

# 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

*¿dnde 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 quin?**
- 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 especficamente?**



## 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. ¿Quién eras hace un año? ¿Quién eres ahora? ¿Cómo has cambiado?**
- 2. ¿Cómo calificarías el año pasado en las principales áreas de tu vida en una escala del 1 al 10? ¿Qué eventos importantes en cada área influyeron en tu calificación?**
- 3. Recuerda tres hábitos que te ayudaron este año. ¿Cómo exactamente te apoyaron?**
- 4. Recuerda 2 o 3 ocasiones en las que las cosas no salieron como esperabas. ¿A qué cosas buenas te llevaron finalmente esas situaciones?**
- 5. ¿Qué no lograste este año y por qué? ¿Qué piensas al respecto ahora?**
- 6. ¿Hay algo por lo que todavía te enojas 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 que quieres 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, ¿qu 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 especficamente tu dinero ahora mismo: hacia tu futuro (inversiones, educacin, desarrollo) o hacia tu presente (compras, entretenimiento, comodidad)?**

## Elecciones y Acciones

*mis prximos 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 clster 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 Recuperacin

*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 energa, 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?**

## Fisiología

*¿qu cómo y cómo me muevo*

- 1. ¿Cómo entiendes qué necesita y qué no necesita tu cuerpo?**
- 2. ¿Cuánta agua bebes al día? ¿Notas alguna conexión entre la cantidad de agua que consumes y cómo te sientes?**
- 3. ¿Qué tipos de actividades físicas te traen alegría?**
- 4. ¿Cómo te relacionas con tu salud física? ¿Qué 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 energa?**

**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?**

## Energía y Recursos

*de dónde saco mis fuerzas*

- 1. Cómo describiras tu estado de ánimo en este momento con tres palabras?**
- 2. Cuando fue la última vez que te sentiste completamente lleno de vitalidad y energía? Qué ocurra en tu vida en ese momento?**
- 3.Cuáles son las tres acciones o situaciones que te devuelven la energía más rápidamente?**

## Valores a travs del orgullo

*de qu me siento orgulloso/a*

**1. De qu te sientes ms orgulloso/a y por qu es tan importante para ti?**

**2. Qu cualidades o caractersticas 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 especificamente gracias a ti?**
- 3. Si supieras que no puedes fracasar, qu haras?**



## Desarrollo y Camino

*hacia dnde estoy creciendo*

**1. Qu es lo que ms deseas aprender ahora mismo y por qu es importante para ti en este momento?**

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

**3. Qu habilidad o cualidad te gustara desarrollar el prximo ao?**

**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 sentir nicamente 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 Informacin

*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 emoci3n 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 especficos 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? Imagnalo 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, especificamente, 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, cules 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

*¿dnde 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 invertirias?**

## 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 comprensin de ti mismo?**
- 2. Qu te permites hacer ahora que antes no te permitas?**
- 3. A qu ests 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 volver a hacer esta autorreflexin, en un mes, en un trimestre o en un ao?**

## **3 Pilares de Purificacin**

## 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 cambi en tu vida cuando aceptaste aquello contra lo que antes luchabas?**
- 3. ¿Qué parte de ti aún espera ser aceptada?**

## Dejar Ir

*lo que ests dispuesto a dejar ir*

- 1. De qu te has logrado desprender este ao: creencias, hbitos o relaciones?**
- 2. Qu te sucede cuando sueltas algo? Cmo cambia esto tu estado interno?**
- 3. Qu ests reteniendo en este momento, sabiendo que es momento de soltar?**

## Transformacin

*cmo cambio*

- 1. Cundo fue la ltima vez que tu crecimiento ocurri no a travs de logros, sino al aceptar y soltar aquello que no funcionaba?**
- 2. Qu aspectos nuevos de ti has descubierto gracias a este proceso de purificacin?**
- 3. En qu te has convertido despus de este ciclo de purificacin? Qu ha cambiado dentro de ti?**

## Integración

*que cambiar en la vida*

- 1. ¿Cómo puede influir este nuevo entendimiento en tus decisiones, tanto en el futuro cercano como en el lejano?**
- 2. ¿Qué paso concreto estás dispuesto a dar hoy mismo, basado en esta purificación?**
- 3. ¿Qué nuevos conocimientos o habilidades podrán enriquecer tu experiencia de purificación y hacerla más 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 difciles? 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 qu te sientes ms orgulloso/a y por qu es importante para ti?**

