

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



Título: De Víctimas a Héroes

Tipo de trabajo (Trabajo de Grado).

Autor: Valentina Lopez Wilches

Lugar: Bogotá, Colombia

Año.2022

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



Título: De Víctimas a Héroes

Tipo de trabajo (Trabajo de Grado).

Autor: Valentina Lopez Wilches

Tutor: Julián Esteban Gutiérrez Rodríguez

Programa: Administración de Negocios Internacionales

Lugar: Bogotá, Colombia

Año.2022

Tabla de Anexos

<i>Tabla de Anexos</i>	2
<i>ANEXO</i>	2
ANEXO A: Ejemplo Taller - Prototipado	2
<i>Referencias</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>

ANEXO

ANEXO A: Ejemplo Taller - Prototipado

Debido a que el taller ocupa toda la página se muestra a partir de la siguiente pagina

**DE VICTIMAS A
HEROES**

- 1 Los cuatro imperios interiores
- 2 Cuerpo (Estado físico) Actividad
- 3 Mental (Psicología) Ejercicio
- 4 Alma (Espiritualidad) Ejercicio
- 5 Corazón (Efectividad)
- 6 Río de los cocodrilos
- 7 Cierre final (Collage)

**DE VÍCTIMAS A
HEROES**



LA COPA DE LA VIDA

(Ricky Martin, 2009)

**DE VICTIMAS A
HEROES**

CUERPO (ESTADO FÍSICO)



SEROTONINA

Endorfina encargada de traer energía positiva



CLARIDAD

Tendrás pensamientos mucho mas claros y te sentirás mas fuerte.

Con pensamientos mas claros tomaras mejores decisiones y cometerás menos errores.



JUVENTUD

Te veras mas joven, con mas vitalidad y tendrás una vida mas larga



ME SIENTO

Aceptada	Competente	Feliz	Relajada
Acompañada	Conectada	Honrada	Respetada
Adecuada	Confiada	Importante	Sanada
Agradecida	Curiosa	Incentivada	Satisfecha
Alegre	Deseada	Incluida	Segura
Aliviada	Empática	Independiente	Soñadora
Amada	Empoderada	Libre	Sorprendida
Amorosa	En armonía	Liviana	Tranquila
Apasionada	En paz	Llena	Ubicada
Apoyada	Enamorada	Motivada	Útil
Apreciada	Enérgica	Optimista	Validada
Asombrada	Enfocada	Orgullosa	Valiente
Calmada	Entusiasmada	Plena	Valorada
Capaz	Esperanzada	Productiva	
Cariñosa	Eufórica	Realizada	
Compasiva	Extasiada	Reconocida	



(Fish, 2019)

DE VICTIMAS A
HEROES

Aburrida	Dependiente	Humillada	No deseada
Abrumada	Deprimida	Ignorada	Nostálgica
Adolorida	Desamparada	Impaciente	Odiada
Aislada	Desanimada	Inadecuada	Ofendida
Angustiada	Descalificada	Incapaz	Oprimida
Ansiosa	Desconcertada	Incompetente	Perdida
Apática	Desconectada	Incomprendida	Pesimista
Apenada	Desconfiada	Indigna	Preocupada
Atrapada	Desesperada	Indiferente	Rechazada
Avergonzada	Desganada	Infeliz	Rencorosa
Burlada	Desinteresada	Insatisfecha	Resentida
Con rabia	Desmotivada	Insegura	Resignada
Confundida	Despreciada	Insultada	Saturada
Controlada	Dolida	Intranquila	Sola
Criticada	Excluida	Irrespetada	Tensionada
Culpable	Fracasada	Manipulada	Traicionada
Decaída	Frustrada	Melancólica	Triste
Decepcionada	Herida	Miedosa	Vacia

