



ADIOS AUTOSABOTAJE  
Ejercicios Prácticos  
Anti-Autosabotaje  
Por Paulina Fuentes Psicóloga



Paulina Fuentes

PSICÓLOGA







# Preguntas de Instrospección

1. ¿Cómo te sientes con los retos o dificultades que tienes el día de hoy en tu vida?

---

---

---

---

---

---

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







2. ¿Cuáles crees que son las herramientas que necesitas para resolverlas?

---

---

---

---

---

---





### 3. Cuando te autosaboteas.

¿A qué crees que se deba?

Sé muy específico. Ej. La tristeza me invade por las mañanas o por las noches o durante todo el día.

---

---

---

---

---

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







Anota las 3 prioridades que quieres resolver en estas próximas semanas

Ahora ¿Cuál de ellas es la situación que si ejecutas un plan de acción y la resuelves en los próximos días, las demás se resolverán más rápido y más fácilmente.

---

---

---

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







Anota esa ÚNICA Prioridad  
aquí: \_\_\_\_\_

¿Con qué recursos cuentas para poder resolverla?

Conocimientos:

Habilidades:

Económicos:

Tiempo:

Sociales:

Tecnológicos:

Otro:

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







## Actividades por hacer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







## Estrategias para lograr mi prioridad

### EJEMPLO:

1. Compártelo con una persona que sabes que te recordará tu compromiso y cuéntale tu progreso
2. Trabaja por bloques de tiempo
3. Fracciona las actividades en pequeñas tareas
4. Elimina distracciones (celular, Redes Sociales, ruidos, etc.)

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







## Estrategias para lograr mi prioridad

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







## Fracciona por fechas

Fecha de inicio:

Fecha en proceso:

Fecha límite de término:





Las emociones que me empoderan  
para acercarme a mis metas/sueños

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







# Las emociones que me frenan para lograr mis metas/sueños

---

---

---

---

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA







Si tuvieras un método paso a paso que te ayudara de forma sencilla cómo resolver todas estas dificultades que estás experimentando para hacer tus sueños realidad sin que tus pensamientos, emociones y/o conductas te sabotearan a sólo un click de distancia ¿Cómo crees que cambiaría tu vida?

*Paulina Fuentes*

PSICÓLOGA

