

Sesión 4: Liderazgo I

Lectura básica recomendada: Hoja de Jerarquía de Creencias -Cambio de comportamientos

<p>Requisitos del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ambiente para reflexionar con calma, si es posible sin interrupciones <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Papel• Lápiz• Espacio para reflexionar	<p>Objetivo Ejercicio:</p> <p>Identificar comportamientos y creencias a cambiar.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Vamos a trabajar en tu cambio de comportamiento, para ello es importante que sigas las instrucciones. Por favor respeta la numeración.</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none">1.- Coloca en la casilla 1 el comportamiento que deseas realizar2.- En la casilla 2, lista lo que te motiva desear ese comportamiento3.- En la casilla 3 lista todo aquello que te está impidiendo tener ese comportamiento4.- Aquí ubica un criterio superior que sea más importante que los criterios que ubicaste en la casilla 3 y que te llevarán a cumplir el comportamiento deseado. Puedes hacerte la pregunta: ¿qué sería lo suficientemente importante para que yo tenga ese comportamiento?5.- Una vez terminada los pasos, lee de nuevo el paso 4 y regresa a la casilla 1. Aplica este criterio para lograr tu comportamiento y con él superar las creencias limitantes que has descrito en el Paso 3.6.- Ahora, elabora un calendario personal, marca en él, los comportamientos que están haciendo cambiar la creencia.7.- Al final de la semana evalúa como vas y puedes darte una marca, con verde si vas muy bien, amarillo si vas en camino o rojo si no avanzas. Si sale amarillo o rojo, vale la pena valorar que lo ha impedido, y hacer una revisión de tus creencias con respecto a lo que resulte. Seguramente encontrarás valiosa información
<p>Elaborado por: Landero V, Marlen. Fuente:El Poder de la Palabra, Dilts, Robert</p>	

Hoja de Trabajo: Cambiando comportamientos¹			
4	3	2	1
¿qué sería lo suficientemente importante para que yo tenga ese comportamiento? Describa algo más importante que lo encontrado en el paso 3 que lo lleve a tener el comportamiento deseado	¿Qué me impide llevar a cabo ese comportamiento?	¿Qué me motiva para desear ese comportamiento?	¿Qué comportamiento deseo realizar?

¹ Dilts, R. Adaptación Landero, M. 2022