

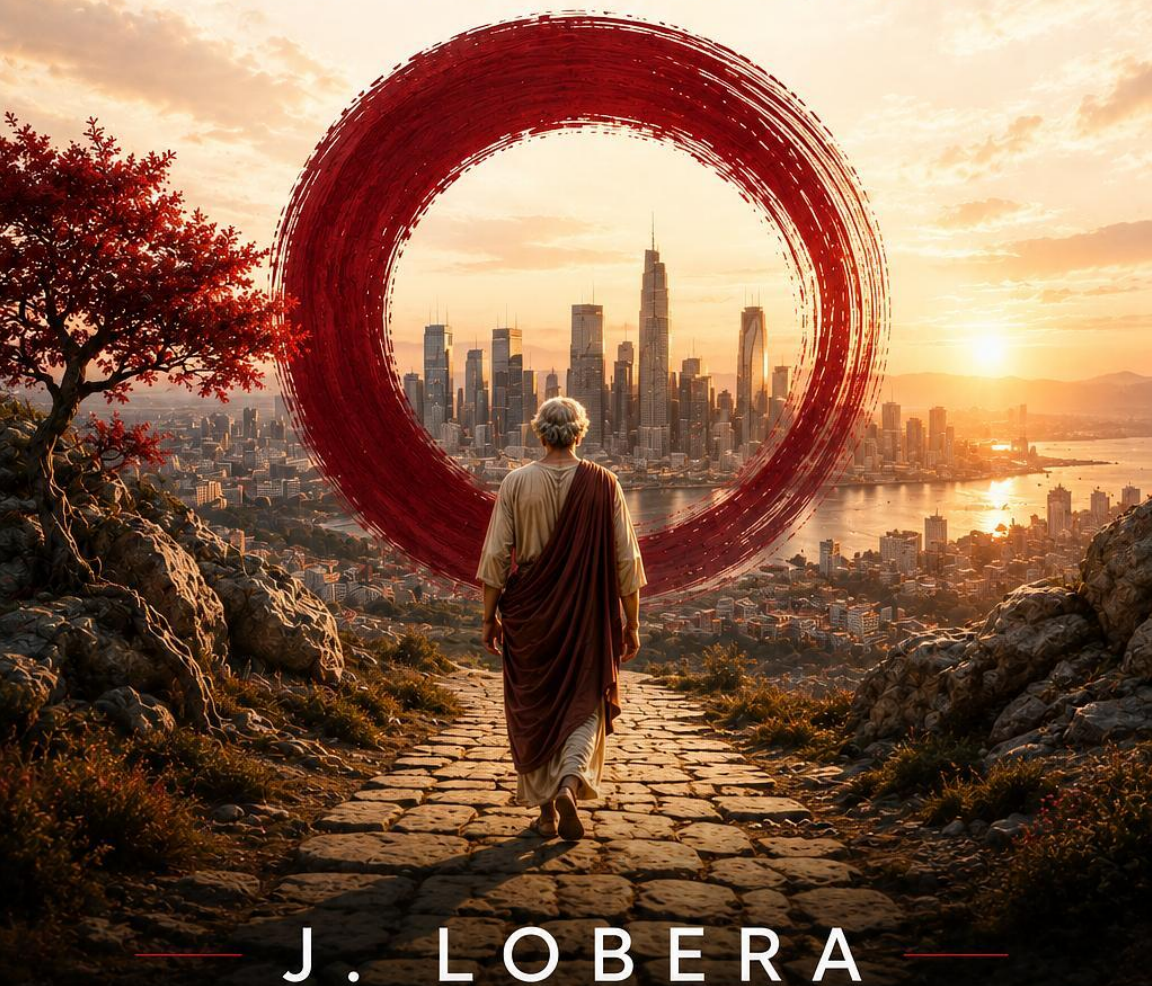
COLECCIÓN PATRONES INVISIBLES



FILOSOFÍA

PARA EL MUNDO MODERNO

Piensa con más claridad. Vive con más propósito.



J. LOBERA

J LOBERA

Herramientas – Filosofía para el mundo moderno

Copyright © 2026 by J Lobera

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

1

Herramientas

HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 6



Las cinco preguntas socráticas

Antes de aceptar un pensamiento como verdadero, somételo a examen.



PIENSA EN UNA SITUACIÓN QUE TE PREOCUPE

Describe brevemente qué ha ocurrido:

1



¿Qué estoy pensando exactamente?

Escribe el pensamiento principal.

2



¿Qué hechos objetivos apoyan esta idea?

(No opiniones, solo hechos comprobables.)

3



¿Qué parte son suposiciones o interpretaciones?

4



¿Existe otra explicación razonable?

Piensa al menos en una alternativa distinta.

5



Si un buen amigo estuviera en mi situación...

¿Qué le diría yo?



REFLEXIÓN FINAL

Después de responder estas preguntas...

- ☐ Mi forma de ver el problema ha cambiado.
- ☐ Sigo pensando lo mismo, pero ahora tengo mejores razones.
- ☐ Necesito más información antes de sacar una conclusión.



*Las respuestas alivian la duda por un momento.
Las buenas preguntas pueden cambiar tu manera de pensar para siempre.*





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 7

Construye tu carácter cada día

Pequeñas acciones repetidas crean una gran vida.

1 ELIGE TU HÁBITO CLAVE

Elige un hábito pequeño, concreto y realista que apoye la persona en la que quieres convertirte.

Mi hábito elegido es:

2 DEFINE TU RUTINA

¿Cuándo lo haré?

¿Dónde lo haré?

¿Después de qué acción ya establecida?

3 VERSIÓN MÍNIMA

Define la versión más pequeña posible de tu hábito. Tan pequeña que sea difícil no hacerla.

Mi versión mínima es:

4 REGISTRO DE 7 DÍAS

Tu objetivo no es la perfección, es la consistencia.

