

El Camino Interior

De la superficie a la verdad

Selfology

2025

Índice general

Parte I: Primeros pasos	4
Parte II: Exploracion	37
Parte III: Trabajo profundo	159

El Comienzo

Este libro esta disenado como un descenso.

Comenzaras en la superficie—donde es seguro y claro. Gradualmente, iras mas profundo. Al final, llegaras a lugares que pocos visitan.

Tres Profundidades

Parte I: Primeros pasos. Calentamiento. Preguntas simples para ayudarte a sintonizar con una conversacion honesta contigo mismo.

Parte II: Exploracion. Aqui comienza el trabajo. Las preguntas tocan cosas en las que no habias pensado. Es normal.

Parte III: Trabajo profundo. La parte mas importante. Solo ve aqui cuando estes listo. No te apresures.

Por que de esta manera

Estamos hechos de capas. Arriba—lo que sabemos de nosotros mismos y compartimos facilmente. Mas profundo—lo que sabemos pero no nos gusta admitir. Aun mas profundo—lo que nos ocultamos.

Saltar directamente a las profundidades duele y no ayuda. Necesitas un descenso gradual. Este libro es tu guia.

Como proceder

Secuencialmente. No te saltes partes. Cada parte te prepara para la siguiente.

Con pausas. Toma descansos entre partes—un día, una semana. Deja que se asiente.

Por escrito. Un pensamiento escrito a mano se vuelve mas real. No respondas en tu cabeza.

Honestamente. Nadie revisara este libro. Mentir aqui es mentirte solo a ti mismo.

Empecemos con algo simple.

Parte I: Primeros pasos

Comienzo suave — conocerte a ti mismo

Aqu y Ahora

Pensar en la Vida

¿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?**

Dnde estoy ahora

Pensar en la Carrera o el Negocio

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?**

Sueo y Recuperacin

Reflexionar sobre la salud

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?**

Arquetipos y Modelos

Conocerse a S Mismo

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?

Mapa de Emociones

Mejorar el Estado Emocional

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?**

Inventario de Objetivos

Revisar 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?**

Qu es un sueo para m

Soadores

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?**

Lo Que Aprend Sobre M Mismo/a

Reflexin

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?**

Aceptacin

3 Pilares de Purificacin

lo que estoy dispuesto a aceptar

- 1. Qu parte de ti mismo rechazaste en el pasado, pero con el tiempo lograste aceptar?**
- 2. Qu cambi en tu vida cuando aceptaste aquello contra lo que antes luchabas?**
- 3. Qu parte de ti an espera ser aceptada?**

Personas como Recurso

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?**

Qu es un lmite para m

Lmites de la Personalidad

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?**

Conociendo el Miedo

Trabajo con los Miedos

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?**

Mapa de Mis Relaciones

Entender las 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.**

Seales de Agotamiento

Agotamiento Recurso

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?**

Reconocimiento de lo que Fue

Sanacin del Pasado

Mi verdad sobre el pasado

- 1. Qu evento de tu pasado an resuena en ti?**
- 2. Qu leccin aprendiste del periodo ms difcil de tu vida?**
- 3. Qu has aprendido de importante ltimamente?**
- 4. En qu aspectos te has fortalecido ltimamente? Qu te ha aportado esto?**

Mapa de Sensaciones Corporales

Cuerpo y Emociones

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 emoci3n que te traiga tranquilidad. Cmo la sientes en tu cuerpo?**
- 4. En qu parte de tu cuerpo vive la emoci3n ms profunda que no puedes expresar con palabras?**

Origen de las Creencias

Dinero y Autoestima

¿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

Dinero y Autoestima

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?**

Situación Actual

Dinero y Autoestima

mi dinero hoy

- 1. Como describiras 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?**

Expectativas vs Realidad

Crisis 27 / 45

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?**

Crisis Actual

Crisis 27 / 45

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?**

Mi Valor

Ansiedad por la IA y el Futuro del Trabajo

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?**

Conciencia del Consumo

Info-obesidad

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?**

Donde Pierdo Mi Poder

Indefensin Aprendida 2.0

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?**

Cartografa de Mi Mundo

Dependencia Parasocial

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?**

Transformacin del Espacio

Vida Hbrida — Trabajo Remoto

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?**

Cartografa de Mscaras

Autenticidad vs Algoritmos

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?**

Mi Consumo

Eco-culpa y Ansiedad Climática

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?**

Sntomas y desencadenantes Sndrome del Impostor en la Era de LinkedIn

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?**

Conexin a tierra

Ansiedad Dominical

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?

