



PLANTILLA PRÁCTICA

Rompe el Autosabotaje

El diálogo que tienes contigo mismo influye en cómo hablas frente a los demás.



Paso 1: Detecta tu diálogo interno

Marca las frases que has pensado alguna vez antes de hablar en público:

- | | |
|---|---|
| ☐ No soy suficientemente bueno. | ☐ No tengo experiencia. |
| ☐ No sé lo suficiente. | ☐ No tengo nada interesante que aportar. |
| ☐ Los demás hablan mejor que yo. | ☐ Nunca podré hablar como ellos. |
| ☐ Voy a equivocarme. | ☐ Otra: _____ |
| ☐ Haré el ridículo. | |



Paso 2: Identifica tu principal saboteador

La frase negativa que más se repite en mi mente es:



Paso 3: Cuestiona esa creencia

¿Tengo pruebas reales de que eso es verdad?

¿Qué evidencia demuestra lo contrario?





Paso 4: Reemplaza el pensamiento

Transforma tu pensamiento limitante.

Antes pensaba: _____

A partir de hoy elegiré pensar: _____

Ejemplos:

☒ No soy suficientemente bueno. _____	→	☒ Estoy aprendiendo y puedo mejorar. _____
☒ Los demás son mejores que yo. _____	→	☒ Los demás también comenzaron desde cero. _____
☒ Nunca podré hablar bien. _____	→	☒ Hablar en público es una habilidad que puedo desarrollar. _____



Paso 5: Mi nueva mentalidad

Completa las siguientes afirmaciones:

Yo puedo aprender porque:

Si otras personas aprendieron,
yo también puedo porque:

Mi siguiente paso para mejorar será:



Declaración de compromiso



Hoy dejo de sabotearme.
Acepto que hablar en público es una habilidad que puede desarrollarse.
No necesito ser perfecto.
Solo necesito seguir aprendiendo.

Firma: _____
Fecha: _____



◆ Frase final destacada ◆

*Nadie nació sabiendo hablar en público.
Todos aprendieron. Tú también puedes hacerlo.*

