

29 Programas de Autoconocimiento

Preguntas que cambian tu vida

Selfology

2025

Índice general

Bienvenido

Este libro no es un test ni un cuestionario. Es un espacio para encontrarte contigo mismo.

Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas. Solo las tuyas—honestas, reales, vivas.

Como funciona este libro

Encontraras tres niveles de preguntas:

Superficie — preguntas ligeras para calentar. Te ayudan a sintonizar y conectar contigo mismo.

Exploracion — preguntas mas profundas. Aquí comienza el verdadero trabajo. Puede resultar incomodo—es normal.

Profundidad — las preguntas mas importantes. Requieren fuerza, tiempo y un espacio seguro.

La metafora del acuario

Imagina que tu mente es un acuario.

Arriba—agua cristalina. Allí puedes ver claramente tus pensamientos, deseos y decisiones. Pero esta parte representa solo el 10–20%. Es tu mente consciente.

El 80–90% restante es agua turbia en el fondo. Es difícil ver algo allí. Es tu subconsciente—el lugar donde viven las verdaderas razones de tus decisiones, miedos y deseos.

Este libro es como un colador. Sacaras del fondo pensamientos y sentimientos que normalmente permanecen invisibles.

Como proceder

Crea espacio. Elige un momento en que nadie te moleste.

Sintoniza. Sirvete tu bebida favorita. Ponte comodo. Date permiso para ser honesto.

Escribe a mano. Cuando escribes a mano, tu cerebro procesa la informacion mas profundamente.

No te apresures. Date todo el tiempo que necesites. Una pregunta puede tomar un minuto o media hora.

Pautas de seguridad

Necesitaras energia para este viaje.

No intentes completar todo de una vez. Avanza a tu propio ritmo. Toma descansos.

Si una pregunta despierta emociones fuertes—es una senal de que has tocado algo importante. Acercate con delicadeza.

Listo? Comencemos.

Pensar en la Vida

Aqu y Ahora

donde estoy ahora

1. Cmo describiras tu estado actual con tres palabras?

2. Cmo es normalmente tu maana?

3. Qu haces cuando tienes tiempo libre y nadie espera nada de ti?

4. Cundo fue la ltima vez que te sentiste completamente lleno de energa y vitalidad? Qu ocurra a tu alrededor?

Personas a Mi Alrededor

quin me influye

1. Quin ha tenido una influencia particularmente fuerte en ti? Qu fue exactamente lo que esta persona hizo o te dio?

2. Con quin has estado pasando ms tiempo ltimamente?

3. Estas personas te ayudan a crecer y desarrollarte, o te mantienen en el mismo lugar?

4. De qu nunca hablas con tu familia?

5. En qu sientes que eres nico/a en comparacin con tu familia?

Sueos y Ambiciones

a dnde quiero llegar

1. Cmo imaginas tu da libre ideal? Dnde pasas el tiempo, qu haces y con qui?

2. Con qu sueas cuando te imaginas la libertad financiera?

3. Qu es lo que quieres aprender en primer lugar?

4. A dnde quieres ir y por qu precisamente ah?

5. Por qu razn estaras dispuesto a madrugar tanto?

6. Imagina que has logrado cambiar el mundo para mejor. Qu ha cambiado especicamente?

Valores y Creencias

lo que es importante para m

- 1. Qu valores has definido para ti? Escribe al menos tres.**
- 2. En qu aspectos te consideras nico en comparacin con las personas cercanas a ti?**
- 3. Completa esta frase: «Si la gente supiera que en realidad yo..., ellos...**
- 4. Te quieres a ti mismo?**
- 5. Cmo te relacionas contigo mismo? Con calidez o de manera crtica? Qu influye en esa relacin?**

Defensa y Autoengao

de qu me escondo

1. De qu tratas de protegerte al engaarte a ti mismo?

2. De qu necesitas liberarte antes de alcanzar tus prximos logros?

3. Cules son los miedos profundos que encuentras en tu vida?

4. Qu es lo que ms te asusta de la intimidad con los dems?

El Pasado

mi camino hasta hoy

1. Quin eras hace un ao? Quin eres ahora? Cmo has cambiado?

2. Cmo calificaras el ao pasado en las principales reas de tu vida en una escala del 1 al 10? Qu eventos importantes en cada rea influyeron en tu calificacin?

3. Recuerda tres hbitos que te ayudaron este ao. Cmo exactamente te apoyaron?

4. Recuerda 2 o 3 ocasiones en las que las cosas no salieron como esperabas. A qu cosas buenas te llevaron finalmente esas situaciones?

5. Qu no lograste este ao y por qu? Qu piensas al respecto ahora?

6. Hay algo por lo que todava te enojes contigo mismo o no puedes perdonarte?

Orgullo y Sentido

de qu me siento orgulloso/a

1. De qu te sientes ms orgulloso u orgullosa?

2. Si solo te quedara un ao de vida, cmo te gustara vivirlo?

3. Si maana todo perdiera su significado, cul sera tu mayor arrepentimiento?

Visin del Futuro

en quin quiero convertirme

1. Imagina tu futuro siendo la persona quequieres llegar a ser en lo que realmente te importa. Qu consejos te dara esa versin de ti a quien eres hoy?

2. Si tus padres realmente te vieran, qu entenderan?

3. Qu deseas ms en este momento?

Pensar en la Carrera o el Negocio

Dnde estoy ahora

mis asuntos laborales

- 1. En qu rea trabajas o estudias actualmente?**
- 2. Cuntos aos llevas en este mbito?**
- 3. Tienes formacin especfica en tu rea profesional actual?**
- 4. Trabajas en la oficina, de forma remota o en modalidad hbrida?**
- 5. Cul es tu horario de trabajo actual?**

Satisfacción

me gusta mi trabajo?

1. En una escala del 1 al 10, qué tan satisfecho estás con tu trabajo actualmente?

2. Qué sientes hacia tu trabajo? Qué resuena en ti y qué no?

3. En qué medida coinciden tus valores personales con la cultura corporativa de la organización donde trabajas?

4. Te sucede que te criticas a ti mismo por descansar, incluso cuando trabajas mucho?

Metas y Sueos

mis sueos sobre el trabajo

1. Cmo sera el trabajo de tus sueos?

2. A qu te dedicaras si todos los trabajos tuvieran el mismo salario?

3. Qu haras si el dinero no fuera una limitacin?

4. Imaginate: dentro de 5 aos te encuentras con un viejo amigo. Qu le contaras con orgullo acerca de tu trabajo?

5. Si supieras que definitivamente vas a tener xito, qu empezaras a hacer ahora mismo?

Barreras y Recursos

qu obstaculiza y qu ayuda

1. Qu es exactamente lo que te impide avanzar hacia tus metas profesionales en tu trabajo actual?

2. Si necesitas un mentor en tu trabajo, quin podra ser esa persona y cmo podras encontrar a alguien as?

3. Si maana decidieras dejar de trabajar, cunto tiempo podras vivir de tus ahorros?

4. A dnde va especificamente tu dinero ahora mismo: hacia tu futuro (inversiones, educacin, desarrollo) o hacia tu presente (compras, entretenimiento, comodidad)?

Elecciones y Acciones

mis proximos pasos

- 1. A dnde te gustara ir a trabajar si decidieras hacer un cambio en tu carrera?**
- 2. Si imaginas una balanza, por un lado estn los rechazos en entrevistas de trabajo y, por el otro, trabajar en un lugar donde no te valoran. Qu sera ms importante para ti evitar?**
- 3. En qu se basa tu confianza en que tu idea funcionar? Qu datos, experiencias u observaciones respaldan tu decisin?**
- 4. Si tuvieras todos los recursos necesarios (tiempo, dinero, contactos), qu te gustara hacer y cmo emplearas tu tiempo?**

Métricas de Negocio (para Emprendedores)

Un cluster psicológico enfocado en desarrollar el pensamiento analítico y las habilidades de toma de decisiones basadas en datos, esenciales para el emprendimiento exitoso. Ayuda a los emprendedores a comprender los indicadores clave de rendimiento, métricas financieras y analítica empresarial para optimizar sus emprendimientos y tomar decisiones estratégicas informadas.

1. Cuánto te cuesta adquirir un cliente nuevo para tu negocio?

2. ¿Cuál es el indicador clave de rendimiento que sigues en tu negocio?

