



Confianza en ti: construir la persona que quieres ser

Un cuaderno educativo para reflexionar, practicar y elegir tu siguiente paso.

13 capítulos · Español · Edición 0.4

Acceso gratuito. Las donaciones son opcionales.

Puedes escribir, dibujar, observar o saltarte una actividad. Tu ritmo importa.

Antes de empezar

Usa un capítulo cada vez o elige lo que necesitas. Escribe, dibuja, observa o usa un ejemplo ficticio. No hay notas. Estos materiales apoyan la reflexión educativa y la práctica cotidiana; no ofrecen diagnóstico, psicoterapia, consejo médico, certificación ni respuesta de emergencia. Puedes pasar, adaptar, parar y volver. No necesitas contar tu historia privada. La privacidad del grupo tiene límites; la persona facilitadora debe explicar las normas aplicables.

Cómo usar este cuaderno

Elige un capítulo o sigue el orden. No hay calificaciones ni plazos. Puedes usar ejemplos ficticios y mantener tus respuestas en privado. En un grupo, acuerden el consentimiento, el derecho a pasar y los límites de la confidencialidad. Nadie debe explicar por qué decide no participar.

Apoyo y crisis

En Estados Unidos: llama o envía un mensaje al 988 para apoyo en una crisis; para español, sigue la opción indicada o usa el chat de 988lifeline.org. Crisis Text Line: envía HOLA al 741741. NAMI HelpLine: 1-800-950-6264 para información y orientación; no es una línea de crisis. Fuera de Estados Unidos, verifica los servicios locales. Si hay peligro inmediato, contacta los servicios de emergencia de tu zona.

La educación de este cuaderno no sustituye la terapia, la atención médica ni una formación completa en CBT o DBT. No promete resultados. Un ejercicio puede no ser útil para todas las personas; puedes adaptarlo, detenerlo o buscar apoyo profesional.

Contenido

1. Bienvenida: un punto de partida
2. Qué significa la confianza
3. La confianza que ya tienes
4. Comprender las dudas sobre ti
5. Las historias que nos contamos
6. Observar la voz crítica
7. Reunir evidencias para una nueva idea
8. Atención al cuerpo y elección
9. Pasos pequeños, cambios útiles
10. Los límites también expresan confianza
11. Volver después de una dificultad
12. Tu caja de herramientas para la confianza
13. Recursos y próximos pasos

Cada capítulo incluye llegada, explicación, ejemplo, práctica guiada, actividad en grupo, diálogo y una hoja de trabajo.

Bienvenida: un punto de partida

Elegir una situación inicial concreta y una primera acción manejable.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Empieza con una dirección, sin emitir un juicio sobre ti. Un cuaderno puede ayudarte a observar patrones y practicar decisiones; no determina tu valor. Elige una situación cotidiana en la que quieras actuar con más libertad. Busca un punto de partida pequeño que puedas retomar. Puedes escribir, dibujar, hablar en privado, observar o pasar. Una página sin completar no borra un esfuerzo anterior.

Profundiza

Un punto de partida es una descripción, no un examen. Separa la situación del cambio que desees: evitar preguntas no es lo mismo que querer hacer una pregunta. Elige algo que puedas observar de nuevo. Así podrás revisar lo ocurrido sin decidir si eres una persona segura en todos los aspectos.

Ejemplo cotidiano

Mara quiere participar en las reuniones. En vez de prometer que dirigirá cada conversación, prepara una pregunta y decide cuándo hacerla.

Prueba la práctica

Anota la situación, el cambio que desees y una acción de cinco minutos. Opcional: valora tu confianza de 0 a 10; es una reflexión personal, no una puntuación clínica.

Práctica guiada

1. Elige un entorno cotidiano, como una reunión o cita.
2. Anota lo que haces ahora y una acción menor que podrías probar; Mara podría preparar una pregunta.
3. Después, registra la acción y qué ayudó. Si no la intentaste, registra la barrera y ajusta el plan en vez de ponerte una nota de fracaso.

