

SIEMBRA TU CAMBIO



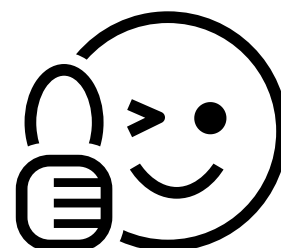
MINI GUÍA PARA AYUDARTE A HACER UN CAMBIO EN TU VIDA

¿Qué puedes esperar de esta guía?

Esta guía está pensada para acompañarte en un proceso de cambio personal. No busca darte soluciones mágicas, sino ayudarte a entender lo que haces, por qué lo haces y cómo puedes empezar a hacerlo diferente.

Aquí encontrarás explicaciones sencillas, ejemplos y espacios para reflexionar sobre ti. Te servirá si estás empezando un cambio, si te has quedado atascado/a o si simplemente sientes que quieres vivir de otra forma, con más conciencia y calma.

Tú decides el ritmo, el momento y hasta dónde quieres llegar. Esta guía solo quiere ayudarte a sembrar ese cambio que llevas tiempo sintiendo por dentro.



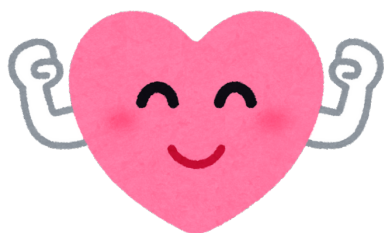
¿Qué significa cambiar?

Cambiar significa, sencillamente, aprender a hacer las cosas de otra forma.

Cuando queremos cambiar algo, estamos luchando contra una forma de hacer las cosas que hemos aprendido y repetido miles de veces. Eso implica que hay que aprender a hacer las cosas de otra manera y repetir esa conducta hasta que se convierta en automática. Para conseguir ese cambio a largo plazo hay que:

- Evaluar, saber en qué situación nos encontramos.
- Establecer metas, decidir qué queremos conseguir.
- Planificar, pensar cómo lo vamos a hacer.
- Actuar, llevar adelante la planificación que hemos hecho.
- Mantenernos, hacer que el cambio sea duradero.

alvarodelgadosanchez.com



¡Ánimo!

¿Cuál es tu situación?

¿Qué meta quieres conseguir?



ENTENDER LA CONDUCTA PARA PODER CAMBIARLA

CUANDO COMPRENDES TU CONDUCTA, TIENES PODER SOBRE ELLA."

¿Qué es una conducta?

Una conducta es una interacción con algo que ocurre en nuestra vida. Es relacionarnos con la vida. Puede ser algo fácil de ver, como sonreír a un bebé, o algo no tan evidente, como darle vueltas a la cabeza por algún tema que nos preocupa. Dentro de las conductas podemos incluir muchas cosas como pensar, hablar, movernos, recordar, sentir emociones, etc. Muchas cosas las podemos considerar conductas, y lo mejor de todo es que son, en gran medida, aprendidas. Y por tanto se pueden cambiar.

Las conductas se establecen y mantienen por el refuerzo. Si una conducta obtiene una recompensa positiva regularmente, se reforzará y se volverá automática. Y al revés. Si obtiene un castigo de forma regular, desaparecerá con el tiempo.

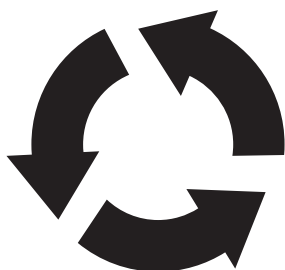
Si reforzamos a un niño cuando hace las cosas bien de forma regular será más probable que repita esas conductas en el futuro.

Para cambiar una conducta hay que buscar una forma de actuar diferente y reforzarla para que sustituya a la primera conducta que no queremos.

Tengamos en cuenta que mientras haya un refuerzo, una conducta seguirá repitiéndose.

Por ejemplo:

- Posponer tareas puede darte un respiro mental (aunque luego te genere ansiedad).
- Comer algo dulce al llegar a casa puede darte consuelo (aunque no tengas hambre).
- Revisar el móvil cada dos minutos puede ayudarte a desconectarte (aunque te aleje del presente)



¿Cómo se mantiene una conducta?