DÍA	¿LO HE HECHO?	¿CÓMO ME HE SENTIDO?	NOTAS / APRENDIZAJES
DÍA 1	☐ Sí ☐ No		
DÍA 2	☐ Sí ☐ No		
DÍA 3	☐ Sí ☐ No		
DÍA 4	☐ Sí ☐ No		
DÍA 5	☐ Sí ☐ No		
DÍA 6	☐ Sí ☐ No		
DÍA 7	☐ Sí ☐ No		

5 REFLEXIÓN FINAL (DÍA 7)

¿Qué ha funcionado bien?

¿Qué obstáculos he encontrado?

¿Qué ajustaré para la próxima semana?

“

*No somos lo que hacemos de vez en cuando.
Somos lo que hacemos cada día.*

– Aristóteles –

”





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 8

Elige mejor lo que deseas

Menos deseos vacíos, más vida real.

1 HAZ UNA PAUSA

Antes de perseguir un nuevo deseo, detente y obsérvalo con honestidad. Escribe el deseo que ha aparecido:

2 PREGUNTAS CLAVE Responde con sinceridad para comprender qué hay detrás de ese deseo.



¿Qué espero sentir cuando lo consiga?
(Ej. seguridad, libertad, reconocimiento, placer...)



¿Cuánto tiempo creo que durará esa sensación?
(Días, semanas, meses...)



¿Existe algo que ya tengo y que podría darme un bienestar parecido?
(Relaciones, salud, tiempo, aprendizajes, momentos...)

3 CLASIFICA TU DESEO

Después de responder, clasifica tu deseo según su impacto en tu vida.



ESENCIAL
Aporta un bienestar real y duradero. Vale la pena perseguirlo.

☐


IMPORTANTE
Puede mejorar mi vida, pero no es urgente ni imprescindible.

☐


SUPERFICIAL
Probablemente será placentero un momento, pero no cambiará nada importante.

☐

¿Por qué lo has clasificado así?

4 REGISTRO DE 7 DÍAS

Observa, elige y disfruta más de lo que ya tienes.

DÍA	DESEO IDENTIFICADO (¿Qué quiero?)	CLASIFICACIÓN (E / I / S)	ACCIÓN CONSCIENTE (¿Qué elegí hacer hoy?)	ALGO QUE YA TENGO Y DISFRUTÉ HOY	¿CÓMO ME SENTÍ AL FINAL DEL DÍA?
DÍA 1					
DÍA 2					
DÍA 3					
DÍA 4					
DÍA 5					
DÍA 6					
DÍA 7					

E = Esencial | I = Importante | S = Superficial

5 REFLEXIÓN FINAL (DÍA 7)

Al terminar la semana, dedica unos minutos a reflexionar.



¿Qué patrones he descubierto en mis deseos?



¿Qué cosas sencillas me han dado más bienestar esta semana?



¿Qué deseo(s) realmente vale la pena seguir cultivando?



“

*No es pobre quien tiene poco,
sino quien desea más.*

”





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 9

INVIERTE TU ENERGÍA EN LO QUE SÍ PUEDES CONTROLAR

Menos preocupación inútil, más acción con sentido.

1 HAZ UNA PAUSA

Antes de reaccionar, detente unos segundos y escribe el problema que te preocupa ahora.

**2 SEPARA LO QUE DEPENDE DE TI
Y LO QUE NO DEPENDE DE TI**

Escribe todo lo relacionado con el problema y clasifícalo con honestidad.

DEPENDEN DE MÍ Puedo actuar sobre esto	NO DEPENDE DE MÍ No puedo cambiar esto
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

3 ELIGE TU ENFOQUE

Hoy dedicarás tu energía solo a lo que depende de ti.

¿Qué acción concreta puedes hacer hoy? _____ _____	¿Cuándo la vas a hacer? (Momento del día) _____ _____
---	---

4 REGISTRO DE 7 DÍAS

Observa, actúa y evalúa cada día.

DÍA	PRINCIPAL PREOCUPACIÓN DEL DÍA	TIEMPO QUE SUELO GASTAR PREOCUPÁNDOME (aprox.)	ACCIÓN QUE DEPENDE DE MÍ QUE REALICÉ	¿CÓMO ME SENTÍ AL CENTRARME EN LO QUE SÍ DEPENDE DE MÍ?
DÍA 1		_____ min		
DÍA 2		_____ min		
DÍA 3		_____ min		
DÍA 4		_____ min		
DÍA 5		_____ min		
DÍA 6		_____ min		
DÍA 7		_____ min		

5 REFLEXIÓN FINAL (DÍA 7)

Responde con sinceridad.

¿Qué he descubierto sobre las cosas que me preocupan y que no dependen de mí? _____ _____	¿Qué acciones que dependen de mí han marcado la mayor diferencia esta semana? _____ _____	¿Cómo puedo recordar cada día enfocar mi energía en lo que realmente puedo cambiar? _____ _____
--	--	--



No son las cosas las que nos perturban,
sino la opinión que tenemos de ellas.

– EPICTETO –





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 10

VIVE SEGÚN TUS VALORES, NO PARA IMPRESIONAR A LOS DEMÁS

Menos aprobación, más autenticidad y libertad.

1 HAZ UNA PAUSA

Antes de empezar, detente y recuerda lo que realmente importa para ti.

¿Cuáles son tus 3 valores más importantes en la vida?

1. _____
2. _____
3. _____



2 OBSERVA TUS DECISIONES

Durante el día, identifica decisiones importantes (grandes o pequeñas) y analiza qué te motivó realmente.

DECISIÓN O SITUACIÓN ¿Qué hice o estoy a punto de hacer?	MOTIVO PRINCIPAL ¿Por qué lo hice?	¿INFLUYÓ LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS? Si / No / ¿Cuánto?	¿ESTÁ ALINEADO CON MIS VALORES? Si / No / En parte	¿ME SENTÍ LIBRE O PRESIONADO? Libre / Presionado
1				
2				
3				
4				
5				
6				

3 REFLEXIÓN DIARIA

Cada noche, dedica unos minutos a responder estas preguntas.



¿Qué decisión de hoy estuve más guiada por mis valores?



¿Dónde busqué aprobación o intenté causar buena impresión?



Mañana, ¿qué elección quiero tomar de forma más auténtica?