Consejos de aplicación

Asocia la práctica a un evento que ya esté en tu calendario. Haz una nota breve que puedas revisar. Preparar la pregunta puede ser un primer logro aunque no surja la oportunidad de hacerla.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Cómo sería una primera semana útil y qué haría que el plan fuera demasiado grande?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Anota la situación, el cambio que desees y una acción de cinco minutos.

Mi hoja de trabajo: Bienvenida: un punto de partida

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Mi situación inicial y cómo me siento

Un cambio que espero lograr

Mi primera acción de cinco minutos y el apoyo que necesito

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Qué significa la confianza

Distinguir la confianza en una tarea de la certeza, el volumen de voz o la ausencia de miedo.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

La confianza puede ser concreta: puedes sentirte capaz de cocinar y tener dudas ante una entrevista. No exige hablar fuerte, perder el miedo ni asegurar el éxito. Una definición útil una preparación y elección: puedo intentar este paso, pedir ayuda y aprender del resultado. Las dudas pueden seguir presentes. Revisa los riesgos reales; actuar con valor no exige ignorar el peligro ni las barreras de acceso.

Profundiza

La confianza y el resultado son medidas distintas. Puedes prepararte bien y recibir un rechazo, o lograr algo por suerte sin sentir preparación. Revisa primero la acción que controlabas. Esta distinción ayuda a elegir entre otro intento, un método diferente, más información o mejor acceso.

Ejemplo cotidiano

Luis practica dos veces una respuesta para una entrevista y lleva notas. Sigue nervioso, pero ya tiene un plan que puede usar.

Prueba la práctica

Completa: En esta situación, la confianza podría significar __. Anota una preparación, un apoyo y un riesgo que revisarás antes de intentarlo.

Práctica guiada

1. Elige una tarea y describe el resultado deseado.
2. Anota dos preparaciones que dependan de ti, como comprobar el lugar y ensayar una respuesta. Añade un resultado que no puedas garantizar.
3. Decide cómo revisarás tu preparación. Después, revisa preparación y resultado por separado y elige un ajuste.

Consejos de aplicación

Usa una frase concreta: «Estoy preparado para explicar este punto». No exijas confianza en todo. Pide un ajuste de acceso o una aclaración si el entorno crea una barrera.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayude práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué parte necesita preparación y qué incertidumbre puede seguir presente mientras lo intentas?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Completa: En esta situación, la confianza podría significar __.

Mi hoja de trabajo: Qué significa la confianza

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Mi definición de confianza en esta tarea

Un mito que quiero sustituir por una expectativa realista

Cómo puedo prepararme antes de intentarlo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

La confianza que ya tienes

Identificar tres acciones observables y las habilidades o apoyos que las hicieron posibles.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Un banco de evidencias registra acciones, no elogios. Incluye hacer una pregunta, cumplir una promesa pequeña, descansar o volver después de un error. Describe las circunstancias y el apoyo que utilizaste. Así evitas interpretar un logro como prueba de que nunca necesitarás ayuda. Las evidencias también muestran qué habilidad practicar después. Compara tus acciones con tu punto de partida, no con la imagen pública de otra persona.

Profundiza

Una evidencia resulta útil cuando nombra una conducta y sus condiciones. «Me fue bien» es difícil de reutilizar; pedir una aclaración antes de empezar identifica una habilidad. Registra también el apoyo recibido. Una habilidad puede trasladarse a otro entorno con distinta preparación.

Ejemplo cotidiano

Asha recuerda que organizó cómo llegar a una cita. Su evidencia es planificar y pedir ayuda, aunque una amistad la llevó.

Prueba la práctica

Registra tres acciones: qué pasó, qué hiciste, qué ayudó y qué habilidad demuestra. Elige una habilidad para volver a usar esta semana.

