

REFLEXIÓN ESCRITA

¿QUÉ LÍMITES MENTALES SIENTO QUE CARGO HOY?

Últimamente he reflexionado mucho sobre por qué me cuesta tanto avanzar, y creo que estos son mis principales bloqueos mentales:

1. El 'después lo hago' que nunca llega: Me engaño pensando que trabajaré mejor bajo presión, pero al final solo acumulo estrés y resultados mediocres.
2. La mentalidad de 'todo o nada': O soy perfecto o no vale la pena intentarlo (spoiler: nunca soy perfecto).
3. Comodidad tóxica: Me quejo de mi estancamiento, pero le tengo más miedo al esfuerzo que a la frustración.
4. El mito de la 'motivación': Espero sentir ganas de actuar... y obvio, nunca pasa.

• ¿CÓMO ESTOS LÍMITES AFECTAN MI VIDA DIARIA Y DECISIONES?

Estos límites me afectan más de lo que quisiera admitir. No es solo que postergue tareas o proyectos, sino que se ha convertido en un ciclo que impacta mi autoestima y mi vida entera. Cada año que pasa siento el peso de las expectativas —las de mi familia, las mías— y ver cómo mis metas siguen siendo solo 'planes futuros' me hace cuestionarme si realmente voy a lograrlo alguna vez.

En el día a día, se traduce en:

- Decisiones basadas en el alivio inmediato (ej. "Hoy no estudio, total, mañana lo hago"), pero ese mañana rara vez llega.
- Oportunidades perdidas por miedo a intentar y fallar (prefiero no arriesgarme que enfrentar que quizás no soy lo suficientemente bueno).
- Frustración constante porque, en el fondo, sé que podría estar en otro lugar si hubiera sido más constante.

¿QUÉ FORTALEZAS HE HEREDADO DE MI FAMILIA QUE ME AYUDAN A SER QUIEN SOY?

Aunque a veces me cueste reconocerlo en mis momentos de frustración, sé que he heredado de mi familia fortalezas que son mi base:

1. Seguridad material y emocional: Mis padres no solo me apoyan con lo esencial (a pesar de que, por mi edad, debería ser yo quien lo hiciera), sino que su red de contención me ha permitido equivocarme sin quedarme en el fracaso. Eso es un privilegio que no todos tienen.
2. Resiliencia por herencia: Sus consejos y apoyo moral no son solo palabras bonitas —son el recordatorio de que, aunque dude de mí, alguien más nunca lo ha hecho. Eso siembra en mí una chispa de confianza cuando todo lo demás me dice que abandone.
3. El valor de la palabra: Cuando me dicen "tú puedes", no es un cliché; es un reflejo de cómo ellos han enfrentado sus propios desafíos. La misma tenacidad está en mi sangre, aunque a veces la olvide bajo mis inseguridades.

¿QUÉ DEBILIDADES HEREDADAS SIENTO QUE DEBO TRABAJAR PARA MEJORAR?

Reconozco que arrastro algunas debilidades heredadas que me limitan, y la más clara es esa mentalidad de 'zapatero a sus zapatos' que me inculcaron desde pequeño. Entiendo que viene de la idea de 'no volar demasiado alto para no caer', pero en mi caso se ha convertido en:

- 1. Autocensura:** Asumo que "no soy para esto" antes de intentarlo (ej.: "Si nadie en mi familia estudió esto, ¿por qué yo sí podría?").
- 2. Visión fragmentada de mí mismo:** Creo que solo "debo" ser bueno en lo que ya conozco, como si no pudiera aprender habilidades nuevas.
- 3. Miedo a sobresalir:** Hay una voz interna que me dice "no destaque demasiado, porque si fallas, la caída será peor".

**MI ANALISIS
DE LA OTRA
PERSONA**

FORTALEZAS HEREDADAS:

1. **Resiliencia inquebrantable:** El hecho de que, a pesar de haber dejado sus estudios por dificultades económicas, no se rindiera y trabajara para retomarlos, demuestra una fuerza de voluntad que seguramente viene de una familia que valoró el esfuerzo ante la adversidad.
2. **Disciplina y organización:** Su capacidad para equilibrar trabajo y estudios sugiere que heredó una cultura familiar de responsabilidad y orden, donde el "hacer las cosas bien" era importante.
3. **Determinación práctica:** No se quedó en el lamento, sino que actuó. Esto refleja una mentalidad de "los problemas se solucionan, no solo se sufren", algo que pudo aprender de figuras en su hogar que enfrentaron obstáculos con pragmatismo.

DEBILIDADES HEREDADAS:

- 1. Mandato de género tóxico:** Su presión por "ser el mejor por ser hombre" parece venir de una crianza donde el éxito masculino se media en términos de rendimiento incuestionable. Esto le genera autoexigencia desgastante y le impide celebrar sus logros.
- 2. Valoración condicional del esfuerzo:** Si menoscancia sus avances, podría ser porque en su entorno el "éxito" nunca era suficiente (ej.: "Sí, lo lograste... pero ¿y ahora qué más?").
- 3. Miedo al fracaso como identidad:** Su temor a no estar a la altura sugiere que, en su familia, equivocarse quizás vivía como algo vergonzoso, no como parte del aprendizaje.

CONCLUSION

Diego tiene herramientas poderosas (resiliencia, disciplina), pero carga con una mochila invisible de expectativas rígidas. Su desafío no es "ser el mejor", sino "aprender a ser suficiente".