Diagnostico Honesto

Culpa Parental por el Tiempo de Pantalla

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?**

Pulso Digital

FOMO de Criptomonedas

¿Dónde estoy con las criptos?

1. Con qué frecuencia revisas tu portafolio o los gráficos? Sé honesto: una vez al día, cada hora o con cada notificación?

2. El estado del mercado afecta tu estado de ánimo? Cuando el mercado está en rojo, ¿cómo se refleja esto en tu comunicación con tus seres queridos?

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

Parte II: Exploracion

Inmersion — explorando patrones

Personas a Mi Alrededor

Pensar en la Vida

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

Pensar en la Vida

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

Pensar en la Vida

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 Autoengaño

Pensar en la Vida

de qué me escondo

- 1. De qué tratas de protegerte al engañarte a ti mismo?**
- 2. De qué necesitas liberarte antes de alcanzar tus próximos logros?**
- 3. ¿Cuáles son los miedos profundos que encuentras en tu vida?**
- 4. ¿Qué es lo que más te asusta de la intimidad con los demás?**

El Pasado

Pensar en la Vida

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?**

Satisfacción

Pensar en la Carrera o el Negocio

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

Pensar en la Carrera o el Negocio

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

Pensar en la Carrera o el Negocio

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

Pensar en la Carrera o el Negocio

mis próximos pasos

- 1. A dónde te gustara ir a trabajar si decidieras hacer un cambio en tu carrera?**
- 2. Si imaginas una balanza, por un lado están los rechazos en entrevistas de trabajo y, por el otro, trabajar en un lugar donde no te valoran. ¿Qué será más importante para ti evitar?**
- 3. En qué se basa tu confianza en que tu idea funcionará? ¿Qué datos, experiencias u observaciones respaldan tu decisión?**
- 4. Si tuvieras todos los recursos necesarios (tiempo, dinero, contactos), ¿qué te gustara hacer y cómo emplearías tu tiempo?**

Fisiología

Reflexionar sobre la salud

¿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

Reflexionar sobre la salud

lo que siente mi cuerpo

- 1. ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando estás agotado? ¿Cuáles son las primeras señales que te envía tu organismo?**
- 2. ¿En qué parte de tu cuerpo se acumula más a menudo la tensión? ¿Qué intenta decirte tu cuerpo?**
- 3. ¿Cuándo fue la última vez que escuchaste a tu cuerpo y seguiste sus señales en lugar de resistir y continuar adelante?**

Energía y Recursos

Conocerse a Sí Mismo

de dónde saco mis fuerzas

- 1. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo en este momento con tres palabras?**
- 2. ¿Cuándo 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 través del orgullo

Conocerse a Sí Mismo

de qué me siento orgulloso/a

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

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

Deseos y Miedos

Conocerse a S Mismo

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?

Corporalidad de las Emociones

Mejorar el Estado Emocional

lo que mi cuerpo me dice

- 1. Dnde sientes la alegría 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 emoción que no puedes expresar con palabras?**

Conciencia de los Sentimientos

Mejorar el Estado Emocional

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

Mejorar el Estado Emocional

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

Mejorar el Estado Emocional

lo que mis sentimientos me susurran

- 1. ¿Qué te dicen los sentimientos que experimentas habitualmente?**
- 2. Si tu ansiedad fuera un maestro sabio, ¿qué te estaría enseñando?**
- 3. ¿Qué emoción sueles considerar «mala» cuando en realidad está tratando de ayudarte?**