Práctica guiada

1. Elige una acción cotidiana completada, no un gran logro.
2. Registra conducta, entorno y ayuda. Consultar una lista de compras muestra preparación, no una memoria perfecta.
3. Nombra otra situación donde esa conducta podría ayudar y los cambios necesarios para adaptarla.

Consejos de aplicación

Conserva tres registros concretos en vez de acumular elogios. Revísalos antes de una tarea parecida. Incluye pedir ayuda, corregir un error y elegir un descanso adecuado.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué habilidad podrías usar en otra situación y qué apoyo necesitarías también?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Registra tres acciones: qué pasó, qué hiciste, qué ayudó y qué habilidad demuestra.

Mi hoja de trabajo: La confianza que ya tienes

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Tres pequeños momentos que cuentan como evidencia

Lo que cada momento muestra de mis acciones

Una fortaleza o un apoyo útil que había pasado por alto

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Comprender las dudas sobre ti

Separar los hechos observados, las predicciones y la información que falta.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Una duda es un pensamiento o una predicción, no una descripción completa de la situación. Puede reflejar experiencias, incertidumbre, cansancio o una barrera real. Pregunta qué sabes, qué estás prediciendo y qué información falta. No trates todas las preocupaciones como irracionales. Una respuesta práctica puede ser prepararte más, reducir la tarea, buscar un entorno más seguro o pedir apoyo. Este cuaderno no explica ni diagnostica tu cerebro.

Profundiza

Una predicción puede ser posible sin estar comprobada. «Pensarán que mi pregunta es tonta» describe una reacción posible; «Todavía no he preguntado» describe la evidencia actual. El objetivo no es refutar cada predicción, sino identificar qué comprobar y qué riesgo necesita una respuesta práctica.

Ejemplo cotidiano

Noah cree que una clase será demasiado difícil. Pregunta por los requisitos antes de decidir si se inscribe o elige una clase introductoria.

Prueba la práctica

Haz tres columnas: hechos observados, mi predicción e información que necesito. Elige una pregunta respetuosa o una prueba pequeña para aclarar la situación.

Práctica guiada

1. Escribe una predicción de bajo riesgo y las observaciones que la apoyan.
2. Separa una barrera real, como un plazo poco claro, de una reacción supuesta.
3. Elige una pregunta u observación que aporte información. Si puede haber represalias, usa una fuente más segura en vez de probar una confrontación.

Consejos de aplicación

Pon fecha a la información que pueda cambiar. «Todavía no lo sé» es una respuesta válida. No uses la hoja para discutir contra una preocupación razonable.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayude práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué podrías comprobar antes de decidir y qué preocupación refleja una barrera real?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Haz tres columnas: hechos observados, mi predicción e información que necesito.

Mi hoja de trabajo: Comprender las dudas sobre ti

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Lo que dice mi inseguridad en esta situación

Los riesgos reales, la incertidumbre y las medidas de cuidado

Una respuesta equilibrada y un siguiente paso opcional

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Las historias que nos contamos

Reformular una descripción absoluta de ti como un relato concreto con contexto.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Una historia como siempre fracaso reduce muchas experiencias a una frase. Separa lo ocurrido de la afirmación sobre tu identidad. Busca excepciones y contexto sin fingir que una experiencia dolorosa fue inofensiva. Una frase más precisa incluye dificultad y posibilidad: esta tarea me costó y puedo buscar otra manera. No necesitas revisar recuerdos traumáticos para practicar una descripción cotidiana más justa.

Profundiza

Una historia revisada útil es más precisa, no solo más alegre. Sustituye una etiqueta general por un hecho, sus condiciones y una elección. «Incumplí un plazo mientras cuidaba a alguien; puedo negociar la próxima fecha» permite reconocer responsabilidad y contexto y elegir una respuesta práctica.

Ejemplo cotidiano

Después de incumplir un plazo, Erin cambia no soy de fiar por incumplí este plazo; puedo avisar al equipo y usar un recordatorio.

Prueba la práctica

Escribe una descripción cotidiana sobre ti. Subraya las palabras absolutas. Añade un hecho concreto, su contexto y una posible acción siguiente.

