

MÓDULO 1 – REVELACIÓN:

El Mapa del Saboteador

SECCIONES:

1. ¿Quién toma tus decisiones: tú o tus programas?

¿Qué es el cerebro automático y por qué dirige tu vida sin que lo sepas?

Tu cerebro tiene un objetivo principal: **ahorrar energía y mantenerte a salvo**.

Para eso, automatiza todo lo que puede: pensamientos, emociones, respuestas, decisiones.

Eso da lugar al cerebro automático:

Es esa parte de ti que **repite sin cuestionar**, que **actúa por impulso** y que **te mantiene en lo conocido**, aunque te duela.

¿Cómo se forma? Con hábitos.

Cada vez que repites una conducta, un pensamiento o una emoción, tu cerebro crea un “camino neuronal”.

Cuanto más lo repites, más fuerte se vuelve.

Eso es un **hábito**: un patrón automático que se ejecuta sin que lo pienses.

Ejemplo: Si cada vez que algo sale mal piensas "soy un desastre", tu mente graba eso como un patrón. Luego, lo repite sin filtro.

¿Y los sesgos cognitivos?

Son **atajos mentales** que tu cerebro usa para tomar decisiones rápidas, pero que muchas veces te distorsionan la realidad.

Algunos ejemplos comunes:

- **Sesgo de confirmación**: solo ves lo que refuerza tus creencias.
- **Sesgo negativo**: das más peso a lo malo que a lo bueno.

- **Zona de confort mental:** prefieres lo conocido aunque no funcione.

Resultado: **Tu cerebro te protege, pero también te limita.**

¿La solución? Reprogramarte.

Cambiar tus hábitos, desafiar tus sesgos y reentrenar tu mente para que trabaje a tu favor, no en tu contra.

Eso es lo que hacemos con herramientas como el entrenamiento mental, la PNL, la visualización, la atención plena y la identidad expandida.

Programas mentales heredados: lo que cargas sin saberlo

Desde que nacemos, absorbemos información del entorno como una esponja: creencias, emociones, formas de pensar, de reaccionar, de entender el mundo. Mucho antes de tener pensamiento crítico, ya estamos interiorizando los patrones mentales de quienes nos rodean: padres, figuras de autoridad, cultura, escuela, medios.

A esto se le llama programación mental heredada. No se trata solo de lo que nos dijeron, sino de lo que vivimos, de lo que observamos, de cómo se sentían los adultos a nuestro alrededor.

Sin darnos cuenta, muchas de nuestras decisiones actuales, reacciones automáticas y bloqueos vienen de esa programación inconsciente. Son estructuras internas que se activan por asociación: una mirada, una palabra, un fallo, una emoción intensa... y de pronto ya no respondemos desde nuestra versión adulta y presente, sino desde un niño o una niña interiorizada que aprendió a adaptarse para sobrevivir.

Estas programaciones no son racionales. Son automáticas, emocionales, profundas. Y si no las reconoces, las repites.

La buena noticia es que se pueden identificar, resignificar y transformar. Pero el primer paso es dejar de creer que lo que te limita hoy es “normal” o “tuyo”. Muchas veces, es heredado.

Autoevaluación: Tus Patrones Automáticos

Una parte esencial del proceso de transformación mental es **reconocer qué patrones estás repitiendo sin darte cuenta**. Esta autoevaluación está diseñada para ayudarte a **ponerles nombre, traerlos a la conciencia y abrir la puerta al cambio**.

Los patrones automáticos son formas de pensar, sentir o reaccionar que se activan sin que tú los elijas de forma consciente. Suelen venir de experiencias pasadas, creencias heredadas y aprendizajes emocionales que nunca fueron cuestionados. Mientras no los observes, seguirán operando en segundo plano... limitando tu potencial.

Preguntas disparadoras

Responde con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo lo que descubras de ti.

1. ¿Qué repito siempre que intento cambiar?

(Ejemplo: me entusiasmo unos días y luego me saboteo; empiezo con fuerza y abandono; me distraigo con cosas urgentes.)

2. ¿Qué me digo cuando me saboteo?

(Ejemplo: "Esto no es para mí", "Total, ya fallé", "No puedo con todo", "Mejor lo hago después".)

3. ¿Cuál es mi excusa favorita?

(Ejemplo: "No tengo tiempo", "No tengo claridad aún", "Cuando esté mejor lo haré", "No es el momento".)

4. ¿Cuándo me desconecto de mí?

(Ejemplo: cuando tengo miedo, cuando algo no sale como esperaba, cuando me exigen demasiado, cuando me siento observado.)

Tabla de patrones automáticos

A continuación, te presentamos una tabla con **patrones mentales, emocionales y conductuales comunes**. Marca los que reconozcas en ti y usa el espacio para escribir tus propios ejemplos.

Tipo de patrón	Patrón común	¿Te resuena? (✓)	Tu ejemplo personal
Mental	Pensamiento de "todo o nada"		

Exigencia constante

Comparación con otros

Autojuicio excesivo

Emocional Reactividad intensa al mínimo estímulo

Miedo al rechazo o al juicio

Sensación de vacío cuando no haces “nada”

Necesidad de tener todo bajo control

Conductual Procrastinar lo importante

Empezar con fuerza y abandonar

Evitar lo que implica mostrarte vulnerable

Sobrecomprometerte y luego saturarte

Recomendación: No intentes cambiarlo todo de golpe. Solo obsérvalo, reconócelo y anota con claridad lo que identificas. **La transformación empieza por la conciencia.**

Primer contacto con tu Coach Interno

"Esa voz que nunca tuviste tiempo de escuchar... ahora empieza a entrenarse."