Verificación de Objetivos

Revisar Objetivos

cules de los objetivos están vivos

- 1. Elige una meta que sea importante para ti. En qué se basa tu confianza de que precisamente este camino te llevará al resultado esperado?**
- 2. En qué datos específicos o experiencias basas tu confianza en esta meta? Qué te da la seguridad de que realmente es alcanzable?**
- 3. Podrá existir una forma más eficaz de alcanzar esta misma meta? Qué te ayudara a descubrirla?**
- 4. Tus metas te inspiran o, más bien, te generan ansiedad?**

Objetivos Profesionales

Revisar Objetivos

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, especficamente, 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?**

Priorización

Revisar Objetivos

¿qué es lo más importante ahora mismo?

1. Si pudieras cumplir solo tres objetivos de todos los que tienes, ¿cuáles serían?

2. ¿Cómo sabrías si te estás moviendo hacia tus objetivos en la dirección correcta?

Prueba de Realidad

Soadores

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

Soadores

cómo se ve mi sueño

- 1. Si todos tus problemas estuvieran resueltos y todo en tu vida estuviera en perfecto orden, ¿dónde vivirías y cómo será la casa de tus sueños?**
- 2. Imagina la casa de tus sueños. ¿Qué tiene de especial? Describe de 3 a 5 detalles que la hacen verdaderamente tuya.**
- 3. ¿Qué pequeño y seguro paso puedes dar hoy para acercarte a la casa de tus sueños?**

Trabajo de Ensueo

Soadores

¿dnde trabajar con alegría

- 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

Soadores

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 invertirás?**

Libertad y Cambios

Reflexión

¿Qué ha cambiado en mí?

- 1. ¿Qué libertad trae una nueva comprensión de ti mismo?**
- 2. ¿Qué te permites hacer ahora que antes no te permitas?**
- 3. ¿A qué estás dispuesto a renunciar? ¿Qué hay en tu vida que ya no te sirve?**

Acción

Reflexión

qué hago después

- 1. ¿Qué acción estás dispuesto a tomar hoy basándote en tu nueva comprensión?**
- 2. ¿Con quién puedes compartir tus nuevos descubrimientos sobre ti mismo? ¿Quién está dispuesto a acompañarte en este camino?**

Dejar Ir

3 Pilares de Purificación

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?**

Recursos Internos

Recurso

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

Recurso

lo que tengo

- 1. ¿Qué recursos materiales tienes disponibles? (dinero, bienes, educación, conexiones)**
- 2. ¿Cómo estás utilizando actualmente tus recursos: tiempo, energía y finanzas? ¿Qué está funcionando bien y qué te gustaría cambiar?**
- 3. ¿Qué recursos (tiempo, dinero, energía) tienes en abundancia y cuáles te faltan para lo que realmente te importa?**

Tiempo y Energía

Recurso

¿Dónde 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?**

Límites Personales

Límites de la Personalidad

mis «sí» y «no»

- 1. ¿Qué deseo ya no te sirve?**
- 2. ¿Cuál es el objetivo del que es momento de desprenderte, uno que ya no te sirve?**
- 3. ¿Qué ritual o hábito te gustara introducir o cambiar y por qué?**
- 4. ¿Sientes culpa al romper tus propias reglas?**

Lmites en las relaciones

Lmites de la Personalidad

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?**

Límites en el Trabajo

Límites de la Personalidad

¿Dónde termina el trabajo y dónde empiezo yo?

- 1. En qué 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, ¿qué inclinara la balanza para ti?**
- 3. ¿Qué te hace, específicamente a ti, la persona indicada para resolver esta tarea? ¿Quién más podrá encargarse de ella?**
- 4. ¿Cuándo fue la última vez que dijiste no a un trabajo adicional? ¿Qué te impidió hacerlo antes?**

Límites con la Tecnología y el Tiempo

Límites de la Personalidad

¿Dónde se va mi tiempo?

