

ACTIVIDADES:

1. Observe el siguiente video y a partir de eso elabore una reflexión de media cuartilla donde exprese su pensamiento a partir de lo visto en el video.

Respuesta.

El ver esa relación que construye aquella persona con un animal y ver el respeto que el tuvo por su vida y observar lo agradecido que pudo estar el ratón al mirar que ese humano lo alimentó no muestra la forma en que las personas debemos valorar la vida de aquellos seres que no hablan y que comparten un mismo lugar de habita, pero que a veces nosotros no lo vemos y nos convertimos en esos verdugos y si mas ni menos les quitamos la vida. Sin importar lo que ellos sientan y pensar que somos nosotros quien abusivamente invadimos su espacio y abusamos de nuestro poder. Pero esto puede cambiar si nosotros mismos nos concientizamos de cambiar individualmente y mejorar nuestro pensar y valorar todo lo que nos rodea.

2. Resuelve las siguientes preguntas relacionadas con el valor de la empatía:

¿Me he sentido vulnerable?

R/ NO

¿He tenido miedo a fracasar?

R/NO

¿Necesito que me valoren?, ¿qué hago para conseguirlo?

R/ NO

¿Me he sentido rechazado?

R/ NO

¿He tenido problemas con mi autoestima?, ¿cómo me protejo?

R/ NO

¿Alguna vez he sentido que “si no hago o no consigo... soy poco válido como persona”?

R/ NO

¿Alguna vez he sentido que no merezco...? ¿Cómo me protejo? ¿Alguna vez he tenido la necesidad de “implorar” afecto?

R/ NO

¿Alguna vez he utilizado a una persona? En ese momento ¿la consideraba una persona?

R/ NO

¿Alguna vez he intentado hacer daño a alguien inconsciente o conscientemente?

¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien?

R/ NO

¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños logros?, ¿cómo me siento cuando no lo hacen?

R/ NO

. ¿He intentado consciente o inconscientemente ser el centro de atención?

R/NO

¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones?

R/ NO

¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas?

R/ NO

¿Me ha costado tomar una decisión a pesar de que los demás vieran la solución clara?

R/NO

¿He dejado de hacer cosas a pesar de saber que podían ser beneficiosas para mí?

R/ SI

¿Siempre cumplo mis compromisos?

R/ SI

¿Alguna vez he sentido miedo ante una situación parecida a la del cliente?

R/ NO

¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?, ¿alguna vez he malinterpretado la situación?

R/ SI

¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

R/ NO