



SEMANA 23. Actividad 2

Lee cada una de las frases de la columna izquierda y usa la técnica de la externalización para volverlas asertivas y externalizadas. Comparte tus resultados en clase con tu docente y el resto de estudiantes.

FRASES INTERNALIZADAS	EXTERNALIZACIÓN
"Soy muy desorganizado y siempre olvido las fechas importantes."	
"No sirvo para trabajar bajo presión."	
"Soy pésimo comunicándome con mi equipo."	
"Me cuesta mucho confiar en mis compañeros."	
"Soy demasiado perfeccionista y eso me frena."	
"Soy un líder muy débil; no sé motivar a mi equipo."	
"Siempre procrastino y dejo todo para el último momento."	
"No soy bueno manejando conflictos."	
"Me desespero fácilmente cuando	

las cosas no salen bien."	
"No soy capaz de delegar porque nadie hace las cosas como yo."	
"Me paraliza cuando tengo que hablar en público."	
"No sé poner límites con los clientes."	
"Soy demasiado rígido y no me adapto a los cambios."	
"Siempre me siento inseguro cuando tengo que presentar ideas nuevas."	
"Soy muy desconfiado con todo el mundo."	
"Me frustro con facilidad cuando trabajamos en equipo."	
"Soy muy negativo cuando las cosas salen mal."	
"Me siento incapaz de organizar bien mis prioridades."	
"No soy creativo; nunca propongo soluciones nuevas."	
"Soy demasiado sensible a las críticas de mi jefe."	
"No sé cómo motivarme cuando un proyecto se estanca."	
"Siempre me estreso cuando tengo más de una tarea importante."	

"Soy muy impaciente con los procesos largos."	
"Me cuesta mucho reconocer mis propios logros."	
"No sé resolver problemas bajo presión."	