4 RETO DE 7 DÍAS

Al final de cada día, puntúa del 1 al 5 cómo viviste desde tu autenticidad.
(1 = muy poco | 5 = totalmente fiel a mis valores)

DÍA	¿CUÁNTO VIVÍ DESDE MIS VALORES?					¿QUÉ APRENDÍ SOBRE MÍ HOY?	¿QUÉ ELIMINARÍA MAÑANA?
DÍA 1	1	2	3	4	5		
DÍA 2	1	2	3	4	5		
DÍA 3	1	2	3	4	5		
DÍA 4	1	2	3	4	5		
DÍA 5	1	2	3	4	5		
DÍA 6	1	2	3	4	5		
DÍA 7	1	2	3	4	5		

5 REVISIÓN SEMANAL

Responde con sinceridad.



¿En qué decisiones fui más fiel a mí mismo esta semana?



¿Qué miedo a la opinión de los demás sigue teniendo mucho poder sobre mí?



¿Qué pequeño cambio quiero mantener para seguir viviendo con más libertad?



“

La verdadera libertad no es hacer lo que quieres, sino no necesitar que los demás aprueben lo que haces.

”



— DIÓGENES —



HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 11

ENCUENTRA SENTIDO, INCLUSO EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

*No siempre podemos elegir lo que nos ocurre,
pero siempre podemos elegir para qué lo vivimos.*

1 TU BRÚJULA INTERIOR

Recuerda lo que realmente
tiene valor para ti.

¿Qué es importante para mí en la vida?



2 MI PROPÓSITO DIARIO

Cada día elige un motivo por
el que merezca la pena
levantarte y actuar.

DÍA	¿QUÉ QUIERO CUIDAR HOY PORQUE TIENE VALOR PARA MÍ?	¿QUÉ ACCIONES PUEDO HACER HOY PARA CUIDARLO?	¿CÓMO ME GUSTARÍA VIVIR ESTE DÍA? (VALORES)	MI NIVEL DE SENTIDO AL FINAL DEL DÍA (1 = bajo / 5 = alto)
DÍA 1				1 2 3 4 5
DÍA 2				1 2 3 4 5
DÍA 3				1 2 3 4 5
DÍA 4				1 2 3 4 5
DÍA 5				1 2 3 4 5
DÍA 6				1 2 3 4 5
DÍA 7				1 2 3 4 5

3 REFLEXIÓN DIARIA

Cada noche dedica unos
minutos a mirar lo vivido
con conciencia.



¿Qué momento de hoy me
recordó que mi vida tiene
sentido?



¿Qué desafío o dificultad
enfrenté hoy? ¿Cómo elegí
responder?



¿Qué quiero aprender
o mejorar para mañana?

4 ACTOS DE SENTIDO

Pequeñas acciones que
conectan con los demás
y dan significado.

DÍA	¿QUÉ PUEDO HACER HOY POR OTRA PERSONA?	¿A QUIÉN PUEDO AYUDAR O ACOMPAÑAR?	¿CÓMO ME HIZO SENTIR ESTE GESTO?	IMPACTO (1 = poco / 5 = mucho)
DÍA 1				1 2 3 4 5
DÍA 2				1 2 3 4 5
DÍA 3				1 2 3 4 5
DÍA 4				1 2 3 4 5
DÍA 5				1 2 3 4 5
DÍA 6				1 2 3 4 5
DÍA 7				1 2 3 4 5

5 REVISIÓN SEMANAL

Al final de la semana,
observa lo aprendido.



¿Qué patrón o aprendizaje
descubrí esta semana?



¿Qué me dio más sentido
y por qué?



¿Qué quiero seguir
cuidando la próxima semana?



“

Cuando ya no podemos cambiar una situación,
se nos desafía a cambiarnos a nosotros mismos.

”



— VIKTOR FRANKL —



EL SENTIDO NO ELIMINA EL DOLOR, PERO CONVIERTE CADA DÍA EN UNA OPORTUNIDAD PARA ELEGIR QUIÉN QUIERO SER.



HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 12

LO SUFICIENTE EXISTE, AUNQUE TU MENTE BUSQUE MÁS



La mente se acostumbra a lo bueno y siempre encuentra un nuevo motivo para querer más.

1 OBSERVA TU MENTE

Identifica un deseo o meta importante que tengas ahora. Reconoce la ilusión que genera y lo que esperas que te aporte.



¿QUÉ DESEO O META ESTOY PERSIGUIENDO AHORA?



¿QUÉ CREO QUE ME DARÁ CUANDO LO CONSIGA?

2 EL CICLO INFINITO DE LA INSATISFACCIÓN

A lo largo de la semana, observa cómo tu mente se acostumbra a lo bueno y busca siempre el siguiente objetivo.

DÍA	¿QUÉ LOGRÉ O DISFRUTÉ ESTE DÍA?	¿CUÁNTO TIEMPO DURÓ LA SATISFACCIÓN? (horas / días)	¿QUÉ NUEVO DESEO O META APARECIÓ?	¿EN QUÉ ME ESTOY ENFOCANDO AHORA? (1 = poco / 5 = mucho)
DÍA 1				1 2 3 4 5
DÍA 2				1 2 3 4 5
DÍA 3				1 2 3 4 5
DÍA 4				1 2 3 4 5
DÍA 5				1 2 3 4 5
DÍA 6				1 2 3 4 5
DÍA 7				1 2 3 4 5

3 DISFRUTA LO QUE YA TIENES

Cada día, anota tres momentos o cosas que disfrutaste y que ya forman parte de tu vida (aunque suelas darlos por hechos).



MOMENTO O COSA 1

DÍA 1 · DÍA 2 · DÍA 3 · DÍA 4
DÍA 5 · DÍA 6 · DÍA 7

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7



MOMENTO O COSA 2

DÍA 1 · DÍA 2 · DÍA 3 · DÍA 4
DÍA 5 · DÍA 6 · DÍA 7

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7



MOMENTO O COSA 3

DÍA 1 · DÍA 2 · DÍA 3 · DÍA 4
DÍA 5 · DÍA 6 · DÍA 7

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

4 REFLEXIÓN DIARIA

Cada noche, responde estas preguntas para tomar conciencia.