- 1. ¿Cuándo fue la última vez que pasaste un día entero sin tu teléfono ni internet?**
- 2. ¿Has establecido límites para el uso de internet en tu vida? ¿Cuáles son?**
- 3. ¿Qué de lo que hiciste hoy te acercó a tus metas principales y qué, tal vez, no fue tan importante?**

Límite entre trabajo y vida personal

Límites de la Personalidad

La frontera psicológica 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 distribución de tiempo y energía entre las demandas laborales y el bienestar personal.

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

2. Si mañana todo en tu vida perdiera su significado, de qué te arrepentirías más?

Límites Psíquicos y Corporales

Límites de la Personalidad

lo que me dice mi cuerpo

1. ¿Qué límites psíquicos personales respetas de manera constante y cuáles sueles transgredir con frecuencia?

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

Encuentro con el miedo

Trabajo con los Miedos

¿qué siento cuando tengo miedo?

- 1. Recuerda un momento en que enfrentaste tu miedo cara a cara. ¿Qué sentiste?**
- 2. ¿Qué sucede con tu miedo cuando respiras a través de él? ¿Se vuelve más fácil?**
- 3. ¿Qué palabras clidas y de apoyo podrás decirle a tu miedo?**

Anlisis Profundo del Miedo

Trabajo con los Miedos

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

Trabajo con los Miedos

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 Motivación

Trabajo con los Miedos

¿Qué me hace el miedo

- 1. Tu miedo te motiva a avanzar o te paraliza?**
- 2. Cuando evitas ciertas situaciones, ¿qué te asusta exactamente de ellas: un peligro real o la posibilidad de descubrir algo nuevo sobre ti mismo?**
- 3. ¿Qué evitas de manera tan sutil que ni siquiera te das cuenta?**

Miedo en las Relaciones

Trabajo con los Miedos

la intimidad me asusta

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

Miedos existenciales

Trabajo con los Miedos

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

Trabajo con los Miedos

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?**

Éxitos y Recursos en las Relaciones

Entender las Relaciones

mis victorias en el amor

- 1. De qué éxito en tus relaciones te sientes orgulloso?**
- 2. Recuerda una relación en la que te sentiste verdaderamente visto y comprendido. ¿Qué la hace especial?**
- 3. Piensa en alguien que te acepta completamente tal como eres. ¿Qué sientes al estar con esa persona?**
- 4. Recuerda una relación que te ayudó a ser una mejor persona: ¿qué tenía de sanador?**
- 5. ¿Cómo has ayudado a otra persona? ¿Qué te ha aportado eso a ti?**

Patrones y Ciclos

Entender las Relaciones

mis errores recurrentes

- 1. ¿Qué patrones o comportamientos destruyeron tus relaciones pasadas?**
- 2. ¿Qué 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

Entender 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 Expresión

Entender las Relaciones

mi forma de amar

- 1. ¿Cómo demuestras amor a las personas cercanas a ti? ¿Y cómo te gustara recibirlo?**
- 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

Entender las Relaciones

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

Entender las Relaciones

abrirse o defenderse

- 1. ¿Qué 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

Entender las Relaciones

¿quién soy ahora?

- 1. ¿En quién 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?**

Disparadores y Patrones

Agotamiento Recurso

lo que me agota

- 1. ¿Qué es lo que más te quita energía en la vida?**
- 2. ¿Cuándo fue la última vez que sentiste un descanso verdadero, completo, sin culpa ni urgencia?**
- 3. ¿Qué responsabilidades asumes por sentido del deber, aunque no te inspiren?**

Recuperación — Métodos Rápidos

Agotamiento Recurso

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

Agotamiento Recurso

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?

Autosoprote

Agotamiento Recurso

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 Límites

Agotamiento Recurso

qu tomo y qu doy

- 1. A qué estás dispuesto a renunciar para liberar espacio para tu recuperación?**
- 2. Qué límites necesitas establecer para no llegar al agotamiento?**
- 3. Cómo cambiaría tu vida si pudieras descansar tanto como trabajas?**

Gratitud

Sanación del Pasado

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

Sanación del Pasado

¿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?**

Perdón

Sanación del Pasado

cómo 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

Sanación 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?**

Visión de Uno Mismo

Sanación del Pasado

¿quién soy realmente?

