Confianza en ti: convertirte en el héroe que necesitas

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.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

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.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Contenido

1. La llamada: por qué tú, por qué ahora

2. Cómo puede verse el valor cotidiano

3. Tu historia de origen

4. Vergüenza, miedo y voz crítica

5. Fortalezas, valores y apoyo

6. Un código basado en valores

7. Herramientas para el recorrido

8. Cuerpo, ritmo y adaptación

9. Relaciones y comunidad

10. Dificultades y regreso

11. Lo que deseas aportar

12. Volver a ti

13. Recursos y el siguiente recorrido

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

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Capítulo 1

La llamada: por qué tú, por qué ahora

Elegir una necesidad, un valor y una acción con apoyo, manteniendo opcional la metáfora del héroe.

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

Usa la imagen del héroe como una metáfora opcional para elegir una dirección. No tienes que salvar a nadie, superar todo sin ayuda ni convertirte en otra persona para merecer cuidado. Empieza con una necesidad cotidiana que puedas nombrar hoy. Elige una respuesta adecuada a tus circunstancias y recursos. Si esta metáfora no te ayuda, usa aprendiz, persona o tu nombre. El objetivo es decidir con apoyo.

Profundiza

Tener capacidad de decisión significa elegir dentro de condiciones reales, no controlar todos los resultados ni asumir cada responsabilidad. Distingue una necesidad de la exigencia de ser excepcional. Una acción cotidiana con apoyo puede expresar un valor mejor que una promesa dramática que ignore tiempo, acceso y compromisos.

Ejemplo cotidiano

Imani quiere mañanas más tranquilas. Su llamada es preparar la mochila la noche anterior, no reinventar toda su vida de golpe.

Prueba la práctica

Anota una necesidad, el valor que la inspira, una acción manejable y un apoyo. Elige cómo quieres llamar a este recorrido.

Práctica guiada

1. Elige una necesidad cotidiana, como tiempo para estudiar.

2. Nombra el valor que la inspira y qué puedes influir.

3. Planea una acción con apoyo: acordar un rato tranquilo, usar un recurso comunitario o pedir un ajuste. Registra qué la hace viable, no una promesa heroica.

Consejos de aplicación

Usa tu propio nombre para el recorrido. Incluye apoyo desde el primer plan, no solo tras una dificultad. Elige una aportación adecuada a tu capacidad actual.

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

¿El nombre elegido para este camino te ayuda o encajaría mejor otro?

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 una necesidad, el valor que la inspira, una acción manejable y un apoyo.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Mi hoja de trabajo: La llamada: por qué tú, por qué ahora

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

El cambio que me llama ahora

Un deseo que puedo explorar sin comprometerme a realizarlo

Un pequeño primer paso, los riesgos reales y el apoyo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 2

Cómo puede verse el valor cotidiano

Describir el valor cotidiano mediante acciones, sin comparación ni demostraciones de fortaleza.

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

El valor cotidiano puede ser discreto, compartido e incompleto. Pedir accesibilidad, cambiar un plan irrealista o admitir incertidumbre pueden ser acciones útiles. Evita clasificar a las personas según la adversidad que soportaron. Nadie tiene que demostrar fortaleza ante un público. Observa la conducta que admiras y las condiciones que la hicieron posible. Puedes aprender de alguien sin exigir que tu vida sea igual.

Profundiza

Una acción admirable tiene contexto. Alguien que habla con confianza puede tener preparación, experiencia y apoyos que no ves. Aprender de la conducta sirve más que comparar vidas enteras. Pregunta qué hizo, qué lo facilitó y cómo sería una versión menor en tus circunstancias.

Ejemplo cotidiano

Alex admira a alguien del vecindario que pide ayuda con la compra. Practica una petición clara sin asumir que independencia significa hacerlo todo sin apoyo.

Prueba la práctica

Anota tres acciones cotidianas que respetas. Para cada una, identifica conducta, apoyo y una versión que podrías practicar en tus circunstancias.