Dentro de ti hay una voz que no grita.

Una que no juzga, no compara, no exige.

Es una voz que observa, que comprende, que guía desde la calma.

No es la voz del miedo, ni del deber, ni del pasado.

Es la voz de tu **Coach Interno**: esa parte sabia, presente y poderosa que ha estado contigo desde siempre, aunque apenas la hayas escuchado.

El ruido del mundo, las exigencias externas, el piloto automático... todo eso ha silenciado tu acceso a ella. Pero no la has borrado. Solo espera a que le abras espacio.

En este entrenamiento, vas a aprender a **conectar con tu Coach Interno**, a escucharlo, a dejar que te hable sin filtros, sin prisas, sin máscaras.

No es algo mágico ni esotérico. Es **entrenamiento mental y emocional profundo**: desarrollar la capacidad de actuar desde tu parte más consciente, más estable y más alineada.

Este es el primer paso.

Ejercicio de activación: Escríbete desde tu Coach Interno

Busca un lugar tranquilo. Coge papel y boli. Respira. Silencia todo lo que puedas.

Ahora, imagina que hay una parte de ti que ya ha vivido lo que sueñas.

Una versión tuya que ya ha superado tus bloqueos.

Una voz que te ve sin juicio, sin drama, sin miedo.

Esa voz quiere hablarte. Solo tienes que dejarla salir.

Instrucciones:

1. Escribe una carta breve a ti mismo desde tu Coach Interno.
2. No corrijas, no edites, no pienses demasiado.
3. Escribe lo primero que aparezca, sin forzar nada.

Guía opcional para empezar:

*"Querido/a [tu nombre],
Estoy aquí. Siempre estuve.
Y hoy quiero recordarte que..."*

Preguntas de integración (después de escribir):

- ¿Qué tono tenía esa voz?
- ¿Qué parte de ti se ha sentido comprendida?
- ¿Qué frase te impactó más?
- ¿Cómo sería vivir más conectado a esa voz en lo cotidiano?

Recuerda: tu Coach Interno no es una fantasía.
Es tu conciencia más presente, más clara, más libre.
Y cuanto más lo entrenes, más te guiará desde dentro.

Hackeo Mental 1

Respiración + Observación + Reencuadre

¿Qué es un “hackeo mental”?

Un hackeo mental es una técnica breve, consciente y dirigida que interrumpe el piloto automático y activa nuevas conexiones neuronales. No busca distraerte ni relajarte superficialmente, sino **crear una microtransformación real en tu estado mental, emocional y fisiológico.**

Este primer hackeo combina tres elementos clave: **respiración consciente, observación interna y reencuadre cognitivo.** Juntos, te permiten pasar de un estado reactivo a uno más estable, claro y entrenado.

Fundamento técnico del ejercicio

1. Respiración

La respiración consciente regula el sistema nervioso autónomo, especialmente el eje simpático-parasimpático. Al ralentizarla de forma deliberada, disminuye la activación del estrés, se reduce la producción de cortisol y se incrementa la presencia mental.

2. Observación

La autoobservación sin juicio activa el córtex prefrontal (asociado a la autorregulación, la toma de decisiones y la conciencia de uno mismo) y reduce la actividad en regiones más reactivas como la amígdala.

3. Reencuadre

El reencuadre es una técnica cognitiva que permite reinterpretar una situación o pensamiento desde una perspectiva más constructiva. Al hacerlo con el sistema nervioso más estable, el cambio se instala con mayor profundidad.

Cómo realizar este ejercicio

Duración recomendada: entre 5 y 7 minutos.

Frecuencia: cada mañana al despertar o cada noche antes de dormir.

Lugar: en silencio, sin distracciones, sentado o tumbado, con la espalda recta.

PASO A PASO

1. RESPIRACIÓN

- Cierra los ojos.
- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Retén el aire durante 2 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- Repite este ciclo de respiración durante 1 o 2 minutos.

Objetivo: bajar la activación basal, instalar presencia.

2. OBSERVACIÓN

- Lleva tu atención a tu mundo interno.
- Observa tus pensamientos, emociones o tensiones físicas **sin intentar cambiarlos**.
- Pregúntate con calma:
“¿Qué está presente en mí ahora mismo?”
“¿Desde dónde estoy viviendo este momento?”

Objetivo: tomar conciencia sin reaccionar.

3. REENCUADRE

- Elige un pensamiento, una emoción o situación que te genere malestar o inquietud.
- Respira de nuevo y pregúntate:
“¿Qué más podría significar esto?”
“¿Cómo vería esto mi versión más sabia, estable o compasiva?”

Escribe mentalmente (o en papel si lo deseas) una nueva forma de verlo que te devuelva agencia, calma o claridad.

Ejemplo:

Pensamiento automático: *“No puedo con esto.”*

Reencuadre: *“Estoy aprendiendo a manejarlo. Estoy más preparado de lo que creo.”*

Instrucciones para integrarlo a tu rutina diaria

1. Elige un **momento fijo del día**: al despertar o al irte a dormir.
2. Sitúate en un lugar cómodo, sin distracciones.
3. Practica los tres pasos en orden: respiración, observación, reencuadre.

4. Si un día no logras concentrarte, hazlo igual. Lo importante es **entrenar la constancia**, no la perfección.
5. Puedes usar una libreta para registrar tus reencuadres. Verás cómo evolucionan con el tiempo.

Recomendación:

Este ejercicio es más poderoso si se hace **antes de exponerte a redes sociales, noticias o conversaciones externas**. Te permite empezar el día desde tu centro y terminarlo reconectando contigo.