Reflexionar sobre la salud

Sueo y Recuperacion

mi sueo y descanso

- 1. A qu hora te acuestas normalmente y a qu hora te levantas?**
- 2. Cuntas horas sueles dormir por la noche?**
- 3. Cmo te sientes habitualmente por las maanas: lleno de energia, decado o somnoliento?**
- 4. Qu sueles hacer durante la hora antes de acostarte? Te ayuda a quedarte dormido o dormida?**
- 5. Eres ms de madrugar o de trasnochar, y qu te aporta esto en la vida?**

Fisiologa

qu como y cmo me muevo

1. Cmo entiendes qu necesita y qu no necesita tu cuerpo?

2. Cunta agua bebes al da? Notas alguna conexin entre la cantidad de agua que consumes y cmo te sientes?

3. Qu tipos de actividades fsicas te traen alegra?

4. Cmo te relacionas con tu salud fsica? Qu significa para ti estar sano?

Seales del Cuerpo

lo que siente mi cuerpo

1. Qu le sucede a tu cuerpo cuando ests agotado? Cules son las primeras seales que te enva tu organismo?

2. En qu parte de tu cuerpo se acumula ms a menudo la tensin? Qu intenta decirte tu cuerpo?

3. Cundo fue la ltima vez que escuchaste a tu cuerpo y seguiste sus seales en lugar de resistir y continuar adelante?

El Sentido de la Salud

para qu necesito estar sano

1. Por qu es importante para ti tener buena salud? Qu beneficios te aporta?

2. Si tuvieras una salud perfecta, qu cambiara en tu vida?

Salud en el Futuro

a dnde quiero llegar

1. Qu cambios te gustara ver en tu salud dentro de un ao?

2. Dnde te ves en trminos de salud dentro de un ao? Cmo te sentiras?

3. Qu tipo de descanso necesitan tu cuerpo y tu alma? Dnde y cmo te gustara recuperar energia?

Conocerse a S Mismo

Arquetipos y Modelos

quin me influy

1. Quin ha ejercido la influencia ms fuerte sobre ti? Qu cualidades o enfoques de esa persona encuentras en ti?

2. A quin admiras ms? Por qu precisamente a esa persona?

Energa y Recursos

de donde saco mis fuerzas

1. Cmo describiras tu estado de nimo en este momento con tres palabras?

2. Cundo fue la ltima vez que te sentiste completamente lleno de vitalidad y energa? Qu ocurra en tu vida en ese momento?

3. Cules son las tres acciones o situaciones que te devuelven la energa ms rpidamente?

Valores a través del orgullo

de lo que me siento orgulloso/a

1. De lo que te sientes más orgulloso/a y por qué es tan importante para ti?

2. De qué cualidades o características tuyas conoces mejor que nadie, pero de las que rara vez hablas?

Deseos y Miedos

lo que quiero y temo

1. Qu es lo que ms deseas en este momento?

2. Qu miedo vive en lo ms profundo de tu alma? Qu es lo que intentas proteger?

Futuro Ideal

en quin quiero convertirme

1. Describe tu da de descanso ideal: dnde estaras, con quin estaras y qu estaras haciendo?

2. Imagina que has cambiado el mundo para mejor. Qu ha cambiado especficamente gracias a ti?

3. Si supieras que no puedes fracasar, qu haras?

Desarrollo y Camino

hacia donde estoy creciendo

1. Que es lo que mas deseas aprender ahora mismo y por que es importante para ti en este momento?

2. A que lugar del mundo te gustara ir y que es lo que te atrae de allí?

3. Que habilidad o cualidad te gustara desarrollar el proximo año?

Mejorar el Estado Emocional

Mapa de Emociones

me gusta mi trabajo?

1. Qu emociones notas con ms frecuencia a lo largo del da?

2. Menciona una emocin que te sorprenda por su frecuencia.

3. Hay alguna emocin que viva en tu cuerpo constantemente, como un ruido de fondo?

Corporalidad de las Emociones

lo que mi cuerpo me dice

1. Dnde sientes la alegra en tu cuerpo? Describe la sensacin: es calor, ligereza, expansin?

2. Recuerda un momento en el que te embargaba la gratitud. Qu sentas en tu cuerpo?

3. Qu emociones te brindan una sensacin de paz y armona? Cmo se manifiestan en tu cuerpo?

4. En qu parte de tu cuerpo reside esa emocin que no puedes expresar con palabras?

Conciencia de los Sentimientos

qu estoy sintiendo ahora mismo

1. Qu tan bien eres consciente de tus sentimientos cuando aparecen? Califcate del 1 al 10.

2. Te permites simplemente sentir lo que hay o a menudo piensas que no deberas sentir esto?

3. Qu emociones te permites sentirnicamente cuando ests a solas contigo mismo?

4. Cuando alguien te pregunta qu ests sintiendo, tu primer impulso es responder con honestidad o decir lo que esperan escuchar?

Defensas y Mscaras

mis mscaras y escudos

1. Usas el humor o el sarcasmo para expresar u ocultar tus sentimientos?

2. Hay emociones seguras que muestras en lugar de tus verdaderos sentimientos?

Emociones como Información

lo que mis sentimientos me susurran

1. Qu te dicen los sentimientos que experimentas habitualmente?

2. Si tu ansiedad fuera un maestro sabio, qu te estara enseando?

3. Qu emocin sueles considerar «mala» cuando en realidad est tratando de ayudarte?

El Estado de nimo como una Eleccin

Cmo manejar tu estado de nimo

1. Qu estado de nimo te gustara cultivar por la maana antes de comenzar tu da?

2. Qu te ayuda a recuperar el equilibrio cuando las emociones te abruman?

Revisar Objetivos

Inventario de Objetivos

mis objetivos para hoy

1. Enumera todas las metas que persigues actualmente (profesionales, personales, financieras).

2. De dnde surgi cada una de estas metas: de tu propia eleccin o de las expectativas de otras personas?

3. De qu objetivo es hora de desprenderte, uno que ya no te sirve ni te inspira?

4. Quizs estas metas que te agobian ya no sean relevantes para ti?

Verificacin de Objetivos

cules de los objetivos estn vivos

1. Elige una meta que sea importante para ti. En qu se basa tu confianza de que precisamente este camino te llevar al resultado esperado?

2. En qu datos específicos o experiencias basas tu confianza en esta meta? Qu te da la seguridad de que realmente es alcanzable?

3. Podra existir una forma ms eficaz de alcanzar esta misma meta? Qu te ayudara a descubrirla?

4. Tus metas te inspiran o, ms bien, te generan ansiedad?

Objetivos Profesionales

qu quiero del trabajo

1. Cul es tu trabajo soado? Imaginalo en detalle: dnde tiene lugar, qu incluye, con qu tipo de personas interactas.

2. Qu aspectos de tu trabajo actual te estn ayudando a avanzar hacia tus objetivos profesionales, y qu ms puedes hacer para seguir progresando?

3. Qu, específicamente, de tu trabajo actual te impide alcanzar tus objetivos profesionales?

4. En qu medida te ayuda tu trabajo actual a avanzar hacia tus objetivos profesionales?

Logros y Orgullo

de lo que me siento orgulloso/a

1. De cul de tus logros te sientes ms orgulloso/a?

2. Qu logro te sorprendi ms, algo que no esperabas conseguir?

Priorizacin

qu es lo ms importante ahora mismo

1. Si pudieras cumplir solo tres objetivos de todos los que tienes, culos seran?

2. Cmo sabrs si te ests moviendo hacia tus objetivos en la direccin correcta?

Accin

mi plan de accin

1. Qu paso concreto puedes dar esta semana para acercarte a tu meta principal?

2. Quin o qu podra ayudarte a acercarte a esta meta? Qu recursos y apoyo necesitas?

Soadores

Qu es un sueo para m

qu significa soar

- 1. Recuerda tu infancia: con qu soabas entonces? Qu ha cambiado desde aquel momento?**
- 2. Cul es tu principal sueo en este momento?**
- 3. Es realmente tu sueo o es algo que una vez escuchaste de otros y adoptaste como propio?**
- 4. Qu tan cerca ests de vivir la vida de tus sueos en este momento?**

Prueba de Realidad

lo que es realmente alcanzable

1. Conoces a alguien que ya est viviendo un estilo de vida similar o trabajando en un rea que te interese? Qu le ayud a lograrlo?

2. Tal vez tu sueo se basa en informacin limitada? Qu te ayudara a comprender su realidad ms profundamente?

3. Si tuvieras todas las oportunidades y recursos disponibles, qu haras primero?

Casa de Sueos

cmo se ve mi sueo

1. Si todos tus problemas estuvieran resueltos y todo en tu vida estuviera en perfecto orden, dnde viviras y cmo sera la casa de tus sueos?

2. Imagina la casa de tus sueos. Qu tiene de especial? Describe de 3 a 5 detalles que la hacen verdaderamente tuya.

3. Qu pequeno y seguro paso puedes dar hoy para acercarte a la casa de tus sueos?

Trabajo de Ensueo

ndre trabajar con alegra

1. Cmo visualizas tu trabajo ideal? Trata de describirlo de la manera ms especfica posible.

2. Qu tendra que cambiar en tu vida para que pudieras dedicarte al trabajo de tus sueos?

3. Quin puede ayudarte a acercarte al trabajo de tus sueos? Qu contactos, conocimientos o recursos necesitas?

Dinero e Inversiones

adnde va mi dinero

- 1. Hacia dnde se dirige exactamente tu dinero en este momento: hacia tu futuro (inversiones, educacin, activos) o hacia tu presente (comodidad, entretenimiento, compras)?**

- 2. Qu porcentaje de tus ingresos inviertes para hacer realidad tu sueo?**

- 3. Si pudieras destinar el 10% de tus ingresos a hacer realidad tu sueo, en qu lo invertiras?**

Accin

mi primer paso hoy

1. Qu paso concreto podras dar esta semana para acercarte a tu sueo?

2. Si no tomas accin, cmo ves tu vida en unos aos? Cul sera tu arrepentimiento ms doloroso?

3. Cundo quieres empezar? Tienes algn da disponible esta semana?

Reflexin

Lo Que Aprend Sobre M Mismo/a

Lo que entend sobre m mismo/a

- 1. Cul fue el descubrimiento ms inesperado que hiciste sobre ti mismo?**
- 2. Qu descubriste sobre ti mismo que no sabas antes de esta reflexin?**
- 3. Qu creencias sobre ti mismo has reconsiderado o cambiado recientemente?**

Libertad y Cambios

qu ha cambiado en m

1. Qu libertad trae una nueva comprensión de ti mismo?

2. Qu te permites hacer ahora que antes no te permitas?

3. A qu estás dispuesto a renunciar? Qu hay en tu vida que ya no te sirve?

Accin

qu hago despus

1. Qu accin ests dispuesto a tomar hoy basndote en tu nueva comprensin?

2. Con quin puedes compartir tus nuevos descubrimientos sobre ti mismo? Quin est dispuesto a acompaarte en este camino?

Continuacin del Camino

hacia dnde voy ahora

1. Qu pregunta te hars regularmente a ti mismo?

2. Cundo volvers a hacer esta autorreflexin, en un mes, en un trimestre o en un ao?

3 Pilares de Purificación

Aceptación

lo que estoy dispuesto a aceptar

1. Qué parte de ti mismo rechazaste en el pasado, pero con el tiempo lograste aceptar?

2. Qué cambió en tu vida cuando aceptaste aquello contra lo que antes luchabas?

3. Qué parte de ti aún espera ser aceptada?

Dejar Ir

lo que estás dispuesto a dejar ir

1. De qué te has logrado desprender este año: creencias, hábitos o relaciones?

2. ¿Qué te sucede cuando sueltas algo? Cómo cambia esto tu estado interno?