**2. Cul es tu principal fortaleza y cmo la utilizas?**

**3. Qu experiencia de tu pasado te ayuda ahora y qu te ense?**

**4. Cules 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

*¿dnde se van mis fuerzas*

- 1. En qu inviertes la mayor parte de tu tiempo? Te trae beneficios?**
- 2. Qu actividades te energizan? Con qu frecuencia las realizas?**
- 3. Qu actividades te consumen ms energa? 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 difcil 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

*¿dnde termina el trabajo y dnde 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, especficamente 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 Tecnologia y el Tiempo

*dnde 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. ¿Qué miedos financieros no te dejan dormir tranquilo?**
- 2. ¿Qué 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 así, a qué crees que podrá estar relacionado?**

## Miedo y Motivacin

*qu me hace el miedo*

- 1. Tu miedo te motiva a avanzar o te paraliza?**
- 2. Cuando evitas ciertas situaciones, qu te asusta exactamente de ellas: un peligro real o la posibilidad de descubrir algo nuevo sobre ti mismo?**
- 3. Qu 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 revelarían sobre ti?**



## Accin

*qu estoy haciendo ahora*

**1. Qu pequeo paso podras dar hacia aquello que te preocupa?**

**2. Qu persona o recurso podra 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 haga 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. Suelas perdonar genuinamente a las personas o finges que las has perdonado para evitar la confrontacin?**

## Yo en las relaciones

*¿quién soy junto a otros?*

- 1. Hay aspectos de tu personalidad que prefieres no mostrar en las relaciones?**
- 2. Con cuáles de las personas cercanas a ti puedes ser vulnerable y auténtico, y con cuáles sientes la necesidad de parecer más fuerte?**
- 3. En qué parte del cuerpo sientes que una relación no es correcta para ti?**
- 4. Eliges la intimidad con las personas o con la imagen que ellas han creado de ti?**
- 5. ¿Qué parte de ti mismo escondes o no muestras en las relaciones con los demás?**

## Amor y Expresin

*mi forma de amar*

- 1. Cmo demuestras amor a las personas cercanas a ti? Y cmo te gustara recibirlo?**
- 2. Cmo expresas tu amor a las personas que quieres?**
- 3. Dedicas tu tiempo y atencin 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 cules 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 comprensin en las relaciones o confirmacin de lo que ya piensas sobre ti mismo?**
- 3. Si no tuvieras miedo a la soledad, qu relaciones acabaras?**

## Transformacin

*quin soy ahora*

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

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

## Accin

*qu har a continuacin*

- 1. Cmo puedes mejorar tu relacin con alguno de tus seres queridos? Cul es el primer paso que ests dispuesto/a a dar?**
- 2. Con quin ests dispuesto/a a compartir algo ms personal sobre ti esta semana?**
- 3. Qu cualidades deseas desarrollar en ti para tener relaciones ms 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 emoci3n se esconde detr3s de tu cansancio crnico?**
- 3. En qu momentos sientes ira pero la llamas cansancio o irritaci3n?**
- 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 energa 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?**

## Recuperacin — Mtodos Rpidos

*primeros auxilios para ti mismo*

- 1. Qu te ayuda a recuperarte rpidamente del estrs y recargar energas?**
- 2. Qu actividades te ayudan mejor a recuperar tu energa: msica, socializacin, movimiento, naturaleza o creatividad?**
- 3. Qu te ayuda a relajarte rpidamente 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

*cómo me abrazo a mí mismo/a*

- 1. Cómo te apoyas en los momentos de cansancio o cuando sientes que tus fuerzas decaen?**
- 2. Qué te dices a ti mismo cuando sientes agotamiento? Te apoyas o te criticas?**
- 3. Qué ritual de renovación 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?**

## Accin

*mis primeros pasos*

- 1. Qu ritual de recuperacin puedes incorporar esta semana?**
- 2. A quin le contars sobre tu agotamiento y pedirs apoyo?**
- 3. Cmo pasaras un da completo de descanso sin ningn tipo de limitaciones?**

