

# DISCIPLINA CON AMOR TUS EMOCIONES

Rosa Barocio



# ÍNDICE

Introducción	9
PRIMERA PARTE	
CONÓCETE MEJOR A TRAVÉS DE LOS TEMPERAMENTOS	11
Test de temperamentos	13
Mis temperamentos dominantes	18
Lo que aprendo de los demás temperamentos	20
Las cualidades que deseo desarrollar	22
Mis relaciones son mi espejo	25
Los actores del drama de mi vida	28
SEGUNDA PARTE	
¡FUERA DE MI MOCHILA! CÓMO SOLTAR LO QUE LIMITA	
MI CRECIMIENTO PERSONAL	35
Control	37
Perfeccionismo	41
Autocompasión	44
Preocupación	48
Miedo al miedo	51
Complacencia	56
Autoimportancia	59
Dependencia	61
Huir, negar o ignorar las emociones	66
Cómo reacciono cuando me enojo	69
Los depósitos de enojo	71
Cómo procesar el enojo	73
Qué obtengo por medio de mi enojo	78
Estrés	82
Mis necesidades insatisfechas	86

### TERCERA PARTE

¡LO QUE SÍ QUIERO DENTRO DE MI MOCHILA!

TODO LO QUE ME IMPULSA Y ANIMA A CRECER	89
Aceptación	90
Autoestima	93
Empatía	99
Perdón	104
Integridad	107
Compromiso	112
Saber recibir	115
Alegría y diversión	119
Equilibrio	125
Soltar	127
Interdependencia	133
Conclusión	139
Bibliografía	141

## TEST DE TEMPERAMENTOS



Este test sirve para ayudarte a encontrar tus temperamentos primario y secundario. Para que el resultado sea objetivo recomiendo que lo contestes antes de continuar con la lectura del libro.

El test consta de cuatro páginas, de las cuales deberás escoger un total de 20 atributos que consideres que te definen mejor. Eso significa, por ejemplo, que quizá de la primera página escojas seis, de la segunda ocho, de la tercera cuatro y de la cuarta, solo dos. Después se multiplica por cinco el número total de atributos elegidos por página. El resultado representa el porcentaje de cada temperamento en tu persona; en el ejemplo que dimos, será 30% de la primera página, 40% de la segunda, 20% de la tercera y 10% de la última. Si marcaste 20 atributos, el total sumará 100%.

Es muy importante que elijas los atributos que creas que te describen mejor, y no las cualidades que desearías tener. ¿Por qué hago esta aclaración? Porque al realizar este test con familiares, me sorprendió la renuencia de algunos para aceptarse como “mandones, vanidosos o superficiales”, a pesar de la insistencia en ello por sus allegados. En otro grupo, una mujer rehusaba llamarse “intolerante” aunque su mejor amiga se lo hacía notar. Esto ocurre porque a veces nos resistimos a aceptar nuestros defectos, aunque para los demás sean más que evidentes. Algunos defectos nos incomodan o nos avergüenzan a tal grado que nos enoja que otros se atrevan a insinuarlos.

Quizás sería bueno recordar que el primer paso para cambiar aquello que no nos gusta de nuestra persona es reconocerlo. No es posible transformar lo que aún no vemos. Así que recuerda: cuanto más honestas sean tus respuestas, más acertados serán los resultados y el test tendrá entonces mayor utilidad.

## TEST DE TEMPERAMENTOS

Entre estas páginas deberás elegir las 20 características que mejor te describan.

Con frecuencia soy:

- Inquieto/nervioso
- Sociable
- Disperso/distraído
- Divertido/simpático
- Parlanchín/chismoso
- Despilfarrado
- Adaptable
- Olvidadizo
- Oportunista
- Cambiante/flexible
- Imprudente
- Juvenil
- Alegre
- Inconstante
- Vanidoso
- Poca atención
- Superficial
- No termino
- Exhibicionista
- Optimista
- Cuido mi imagen
- Muchos intereses
- Temo envejecer
- Fiestero

Total = \_\_\_\_\_

Suma las marcas que hiciste en esta página y multiplica ese número por 5

x 5 =  %

(Este es el porcentaje que tienes de este temperamento)

Temperamento\*: \_\_\_\_\_

\*Más adelante podrás identificar este temperamento.

# CONTROL



Cuando alguien trata de manipular a otros o las circunstancias para que se comporten como desea, está siendo un controlador. Aunque los controladores se muestren fuertes y dominantes, interiormente son inseguros y temerosos. Su necesidad de controlar surge de su desconfianza hacia la vida, pues odian la incertidumbre y el caos, y temen lo que puede ocurrir si sueltan el control. No quieren perder el amor y la lealtad de los demás, y piensan que si los controlan, se pueden asegurar de que todo marchará como ellos desean.