Toda conducta se sostiene en el tiempo porque hay algo que la provoca y algo que la refuerza.

Es como un bucle:

- Algo ocurre o sientes (te agobian, te critican, te frustras, te aburres, te sientes solo...).
- Reaccionas como siempre (discutir, huir, ceder, desconectarte, comer más de la cuenta...).
- Obtienes un resultado (alivio, silencio, que te dejen en paz...).

Si ese resultado te calma o evita un malestar inmediato, es muy probable que vuelvas a hacerlo una y otra vez, incluso aunque luego te arrepientas.

Estas respuestas son a corto plazo, remiendos que nuestra mente nos ofrece pero que no nos ayudan a la larga.

¿Cómo empiezo a cambiar un hábito?

No se trata de cambiar todo de golpe ni de tener fuerza de voluntad infinita.

Se trata de empezar a actuar de forma más consciente, con pequeños pasos que te acerquen a la vida que quieres tener.

Paso a paso:

🔍 Observa cuándo sueles actuar así

¿Qué pasa antes de comerte eso sin hambre, dejar algo sin terminar o saltarte tu espacio personal?

🕒 Pregúntate: ¿qué estoy buscando con esta conducta?

¿Descanso, consuelo, evasión, desconexión, evitar pensar?

💡 Elige una alternativa más saludable, aunque sea un poco incómoda al principio

- En lugar de mirar el móvil en la cama, prueba a leer algo 5 minutos.
- En lugar de decir “luego lo hago”, pon un temporizador y empieza LA TAREA solo por 10 minutos.
- En lugar de ir directo al dulce, bebe agua o sal a caminar 5 minutos.

📅 17 Hazlo sencillo, repetible y sin culpa

No se trata de hacerlo perfecto, sino de crear un nuevo camino poco a poco.

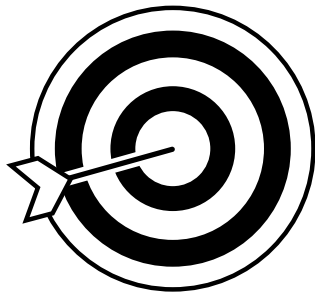


La conducta no es algo fijo, ni algo con lo que nacemos. Es algo que aprendemos a lo largo de la vida, muchas veces sin darnos cuenta. Aprendemos a reaccionar, a defendernos, a calmarnos o a evitar según lo que vimos, creemos, vivimos o nos funcionó en su momento. Pero lo que aprendimos en el pasado no siempre nos sirve en el presente.

La buena noticia es que todo lo aprendido se puede reaprender. Si antes reaccionabas con enfado o evitación, ahora puedes aprender a responder con calma, con pausa o con claridad.

Cambiar no es borrar tu historia, es elegir una nueva forma de estar contigo y con el mundo. Y eso se logra con práctica, constancia y amabilidad. Cada pequeño gesto nuevo es un paso hacia una versión de ti más libre y más en paz.

EL CAMBIO REQUIERE



MOTIVACIÓN

ES AQUELLO QUE NOS ACTIVA
HACIA UN FIN O UNA META



LA MOTIVACIÓN PUEDE SER

INTERNA



POR EL DESEO O CONVENCIMIENTO
PERSONAL DE CAMBIAR ALGO



CUALES SON TUS MOTIVACIONES INTERNAS

EXTERNA



POR RECOMPENSAS O CASTIGOS
EXTERNOS (LA LEY, EL
RECONOCIMIENTO SOCIAL, LA
SALUD...)

CUALES SON TUS MOTIVACIONES EXTERNAS

La motivación se trabaja como todo lo demás. No viene de otro planeta ni es algo con lo que nacemos. Tenemos que tomar una decisión. La motivación viene de decidir hacer algo y de aceptar los sacrificios que supone dicha decisión. La motivación se va construyendo poco a poco, paso a paso. No vamos a estar motivados de un día para otro. Cada día un pequeño paso, un pequeño sacrificio. Al final nuestra mente se acostumbrará a la nueva forma de actuar y ya no será un sacrificio tan grande. Tienes que tener coraje y TODO el mundo puede mejorar.

