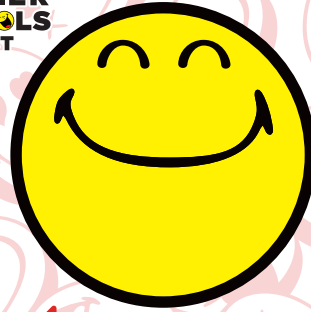
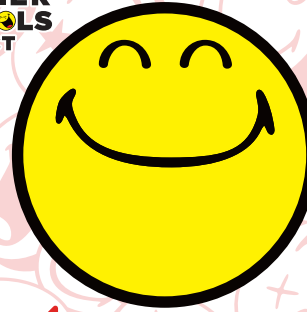


ES HORA DE HABLAR

Para alimentar la ambición, no hay nada mejor que preguntarnos qué vida queremos tener en un futuro. Llevamos una vida tan ajetreada que es normal que nos cueste pensar en qué haremos más allá de los próximos cinco minutos. No hablemos ya de pensar más a largo plazo. Preguntarnos sobre nuestros objetivos es una buena manera de pensar en el futuro y darnos cuenta de los pasos que deberíamos seguir para conseguirlos. Haz las siguientes preguntas para ayudarles a crear un plan para lograr sus metas.



¿En qué lugar del país o del mundo te gustaría vivir?



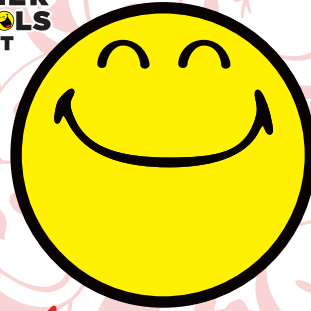
¿Qué trabajos te gustaría hacer en el futuro?
¿Por qué crees que te gustaría?



Si pudieras lograr cualquier meta, ¿cuál sería?



¿Cómo sería un día perfecto para ti?



Si pudieras pedir tres deseos, ¿cuáles serían?
(No vale responder «dinero» u «otro deseo»).



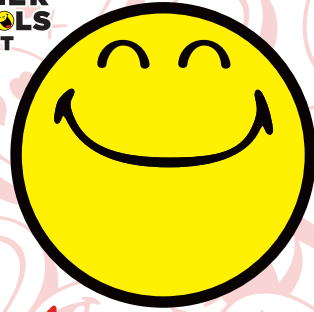
Cuando piensas en tu semana, ¿qué momentos esperas con más ganas?



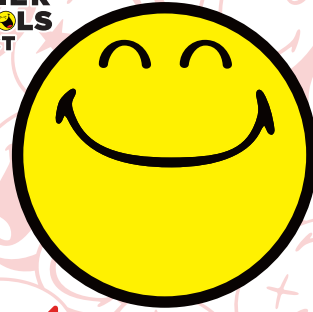
¿Qué se te da bien?



¿Qué es lo que más te gusta hacer?
¿Por qué?



¿Con quién te gusta trabajar?
¿Por qué?



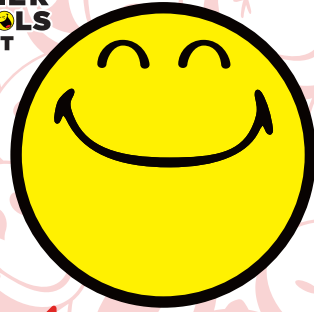
¿Qué es lo que más te gustaría cambiar del mundo?



¿Qué no te gusta hacer y qué trabajo no te gustaría tener?



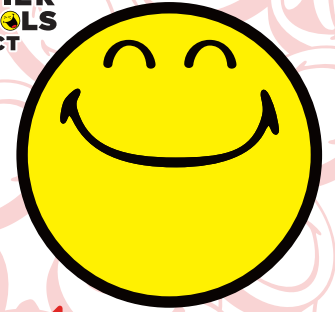
¿Qué tres palabras crees que te describen mejor?



¿Cómo quieres que sea tu vida en cinco años? ¿Y en diez o veinte años?



¿Qué es lo mejor que te ha pasado en la vida?
¿Por qué?



¿Qué es lo peor que te ha pasado en la vida?
¿Qué aprendiste?

ES HORA DE HABLAR

Las personas que confían en sí mismas son más felices, pero la autoconfianza es una habilidad que tenemos que ir trabajando.