Práctica guiada

1. Elige una frase cotidiana con siempre, nunca o una etiqueta fija.
2. Sustitúyela por el hecho que puedes describir. Añade una condición sin borrar la responsabilidad.
3. Escribe una acción siguiente. Comprueba si la nueva frase sigue siendo creíble cuando sientes decepción.

Consejos de aplicación

Usa tus propias palabras. No necesitas una afirmación que te parezca falsa. Empieza con un hecho reciente y cotidiano, no con una historia personal dolorosa.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayude práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Tu frase revisada reconoce la dificultad y deja una siguiente opción realista?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Escribe una descripción cotidiana sobre ti.

Mi hoja de trabajo: Las historias que nos contamos

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Una historia antigua y su posible origen

La evidencia que apoya o cuestiona esta historia

Una historia más amable y precisa que puedo practicar

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Observar la voz crítica

Convertir un juicio duro en información concreta y un siguiente paso proporcionado.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Una frase interna dura puede parecer convincente porque resulta familiar. Observa sus palabras antes de seguirla. Una orientación útil describe una acción que puede cambiar; un insulto no da instrucciones prácticas. Convierte el insulto en una pregunta concreta: ¿qué necesita práctica, reparación o apoyo? Trátarte con amabilidad no elimina la responsabilidad. Permite responder a un error con información y un paso proporcionado.

Profundiza

La información útil señala una acción. «No sirves» no da instrucciones; «falta una fecha en el formulario» indica qué revisar. Puedes extraer información sin aceptar el insulto. Una respuesta de apoyo reconoce el error, identifica la reparación y limita el ataque innecesario hacia ti.

Ejemplo cotidiano

Jon se dice no sirvo para nada después de un error en un formulario. Lo cambia por necesito revisar la fecha antes de enviarlo otra vez.

Prueba la práctica

Anota un desencadenante, la frase crítica, su información útil si la tiene y una frase de apoyo. Usa un ejemplo ficticio si prefieres no escribir algo personal.

Práctica guiada

1. Escribe un error ficticio, como entregar un formulario con una casilla vacía.
2. Compara un insulto con información concreta. Subraya la acción que puede cambiar.
3. Escribe una respuesta de apoyo: reconoce lo que falta, elige la reparación y cómo lo revisarás la próxima vez.

Consejos de aplicación

Usa dos frases en vez de un debate largo con la voz crítica. Si otra persona te critica, considera también si necesitas un límite o apoyo.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué palabras aportan información útil y cuáles solo insultan?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Anota un desencadenante, la frase crítica, su información útil si la tiene y una frase de apoyo.

Mi hoja de trabajo: Observar la voz crítica

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

El desencadenante, las palabras críticas y mi primera respuesta

Lo que le diría a una amistad en la misma situación

Mi respuesta de apoyo y una acción útil

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Reunir evidencias para una nueva idea

Planear una prueba segura y observable y registrar los resultados sin exigir éxito.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Considera una nueva idea como una posibilidad que explorar, no como una obligación de pensar en positivo. Elige una frase que permita aprender: puedo hacer una pregunta clara. Planifica una acción segura y observable. Registra lo ocurrido, incluidos los resultados mixtos. Si la acción era demasiado grande, reduce su tamaño o añade apoyo. Una prueba que te enseña qué ajustar puede ser útil aunque no produzca el resultado esperado.

Profundiza

Una prueba necesita una pregunta que una acción pueda responder. «¿Soy suficiente?» es demasiado amplio; preparar y hacer una pregunta es observable. Los resultados mixtos aportan información: puedes prepararte bien sin tener ocasión de hablar. Revisa cada parte antes de ampliar el siguiente intento.

Ejemplo cotidiano

Tia pide una aclaración a su tutor. El tutor tarda en responder; la evidencia de Tia es hacer una petición clara, no controlar la respuesta.