# Sanacin del Pasado

## Reconocimiento de lo que Fue

*Mi verdad sobre el pasado*

- 1. ¿Qué evento de tu pasado aún resuena en ti?**
- 2. ¿Qué lección aprendiste del período más difícil de tu vida?**
- 3. ¿Qué has aprendido de importante últimamente?**
- 4. ¿En qué aspectos te has fortalecido últimamente? ¿Qué te ha aportado esto?**

## Gratitud

*lo que me ha dado el pasado*

- 1. Recuerda un momento en el que te invadió la gratitud. ¿Qué sentiste en tu cuerpo?**
- 2. ¿Por qué aspectos de tu experiencia pasada puedes sentirte agradecido?**
- 3. ¿Cómo has ayudado a otra persona y qué te ha aportado eso?**

## Personas que ayudaron a sanar

*¿quién estuvo ahí para ti?*

- 1. Recuerda las relaciones que te ayudaron a ser una mejor persona. ¿Qué las haya sanadoras?**
- 2. Recuerda las relaciones en las que te sentiste realmente comprendido y aceptado tal como eres. ¿Qué haya que esas conexiones fueran tan especiales para tu proceso de sanación?**
- 3. Recuerda a alguien que te acepta completamente. ¿Qué sientes al estar a su lado?**
- 4. Con quién puedes estar en silencio y sentirte comprendido?**
- 5. Con quién en tu vida te sientes seguro de ser tú 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 emoción de tu pasado que te brindó paz. ¿Cómo se senta en tu cuerpo?**
- 2. ¿Qué emoción de tu pasado aún vive en tu cuerpo, aunque no encuentres palabras para describirla?**
- 3. ¿Qué color, sonido o imagen está conectado con tu herida emocional del pasado?**

## Replanteamiento de la Identidad Personal

*Quin soy despues 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 permitirias 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 emociin 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 sentira 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

*cómo 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

*¿quién me influyó?*

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

**2. ¿Qué creencias sobre el dinero has heredado de tu familia y entorno? ¿Cómo influyen en tu vida actualmente?**

**3. ¿Cómo se relacionaban tus padres con el dinero? ¿Qué aspectos de su enfoque notas en ti ahora?**

## Creencias Actuales

*mis reglas sobre el dinero*

- 1. ¿Qué creencias sobre el dinero tienes ahora mismo?**
- 2. ¿Qué creencias tienes actualmente sobre el dinero y cómo están influyendo en tu situación financiera?**
- 3. ¿Cómo te relacionas con el dinero: lo ves más como una oportunidad o como una limitación?**
- 4. ¿Cómo te comportas con el dinero cuando experimentas estrés? ¿Qué podrá revelar esto sobre tus creencias?**

## Relacin con el Dinero y la Autoestima

*mi dinero y yo*

- 1. Qu influye en tu sentido de merecer bienestar financiero?**
- 2. Tienes la creencia de que no eres lo suficientemente bueno para tener dinero? De dnde proviene esa creencia?**
- 3. Qu haras en la vida si el dinero dejase de ser una limitacin?**



## 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?**

## Situacin Actual

*mi dinero hoy*

- 1. Cmo describiras tu situacin financiera actual?**
- 2. En qu ests invirtiendo especficamente tu dinero ahora mismo: en tu futuro (educacin, activos, inversiones) o en el presente (comodidad, entretenimiento, compras de estatus)?**
- 3. Qu parte de tus ingresos destinas al desarrollo personal?**

## Sueos y Motivacin

*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 dnde quiero llegar*

- 1. Qu meta financiera especfica deseas alcanzar en un ao?**
- 2. Qu metas financieras te gustara alcanzar en cinco aos?**
- 3. Quin 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 enseado la vida*

- 1. Qu sabidura hay en tus errores?**
- 2. Cules son las tres lecciones de vida ms importantes que transmitiras a quienes vienen despus 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

*qu se ha vuelto ms importante*

- 1. Qu valores te parecan importantes antes pero han perdido su significado?**
- 2. Qu valores se han vuelto ms importantes para ti que antes?**
- 3. Si pudieras vivir los prximos diez aos de manera diferente, qu cambiaras en tus prioridades y por qu?**