Esta confianza se puede construir reconociendo nuestras fortalezas y aceptando nuestras debilidades. Al identificar nuestras habilidades, destrezas y valores, y recordar ejemplos de momentos en los que hemos superado algún obstáculo, nos damos cuenta de nuestro talento y potencial.



De lo que has hecho últimamente, ¿qué te enorgullece más?



Haz una lista de tres cosas que se te den bien.



¿Qué puedes hacer para aportar tu granito de arena al mundo?



¿Qué se te da tan bien que podrías enseñar a hacer a alguien?



¿A qué problemas o situaciones difíciles has tenido que enfrentarte?



Piensa en al menos tres cosas que has hecho hoy y que son buenas para ti.



¿Qué te gusta más de tu cuerpo o apariencia?



¿Por qué te han felicitado o te han dado las gracias?



Haz una lista de al menos tres cosas que te gustan de ti.



¿Cuándo ha sido la última vez que te has esforzado de verdad?
¡Felicítate por ello!



¿Qué puedes hacer hoy que no podías hacer hace un año?



Piensa en al menos una cosa que puedes hacer con facilidad y que a algunas personas les puede costar.



Piensa en una persona que te caiga bien y que tenga confianza en sí misma. ¿Qué puedes hacer para parecerle más a esta persona?



¿Quién crees que podría ayudarte a conseguir tus objetivos?



Canta o reproduce una canción que te haga confiar más en ti.

ES HORA DE HABLAR

Usar la creatividad y la imaginación es una manera genial de mejorar el estado de ánimo.

La creatividad fue considerada la tercera habilidad más importante de los empleados durante el Foro Económico Mundial.

Despierta la creatividad respondiendo a estas preguntas.



Si escribieras un libro, ¿sobre qué trataría?



¿Cuál es el color que transmite más felicidad?
¿Por qué?



Si ganaras 1000 €, ¿qué harías?



Si pudieras diseñar una camiseta, ¿qué frase o dibujo pondrías?



¿Qué no sabes hacer pero te gustaría saber hacer?



Si alguien te diera un folio para crear algo, ¿qué harías con ella?



Si las mascotas hablaran, ¿qué crees que dirían?

ES HORA DE HABLAR

Las personas que entienden y saben gestionar sus emociones son más felices, tienen una mejor salud y consiguen sus metas. Podemos mejorar la inteligencia emocional (IE) siendo conscientes de las emociones y aprendiendo a identificarlas. Una vez que identificamos las emociones y las aceptamos, podemos gestionarlas usando las técnicas adecuadas. Al explorar nuestras emociones y al aprender a hacerles frente de una forma sana, podemos aprender cuáles son los detonantes de las emociones difíciles y entender cómo interactuar con las demás personas.



¿Cómo te sientes físicamente cuando te enfadas?



¿Cómo podrías obligarte a afrontar tus miedos?



Cuando estás triste, ¿qué haces para sentirte mejor?



¿Cómo animas a alguien si está triste?



¿Qué es lo más vergonzoso que te ha pasado nunca? ¿Qué pasó después?



¿Qué te hace feliz?



Cuando algo te ha molestado, ¿con quién puedes hablar o qué haces?



¿Qué te hace reír?



¿Qué haces para
calmarte cuando
te enfadas?



¿Cómo consigues
motivarte para
hacer cosas que
no quieres hacer?



¿Cómo influye la música
en tu estado de ánimo?
¿Te sientes diferente
según el tipo de música
que escuchas?



Quando alguien te
riñe o te corrige algo
que has hecho mal, ¿qué
crees que es lo mejor
que puedes hacer?



Quando cometes un error
o haces daño a alguien,
¿qué haces?



Si no consigues algo que
querías, ¿qué haces para
sentirte mejor?



¿Cómo te sientes
cuando alguien te
insulta o habla mal de ti?



¿Qué crees que pasaría si todo el mundo se olvidara de cómo usar las palabras y el lenguaje?



Si pudieras hacer cualquier cosa, ¿qué harías para que el mundo fuera un lugar más feliz?



Si escribieras una canción sobre cómo te sientes ahora mismo, ¿qué título tendría?
¿Cómo sonaría?



Si pudieras inventar algo que hiciera tu vida más fácil, ¿qué inventarías?



