



FICHA DE AUTOCONTROL

PROGRAMA DEMO: Empresas, Organizaciones y Agrupaciones civiles

La siguiente ficha de autocontrol del uso del Programa psicológico te servirá para reforzar los avances generados por medio del Programa Demo. Para complementar el proceso que has generado con la escucha de las Técnicas mentales te invitamos a responder de manera escrita lo siguiente:

Fecha de inicio del Programa psicológico: _____



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

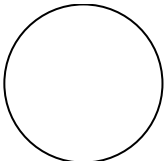
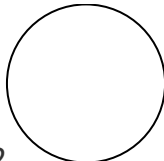
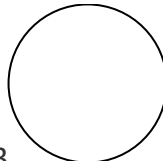
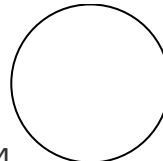
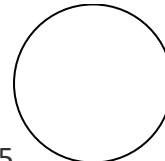
www.psicologiaautosustentable.com

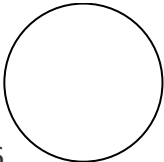
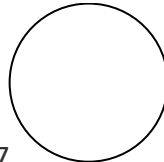
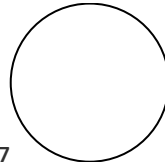
Técnica mental 1: Estrés emocional

OBJETIVO: Atenuar la tensión física y el estrés.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 1: _____

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  + de 7 



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 1

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



Consideras que lograste el objetivo de esta Técnica mental y ¿por qué?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

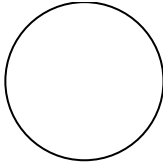
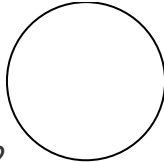
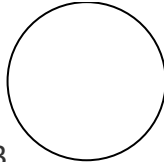
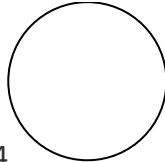
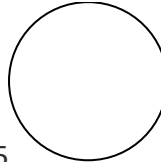
www.psicologiaautosustentable.com

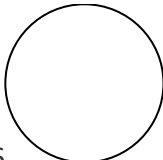
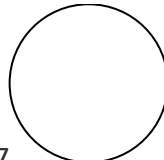
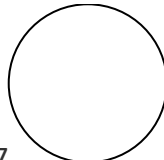
Técnica mental 2: Mi proyecto de vida

OBJETIVO: Adquirir conciencia de los pensamientos, emociones y actitudes que impiden el desarrollo del proyecto de vida y de aquellos que lo facilitan y apoyan.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 2: _____

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  + de 7 



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 2

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



Consideras que lograste el objetivo de esta Técnica mental y ¿por qué?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

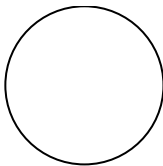
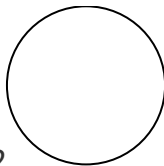
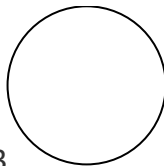
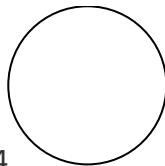
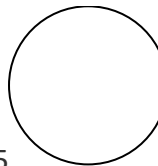
www.psicologiaautosustentable.com

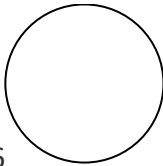
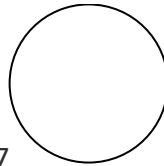
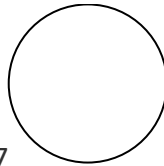
Técnica mental 3: Los tres primeros pasos para el logro

OBJETIVO: Generar la claridad necesaria respecto al objetivo y la secuencia para el logro de lo que se desea, para organizar en la mente los tres primeros pasos a seguir, ya sea en el área personal, familiar o laboral.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 3: _____

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  + de 7 



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 3

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



Consideras que lograste el objetivo de esta Técnica mental y ¿por qué?

¿Cómo te sientes al haber finalizado el Programa Demo?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com