



EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA

SESIÓN 5



APOYOS EXTERNOS E INTERNOS:
UNIENDO ESTADO- INTENCIÓN- APOYOS



RECORRIDO DE LA EXPERIENCIA

SEMANA 1

EXPLORAR LA
ATENCIÓN,
PERCEPCIÓN,
EMOCIÓN, ACCIÓN

SEMANA 2

EXPLORAR EL VOLVER AL
AQUÍ Y AHORA. AUTO-
REGULACIÓN

SEMANA 3

EXPLORAR PARA
CLARIFICAR LO QUE
AHORA NOS LLAMA

SEMANA 4

EXPLORAR ANHELOS,
NECESIDADES PARA
VER, ESCUCHAR,
SENTIR, EL CAMINO

EXPLORAR LOS
APOYOS EN EL
RUMBO

SEMANA 5

EXPLORAR EL CAMINO Y
DARNOS CUENTA DE
LAS DIFICULTADES

SEMANA 6

EXPLORAR
DIFICULTADES PARA
TRANSFORMARLAS EN
ALIADAS

SEMANA 7

EXPLORAR
RESPONSABILIDAD Y
COMPROMISO/
GRATITUD Y
GENEROSIDAD

SEMANA 8

EL APOYO MÁS IMPORTANTE ERES TU MISMA,
NI TU ENTORNO, NI TUS CONDUCTAS APRENDIDAS, NI TUS
HABILIDADES MENOS DESARROLLADAS, NI TUS CREENCIAS
LIMITANTES, NI TUS VALORES MÁS INMUTABLES, NI TU
SENTIDO DE IDENTIDAD ADQUIRIDO PUEDE BLOQUEAR LO QUE TU
ALMA QUIERE, SI TÚ NUTRES TU AUTOCONCEPTO (LO QUE
PIENSAS DE TI) TU AUTOESTIMA (LO QUE SIENTES POR TI)
TU AUTOCUIDADO (LO QUE HACES POR TI)



YO SOY YO, VIRGINIA SATIR

YO SOY (POEMA)

EN TODO EL MUNDO NO
HAY NADIE COMO YO.
-PORQUE SOLA ME ELEGÍ
TODA YO ME
PERTENEZCO...
MI CUERPO,
INCLUYENDO LO QUE
HACE;
MI MENTE
INCLUYENDO MIS IDEAS Y
PENSAMIENTOS;

MIS OJOS
INCLUYENDO LO QUE
PERCIBEN;
MIS SENTIMIENTOS
INCLUYENDO MI CORAJE,
MI ALEGRÍA, FRUSTRACIÓN,
AMOR, DESILUSIÓN O
EXCITACIÓN;
MI BOCA,
INCLUYENDO LAS PALABRAS
JUSTAS O INJUSTAS
QUE DE ELLA SALEN;

MI VOZ, INCLUYENDO LOS
TONOS QUE LA
ACOMPañAN
MIS ÁNIMOS; Y TODOS
MIS ACTOS...
TODA YO ME
PERTENEZCO...
ME PERTENECEN MIS
FANTASÍAS Y MIS SUEÑOS,
MIS ESPERANZAS Y
TEMORES
ME PERTENECEN MIS

TRIUNFOS Y MIS ÉXITOS
MIS FRACASOS Y MIS
ERRORES
HAY COSAS EN MI QUE ME
CONFUNDEN
Y OTRAS QUE NO CONOZCO,
PERO, PORQUE TODA YO ME
PERTENEZCO
CORRIJO... ME AMO...
Y SOY MI AMIGA
TODA YO ME
PERTENEZCO...



YO SOY YO, VIRGINIA SATIR

MI APARIENCIA,
LA MANERA COMO SOY ANTE LOS
DEMÁS,
LO QUE DIGO Y LO QUE HAGO,
LO QUE SIENTO Y LO QUE PIENSO,
ESO SOY YO.

MI YO AUTÉNTICO,
REFLEJÁNDOSE EN EL ESPACIO
QUE OCUPO EN ESTE INSTANTE.
SOY RESPONSABLE DE LO QUE DIGO Y
LO QUE PIENSO.
PUEDO TOMAR O DESECHAR LO QUE
VIENE.
PUEDO CONSERVAR LAS COSAS
BUENAS.

