

¿Qué son los resultados negativos?



Como pudiste ver en el video de la herramienta creencias el punto de partida para comenzar a practicar la herramienta es identificar un resultado negativo.

Los resultados negativos los podemos definir como las situaciones en la vida en donde hemos obtenido una consecuencia no deseada. Un ejemplo puede ser no lograr un objetivo propuesto o tener algún inconveniente en el trabajo etc.

Estas situaciones negativas pueden ser el resultado de algo que hicimos mal o dejamos de hacer. Muchas veces las personas no son conscientes de cómo están contribuyendo a ese resultado negativo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que existen resultados negativos que resultan de situaciones externas y que no dependen de nuestro actuar o que definitivamente se salen de nuestro control, como un desastre natural o una enfermedad genética.

Si bien es cierto que en muchas ocasiones los resultados negativos también dependen de una cadena de errores de otros involucrados, para efectos de este ejercicio te pedimos que identifiques cuales fueron tus errores individuales que contribuyeron a obtener ese resultado negativo.



Entender



Motivar



Transformar