3. ¿Qué estás reteniendo en este momento, sabiendo que es momento de soltar?

Transformación

¿Cómo cambió?

1. ¿Cuándo fue la última vez que tu crecimiento ocurrió no a través de logros, sino al aceptar y soltar aquello que no funcionaba?

2. ¿Qué aspectos nuevos de ti has descubierto gracias a este proceso de purificación?

3. En qué te has convertido después de este ciclo de purificación? ¿Qué ha cambiado dentro de ti?

Integración

que cambiar en la vida

1. Cmo puede influir este nuevo entendimiento en tus decisiones, tanto en el futuro cercano como en el lejano?

2. Qu paso concreto ests dispuesto a dar hoy mismo, basado en esta purificacin?

3. Qu nuevos conocimientos o habilidades podran enriquecer tu experiencia de purificacin y hacerla ms integral?

Recurso

Personas como Recurso

quin me apoya

1. Quin ha tenido una influencia especialmente fuerte en ti? Qu hizo o dijo exactamente esta persona?

2. Quin es tu fuente principal de apoyo en este momento?

3. En quin puedes confiar en los momentos difíciles? Por qu precisamente en estas personas?

4. Quin cree en ti, incluso cuando t mismo dudas de ti mismo?

Recursos Internos

lo que me da fuerzas

1. De qué te sientes más orgulloso/a y por qué es importante para ti?

2. ¿Cuál es tu principal fortaleza y cómo la utilizas?

3. ¿Qué experiencia de tu pasado te ayuda ahora y qué te enseña?

4. ¿Cuáles son las tres cualidades que consideras tu mayor ventaja?

Recursos Materiales

lo que tengo

1. Qu recursos materiales tienes disponibles? (dinero, bienes, educacin, conexiones)

2. Cmo ests utilizando actualmente tus recursos: tiempo, energa y finanzas? Qu est funcionando bien y qu te gustara cambiar?

3. Qu recursos (tiempo, dinero, energa) tienes en abundancia y cules te faltan para lo que realmente te importa?

Tiempo y Energía

donde se van mis fuerzas

1. En qué inviertes la mayor parte de tu tiempo? Te trae beneficios?

2. Qué actividades te energizan? Con qué frecuencia las realizas?

3. Qué actividades te consumen más energía? Puedes cambiar esto?

Desarrollo de Recursos

cmo volverse ms fuerte

1. Qu recurso te gustara desarrollar primero?

2. Qu necesitas hacer para tener acceso a nuevos recursos?

3. A quin o a qu puedes recurrir para ampliar tus oportunidades de crecimiento?

Lmites de la Personalidad

Qu es un lmite para m

qu significa soar

1. En qu situaciones sueles permitir que las personas traspasen tus lmites personales?

2. Por qu permites esto? Por miedo, por cortesa o por costumbre?

3. Con quin te resulta ms fcil establecer lmites y con quin te resulta ms dificil hacerlo? Por qu?

Lmites Personales

mis «s» y «no»

1. Qu deseo ya no te sirve?

2. Cul es el objetivo del que es momento de desprenderte, uno que ya no te sirve?

3. Qu ritual o hbito te gustara introducir o cambiar y por qu?

4. Sientes culpa al romper tus propias reglas?

Lmites en las relaciones

donde me abro a las personas

1. Con cules de tus seres queridos puedes permitirte ser vulnerable y con cules sientes la necesidad de parecer fuerte?

2. A quin le permites ver tu debilidad y vulnerabilidad?

3. Ante quin te pones una mscara y por qu?

4. Qu personas te exigen estar siempre a la altura? Quieres cambiar esto?

Lmites en el Trabajo

nde termina el trabajo y nde empiezo yo

1. En qu medida tus responsabilidades laborales coinciden con tus intereses y valores?

2. Si pones en la balanza los rechazos en entrevistas de trabajo frente a trabajar en un lugar donde no te valoran, qu inclinara la balanza para ti?

3. Qu te hace, específicamente a ti, la persona indicada para resolver esta tarea? Quin ms podra encargarse de ella?

4. Cundo fue la ltima vez que dijiste no a un trabajo adicional? Qu te impidi hacerlo antes?

Lmites con la Tecnologa y el Tiempo

ndre se va mi tiempo

1. Cundo fue la ltima vez que pasaste un da entero sin tu telefono ni internet?

2. Has establecido lmites para el uso de internet en tu vida? Cules son?

3. Qu de lo que hiciste hoy te acerc a tus metas principales y qu, tal vez, no fue tan importante?

Lmite entre trabajo y vida personal

La frontera psicolgica que separa las responsabilidades y actividades profesionales de la vida personal, las relaciones y el tiempo de ocio. Esta frontera ayuda a mantener la salud mental, previene el agotamiento y asegura una adecuada distribucin de tiempo y energa entre las demandas laborales y el bienestar personal.

1. Tienes un horario claro de cuando termina tu jornada laboral?

2. Si maana todo en tu vida perdiera su significado, de qu te arrepentiras ms?

Lmites Fsicos y Corporales

lo que me dice mi cuerpo

1. Qu lmites fsicos personales respetas de manera constante y cules sueles transgredir con frecuencia?

2. Has llegado a amarte lo suficiente como para renunciar a lo que te destruye?

Accin

mis primeros pasos

1. Qu lmite deseas establecer durante el prximo mes?

2. Cmo sabrs si este lmite est funcionando? Qu seales te lo mostrarn?

3. A quin le pediras apoyo para establecer este lmite?

Trabajo con los Miedos

Conociendo el Miedo

Me gusta mi trabajo?

1. Qu miedo ha vivido en ti durante tanto tiempo que se ha vuelto parte de ti?

2. Con qu frecuencia se manifiesta este miedo y cundo se activa?

3. En qu parte del cuerpo sientes miedo?

4. Qu posible escenario futuro te causa ms ansiedad o preocupacin?

Encuentro con el miedo

qu siento cuando tengo miedo

1. Recuerda un momento en que enfrentaste tu miedo cara a cara. Qu sentiste?

2. Qu sucede con tu miedo cuando respiras a travs de l? Se vuelve ms fcil?

3. Qu palabras clidas y de apoyo podras decirle a tu miedo?

Anlisis Profundo del Miedo

qu se esconde detrs del miedo

1. Si tu miedo pudiera hablar, qu dira sobre lo que est protegiendo?

2. Si tu ansiedad fuera un maestro sabio, qu te estara enseando?

3. Qu parte de ti ya no teme aquello que te asustaba antes?

Miedos Específicos

mis principales miedos

1. Qu miedos financieros no te dejan dormir tranquilo?

2. Qu es lo que quieres, pero tienes miedo de desear de verdad?

**3. Crees que otras personas pueden sentir incomodidad o miedo al comunicarse contigo?
Si es as, a qu crees que podra estar relacionado?**

Miedo y Motivación

que me hace el miedo

1. Tu miedo te motiva a avanzar o te paraliza?

2. Cuando evitas ciertas situaciones, que te asusta exactamente de ellas: un peligro real o la posibilidad de descubrir algo nuevo sobre ti mismo?