¿Qué aprendí hoy sobre cómo funciona mi mente cuando consigo algo?



¿En qué momentos disfruté más del camino que de la llegada?



¿Qué puedo hacer mañana para disfrutar más de lo que ya tengo, sin dejar de avanzar?

5 REVISIÓN SEMANAL

Al final de la semana, observa el patrón.



¿Qué metas o deseos dominaron mi atención esta semana?



¿Qué me aportó más satisfacción: conseguir algo o disfrutar de lo que ya tengo?



¿Qué voy a recordar para no perder de vista lo que realmente importa?



“ La felicidad nunca está en el siguiente objetivo. Aprende a vivir el camino y descubrirás que mucho de lo que buscas ya está aquí. ”



NO SE TRATA DE TENER MENOS DESEOS, SINO DE DEJAR DE CREER QUE EL PRÓXIMO SERÁ EL DEFINITIVO.



HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 13

CONSTRUYE TU VIDA, NO LA COPIES



*No se trata de encontrar quién eres,
sino de atreverte a construir quién quieres ser.*

1 ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

Escribe tus valores fundamentales. Lo que realmente das por importante en tu vida.

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Estos valores son tu brújula. Úsalos para tomar decisiones cada día.

2 ¿DÓNDE ESTÁS AHORA?

Revisa tu vida actual y valora cuánto está alineada con tus valores. Sé honesto contigo mismo.

ÁREA DE MI VIDA	¿ESTÁ ALINEADA CON MIS VALORES? (1 = nada / 5 = totalmente)	¿POR QUÉ LE DOY ESA PUNTUACIÓN?	¿QUÉ QUIERO CAMBIAR O FORTALECER?
Trabajo / Estudio	1 2 3 4 5		
Relaciones	1 2 3 4 5		
Crecimiento personal	1 2 3 4 5		
Salud y bienestar	1 2 3 4 5		
Dinero y recursos	1 2 3 4 5		
Tiempo libre / Ocio	1 2 3 4 5		
Propósito / Sentido	1 2 3 4 5		

3 TU VIDA ELEGIDA

Imagina que han pasado 5 años y estás viviendo la vida que deseas. Describe cómo es un día en esa vida.

Describe tu día ideal en detalle. ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes?

MI DECLARACIÓN PERSONAL

Escribe en una frase cómo quieres vivir tu vida.

4 PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS

Elige 3 acciones concretas que puedes hacer esta semana para acercarte a la vida que quieres construir.

ACCIÓN 1	ACCIÓN 2	ACCIÓN 3
¿Qué acción voy a realizar?	¿Qué acción voy a realizar?	¿Qué acción voy a realizar?
¿Cuándo?	¿Cuándo?	¿Cuándo?
¿Cómo sabré que lo hice?	¿Cómo sabré que lo hice?	¿Cómo sabré que lo hice?
☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho

5 REFLEXIÓN DIARIA

Cada noche, dedica unos minutos a revisar tu día y tu crecimiento.

¿Qué decisión de hoy me acerca a la persona que quiero ser? _____ _____	¿En qué momento actué por inercia, miedo o por cumplir expectativas ajenas? _____ _____	¿Qué aprendí hoy sobre mí mismo? _____ _____	¿Qué haré mañana para seguir construyendo la vida que elijo? _____ _____
---	---	--	--



“ No heredas tu vida. La construyes con cada decisión, con cada hábito y con el coraje de ser fiel a lo que de verdad te importa. ”



TU VIDA ES TU OBRA MAESTRA. CADA DÍA TIENES LA OPORTUNIDAD DE MEJORARLA.



HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 14

EL TRABAJO: GANARSE LA VIDA SIN DEJAR DE VIVIR



*El trabajo es importante,
pero tu vida es más que tu trabajo.*



ENFOCA
lo importante.



EQUILIBRA
tu vida.



DISFRUTA
lo que de verdad
importa.

1 TU VISIÓN ACTUAL

¿Qué papel tiene hoy
el trabajo en tu vida?

Escribe del 1 al 10
cuánto espacio ocupa
el trabajo en cada área.

1 = muy poco
10 = casi todo

ÁREA DE MI VIDA	¿CUÁNTO ESPACIO OCUPA EL TRABAJO AHORA? (1 = muy poco / 10 = casi todo)	¿ESTOY SATISFECHO CON ESE EQUILIBRIO? (Sí / No)
Familia y pareja	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No
Amistades y relaciones	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No
Salud y bienestar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No
Crecimiento personal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No
Ocio y disfrute	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No
Propósito y proyectos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No
Trabajo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sí / No

2 ¿QUÉ ES SUFICIENTE?

Define qué es "suficiente"
para ti en lo económico
y en lo profesional.

No se trata de tener más,
sino de tener lo que te
permite vivir bien.



MI SUFICIENCIA ECONÓMICA

- ¿Cuál es el nivel de ingresos que me permite vivir tranquilo y cubrir mis necesidades?
- ¿Qué haré con el dinero extra si lo hubiera?



MI SUFICIENCIA PROFESIONAL

- ¿Qué tipo de trabajo quiero tener?
- ¿Qué me aporta sentido y qué no quiero sacrificar?

3 MIS LÍMITES Y PRIORIDADES

Establece límites claros
para proteger tu tiempo
y tu energía.

Tú decides hasta dónde
llega el trabajo y dónde
empieza tu vida.

ÁREA	MI LÍMITE PERSONAL (¿Hasta dónde sí?)	MI NO NEGOCIABLE (¿Qué no estoy dispuesto a sacrificar?)	ACCIÓN CONCRETA (¿Qué haré para protegerlo?)
Horario de trabajo			
Disponibilidad digital (móvil, email, etc.)			
Descanso y vacaciones			
Tiempo con familia y amigos			
Salud y bienestar			
Ocio y disfrute personal			

4 LO QUE REALMENTE IMPORTA

Escribe las 5 cosas que
más quieres recordar
cuando mires atrás
en tu vida.