Práctica guiada

1. Elige un ejemplo cotidiano o ficticio de valor, como pedir una aclaración.

2. Describe la conducta sin llamar superior o valiente sin miedo a la persona.

3. Identifica preparación y apoyo y diseña una versión pequeña. Compara acciones, no cuánto sufrimiento soportó cada persona.

Consejos de aplicación

Elige un ejemplo de conducta y límites respetuosos. No copies un riesgo porque otra persona lo aceptó. Los logros compartidos también son ejemplos válidos.

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 conducta admiras y qué recursos la hicieron posible?

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 tres acciones cotidianas que respetas.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Mi hoja de trabajo: Cómo puede verse el valor cotidiano

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

Una persona que admiro y sus cualidades cotidianas

Dónde ya practico una de esas cualidades

Una acción valiente y realista que incluya descanso o ayuda

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 3

Tu historia de origen

Identificar influencias que deseas conservar o reconsiderar sin revelar tu historia privada.

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 de origen puede explicar lo que influyó en tus decisiones sin definir todo tu futuro. Incluye personas, oportunidades, culturas, habilidades y experiencias cotidianas, no solo dificultades. Tú decides qué conservar en privado. No es necesario describir traumas ni buscar beneficios en el daño. Elige una experiencia que enseñó una habilidad y una expectativa heredada que quieras revisar. Tu historia puede seguir abierta.

Profundiza

Influencia y destino son distintos. Una expectativa familiar puede influir sin determinar el único futuro aceptable. Tu mapa puede incluir oportunidades, idiomas, intereses y habilidades, además de dificultades. Elige solo lo útil para decidir hoy. Puedes dejar una parte en blanco sin explicarlo al grupo.

Ejemplo cotidiano

Nico recuerda aprender paciencia reparando bicicletas con un familiar. Elige ese recuerdo cotidiano en vez de hablar de algo doloroso ante el grupo.

Prueba la práctica

Dibuja o escribe tres influencias: qué aprendí, qué sigo usando y qué puedo cambiar. Un personaje ficticio o una página en blanco son alternativas válidas.

Práctica guiada

1. Dibuja tres casillas: influencia, aprendizaje y elección actual.

2. Usa una experiencia cotidiana o un personaje ficticio y conecta las casillas sin datos privados.

3. Marca una influencia que conservarás y una expectativa que podrías cuestionar. Describe una acción pequeña para explorar tu preferencia actual.

Consejos de aplicación

Conserva el mapa en privado salvo que decidas compartirlo. La facilitación puede comentar el método sin pedir historias personales. No exijas encontrar una lección positiva en el daño.

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 puede quedar en privado y qué expectativa aprendida te gustaría examinar?

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

Dibuja o escribe tres influencias: qué aprendí, qué sigo usando y qué puedo cambiar.

Mi hoja de trabajo: Tu historia de origen

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

Cronología opcional: momentos cotidianos, de orgullo o difíciles

Lo que me ayudó a atravesar un momento elegido

Lo que quiero mantener en privado y el apoyo que necesito

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 4

Vergüenza, miedo y voz crítica

Distinguir un sentimiento, un mensaje crítico, los hechos observados y una necesidad.

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 metáfora del villano se refiere a mensajes poco útiles, no a una parte mala de ti. Nombra una emoción sin convertirla en tu identidad. Un error puede necesitar reparación; no demuestra que no valgas. El miedo puede señalar un riesgo real, así que revisa las circunstancias antes de seguir. Responde con una necesidad o acción concreta. Puedes abandonar la metáfora si aumenta el juicio hacia ti.

Profundiza

Las emociones aportan información, pero no resuelven todo el relato. La vergüenza puede llevar a un juicio general; un error concreto pide una reparación concreta. El miedo puede señalar una amenaza real o falta de información. Separar emoción, mensaje y evidencia evita convertir partes de ti en enemigos.

Ejemplo cotidiano

Priya siente vergüenza por llegar tarde. Reconoce el retraso, se disculpa y revisa el transporte en vez de llamarse un fracaso.

Prueba la práctica

Haz un mapa: emoción, afirmación crítica, hechos observados, necesidad y siguiente acción. Usa algo cotidiano o ficticio.

