



Coral Valley Psychological Services, PLLC
Bilingual Psychological Evaluation and Psychotherapy Services
5010 E. Warner Rd., Suite 108, Phoenix, AZ 85044
480.382.4416
www.coralvalley.org

Convertirte en Tu Yo Aspiracional

Es innegable que nuestras experiencias de vida nos moldean y que los acontecimientos que vivimos a lo largo de nuestra vida nos transmiten mensajes —positivos, negativos y de todo tipo— que interiorizamos, querámoslo o no. Algunos de estos mensajes pueden ser alentadores y motivadores, inspirándonos a avanzar por la vida con confianza. Otros pueden ser profundamente dolorosos y mantenernos atrapados en patrones perjudiciales que nos impiden crecer y convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos. Identificar estos patrones puede ayudarnos a reconocer y superar creencias falsas o dañinas, reemplazándolas por cualidades que ya poseemos y/o que aspiramos a desarrollar.

Entonces, ¿qué mensajes has interiorizado sobre ti mismo(a) con el paso del tiempo en relación con tus fortalezas y las áreas en las que deseas crecer?

Parte I: Identificación de los Mensajes Interiorizados

Considera lo siguiente:

Entorno: ¿De quién o de dónde provino el mensaje?	Positivo: Mensajes que consideras positivos o alentadores.	Negativo: Mensajes que consideras negativos o desalentadores.	En escala del 0-10: ¿Qué tanto crees que estos mensajes siguen siendo ciertos sobre ti HOY ?
<i>Ejemplo: Tu hogar durante la infancia</i>	<i>Ejemplo: Mi madre siempre me llamaba "creativo(a)" y celebraba mis proyectos de arte, por pequeños que fueran.</i>	<i>Ejemplo: Mi niñera se burlaba de mí cuando lloraba por la ausencia de mis padres y me llamaba "llorón(a)".</i>	<i>Ejemplo: Creativo(a): 8; utilizo mi creatividad en mi trabajo y en mi vida cotidiana.</i> <i>Llorón(a): 7; soy muy "sensible" y puedo sentirme abrumado(a) con facilidad.</i>
Tu hogar durante la infancia: Especifica qué miembros de la familia, si corresponde.			
Tu hogar actual: ¿Cónyuge, hijos u otras personas?			



Coral Valley Psychological Services, PLLC
Bilingual Psychological Evaluation and Psychotherapy Services
5010 E. Warner Rd., Suite 108, Phoenix, AZ 85044
480.382.4416
www.coralvalley.org

Escuela: ¿Maestros(as)? ¿Compañeros(as)?			
Trabajo: ¿Jefes(as)? ¿Compañeros(as)? ¿Personas que te reportan directamente?			
Amigos de la infancia			
Amigos en la adultez			

Parte II: Reflexionando sobre el Impacto de los Mensajes Interiorizados

¿Cuáles de las identidades, rasgos o características mencionados anteriormente has interiorizado con **satisfacción**? Enciérralos en un círculo o resáltalos en **verde**. ¿Cómo manifiestas estos rasgos en tu vida diaria?

¿Qué rasgos del cuadro has **rechazado activamente** o has **cambiado** con el paso del tiempo? Enciérralos en un círculo o resáltalos en **rojo**. ¿Qué has hecho para rechazar o transformar esos mensajes perjudiciales?

¿Qué rasgos (ya sea del cuadro o surgidos de una reflexión personal) aspiras a mejorar o cambiar? ¿Qué obstáculos han dificultado que esos cambios se conviertan en una realidad?



Coral Valley Psychological Services, PLLC
Bilingual Psychological Evaluation and Psychotherapy Services
5010 E. Warner Rd., Suite 108, Phoenix, AZ 85044
480.382.4416
www.coralvalley.org

Parte III: Convertirnos en Nuestro Yo Aspiracional (Es decir, empoderarnos para descartar, conservar o transformar los mensajes que hemos interiorizado, en beneficio de nuestro Yo Aspiracional)

Convertirnos en nuestro Yo Aspiracional es, por supuesto, más fácil decirlo que hacerlo, y requiere intención y constancia todos los días. Traducir en acciones concretas y visualizar esa mejor versión de nosotros mismos puede ayudarnos a acercarnos cada vez más a la persona que aspiramos a ser.

Imagina que ya ERES la persona que aspiras a convertirte. ¿Cómo viviría, actuaría, pensaría, sentiría, tomaría decisiones y se comunicaría tu Yo Aspiracional en las siguientes áreas?

- Cuidando de ti mismo(a):
- Trabajando:
- Disfrutando y divirtiéndote:
- Amando:
- Criando a tus hijos(as):
- Relacionándote con los demás:

Mañana, haz al menos tres cosas como si ya fueras la versión aspiracional de ti mismo(a) que has descrito. Con el tiempo, observa cómo tus aspiraciones comienzan a convertirse en realidad.