## Preguntas para reflexionar

	F	A	C
1. ¿Tomo decisiones por mis hijos sin tomar en cuenta sus deseos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Cuido mucho mi reputación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Pienso que sé lo que le conviene a los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Me gusta exhibir mi fuerza o mi inteligencia para impresionar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tengo dificultad para mostrarme vulnerable o débil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Soy desconfiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Me gusta “ocupar mucho espacio”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Me gusta que dependan de mí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Cargo con las responsabilidades de los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Me siento responsable de la felicidad de los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Me es difícil pedir ayuda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Vigilo lo que hacen los demás para asegurarme de que lo hacen bien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Es importante que mis hijos me obedezcan en todo momento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Dudo que mis hijos puedan salir adelante sin mí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Me gusta mandar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ¿Me molesta que no tomen en cuenta mi opinión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿A fuerza debo tener la razón?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frecuentemente, **A** veces, Casi nunca

## AUTOCOMPASIÓN



La víctima sufre. Piensa que está en la vida para pasarla mal y que todas las desventuras le ocurren a ella. Se siente impotente y culpa a otros por sus infortunios, pues se siente incapaz de cambiar su destino.

### Preguntas para reflexionar

	F	A	C
1. ¿Pienso que tengo mala suerte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Me gusta quejarme y que me tengan lástima?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Busco ayuda pero luego no hago lo que me sugieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Me siento triste y desesperanzado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Me abruma mis problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Culpo a los demás por mis desgracias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Me siento incomprendido y criticado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Siento que me menosprecian o rechazan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Me siento inferior? ¿No me creo lo suficientemente bueno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Me siento impotente para resolver mis problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Pienso que todo lo malo siempre me ocurre a mí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Disfruto la atención que recibo hablando de mis problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Permito que otros abusen de mí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿No sé qué decir para defenderme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Estoy resignado a una vida de sufrimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ¿Tiendo a culparme de todo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿Me siento raro cuando todo marcha bien en mi vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ¿Me siento culpable cuando me divierto o la paso bien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ¿Pienso que no merezco sentir placer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ¿Soy adicto al sufrimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ¿Ninguna ayuda que me ofrecen realmente me sirve?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ¿Vivo en el pasado, recordando mis sufrimientos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. ¿Veo mi vida como una tragedia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frecuentemente, **A** veces, **C**asi nunca

## COMPLACENCIA



Cuando complacemos a los demás, lo más importante que tenemos que revisar es nuestra intención. ¿Por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo? Por ejemplo, si me piden un favor y digo que “sí”, tengo que revisar por qué accedí. ¿Cuál es mi intención?

### Preguntas para reflexionar

	F	A	C
1. ¿Me gusta quedar bien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Me importa mucho el qué dirán?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Cuido mi imagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Quiero parecer como buena o servicial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tengo miedo de que se molesten si digo que no?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Trato de evitar los conflictos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Prefiero acceder que enfrentarme con los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Me siento culpable cuando digo que no?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Prefiero decir que sí aunque sé que no puedo cumplir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Complazco para que me quieran?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Complazco y luego me cobro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Me quedo resentido después de complacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Me siento agobiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Qué tan seguido me enfermo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Tengo demasiado que hacer, nunca me alcanza el tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frecuentemente, **A** veces, **C**asi nunca

¿Cuáles son algunos de mis temores si dejo de complacer a los demás?

- me harán a un lado
- me dejarán de querer
- se molestarán
- se enojarán conmigo

## CÓMO REACCIONO CUANDO ME ENOJO



El enojo es una reacción ante mis necesidades insatisfechas. Como cualquier otra emoción, no es ni buena ni mala, pero puede tener un efecto negativo si nos lastimamos o herimos a los demás.

### Preguntas para reflexionar

- |   | F                        | A                        | C                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Cuando me enojo lo reprimo, hago como que nada sucede?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Lo niego, digo que no estoy enojado?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿No me doy permiso de enojarme, en su lugar, siento tristeza?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Cuando algo me molesta, me aguanto y me aguanto hasta que exploto?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Me enojo fácilmente? ¿Me dicen que soy muy enojón?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Me siento culpable cuando me enojo y después trato de compensar siendo muy cariñoso y complaciente? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Culpo a los demás por mi enojo? “¿Me hiciste enojar!”   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Castigo con mi silencio cuando me enojo? ¿Les dejo de hablar?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Hago cualquier cosa con tal de que no se enojen conmigo?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Prefiero ceder con tal de llevar la fiesta en paz?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Siento miedo cuando alguien se enoja?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Insulto y humillo cuando me enojo? ¿Digo cosas de las que luego me arrepiento?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Grito o aviento las cosas?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Golpeo cuando me enojo?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Controlo con mi enojo? “¿Ya sabes lo que te espera si me enojo!”                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. ¿Amenazo? “¿Quieres que me enoje?”  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. ¿Chantajeo? “Si no me hubieras hecho enojar...”   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. ¿Pierdo la cabeza cuando me enojo y después no recuerdo lo que ocurrió?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Anota las afirmaciones con las que vas a trabajar. Escoge una de las anteriores o crea la tuya propia.

