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

https://www.youtube.com/watch?v=nWh5MHf7wxQ&t=3s 2.

Resuleve las siguientes preguntas relacionadas con el valor de la empatia:

 ¿Me he sentido vulnerable?

¿He tenido miedo a fracasar?

 ¿Necesito que me valoren?

 ¿qué hago para conseguirlo? .

 ¿Me he sentido rechazado?

 ¿He tenido problemas con mi autoestima?

¿cómo me protejo?

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

 ¿Alguna vez he sentido que no merezco…?

¿Cómo me protejo?

. ¿Alguna vez he tenido la necesidad de “implorar” afecto?

 ¿Alguna vez he utilizado a una persona?

 En ese momento ¿la consideraba una persona?,

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

 ¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien?

 ¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños logros?

 ¿cómo me siento cuando no lo hacen?

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

 ¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones?

¿Alguna vez he culpado a otros de mis problemas? .

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

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

. ¿Siempre cumplo mis compromisos?

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

 . ¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?,

 ¿alguna vez he malinterpretado la situación?

. ¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

Empatía

Pienso que cuando eres una persona buena como el anciano que aunque tuvo la intención de casarla y sacarla, su corazón noble no puedo hacerle daño ni dejar que un gato se la comiera. y el se puso en el lugar de ella y no la quiso matar ya que es un ser vivo que también siente y decidió cuidarla y dejarla libre y aunque ella se fue sin darle una muestra de afecto ella vuelve y se lo agradece dejándole un trocito de queso, mi reflexión es que cuando eres una persona buena siempre al final la gente te lo va agradecer y aunque no te lo agradezcan las buenas intenciones están y el anciano tuvo un buen corazón noble dejándola ser libre y sin ningún daño, y pieso que a las personas que obran bien les va bien en la vida, por eso ella vuelve y se despide de el dejándole un trozo de queso.

¿Me he sentido vulnerable?

Si muchas veces y más por ser mujer muchas veces me he sentido vulnerable cuando voy caminando sola por la calle, cuando voy en lo buses me he sentido incomoda, con mi familia, también psicológicamente.

¿He tenido miedo a fracasar?

Mi mayor miedo es el fracaso, me da mucho miedo no poder hacer las cosas que quiero o tener un final que no quiero para mi vida, siempre me intento proyectar un buen futuro y todos de alguna manera nos vemos exitosos en un futuro y fracasar no está en mis planes, y pensar en el futuro y en ese tipo de cosas producen ansiedad

¿Necesito que me valoren?

Si necesito que me valoren para que me tengan respeto para que valoren como mujer para que yo pueda decir que no con libertad, también en la vida amorosa para que la otra persona me valore y me respete y nunca me intente faltar el respeto.

¿qué hago para conseguirlo?

Iniciar por valorarme yo misma por cuidarme y respetarme y trabajar en mi autoestima porque generalmente las personas ven eso y así les enseñas a cómo tratarte y valorarte, también tratar bien a las personas, valorarlas también como personas o como la relación que tengan.

¿Me he sentido rechazado?

Si muchas veces, pero tenemos que saber que no todos pensamos igual y que no tiene por qué afectarnos ese tipo de cosas, si sabes quien eres ese tipo de cosas no afectan, y hay que trabajar en eso, sentirse rechazado también lo impulsan a ser uno mejor. Aunque el rechazo de la sociedad por raza o atnia etc.. me parece que va mas en ellos .

¿He tenido problemas con mi autoestima?

Si, a veces me siento muy bajita de ánimo y eso afecta mi autoestima o cuando recibo algún comentario ofensivo o que no es de mi agrado, cuando no me siento bien conmigo misma, el autoestima hay que trabajarlo constantemente porque uno está expuesto al mundo siempre y no siempre estamos bien o recibimos los mejores comentarios.

¿cómo me protejo?

Me protejo cuidándome de personas dañinas y destructivas que constantemente hacen comentarios hirientes o comentarios negativos, cuidándome yo misma, amándome respetándome trabajar en mi autoestima, también cuidándome físicamente como emocionalmente cuidar mis pensamientos y saberlos llevar.

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

De pronto en otro momento cuando quería pertenecer a personas o lugares y me intentaba esforzar por estar bien con ellos y hacer que me vieran como ellos querían verme, lo cual uno no tiene por qué forzar las cosas o aparentar lo que no eres.

¿Alguna vez he sentido que no merezco…?

