



FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

PROGRAMA ESPECIAL: DESARROLLAR SEGURIDAD Y AUTOESTIMA

La siguiente ficha de autoevaluación del uso del Programa psicológico te servirá para reforzar los avances generados por medio del Programa Especial: Desarrollar seguridad y autoestima. 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.

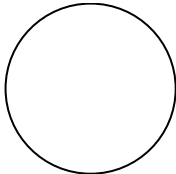
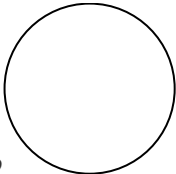
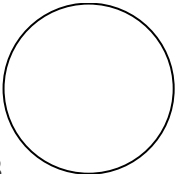
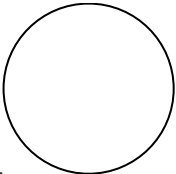
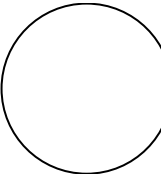
www.psicologiaautosustentable.com

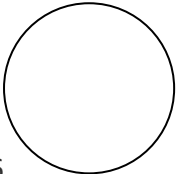
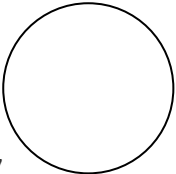
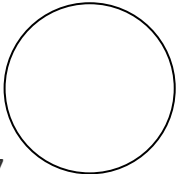
Técnica mental 1: Puerta de protección

OBJETIVO: Promover los recursos internos necesarios para aprender a poner límites a los agentes y experiencias externas que perturban la paz, la tranquilidad y la seguridad.

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.

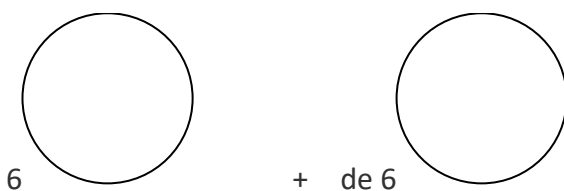
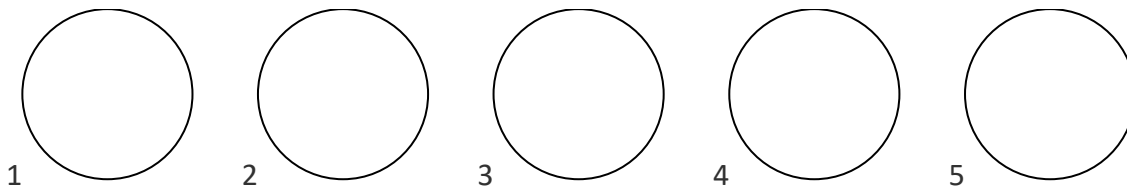
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 2: Una nueva perspectiva

OBJETIVO: Descubrir una virtud, una cualidad o un valor, del que no se es consciente, y utilizar tales recursos de manera más consciente y voluntaria.

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

Número de repeticiones realizadas:



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.

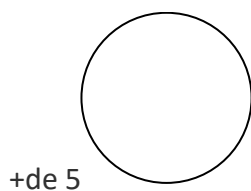
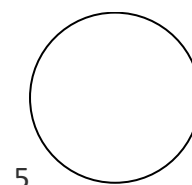
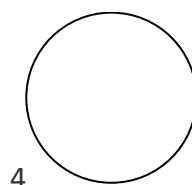
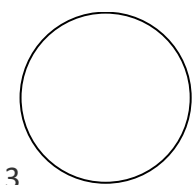
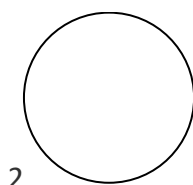
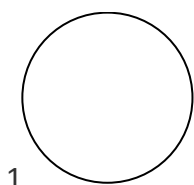
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 3: Antídoto contra la devaluación y la tristeza

OBJETIVO: Disminuir la devaluación y la tristeza, como emociones limitantes en la vida, para así generar ecuanimidad y paz interior.

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.