EL CAMBIO REQUIERE



COMPROMISO

Implica asumir tu responsabilidad, mantenerte en el camino aunque no te guste, comprometerte.



alvarodelgadosanchez.com

EL COMPROMISO IMPLICA

DECISIÓN

DECIDIRSE A CAMBIAR ALGO. ES UNA DECISIÓN COMO CUALQUIER OTRA EN LA VIDA, SOLO HACE FALTA TOMARLA.



MANTENIMIENTO

MANTENERSE EN EL PROCESO DE CAMBIO A PESAR DE LAS DUDAS, PEREZA O DÍAS MALOS



El compromiso no es solo decir "quiero cambiar", sino mantenerse cuando llegan las dudas, la pereza o los días difíciles.

Es una decisión que se renueva cada día. Significa hacerte cargo de ti mismo/a, cumplir contigo, con lo que dijiste que harías... incluso cuando nadie te está mirando.

Comprometerse es apostar por tu proceso, aunque a veces no sepas bien hacia dónde vas.

Es sostener la palabra dada, ser coherente entre lo que piensas, dices y haces.

Y no, no significa hacerlo perfecto, sino estar ahí, en el camino, sin rendirte a la primera tormenta.



Hoy decido comprometerme conmigo.

No con una meta perfecta, ni con resultados inmediatos.

Me comprometo con el proceso, con intentarlo de verdad, con volver a empezar si me caigo.

Estoy dispuesto/a a...

(Escribe aquí una o dos acciones concretas que quieras sostener esta semana)

.....
.....
.....
.....

Sé que para avanzar, necesito soltar algo.

Hoy elijo dejar atrás o renunciar a...

(Escribe una actitud, hábito o situación que sabes que ya no te ayuda)

.....
.....
.....
.....
.....

EL CAMBIO REQUIERE

HONESTIDAD



Ser honesto/a no es solo decir la verdad a los demás. Es atreverse a mirarse sin excusas. Es dejar de justificarse, dejar de maquillar lo que no funciona. Es reconocer lo que te cuesta, admitir cuando fallas, y también celebrar cuando lo haces bien. La honestidad no siempre es cómoda, pero es el primer paso para el cambio real. Cuando empiezas a hablar contigo sin filtros, todo empieza a ordenarse.



alvarodelgadosanchez.com

LA HONESTIDAD IMPLICA

COHERENCIA

LA HONESTIDAD NACE CUANDO LO QUE PIENSAS, SIENTES, DICES Y HACES VAN EN LA MISMA DIRECCIÓN.



RECONOCIMIENTO

IMPLICA RECONOCER ERRORES, INSEGURIDADES O CONTRADICCIONES CON HUMILDAD, COMO PARTE DEL CAMINO.



La honestidad con tu proceso de cambio es fundamental para evitar autoengañarte cuando las cosas se tuerzan, cuando las cosas no sean como tú quieres.

Habrás momentos en que no quieras aceptar ciertas cosas, ciertas situaciones, momentos en que quieras convencerte de que no estás retrocediendo, cuando en realidad estás repitiendo patrones antiguos.

La honestidad te ayuda a distinguir entre lo que deseas y lo que realmente estás haciendo. Sin ella, el cambio se vuelve un maquillaje; con ella, se vuelve una transformación profunda.



MI EJERCICIO DE HONESTIDAD

¿QUÉ ESTOY EVITANDO MIRAR O ADMITIR EN MÍ?

.....

¿EN QUÉ MOMENTOS SUELO ENGAÑARME O JUSTIFICARME?

.....

HOY RECONOZCO CON HONESTIDAD QUE NECESITO...

.....

EL CAMBIO REQUIERE



CONFIANZA Y PACIENCIA

Cambiar no es cuestión de velocidad, sino de proceso.

Y para sostener ese proceso, necesitas dos cosas que no siempre se ven, pero que son esenciales: confianza y paciencia.