Si muchas veces no me he sentido suficiente con mi familia o que no merezco muchas cosas, que no me sentía suficiente para la otra persona ya que no me valoraba como yo quería que lo hiciera

¿Cómo me protejo?

Valorándome, viendo en lo que me convertido y que es esfuerzo y que valgo la pena amándome mucho y saber que si merezco muchas cosas buenas, que si soy suficiente y trabajando mucho en mi, intentar trabajar en mí en superarme y saber que merezco todo lo bueno.

 . ¿Alguna vez he tenido la necesidad de “implorar” afecto?

Nunca, soy un poco orgullosa y prefiero no hacerlo y pienso que no es sano.

¿Alguna vez he utilizado a una persona?

Creo que si, he sido manipuladora en algún momento y he utilizado personas para crear situaciones que me favorezcan, lo cual esta muy mal y a veces lo he hecho inconscientemente

En ese momento ¿la consideraba una persona?,

No ya que de alguna manera no me importaba como se estaba sintiendo o que pensaban en ese momento pero nunca me he sobrepasado con una persona más allá de su presencia o de hacer sentir mal al otro, siempre teniendo un límite. Y saber que esta mal y tener empatía.

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

Inconscientemente si ya que soy una persona muy impulsiva y a veces actuó de acuerdo al momento y me dejo llevar por mis emociones, y conscientemente procuro no hacerlo, no me gustaría hacer lo que no me gusta que me hagan y creo mucho en el karma así que recibes lo que das.

¿Alguna vez he manipulado consciente o inconscientemente a alguien?

A la persona que más manipule en una etapa de mi vida era cuando estaba muy chiquita manipulaba mucho a mi hermana, y ella es muy noble así que me hacía caso, pero ya cuando creces te das cuenta que no estaba bien y que también ella cambiaba mucho con migo y eso no me gustaba entonces cambie por ella.

¿He necesitado que me reconocieran o que me reforzaran por pequeños logros?

Si, desde muy pequeña me enseñaron a tener en cuenta y valorar las fechas importantes y pienso que si son importantes para mí lo tienen que ser a las personas más allegadas ya que de alguna manera yo también soy especial con ellas

¿cómo me siento cuando no lo hacen

Triste porque me gustaría poder celebrar con ellos y que pasaran ese momento con migo asi sean pequeños logros o al menos que lo tengan en cuenta no se necesita ser muy especial para hacerle sentir a la otra persona que estas presente

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

Si, suelo ser muy cansona y inconscientemente puedo llegar a serlo, aunque en lo personal no me gusta, casi no me gusta hacerme notar y cuando son muchas personas me puede dar ansiedad hablar.

¿Alguna vez he negado mis problemas o mis emociones?

Si muchas veces a medida que creces se va reduciendo a las personas a las cuales le cuentas lo que piensas tus problemas o cómo te sientes, asi que la mayor parte del tiempo le niego mis problemas a quien no es cercano y si el problema me hace sentir demasiado insegura o siento que me afecta se lo cuento a alguien de mi familia o amigas

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

Si ya que no todos tomamos igual las decisiones y no todos pensamos lo mismo, algunos problemas nos dejan con sensación de incertidumbre si lo que haces lo estás haciendo bien

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

Si porque eran cosas que yo no quería hacer ni ser en un futuro y yo no quiero hacer algo que no me llene y que no me sienta cómoda haciéndolo

. ¿Siempre cumplo mis compromisos?

No siempre porque a veces me suelo ocupar o se me pasa el tiempo se me puede olvidar, pero generalmente suelo cumplir con todo y más si son cosas importantes, intento hacer todo para estar tranquila

. ¿Alguna vez me he enfadado con alguien por una tontería?,

 Si cuando tengo mucho malgenio no me gusta que me hablen porque me pongo brava por tonterías y es algo con lo que estoy trabajando, se me suele salir rápido el mal genio también a veces me da mal genio que me pregunten cosas tontas, con lo cual también estoy trabajando ya que no hay preguntas tontas y a veces hay gente que no sabe y hay que tener paciencia

¿alguna vez he malinterpretado la situación?

Si la mente a veces juega mucho con lo que piensas y te hacen creer cosas que no son por eso hay que siempre procurar se prudentes y intentar hablar con la otra persona si no te sientes confiada

. ¿Me he bloqueado o agobiado por pequeñas cosas?

Si pensar en el futuro me bloquea y me agobia y es algo que trabajo ya que tengo que tener paciencia y hacer todo paso a paso, también a veces sobre pienso las cosas y me he sentido bloqueada muchas veces