PUEDO VER, OÍR Y SENTIR,
PENSAR, HABLAR Y ACTUAR
TENGO HERRAMIENTAS PARA
SOBREVIVIR;
PARA ACERCARME A LOS DEMÁS,
SER PRODUCTIVA
Y ENCONTRAR ARMONÍA Y ORDEN
EN EL MUNDO DE LA GENTE Y DE LAS
COSAS.

ME PERTENEZCO
Y, POR LO TANTO, PUEDO
CONSTRUIR Y CONSTRUIRME
YO SOY... Y ESTOY BIEN

VIRGINIA SATIR



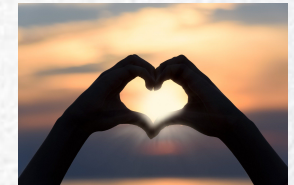
INTENCIÓN GENERATIVA DE ROBERT DILTS Y STEPHEN GILLIGAN

LA INTENCIÓN ES ALGO QUE BRILLA Y QUE EN LO PROFUNDO
SABEMOS Y A LO QUE A VECES HACEMOS POCO CASO

DESDE LO EXPLORADO HASTA EL MOMENTO

LO QUE LA VIDA ME ESTÁ PIDIENDO QUE TRAIGA AHORA A MI VIDA ES...

El poder de
las palabras



MENTE COGNITIVA-

MENTE DE CAMPO

MENTE SOMÁTICA-



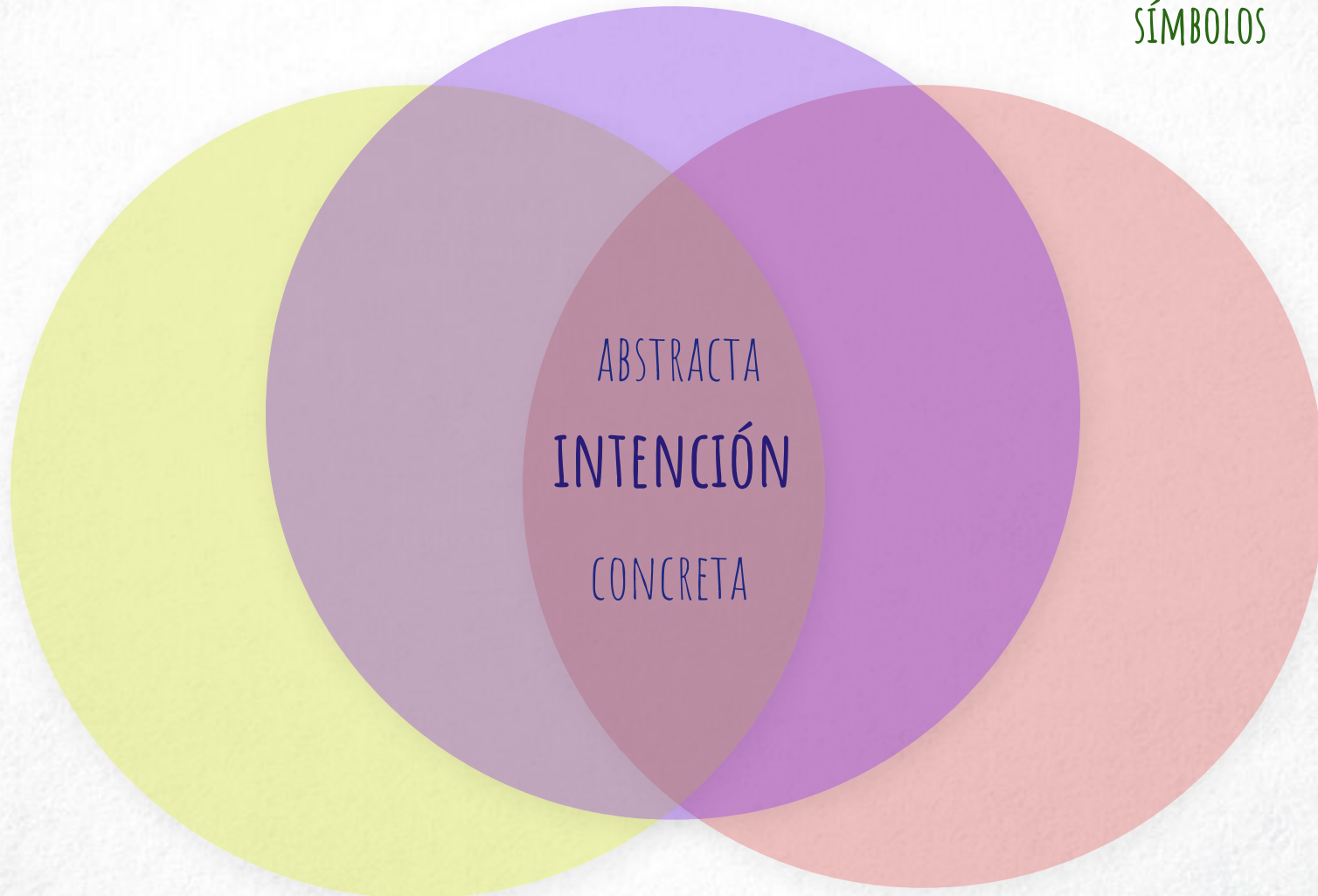
APOYOS DEL CAMPO