1

2

3

4

5



MI RECORDATORIO

¿Cómo puedo alinear mi trabajo con esas
5 cosas importantes?

5 MI PLAN DE ACCIÓN DE 7 DÍAS

Elige 1 o 2 acciones
que puedas aplicar esta
semana para ganar más
vida junto a tu trabajo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Acción concreta que haré:	Acción concreta que haré:	Acción concreta que haré:	Acción concreta que haré:	Acción concreta que haré:	Acción concreta que haré:	Acción concreta que haré:
☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho

¿Qué aprendí esta semana sobre cómo equilibrar trabajo y vida?



“

El trabajo te da dinero.
Tus elecciones te dan la vida.
Encuentra el equilibrio y no tengas que elegir entre ambos.”





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 15

LA TECNOLOGÍA: ¿QUIÉN CONTROLA REALMENTE TU ATENCIÓN?



*No se trata de usar la tecnología,
sino de decidir cómo y cuándo la usas.*



DECIDE
tú qué merece
tu atención.



ENTRENA
tu foco cada día.



RECUPERA
el control
de tu mente.

1 AUDITORÍA DE ATENCIÓN ¿DÓNDE VA TU TIEMPO?

Durante 3 días registra cómo
usas tu tiempo digital.
Sé honesto, sin juzgarte.
Al final calcula el promedio
diario (minutos/día).



REFLEXIONA

¿Te sorprende algún dato?
¿En qué categorías
dedicas más tiempo del
que realmente quieres?

CATEGORÍA	DÍA 1 (minutos)	DÍA 2 (minutos)	DÍA 3 (minutos)	PROMEDIO DIARIO
 Redes sociales				
 Videos / Streaming				
 Mensajería instantánea				
 Navegación sin propósito (noticias, entretenimiento, etc.)				
 Juegos				
 Compras online				
 Trabajo / Estudio				
 Aprendizaje / Lectura				
 Comunicación importante (familia, amigos)				
 Otras (especifica): _____				
TOTAL	_____	_____	_____	_____

2 MIS DISPARADORES ¿QUÉ ME HACE PERDER EL CONTROL?

Identifica las situaciones
que te llevan a usar la
tecnología sin decidirlo.



SITUACIONES QUE ME DISPARAN
(¿Cuándo caigo en el uso automático?)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



QUÉ HAGO AUTOMÁTICAMENTE
(¿Qué abro o a qué me voy?)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3 MIS PRIORIDADES DE ATENCIÓN

Escribe las 5 cosas que
realmente quieres que
reciban tu atención
cada día.

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____
_____	_____	_____	_____	_____

4 MIS REGLAS DE USO CONSCIENTE

Define tus propias reglas
para que la tecnología
esté a tu servicio.

 Horario sin pantallas: Desde _____ hasta _____	 Reviso el móvil solo en momentos concretos: _____
 Primera hora del día sin pantallas: ☐ Sí ☐ No	 Límites diarios por categoría: _____
 Última hora del día sin pantallas: ☐ Sí ☐ No	 Tiempo de calidad sin pantallas con: _____
 Notificaciones: ☐ Activas solo importantes ☐ Silencio total	 Motivo por el que quiero proteger mi atención: _____

5 MI PLAN DE ACCIÓN DE 7 DÍAS

Elige 2 acciones concretas
que aplicarás durante
los próximos 7 días.
Al final de la semana,
evalúa y ajusta.

ACCIÓN 1 ¿Qué haré? _____ _____ ¿Cuándo? _____	ACCIÓN 2 ¿Qué haré? _____ _____ ¿Cuándo? _____	EVALUACIÓN (al día 7) ¿Qué funcionó bien? _____ ¿Qué puedo mejorar? _____
---	---	--



Tu atención es tu vida.
Decide hoy a qué quieres dedicarla.





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 16

REDES SOCIALES: LA TRAMPA DE VIVIR BUSCANDO APROBACIÓN



*Recupera tu valor, vive desde tus valores
y no desde la opinión de los demás.*



ELIGE
tus motivaciones,
no la aprobación.



FORTALECE
tu autoestima
desde dentro.



VIVE
con autenticidad
y libertad.

1 ¿POR QUÉ USO LAS REDES?

Identifica tus principales
motivos al usar
redes sociales.

Marca del 1 al 5 según
cuánto te representa
cada motivo.

1 = nada

5 = totalmente

MOTIVOS	1 Nada	2 Poco	3 Algo	4 Bastante	5 Mucho
♡ Sentirme aceptado / querido					
🏆 Mostrar mis logros / vida					
👥 No sentirme fuera de grupo					
🕒 Entretenerme / pasar el tiempo					
📰 Estar informado					
🗨 Conectar con otras personas					
💡 Inspirarme / aprender					
✍ Expresar quién soy					
👑 Otros motivos (especifica): _____					

2 ¿CÓMO ME AFECTAN?

Observa cómo te sientes
antes, durante y después
de usar redes sociales.

Marca la opción que
mejor describa tu
experiencia habitual.

⌚ ANTES DE USARLAS (¿Cómo me siento?)	📱 DURANTE SU USO (¿Qué experimento?)	♡ DESPUÉS DE USARLAS (¿Cómo me siento?)
☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Neutral ☐ Algo mal ☐ Muy mal ☐ No lo había notado	☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Neutral ☐ Algo mal ☐ Muy mal ☐ No lo había notado	☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Neutral ☐ Algo mal ☐ Muy mal ☐ No lo había notado
🗨 ¿Qué patrones repites con más frecuencia? _____		

3 MIS DISPARADORES DE COMPARACIÓN

Anota las situaciones,
contenidos o personas
que más te hacen
compararte y cómo
te afectan.

DISPARADOR (Situación / Contenido / Persona)	¿QUÉ PIENSO? (Creencias que aparecen)	¿CÓMO ME SIENTO? (Emociones)	¿QUÉ HAGO DESPUÉS? (Acciones que tomo)

4 RECONSTRUYO MI AUTOESTIMA

Sustituye la búsqueda de
aprobación externa por
la aprobación interna.