Prueba la práctica

Planifica una prueba de siete días: posibilidad, acción mínima, apoyo, fecha, resultado observado y ajuste. Deja espacio para descansar o cambiar el plan.

Práctica guiada

1. Escribe una idea pequeña y la acción que aportaría evidencia.
2. Planea hasta tres oportunidades adecuadas en una semana, con opción de pasar o descansar.
3. Registra intento, resultado y un ajuste. Distingue preparación, acceso y hechos externos de tu esfuerzo.

Consejos de aplicación

Define cuándo terminar la prueba. No repitas una situación dañina para reunir evidencia. Usa el resultado útil más pequeño para elegir la siguiente acción.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayude práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué te enseñó el resultado sobre la acción, su tamaño o el apoyo que necesitas?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Planifica una prueba de siete días: posibilidad, acción mínima, apoyo, fecha, resultado observado y ajuste.

Mi hoja de trabajo: Reunir evidencias para una nueva idea

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Una nueva creencia y un pequeño experimento observable

Registro de siete días: acción, resultado y sentimiento

Lo que aprendí, incluidos los resultados mixtos

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Atención al cuerpo y elección

Elegir o rechazar una pausa y describir su efecto sin interpretar síntomas.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Observa cómo se siente una situación sin llamar defectuoso a tu cuerpo ni exigir calma para actuar. A algunas personas les ayuda una pausa; otras prefieren moverse, beber agua, buscar silencio o mirar algo externo. Prestar atención al cuerpo o a la respiración puede resultar incómodo y es opcional. Revisa el entorno antes de afirmar que es seguro. Los síntomas persistentes o preocupantes requieren apoyo profesional adecuado.

Profundiza

Una pausa opcional sirve para reunir información, no exige alcanzar calma. Compara lo que pide la situación con tu capacidad actual. El ruido puede requerir un lugar más tranquilo y la sed, agua. Describe lo observado sin darle una explicación médica. El resultado útil es una elección adecuada.

Ejemplo cotidiano

Antes de una llamada, Dev decide mirar tres objetos de la habitación y leer una frase preparada, en vez de hacer un ejercicio de respiración.

Prueba la práctica

Prueba una pausa opcional: nombra tres objetos neutros, busca un lugar adecuado o respira de una manera cómoda. Anota qué ayudó, qué no y qué eliges después.

Práctica guiada

1. Elige un foco externo, como mirar tres objetos neutros, o rechaza el ejercicio.
2. Observa si deseas continuar, moverte, descansar o usar apoyo. No se exige sentir algo concreto.
3. Registra tu elección y si ayudó con la siguiente tarea. Para si el ejercicio resulta incómodo.

Consejos de aplicación

Ofrece varias opciones en grupos. No exijas cerrar los ojos, controlar la respiración ni explorar el cuerpo. Un ajuste práctico de acceso puede ayudar más que relajarse.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayude práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué resultó cómodo o poco útil y qué otra opción podrías elegir?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Prueba una pausa opcional: nombra tres objetos neutros, busca un lugar adecuado o respira de una manera cómoda.

Mi hoja de trabajo: Atención al cuerpo y elección

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Las señales que noto al estar en calma, en alerta o desconectado

Una opción de conexión con el presente que me ayuda

Qué cambiar o detener si el ejercicio no ayuda

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Pasos pequeños, cambios útiles

Convertir una meta amplia en una acción con momento, plan para barreras y alternativa menor.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Un paso pequeño reduce lo que necesitas organizar de una vez. Aun así, debe relacionarse con algo que valoras. Convierte un objetivo amplio en una acción visible con momento, lugar y apoyo. Prepara una alternativa menor para un día difícil. Revisa barreras como coste, transporte, accesibilidad o cuidados. Adaptar el plan a esas condiciones es resolver un problema, no demostrar falta de motivación.

Profundiza

Un paso pequeño útil tiene un final reconocible. «Trabajar en mi solicitud» es impreciso; encontrar los documentos necesarios se puede completar y comprobar. Una alternativa reduce la tarea sin abandonar su propósito. Si la barrera es transporte o acceso a internet, añade un recurso en vez de exigir más voluntad.