Práctica guiada

1. Usa una cita perdida ficticia y nombra una emoción posible.

2. Compara «Soy un fracaso» con el hecho observado. Identifica impacto y reparación.

3. Escribe una respuesta que atienda el impacto y un apoyo. Ante peligro, prioriza apoyo adecuado, no un ejercicio de diálogo interno.

Consejos de aplicación

Cambia el lenguaje de enemigos si aumenta el juicio hacia ti. Usa situaciones de bajo riesgo. Preguntar o reparar puede ser útil aunque no te sientas mejor de inmediato.

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

¿El miedo señala un riesgo real? ¿Qué acción o apoyo corresponde a ese riesgo?

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 un mapa: emoción, afirmación crítica, hechos observados, necesidad y siguiente acción.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Mi hoja de trabajo: Vergüenza, miedo y voz crítica

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

Un mensaje de vergüenza, miedo o crítica que quiero examinar

Una respuesta que reconoce el sentimiento y revisa los hechos

Un siguiente paso o una pausa de cuidado que puedo elegir

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 5

Fortalezas, valores y apoyo

Relacionar tres necesidades con apoyos respetuosos, solicitudes y alternativas.

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 apoyo puede ser una persona, un recurso práctico o una habilidad que ya utilizas. Las fortalezas son conductas que puedes describir: escuchar, organizar, preguntar o adaptarte. Un valor da dirección y el apoyo facilita actuar. No supongas que cada familiar o profesional es adecuado; busca respeto, fiabilidad, límites y consentimiento. Puedes elegir apoyos distintos para necesidades diferentes.

Profundiza

El apoyo funciona mejor con peticiones concretas. Pedir que revisen un párrafo nombra tarea y límite; pedir ayuda con todo da poca orientación. Relaciona apoyo y necesidad y respeta la elección de la otra persona. Una alternativa reduce depender de una sola persona y permite distintos apoyos.

Ejemplo cotidiano

Omar elige una amistad para estudiar, la biblioteca para acceder a internet y un profesional para temas fuera del alcance del grupo.

Prueba la práctica

Crea un mapa con tres necesidades. Para cada una, anota habilidad, recurso, cómo pedirlo y alternativa. Conserva nombres y contactos en privado.

Práctica guiada

1. Elige una tarea, como preparar una solicitud breve.

2. Separa lo que puedes hacer, la información necesaria y la ayuda de otra persona.

3. Escribe una petición limitada y una alternativa si la rechazan. Comprueba el recurso antes de compartir documentos o información privada.

Consejos de aplicación

Pide permiso antes de enviar material para revisión. Especifica tarea y momento. Agradece el apoyo sin convertir un acuerdo en una obligación permanente.

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 hace adecuado a un apoyo para esta necesidad y cómo comprobarás el consentimiento?

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 mapa con tres necesidades.

Mi hoja de trabajo: Fortalezas, valores y apoyo

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

Mis fortalezas internas y mis apoyos externos

Cómo me ayuda cada apoyo y cómo puedo contactar

Una petición de ayuda que respeta el consentimiento

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 6

Un código basado en valores

Convertir tres valores en conductas flexibles con límites realistas.

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 código personal convierte valores en acciones repetibles. La honestidad puede significar corregir un error; el cuidado, escuchar con un límite de tiempo. Los valores pueden entrar en tensión, por lo que el código necesita flexibilidad. Considera a quién afecta, qué controlas y qué obligaciones existen. Deja espacio para descansar y pedir apoyo. Revisar una regla al aprender más también puede expresar integridad.

Profundiza

Los valores orientan decisiones; las reglas rígidas pueden ocultar necesidades en tensión. Honestidad y privacidad pueden importar a la vez: una respuesta sincera no exige cada detalle. Un código útil incluye conducta, límite y motivo para revisar. Actualizarlo con información nueva puede expresar el propio valor.

Ejemplo cotidiano

Rin valora la fiabilidad y el descanso. Acepta un turno semanal de voluntariado en vez de prometer disponibilidad diaria.

