

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Inteligencia INTERpersonal

❖ Rueda de apoyo

Objetivo: Identificar y fortalecer la red de apoyo social

Ejercicio

Dibujar un círculo con tu nombre en el centro y alrededor, las personas que te apoyan (familia, amigos, profesionales).

Sobre cada persona, anota:

- ¿A quién puedo acudir cuando necesito ayuda?
- ¿Qué tipo de apoyo me puede ofrecer?
- ¿Qué días/ horas estará disponible?
- ¿En qué momentos no puedo contar con él/ella?

❖ Práctica del “NO”

Objetivo: Aprender a poner límites con respeto y sin culpa.

Ejercicio

Practicar frases como:

- “Ahora no, pero puedo ayudarte más tarde”
- “Te entiendo, pero necesito descansar”
- “Me gustaría ayudarte, pero en este momento no puedo comprometerme a más”
- “No puedo hacerlo todo, pero puedo ayudarte con una parte, ¿te parece?”
- “No puedo ayudarte en eso, pero puedo buscar a alguien que sí pueda”
- “Gracias, pero esta vez no.”
- “Prefiero no comprometerme en este momento”

Colaboran:

Financia:



❖ Escucha empática en parejas

Objetivo: Aprender a poner límites con respeto y sin culpa.

Ejercicio

En parejas, una persona habla 3 minutos sobre algo que le preocupa. La otra solo escucha y luego resume lo que entendió:

¿Qué ocurrió?

¿Qué necesita o desea?

¿Cómo se siente y dice directamente?

¿Cómo se siente y no dice directamente?

¿Qué valores, creencias, responsabilidades están detrás de lo que cuenta?

Colaboran:

Financia: