

AUTORREFLEXIÓN ESCRITA

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 4/12)

DESCRIPCIÓN

Esta actividad tiene que ver con la escritura y visualización. Un estudio de 2018 de Trusted Source sugiere que escribir sobre diversos temas, responder a preguntas que ayudan a comprenderse mejor durante solo 15 minutos al día tres veces por semana puede ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad y estrés y fomentar la resiliencia. La investigación de 2002 sugiere que cuando su escritura se centra en explorar y dar sentido a lo que sucedió, escribir sobre una experiencia traumática o estresante puede ayudarlo a sanar y recuperarse. Es importante escribir sobre lo que te estresa y lo que causa emociones negativas en ti, pero también describir las experiencias positivas.

OBJETIVOS

- Anotar cosas que causan estrés
- Escribir sobre cosas positivas que hacen sonreír y sentirse feliz
- Responder preguntas sobre uno mismo que le ayudarán a comprenderse mejor a sí mismo y fortalecer el concepto l.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Conjuntos de preguntas para el autodescubrimiento y la autorreflexión (consulte los conjuntos de módulos a continuación)
2. Bolígrafos o marcadores y papel

IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

1. Esta actividad debe llevarse a cabo en 5 etapas en 5 sesiones, ya que hay 5 conjuntos de preguntas.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2. Para cada módulo, los participantes deben tener alrededor de 20-30 minutos, para que puedan responder sin prisas. Algunas sesiones pueden combinarse.
3. El moderador entrega a los participantes los conjuntos de preguntas y papel y marcadores de diferentes colores. Cada color debe corresponder a un determinado módulo.
4. Cuando los participantes terminan su escritura, no tienen que compartir lo que han escrito con nadie (solo si quieren).
5. Solo se les invita a compartir sus emociones después de completar el ejercicio.

CONJUNTOS DE PREGUNTAS E INDICACIONES

MÓDULO 1. AMOR Y RELACIONES

1. ¿En quién confías más? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son tus fortalezas en las relaciones (amabilidad, empatía, etc.)?
3. ¿Cómo sacas fuerzas de tus seres queridos?
4. ¿Cómo muestras compasión a los demás? ¿Cómo puedes extender esa misma compasión a ti mismo?
5. ¿Cuáles son las tres cosas que funcionan bien en su relación actual? ¿Cuáles son las tres cosas que podrían ser mejores?
6. ¿Cómo puedes apoyar y apreciar mejor a tus seres queridos?
7. ¿Qué significa el amor para ti?
8. Haz una lista de tres cosas que te gustaría decirle a un amigo, familiar o pareja.

MÓDULO 2: AUTORREFLEXIÓN

1. ¿Qué valores consideras más importantes en la vida (honestidad, justicia, altruismo, lealtad, etc.)? ¿Cómo se alinean sus acciones con esos valores?
2. ¿Qué tres cambios puedes hacer para vivir de acuerdo con tus valores personales?
3. Descríbete usando las primeras 10 palabras que te vengan a la mente. Luego, haz una lista de 10 palabras que te gustaría usar para describirte. Enumere algunas maneras de transformar esas descripciones en realidad.
4. ¿Qué es lo que más aprecias de tu personalidad? ¿Qué aspectos te resultan más difíciles de aceptar?
5. Explore una o dos opiniones que haya tenido en el pasado, pero que desde entonces haya cuestionado o cambiado. ¿Qué te llevó a cambiar esa opinión?
6. Haz una lista de tres creencias personales que estás dispuesto a reconsiderar o explorar más a



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

fondo.

7. Termina esta frase: "Mi vida estaría incompleta sin ..."
8. Describe uno o dos eventos significativos de la vida que te ayudaron a convertirte en lo que eres hoy.
9. ¿Cuándo confías más en ti mismo? ¿Cuándo te resulta más difícil tener fe en tus instintos?
10. ¿Qué tres cosas te gustaría que otros (seres queridos, amigos y socios potenciales, conocidos profesionales, etc.) supieran sobre ti?