El cambio lleva tiempo y necesita que confíes en que se puede hacer, en que tú lo puedes hacer



ESTO IMPLICA



Tiempo

No es solo esperar. Es cómo esperas.
Es sostener la incomodidad del “todavía no”, sin rendirte ni exigir que todo cambie de golpe.

La paciencia te permite empezar por lo pequeño, celebrar cada avance, volver a intentarlo cuando fallas.

No se trata de hacer mucho en poco tiempo, sino de hacer lo suficiente muchas veces.

Creer

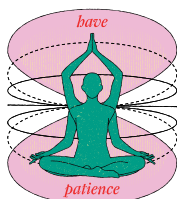
Es creer en ti aunque no tengas pruebas todavía.

Es seguir avanzando aunque no veas resultados inmediatos.

Confiar es recordar que, aunque no siempre entiendes el camino, tú lo estás caminando.

También es confiar en quien te acompaña, en el equipo, en la guía, en que hay sentido aunque hoy no lo veas claro.

alvarodelgadosanchez.com



Me observo en mi proceso

¿En qué momentos me cuesta confiar en mí?

.....
.....

¿Qué me digo cuando las cosas no salen como espero?

.....
.....

¿Cómo reacciono cuando todo va más lento de lo que me gustaría?

.....
.....

Hoy decido confiar en...

(Puedes escribir una persona, una parte de ti, un paso que vas a dar)

.....
.....

Y elijo tener paciencia con...

(Un aspecto de tu vida, un cambio que tarda, una emoción que vuelve)

.....
.....



EL PROCESO DE CAMBIO

La rueda del cambio

🌱 Tu proceso de cambio: una rueda, no una línea recta

Cambiar no es apretar un botón. Es un proceso.

A veces lento, a veces incómodo, pero profundamente transformador. Y como todo proceso, tiene etapas. Estos son los pasos del proceso del cambio en general

alvarodelgadosanchez.com

Rueda del Cambio



1. Precontemplación

"¿Problema? ¿Qué problema?"

En esta etapa, no hay conciencia real de que algo necesita cambiar. Tal vez estás actuando por presión externa o simplemente no ves todavía el impacto de ciertas conductas o emociones.

Es normal sentirse a la defensiva o justificar lo que uno hace.

● Clave: empezar a escuchar sin juzgar.

2. Contemplación

"Sé que debería, pero..."

Empiezas a darte cuenta de que hay algo que no encaja, que necesitas un cambio... pero la duda te paraliza.

Sientes ambivalencia: parte de ti quiere, parte de ti se resiste.

● Clave: nombrar lo que te duele y lo que temes perder si cambias.

3. Determinación

"Tengo que hacer algo. Esto va en serio."

Has tomado la decisión. Quieres cambiar. No sabes exactamente cómo, pero sabes que no quieres seguir igual.

Empiezas a buscar estrategias, apoyo, información. Trazas un plan.

● Clave: comprometerte con pasos concretos y realistas.

4. Acción

"Estoy en marcha."

Ya no es solo intención. Estás haciendo cosas distintas. Cambiando rutinas, pensamientos, actitudes.

Es una etapa intensa, llena de altibajos, pero también de pequeñas victorias.

● Clave: sostener el esfuerzo, aunque haya días difíciles.

5. Mantenimiento

"Estoy consolidando el cambio."

Lo nuevo ya no es tan nuevo. Empiezas a sentirse más natural.

Estás trabajando para que ese cambio no sea temporal, sino parte de tu nueva forma de vivir.

● Clave: reforzar lo aprendido, seguir cuidándote.

6. Recaída (si ocurre)

"He vuelto atrás. ¿Y ahora qué?"

La recaída no es fracaso, es parte del proceso.

Lo importante no es que ocurra, sino cómo la vives: ¿te castigas o aprendes?

Volver a mirar, ajustar, pedir ayuda y seguir caminando es parte del cambio real.

● Clave: ser amable contigo. Las vueltas atrás también traen lecciones, aprovéchalas!