3. Que evitas de manera tan sutil que ni siquiera te das cuenta?

Miedo en las Relaciones

la intimidad me asusta

- 1. Das tu tiempo y atencin a las personas por generosidad o por miedo al rechazo?**
- 2. Qu te asusta ms: mostrar tu vulnerabilidad o el riesgo de que la usen en tu contra?**
- 3. Qu te asusta ms: quedarte solo o enfrentarte a ti mismo?**
- 4. Si no tuvieras miedo a la soledad, qu relaciones acabaras?**

Miedos existenciales

de qu tengo realmente miedo

1. Qu temes ms: la intensidad de tus emociones o su total ausencia?

2. Quin llegars a ser cuando dejes de tener miedo?

3. En quin te conviertes cuando eliges el amor en vez del miedo?

Miedos inconscientes

de qu tengo miedo en secreto

1. Qu verdad sobre ti mismo ya sientes, pero an no ests preparado para enfrentar?

2. Si tus relaciones ms cercanas pudieran hablar, qu vivencias internas ocultas revelaran sobre ti?

Acción

que estoy haciendo ahora

1. Que pequeño paso podrás dar hacia aquello que te preocupa?

2. Que persona o recurso podrá ayudarte en este trabajo?

Entender las Relaciones

Mapa de Mis Relaciones

mis personas cercanas y lejanas

- 1. Cuntas personas te conocen realmente tal como eres? Quines son?**
- 2. Con quin en tu vida te sientes seguro de ser t mismo?**
- 3. Quin es para ti un ejemplo de una relacin armoniosa y saludable?**
- 4. Qu tan satisfecho ests con tus amistades en este momento? Califcalo en una escala del 1 al 10.**

xitos y Recursos en las Relaciones

mis victorias en el amor

1. De qu xito en tus relaciones te sientes orgulloso?

2. Recuerda una relacin en la que te sentiste verdaderamente visto y comprendido. Qu la haca especial?

3. Piensa en alguien que te acepta completamente tal como eres. Qu sientes al estar con esa persona?

4. Recuerda una relacin que te ayud a ser una mejor persona: qu tena de sanador?

5. Cmo has ayudado a otra persona? Qu te ha aportado eso a ti?

Patrones y Ciclos

mis errores recurrentes

- 1. Qu patrones o comportamientos destruyeron tus relaciones pasadas?**
- 2. Qu patrones de comportamiento se repiten en tus relaciones?**
- 3. Atraes a personas que necesitan ayuda o eliges a aquellas a las que puedes ayudar?**
- 4. Sueles perdonar genuinamente a las personas o finges que las has perdonado para evitar la confrontación?**

Yo en las relaciones

quin soy junto a otros

- 1. Hay aspectos de tu personalidad que prefieres no mostrar en las relaciones?**
- 2. Con cul de las personas cercanas a ti puedes ser vulnerable y autntico, y con cul sientes la necesidad de parecer ms fuerte?**
- 3. En qu parte del cuerpo sientes que una relacin no es correcta para ti?**
- 4. Eliges la intimidad con las personas o con la imagen que ellas han creado de ti?**
- 5. Qu parte de ti mismo escondes o no muestras en las relaciones con los dems?**

Amor y Expresión

mi forma de amar

1. Cómo demuestras amor a las personas cercanas a ti? Y cómo te gustaría recibirlas?

2. Cómo expresas tu amor a las personas que quieres?

3. Dedicas tu tiempo y atención a las personas por generosidad o por miedo a ser rechazado?

Influencia del Origen

lo que me dieron mis padres

1. Cmo influyen tus relaciones con tus padres en tus relaciones romnticas?

2. Qu caractersticas de las relaciones de tu infancia te gustara conservar en tu vida adulta y culas te gustara cambiar?

3. Con qu frecuencia te comunicas de manera significativa con tus familiares cercanos? Te enriquece esto?

Vulnerabilidad e Intimidad

abrirse o defenderse

1. Qu te impide abrirte a las personas cercanas a ti?

2. Buscas comprensión en las relaciones o confirmación de lo que ya piensas sobre ti mismo?

3. Si no tuvieras miedo a la soledad, qué relaciones acabarías?

Transformación

quin soy ahora

1. En quin te conviertes cuando eliges el amor en vez del miedo?

2. Si tus relaciones íntimas pudieran hablar, qué revelarían sobre lo que sientes la necesidad de ocultar o proteger?

Acción

que harás a continuación

1. ¿Cómo puedes mejorar tu relación con alguno de tus seres queridos? ¿Cuál es el primer paso que estás dispuesto/a a dar?

2. Con quién estás dispuesto/a a compartir algo más personal sobre ti esta semana?

3. ¿Qué cualidades deseas desarrollar en ti para tener relaciones más cercanas y de mayor confianza?

Agotamiento Recurso

Seales de Agotamiento

lo que siento y noto

1. Qu le pasa a tu cuerpo cuando ests agotado? Qu seales te enva tu organismo?

2. Qu emocin se esconde detrs de tu cansancio crnico?

3. En qu momentos sientes ira pero la llamas cansancio o irritacin?

4. Cundo tus objetivos te nutren de energa y cundo empiezan a agotarte?

Disparadores y Patrones

lo que me agota

1. Qu es lo que ms te quita energia en la vida?

2. Cundo fue la ltima vez que sentiste un descanso verdadero, completo, sin culpa ni urgencia?

3. Qu responsabilidades asumes por sentido del deber, aunque no te inspiren?

Recuperación — Métodos Rápidos

primeros auxilios para ti mismo

- 1. ¿Qué te ayuda a recuperarte rápidamente del estrés y recargar energías?**

- 2. ¿Qué actividades te ayudan mejor a recuperar tu energía: música, socialización, movimiento, naturaleza o creatividad?**

- 3. ¿Qué te ayuda a relajarte rápidamente y a recuperar tu equilibrio interior?**

Recuperación — Métodos Profundos

lo que me da fuerzas

1. ¿Qué tipo de descanso te restaura de manera más completa: físico, emocional, creativo o social?

2. ¿Cómo es tu fin de semana ideal? ¿Qué te da energía y te ofrece un verdadero descanso?

3. ¿Qué personas te ayudan a recuperar tu energía? ¿Cómo te das cuenta de que, a su lado, te sientes más vivo y lleno de vida?

Autosoporte

cmo me abrazo a m mismo/a

1. Cmo te apoyas en los momentos de cansancio o cuando sientes que tus fuerzas decaen?

2. Qu te dices a ti mismo cuando sientes agotamiento? Te apoyas o te criticas?

3. Qu ritual de renovacin te gustara incorporar en tu vida?

Equilibrio y Lmites

qu tomo y qu doy

1. A qu ests dispuesto a renunciar para liberar espacio para tu recuperacin?

2. Qu lmites necesitas establecer para no llegar al agotamiento?

3. Cmo cambiara tu vida si pudieras descansar tanto como trabajas?

Acción

mis primeros pasos

1. ¿Qué ritual de recuperación puedes incorporar esta semana?

2. A quién le contarás sobre tu agotamiento y pedirás apoyo?

3. Cómo pasaras un día completo de descanso sin ningún tipo de limitaciones?

Sanacin del Pasado

Reconocimiento de lo que Fue

Mi verdad sobre el pasado

1. Qu evento de tu pasado an resuena en ti?

2. Qu leccin aprendiste del perodo ms dificil de tu vida?

3. Qu has aprendido de importante ltimamente?

4. En qu aspectos te has fortalecido ltimamente? Qu te ha aportado esto?

Gratitud

lo que me ha dado el pasado

1. Recuerda un momento en el que te invadi la gratitud. Qu sentiste en tu cuerpo?

2. Por qu aspectos de tu experiencia pasada puedes sentirte agradecido?

3. Cmo has ayudado a otra persona y qu te ha aportado eso?

Personas que ayudaron a sanar

quin estuvo ah para ti

1. Recuerda las relaciones que te ayudaron a ser una mejor persona. Qu las haca sanadoras?

2. Recuerda las relaciones en las que te sentiste realmente comprendido y aceptado tal como eres. Qu haca que esas conexiones fueran tan especiales para tu proceso de sanacin?

3. Recuerda a alguien que te acepta completamente. Qu sientes al estar a su lado?

4. Con quin puedes estar en silencio y sentirte comprendido?

5. Con quin en tu vida te sientes seguro de ser t mismo?

Perdn

cmo liberarse del dolor

1. A quin no has perdonado an, a otros o a ti mismo?

2. Perdonas ms a menudo a las personas o finges que las has perdonado para evitar la confrontacin?

3. Si tu tristeza pudiera hablar, qu dira acerca de tu vida?

4. Qu ests dispuesto a soltar de tu pasado para liberar espacio para lo que realmente es importante para ti ahora?

Emociones del Pasado

lo que el cuerpo recuerda

- 1. Recuerda una emocin de tu pasado que te brind paz. Cmo se senta en tu cuerpo?**
- 2. Qu emocin de tu pasado an vive en tu cuerpo, aunque no encuentres palabras para describirla?**
- 3. Qu color, sonido o imagen est conectado con tu herida emocional del pasado?**

Replanteamiento de la Identidad Personal

Quin soy despus de todo lo que he vivido

1. Quin seras si dejaras de intentar satisfacer las expectativas de los dems?

2. Si nadie te conociera y pudieras empezar desde cero, quin elegiras ser?

3. Si no existieran las expectativas sociales ni las limitaciones, qu parte de ti mismo permitiras que se manifestara con mayor libertad?

4. Si te permitieran ser absolutamente honesto por un da, qu diras?

Visin de Uno Mismo

quin soy realmente

1. De qu te sientes ms orgulloso/a y qu hace que este logro sea especialmente valioso para ti?

2. Cules son los logros de los que te sientes orgulloso/a? Sean grandes o pequeos, todos son importantes.

3. Quin te inspira ms y por qu?

Salida del Pasado

cmo soltar y seguir adelante

1. Qu sientes en este momento? Qu deseas ms ahora mismo?

2. Qu le quieres dar ms espacio en tu vida este ao?

3. Hacia dnde puedes dirigir tu energa para que beneficie tanto a ti como a quienes te rodean?

4. Si maana todo perdiera su significado, cul sera tu mayor arrepentimiento?

Acción y Futuro

mis pasos después del dolor

1. ¿Cuál es el paso más simple que puedes dar para integrar esta lección de tu pasado en tu vida?