Ejemplo cotidiano

Kai quiere estudiar a diario. Empieza abriendo el curso y leyendo un párrafo después del desayuno; en días complicados guarda el párrafo para más tarde.

Prueba la práctica

Anota el objetivo, una acción de cinco minutos, cuándo y dónde, una barrera probable, un apoyo y una alternativa menor. Revisa después de tres intentos.

Práctica guiada

1. Divide una meta cotidiana en tres acciones ordenadas.
2. Elige la primera con un final claro y reserva un momento realista.
3. Planea una alternativa menor y apoyo para una barrera probable. Revisa tamaño, momento y recursos antes de juzgar la motivación.

Consejos de aplicación

Prepara materiales cuando sea posible. Usa recordatorios adecuados a tu dispositivo y necesidades de acceso. El plan puede empezar por pedir apoyo antes de la tarea principal.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Es viable con tu tiempo, acceso y responsabilidades? ¿Qué debería cambiar?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Anota el objetivo, una acción de cinco minutos, cuándo y dónde, una barrera probable, un apoyo y una alternativa menor.

Mi hoja de trabajo: Pasos pequeños, cambios útiles

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Mi meta dividida en pasos diminutos, pequeños y mayores

El paso que puedo elegir hoy y cuándo lo intentaré

Una barrera, un apoyo y un plan alternativo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Los límites también expresan confianza

Expresar lo que puedes ofrecer, tu límite y una siguiente acción segura.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Un límite describe lo que puedes ofrecer y lo que harás; no garantiza la conducta de otra persona. Exprésalo con claridad. Puedes tratar a alguien con respeto sin aceptar todas sus peticiones. Cuando hay diferencias de poder o posibles represalias, confrontar directamente puede no ser la opción más segura. Busca apoyo y considera alternativas. Rechazar un juego de roles también es un límite válido.

Profundiza

Un límite tiene dos partes: una condición y una acción que depende de ti. Exigir que alguien deje de pedir depende de esa persona; ofrecer quince minutos y después irte describe tu disponibilidad. Adapta las palabras a la relación de poder. Pedir apoyo puede ser una alternativa más segura.

Ejemplo cotidiano

Rae dice a una amistad: puedo hablar diez minutos esta noche; no puedo atender llamadas en el trabajo. Si continúan, silenciaré el teléfono hasta el descanso.

Prueba la práctica

Completa: puedo ofrecer __. No puedo ofrecer __. Mi siguiente acción será __. Revisa si conviene decirlo directamente e identifica un apoyo si lo necesitas.

Práctica guiada

1. Usa una petición ficticia de más tiempo del que puedes ofrecer.
2. Anota tu disponibilidad y qué harás al terminar ese tiempo.
3. Ensaya una frase respetuosa con una pareja opcional. Revisa si conviene decirla directamente; si no, busca una vía indirecta o con apoyo.

Consejos de aplicación

Evita justificaciones largas si basta una explicación breve. No prometas una consecuencia que no puedas cumplir. Practica también aceptar el límite respetuoso de otra persona.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayude práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué depende de ti y qué apoyo necesitas si existe una diferencia de poder?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Completa: puedo ofrecer __.

Mi hoja de trabajo: Los límites también expresan confianza

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Una situación en la que necesito un límite

Mi frase breve para expresar el límite y una alternativa segura

El apoyo y las acciones que dependen de mí

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Volver después de una dificultad

Revisar un contratiempo mediante el hecho, el contexto, la reparación y la siguiente elección.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Una dificultad merece una revisión concreta, no un juicio sobre tu futuro. Describe qué pasó, qué estaba bajo tu control y qué condiciones influyeron. Si alguien resultó perjudicado, piensa en una reparación realista. Decide después si volver a intentar, cambiar de estrategia, descansar o pedir apoyo. Volver no significa repetir un plan que te hace daño. Puedes redefinir el objetivo y conservar el valor que lo inspira.

