

Actividad Módulo 2

Curso Soy EPI



¡Felicitaciones por continuar renovando tu compromiso con el cambio cultural!
Recuerda que el compromiso forma parte del Método EPI.

Ahora daremos inicio a ese 4to paso del método: El cambio de comportamiento.
Lo iniciaremos con el 3er pilar: **Foco En Lo Positivo.**

Retomemos nuevamente la frase:

“Primero te maltratan y después te maltratas a ti mismo” – Stan Davis

Para llenar esta hoja, ten presentes tanto la frase como los otros dos pilares del cambio de mentalidad del módulo anterior:

Pilar #1: Nadie Merece Ser Maltratado

Pilar #2: La Exclusión Duele Más Que Un Golpe

¿Qué te dices a ti mismo cuando las cosas no salen según las expectativas que tenías?

GENERACIÓN EPI

Empoderador . Positivo . Innovador

Actividad Módulo 2

Curso Soy EPI



En el video, te contamos que siempre son más importante la CED que los TICs:
CED > TIC

La **Constancia**, el **Esfuerzo**, y la **Disciplina**, son más importantes que tus **Talentos**, tu **Inteligencia** y tus **Circunstancias**.

La buena noticia es que las CED están en tus manos... tú puedes cambiarlas, tú tienes ese poder. **PERO CUIDADO.**

La razón principal por la que primero introducimos los otros dos pilares es para que, si en algún momento dado sientes que no tuviste suficiente CED, **NO TE MALTRATES**. No decidas que ya no eres merecedor de volver a intentar. Recuerda que tu mereces un buen trato.

Ahora, ya con esa advertencia, ten presente de manera permanente que estás en un proceso de aprendizaje y de cambio cultural así que es esperable que caigas en viejos hábitos de tratarte mal. Si esto te pasa, regresa al módulo anterior y revísalo hasta que puedas pasar a este módulo donde empiezas a aceptar lo que está en tus manos.

Continuemos:

Cuando algo sale bien, ¿dices que fue gracias al TIC o CED?

Cuando algo sale mal, ¿**culpas** al TIC o **responsabilizas** al CED?

GENERACIÓN EPI

Empoderador . Positivo . Innovador

Actividad Módulo 2

Curso Soy EPI



Cuando te equivocas, ¿te concentras en quién ERES o en lo que has HECHO?

Y cuando ocurre que otro no logra lo que quería o no hace como tu querías, ¿Qué dices? ¿Qué piensas?

Recuerda los enemigos del cambio cultural y empieza a cambiarlos:

Enemigos del cambio empoderamiento y la innovación, palabras que promueven bullying:	Nuevo lenguaje a poner en práctica a partir de hoy:
Jamás, Siempre, Nunca	“en este momento”; “a veces”
Nadie, Todos	“algunas personas”
Yo SOY	“Yo HAGO”
POR QUÉ, POR QUÉ Y MÁS POR QUÉ	Para qué, qué queremos lograr, qué estamos buscando realmente

GENERACIÓN EPI

Empoderador . Positivo . Innovador

Actividad Módulo 2

Curso Soy EPI



Identifica 3 momentos en los que hayas sentido una profunda sensación de bienestar. Piensa en algún momento donde hayas sentido que todo estaba bien o que habías logrado un desafío o cualquier momento que te traiga una sonrisa.

¿Cuáles fueron tus **estrategias ganadoras** que te permitieron lograrlo?

Esta semana, documenta momentos donde sientas logro o bienestar y documenta cómo lograste llegar a ese momento. No registres solamente lo que estaba pasando. Concéntrate más bien en **identificar los pasos** que te llevaron a ese momento. Estás buscando aprender de tus aciertos.

Recuerda que “a veces se gana y **SIEMPRE** se **aprende**.”

Los dos libros que mencionamos en el video fueron:

Carol Dweck: [“Mindset, La Actitud del Éxito”](#)

Angela Duckworth: [“Grit: El poder de la pasión y la perseverancia”](#)

Puedes compartir con más miembros de la Generación EPI por todas las redes bajo el nombre @generacionepi. Si necesitas ayuda, ¡escríbenos!

GENERACIÓN EPI

Empoderador . Positivo . Innovador