



FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

PROGRAMA ESPECIAL: ANTÍDOTO EMOCIONAL CONTRA EL COVID 19

La siguiente ficha de autoevaluación del uso del Programa psicológico te servirá para reforzar los avances generados por medio del Programa Especial: Antídoto emocional contra el COVID 19. 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.

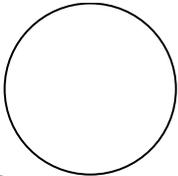
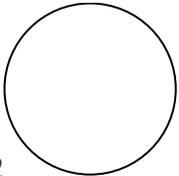
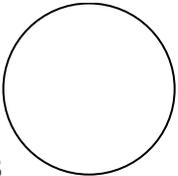
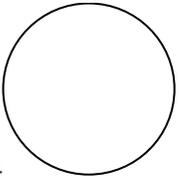
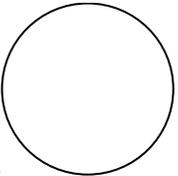
www.psicologiaautosustentable.com

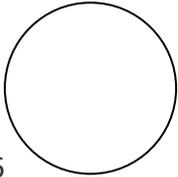
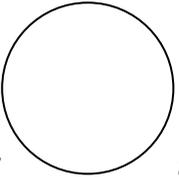
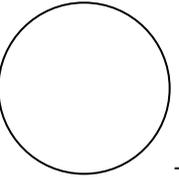
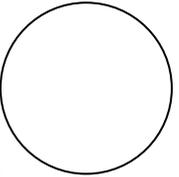
Técnica mental 1: Fluir con la mente

OBJETIVO: Debilitar los pensamientos y emociones perturbadoras para producir tranquilidad siguiendo el flujo natural de la mente al ejercitar la respiración básica de PAS.

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

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  8  + de 8 



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?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

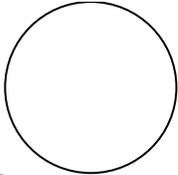
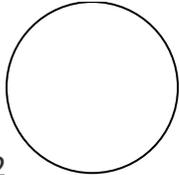
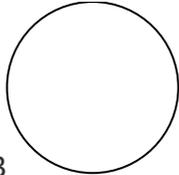
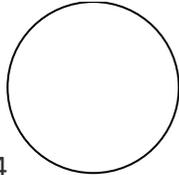
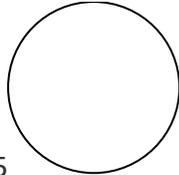
www.psicologiaautosustentable.com

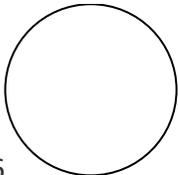
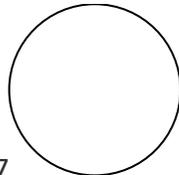
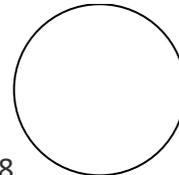
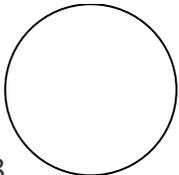
Técnica mental 2: Dolores físicos y emocionales

OBJETIVO: Diluir la tensión y el dolor asociados al estrés crónico o agudo a través de la respiración avanzada de PAS.

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

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

6  7  8  + de 8 



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?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

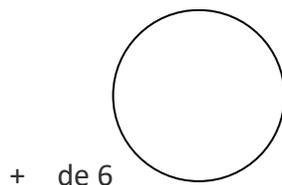
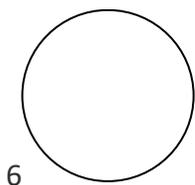
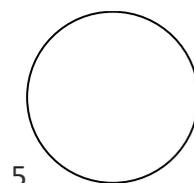
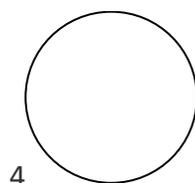
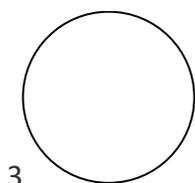
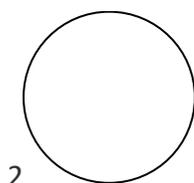
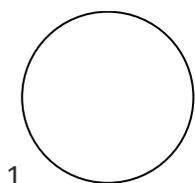
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 3: Palabras que dañan

OBJETIVO: Generar conciencia de las palabras que perturban nuestra mente y disminuir su poder.