Profundiza

Una revisión ayuda cuando cambia la siguiente decisión. No hacer un paseo previsto no prueba una incapacidad permanente para cumplir planes. Revisa horario, recursos y tamaño de la meta. Si alguien fue afectado, incluye reparación. Puedes conservar la meta y cambiar el camino.

Ejemplo cotidiano

Sam falta a una sesión de estudio por una responsabilidad de cuidados. Programa una sesión más corta y pide los apuntes en vez de abandonar el curso.

Prueba la práctica

Usa cuatro líneas: hecho, contexto, reparación si corresponde y siguiente elección. Escribe una frase que ofrecerías a una amistad en la misma situación.

Práctica guiada

1. Describe un contratiempo sin siempre, nunca ni etiquetas personales.
2. Anota lo que controlabas y dos condiciones que influyeron.
3. Elige reintentar, cambiar, descansar o pedir apoyo. Escribe qué sería diferente y cómo lo revisarás.

Consejos de aplicación

Haz la revisión más breve que la tarea original. Comprueba si hace falta reparar algo en vez de disculparte por todo. Permite cambiar una meta que ya no encaja.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Reintentar, descansar o cambiar de camino respetaría mejor las circunstancias?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Usa cuatro líneas: hecho, contexto, reparación si corresponde y siguiente elección.

Mi hoja de trabajo: Volver después de una dificultad

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Lo que ocurrió, sin convertirlo en un juicio sobre mí

Un reinicio: pausa, apoyo y una respuesta más amable

Un siguiente paso ajustado y un momento para revisarlo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Tu caja de herramientas para la confianza

Relacionar una herramienta práctica con una situación e identificar sus límites.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Una caja de herramientas funciona mejor cuando es sencilla. Elige unas estrategias para situaciones distintas: preparar una frase, comprobar hechos, pedir ayuda, poner un límite o descansar. Añade cuándo puede servir cada una y cuándo no. Guarda los contactos en un lugar privado. Una herramienta que ayudó una vez puede necesitar cambios después; el plan debe seguir siendo flexible.

Profundiza

Elegir una herramienta consiste en relacionarla con la necesidad. Comprobar hechos sirve cuando falta información; un límite de tiempo, ante una petición demasiado larga. Usar siempre lo mismo puede frustrar. Nombra el problema, elige la herramienta y revisa el resultado. La tarjeta recuerda opciones, no impone reglas.

Ejemplo cotidiano

Lea lleva una tarjeta con una pregunta, una frase para expresar un límite y un contacto de confianza. No incluye información privada de su historia.

Prueba la práctica

Crea una tarjeta con cinco herramientas: situación, herramienta, apoyo y alternativa menor. Prueba una y revisa la tarjeta según lo observado.

Práctica guiada

1. Elige tres situaciones recurrentes: incertidumbre, exceso de compromisos y un error.
2. Relaciona cada una con una herramienta anterior y un apoyo o alternativa.
3. Prueba una en un entorno cotidiano. Registra si atendió la necesidad y cambia la elección si solo añadió trabajo.

Consejos de aplicación

Guarda la tarjeta accesible sin exponer contactos privados. Pon primero la herramienta más sencilla. Revísala cuando cambien trabajo, salud, responsabilidades familiares o acceso.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Cuándo ayudaría esta herramienta y cuándo elegirías otra herramienta o apoyo?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Crea una tarjeta con cinco herramientas: situación, herramienta, apoyo y alternativa menor.

Mi hoja de trabajo: Tu caja de herramientas para la confianza

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Mis cinco herramientas y cuándo me ayuda cada una

A quién o a qué puedo recurrir para recibir apoyo

Mi plan breve para un día difícil

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Recursos y próximos pasos

Crear un plan de práctica de dos semanas y distinguir apoyo cotidiano, especializado y urgente.