Describe tu vida en una oración de siete palabras.



Si tuvieras la oportunidad de volver atrás en el tiempo y cambiar algo, ¿qué harías?



¿Cómo crees que sería vivir bajo del mar?



¿Cuántas cosas puedes hacer con un clip?

ES HORA DE HABLAR

En nuestra infancia, no solemos tener en cuenta a las demás personas, pero si en esa etapa nos preguntásemos cómo se sienten las otras personas en una situación concreta, podríamos desarrollar nuestras habilidades empáticas de forma temprana.

Al entender qué piensa y cómo se siente la gente, somos más capaces de responder, comunicar y liderar adecuadamente, así como de crear mejores vínculos afectivos.



¿Por qué está mal romper una promesa?



¿Recuerdas alguna vez en la que hiciste sonreír a alguien?



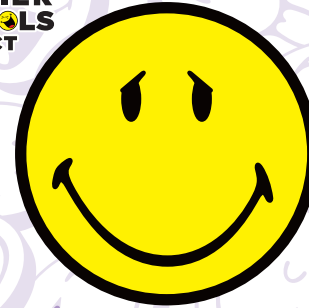
¿Cómo crees que se siente una persona cuando la tratas bien?



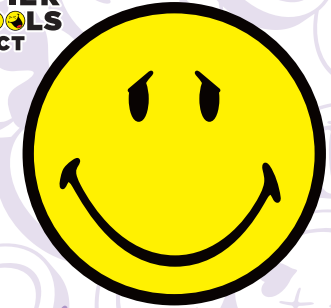
Cuando alguien no te gusta, ¿sabés porqué?
¿Es porque es como tú o porque es muy diferente?



¿Por qué crees que la gente roba?



¿Cómo puedes animar a alguien que está triste?



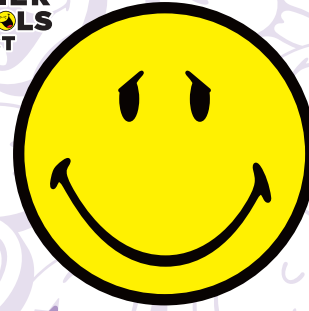
Si excluyes a alguien de una actividad, ¿cómo crees que se sentirá?



Si haces algo que molesta a alguien que te cae bien, ¿cómo podrías arreglarlo?



¿Qué preguntas no te gusta responder? ¿Crees que todo el mundo piensa lo mismo?



¿Qué sentimiento crees que es el más molesto? ¿La vergüenza, la ira, el miedo o algún otro? ¿Crees que todo el mundo piensa lo mismo?



¿Qué conversación te resulta más incómoda? ¿Pedir ayuda, admitir que has hecho algo mal o alguna otra situación? ¿Crees que todo el mundo piensa lo mismo?



Si alguien no dice nada, ¿cómo puedes saber cómo se siente?



¿Crees que deberías haber pedido perdón a alguien? ¿Es demasiado tarde para pedirle perdón ahora?



¿De quién has tenido envidia? ¿Por qué?



¿Cuál es tu mayor miedo? ¿Crees que todo el mundo tiene los mismos miedos?

ES HORA DE HABLAR

Es importante sentir que pertenecemos a algún lugar, que importamos y que somos una parte importante de la familia o una unidad afectiva.

Saber cómo se sienten nuestros familiares cuando pasamos tiempo en familia y cómo cada miembro encaja en ella puede unirnos más.



¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?



Si pudieras hacer tres normas familiares, ¿cuáles serían?



¿Cuál es tu tradición familiar favorita?



¿Qué crees que tendrías que hacer más en familia?



¿Cuál es tu mejor recuerdo de algo que hicisteis en familia?



¿Qué es lo mejor de no ser mayor?



¿Cuál es o cuál era tu juguete favorito?



Cuando te has despertado esta mañana, ¿qué ha sido lo primero en lo que has pensado?



¿Cuál es tu lugar favorito?



¿Cuál crees que es la cualidad más importante de una persona?



¿Con quién tienes una amistad más profunda?
¿Por qué?



Si pudieras darle un superpoder a alguien de tu familia, ¿cuál sería y por qué?



Si enterraras una cápsula del tiempo, ¿qué pondrías dentro?



Si pudieras ser invisible cuando quisieras, ¿qué harías?