2. Con quién te gustaría compartir tu camino de sanación? Quiénes son aquellas personas para quienes es importante conocer tu historia?

Cuerpo y Emociones

Mapa de Sensaciones Corporales

qu me dice mi cuerpo

- 1. Dnde sientes la alegra en tu cuerpo? Describe la sensacin: calor, ligereza, expansin?**
- 2. Recuerda un momento en el que la gratitud te llen por completo. Qu sentiste en tu cuerpo en ese momento?**
- 3. Recuerda una emocin que te traiga tranquilidad. Cmo la sientes en tu cuerpo?**
- 4. En qu parte de tu cuerpo vive la emocin ms profunda que no puedes expresar con palabras?**

Seales del Cuerpo

qu siente mi cuerpo

1. Qu emociones experimentas con ms frecuencia a lo largo del da?

2. Hay alguna emocin que viva en tu cuerpo constantemente, como un ruido de fondo?

3. Qu le sucede a tu cuerpo cuando las emociones se vuelven muy intensas? Qu seales te enva tu organismo?

4. Qu le sucede a tu cuerpo cuando sientes cansancio o agotamiento emocional? Qu seales te enva tu organismo?

Emociones y Mscaras

mis verdaderos sentimientos

1. Qu emociones sientes cuando ests a solas contigo mismo y no muestras a los dems?

2. Usas el humor o el sarcasmo para expresar tus sentimientos o para ocultarlos?

3. Cuando alguien te pregunta: «Qu ests sintiendo?», tu primer impulso es responder con honestidad o decir lo que esperan escuchar?

4. Qu parte de ti mismo escondes tensando fsicamente los msculos o bloquendote?

Actitud hacia los sentimientos

qu estoy sintiendo ahora mismo

1. Te permites simplemente sentir lo que hay, o a menudo piensas que deberas sentir algo diferente?

2. Qu palabras tiernas y bondadosas puedes ofrecerle a tus emociones en lugar de criticarlas?

3. Qu estado de nimo te gustara cultivar por la maana? Cmo se sentiria esto en tu cuerpo?

Capas Profundas

lo que mi cuerpo me dice

1. Si tu ansiedad fuera una maestra sabia, qu te estara enseando?

2. Qu te dicen los sentimientos que experimentas regularmente?

3. Qu sentimientos tiernos y bondadosos puedes experimentar hacia ti mismo en este momento?

Regulación a través del cuerpo

cmo el cuerpo me sana

1. Cómo puedes ayudar a tu cuerpo a manejar emociones intensas?

2. ¿Qué movimiento o caricia te ayuda a reencontrar tu equilibrio?

3. Te das cuenta de cómo cambia tu respiración con diferentes emociones? ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando te sientes ansioso o alegre?

Dinero y Autoestima

Origen de las Creencias

quin me influy

1. Qu lecciones financieras aprendiste de tus padres? Tanto las buenas como las no tan tiles; todo es importante para comprender.

2. Qu creencias sobre el dinero has heredado de tu familia y entorno? Cmo influyen en tu vida actualmente?

3. Cmo se relacionaban tus padres con el dinero? Qu aspectos de su enfoque notas en ti ahora?

Creencias Actuales

mis reglas sobre el dinero

- 1. Qu creencias tienes ahora mismo?**
- 2. Qu creencias tienes actualmente sobre el dinero y cmo estn influyendo en tu situacin financiera?**
- 3. Cmo te relacionas con el dinero: lo ves ms como una oportunidad o como una limitacin?**
- 4. Cmo te comportas con el dinero cuando experimentas estrs? Qu podra revelar esto sobre tus creencias?**

Relación con el Dinero y la Autoestima

mi dinero y yo

1. ¿Qué influye en tu sentido de merecer bienestar financiero?

2. Tienes la creencia de que no eres lo suficientemente bueno para tener dinero? De dónde proviene esa creencia?

3. ¿Qué harás en la vida si el dinero dejase de ser una limitación?

Miedos Financieros

qu temo con el dinero

1. Qu miedos financieros no te dejan dormir tranquilo por las noches?

2. Qu es lo que ms te asusta: el fracaso financiero o el xito que cambiara todo en tu vida?

3. Si el dinero desapareciera, qu perderas adems del dinero mismo?

Situación Actual

mi dinero hoy

1. Cómo describirías tu situación financiera actual?

2. En qué estás invirtiendo específicamente tu dinero ahora mismo: en tu futuro (educación, activos, inversiones) o en el presente (comodidad, entretenimiento, compras de estatus)?

3. Qué parte de tus ingresos destinas al desarrollo personal?

Sueos y Motivación

qu sueo con comprar

1. Con qu sueas al imaginar la libertad financiera?

2. Qu haras si tuvieras suficiente dinero para realizar cualquier plan que quisieras?

3. Si tuvieras todos los recursos necesarios (tiempo, dinero, oportunidades), a qu te gustara dedicarte?

Objetivos y Estrategia

a donde quiero llegar

- 1. Qu meta financiera especifica deseas alcanzar en un ao?**
- 2. Qu metas financieras te gustara alcanzar en cinco aos?**
- 3. Quien puede ayudarte en tu desarrollo financiero: un mentor, un libro o un curso?**
- 4. Cul es el primer paso concreto que puedes dar esta semana para acercarte a tus metas financieras?**

xito y Transformacin

hacia dnde me lleva el xito

1. A qu te dedicaras si supieras que, en cualquier cosa que hagas, te espera el xito?

2. Cmo cambiar tu vida si logras la libertad financiera?

Crisis 27 / 45

Expectativas vs Realidad

mi verdad sobre el pasado

- 1. Quin imaginabas que seras a esta edad cuando eras joven?**
- 2. Quin eres realmente en este momento? Coincide con tus expectativas?**
- 3. Qu ocurri de manera diferente a como lo habas planeado?**
- 4. Por qu ests agradecido de que tu vida no haya salido como la planeaste?**

Sabidura de los Errores

lo que me ha enseñado la vida

1. Qu sabidura hay en tus errores?

2. Cules son las tres lecciones de vida ms importantes que transmitiras a quienes vienen despues de ti?

3. Si pudieras cambiar algo de tu pasado, qu cambiaras?

4. Qu agradeces que haya hecho tu yo ms joven?

Crisis Actual

lo que no me satisface

1. Qu en tu vida actual te est causando una crisis o una sensacin de estancamiento?

2. Has perdido el sentido en aquello que antes te daba energa?

3. Qu cambios en la vida ests enfrentando actualmente, ya sea en relaciones, trabajo, tu visin de ti mismo o planes para el futuro?

Reevaluación de Valores

que se ha vuelto más importante

1. Quales valores te parecían importantes antes pero han perdido su significado?

2. Quales valores se han vuelto más importantes para ti que antes?

3. Si pudieras vivir los próximos diez años de manera diferente, qué cambiarías en tus prioridades y por qué?

Posibilidad de Cambio

lo que est en mi poder

- 1. Hay aspectos de tu vida que quieras cambiar de manera radical?**
- 2. Qu te impide cambiar eso que deseas cambiar?**
- 3. De qu estaras dispuesto a desprenderte para renovar tu vida?**
- 4. Si supieras que todo va a salir bien, qu cambios te atreveras a hacer en tu vida?**

Nuevo Sentido

quin soy ahora

1. Cmo te ves a ti mismo/a en 10 o 15 aos? Imagina y describe un da tpico de esa vida futura.

2. En qu aspectos deseas reinventarte?

3. Qu nuevo sentido de la vida se revela ante ti despus de la crisis?

Acción y Transición

mi camino para salir de la crisis

1. ¿Qué paso concreto puedes dar esta semana para comenzar tu transición?

2. A quién le contarás acerca de tu crisis y buscarás apoyo?

Ansiedad por la IA y el Futuro del Trabajo

Mi Valor

lo que s hacer

- 1. Qu habilidades profesionales te hacen valioso e indispensable en tu trabajo actual?**
- 2. Qu aspectos de tu trabajo no pueden ser reemplazados por una mquina o la IA?**
- 3. Consideras que la inteligencia emocional es tu principal activo profesional? Por qu?**
- 4. Qu haces, ms all de tu descripcin del puesto, que valoran tus colegas?**

Identidad Profesional

en qu trabajo y de lo que me siento orgulloso

1. Quin eres profesionalmente ms all de tus habilidades tcnicas? Qu te define como profesional?

2. Qu te distingue de otras personas en tu rea profesional?

3. Qu habilidades o cualidades tuyas podran volverse especialmente valiosas en un mundo donde la tecnologa est transformando el entorno profesional?

Signos de Ansiedad

Me gusta mi trabajo?

1. Qu te preocupa ms: la posibilidad de perder tu trabajo o volverte obsoleto profesionalmente?

2. Con qu frecuencia experimentas ansiedad profesional respecto a la inteligencia artificial y las tecnologas?

3. Qu situaciones en el trabajo intensifican tu miedo a no estar a la altura?

4. Cules mtodos sueles utilizar para lidiar con el miedo a la incompetencia profesional?

Reentrenamiento y Desarrollo

cmo aprendo cosas nuevas

- 1. Cuntas horas a la semana dedicas a la recapacitacion y al desarrollo profesional?**
- 2. Qu nuevas habilidades o cualidades quieres desarrollar el prximo ao para sentirte ms seguro de ti mismo en un mundo cambiante?**
- 3. Tienes un plan de desarrollo profesional para el caso de que tu rol actual sea automatizado?**
- 4. Qu persona, mentor o comunidad podra ayudarte a desarrollarte en el trabajo con nuevas tecnologas?**

Repensar el Trabajo

cmo veo el trabajo

1. Si la IA pudiera hacer tu trabajo, qu te gustara hacer en su lugar? Qu valor nico podras aportar al mundo?

2. Si tuvieras que empezar tu carrera desde cero en este momento, qu estudiaras?

3. Qu cualidades profesionales o experiencias prefieres mantener en privado? Qu queda fuera del enfoque pblico de tu imagen profesional?