Prueba la práctica

Elige tres valores. Anota una conducta para cada uno, un límite realista y una fecha de revisión. Comenta una situación imaginaria donde dos valores entren en tensión.

Práctica guiada

1. Elige dos valores en tensión en una situación ficticia.

2. Anota dos acciones y a quién afectan.

3. Elige una respuesta que respete obligaciones y límites; por ejemplo, rechazar una petición sin divulgar asuntos privados de otra persona. Registra qué justificaría revisar la elección.

Consejos de aplicación

Usa conductas observables. Evita reglas como ayudar siempre que borren límites. Revisa el código cuando cambien responsabilidades o información.

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

Cuando dos valores compiten, ¿qué elección respeta a las personas y las obligaciones implicadas?

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

Elige tres valores.

Mi hoja de trabajo: Un código basado en valores

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

Mis cinco valores y lo que significa cada uno para mí

Una pequeña acción para cada valor esta semana

Una decisión difícil y los valores que quiero equilibrar

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 7

Herramientas para el recorrido

Comparar una respuesta rápida con una respuesta proporcionada tras una pausa y 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

Este capítulo ofrece una práctica cotidiana de pausa y elección, no tratamiento DBT ni acreditación clínica. Antes de reaccionar, pausa si conviene, describe los hechos, considera tu necesidad y elige una acción proporcionada. Algunas situaciones requieren ayuda profesional o de emergencia inmediata, no un ejercicio del cuaderno. Una herramienta solo sirve si encaja con la persona y el entorno. Puedes observar un ejemplo ficticio en vez de practicar personalmente.

Profundiza

Una pausa cambia la secuencia entre recibir y responder; no garantiza calma ni una respuesta correcta. Identifica hechos, petición y plazo real. Compara opciones. Algunos mensajes requieren acción inmediata o derivación; la pausa debe adaptarse a las circunstancias, no convertirse en otra regla rígida.

Ejemplo cotidiano

Llega un correo molesto. Jo espera hasta un descanso adecuado, revisa la petición y prepara una respuesta basada en hechos antes de enviarla.

Prueba la práctica

Usa un mensaje ficticio: qué pasó, qué necesito, opciones, posibles consecuencias y respuesta elegida. Compara una respuesta rápida con una pensada.

Práctica guiada

1. Usa un mensaje ficticio que pide otra tarea para mañana.

2. Redacta una respuesta inmediata y otra después de revisar carga y plazo.

3. Compara claridad, límites y consecuencias. Elige una respuesta proporcionada, como ofrecer una parte o preguntar la prioridad, sin atribuirte tratamiento clínico.

Consejos de aplicación

Guarda un borrador breve antes de responder a algo difícil. Comprueba la urgencia. La práctica de pausa y elección es educativa, no una acreditación DBT.

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 respuesta atiende la necesidad sin añadir daño evitable ni atribuirse una habilidad clínica?

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 un mensaje ficticio: qué pasó, qué necesito, opciones, posibles consecuencias y respuesta elegida.

Mi hoja de trabajo: Herramientas para el recorrido

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

Una situación en la que una pausa podría ayudar

Práctica STOP: detenerme, dar un paso atrás, observar y actuar con atención

Qué área de habilidades me sirve y cuándo buscar apoyo profesional

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 8

Cuerpo, ritmo y adaptación

Planear un ajuste de ritmo, una pausa opcional y una condición para parar.

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

El cuerpo ofrece información; no es un obstáculo que tengas que conquistar. Observa comodidad, energía y necesidades prácticas sin interpretar sensaciones como diagnósticos. Puedes elegir mirar el entorno, descansar, moverte o no hacer el ejercicio. Adaptarte puede incluir usar recursos y cambiar condiciones, no solo soportar malestar. Un plan razonable respeta límites. Si algo persiste o preocupa, busca apoyo adecuado en vez de depender de una metáfora.