Si pudieras viajar al pasado, ¿a qué época o momento irías?

ES HORA DE HABLAR

Saber qué es importante para nosotros nos ayuda a tomar decisiones y a actuar.

Descubrir nuestros valores y qué nos importa en realidad es una parte clave de hacernos mayores. También puede que nuestros valores cambien a lo largo de la vida. Estas preguntas exploran la ética y determinan los valores, pero las respuestas dependerán del contexto, así como de cada persona. Haz las siguientes preguntas para ver si las respuestas serían las mismas en situaciones o ejemplos distintos.



Si alguien tiene menos que tú, ¿deberías compartir lo que tienes con esa persona?



¿Copiar o hacer trampas en el colegio o en el deporte es siempre malo?



¿Robar puede ser algo bueno en algún caso?



¿Te comportarías de forma diferente si supieras que nadie te juzgaría?



¿Está bien decir una pequeña mentira para hacer feliz a alguien o para no herir sus sentimientos?



¿Qué te hace enfadar?



Si pudieras mejorar algo en el mundo. ¿qué harías?



Si alguien con quien te llevas te cuenta un secreto sobre algo que ha hecho para herir a otra persona con la que también te llevas, ¿qué harías?

Si alguien hace una broma para reírse de alguien con quien te llevas, ¿qué harías?

Si vieras que alguien se mete con una persona o la insulta, ¿qué harías?

¿Alguna vez te has plantado y has defendido a alguien? ¿Cómo te sentiste?



¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a alguien?

¿A quién admiras?
¿Por qué?

¿Cómo sería tu mundo ideal?

¿Sobre qué tipo de cosas sueles discutir o pelear?

ES HORA DE HABLAR

¿Se ha estancado la conversación? Usa una de estas preguntas para que siga fluyendo. Preguntar por más detalles o hacer preguntas como qué pasó antes, cómo se sintió la gente o qué pasó después pueden mantener la conversación viva y hacer que sea más profunda. Haz preguntas abiertas de seguimiento que aclaren o repitan lo que

has escuchado para demostrar que lo has entendido y que estás escuchando. Hacer contacto visual y asentir también demuestra que estás prestando atención y que la conversación te parece interesante.



¿Qué pasó luego?



¿Qué más me puedes contar sobre esto?



¿Cómo pasó?



¿Qué fue lo mejor de todo esto?



¿Qué aprendiste de todo esto?



¿Qué fue lo más duro?



¿Esto fue lo más raro que te ha pasado?



¿Pasó algo más?



¿Qué pasó antes?



A mí me pasó algo parecido.
Lo que me pasó a mí fue que...



¿Quién lo pasó peor y mejor en ese momento?



¿Cómo te sentiste en ese momento?



¿Cómo te sientes ahora por lo que pasó?



¿Había alguien más?



¿Por qué crees que pasó?

ES HORA DE HABLAR

Se ha comprobado científicamente que la gratitud aporta muchos beneficios, como más felicidad, una mejor salud y crear mejores relaciones.

Podemos empezar a cultivar la gratitud con algo tan sencillo como formular las preguntas adecuadas.



Piensa en tres cosas por las que sientes gratitud hoy.



¿Qué cosas no necesitas, pero eres feliz de tener?



¿De qué cosas nos solemos quejar, pero en realidad tenemos mucha suerte de tener? Por ejemplo, los días que llueve ayudan a mantener los jardines verdes y dan agua a los animales para que puedan beber.



¿Sin qué cosa no podrías vivir?



¿Qué tienes que otra persona podría querer o podría darle envidia?



¿Quién o qué te hizo sonreír o reír por última vez?



¿Qué cosas usas en tu día a día y piensas que siempre van a estar ahí? Por ejemplo, el teléfono o el horno.



¿Qué has disfrutado
haciendo últimamente?



¿Quién ha sido la última
persona que ha sido
amable contigo?



¿Qué partes de tu
casa o de tu barrio
te gustan más?



¿Qué tienes ganas de
hacer en el futuro?



¿Qué aspectos de tu
cuerpo o de tu salud
agradesces tener?



De lo que has hecho
últimamente, ¿qué te
energullece más?



¿En qué momento
te has sentido más a
gusto hoy?



¿Quién te hace feliz
o te cuida?