¿En qué etapa estás tú ahora?

Escribe unas líneas sinceras:

Hoy me siento en la etapa de...

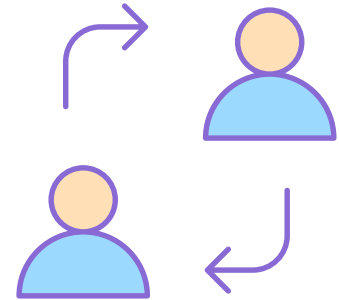
.....
.....

Lo que más me cuesta ahora mismo es...

.....
.....

Y lo que me anima a seguir es...

.....
.....



Emociones que a veces nos frenan (y que también pueden impulsarnos)



Cambiar no solo es tomar decisiones. También es atravesar emociones que pueden confundirte o hacerte dudar. Aquí tienes una pequeña guía para reconocer esas emociones sin que te paralicen.



Culpa

La culpa aparece cuando sientes que "deberías haberlo hecho mejor". Pero muchas veces la culpa viene de exigencias que no te corresponden.

Recuerda: no estás repitiendo tu pasado. Estás practicando un camino nuevo y te puedes equivocar.



Confusión

No saber por dónde empezar, sentir que todo es demasiado... También es parte del proceso. La confusión no es señal de fracaso. Es señal de que estás rompiendo esquemas antiguos. Paso útil: escribe lo que sientes, sin filtros. Ordenar afuera ayuda a ordenar dentro.



¿Qué hacer con todo esto?

No se trata de no sentir.

Se trata de reconocer lo que sientes, sin juzgarte, y seguir caminando igual.

Tu cambio no necesita que estés bien todo el tiempo. Solo necesita que sigas, incluso en días nublados.



Miedo

El miedo aparece cuando te enfrentas a lo desconocido. Es normal. No es señal de debilidad, sino de que estás saliendo de tu zona cómoda.

Pregúntate: ¿Qué me da miedo perder si cambio? ¿Y qué puedo ganar si sigo adelante?



Frustración

La frustración llega cuando las cosas no salen como esperabas. Puedes sentirte lento/a, torpe o incapaz. Pero la frustración no es el final. Es la señal de que estás intentándolo.

Consejo: haz una pausa, no un abandono.



Tristeza

A veces cambiar significa despedirse de una parte de ti, de un hábito, de una versión antigua.

Eso duele. Y está bien que duela.

La tristeza no es debilidad, es duelo.

Date tiempo. Date permiso. Estás dejando atrás algo para dar paso a otra cosa.

Cómo influyen nuestros pensamientos en lo que hacemos

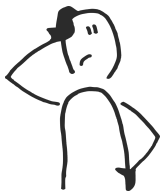
Muchas veces creemos que actuamos únicamente como reacción a cosas que nos ocurren... pero lo que **pensamos** tiene muchísima importancia a la hora de valorar eso que dispara nuestra respuesta (una respuesta que **no** nos gusta).

Lo que haces está muy relacionado con lo que **crees**.

Tus ideas, tus valores, tu forma de interpretar lo que te pasa —aunque no siempre seas consciente de ello— condicionan tus emociones y tus decisiones.

Por ejemplo:

- Si piensas que “fallar es fracasar”, cada error te llenará de vergüenza o ansiedad.
- Si te fijas en las cosas malas de tu trabajo irás a trabajar amargada.
- Si piensas que “los demás deberían entenderte sin hablar”, es probable que acabes frustrado/a o a la defensiva.



¿Qué tal si cambio mis ideas con respecto a mi trabajo? Seguramente me sentiré mejor. Formas alternativas de pensar al punto anterior.

1. Puedo buscar soluciones intermedias, aunque no sea todo como yo esperaba. No hace falta que sea perfecto para que sea útil.
2. Hay cosas que no dependen de mí, pero tengo margen para actuar de otra forma o expresar lo que necesito.
3. Prefiero no sacar conclusiones sin hablarlo. A veces lo que imagino no tiene nada que ver con lo que está pasando.
4. Hasta que no lo intento, no sabré cómo va a salir. Hablar puede abrir una puerta que ahora mismo no veo.
5. No todo el mundo actúa como yo lo haría, pero eso no significa que no pueda poner límites o pedir las cosas con claridad.