MÓDULO 3: EMOCIONES INCÓMODAS

1. ¿Qué pensamientos o emociones difíciles surgen con mayor frecuencia para usted?
2. ¿Qué emociones te resultan más difíciles de aceptar (culpa, ira, decepción, etc.)? ¿Cómo manejas estas emociones?
3. Describe una elección de la que te arrepientas. ¿Qué aprendiste de ello?
4. ¿Qué partes de la vida diaria causan estrés, frustración o tristeza? ¿Qué puedes hacer para cambiar esas experiencias?
5. ¿Cuáles son las tres cosas que pueden interrumpir instantáneamente un buen estado de ánimo y deprimerte? ¿Qué estrategias utiliza para contrarrestar estos efectos?
6. ¿Cuáles son los tres pensamientos contraproducentes que aparecen en tu diálogo interno? ¿Cómo puedes replantearlos para animarte a ti mismo?
7. ¿Qué estrategias de afrontamiento te ayudan a superar los momentos de dolor emocional o físico?
8. ¿En quién confías tus sentimientos más dolorosos y perturbadores? ¿Cómo puedes conectarte con ellos cuando te sientes deprimido?
9. ¿Qué es lo que más temes? ¿Han cambiado tus miedos a lo largo de la vida?

MÓDULO 4: VIVIR TU MEJOR VIDA

1. Describe lo que más te gusta hacer cuando te sientas deprimido.
2. ¿Qué tres cosas ordinarias te traen más alegría?
3. Haz una lista de tres estrategias que te ayudan a mantenerte presente en tus rutinas diarias. Luego, enumere tres estrategias para ayudar a aumentar la atención plena en su vida.
4. ¿Cómo priorizas el autocuidado?
5. Describe dos o tres cosas que haces para relajarte.
6. ¿Por qué aspectos de tu vida estás más agradecido?



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

7. ¿Cómo te muestras bondad y compasión cada día?
8. Escribe una breve carta de amor a algún objeto o lugar que te haga feliz.
9. ¿Qué lugar te hace sentir más tranquilo? Describe ese lugar usando los cinco sentidos.
10. Haz una lista de 10 cosas que te inspiran o motivan.
11. ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos? ¿Por qué?

MÓDULO 5: CRECIMIENTO PERSONAL Y OBJETIVOS DE VIDA

1. ¿Qué partes de la vida te sorprendieron más? ¿Qué resultó como esperabas?
2. ¿Qué tres cosas compartirías con tu yo adolescente? ¿Qué tres preguntas te gustaría hacerle a una versión anterior de ti mismo?
3. Haz una lista de tres objetivos importantes. ¿Cómo coinciden con tus objetivos de hace 5 años?
4. ¿Tus metas realmente reflejan tus deseos? ¿O reflejan lo que alguien más (un padre, pareja, amigo, etc.) quiere para ti?
5. ¿Qué te ayuda a mantenerte enfocado y motivado cuando te sientes desanimado?
6. ¿Qué es lo que más esperas en el futuro?
7. Identifica un área en la que te gustaría mejorar. Luego, enumere tres acciones específicas que puede realizar para crear ese cambio.
8. ¿Cómo haces tiempo para ti cada día?
9. ¿Qué es lo que más quieres lograr en la vida?
10. Haz una lista de tres obstáculos que se interponen en el camino de tu satisfacción o felicidad. Luego, enumere dos posibles soluciones para comenzar a superar cada obstáculo.

POSIBLES MODIFICACIONES

El orden de los módulos no importa. Se pueden realizar en 5 sesiones, o algunas de ellas pueden combinarse.

RESULTADOS ESPERADOS

- Al responder a las preguntas, los participantes reflexionarán sobre sus vidas y comprenderán mejor sus emociones.
- Se espera que se sientan menos ansiosos



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union