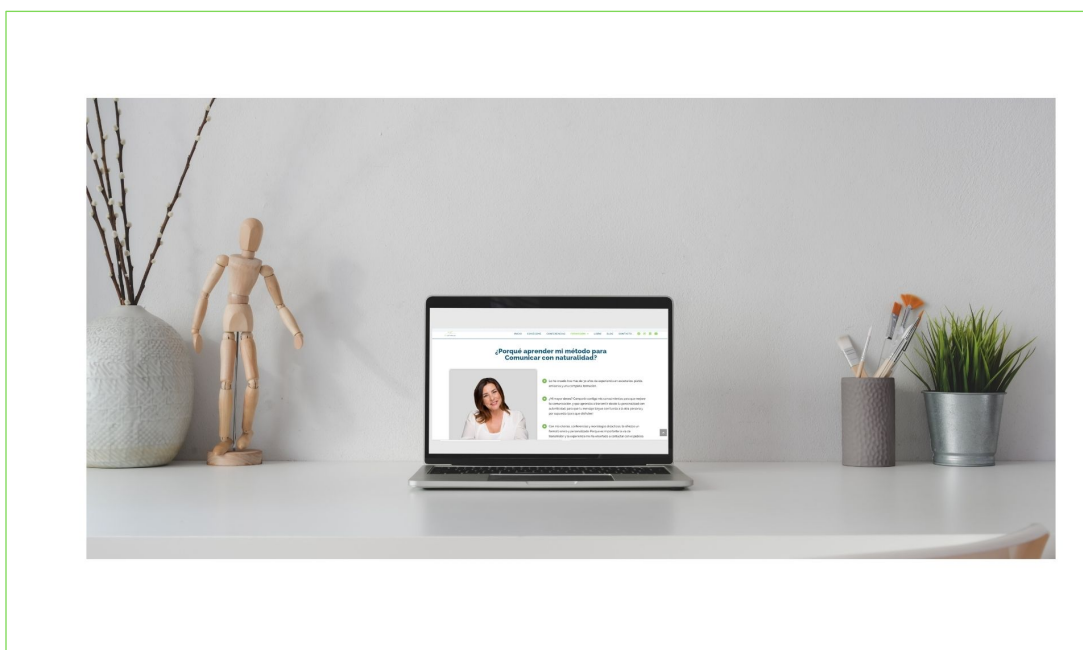


CURSO ONLINE

“Fortalezas Comunicativas”

¡Aprende en 5 módulos
a mejorar tu comunicación!




ELENA MARTÍN CALVO

Ejercicio Alta Calidad

Ejercicio Alta Calidad

Sí, es verdad que ahora parece que está muy de moda eso de reconocer las **cualidades** de uno mismo, pero cada vez que hago un curso, me asombro de lo poco conectados que están a sus propios valores las personas que participan.

No se trata de poner la atención únicamente en lo que me gusta, soy contraria a esa forma de pensar que ahora parece tan en boga y a mi entender, eso no tiene nada que ver con el *positivismo*.

Se trata de comprender que difícilmente vas a poder **utilizar** algo que no sabes que tienes.

Y que tú tienes algo hermoso que a los demás les llega, ¿no me cabe la menor duda!

Verás que hago mucho hincapié en esto, pero de verdad que es muy necesario. Estamos muy acostumbrados a resaltar y a identificarnos con aquello que nos desagrada de nosotros mismos, o que les desagrada a los demás.



No quiero decir con esto que no haya infinidad de aspectos a mejorar en cada uno de nosotros, pero no cabe duda de que, con confianza, aceptación y respeto hacia nosotros mismos, todo va a resultar mucho más fácil.

Y estamos en Fortalezas Comunicativas, así que vamos a seguir ahondando en ello.

El **ejercicio** que vas a realizar está creado por mí y cuenta con elementos de arteterapia y focusing. Lo utilizo siempre y siempre da buenísimos resultados. Está incluido en mi libro *Disfruta en escena y olvida tus miedos*, de la editorial Desclée de Brouwer (*ya sabes que en mi página tienes un enlace por si te apetece comprarlo*)



Coge el cuaderno que te sugerí en las recomendaciones del primer correo electrónico. Esta práctica es para realizarla escribiendo y dibujando.



Toma lápices de colores, necesitarás uno negro normal y los siguientes colores: rosa, azul, verde y rojo.

Todo lo que vas a hacer, incluidos los colores, tienen su significado.

¡Vamos allá!

A continuación, te dejo un listado de cualidades, capacidades o habilidades, como quieras llamarlo. Cópialo en tu cuaderno y añade al final todas las cualidades que se te ocurra y que no estén, o que sean variaciones de las que ya están.

LISTADO:

COMPRESIVO, AMABLE, CARIÑOSO, AMOROSO, EQUILIBRADO, HONESTO, LUMINOSO, MADURO, SIMPÁTICO, CUERDO, FUERTE, ORGANIZADO, POSITIVO, SOLIDARIO, GENEROSO, CON PERSONALIDAD, AUTÉNTICO, SINCERO, CAPAZ, IMAGINATIVO, CREATIVO, HUMILDE, HERMOSO, SENSATO, ESPIRITUAL, DISCRETO, AGRADECIDO, SOLÍCITO, DIVERTIDO, INOCENTE, PURO, BONDADOSO, ARTISTA, INGENIOSO, ARMONIOSO, CON MENTE ÁGIL, OPORTUNO, NATURAL, OBSERVADOR, ALEGRE, ASERTIVO, LÍDER, CONFIADO, HONRADO, AUDAZ, CÁLIDO, INTELIGENTE, EMPÁTICO, PERSEVERANTE, CONSCIENTE, SABIO, CERCANO, PROFUNDO, TOLERANTE, SENCILLO, COHERENTE, PODEROSO, RESPONSABLE, BRILLANTE, INDEPENDIENTE, SERENO, VALIENTE, CUIDADOSO, ELEGANTE, SERVICIAL, ÚTIL, VOLUNTARIO, SENSIBLE, PRUDENTE, PERCEPTIVO, CARISMÁTICO, VITAL, DULCE, ATENTO, BUEN ORADOR, DISPUESTO, ADAPTABLE, TENAZ, COMPROMETIDO, RESILIENTE, ORIGINAL, LEAL, COMPASIVO, CAPAZ, FLEXIBLE, PUNTUAL, VERSÁTIL, ÁGIL, ATENTO, BUEN CARÁCTER, CALMADO, QUE SABE ESCUCHAR, ELOCUENTE, DETALLISTA, FUERZA DE VOLUNTAD, OPTIMISTA, PACIENTE, BUEN ORGANIZADOR, REALISTA, REFLEXIVO, CON SENTIDO DEL HUMOR

Ahora, rodea con un lápiz de color **rosa** aquellas cualidades o habilidades con las que te identificas.

Son las cualidades con las que estás más familiarizado, aquellas que no tienes ningún reparo en reconocer tanto públicamente como en privado.

¡No te dejes ninguna!

Después de haberlo hecho, rodea en color **azul** las cualidades que, en alguna ocasión, te han dicho que posees. Aunque tú no te sientas muy seguro de ellas.

Ahora, rodea en color **verde** aquellas cualidades que han surgido en ti en algún momento de tu vida. Aquella vez que te atreviste a: *(escríbelo también en el cuaderno)*

O cuando fuiste capaz de: *(anótalo también)*

No te olvides de ese momento, en el que te sentiste orgulloso de ti mismo porque: *(igualmente apúntalo)*

Y aquella vez que te sorprendiste por ser tan: *(déjalo también por escrito)*

Rodea y colorea todas aquellas cualidades y habilidades que, en alguna ocasión, por pequeña e íntima que sea, sabes que tienes o has tenido.

¡Espero que sean muchas! Y si no son muchas, vuelve a empezar y mira a ver qué te has dejado por el camino.

Ahora, toca el turno del color **rojo**. Rojo de fuerza, vitalidad.

Recapacita unos segundos antes de responder.

Vas a tener que rodear las palabras que **ya están** rodeadas con otro color *(sí, las que están en rosa, verde y azul)*, y que son aquellas cualidades que creas que puedes necesitar en caso de sentir miedo cuando tengas que comunicarte con los demás.

¡A por ello!

Por ejemplo, Imagina que has escogido y rodeado en rojo: Luminoso, simpático, positivo, capaz, imaginativo, auténtico, profundo, carismático y natural.

Vas a hacer un trabajo con cada uno de ellas. Así que tienes que rodear en rojo un mínimo de cinco cualidades y después las escribes en el cuaderno.

Voy a tomar como ejemplo el primero de los adjetivos que he citado anteriormente: luminoso. Luego tú podrás hacerlo con todos los que has “rojodeado”.