CONEXIÓN A INTUICIÓN, CREATIVIDAD, SABIDURÍA, ANCESTROS, ANIMALES, PAISAJES, PERSONAJES HISTÓRICOS, SÍMBOLOS

SESIÓN 5

APOYOS INTERNOS

CONEXIÓN A
-ESTADO INTERNO
-HABILIDADES
-CREENCIAS
-VALORES



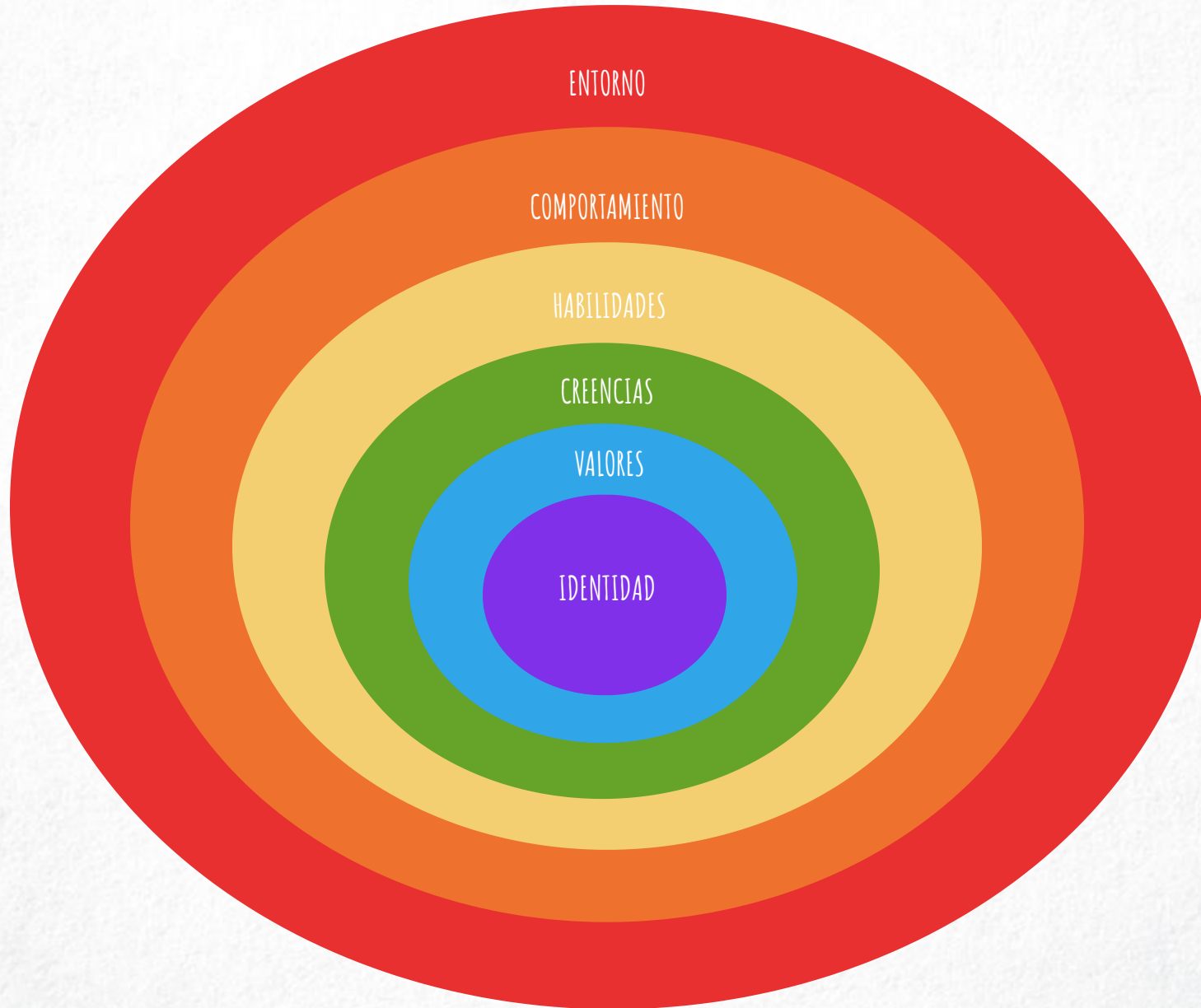
APOYOS EXTERNOS

CONEXIÓN A:
-ENTORNO (FAMILIA, AMIGAS/OS, SOCIEDAD, COMUNIDADES
-COMPORTAMIENTOS



INTENCIÓN : LO QUE LA VIDA ME PIDE TRAER AHORA A MI VIDA ES...

NIVELES NEUROLÓGICOS
DE UNA EXPERIENCIA
ROBERT DILTS



ENTORNO	¿DÓNDE, CUÁNDO?
COMPORTAMIENTO	¿QUÉ?
HABILIDADES	¿CÓMO?
CREENCIAS	¿POR QUÉ?
VALORES	¿POR QUÉ?
IDENTIDAD	¿QUIÉN?
INTENCIÓN	
PARA QUÉ, PARA QUIÉN	



RECURSOS Y APOYOS:

YA RECIBO - QUIERO INCORPORAR (CUADERNO TRABAJO INDIVIDUAL)

RECURSOS Y APOYOS QUE YA RECIBO, YA

TENGO PARA MI INTENCIÓN

DE MI ENTORNO

DE MIS CONDUCTAS, COMPORTAMIENTOS

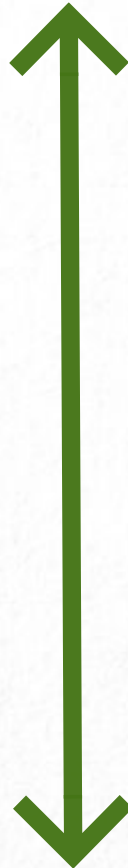
