



El reto hasta el 12 de noviembre

El taller no sirve de nada sin continuidad. María fue clara: si a partir de hoy no introducís algún anclaje, no pasará nada.

15 oct

Grupo II: sesión 1

23 oct

Grupo III: sesión 1

3 nov

Grupo I · Sesión 2: automatismos de defensa (9:00 a 14:00)

12 nov

Grupo I · Sesión 3: feedback y puesta en común del reto (9:00 a 11:00)

Con el resultado del test, Oye prepara un **reto guiado** personal (el seguimiento pasa por RR. HH.). No es obligatorio. El **3 de noviembre** llega la segunda sesión, sobre los **automatismos de defensa** (entre ellos la victimización), y el **12 de noviembre**, en la sesión de feedback, se pone en común cómo ha ido el reto y si ha habido algún cambio.

Tu lista para estas semanas

- | | |
|--|--|
| ☐ Tener a la vista mi anclaje personal del filtro. | ☐ Registrar cada día un momento pequeño de bienestar. |
| ☐ Detectar al menos una vez al día mi filtro predominante en acción. | ☐ Un rato al día sin móvil: aburrirme a propósito. |
| ☐ Aplicar Reconocer, Pausar, Elegir en una situación de presión real. | ☐ Hacer una sola cosa cada vez en una tarea importante. |
| ☐ Encontrar mi pausa: la que me funciona a mí y no parece rara. | ☐ Cambiar la forma de pedir algo que llevo tiempo repitiendo sin resultado. |
| ☐ Contar mis motines cerebrales durante un día entero. | ☐ Al final del día: ¿he pasado por los cuatro niveles de activación? |
| ☐ No pasar de dos «todo, nada, siempre, nunca» al día. | ☐ Practicar un ejercicio de gimnasio cerebral (3/OK, brazos, otra mano). |
| ☐ Ante una preocupación, preguntarme por la probabilidad real. | ☐ Antes de juzgar a un compañero, buscar una explicación de contexto o preguntar. |

«A partir de ahora hay que ser un poquito más conscientes.»

María, al cerrar