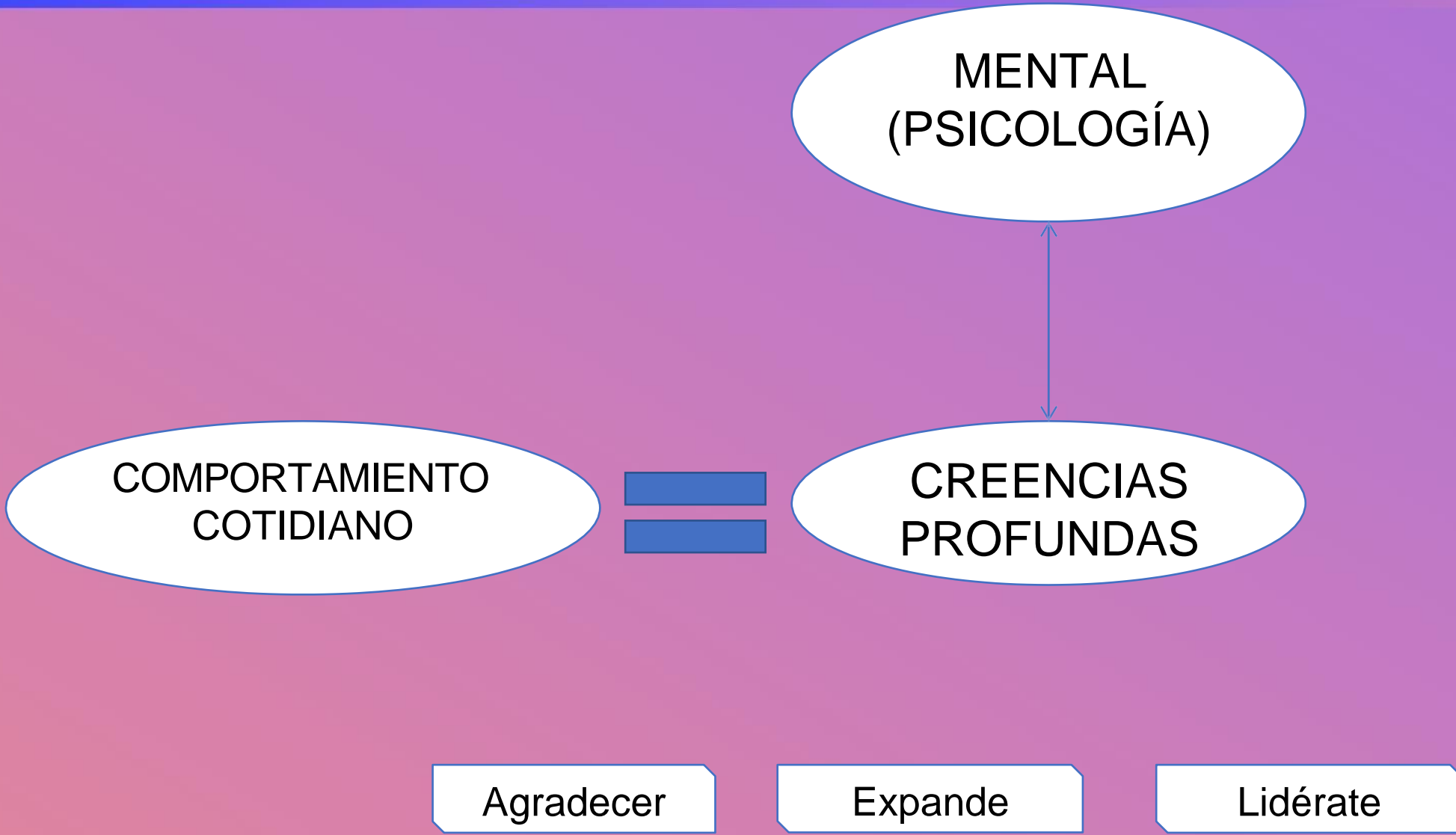
**DE VICTIMAS A
HEROES**

(Fish, 2019)



**DE VICTIMAS A
HEROES**

Elaboracion propia con base en Sharma (2018, p. 174)



**DE VICTIMAS A
HEROES**

En lo que te enfocas
crecerá, lo que piensas
se expande, y lo que
haces determina tu
destino (Cerna, 2022)

**DE VICTIMAS A
HEROES**

ALMA (ESPIRITUALIDAD)

Cual es la clave para el autoliderazgo?