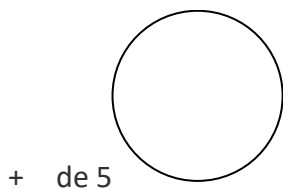
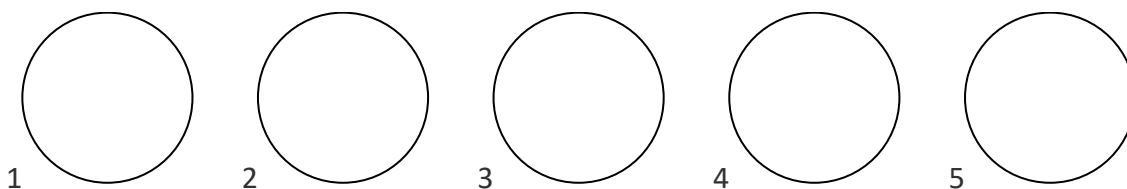
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 4: Antídoto contra la dependencia

OBJETIVO: Atenuar, en personas mayores de diecisiete años, la dependencia hacia un progenitor para favorecer la seguridad e independencia personal.

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

Número de repeticiones realizadas:



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.

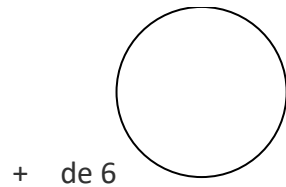
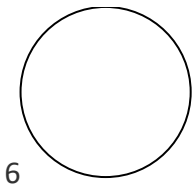
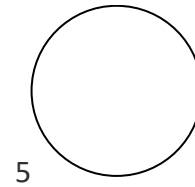
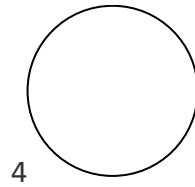
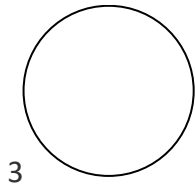
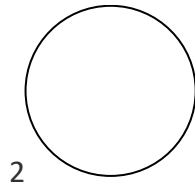
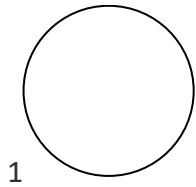
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 5: Cuidado personal

OBJETIVO: Observar las actitudes limitantes hacia uno mismo y los demás, así como descubrir estrategias basadas en las capacidades para lograr expresar las nobles intenciones.

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?



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.

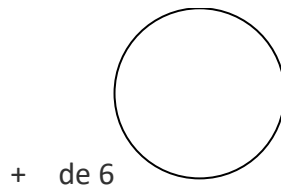
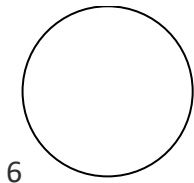
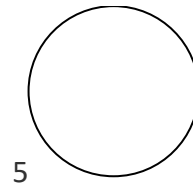
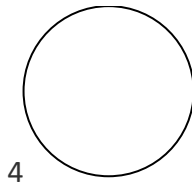
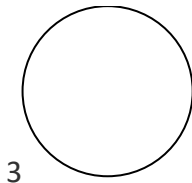
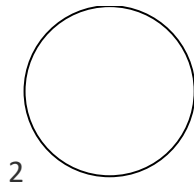
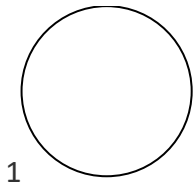
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 6: Cuidados paternos (metáfora)

OBJETIVO: Fomentar la conciencia sobre la necesidad de regresar a lo natural, a lo orgánico para mantener un mejor equilibrio en la salud física y mental.

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?



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.

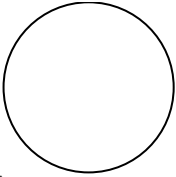
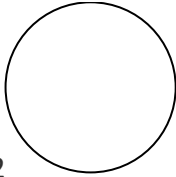
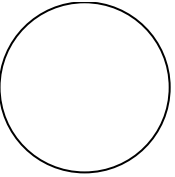
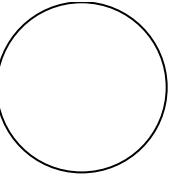
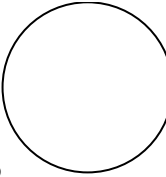
www.psicologiaautosustentable.com

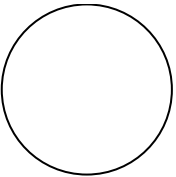
Técnica mental 7: Manejo de los sueños perturbadores

OBJETIVO: Lograr la conciencia y la integración de los símbolos inconscientes que se manifiestan como pesadillas; de tal manera que se logre un equilibrio y los sueños perturbadores dejen de presentarse.