---

---

---

---

## ESTRÉS



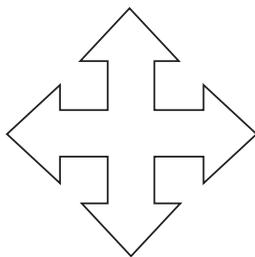
Cuando nos sentimos presionados, cansados o estresados reaccionamos de maneras diferentes de acuerdo con nuestro temperamento. Los coléricos y sanguíneos que son extrovertidos expresan abiertamente su molestia, mientras que los melancólicos y flemáticos tienden a reprimirse.

### ***Colérico***

Malhumorado, irritable,  
impaciente, gritón, grosero,  
enojón, golpea, insulta,  
berrinchudo, agresivo,  
violento

### ***Melancólico***

Triste, llorón,  
retraído, quejumbroso,  
ansioso, preocupón,  
nervioso, deprimido



### ***Sanguíneo***

Nervioso, inquieto,  
no puede parar,  
hiperactivo, no  
para de hablar,  
ansioso, disperso,  
distráido, olvida todo,  
tartamudea, tiene tics

### ***Flemático***

Come y duerme de más,  
apartado, ausente, muy callado,  
apático, aletargado, pasivo

## TERCERA PARTE

¡LO QUE SÍ QUIERO DENTRO DE MI MOCHILA!

TODO LO QUE ME IMPULSA Y ANIMA

A CRECER

Al vigilar tus pensamientos, cambiar tus creencias limitantes, cuidar tus actitudes y tomar elecciones conscientes has empezado a tomar la responsabilidad de tu vida. Porque en el momento que dices: “Sí, yo creo mi realidad”, recuperas tu poder y dejas de sentirte víctima de todo lo que ocurre a tu alrededor. Te das cuenta de que siempre tienes elección, pues siempre puedes elegir cómo decides responder ante cualquier circunstancia. Si, por ejemplo, te encuentras privado de tu libertad, aún en esa situación tan adversa, tienes la elección de cómo decides responder ante ella. Esa es finalmente una elección que siempre será tuya. En mis conferencias a padres de familia les digo: “Enseñenles a sus hijos que siempre tienen elección. Cuando deben tomar un medicamento que no les gusta, su elección no es si pueden o no tomarlo. Se lo tienen que tomar. Pero sí pueden decidir cómo se lo toman, ‘por las buenas o por las malas’. Esta elección nadie se las puede quitar.”

Conforme crecemos en conciencia y tomamos la responsabilidad de nuestras vidas, nos damos cuenta de que tenemos el poder de mantener a raya lo que nos limita y de acrecentar aquello que nos fortalece, nos hace sentir felices y realizados. Para ello les ofrezco los siguientes ejercicios, comenzando con la aceptación y el amor por nosotros mismos, la empatía y el perdón, y continuando después con la integridad y el compromiso, la alegría y el equilibrio.

¿Qué otros elementos deseas incluir en tu mochila? Quizás pasión, entusiasmo, gratitud, compasión. La lista puede ser interminable, por lo que te animo a que elabores tus propios ejercicios y completes lo que aquí

te presento. Todos estos elementos son ligeros y luminosos, y te inducen a seguir adelante, pues convierten el tránsito por la vida en una aventura divertida y trascendental.

## ACEPTACIÓN



Las personas que nos rodean no están aquí para hacernos felices ni para complacernos. Ellos tienen sus propias lecciones que aprender y sus propios caminos que recorrer. Si nuestra felicidad depende de lo que hacen o dejan de hacer, siempre viviremos a expensas de ellos, tratando de controlar sus vidas para sentirnos satisfechos, y ellos estarán infelices e intentando librarse de nosotros.

Busquemos en nuestro interior la alegría de vivir. Aprendamos a sentirnos contentos, sin depender de persona alguna, dirigiendo nuestros pensamientos y nuestra atención hacia aquello que nos da bienestar. Cuando nos demos cuenta de que nuestra felicidad no depende más que de nosotros mismos, entonces seremos realmente libres.

### ❖ Secuencia de afirmaciones

Repítela varias veces y siente el cambio energético.

- Te libero de tratar de complacerme.  
Tú tienes tu propio camino.
- Tú no eres responsable de mi felicidad.  
Mi felicidad depende únicamente de mí.
- Yo me responsabilizo de ser feliz.  
Yo elijo ser feliz.