Profundiza

Ajustar el ritmo es planear cómo encaja una tarea con tu capacidad. Puede incluir tiempo, acceso, descanso y apoyo, no exigir aguante. Definir cuándo parar aclara el plan: puedes pausar antes de completar todos los pasos. Describe observaciones y ajustes prácticos sin diagnosticar sensaciones.

Ejemplo cotidiano

Antes de presentar, Mei pide una silla y tiene agua cerca. Estos ajustes permiten participar sin exigir que oculte la incomodidad.

Prueba la práctica

Crea un plan de ritmo: señales que quieras observar, una pausa opcional, un ajuste de acceso, un apoyo y una condición para parar.

Práctica guiada

1. Elige una tarea cotidiana y sus exigencias de tiempo, entorno y acceso.

2. Divídela en partes manejables con descanso o ajuste opcional.

3. Escribe una condición para parar y un apoyo. Después, compara el ritmo previsto con lo útil, incluida la opción de no continuar.

Consejos de aplicación

Ofrece participación sentada, de pie, escrita u observada cuando sea viable. No conviertas el aguante en medida de valor. Busca ayuda adecuada ante dificultades persistentes o preocupantes.

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 te indicaría que debes parar, ajustar el entorno o buscar apoyo adecuado?

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 ritmo: señales que quieras observar, una pausa opcional, un ajuste de acceso, un apoyo y una condición para parar.

Mi hoja de trabajo: Cuerpo, ritmo y adaptación

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

Mis señales al sentir conexión, alerta o desconexión

Una actividad opcional para conectar con el presente y mi respuesta

Mi plan para adaptar, detener o buscar apoyo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 9

Relaciones y comunidad

Practicar pedir permiso para aconsejar y hacer una solicitud de apoyo con 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

La conexión funciona mejor cuando las expectativas son claras. Pregunta antes de dar consejos y comprueba qué apoyo desea la otra persona. Un límite puede proteger el tiempo y la privacidad de ambas. Pertenecer a una comunidad no exige contar tu historia ni aceptar faltas de respeto. Si una relación es insegura, busca apoyo adecuado. La reciprocidad no exige aportaciones idénticas; cada persona tiene recursos y responsabilidades distintos.

Profundiza

Una conversación de apoyo necesita acuerdo sobre lo ofrecido. Escuchar, aconsejar y ayudar de forma práctica son distintos. Preguntar qué se desea evita una intervención no solicitada. Los límites de tiempo y privacidad protegen a ambas personas. La conversación puede terminar sin resolver todo el problema.

Ejemplo cotidiano

Eli pregunta a una amistad: ¿quieres que escuche o que pensemos opciones? También aclara que hoy dispone de quince minutos.

Prueba la práctica

Escribe una petición de apoyo y un límite de tiempo o privacidad. En pareja, practica pedir permiso antes de aconsejar; se pueden usar personajes ficticios.

Práctica guiada

1. En un intercambio ficticio, pregunta si se desea escucha, ideas o ayuda práctica.

2. Acuerda un tiempo y no prometas privacidad fuera de las normas aplicables.

3. Practica cerrar con un paso elegido o sin acción. Cambia de rol solo por elección y revisa si se respetaron los límites.

Consejos de aplicación

Pregunta antes de aconsejar. No pidas historias personales para practicar. Si una relación es insegura, busca apoyo adecuado en vez de ensayar una confrontación sin ayuda.

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 límite de privacidad o tiempo haría más viable este intercambio?

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 petición de apoyo y un límite de tiempo o privacidad.

Mi hoja de trabajo: Relaciones y comunidad

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

Las relaciones que quiero cuidar y lo que necesitan

Un límite y una posible vía para mantener la conexión

Una opción comunitaria que respeta mis decisiones

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 10

Dificultades y regreso

Crear un plan para volver que incluya impacto, reparación, apoyo y la opción de parar.

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 heroica puede ocultar el trabajo cotidiano de volver después de una dificultad. Detén la historia: identifica el hecho, sus efectos y una elección siguiente. Responsabilidad y amabilidad pueden coexistir. Repara lo que puedas razonablemente y nombra lo que no controlas. Otra ruta puede ser mejor que repetir la misma. Volver puede significar un intento menor, una pausa o un nuevo objetivo con apoyo.