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

Número de repeticiones realizadas:

1  2  3  4  5 

+ de 5 



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.

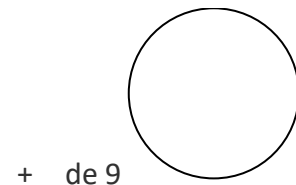
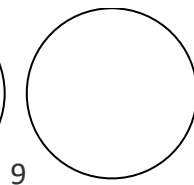
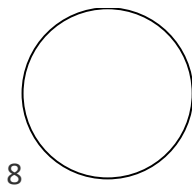
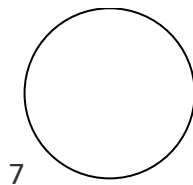
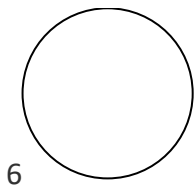
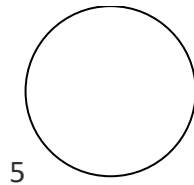
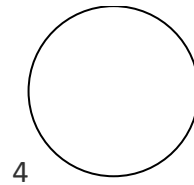
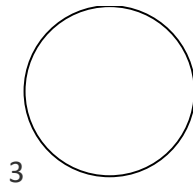
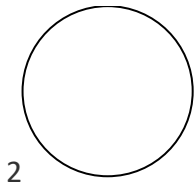
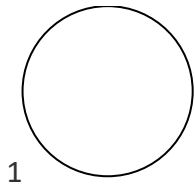
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 8: Antídoto contra los pensamientos obsesivos

OBJETIVO: Acallar los pensamientos repetitivos que impiden percibir la realidad de manera correcta y generan ansiedad e inseguridad.

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.

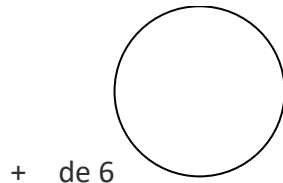
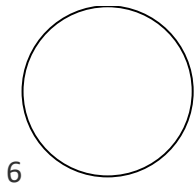
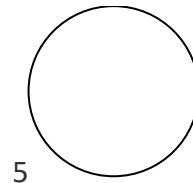
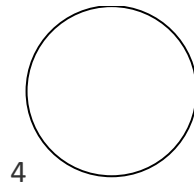
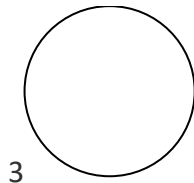
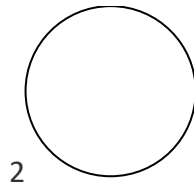
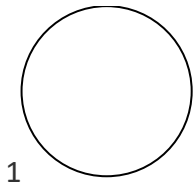
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 9: Sensibilidad hacia la propia imagen femenina

OBJETIVO: Desarrollar la sensibilidad para rescatar y valorar lo singular y único de cada mujer.

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?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

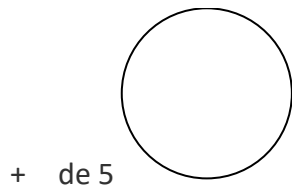
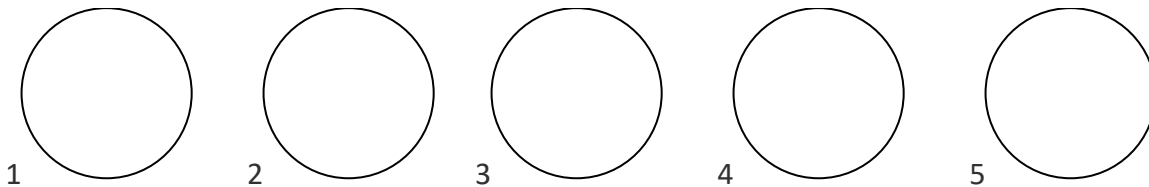
www.psicologiaautosustentable.com

Técnica mental 10: 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 10: _____

Número de repeticiones realizadas:



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com

Después de haber finalizado las repeticiones recomendadas para la Técnica mental 10

¿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: Desarrollar seguridad y autoestima?



PSICOLOGÍA
AUTOSUSTENTABLE™
En contacto contigo mismo.

www.psicologiaautosustentable.com