## 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

*quién soy ahora*

**1. Como te ves a ti mismo/a en 10 o 15 años? Imagina y describe un día típico de esa vida futura.**

**2. En qué aspectos deseas reinventarte?**

**3. Qué nuevo sentido de la vida se revela ante ti después de la crisis?**

## Accin y Transicin

*mi camino para salir de la crisis*

**1. Qu paso concreto puedes dar esta semana para comenzar tu transicin?**

**2. A quin le contars acerca de tu crisis y buscars 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 recapacitacin 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

*cómo veo el trabajo*

**1. Si la IA pudiera hacer tu trabajo, ¿qué te gustara hacer en su lugar? ¿Qué valor único podrás aportar al mundo?**

**2. Si tuvieras que empezar tu carrera desde cero en este momento, ¿qué estudiarías?**

**3. ¿Qué cualidades profesionales o experiencias prefieres mantener en privado? ¿Qué queda fuera del enfoque público de tu imagen profesional?**

## Mercado Laboral y Oportunidades

*nuevas oportunidades para m*

- 1. ¿Qué nuevos nichos profesionales están surgiendo gracias a la IA y la automatización?**
- 2. ¿Cómo puedes usar la IA como aliada para desarrollar tu dominio en la profesión?**
- 3. ¿Quiénes de tus colegas o personas en tu profesión se han adaptado exitosamente a las nuevas tecnologías? ¿Qué puedes aprender de ellos?**

## Accin y Estrategia

*mi plan de accin*

- 1. Cul es el primer paso concreto que dars esta semana para prepararte mejor ante los cambios en el mundo laboral?**
- 2. Qu nueva habilidad o conocimiento quieres adquirir en los prximos tres meses?**
- 3. Cmo hars seguimiento de tu progreso en la adaptacin a los cambios profesionales?**

**Info-obesidad**

## Conciencia del Consumo

*a dnde se va mi tiempo*

- 1. Cunto tiempo al da 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 da 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 Creacin

*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 comparacin 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

*¿quién soy sin internet?*

- 1. ¿Puedes pasar un día sin tu smartphone? ¿Cómo te sientes en ese caso?**
- 2. ¿Cuándo fue la última vez que reflexionaste profundamente sobre algo confiando únicamente en tus propios pensamientos?**
- 3. ¿Qué decisiones has tomado en el último mes basándote únicamente en tu propia experiencia, sin consultar Google ni internet?**

## Accin y Equilibrio

*mis primeros pasos*

- 1. Qu lmite digital vas a establecer para ti mismo/a esta semana?**
- 2. Qu aplicacin o hbito estaras dispuesto a eliminar o limitar?**
- 3. Qu actividad fuera de lnea quieres retomar en tu vida?**
- 4. Cmo hars 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 pequenas 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 especficamente que te hace sentir as?**
- 3. Qu necesidades de cercana y comprensin satisface en ti la interaccin con compaeros virtuales?**
- 4. Qu necesidad real satisface el contenido virtual para ti?**

## Escape y Evitacin

*lo que evito en la vida*

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

## 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?**

## Recuperacin de la Autenticidad

*regresando a mi verdadero yo*

- 1. Qu necesitas cambiar en tu vida para tener relaciones ms autnticas?**
- 2. Qu necesidad real podras empezar a satisfacer mediante relaciones humanas genuinas?**
- 3. A cul de las personas cercanas te gustara contarle aquello que normalmente solo compartes con interlocutores virtuales?**
- 4. Qu paso podras dar hoy para recuperar una verdadera cercana 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 despus*

- 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

*qu 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?**

## Separacin 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 establecers 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, presin social o por el deseo de agradar a los dems?**
- 2. Qu tipo de contenido creas sinceramente, desde el corazn?**
- 3. Cmo se diferencia tu personalidad en internet de quin eres en la vida real?**

## Riesgos de Autenticidad

*lo que temo en m 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 Presentacin y Censura

*cuando hay suficiente informacin*

- 1. Dnde trazas el lmite entre una autopresentacin saludable y la autocensura?**
- 2. Qu aspectos de tu vida prefieres mantener solo para ti y qu influye en esta decisin?**
- 3. Tienes personas o comunidades con las que puedas ser completamente t mismo/a?**