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

Número de repeticiones realizadas:



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?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

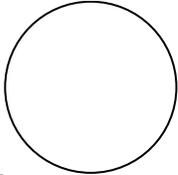
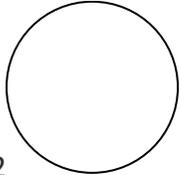
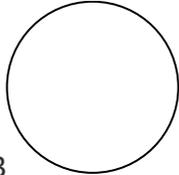
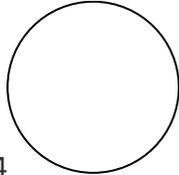
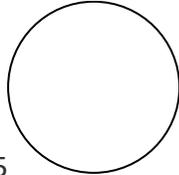
www.psicologiaautosustentable.com

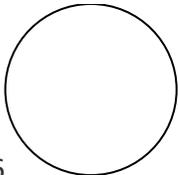
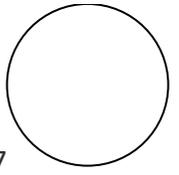
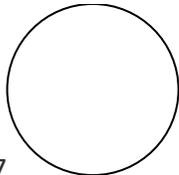
Técnica mental 4: Diálogo interno negativo

OBJETIVO: Atenuar los diálogos internos equívocos, falsos y, en ese sentido, negativos como parte de los pensamientos limitantes acerca de uno mismo, la pareja, la familia o el trabajo.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 4: _____

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 4

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

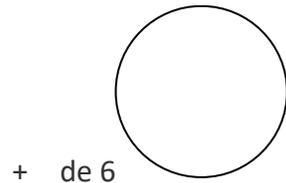
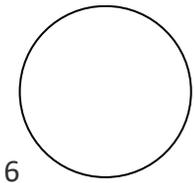
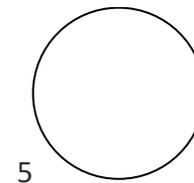
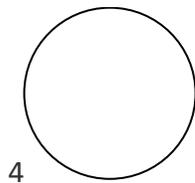
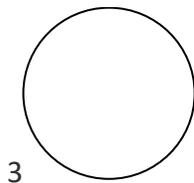
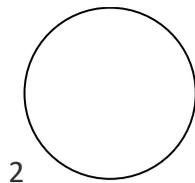
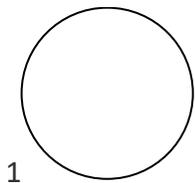
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 5: Un haz de luz de tranquilidad

OBJETIVO: Aprender a producir tranquilidad y seguridad en los contextos donde se percibe confusión y estrés.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 5: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 5

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

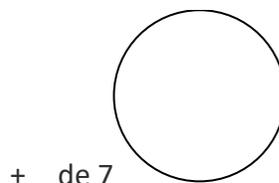
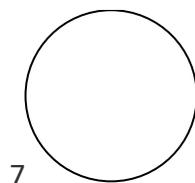
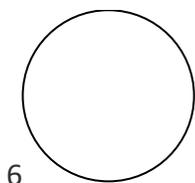
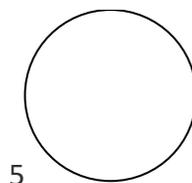
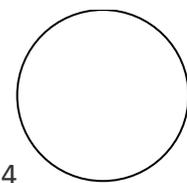
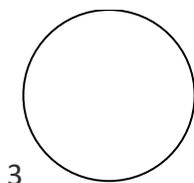
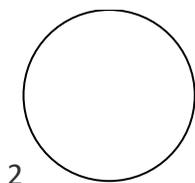
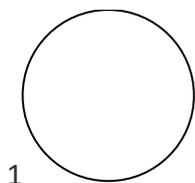
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 6: Ofrendar el sufrimiento emocional