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

2. ¿Cuáles son los logros de los que te sientes orgulloso/a? Sean grandes o pequeños, todos son importantes.

3. ¿Quién te inspira más y por qué?

Salida del Pasado

Sanación del Pasado

cómo soltar y seguir adelante

- 1. ¿Qué sientes en este momento? ¿Qué deseas más ahora mismo?**
- 2. ¿Qué le quieres dar más espacio en tu vida este año?**
- 3. ¿Hacia dónde puedes dirigir tu energía para que beneficie tanto a ti como a quienes te rodean?**
- 4. Si mañana todo perdiera su significado, ¿cuál sería tu mayor arrepentimiento?**

Seales del Cuerpo

Cuerpo y Emociones

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 Mascaras

Cuerpo y Emociones

mis verdaderos sentimientos

- 1. ¿Qué emociones sientes cuando estás a solas contigo mismo y no muestras a los demás?**
- 2. ¿Usas el humor o el sarcasmo para expresar tus sentimientos o para ocultarlos?**
- 3. Cuando alguien te pregunta: «¿Qué estás sintiendo?», tu primer impulso es responder con honestidad o decir lo que esperan escuchar?**
- 4. ¿Qué parte de ti mismo escondes tensando físicamente los músculos o bloqueándote?**

Actitud hacia los sentimientos

Cuerpo y Emociones

¿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

Cuerpo y Emociones

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?**

Relación con el Dinero y la Autoestima

Dinero y 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

Dinero y Autoestima

¿qué temo con el dinero

- 1. ¿Qué miedos financieros no te dejan dormir tranquilo por las noches?**
- 2. ¿Qué es lo que más te asusta: el fracaso financiero o el éxito que cambiara todo en tu vida?**
- 3. Si el dinero desapareciera, ¿qué perderas además del dinero mismo?**

Sueos y Motivación

Dinero y Autoestima

¿Qué sueo con comprar

- 1. Con qué sueas al imaginar la libertad financiera?**
- 2. ¿Qué harás si tuvieras suficiente dinero para realizar cualquier plan que quisieras?**
- 3. Si tuvieras todos los recursos necesarios (tiempo, dinero, oportunidades), ¿a qué te gustaría dedicarte?**

Objetivos y Estrategia

Dinero y Autoestima

a dónde quiero llegar

- 1. ¿Qué meta financiera específica deseas alcanzar en un año?**
- 2. ¿Qué metas financieras te gustara alcanzar en cinco años?**
- 3. ¿Quién puede ayudarte en tu desarrollo financiero: un mentor, un libro o un curso?**
- 4. ¿Cuál es el primer paso concreto que puedes dar esta semana para acercarte a tus metas financieras?**

Sabidura de los Errores

Crisis 27 / 45

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 transmitirás 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?**

Reevaluación de Valores

Crisis 27 / 45

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

Crisis 27 / 45

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?**

Identidad Profesional

Ansiedad por la IA y el Futuro del Trabajo

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

Ansiedad por la IA y el Futuro del Trabajo

Me gusta mi trabajo?

- 1. ¿Qué te preocupa más: la posibilidad de perder tu trabajo o volverte obsoleto profesionalmente?**
- 2. ¿Con qué frecuencia experimentas ansiedad profesional respecto a la inteligencia artificial y las tecnologías?**
- 3. ¿Qué situaciones en el trabajo intensifican tu miedo a no estar a la altura?**
- 4. ¿Cuáles métodos sueles utilizar para lidiar con el miedo a la incompetencia profesional?**

Reentrenamiento y Desarrollo Ansiedad por la IA y el Futuro del Trabajo

cómo aprendo cosas nuevas

- 1. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a la capacitación y al desarrollo profesional?**
- 2. ¿Qué nuevas habilidades o cualidades quieres desarrollar el próximo año para sentirte más 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. ¿Qué persona, mentor o comunidad podrá ayudarte a desarrollarte en el trabajo con nuevas tecnologías?**

Mercado Laboral y Oportunidades del Trabajo

Ansiedad por la IA y el Futuro

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?**

Sentimientos y Seales

Info-obesidad

cómo me siento

1. ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando la pantalla se llena de notificaciones? ¿Qué señales te envía tu organismo?