## Elección entre aceptación y autenticidad

*ser uno mismo o gustar a otros*

- 1. Cuando tienes que elegir entre autenticidad y aceptación, ¿cómo decides?**
- 2. ¿Qué contenido crearías si no existieran los «me gusta» ni las valoraciones?**
- 3. Si fueras completamente anónimo en línea, ¿quién serías?**

## 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?**

## Recuperacin 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?**



## Accin 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 Climtica**

## Mi Consumo

*mis compras y hábitos*

- 1. ¿Qué productos y servicios consumes a diario? ¿Te has planteado alguna vez cuál es su origen?**
- 2. ¿Qué hábitos de consumo heredaste de tus padres?**
- 3. ¿Qué hábitos ecológicos practicas actualmente? ¿Qué te gustara agregar o cambiar en tu consumo?**
- 4. ¿Cuál es el costo ecológico de tu vida típica?**

## Culpa y Responsabilidad

*Me gusta mi trabajo?*

- 1. Cuánta energía 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. ¿Cuándo 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 está en mis manos*

- 1. ¿Qué decisión personal puedes tomar que tenga un impacto real?**
- 2. ¿Qué pequeñas acciones estás llevando a cabo? Tienen valor?**
- 3. Si supieras con certeza que tus acciones ayudan al planeta, ¿qué cambiarías en tu vida?**

## Identidad y Sistema

*mi lugar en el mundo*

- 1. ¿Qué eres más allá de tus hábitos de consumo?**
- 2. ¿Cómo influye el sistema (corporaciones, estado, economía) en tus decisiones?**
- 3. ¿Se puede ser ecológico dentro de un sistema no ecológico? ¿Cómo?**

## De la Culpa a la Acción

*¿qué 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 íntegro 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 qué?**
- 2. Cómo deseas participar: a través de acciones personales, informando a otros o mediante activismo?**
- 3. Qué papel quieres desempeñar en la creación de un mundo más saludable?**
- 4. De qué logros te sientes orgulloso/a? Qué aspectos de tu vida te llenan de satisfacción?**
- 5. De qué logros te sientes más orgulloso?**
- 6. Cómo puedes disfrutar aún más del proceso de alcanzar tus objetivos ambientales?**
- 7. Qué hay de valioso en ti, independientemente de tus acciones y logros personales?**

# **Sndrome del Impostor en la Era de LinkedIn**

## Síntomas y desencadenantes

*cuando te invade la duda*

- 1. En qué momentos sientes que no eres lo suficientemente competente para desempeñar tu rol?**
- 2. Qué le sucede a tu autoestima cuando ves las publicaciones de éxito de tus colegas en las redes sociales?**
- 3. Temes que un día alguien te toque el hombro y te diga que no perteneces aquí 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 máscara en las redes sociales*

- 1. Si comparas tu perfil público (currículum) con tu percepción interna, ¿qué tan grande es la brecha?**
- 2. ¿Qué inseguridad profesional prefieres no compartir con tus colegas?**
- 3. ¿Qué es lo peor que podría pasar si dijeras que no sabes la respuesta a esa pregunta?**

## Valor e Identidad

*lo que es importante para mí*

- 1. ¿Cómo piensas sobre ti mismo más frecuentemente: a través de tus logros (soy quien logré esto) o a través de tus cualidades (soy de esta manera)?**
- 2. ¿Quién eres sin tus cargos, proyectos y estatus profesional?**
- 3. ¿Cómo puedes encontrar satisfacción en el proceso mismo de trabajar hacia tus metas y no solo en el momento de alcanzarlas?**

## Salir de la Carrera

*cómo vivir sin comparaciones*

- 1. La opinión o aprobación de quién te parece todavía necesaria para sentirte como un profesional auténtico?**
- 2. Qué consejo le darás a un amigo si se sintiera tan inseguro como tú te sientes ahora mismo?**
- 3. Qué estás dispuesto a hacer hoy, sabiendo que eres lo suficientemente bueno para hacerlo?**
- 4. En qué área de tu vida inviertes la mayor parte de tu tiempo y energía?**
- 5. Por qué creo que esto va a funcionar? En qué se basa mi confianza en este camino? Quizás haya una manera más efectiva; cómo puedo averiguarlo?**
- 6. Si pudieras elegir sin limitaciones, dónde te gustara trabajar?**
- 7. Qué te resulta más doloroso en este momento: recibir rechazos en las entrevistas de trabajo o seguir trabajando donde no te valoran como mereces?**
- 8. Te critican por descansar cuando tienes mucho trabajo y muchas responsabilidades?**
- 9. ¿Cuánto tiempo te durarían tus ahorros si decidieras hacer una pausa en el trabajo?**
- 10. ¿Cómo 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**