❌ DEJO DE BUSCAR APROBACIÓN CUANDO... (Dependencia externa)	✅ ELIJO VIVIR DESDE MIS VALORES CUANDO... (Elección interna)
→ _____	→ _____
→ _____	→ _____
→ _____	→ _____

5 MI PLAN DE ACCIÓN

Pequeños pasos para
usar redes sociales
sin perder tu valor ni
tu tranquilidad.

1. INTENCIÓN ¿Para qué voy a usarlas hoy?	2. LÍMITE DE TIEMPO ¿Cuánto tiempo máximo?	3. USO CONSCIENTE ¿En qué momentos concretos?	4. CONTENIDO QUE ME NUTRE ¿A quién seguiré? (¿Qué evitaré?)	5. SIN COMPARACIÓN ¿Qué recordatorio me ayudará?	6. CELEBRO LO REAL ¿Qué pequeños logros voy a reconocer?
☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho

🗨 ¿Qué compromiso me hago conmigo mismo/a esta semana?



“

No necesitas que todos te aprueben.
Vive desde tus valores y tu autenticidad será tu mayor libertad. ”



HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 17

LA ANSIEDAD MODERNA: POR QUÉ VIVIMOS SIEMPRE CON PRISA



*Menos prisa, más presencia.
Recupera tu tiempo, tu calma y tu vida.*



DETENTE
No puedes hacer todo. Elige lo que importa.



RESPIRA
Tu mente no es una lista infinita.



DISFRUTA
La vida sucede ahora, no después.

1 ¿DÓNDE SIENTO MÁS PRISA?

Identifica las áreas de tu vida donde sientes más urgencia o presión.

Valora del 1 al 5 el nivel de prisa que sueles experimentar en cada área.

1 = nada de prisa
5 = muchísima prisa

ÁREA DE MI VIDA	1 Nada	2 Poca	3 Moderada	4 Bastante	5 Mucha	¿QUÉ LA PROVOCA?
Trabajo / Estudios						
Familia						
Hogar / Tareas						
Finanzas						
Salud / Cuerpo						
Relaciones sociales						
Desarrollo personal						
Ocio / Tiempo libre						
Otra área (especifica):						

2 MI MENTE ACCELERADA

Anota los pensamientos que más se repiten cuando sientes que no llegas. Después clasifícalos.

PENSAMIENTOS QUE MÁS SE REPITEN	¿SON HECHOS O SUPOSICIONES? H = Hecho S = Suposición	¿ESTÁ EN MI CONTROL? SÍ / NO
1. _____	H / S	SÍ / NO
2. _____	H / S	SÍ / NO
3. _____	H / S	SÍ / NO
4. _____	H / S	SÍ / NO
5. _____	H / S	SÍ / NO

3 ¿QUÉ ME ROBA EL PRESENTE?

Anota qué te impide estar presente en tu día a día y qué puedes hacer para recuperarlo.

¿QUÉ ME DISTRAE O ME GENERA PRISA?	¿QUÉ ACCIÓN PUEDO TOMAR PARA RECUPERAR MI PRESENCIA?
1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	

4 MI RUTINA DE RECARGA DIARIA

Pequeños hábitos que ayudan a calmar la mente y recuperar energía. Planifica al menos uno al día en cada categoría.

 DESCANSO ¿Cuántas horas de sueño de calidad necesito hoy? ☐ Hecho	 CUERPO ¿Qué movimiento haré hoy? ☐ Hecho	 CONEXIÓN ¿Con quién voy a conectar de forma auténtica? ☐ Hecho	 TRANQUILIDAD ¿Qué momento de silencio o calma me daré hoy? ☐ Hecho	 DISFRUTE ¿Qué haré hoy solo por placer? ☐ Hecho
---	--	--	--	---

5 MI PLAN PARA VIVIR CON MENOS PRISA

Elige 3 acciones concretas que vas a aplicar esta semana para reducir la prisa y aumentar tu calma.

ACCIÓN 1 ¿Qué haré?	ACCIÓN 2 ¿Qué haré?	ACCIÓN 3 ¿Qué haré?	EVALUACIÓN (al día 7)
_____	_____	_____	¿Qué ha cambiado en mí?
_____	_____	_____	_____
¿Cuándo? _____	¿Cuándo? _____	¿Cuándo? _____	¿Qué puedo mejorar?



**No necesitas más tiempo, necesitas más presencia.
La vida no se mide por lo que haces,
sino por lo que vives.**





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 18

AMAR SIN DEPENDER: FILOSOFÍA PARA CONSTRUIR RELACIONES MÁS SANAS



*El amor sano nace de la libertad,
no de la necesidad.*



CONFÍA
La confianza es la base
de cualquier vínculo.



COMUNICA
Hablar con respeto
es construir puentes.



RESPETA
Dos personas libres
pueden elegir quedarse.

1 ¿CÓMO ES MI FORMA DE AMAR?

Reflexiona sobre tus
tendencias habituales
en las relaciones.

Marca del 1 al 5 según
te identifiques.

1 = Nada

5 = Totalmente

TENDENCIAS EN MIS RELACIONES	NIVEL DE IDENTIFICACIÓN				
	1	2	3	4	5
Necesito constantemente confirmación o atención del otro/a.					
Me cuesta poner límites por miedo a que se enoje o se aleje.					
Me adapto demasiado para evitar conflictos.					
Suelto celos, inseguridad o desconfianza con facilidad.					
Puedo estar bien conmigo mismo/a cuando estoy solo/a.					
Respeto la individualidad y el espacio del otro/a.					
Me comunica con honestidad lo que siento y necesito.					
Elijo estar en la relación por amor, no por miedo o necesidad.					

2 ¿DEPENDO O ELIJO?

Observa qué tan frecuente
es cada actitud en tu vida
amorosa o en tus relaciones
cercanas.

Marca con una ✓.