A continuación te ofrezco unas cartas que te pueden ayudar para soltar a las personas que no aceptas, con las que tienes conflictos o te sientes frecuentemente enojado. Asegúrate de anotar por lo menos una de sus cualidades. Si te cuesta trabajo encontrar qué apreciar, quiere decir que te has enfocado únicamente en lo que te molesta de ella. Encuentra el equilibrio reconociendo también sus fortalezas.

## EMPATÍA



*Empatía* significa ponerte en los zapatos del otro para comprender lo que le sucede. Sientes al otro pero no te olvidas de ti mismo. Cuando empatizas puedes ayudar al otro porque no te pierdes en la relación.

*Simpatía* significa, en cambio, que te fusionas con la otra persona. Sientes todo lo que experimenta el otro y te olvidas de ti mismo. Entonces estás incapacitado para ayudarlo.



Empatía



Simpatía

### Preguntas para reflexionar

	F	A	C
1. ¿Me afectan los problemas de los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Les gusta desahogarse conmigo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Me siento triste y deprimido cuando me cuentan sus problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Tengo dificultad para poner límites cuando no quiero escucharlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Me siento responsable de solucionar sus problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Cargo con problemas que no son míos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Recuerdo sus dificultades todo el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Me siento responsable de la desdicha o la felicidad de otros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Me gusta compartir mi sufrimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Agobio a los demás con mis problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿He perdido amistades porque no paro de quejarme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ❖ Afirmaciones

- Amar a una persona no es cargar con sus problemas.
- Cada quien crea su realidad.
- Yo solo soy responsable de mi realidad.
- Tú tienes tu historia y yo tengo la mía.

Anota las afirmaciones con las que vas a trabajar. Escoge una de las anteriores o crea la tuya propia.

---



---



---

## PERDÓN



Perdonar nos permite transitar por la vida más ligeros de equipaje. Entonces podemos soltar lo que nos hace infelices, para enfocarnos en lo que nos da bienestar y alegría.

### Preguntas para reflexionar

	F	A	C
1. ¿Recuerdo los agravios que he recibido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Los repaso en mi memoria y los alimento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Me cuesta trabajo perdonar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Soy rencoroso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Soy vengativo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Me cuesta disculparme con otros?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Pienso que me rebajo cuando me disculpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Dicen que soy duro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Juzgo y condeno a los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Soy exigente e intolerante con los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Soy severo conmigo mismo? ¿Soy mi peor juez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Tengo dificultad para perdonarme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frecuentemente, **A** veces, **C**asi nunca

Anota las afirmaciones con las que vas a trabajar. Escoge una de las anteriores o crea la tuya propia.

---



---

## COMPROMISO



En su sentido más elevado, el compromiso es un acuerdo que tengo conmigo mismo de crecer y ser mejor, de estar consciente de que yo creo mi propia realidad y, por lo tanto, no puedo culpar a los demás por lo que me ocurre. Cuando asumo esta responsabilidad me comprometo con la vida y me convierto en un adulto, en todo el sentido de la palabra.

### Preguntas para reflexionar

- |  | Sí                       | No                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Me asustan los compromisos?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿La palabra <i>compromiso</i> me parece limitante?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Temo perder mi libertad si me comprometo?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Los compromisos me sofocan, me ahogan?                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Tiendo a comprometerme pero no cumplo?                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Le huyo a los compromisos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Mis relaciones son superficiales?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Huyo de las relaciones cuando se ponen “serias”?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Le temo a la intimidad?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Me disgusta sentirme comprometido?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Prefiero recibir que dar?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Prefiero no recibir con tal de no sentirme comprometido a corresponder? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Cuando me siento comprometido me siento endeudado?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Me pesan mis compromisos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Suelo decir: “Voy a tratar pero no me comprometo”?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ALEGRÍA Y DIVERSIÓN



La alegría es un componente muy importante en nuestras vidas. Nos mantiene en una resonancia elevada de optimismo y bienestar que atrae todo lo bueno que deseamos.

### Preguntas para reflexionar

	F	A	C
1. ¿Me considero una persona alegre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Tiendo a ser positivo y optimista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Tengo sentido de humor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Me río de mí mismo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Busco conscientemente actividades que me ponen contento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Me rodeo de personas positivas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Disfruto las comedias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Soy entusiasta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Siento pasión por mi trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Me dicen que soy “muy serio”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Me siento culpable cuando me divierto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Me parecen simples las personas que se ríen de todo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Considero superficiales a las personas que siempre buscan cómo divertirse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frecuentemente, **A** veces, **C**asi nunca

**¿Qué actividades me producen alegría?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**¿Qué tan seguido las hago?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_