2. ¿Qué emociones surgen después de una hora en el flujo de información: tranquilidad, confusión o sobrecarga?

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

Miedos y Motivos

Info-obesidad

de qué tengo miedo y qué quiero

- 1. De qué tienes miedo de perderte en el flujo de información?**
- 2. Si dejaras de revisar las noticias durante una semana, ¿qué perderías y qué ganarías?**
- 3. ¿Cómo te ayuda el consumo digital a evitar el aburrimiento, la soledad o la autorreflexión?**

Lmite y Saturación

Info-obesidad

cuando hay suficiente información

- 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

Info-obesidad

cómo convertirse en un creador

- 1. ¿Qué pasará si dejas de consumir y comenzarás a crear?**
- 2. ¿Qué contenido o idea te gustará crear en vez de consumir sin parar?**
- 3. ¿Con qué frecuencia escribes, dibujas o creas algo propio en comparación con el tiempo que dedicas a consumir contenido?**

Identidad sin dgitos

Info-obesidad

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

Info-obsesión

¿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 decisión has tomado en el último mes basándote únicamente en tu propia experiencia, sin consultar Google ni internet?**

Trampa informacional

Indefensa aprendida 2.0

cuando dejo de intentar

- 1. ¿Cuáles son las fuentes de noticias e información que están moldeando tu visión del mundo?**
- 2. ¿Cuánto tiempo al día dedicas a consumir información que te paraliza?**
- 3. ¿De quién adoptas puntos de vista y creencias como propios, sin verificar si realmente corresponden a tu propia experiencia?**

Miedos y Elección

Indefensa aprendida 2.0

lo que me detiene

- 1. ¿Qué te da más miedo: el fracaso o la inacción?**
- 2. ¿Qué te dice la voz interior que no puedes hacer algo? ¿De dónde crees que surgieron estas creencias?**
- 3. ¿De qué esperanza ya te has dado por vencido? ¿Quieres recuperarla?**

Ilusin de Control

Indefensin Aprendida 2.0

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

Indefensa Aprendida 2.0

¿quién dentro de mí tiene miedo?

- 1. ¿Qué parte de ti tiene miedo de actuar? ¿Qué estás protegiendo?**
- 2. ¿Qué obtienes al mantenerte indefenso? ¿Qué te aporta la inacción?**
- 3. Si una parte de ti tuviese miedo mientras otra estuviese lista para actuar, ¿qué diría esa parte preparada?**

Competencia e Historial de éxitos

Indefensión Aprendida 2.0

en qué soy bueno/a

- 1. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste competente y capaz de cambiar algo?**
- 2. ¿Qué pequeñas acciones o hábitos te han ayudado a lograr resultados?**
- 3. ¿En qué área de tu vida te sientes más influyente y capaz?**

De la Indefensión a la Agencia

Indefensión Aprendida 2.0

hacia dónde me lleva el éxito

- 1. ¿Quién eres cuando no te paraliza la impotencia?**
- 2. ¿Qué decisiones puedes tomar hoy para tener un mayor control sobre tu vida?**
- 3. Si tomaras completa responsabilidad por aquellas partes de tu vida que están en tus manos, ¿cómo podrá esto cambiar tus decisiones y acciones?**

Fuentes de Cercana

Dependencia Parasocial

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 así?**
- 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

Dependencia Parasocial

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 extraarías?**

La Paradoja de la Proximidad

Dependencia Parasocial

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

Dependencia Parasocial

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

Dependencia Parasocial

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 gustará 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?**

Fatiga y Desencadenantes

Vida Híbrida — Trabajo Remoto

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

Vida Híbrida — Trabajo Remoto

de qué renuncio

- 1. De qué te estás privando al pasar cada vez más tiempo en el mundo digital?**
- 2. Qué cosas importantes en tu vida estás relegando por el trabajo?**
- 3. Cuánta energía consumes al mantener tu máscara profesional en diferentes situaciones?**