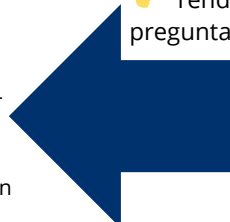
Distorsiones cognitivas más comunes

Las distorsiones cognitivas son maneras automáticas e inexactas de interpretar lo que nos pasa. Todas las tenemos, pero no son verdad siempre. Son formas **inherentes** a nuestra naturaleza de responder ante los problemas y son a **corto plazo**.

Actúan como filtros mentales que deforman la realidad y nos permiten adaptarnos a los problemas que sentimos, pero sólo a corto plazo. No son útiles a largo plazo, por lo que hay que cambiar la forma de responder.

Aquí tienes **algunas** de las más habituales relacionadas con el trabajo, pero es igual para el resto de ámbitos de la vida:

1. Pensamiento extremo (todo o nada, blanco o negro)
Ves la situación como completamente buena o mala, útil o inútil.
☛ “Esto es un desastre, así no se puede seguir.”
2. Culpabilización externa
Das por hecho que la causa del malestar siempre está fuera de ti: en los demás, en la organización, en el sistema.
☛ “Aquí el problema es que nadie hace su trabajo.”
3. Lectura mental e intenciones ocultas
Interpreta lo que los demás piensan o hacen sin preguntar ni confirmar.
☛ “Lo dijo así para hacerme quedar mal.”
4. Predicciones negativas anticipadas
Das por hecho que algo saldrá mal antes de intentarlo, o que todo esfuerzo será en vano.
☛ “¿Para qué voy a hablar, si no me van a escuchar?”
5. Exigencias rígidas sobre cómo deberían actuar los demás
Crees que las personas o el entorno deberían comportarse como tú consideras correcto.
☛ “Tendrían que tenerme en cuenta. No cuesta nada preguntar.”



PLANIFICA TU CAMBIO PASO A PASO

1. 🔍 Evalúa tu punto de partida



¿Dónde estás ahora?

Es importante tener más o menos claro qué es lo que queremos cambiar. Observar tu situación actual no es para juzgarte, sino para entender con claridad en qué etapa estás (precontemplación, contemplación, etc.).

Antes de empezar cualquier cambio, es importante parar y mirarte con honestidad.

No se trata de juzgarte, sino de escucharte con curiosidad y sin prisa.

Pregúntate:

¿Qué parte de mí pide un cambio?

.....
.....

¿Qué me está generando malestar, insatisfacción o bloqueo?

.....
.....

¿Estoy haciendo esto por mí o por presión externa?

.....
.....

✍️ Escribe tu respuesta en una frase honesta:

.....
.....
.....



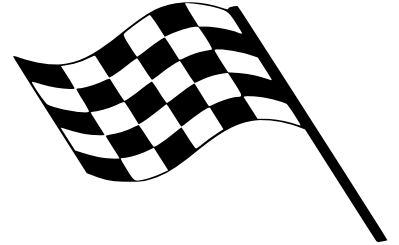
2. 🎯 Establece tu meta

¿Qué quieres conseguir?

Tu meta debe ser realista, concreta y significativa para ti. No vale "quiero ser mejor" o "quiero estar bien", sino algo como:

👉 "Quiero aprender a gestionar mis enfados sin herir a nadie."

👉 "Quiero reducir mi estrés...cambiar mi trabajo...cambiar hábitos de salud...."



Pregúntate:

¿Cómo sabré que he cambiado?

¿Qué será diferente en mi día a día?

✍️ Define tu meta con tus palabras:

3. 💡 Diseña tu plan

¿Cómo lo vas a hacer?

Aquí no vale improvisar. Cambiar requiere una dirección clara.

Piensa en acciones pequeñas, sostenibles, que puedas incorporar a tu rutina.

No todo a la vez. Un paso, una pauta, un hábito a la vez.

