



Guía Gratis sobre
Valores y Creencias



Introducción

Antes de nada, quiero felicitarte de corazón por dar este primer paso. No todo el mundo se atreve a cuestionar su forma de pensar y mirar la vida desde otro ángulo. Tú sí lo has hecho, y por eso estás aquí, con esta Guía Gratuita entre tus manos.

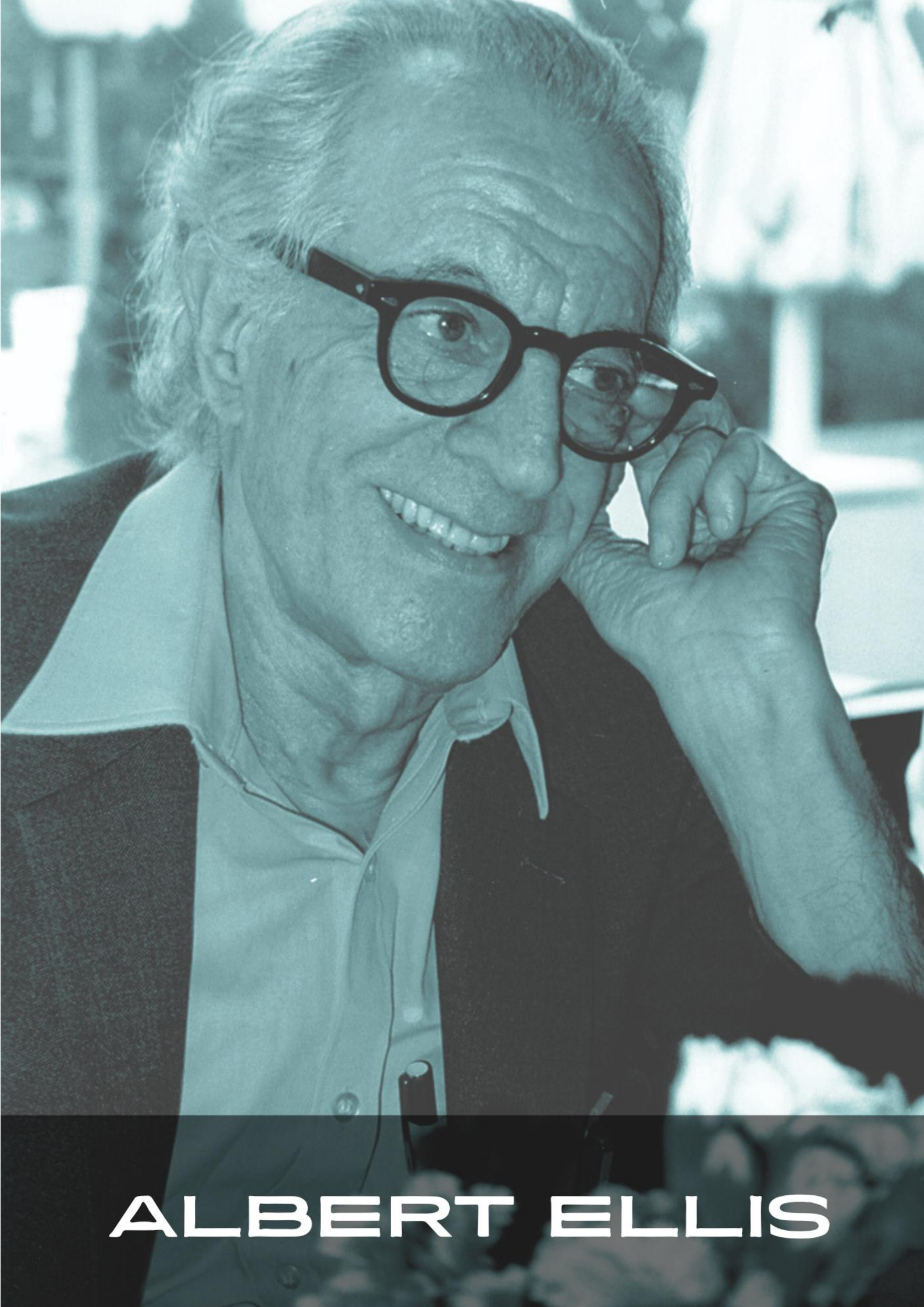
Cuando comencé a escribirla, tenía muy claro lo que quería conseguir con quien la leyera. Tres cosas sencillas, pero poderosas.