Límites

Vida Híbrida — Trabajo Remoto

cuando hay suficiente información

- 1. ¿Dónde están tus límites entre el trabajo y la vida personal en este momento?**
- 2. ¿Qué pasará si desactivas las notificaciones después de las 18:00?**
- 3. ¿Qué ritual o rutina marca tu transición del trabajo a la vida personal?**
- 4. ¿Cómo se sienten las personas cercanas a ti con el hecho de que siempre estás conectado/a?**

Separación de Roles

Vida Híbrida — Trabajo Remoto

¿quién eres tú y qué es el trabajo?

- 1. ¿Dónde termina tu rol profesional y comienza tu identidad personal?**
- 2. ¿Cómo haces la transición de «trabajador» a «persona» en casa?**
- 3. ¿Qué partes de ti no muestras en el trabajo?**

Identidad y Huella Digital

Vida Híbrida — Trabajo Remoto

mi imagen online y offline

- 1. ¿Quién eres cuando apagas todas las notificaciones y guardas el teléfono lejos?**
- 2. ¿Qué versión de ti creas en el mundo digital y qué queda tras bambalinas?**
- 3. Si mañana perdieras el acceso a internet por una semana, ¿qué descubrirías que eres?**

Oportunidades de Hibridez

Vida Hbrida — Trabajo Remoto

mis ventajas hoy

- 1. ¿Qué ventajas de la vida híbrida valoras ya?**
- 2. ¿Cómo puedes aprovechar mejor las oportunidades de un estilo de vida híbrido para tu desarrollo personal?**
- 3. ¿Qué libertad te ha brindado el trabajo remoto?**

Contenido y Autenticidad

Autenticidad vs Algoritmos

mis publicaciones y yo

- 1. ¿Qué contenido creas por aburrimiento, presión social o por el deseo de agradar a los demás?**
- 2. ¿Qué tipo de contenido creas sinceramente, desde el corazón?**
- 3. ¿Cómo se diferencia tu personalidad en internet de quien eres en la vida real?**

Riesgos de Autenticidad

Autenticidad vs Algoritmos

lo que temo en mí mismo/a

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

La Frontera Entre Presentación y Censura Autenticidad vs Algoritmos

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 puedas ser completamente tú mismo/a?**

Elección entre aceptación y autenticidad Autenticidad vs Algoritmos

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 Autenticidad vs 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

Autenticidad vs Algoritmos

cómo encontrar tu verdadero yo

- 1. ¿Qué faceta de ti mismo estás dispuesto a mostrar más abiertamente?**
- 2. ¿Con quién te gustará compartir tu versión más auténtica? ¿Quiénes son esas personas?**
- 3. ¿Cuál será ese nuevo contenido auténtico que crearás si no tuvieras miedo?**

Culpa y Responsabilidad

Eco-culpa y Ansiedad Climática

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

Eco-culpa y Ansiedad Climática

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

Eco-culpa y Ansiedad Climática

lo que está en mis manos

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

Identidad y Sistema

Eco-culpa y Ansiedad Climática

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

Eco-culpa y Ansiedad Climática

¿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?**

Atribución de Méritos

Síndrome del Impostor en la Era de LinkedIn

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

Síndrome del Impostor en la Era de LinkedIn

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

Síndrome del Impostor en la Era de LinkedIn

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?**

Anlisis de Monstruos

Ansiedad Dominical

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?**

Límites y Recursos

Ansiedad Dominical

¿quién me puede ayudar?

- 1. ¿Qué es lo más amable y cariñoso que puedes hacer por ti mismo en este momento?**
- 2. ¿Qué pequeño ritual mañana por la mañana te ayudará a comenzar el día con más calma?**
- 3. ¿Quién o qué puede ser tu apoyo en esta semana?**

Anatoma de la Culpa

Culpa Parental por el Tiempo de Pantalla

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?**

Espejo Social

FOMO de Criptomonedas

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

FOMO de Criptomonedas

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

FOMO de Criptomonedas

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?