Profundiza

Volver implica decidir, no solo reiniciar. Examina el impacto y qué dificultó el camino anterior. Otra ruta puede incluir recursos, un compromiso menor o reparación. Distingue retraso y fracaso permanente. Puedes conservar un valor y elegir una meta distinta que encaje mejor.

Ejemplo cotidiano

Rechazan una solicitud de Zara. Pide comentarios si están disponibles, considera otra formación y evita tratar esa decisión como medida de su valor.

Prueba la práctica

Escribe un plan de regreso: hecho, efecto, reparación, apoyo, nueva ruta y fecha de revisión. Incluye la opción de pausar.

Práctica guiada

1. Usa una tarea comunitaria ficticia sin terminar y describe su impacto.

2. Nombra reparación si hace falta, una condición externa y un apoyo.

3. Compara continuar igual, reducir la tarea y cambiar de ruta. Fija revisión y opción de pausar, no una promesa de no tener dificultades.

Consejos de aplicación

Comprueba si el plan anterior encaja todavía. Haz reparaciones concretas y viables. Vuelve a una escala compatible con tus otras responsabilidades.

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 cambiaría antes de otro intento y quién podría apoyar ese cambio?

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 un plan de regreso: hecho, efecto, reparación, apoyo, nueva ruta y fecha de revisión.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Mi hoja de trabajo: Dificultades y regreso

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

Un contratiempo: lo que ocurrió y lo que no dependía de mí

Lo que aprendí y lo que le diría a una amistad

Mi pausa, una acción ajustada y el apoyo para volver

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 11

Lo que deseas aportar

Elegir una contribución limitada y comprobar el consentimiento y su utilidad.

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 huella que dejas puede ser el efecto de una acción cotidiana. No exige fama, sacrificio ni un logro permanente. Pregunta qué valor quieres que otra persona perciba en tu conducta. Elige una aportación dentro de tus límites y pide consentimiento cuando implique a alguien más. Ayudar no exige abandonar tus necesidades. También puedes contribuir reduciendo daño, corrigiendo información o compartiendo un recurso útil.

Profundiza

Una aportación sirve cuando se desea y es adecuada, no solo cuando exige esfuerzo. Compartir un recurso ayuda si se puede usar. Pregunta por la necesidad y fija límites para que ayudar no exija sacrificio personal. Revisa la utilidad con comentarios, no suponiendo que una buena intención garantiza impacto.

Ejemplo cotidiano

Ben quiere apoyar el aprendizaje. Comparte un horario actualizado de la biblioteca en vez de prometer tutorías ilimitadas.

Prueba la práctica

Elige un valor, una aportación pequeña, consentimiento necesario, límite de tiempo y cómo revisar su utilidad. Anota lo aprendido sin prometer un impacto garantizado.

Práctica guiada

1. Elige una aportación ficticia pequeña, como compartir un recurso de estudio.

2. Pregunta si se desea y comprueba idioma, formato y acceso.

3. Fija tiempo y cómo preguntar si ayudó. Si no, ajusta o para en vez de ofrecer más de lo mismo sin consentimiento.

Consejos de aplicación

Pregunta antes de comprometer el tiempo de otra persona. Verifica un recurso antes de compartirlo. Una aportación modesta y útil basta; no prometas cambiar una vida.

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 comprobarás si la contribución se desea sin prometer un resultado?

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

Elige un valor, una aportación pequeña, consentimiento necesario, límite de tiempo y cómo revisar su utilidad.

Mi hoja de trabajo: Lo que deseas aportar

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

Cómo quiero contribuir en mis relaciones, trabajo o comunidad

Una acción cotidiana que expresa esta intención

Una carta sobre el legado que estoy eligiendo

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 12

Volver a ti

Revisar lo practicado y elegir qué conservar, cambiar o dejar de hacer.

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 cambio con detalles: una petición que puedes hacer, un límite que sabes describir o un plan que puedes ajustar. También puedes descubrir qué no te sirve. Conserva esa información. Volver a ti no exige un final triunfal ni contarlo al grupo. Elige qué continuar y qué dejar de practicar. El crecimiento puede seguir abierto mientras tu próxima elección resulta más clara.