Mercado Laboral y Oportunidades

nuevas oportunidades para m

1. Qu nuevos nichos profesionales estn surgiendo gracias a la IA y la automatizacin?

2. Cmo puedes usar la IA como aliada para desarrollar tu dominio en la profesin?

3. Quines de tus colegas o personas en tu profesin se han adaptado exitosamente a las nuevas tecnologas? Qu puedes aprender de ellos?

Acción y Estrategia

mi plan de acción

1. ¿Cuál es el primer paso concreto que das esta semana para prepararte mejor ante los cambios en el mundo laboral?

2. ¿Qué nueva habilidad o conocimiento quieres adquirir en los próximos tres meses?

3. ¿Cómo harás seguimiento de tu progreso en la adaptación a los cambios profesionales?

Info-obesidad

Conciencia del Consumo

a donde se va mi tiempo

- 1. Cunto tiempo al dia pasas en plataformas digitales como redes sociales, noticias y aplicaciones de mensajera?**
- 2. Cules son las tres primeras aplicaciones que abres por la maana?**
- 3. Cundo fue la ltima vez que pasaste un dia sin notificaciones, apagndolas completamente o activando el modo No molestar?**
- 4. Abres las aplicaciones con un propsito consciente o simplemente por costumbre?**

Sentimientos y Seales

cmo me siento

1. Qu le sucede a tu cuerpo cuando la pantalla se llena de notificaciones? Qu seales te enva tu organismo?

2. Qu emociones surgen despus de una hora en el flujo de informacin: tranquilidad, confusin o sobrecarga?

3. Cuando sientes la necesidad de revisar algo en tu telfono o computadora, qu es lo que realmente necesitas en ese momento?

Miedos y Motivos

de qu tengo miedo y qu quiero

1. De qu tienes miedo de perderte en el flujo de informacin?

2. Si dejaras de revisar las noticias durante una semana, qu perderas y qu ganaras?

3. Cmo te ayuda el consumo digital a evitar el aburrimiento, la soledad o la autorreflexin?

Lmite y Saturacin

cuando hay suficiente informacin

1. Dnde estableces el lmite entre mantenerte bien informado y experimentar una sobrecarga de informacin?

2. Cunta informacin realmente necesitas en un da? Cmo te das cuenta de que es suficiente?

3. Qu contenido es realmente til para ti y cul consumes en piloto automtico?

Del Consumo a la Creación

cmo convertirse en un creador

1. Qu pasara si dejaras de consumir y comenzaras a crear?

2. Qu contenido o idea te gustara crear en vez de consumir sin parar?

3. Con qu frecuencia escribes, dibujas o creas algo propio en comparación con el tiempo que dedicas a consumir contenido?

Identidad sin dgitos

mi verdadero rostro

- 1. Cmo te ves a ti mismo sin tu huella digital, sin valoraciones ni «likes»?**
- 2. Qu partes de tu personalidad muestras en lnea y cules mantienes ocultas?**
- 3. Si maana desaparecieran todas tus cuentas digitales, qu cambiara respecto a quin eres?**

Independencia

quin soy sin internet

- 1. Puedes pasar un da sin tu smartphone? Cmo te sientes en ese caso?**
- 2. Cundo fue la ltima vez que reflexionaste profundamente sobre algo confiando nicamente en tus propios pensamientos?**
- 3. Qu decisn has tomado en el ltimo mes basndote nicamente en tu propia experiencia, sin consultar Google ni internet?**

Acción y Equilibrio

mis primeros pasos

1. ¿Qué límite digital vas a establecer para ti mismo/a esta semana?

2. ¿Qué aplicación o hábito estarás dispuesto a eliminar o limitar?

3. ¿Qué actividad fuera de líneaquieres retomar en tu vida?

4. Cómo haces seguimiento de tu progreso para crear un equilibrio digital?

Indefensin Aprendida 2.0

Donde Pierdo Mi Poder

qu drena mi energa

1. Qu es lo que ms suele paralizarte en los momentos en que necesitas actuar?

2. Dnde termina tu verdadero crculo de influencia? Qu queda fuera de tu control?

3. Qu situaciones en la vida te provocan una sensacin de impotencia o desamparo?

4. Qu le sucede a tu cuerpo cuando te sientes impotente? Qu seales te enva?

Trampa informacional

cuando dejo de intentar

1. Cules son las fuentes de noticias e informacin que estn moldeando tu visin del mundo?

2. Cunto tiempo al da dedicas a consumir informacin que te paraliza?

3. De quin adoptas puntos de vista y creencias como propios, sin verificar si realmente corresponden a tu propia experiencia?

Miedos y Eleccin

lo que me detiene

1. Qu te da ms miedo: el fracaso o la inaccin?

2. Qu te dice la voz interior que no puedes hacer algo? De dnde crees que surgieron estas creencias?

3. De qu esperanza ya te has dado por vencido? Quieres recuperarla?

Ilusin de Control

lo que quiero tener en mis manos

1. Qu pasara si dejaras de intentar controlar lo que est fuera de tu alcance?

2. En qu reas de tu vida sientes que te esfuerzas mucho por cambiar algo, pero los resultados siguen siendo los mismos?

3. Si te enfocaras nicamente en lo que realmente est en tu poder, cmo cambiara esto tu actitud hacia la vida?

Partes de la Personalidad y Resistencia

quin dentro de m tiene miedo

1. Qu parte de ti tiene miedo de actuar? Qu est protegiendo?

2. Qu obtienes al mantenerte indefenso? Qu te aporta la inaccin?

3. Si una parte de ti tuviese miedo mientras otra estuviese lista para actuar, qu dira esa parte preparada?

Competencia e Historial de xitos

en qu soy bueno/a

1. Cundo fue la ltima vez que te sentiste competente y capaz de cambiar algo?

2. Qu pequeas acciones o hbitos te han ayudado a lograr resultados?

3. En qu rea de tu vida te sientes ms influyente y capaz?

De la Indefensin a la Agencia

hacia dnde me lleva el xito

1. Quin eres cuando no te paraliza la impotencia?

2. Qu decisiones puedes tomar hoy para tener un mayor control sobre tu vida?

3. Si tomaras completa responsabilidad por aquellas partes de tu vida que estn en tus manos, cmo podra esto cambiar tus decisiones y acciones?

Accin

primeros pasos hacia el cambio

1. Qu paso concreto puedes dar hoy para sentirte ms seguro/a de tus capacidades?

2. De qu preocupacin habitual ests dispuesto/a a liberarte esta semana?

3. Qu nuevo hbito introducirs para fortalecer tu sentido de competencia?

Dependencia Parasocial

Cartografa de Mi Mundo

mis relaciones reales

1. Cuntas personas en tu vida te conocen realmente tal como eres, sin mscaras ni filtros?

2. Cuntas horas a la semana pasas con personas en persona? Te parece suficiente?

3. A cules de las personas que conoces solo virtualmente te gustara conocer en la vida real?

4. Qu tipo de contenido te ayuda a sentirte menos solo?

Fuentes de Cercana

quin me apoya

- 1. De quin, entre las personas reales de tu vida, sientes que recibes el mayor apoyo emocional?**
- 2. De qu influencer, personaje o IA sientes que recibes apoyo y qu tienen específicamente que te hace sentir as?**
- 3. Qu necesidades de cercana y comprensión satisfacen en ti la interacción con compañeros virtuales?**
- 4. Qu necesidad real satisface el contenido virtual para ti?**

Escape y Evitación

lo que evito en la vida

- 1. De qué estás huyendo cuando caes en el desplazamiento infinito?**
- 2. ¿Qué reemplaza para ti la virtualidad con respecto al contacto humano real y la intimidad?**
- 3. ¿Qué personas reales o situaciones estás evitando a través de la pantalla?**
- 4. Si desconectaras todas tus relaciones virtuales por una semana, qué extrañarías?**

La Paradoja de la Proximidad

cuando la pantalla est ms cerca que las personas

1. Por qu las relaciones virtuales te resultan ms fciles que las reales?

2. Cules son las ventajas de las relaciones virtuales para ti?

3. Cules son los riesgos y dificultades de la intimidad virtual?

Yo Autntico

mi verdadero rostro

- 1. Cundo fue la ltima vez que sentiste una cercana genuina, sin pantallas ni filtros?**
- 2. Quin eres cuando nadie ve tus publicaciones, reacciones y estado en lnea?**
- 3. Qu aspectos de ti mismo muestras en lnea pero ocultas en las interacciones cara a cara?**
- 4. Si maana desaparecieran todas tus relaciones virtuales, cambiara algo de quin realmente eres?**