Atencion: Trabajo profundo

La siguiente seccion requiere especial cuidado.

Antes de continuar, asegurate de que:

- Estas en un lugar seguro
- Tienes tiempo y energia
- Nadie te molestara

Estas preguntas pueden evocar emociones fuertes. Es normal—significa que estas tocando algo importante.

Si se vuelve demasiado abrumador—detente. Toma un descanso. Vuelve mas tarde.

Se amable contigo mismo.

Parte III: Trabajo profundo

Transformacion — integrando descubrimientos

Orgullo y Sentido

Pensar en la Vida

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

Pensar en la Vida

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?

Métricas de Negocio (para Emprendedores)

o el Negocio

Pensar en la Carrera

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?

El Sentido de la Salud

Reflexionar sobre 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

Reflexionar sobre la salud

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?**

Futuro Ideal

Conocerse a S Mismo

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

Conocerse a S Mismo

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?

El Estado de nimo como una Eleccin

Mejorar el Estado Emocional

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?**

Logros y Orgullo

Revisar Objetivos

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?

Accin

Revisar Objetivos

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?**

Accin

Soadores

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?**

Continuacin del Camino

Reflexin

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?**

Transformacin

3 Pilares de Purificacin

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

3 Pilares de Purificación

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?**

Desarrollo de Recursos

Recurso

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?**

Accin

Lmites de la Personalidad

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?**

Accin

Trabajo con los Miedos

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?

Accin

Entender las Relaciones

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?**

Accin

Agotamiento Recurso

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?**

Replanteamiento de la Identidad Personal

Sanacin del Pasado

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?**

Accin y Futuro

Sanacin del Pasado

mis pasos despus del dolor

1. Cul es el paso ms simple que puedes dar para integrar esta leccin de tu pasado en tu vida?

2. Con quin te gustara compartir tu camino de sanacin? Quines son aquellas personas para quienes es importante conocer tu historia?

Regulación a través del cuerpo

Cuerpo y Emociones

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?**

xito y Transformacin

Dinero y Autoestima

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?

Nuevo Sentido

Crisis 27 / 45

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

Crisis 27 / 45

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?

Repensar el Trabajo

Ansiedad por la IA y el Futuro del 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?

Accin y Estrategia

Ansiedad por la IA y el Futuro del Trabajo

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?**

Accin y Equilibrio

Info-obesidad

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?**

Accin

Indefensin Aprendida 2.0

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?**

Lmites y Equilibrio

Dependencia Parasocial

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?**

Accin e Integracin

Vida Hbrida — Trabajo Remoto

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?**

Accin y Equilibrio

Autenticidad vs Algoritmos

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?**

Activismo y Coherencia

Eco-culpa y Ansiedad Climática

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?**

Salir de la Carrera

Sndrome del Impostor en la Era de LinkedIn

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 daras 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? Calificalo en una escala del 1 al 10.

13. Cul sera tu trabajo ideal?

Verificacin Global

Ansiedad Dominical

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?**

Significados Ocultos

Culpa Parental por el Tiempo de Pantalla

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? ¿Podría ser esta tu manera de conectar con él cuando no encuentras otros motivos para conversar?**

Puente Digital

Culpa Parental por el Tiempo de Pantalla

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?**

Desintoxicación Cripto

FOMO de Criptomonedas

cómo dejar de hacer seguimiento

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

2. ¿Qué reglas de bienestar digital estás dispuesto/a a implementar para recuperar tu sueño reparador?

Has llegado al fondo

En el buen sentido.

Has llegado al punto mas profundo. Has visto lo que usualmente permanece en la sombra. Eso requiere coraje—y lo demostraste.

Y ahora que

Lo que escribiste no son solo respuestas. Es un mapa de tu mundo interior. Cambiara a medida que tu cambies.

En un mes relee tus notas. Te sorprendera como ha cambiado tu percepcion.

En un ano vuelve a recorrer el libro. Seras una persona diferente—y tus respuestas seran diferentes.

Una ultima pregunta

Que sabes ahora de ti mismo que no sabias antes de este libro?

El camino continua.

Selfology