Profundiza

Revisar un recorrido es elegir qué conservar, no crear un final dramático. Una herramienta puede ayudar en un entorno y no en otro; eso permite afinar su uso. Incluye dejar de hacer cosas y continuar otras. La revisión privada puede ser concreta sin convertirse en relato público de cambio.

Ejemplo cotidiano

Ada observa que pedir algo por escrito le sirve más que llamar sin preparar. Conserva esa estrategia y deja de compararla con el estilo de otra persona.

Prueba la práctica

Completa: observé __; practiqué __; conservaré __; cambiaré __. Opcional: escribe una carta privada a tu yo del futuro.

Práctica guiada

1. Elige una acción probada y describe entorno y resultado.

2. Elige algo que conservar, cambiar y dejar; puedes dejar respuestas en blanco.

3. Escribe una nota para una situación futura con herramienta y ajuste necesario. Consérvala privada salvo que decidas compartirla.

Consejos de aplicación

Usa ejemplos concretos, no valoraciones de tu valor personal. Revisa de nuevo si cambian las circunstancias. Un final discreto o abierto puede contener aprendizajes útiles.

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 aprendizaje importa aunque no haya un final triunfal?

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: observé __; practiqué __; conservaré __; cambiaré __.

Mi hoja de trabajo: Volver a ti

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

Lo que noté antes y después de este cuaderno

Lo que quiero conservar o dejar atrás

Mi siguiente capítulo: acción, apoyo y fecha de revisión

Fecha de revisión / apoyo elegido: _____

Capítulo 13

Recursos y el siguiente recorrido

Relacionar un siguiente paso de dos semanas con opciones locales y urgentes verificadas.

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 plan para continuar une la práctica con apoyos reales. Distingue amistades y recursos comunitarios de servicios profesionales y urgentes. Comprueba contactos, horarios, idioma, coste y acceso. Conserva los registros personales en privado y comparte solo lo necesario con quien elijas. Este cuaderno educativo no ofrece tratamiento ni respuesta de emergencia. El siguiente recorrido puede ser una acción cotidiana y una fecha para revisarla.

Profundiza

El siguiente recorrido une acción, apoyo real y revisión. Distingue contacto comunitario, servicio profesional y urgente. Pueden cambiar horarios, requisitos e idiomas. Un nombre en una lista no prueba disponibilidad actual. Comprueba los datos y conserva los registros personales en privado.

Ejemplo cotidiano

Drew planea practicar una petición por semana y verifica el horario de un servicio comunitario. Guarda por separado los datos de apoyo urgente.

Prueba la práctica

Crea un plan de dos semanas y una tarjeta de recursos. En Estados Unidos, llama o escribe al 988 para apoyo en crisis; fuera del país verifica el servicio local adecuado. Si hay peligro inmediato, contacta con emergencias locales.

Práctica guiada

1. Elige una acción anterior y una oportunidad adecuada en dos semanas.

2. Nombra apoyo, alternativa y fecha para revisar utilidad.

3. Verifica un recurso mediante información oficial. Marca datos desconocidos como no verificados y distingue servicios urgentes del apoyo cotidiano.

Consejos de aplicación

Comprueba coste, idioma y acceso antes de depender de un servicio. No esperes a revisar el cuaderno ante urgencias. Comparte solo la información necesaria con un apoyo elegido.

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 apoyo es adecuado para esta necesidad y cuándo se comprobó su información de contacto?

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 de recursos.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).

Mi hoja de trabajo: Recursos y el siguiente recorrido

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

Recursos locales: servicio, contacto, horario e idioma

Un siguiente paso y cómo pediré apoyo

Una carta para la persona valiente que estoy llegando a ser

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.

Publicado y propiedad de Timeless Empowerment Foundation.
Creado y diseñado por Thornton H. Taylor (miembro de la junta directiva).
Estructura diseñada por Supreme Development Group (SDG).