ACTITUDES DE DEPENDENCIA (Desde el miedo o la necesidad)	ACTITUDES DE ELECCIÓN (Desde el amor y la libertad)
☐ Temo que me dejen o me sustituyan. ☐ Necesito revisar, controlar o vigilar. ☐ Me cuesta decir "no". ☐ Me molesta la independencia del otro/a. ☐ Sacrifico mis necesidades para evitar problemas. ☐ Me siento vacío/a sin esa persona.	☐ Confío en mí y en la relación. ☐ Respeto nuestros espacios individuales. ☐ Expreso mis necesidades con claridad. ☐ Aprecio la libertad del otro/a. ☐ Cuido mis necesidades sin culpa. ☐ Puedo estar bien conmigo mismo/a.
¿Qué actitud quiero cultivar más en mi vida?	

3 ¿QUÉ NECESITO CUIDAR MÁS?

Identifica los pilares
que necesitan más
atención en tus
relaciones.

Marca del 1 al 5.

1 = Nada

5 = Mucho

PILARES DE UNA RELACIÓN SANA	NIVEL DE ATENCIÓN ACTUAL				
	1	2	3	4	5
CONFIANZA: Me siento seguro/a y confío en la otra persona.					
COMUNICACIÓN: Hablamos con respeto y escuchamos de verdad.					
RESPECTO: Aceptamos nuestras diferencias y límites.					
AUTONOMÍA: Cada uno mantiene su identidad y proyectos.					
APOYO MUTUO: Nos acompañamos en el crecimiento personal.					
¿En qué pilar necesito poner más intención esta semana?					

4 ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Pequeñas acciones que
fortalecen relaciones
sanas y libres.

Elige o escribe tus
propias acciones.

COMUNICO CON RESPETO	EXPRESO LO QUE SIENTO	ONGO LÍMITES SANOS	CUIDO MI INDEPENDENCIA	AGRADEZCO Y VALORO	ACTOS DE AMOR
Hablar desde la calma y escuchar sin interrumpir.	Compartir mis emociones sin culpar ni exigir.	Decir "no" cuando algo no me hace bien.	Dedicar tiempo a mis intereses y amistades.	Reconocer lo bueno cada día.	Pequeños detalles que fortalecen el vínculo.
Mi acción:	Mi acción:	Mi acción:	Mi acción:	Mi acción:	Mi acción:
☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho
¿Qué acción me comprometo a realizar cada día?					

5 MI COMPROMISO CON EL AMOR SANO

Escribe tu intención
personal para cultivar
relaciones basadas en
el respeto y la libertad.

MI INTENCIÓN PARA CONSTRUIR RELACIONES MÁS SANAS
 Escribe tu compromiso personal para amar sin depender y desde la libertad.

“

El amor sano no te quita libertad,
te da alas para ser más tú.

”





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 19

EDUCAR PARA PENSAR: MÁS ALLÁ DE OBEDECER Y MEMORIZAR



*Aprender a pensar es la habilidad
que te acompaña toda la vida.*



QUESTIONA
No aceptes todo lo que escuchas. Haz preguntas.



COMPRENDE
Busca entender el porqué, no solo el qué.



APLICA
Usa lo que aprendes para tomar mejores decisiones.

1 ¿CÓMO APRENDO HOY?

Evalúa tus hábitos de aprendizaje actuales.

Marca del 1 al 5 según con qué frecuencia los aplicas.

1 = Nunca
3 = A veces
5 = Siempre

MIS HÁBITOS DE APRENDIZAJE	1	2	3	4	5
Me hago preguntas antes de buscar respuestas.					
Intento entender las ideas con mis propias palabras.					
Leo con atención y reflexiono sobre lo que leo.					
Escucho otras opiniones aunque no esté de acuerdo.					
Cuestiono mis propias creencias y suposiciones.					
Tomo notas y resumo lo que aprendo.					
Relaciono lo que aprendo con mi vida cotidiana.					
Reviso lo que aprendí para no olvidarlo.					
¿Cuál es mi mayor fortaleza al aprender? ¿Qué hábito quiero mejorar?					

2 MITOS VS. REALIDAD SOBRE APRENDER

Muchas creencias limitan nuestra forma de aprender.

Compara y elige la opción que más se alinea contigo.

MITO (Creencia Limitante)	REALIDAD (Mentalidad de Crecimiento)
Soy malo en esto, nunca se me dará.	Puedo mejorar con práctica, paciencia y esfuerzo.
Si me equivoco, significa que no soy inteligente.	Equivocarme es parte del proceso para aprender mejor.
Solo importa obtener buenas notas.	Lo importante es comprender y aplicar lo aprendido.
Alguien más siempre sabe más que yo.	Todos podemos aprender de otros y todos tenemos algo que aportar.
No tengo tiempo para aprender cosas nuevas.	Siempre puedo aprender algo pequeño cada día.
¿Qué mito necesito soltar para seguir creciendo?	

3 PIENSA ANTES DE CREER

Usa estas preguntas para analizar la información que recibes cada día.

Responde con honestidad.

¿Cuál es la fuente de esta información?	¿Qué evidencia la respalda?	¿Existen otras perspectivas?	¿Qué sesgos podrían influir en ella?	¿Cómo puedo verificarla?

4 MI PLAN DE APRENDIZAJE SEMANAL

Diseña un plan sencillo para seguir aprendiendo cada día.

Pequeños pasos, grandes cambios.

ACCIONES QUE ME ACERCAN AL CONOCIMIENTO	¿CUÁNDO? (Día / Hora)	¿DÓNDE? (Lugar)	¿CUÁNTO TIEMPO? (Minutos)	¿PARA QUÉ? (Propósito)	¿¿PUEDE? (¿PUEDE?)
Leer o estudiar					
Ver / escuchar contenido de calidad					
Conversar y debatir ideas					
Escribir / reflexionar					
Aplicar lo aprendido					

5 MI COMPROMISO CON APRENDER

Escribe tu compromiso personal para seguir desarrollando tu mente y nunca dejar de aprender.



MI COMPROMISO PARA SEGUIR PENSANDO Y APRENDIENDO:



“

No eduques para que repitan.
Educa para que cuestionen, comprendan y elijan.
Así nacerá una mente libre.