Recuperación de la Autenticidad

regresando a mi verdadero yo

- 1. ¿Qué necesitas cambiar en tu vida para tener relaciones más auténticas?**
- 2. ¿Qué necesidad real podrás empezar a satisfacer mediante relaciones humanas genuinas?**
- 3. A cuál de las personas cercanas te gustaría contarle aquello que normalmente solo compartes con interlocutores virtuales?**
- 4. ¿Qué paso podrás dar hoy para recuperar una verdadera cercanía con alguien importante para ti?**

Lmites y Equilibrio

cmo no perderse en lnea

1. Qu relaciones virtuales o contenidos puedes conservar porque realmente te ayudan?

2. Cmo puedes disfrutar de Internet sin perder tus conexiones autnticas?

3. Qu lmites quieres establecer entre el mundo en lnea y fuera de lnea?

Vida Hbrida — Trabajo Remoto

Transformacin del Espacio

mi mundo antes y despues

- 1. Cmo ha cambiado tu relacin con el hogar tras adoptar el modo hbrido?**
- 2. Qu ha llegado a tu vida gracias al trabajo remoto?**
- 3. Qu perdiste cuando tu oficina se convirti en tu dormitorio?**
- 4. Cmo ha cambiado tu espacio personal y tu energa tras la digitalizacin total?**

Fatiga y Desencadenantes

que roba mis fuerzas

1. Cuntas reuniones virtuales a la semana comienzan a agotar tus recursos internos?

2. Qu le sucede a tu cuerpo en momentos de cansancio? Qu seales te est enviando?

3. Qu hbitos digitales se han convertido en cadenas invisibles para ti?

4. Cmo te sealan tu cuerpo y tu mente que ests agotado?

Sacrificios y Prioridades

de qu renuncio

- 1. De qu te ests privando al pasar cada vez ms tiempo en el mundo digital?**
- 2. Qu cosas importantes en tu vida ests relegando por el trabajo?**
- 3. Cunta energa consumes al mantener tu mscara profesional en diferentes situaciones?**

Lmites

cuando hay suficiente informacin

1. Dnde estn tus lmites entre el trabajo y la vida personal en este momento?

2. Qu pasara si desactivas las notificaciones despues de las 18:00?

3. Qu ritual o rutina marca tu transicin del trabajo a la vida personal?

4. Cmo se sienten las personas cercanas a ti con el hecho de que siempre ests conectado/a?

Separación de Roles

qu es mo y qu es trabajo

1. Dnde termina tu rol profesional y comienza tu identidad personal?

2. Cmo haces la transicin de «trabajador» a «persona» en casa?

3. Qu partes de ti no muestras en el trabajo?

Identidad y Huella Digital

mi imagen online y offline

1. Quin eres cuando apagas todas las notificaciones y guardas el telefono lejos?

2. Qu versin de ti creas en el mundo digital y qu queda tras bambalinas?

3. Si maana perdieras el acceso a internet por una semana, quin descubriras que eres?

Oportunidades de Hibridez

mis ventajas hoy

1. Qu ventajas de la vida hbrida valoras ya?

2. Cmo puedes aprovechar mejor las oportunidades de un estilo de vida hbrido para tu desarrollo personal?

3. Qu libertad te ha brindado el trabajo remoto?

Accin e Integracin

cmo lo reunir todo

1. Qu lmite estableceres esta semana entre el trabajo y la vida personal?

2. Qu ritual de desconexin del trabajo vas a incorporar en tu da?

3. Cmo sabrs si el equilibrio se ha restablecido?

Autenticidad vs Algoritmos

Cartografa de Mscaras

mis diferentes rostros

1. Qu versiones diferentes de ti mismo creas en distintos contextos: redes sociales, trabajo, familia, grupos de amigos?

2. Qu plataformas usas? Eres la misma persona en todas ellas?

3. Cuntas veces al da editas, filtras u ocultas tu imagen?

4. Qu cambiara en tu vida si ya no te esforzaras por adaptar tu imagen a las expectativas de los dems?

Contenido y Autenticidad

mis publicaciones y yo

1. Qu contenido creas por aburrimiento, presión social o por el deseo de agradar a los demás?

2. Qu tipo de contenido creas sinceramente, desde el corazón?

3. Cómo se diferencia tu personalidad en internet de quién eres en la vida real?

Riesgos de Autenticidad

lo que temo en mí mismo/a

- 1. Qu partes de tu personalidad se vuelven invisibles en el mbito digital?**
- 2. Qu parte de ti mismo ocultas por miedo al juicio ajeno?**
- 3. Qu consideras arriesgado al mostrar tus verdaderas emociones en lnea?**
- 4. Qu personas o situaciones te llevan a usar una mscara?**

La Frontera Entre Presentación y Censura

cuando hay suficiente información

1. Dónde trazas el límite entre una autopresentación saludable y la autocensura?

2. ¿Qué aspectos de tu vida prefieres mantener solo para ti y qué influye en esta decisión?

3. Tienes personas o comunidades con las que puedes ser completamente tú mismo/a?

Elección entre aceptación y autenticidad

ser uno mismo o gustar a otros

- 1. Cuando tienes que elegir entre autenticidad y aceptación, cmo decides?**
- 2. Qu contenido crearas si no existieran los «me gusta» ni las valoraciones?**
- 3. Si fueras completamente anónimo en lnea, quin seras?**

Autenticidad en la Era de los Algoritmos

mi verdadero rostro

- 1. Dnde est tu autenticidad en este momento: en lnea o fuera de lnea?**
- 2. Qu partes de ti se sienten autnticas y no necesitan ningn filtro?**
- 3. Si tu versin en lnea y tu versin en la vida real se encontraran, qu se diran la una a la otra?**

Recuperación de la Autenticidad

cmo encontrar tu verdadero yo

1. Qu faceta de ti mismo ests dispuesto a mostrar ms abiertamente?

2. Con quin te gustara compartir tu versin ms autntica? Quines son esas personas?

3. Cul sera ese nico contenido autntico que crearas si no tuvieras miedo?

Acción y Equilibrio

cmo ser t mismo en lnea

1. Qu verdad sobre ti mismo ests dispuesto a aceptar en este momento?

2. Cmo medirs tu autenticidad, por los likes o por tu propia sensacin interior?

3. Qu ritual de desintoxicacin digital podras introducir en tu vida?

Eco-culpa y Ansiedad Climática

Mi Consumo

mis compras y hábitos

1. ¿Qué productos y servicios consumes a diario? Te has planteado alguna vez cuáles son su origen?

2. ¿Qué hábitos de consumo heredaste de tus padres?

3. ¿Qué hábitos ecológicos practicas actualmente? ¿Qué te gustaría agregar o cambiar en tu consumo?

4. ¿Cuál es el costo ecológico de tu día típico?

Culpa y Responsabilidad

Me gusta mi trabajo?

- 1. Cuntas energías desperdicias sintiendo culpa ecológica en lugar de pasar a la acción?**
- 2. ¿Qué te asusta más: la incomodidad de cambiar tu estilo de vida o las consecuencias de la crisis climática?**
- 3. Dónde termina tu responsabilidad personal y comienza la responsabilidad sistémica?**
- 4. Con qué frecuencia te das cuenta de que estás paralizado por la culpa en vez de actuar?**

Emociones y Negación

lo que me oculto a mí mismo/a

1. ¿Qué dolor acerca de la naturaleza y su sufrimiento reprimes dentro de ti?

2. Cuando fue la última vez que te permitiste sentir ansiedad ecológica sin juzgarte?

3. ¿Qué racionalizas o qué niegas cuando se trata de temas ecológicos?

Elección Personal

lo que est en mis manos

1. Qu decisión personal puedes tomar que tenga un impacto real?

2. Qu pequeñas acciones estás llevando a cabo? Tienen valor?

3. Si supieras con certeza que tus acciones ayudarán al planeta, qu cambiarías en tu vida?

Identidad y Sistema

mi lugar en el mundo

1. Quin eres ms all de tus hbitos de consumo?

2. Cmo influye el sistema (corporaciones, estado, economa) en tus decisiones?

3. Se puede ser ecolgico dentro de un sistema no ecolgico? Cmo?

De la Culpa a la Acción

qu hago por el planeta

1. De qué culpa ecológica estás dispuesto a liberarte?

2. Qué pequeña acción podrás incorporar a tu vida desde hoy para sentirte más integrado y completo en cuanto a temas ecológicos?

3. Quién o qué puede ayudarte con tus decisiones ecológicas?

4. Cómo vas a hacer seguimiento de tu progreso, por materiales o por tu sensación interior?

Activismo y Coherencia

lo que hago por el planeta

1. Hay alguna causa ambiental que te inspire y por qu?

2. Cmo deseas participar: a travs de acciones personales, informando a otros o mediante activismo?

3. Qu papel quieres desempear en la creacin de un mundo ms saludable?

4. De qu logros te sientes orgulloso/a? Qu aspectos de tu vida te llenan de satisfaccin?

5. De qu logros te sientes ms orgulloso?

6. Cmo puedes disfrutar an ms del proceso de alcanzar tus objetivos ambientales?

7. Qu hay de valioso en ti, independientemente de tus acciones y logros personales?

Sndrome del Impostor en la Era de LinkedIn

Sntomas y desencadenantes

cuando te invade la duda

- 1. En qu momentos sientes que no eres lo suficientemente competente para desempear tu rol?**
- 2. Qu le sucede a tu autoestima cuando ves las publicaciones de xito de tus colegas en las redes sociales?**
- 3. Temes que un da alguien te toque el hombro y te diga que no perteneces aqu y que te vayas?**

Atribución de Méritos

mis logros o suerte

1. Con qué frecuencia atribuyes tus éxitos a simplemente haber tenido suerte, a que fue casualidad o a la ayuda del equipo?

