

Mundo 0 - Video 4 - Revisar tu maleta

Objetivo de esta hoja de trabajo: Este ejercicio te ayudará a reconocer y apreciar los aspectos positivos de tu historia personal. A diferencia del ejercicio anterior, donde te despojaste de cargas que no te beneficiaban, en esta actividad te enfocarás en identificar los elementos de tu pasado que han sido valiosos y que siguen apoyando tu crecimiento. La idea es que descubras los aspectos únicos de tu vida que te han fortalecido y sigan contribuyendo a la persona que eres hoy y a la que deseas ser en el futuro.

Introducción

Tu pasado es un maestro que tiene muchas lecciones valiosas. Reconocer, apreciar y reforzar aquello que te ha fortalecido no solo te permite avanzar con una base sólida, sino que también te ayuda a comprender tu historia desde una perspectiva de gratitud y fortaleza.

En esta hoja de trabajo, nos enfocaremos en explorar los valores, habilidades y conexiones que han hecho de ti quien eres. Queremos que observes qué elementos te han inspirado y te han dado fuerzas para superar obstáculos. Puede tratarse de una habilidad especial que posees, como hablar varios idiomas, de la conexión que tienes con la cosmovisión Maya, de tener familiares que son emprendedores, o de cualquier aspecto que consideres relevante y valioso.

Paso 1: Explorando Valores y Fortalezas

Ejercicio: Reflexiona sobre los momentos, personas o habilidades de tu pasado que han tenido un impacto positivo en tu vida. Piensa en tres aspectos específicos de tu historia personal que te han aportado valor y que quieres mantener y reforzar en el futuro.

1. **Aspecto positivo #1:** ¿Cuál es un valor, habilidad o conexión de tu pasado que te ha ayudado?
Ejemplo: Mi habilidad de hablar varios idiomas.
2. **Aspecto positivo #2:** ¿Qué es lo que te ha hecho sentirte inspirado o motivado en momentos difíciles?
Ejemplo: Mi conexión con la cultura Maya y sus enseñanzas sobre la conexión con la naturaleza.
3. **Aspecto positivo #3:** ¿Hay algún modelo a seguir o experiencia que haya marcado una diferencia en tu vida?
Ejemplo: Mis familiares que son emprendedores y me enseñan sobre resiliencia.

Reflexiona: ¿Por qué consideras importante mantener estos aspectos en tu vida? ¿Cómo te han apoyado y cómo podrían ayudarte en el futuro?

Paso 2: Reconociendo la Contribución de Tu Historia

Ejercicio:

Escribe una lista de otros tres elementos o experiencias de tu pasado que te hayan dejado un aprendizaje importante o que consideres positivos en tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____

Reflexiona:

¿Cuál es el aprendizaje más importante que cada uno de estos elementos te ha dejado?
¿Cómo te sientes al reconocer estas contribuciones en tu vida?

Paso 3: Convirtiendo el Pasado en Inspiración

Ejercicio:

Imagina que estás hablando con alguien que no conoce tu historia y que le estás contando sobre los elementos positivos de tu vida. Redacta un pequeño párrafo sobre cómo estos aspectos positivos (valores, habilidades, conexiones culturales, modelos a seguir, etc.) han formado la persona que eres hoy.

Paso 4: Fortaleciendo Tu Identidad

Ejercicio:

Con base en los aspectos positivos que has identificado, piensa en cómo podrías reforzar y seguir desarrollando cada uno de ellos. Anota una acción para cada uno de tus tres aspectos principales que te ayude a mantenerlo o fortalecerlo en tu vida.

1. **Aspecto positivo #1:**

Acción para reforzarlo:

2. **Aspecto positivo #2:**

Acción para reforzarlo:

3. **Aspecto positivo #3:**

Acción para reforzarlo:

Reflexión final

Cada aspecto positivo que reconoces en tu historia es un recordatorio de tu fuerza y de lo que te hace único. Reconocer y apreciar estos elementos te ayuda a construir un futuro más alineado con tus valores y aspiraciones. Recuerda, el pasado no solo nos enseña qué dejar atrás, sino también qué abrazar y continuar desarrollando.

Esta hoja de trabajo te permitirá ver tu vida desde una perspectiva de gratitud y fortaleza, resaltando lo positivo que has construido y que continuará siendo una base sólida para tus metas futuras. ¡Adelante, tu historia es única y será fascinante!