No se trata solo de dejar de hacer algo. Se trata de encontrar algo mejor que lo reemplace



IMPORTANT

Cuando queremos cambiar una conducta (comer por ansiedad, mirar el móvil sin parar, gritar, evitar tareas...), no basta con decir "voy a dejar de hacerlo".

Si no encuentras una **alternativa** concreta y saludable, lo más probable es que vuelvas al hábito anterior... porque, aunque no te guste, te sirve de algo.

✚ Cada conducta cubre una necesidad

Por eso, para que el cambio funcione, tienes que descubrir qué necesidad estás cubriendo con esa conducta, y luego elegir otra forma de responder que sea más saludable a largo plazo.

🎯 ¿Cómo hacerlo?

Paso 1: Observa una conducta que quieres cambiar

Por ejemplo:

- "Cuando estoy nervioso/a, como cualquier cosa sin pensar."
- "Evito hacer llamadas importantes."
- "Miro el móvil cada vez que me siento incómodo/a."



Paso 2: Pregúntate:

- ¿Qué estoy sintiendo justo antes de actuar así?
- ¿Qué estoy evitando o tratando de conseguir con esto?
- ¿Qué otra cosa podría ayudarme a calmarme, conectar o avanzar, aunque al principio me cueste más?

Paso 3: Busca tu alternativa saludable

No se trata de buscar algo perfecto, sino algo mejor aunque no te de tanto alivio a corto plazo. Aquí hay unos ejemplos de conductas **alternativas** más sanas a largo plazo.

1. Conducta actual: Comer sin hambre cuando me siento ansioso/a.

Qué necesito en realidad: Calmarme, sentirme seguro/a, distraerme de pensamientos incómodos.

Alternativa saludable:

- Beber un vaso de agua y respirar profundamente durante 1 minuto.
- Salir a dar una vuelta a la manzana.
- Escribir lo que estoy sintiendo en una libreta.
- Recuerda que la ansiedad hace que el problema parezca mucho mayor de lo que es. Detente durante unos minutos antes de comer y piensa que tu mente te está jugando una mala pasada, nada más. No necesitas comer más de la cuenta.

2. Conducta actual: Mirar el móvil constantemente

Qué necesito en realidad: Evitar el malestar, el aburrimiento, distraerme, calmar el miedo.

Alternativa saludable:

- Usar un temporizador (15 minutos sin móvil) para enfocarme en otra tarea.
- Empezar con una parte sencilla de otras cosas que tengo que hacer.
- Dejar el móvil en otra habitación o ponerlo en "modo avión".

3. Conducta actual: Gritar cuando me siento frustrado/a.

Qué necesito en realidad: Sentirme escuchado/a, expresar mis límites, descargar tensión.

Alternativa saludable:

- Pedir 5 minutos (o más) de pausa antes de responder.
- Dar un paseo o irme y alejarme de esa situación. volver a analizar mi enfado una vez que esté tranquila.
- Nombrar la emoción en voz alta: "estoy frustrado/a, necesito calmarme, darme tiempo, distraer mi mente".

4. Conducta actual: Evitar tareas o decisiones importantes.

Qué necesito en realidad: Evitar el miedo a equivocarme, descansar, no sentirme saturado/a.

Alternativa saludable:

- Dividir la tarea en pasos pequeños y empezar solo por uno.
- Ponerme una recompensa pequeña cuando termine.
- Pedir ayuda o hablar con alguien para soltar presión.

5. Conducta actual: Quejarme de todo sin actuar.

Qué necesito en realidad: Sentirme visto/a, canalizar la frustración, desahogarme.

Alternativa saludable:

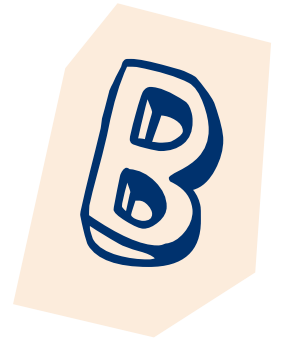
- Dedicar 10 minutos a escribir lo que me molesta y luego pensar una acción concreta.
- Hablar con alguien solo si estoy dispuesto/a a escuchar propuestas.
- Convertir una queja en una petición concreta: "Me gustaría que..."