**DE VICTIMAS A
HEROES**

Referencias: (Sharma, 2020)

ESCRIBE 5 COSAS POR LAS CUALES ESTES
AGRADECIDA

**DE VICTIMAS A
HEROES**

ESCRIBE 5 COSAS POR LAS CUALES NO ESTES
AGRADECIDA

**DE VICTIMAS A
HEROES**

COMO PUEDO HACER PARA QUE UNA DE ESAS COSAS POR
LAS QUE NO ESTOY AGRADECIDA SEA UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER

**DE VICTIMAS A
HEROES**

VALORES FUNDAMENTALES

HONESTIDAD

- Se la persona mas honesta que conozcas

APORTA VALOR

- Que puedo yo aportarle al otro para ser mejor?

CUMPLE TUS PROMESAS

- La calidad de tus relaciones determinara la calidad de tu vida

**DE VICTIMAS A
HEROES**

NIVEL DE CONCIENCIA

Todos actúan según su nivel de entendimiento

Las personas que mas nos han hecho dano, nos han enseñado fuerza, resiliencia y autenticidad

Se una victima de tus experiencias o conviertete en el lider que siempre has sonado



**DE VICTIMAS A
HEROES**

CORAZÓN (EFECTIVIDAD)

INTELIGENCIA EMOCIONAL

DE VÍCTIMAS A
HEROES

Cuales son los 3
regalos que te hacen
especial?

DESEOS DEL CORAZON

Uno de los deseos mas profundos del Corazon, es pertencer, de conectar con otras personas. Como seres humanos necesitamos amor, y cuando se esta rodeado de amigos y familiars, te sentiras honrado y feliz

**DE VICTIMAS A
HEROES**

Empatía

Sacar lo mejor de las personas, que nunca pensaron que pudieran lograrlo

La creatividad empieza cuando te quitas la mascara

Las personas se relacionan contigo por tus experiencias

**DE VICTIMAS A
HEROES**

COMO ME VEN LOS DEMAS

**DE VICTIMAS A
HEROES**



**DE VICTIMAS A
HEROES**

(Vanguardia, 2019)



**DE VICTIMAS A
HEROES**

(Semana, 2017)



Nunca maldigas o desprecies tus experiencias dolorosas, ya que gracias a ellas podrás ver el mundo sabiamente y eres la persona que eres hoy



Busca el regalo o la bendición en esa lección



No se trata de negar las emociones negativas. Si alguna vez sientes tristeza, frustración, ira, irritación o decepción debes abrazar esas emociones y aceptarlas. Y una vez lo hagas podrás hablar de ellas, expresarlas de diversas maneras, atravesar el dolor o cualquier sentimiento físico que las emociones despierten en ti y una vez lo hagas podrás sacar esas emociones para crecer y ver la vida con nuevos ojos



EJERCICIO: Desarrolla un collage en una hoja. Incluye:

- Lo que te gustaría crear en un futuro cercano
- La vida que quisieras tener
- Lugares a los que te gustaría viajar
- Dibuja la casa de tus sueños
- Imágenes de las personas que admires, líderes como Mahama Ghandi

Referencias

Cerna, E. (2022). *220 citas de enfoque que aumentarán su concentración*. Enor Cerna.

<https://enorcerna.com/frases/220-citas-de-enfoque-que-aumentaran-su-concentracion>

Fish. (2019). *Me siento*.

Lara, H. (2018). *Pinterest*. Pinterest. <https://br.pinterest.com/pin/846958273655087702/>

Ricky Martin (Director). (2009, octubre 2). *Ricky Martin—La Copa de la Vida (Video (Spanish) (Remastered))*. <https://www.youtube.com/watch?v=8BkYKwHLXiU>

SEMANA, S. (2020, marzo 24). *¿Cuánto durará el efecto positivo que genera el coronavirus sobre el medio ambiente?* Semana SOSTENIBLE. <https://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/cuanto-durara-el-efecto-positivo-del-coronavirus-sobre-el-medio-ambiente/49174>

Sharma, R. (2018). *El Club de las 5 de la mañana: Controla tus mañanas, impulsa tu vida* (R. Z. Jové & M. del C. E. Millán, Trads.). Penguin Random House.

Vanguardia, L. (2019, abril 10). *Día Mundial de los Animales: ¿Qué puedes hacer para protegerlos?* La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/natural/animaladas-videos/20191004/47777536209/dia-mundial-animales-hoy-que-hacer.html>