OBJETIVO: Diluir la molestia, tensión o dolor físico o emocional asociados a la idea de la propia muerte.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 6: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 6

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

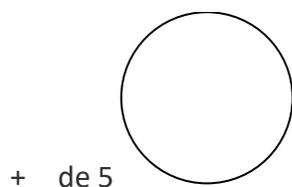
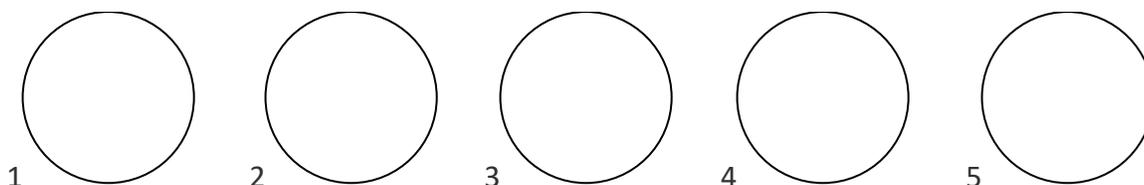
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 7: Antídoto contra la ansiedad y la desesperación

OBJETIVO: Disminuir la ansiedad y la desesperación, como emociones limitantes en la vida, para generar tranquilidad y paz.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 7: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 7

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

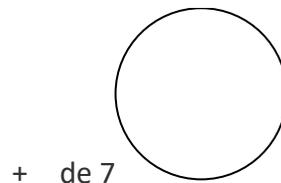
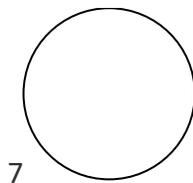
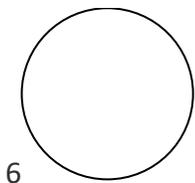
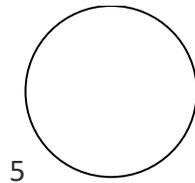
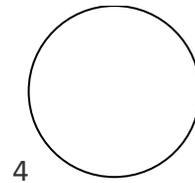
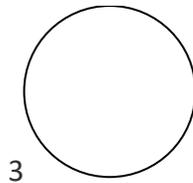
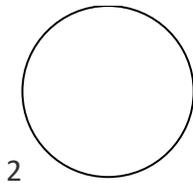
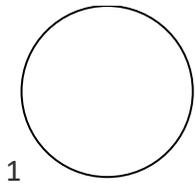
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 8: Un líder con la familia

OBJETIVO: Fomentar la plena integración de las emociones de alegría, amor entusiasmo, así como de autonomía y compasión hacia los miembros de la propia familia.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 8: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 8

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



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



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

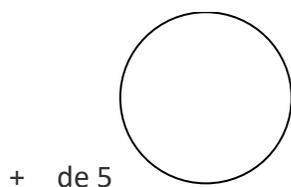
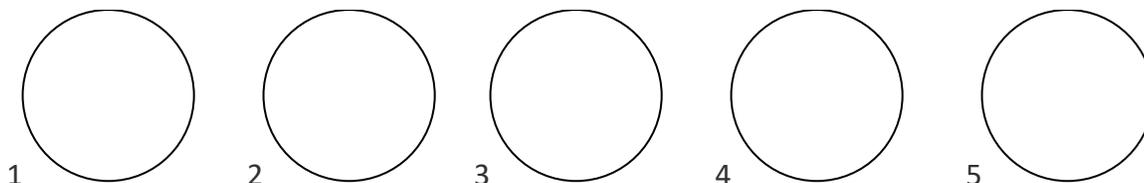
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 9: Reconocimiento por los cambios realizados

OBJETIVO: Experimentar y disfrutar del reconocimiento de las tres personas más importantes de la vida por los cambios realizados hasta el día actual.

Fecha de inicio del uso de la Técnica mental 9: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones óptimas para la Técnica mental 9

¿Qué descubriste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué cambiaste?



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

¿Cómo te sentiste al finalizar el Programa Especial: Antídoto emocional contra el COVID 19?