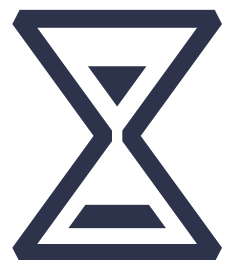
ANALIZA



Busca la causa del malestar



Elige un plan B, una conducta alternativa



Ten paciencia y sé constante. Funcionará si te lo propones y repites la nueva forma de actuar

Mi plan de cambio personal

Esta hoja es para ayudarte a poner por escrito tu decisión de cambiar, desde una mirada honesta y práctica. No tienes que tenerlo todo claro. Lo importante es empezar.

🔍 1. ¿Dónde estoy ahora?

¿Qué parte de mí pide un cambio?

.....

¿Qué me está generando malestar o bloqueo?

.....

¿Qué conducta o hábito quiero cambiar?

.....

🎯 2. ¿Qué quiero conseguir?

Define tu meta de forma concreta y personal:

👉 "Quiero..."

.....

¿Qué notaré diferente en mi día a día cuando lo logre?

.....

✈️ 3. ¿Cómo lo voy a hacer?

Acciones pequeñas y posibles que puedo empezar esta semana:

1.....

2.....

3.....

¿Qué alternativas más saludables puedo usar en lugar de la conducta anterior?

.....

👥 4. ¿Quién o qué puede ayudarme?

Personas, espacios, ideas, recursos...

- Apoyos reales (gente que puede ayudarte, profesionales):

-

- Apoyos simbólicos (frases, recuerdos, rutinas que te motivan):

-

🕒 5. ¿Cuándo empiezo?

Fecha de inicio realista:

📅 __ / __ / __

¿Cómo me voy a recordar lo importante de este cambio?

(Puede ser una frase, una alarma, una nota en la nevera...)

.....

🌟 6. Lo que quiero recordarme si me cuesta

Escríbete un mensaje amable, como si se lo dijeras a alguien que quieres mucho:

"Cuando me cueste, quiero recordarme que..."

.....





Usa este espacio para acompañar tu proceso con honestidad y amabilidad.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de mirar tu avance con conciencia y seguir caminando.

Semana 1

Del _____ al _____

✓ Paso o hábito que quiero trabajar esta semana:

.....

📌 ¿Lo he puesto en práctica? ¿Qué he notado?

.....

🧠 Algo que he descubierto sobre mí esta semana:

.....

.....

Semana 2

Del _____ al _____

✓ Paso o hábito que quiero trabajar esta semana:

.....

📌 ¿Lo he puesto en práctica? ¿Qué he notado?

.....

🧠 Algo que he descubierto sobre mí esta semana:

.....

.....

Semana 3

Del _____ al _____

✓ Paso o hábito que quiero trabajar esta semana:

.....

📌 ¿Lo he puesto en práctica? ¿Qué he notado?

.....

🧠 Algo que he descubierto sobre mí esta semana:

.....

.....

Semana 4

Del _____ al _____

✓ Paso o hábito que quiero trabajar esta semana:

.....

📌 ¿Lo he puesto en práctica? ¿Qué he notado?

.....

🧠 Algo que he descubierto sobre mí esta semana:

.....

.....

Nota legal

Este documento forma parte de un recurso abierto y de libre distribución.

Puedes usarlo, compartirlo y adaptarlo siempre que se mantenga su espíritu original: acompañar a las personas en su proceso de cambio desde el respeto, la conciencia y el cuidado.

Dominio público. No requiere autorización para su uso.

Se agradece citar la fuente si se comparte de forma íntegra o en contextos profesionales:

Guía elaborada en el marco del proyecto "Siembra tu cambio", siembratucambio.com



"SEÑOR, CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR, VALOR PARA CAMBIAR LAS QUE SÍ PUEDO, Y SABIDURÍA PARA ENTENDER LA DIFERENCIA"