## Conexin a tierra

*lo que siente mi cuerpo*

**1. Cmo describiras tu estado actual en tres palabras? Por ejemplo, cansancio, inquietud, expectativa.**

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

**3. Cmo te sientes respecto a cmo pasaste este fin de semana?**

**4. Si maana no fuera lunes, cmo pasaras la noche?**

## Anlisis de Monstruos

*mis principales miedos*

- 1. Qu evento o tarea especifica de la prxima semana te causa mayor tensin?**
- 2. Esta tensin 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, qu tan satisfecho ests con tu trabajo en general?**
- 4. Existe una amenaza real en lo que te preocupa, o es solo un hbito 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 pequeno 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?**

## Verificacin 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, qu se siente ms pesado en este momento?**
- 2. El trabajo de tus sueos: hay lugar para la ansiedad dominical?**
- 3. Qu paso dars esta semana para acercar un poco tu realidad a ese sueo?**
- 4. Si tu ansiedad dominical pudiera hablar, qu tratara de decirte sobre tu vida?**
- 5. Seguirs sintiendo esto cada domingo dentro de 5 aos?**
- 6. Qu necesitas cambiar en tu vida para que el domingo vuelva a ser simplemente domingo?**

# **Culpa Parental por el Tiempo de Pantalla**

## Diagnostico 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?**

## Anatoma de la Culpa

*qu me est pasando*

- 1. Qu sientes en ese momento cuando le das la tablet a tu hijo: alivio, irritacin o vergenza?**
- 2. Qu miedo te invade ms 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 tecnologa?**



## Significados Ocultos

*lo que se esconde detrs de la culpa*

- 1. Cuando prohbes los dispositivos o te enojas por ellos, qu ansiedad ests tratando de calmar?**
- 2. Si recuerdas tu infancia, qu te falt que ahora intentas compensar (o prohibir) a tu hijo?**
- 3. Qu hay realmente detrs de tus discusiones con tu hijo sobre el telefono? Podra ser esta tu manera de conectar con l cuando no encuentras otros motivos para conversar?**

## Puente Digital

*qu hacer a continuacin*

- 1. Y si la pantalla no es una pared entre ustedes sino una puerta? Cmo puedes atravesar esa puerta junto con tu hijo?**
- 2. En quin te convertirs para tu hijo si dejas de ser censor y te conviertes en gua hacia el mundo digital?**
- 3. Qu ritual familiar sin dispositivos podras introducir que les traiga verdadera alegra a ambos, en lugar de sentirse como una obligacin saludable?**
- 4. Cunto tiempo al da dedicas a monitorear los grficos de criptomonedas?**
- 5. Qu canales y blogueros determinan tus decisiones de inversin?**
- 6. Qu creencias sobre el dinero y la tecnologa influyen en tus decisiones al comprar dispositivos para tu hijo?**
- 7. Qu realmente impulsa tu deseo de ganar dinero rpido?**
- 8. Qu vacos internos intentas llenar al seguir las tendencias de criptomonedas?**
- 9. De qu sentimiento incmodo sobre ti mismo huyes al pasar tiempo en el telfono?**
- 10. Qu parte de tu vulnerabilidad ocultas detr de tus hbitos digitales?**
- 11. Quin sientes que eres sin pantallas, notificaciones ni logros digitales?**

# FOMO de Criptomonedas

## Pulso Digital

*¿dnde 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 quin en criptomonedas te generan sentimientos encontrados? A quin sigues?**
- 2. Crees que otros estn ganando dinero fcil y rpidamente mientras t ests perdiendo oportunidades?**
- 3. Qu sentimiento es ms fuerte: la alegra por tus ganancias o la molestia de que podras haber ganado ms?**

## 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 maana, qu habilidades reales y valores autnticos te quedaran?**

## Desintoxicacin 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 cambiaran 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.