DE MIS HABILIDADES, DE MIS DONES

DE MIS CREENCIAS: **PUEDO, ES POSIBLE, SOY**

CAPAZ, ESTO SI ES PARA MI

DE MIS VALORES

DE MI SENTIDO DE IDENTIDAD



RECURSOS Y APOYOS QUE **QUIERO Y NECESITO**

INCORPORAR PARA MI INTENCIÓN

EN MI ENTORNO

EN MIS CONDUCTAS Y COMPORTAMIENTOS

EN MIS HABILIDADES Y MIS DONES

EN MIS CREENCIAS: **PUEDO, ES POSIBLE, SOY CAPAZ,**

ESTO ES PARA MI

EN MIS VALORES

EN MI SENTIDO DE IDENTIDAD

12 MINUTOS



REFLEXIONES SOBRE EL APOYO DE MI PASADO, EL APOYO DE MI FUTURO

MI PASADO ES UN APOYO PARA MI PRESENTE SI ME DOY CUENTA DE LO QUE HE APRENDIDO, AVANZADO,
TRANSFORMADO

MI FUTURO ES UN APOYO EN MI PRESENTE SI ME DOY CUENTA DE LO QUE QUIERO APRENDER, AVANZAR,
TRANSFORMAR, PARA CAMINAR HACIA LO QUE QUIERO TRAER A MI VIDA AHORA



¡MÓDULO FINALIZADO!