Llegar y conectar con el presente

Llegada opcional: observa tres objetos neutros, elige una posición cómoda o haz una pausa. Respiración, movimiento y atención al cuerpo son opcionales. Revisa el entorno real; no supongas que es seguro.

Aprende

Revisa el cuaderno buscando una acción que ahora puedas describir con más claridad. Decide qué continuar, adaptar o dejar. Distingue apoyo cotidiano, especializado si corresponde y urgente. Comprueba horarios, requisitos, idioma, coste y acceso antes de depender de un servicio local. Este cuaderno y sus facilitadores no son servicios de emergencia ni ofrecen diagnóstico, psicoterapia o consejos sobre medicación.

Profundiza

Un plan de continuación indica cuándo revisar, no solo qué esperar. Una tarjeta de recursos identifica lo que ofrece cada servicio. Una amistad puede escuchar, pero no sustituye emergencias. Comprueba la disponibilidad antes de depender de un contacto. Evita datos privados en cuadernos compartidos o registros del grupo.

Ejemplo cotidiano

Pat elige una práctica semanal y comprueba el horario de un centro comunitario. Registra por separado una opción de apoyo urgente.

Prueba la práctica

Crea un plan de dos semanas y una tarjeta privada: servicio, contacto, horario, idioma, requisitos y fecha de comprobación. En Estados Unidos, llama o escribe al 988 para apoyo en crisis; fuera del país verifica los servicios locales.

Práctica guiada

1. Elige una herramienta anterior y una oportunidad adecuada por semana.
2. Fija una fecha y qué revisarás: intento, utilidad y ajuste.
3. Comprueba contacto, horario y requisitos de un recurso local. Guarda la tarjeta en privado y marca como no verificados los datos desconocidos.

Consejos de aplicación

Usa información oficial del recurso y registra la fecha de comprobación. Ante urgencias, utiliza los servicios adecuados en vez de esperar a la revisión del cuaderno.

Práctica en pareja o en grupo

En pareja o como observadores, comparad dos respuestas al ejemplo. Identificad qué controla la persona, una condición externa y un apoyo útil. No pidáis a nadie que cuente su historia personal.

Diálogo de práctica

La persona A describe la situación ficticia anterior. B pregunta: ¿cuál sería un siguiente paso manejable? A elige una acción de la hoja. B pregunta: ¿prefieres que escuche, ayuda práctica o tiempo para pensar? A puede rechazar la propuesta. Cambiad los roles solo si queréis.

Reflexiona

¿Qué datos de contacto debes comprobar antes de contar con un recurso?

Cuidado y elección

Usa una situación ficticia, dibuja, observa o pasa. No ignores peligro ni incomodidad para completar una página. Busca apoyo adecuado si lo necesitas.

Llévate esta idea

Crea un plan de dos semanas y una tarjeta privada: servicio, contacto, horario, idioma, requisitos y fecha de comprobación.

Mi hoja de trabajo: Recursos y próximos pasos

Puedes usar un ejemplo ficticio, dibujar o pasar. No tienes que compartir estas respuestas.

Recursos locales: servicio, contacto, horario e idioma

Mi siguiente paso y el apoyo que quiero

Una carta para mí sobre lo que estoy construyendo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Continúa a tu ritmo

Lo que has practicado sigue siendo tuyo. Puedes volver a una página, pedir ayuda o elegir descansar. Una acción pequeña puede ser suficiente para hoy.

Recursos de referencia

988 Suicide & Crisis Lifeline — <https://988lifeline.org/>

Crisis Text Line — <https://www.crisistextline.org/>

NAMI HelpLine — <https://www.nami.org/nami-helpline/>

Behavioral Tech: DBT — <https://behavioraltech.org/dialectical-behavior-therapy-dbt/>

SAMHSA: trauma-informed principles — <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/sma14-4884.pdf>

Consulta los recursos locales y confirma horarios, idioma, coste y accesibilidad. Las encuestas comerciales sobre confianza no se usan aquí como evidencia clínica ni como promesas de mejora.