

Módulo 2 Autoconcepto

Fortaleza emocional para el alto desempeño

Workbook

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

El autoconcepto es uno de los mayores descubrimientos de la psicología y está

compuesto por todas las creencias que a lo largo de la vida uno se forma sobre

quién es uno y lo que es capaz o no es capaz de lograr.

Funciona como un termostato y siempre vuelve a la temperatura programada corrigiendo hacia arriba o hacia abajo según donde estes.

Lo bueno, es que la temperatura se puede reprogramar y si hoy no estas contento con el auto-concepto que tienes podemos reprogramarlo para que puedas lograr las metas que te propones.

1- Redacta en 5 lineas cuál es tu auto-concepto de lo que eres.

2- Redacta en 5 líneas cuál es tu autoconcepto de lo que NO eres.

3- ¿Cuál es el normal al que podrías volver si lograras superar tus metas?

4- ¿Cuáles son las creencias grabadas en tu auto-concepto que deberías trabajar para no volver a tu normal?

5- Crea un nuevo Autoconcepto

Toma cada una de tus creencias del punto 4 (limitantes) y escribe 3 afirmaciones que lo contradigan. Escribe la creencia limitante en pasado y la afirmación nueva en presente.

1 CREENCIA LIMITANTE:

- SOY: distraída, NO PUEDO enfocarme

2 LA CAMBIO AL PASADO

- ERA distraída, NO PODÍA enfocarme

3 AFIRMO LO CONTRARIO EN EL PRESENTE.

AHORA YO: - Soy enfocada

- Entiendo todo lo que me explican

- Capto la información rápido y la recuerdo

Creencia limitante #1

Soy _____ no puedo _____

Lo cambio a pasado*

Era _____ no podía _____

Afirmo lo contrario en el presente*

1. _____

2. _____

3. _____

Creencia limitante #2

Soy _____ no puedo _____

Lo cambio a pasado *

Era _____ no podía _____

Afirmo lo contrario en el presente *

1. _____
2. _____
3. _____

Creencia limitante #3

Soy _____ no puedo _____

Lo cambio a pasado *

Era _____ no podía _____

Afirmo lo contrario en el presente *

1. _____
2. _____
3. _____

Creencia limitante #4

Soy _____ no puedo _____

Lo cambio a pasado*

Era _____ no podía _____

Afirmo lo contrario en el presente*

1. _____

2. _____

3. _____

Creencia limitante #5

Soy _____ no puedo _____

Lo cambio a pasado*

Era _____ no podía _____

Afirmo lo contrario en el presente*

1. _____

2. _____

3. _____

Creencia limitante #6

Soy _____ no puedo _____

Lo cambio a pasado*

Era _____ no podía _____

Afirmo lo contrario en el presente*

1. _____
2. _____
3. _____