Luminoso: ¿qué es ser luminoso para ti?, ¿qué brillas, que iluminas? ¿Qué se nota tu presencia cuando entras en una estancia?, ¿Qué subes la frecuencia de vibración? Si es así, escribe en tu cuaderno, al lado de cada cualidad, *(recuerda que esto es un ejemplo, pero tú tienes que hacerlo con los tuyos)* aquellos momentos en los que te has sentido *(escribe la primera de ellas)*.

Escribe qué hacías, cómo era la sensación y dónde *(en qué parte del cuerpo)* la sentías:

¿En qué forma puede ayudarte ese valor que ya tienes en caso de sentir temor? Piénsalo y después, ponlo por escrito.

Si esa cualidad o valor fuese un objeto, ¿qué objeto sería? Escríbelo también en el cuaderno.

Haz, por favor, lo mismo, con el resto de palabras rojodeadas.

Siguiendo con el ejemplo de luminoso, podríamos inventar que el objeto es un farolillo encendido.

¡Bueno! Ahora estás haciendo el recuento de las herramientas de tus **súper poderes**.

Ahora, te voy a pedir que **te dibujes** a lápiz. No tengas miedo. Aunque no sepas dibujar y sea un garabato.



Que sea de **cuerpo entero** y que se vean todas las extremidades. Vamos, lo que viene siendo un retrato ¡Que no importa que no sepas pintar...!

Dibuja tu cara y cabeza, tus brazos, tu cintura. Los hombros, pies, las rodillas... ¿Y esos ojos? ¿La nariz, boca? ¿Estás vestido o desnuda?

Una vez que te hayas dibujado, es el momento de que observes y analices. Estudia los rasgos y proporciones que has dibujado ¿Me he pintado una cabeza excesivamente grande? Quizá en estos momentos tengas un predominio del mundo mental ¿Estoy serio? ¿Los hombros están caídos o son demasiado grandes? Quizá llevan un excesivo peso ¿Mis manos parecen dispuestas a dar o a recibir? Contempla y pon atención a las informaciones que vengan.

Escribe encima del dibujo:

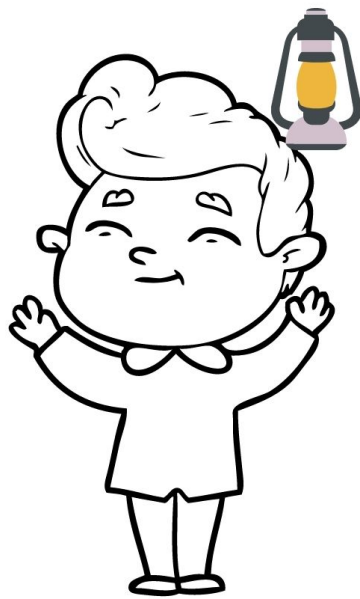
ESTE O ESTA SOY YO

Nada de la lectura que hagas sobre el retrato está bien o mal, simplemente te dará pistas que te resultarán de gran utilidad para conocerte y reconocerte un poquito más.

Ahora llega el turno divertido de ubicar en tu dibujo los artículos de tus súper (y sin embargo ciertos) poderes.

¿Dónde decías que sentías tu brillo (*es un ejemplo*), tu luminosidad? ¿En la cabeza? Acuérdate de que habíamos asignado de ejemplo un farolillo como objeto.

Pues dibuja tu objeto junto a la parte del cuerpo que corresponda.



¿Desde donde irradian tu luminosidad o primera cualidad?

Dibuja también esos rayos luminosos o lo que proceda.

Ubica en la representación de tu cuerpo dónde está y qué sientes con esa cualidad. Cierra los ojos, y, tras sentirlo por un momento, dibújalo.

Continúa y dibuja junto a ti o saliendo de ti todos los objetos que has asociado a cada una de tus cualidades.

Cuando hayas terminado, contempla el resultado. Si tu cara estaba seria, borra suavemente tus labios con una goma de borrar y dibuja una sonrisa. Añade unas arruguitas a las comisuras de los labios y a los ojos para darle gestualidad.

Eso que ves, eres tú. Y cada vez que tengas que hacer una intervención pública, recuerda y visualiza esta representación tuya.

Recuerda que ya tienes todos esos valores y que están a tu disposición para utilizarlos.

Puedes empezar a usarlos ¡Ya!

Aplaudo tu trabajo en este ejercicio. Muy requetebién.

