# **Nombre de la actividad: El botón de reinicio del rechazo**

**Objetivo:** Proporcionar un método estructurado para procesar la decepción de un rechazo laboral inmediatamente después de que ocurre, permitiendo al participante separar su autoestima del resultado.

**Materiales necesarios:**

* Hoja de trabajo "Restablecimiento de rechazo" (ver formato a continuación)
* Un espacio tranquilo durante 10 minutos.

### **Instrucciones**

**Paso 1: Reconoce el dolor (Desahogo)** . No finjas que no duele. Usa la primera parte de la hoja de trabajo para escribir exactamente cómo te sientes.

* *Indicación:* "Me siento frustrado/triste/enojado porque..." (Escríbelo todo en un papel).

**Paso 2: Separación (Hechos vs. Historia)** En la segunda sección, separa los **Hechos** (lo que realmente sucedió) de la **Historia** (lo que te estás diciendo a ti mismo que significa).

* *Hecho:* “Recibí un correo electrónico diciendo que eligieron a otro candidato”.
* *Historia:* "Soy inempleable y nunca encontraré trabajo." -> **Tacha esto.**
* *Corrección:* "No era la persona adecuada para esta pieza específica del rompecabezas".

**Paso 3: La lección (crecimiento)** Identifique una cosa que aprendió del proceso.

* *Indicación:* "Una cosa que hice bien fue..." / "Una cosa que cambiaré para la próxima aplicación es..."

**Paso 4: La acción de reinicio.** Realiza una pequeña acción física para indicar el "reinicio" (por ejemplo, tritura la carta de rechazo, lávate la cara o sal a caminar). Luego, abre una nueva aplicación en blanco.

### 

### **Informe y reflexión**

*(Los participantes pueden responder estas preguntas individualmente o discutirlas en grupo)*

1. **¿Cómo te ayudó el escribir la "Historia" a darte cuenta de que no era un hecho?**
2. **¿Por qué es importante identificar “algo que hice bien” incluso cuando no conseguiste el trabajo?**