2. Anota tres hechos indiscutibles sobre tu carrera profesional (cifras, proyectos completados).

3. Cuáles son los logros de los que te sientes genuinamente orgulloso/a, aunque nadie le haya dado «me gusta» a tu publicación?

Ruptura con la Realidad

mi mscara en las redes sociales

1. Si comparas tu perfil pblico (currículum) con tu percepcin interna, qu tan grande es la brecha?

2. Qu inseguridad profesional prefieres no compartir con tus colegas?

3. Qu es lo peor que podra pasar si dijeras que no sabes la respuesta a esa pregunta?

Valor e Identidad

lo que es importante para m

1. Cmo piensas sobre ti mismo ms frecuentemente: a travs de tus logros (soy quien logr esto) o a travs de tus cualidades (soy de esta manera)?

2. Quin eres sin tus cargos, proyectos y estatus profesional?

3. Cmo puedes encontrar satisfaccin en el proceso mismo de trabajar hacia tus metas y no solo en el momento de alcanzarlas?

Salir de la Carrera

cmo vivir sin comparaciones

- 1. La opinin o aprobacin de quin te parece todava necesaria para sentirte como un profesional autntico?**

- 2. Qu consejo le das a un amigo si se sintiera tan inseguro como t te sientes ahora mismo?**

- 3. Qu ests dispuesto a hacer hoy, sabiendo que eres lo suficientemente bueno para hacerlo?**

- 4. En qu rea de tu vida inviertes la mayor parte de tu tiempo y energa?**

- 5. Por qu creo que esto va a funcionar? En qu se basa mi confianza en este camino? Quizs haya una manera ms efectiva; cmo puedo averiguarlo?**

- 6. Si pudieras elegir sin limitaciones, dnde te gustara trabajar?**

- 7. Qu te resulta ms doloroso en este momento: recibir rechazos en las entrevistas de trabajo o seguir trabajando donde no te valoran como mereces?**

- 8. Te criticas por descansar cuando tienes mucho trabajo y muchas responsabilidades?**

- 9. Cunto tiempo te duraran tus ahorros si decidieras hacer una pausa en el trabajo?**

- 10. Cmo te ayuda tu trabajo actual a lograr lo que realmente es importante para ti?**

11. Qu aspectos de tu trabajo actual no se alinean con las metas que realmente consideras importantes?

12. Qu tan satisfecho te sientes con tu trabajo actual? Calficalo en una escala del 1 al 10.

13. Cul sera tu trabajo ideal?

Ansiedad Dominical

Conexión a tierra

lo que siente mi cuerpo

1. Cómo describirías tu estado actual en tres palabras? Por ejemplo, cansancio, inquietud, expectativa.

2. Cuando el descanso deja de ser descanso? Has notado alguna vez ese momento en que la relajación se convierte en una expectativa interna antes del lunes?

3. Cómo te sientes respecto a cómo pasaste este fin de semana?

4. Si mañana no fuera lunes, cómo pasarás la noche?

Análisis de Monstruos

mis principales miedos

- 1. ¿Qué evento o tarea específica de la próxima semana te causa mayor tensión?**
- 2. Esta tensión se debe al miedo a no poder con todo, al aburrimiento o a tener que lidiar con personas desagradables?**
- 3. En una escala del 1 al 10, qué tan satisfecho estás con tu trabajo en general?**
- 4. Existe una amenaza real en lo que te preocupa, o es solo un hábito de preocuparte?**

Lmites y Recursos

qu me ayudar

- 1. Qu es lo ms amable y carioso que puedes hacer por ti mismo en este momento?**

- 2. Qu pequeño ritual maana por la maana te ayudar a comenzar el da con ms calma?**

- 3. Quin o qu puede ser tu apoyo en esta semana?**

Verificación Global

cuando la ansiedad no suelta

1. Si colocas en la balanza el miedo al cambio y el dolor de trabajar donde no te valoran, qué se siente más pesado en este momento?

2. El trabajo de tus sueños: hay lugar para la ansiedad dominical?

3. Qué paso das esta semana para acercar un poco tu realidad a ese sueño?

4. Si tu ansiedad dominical pudiera hablar, qué trataría de decirte sobre tu vida?

5. Seguirás sintiendo esto cada domingo dentro de 5 años?

6. Qué necesitas cambiar en tu vida para que el domingo vuelva a ser simplemente domingo?

Culpa Parental por el Tiempo de Pantalla

Diagnstico Honesto

lo que realmente est pasando

1. Cuntas horas al da pasa tu hijo frente a una pantalla y cuntas de esas horas son para que t puedas descansar?

2. Conoces la trama del juego o de los dibujos animados favoritos de tu hijo/a?

3. Cunto tiempo pasas en tu telefono cuando tu hijo/a est en la misma habitacin que t?

Anatomía de la Culpa

qu me est pasando

1. Qu sientes en ese momento cuando le das la tablet a tu hijo: alivio, irritación o vergüenza?

2. Qu miedo te invade más profundamente cuando piensas en el tiempo de pantalla de tu hijo?

3. Crees que un buen padre debe entretener a su hijo 24/7 sin ayuda de la tecnología?

Significados Ocultos

lo que se esconde detrás de la culpa

- 1. Cuando prohbes los dispositivos o te enojas por ellos, qué ansiedad estás tratando de calmar?**

- 2. Si recuerdas tu infancia, qué te faltó que ahora intentas compensar (o prohibir) a tu hijo?**

- 3. Qué hay realmente detrás de tus discusiones con tu hijo sobre el teléfono? Podrá ser esta la manera de conectar con él cuando no encuentras otros motivos para conversar?**

Puente Digital

que hacer a continuación

1. Y si la pantalla no es una pared entre ustedes sino una puerta? Cómo puedes atravesar esa puerta junto con tu hijo?

2. En qué te convertirás para tu hijo si dejas de ser censor y te conviertes en guía hacia el mundo digital?

3. Qué ritual familiar sin dispositivos podrás introducir que les traiga verdadera alegría a ambos, en lugar de sentirse como una obligación saludable?

4. Cuánto tiempo al día dedicas a monitorear los gráficos de criptomonedas?

5. Qué canales y blogueros determinan tus decisiones de inversión?

6. Qué creencias sobre el dinero y la tecnología influyen en tus decisiones al comprar dispositivos para tu hijo?

7. Qué realmente impulsa tu deseo de ganar dinero rápido?

8. Qué vacíos internos intentas llenar al seguir las tendencias de criptomonedas?

9. De qué sentimiento incómodo sobre ti mismo huyes al pasar tiempo en el teléfono?

10. De qué parte de tu vulnerabilidad ocultas detrás de tus hábitos digitales?

11. ¿Qué sientes que eres sin pantallas, notificaciones ni logros digitales?

FOMO de Criptomonedas

Pulso Digital

ndonde estoy con las criptos

1. Con qu frecuencia revisas tu portafolio o los grficos? S honesto: una vez al da, cada hora o con cada notificacin?

2. El estado del mercado afecta tu estado de nimo? Cuando el mercado est en rojo, cmo se refleja esto en tu comunicacin con tus seres queridos?

3. Duermes con el mvil en la cama por miedo a perderte los cambios de precios durante la noche?

Espejo Social

lo que piensan otras personas

1. Los xitos de quién en criptomonedas te generan sentimientos encontrados? A quién sigues?

2. Crees que otros están ganando dinero fácil y rápidamente mientras tú estás perdiendo oportunidades?

3. ¿Qué sentimiento es más fuerte: la alegría por tus ganancias o la molestia de que podrías haber ganado más?

Pensamiento Mágico

mis sueños de dinero fácil

1. Entraste al mundo cripto para preservar tu capital o para cambiar rápidamente tu vida y escapar de la realidad?

2. Cómo te relacionas con la inversión en criptomonedas: como una estrategia bien pensada o como un juego de azar?

3. Qué te da esa sensación de estar «en el mercado»: conexión con el futuro, emoción, sentimiento de superioridad?

Identidad

quin soy sin el hype

1. Quin eres sin tus activos virtuales ni logros digitales?

2. Si todo el mercado cripto desapareciera mañana, qu habilidades reales y valores autnticos te quedaran?

Desintoxicación Cripto

cmo dejar de hacer seguimiento

1. Cunto dinero ests dispuesto a perder sin arrepentimientos y sin que afecte tu calidad de vida? (Tu verdadera tolerancia al riesgo)

2. Qu reglas de bienestar digital ests dispuesto/a a implementar para recuperar tu sueo reparador?

Para cerrar

Has recorrido un largo camino.

No importa si respondiste todas las preguntas o solo algunas. Lo que importa es que comenzaste esta conversacion contigo mismo.

Que hacer a continuacion

Relee tus notas. Despues de una semana, despues de un mes. Te sorprendera como cambia tu percepcion.

Observa los patrones. Que temas se repiten? Que preguntas fueron las mas dificiles de responder? Esos son tus puntos de crecimiento.

Regresa. Este libro no es de un solo uso. Tu cambias. Tus respuestas cambiarian contigo.

Actua. Comprender es el primer paso. Pero el cambio real ocurre a traves de la accion.

El autoconocimiento no es un destino, sino un camino.

Ya estas en el.

Selfology — el arte de entenderte a ti mismo.