”





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 20

VIVIR CON INTENCIÓN: APRENDER A VIVIR RECORDANDO QUE EL TIEMPO ES LIMITADO



*No podemos elegir cuánto tiempo tendremos,
pero sí en qué lo invertimos.*



ENFOCA

Recuerda lo esencial
y suelta lo que no
lo es.



VALORA

Agradece lo que
ya tienes y a las
personas que te
acompañan.



ACTÚA

Elige cada día
según tus valores,
no por inercia.

1 MI INVENTARIO DE LO ESENCIAL

Escribe lo que de verdad
importa en tu vida hoy.

Personas, valores,
experiencias, sueños,
aprendizajes...

Máximo 10 elementos.

LO QUE ES ESENCIAL PARA MÍ (lo que quiero cuidar y recordar)

Nº	ELEMENTO	Nº	ELEMENTO
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

2 ¿EN QUÉ INVIERTO MI TIEMPO?

Revisa cómo inviertes tu
tiempo actualmente.

¿Está alineado con lo que
realmente importa?

Marca con una ✓.

ÁREA DE MI VIDA	INVIERTO MUCHO TIEMPO (hoy)	ME GUSTARÍA INVERTIR MÁS	ME GUSTARÍA INVERTIR MENOS	NO ESTOY SATISFECHO/A
Familia y relaciones	☐	☐	☐	☐
Salud y bienestar	☐	☐	☐	☐
Aprendizaje y crecimiento	☐	☐	☐	☐
Trabajo / proyectos	☐	☐	☐	☐
Ocio y disfrute	☐	☐	☐	☐
Propósito y valores	☐	☐	☐	☐
Amistades	☐	☐	☐	☐
Otras _____	☐	☐	☐	☐

3 LO QUE NO QUIERO POSPONER MÁS

Escribe esas cosas
importantes que siempre
dejas para "más adelante".

¿Qué paso pequeño
puedes dar esta semana?

COSA IMPORTANTE QUE NO QUIERO POSPONER	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?	PRIMER PASO PEQUEÑO (esta semana)	¿CUÁNDO LO HARE?
1.			
2.			
3.			

4 VIVIR DESDE LO QUE REALMENTE IMPORTA

Elige cada día alineado
con tus valores.

Define tus 5 valores
principales y una acción
que los refleje hoy.

VALOR 1	VALOR 2	VALOR 3	VALOR 4	VALOR 5
¿Cómo puedo vivir este valor hoy?	¿Cómo puedo vivir este valor hoy?	¿Cómo puedo vivir este valor hoy?	¿Cómo puedo vivir este valor hoy?	¿Cómo puedo vivir este valor hoy?
Mi acción de hoy:	Mi acción de hoy:	Mi acción de hoy:	Mi acción de hoy:	Mi acción de hoy:
☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho	☐ Hecho

5 MI RECORDATORIO DIARIO

Un recordatorio simple
para volver a lo esencial.
Léelo cada mañana.

MI RECORDATORIO PARA HOY (Escribe tu frase personal)



“



No se trata de tener más tiempo,
sino de usar el que tienes para lo que importa.

”





HERRAMIENTA DEL CAPÍTULO 21

CONSTRUIR UNA FILOSOFÍA PERSONAL: DISEÑAR UNA VIDA CON INTENCIÓN



*Tu filosofía personal no se encuentra.
Se elige, se construye y se vive cada día.*



DEFINE
Clarifica tus valores
y tu propósito.



ALINEA
Alinea tus decisiones
y hábitos con lo que
de verdad importa.



REVISAR
Revisa, aprende y
ajusta tu camino
con flexibilidad.

1 MIS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Escribe los principios que
quieres que guíen tu vida.
¿Qué es innegociable
para ti?
Elige de 5 a 8.

LOS PRINCIPIOS QUE GUÍAN MI VIDA					
1.		5.			
2.		6.			
3.		7.			
4.		8.			

2 MIS VALORES ESENCIALES

¿Qué es lo más importante
para ti? Ordena tus valores
del 1 (más importante)
al 5 (menos importante).
Puedes añadir otros.

RELACIONES	BIENESTAR	CRECIMIENTO	PROPÓSITO	INTEGRIDAD	OTROS
Importancia (1-5):	Importancia (1-5):	Importancia (1-5):	Importancia (1-5):	Importancia (1-5):	Importancia (1-5):
☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otros valores:					

3 MI PROPÓSITO PERSONAL

Responde con honestidad.
Tu propósito no tiene que
ser grandioso, tiene que
ser auténtico.

¿Qué quiero aportar al mundo o a las personas que me rodean?

¿Qué actividades me hacen sentir que mi vida tiene sentido?

¿Cómo quiero que me recuerden las personas que me importan?

4 HÁBITOS QUE ME ACERCAN

Elige hábitos que estén
alineados con tus valores
y tu propósito.
Pequeñas acciones,
grandes cambios.

HÁBITO	¿CON QUÉ VALOR O PRINCIPIO SE ALINEA?	¿CUÁNDO LO HARÉ? (MOMENTO / FRECUENCIA)	PRIMER PASO (HOY)	¿HECHO? ✓
1.				☐
2.				☐
3.				☐
4.				☐
5.				☐

5 REVISAR, APRENDO Y AJUSTO

Una filosofía personal
no es rígida.
Revisa tu camino
periódicamente
y ajústalo si es necesario.

PREGUNTAS PARA MI REVISIÓN PERIÓDICA (cada 1-3 meses)		SÍ	NO	EN PROCESO
¿Estoy viviendo de acuerdo con mis principios y valores?		☐	☐	☐
¿Qué hábitos me están acercando a la vida que quiero?		☐	☐	☐
¿Qué necesito soltar o cambiar?		☐	☐	☐
¿Qué es lo próximo que quiero aprender o mejorar?		☐	☐	☐
¿Qué me está dando más alegría y sentido últimamente?		☐	☐	☐

6 MI COMPROMISO CON MI VIDA

Escribe tu compromiso
personal para vivir con
intención cada día.

MI COMPROMISO PERSONAL:



“

No se trata de tener la vida perfecta,
sino de construir una vida que tenga sentido para ti.
Cada decisión es una oportunidad para diseñarla.

”