La primera, que descubras hasta qué punto tus creencias moldean tu vida. Lo que piensas sobre ti, sobre los demás y sobre el mundo funciona como unos cristales invisibles que lo filtran todo: tus decisiones, tus emociones, tus relaciones... El problema es que muchas de esas creencias se instalan sin que nos demos cuenta, fruto de la educación, la cultura o las experiencias. Pero aquí viene lo importante: **puedes cambiarlas**. Puedes elegir qué ideas seguir alimentando y cuáles soltar para siempre.

Mi segundo objetivo es ayudarte a identificar tus propias creencias y valores. Para eso encontrarás un test sencillo pero revelador, que durante años ha demostrado ser sorprendentemente preciso. Gracias a él, vas a ver con claridad cuáles son esos "hilos invisibles" que están guiando, o tal vez frenando, tu camino.

Por último, quiero que entiendas cómo algunas de esas creencias están actuando en tu contra, sin que lo sepas. Cómo sabotean tus decisiones, te llenan de dudas o te mantienen atrapado en patrones que no te dejan avanzar. Pero no te preocupes, porque aquí te daré las claves para soltarlas y el mapa para empezar a imaginar —y construir— una vida más libre, más ligera y más tuya.

¿Empezamos?



ALBERT ELLIS

Albert Ellis: El hombre que nos enseñó a pensar distinto

Albert Ellis fue mucho más que un psicólogo brillante; fue un insurrecto de la mente, un agitador de conciencias, un arquitecto de libertad interior. Nacido el 27 de septiembre de 1913 en Pittsburgh, y criado en Nueva York, su infancia estuvo marcada por la enfermedad y el abandono emocional. De niño sufrió problemas renales severos y pasó largas temporadas hospitalizado, experiencias que, lejos de quebrarlo, le despertaron una tenacidad casi feroz y una necesidad temprana de comprender el sufrimiento humano.

Ellis confesaba que sus padres, absorbidos en sus propios conflictos, le brindaron poco afecto y atención. Quizás por eso, desde muy joven, comenzó a observar la vida con un escepticismo pragmático y, al mismo tiempo, con un deseo profundo de que las personas aprendieran a no ser esclavas de sus emociones. A los 19 años ya había leído a los estoicos, especialmente a Epicteto, cuya enseñanza resonaría en su obra: *“No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que pensamos sobre ello.”*

Con esa semilla sembrada en su interior, Ellis dedicó su existencia a derribar el mito más dañino de todos: creer que estamos condenados a sufrir por lo que ocurre afuera, cuando, en verdad, es la tiranía de nuestras creencias lo que nos encadena.

TREC: El arte de pensar para transformar

En los años 50, cuando la psicología aún flotaba entre las aguas turbias del psicoanálisis ortodoxo y la frialdad conductual, Ellis irrumpió con la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), una corriente revolucionaria que sentó las bases de la psicología cognitiva moderna.

Su propuesta, simple en apariencia, era un terremoto en los cimientos de la mente: Cambia tus pensamientos, y cambiarás tu mundo interior.

Para explicar esa mecánica, Ellis creó el modelo A-B-C, una brújula mental que todavía guía a quienes buscan comprender y transformar su sufrimiento:

- A (Activating Event): Lo que sucede, el evento externo
- B (Beliefs): Las creencias que sostenemos sobre ese evento
- C (Consequences): Las emociones y comportamientos que emergen como resultado

Ellis lo repetía como un mantra lúcido: *No es el hecho lo que te hiere, es lo que te dices sobre el hecho.*

Creencias que nos limitan, creencias que nos liberan

A lo largo de su trayectoria, Ellis desenmascaró esas creencias irracionales que se instalan en el pensamiento y moldean el sufrimiento cotidiano:

"Necesito que todos me aprueben."

"Si algo sale mal, es el fin del mundo."

"No puedo soportar la frustración."

Son cárceles invisibles, jaulas mentales que restringen el bienestar y distorsionan la experiencia de vivir. Pero Ellis no solo diagnosticó esas trampas: nos entregó las llaves. La TREC invita a cuestionar, a desafiar esas ideas heredadas, a desmontar su lógica y a reemplazarlas por pensamientos más humanos, realistas y compasivos.

Transformar un *"Debo ser perfecto"* en un *"Puedo equivocarme y aprender"* no es un simple juego de palabras; es un acto radical de emancipación emocional.

Un legado que sigue cambiando vidas

Ellis no dejó solo teorías, dejó un movimiento. Publicó más de 80 libros, dictó conferencias en todo el mundo, y fundó el **Albert Ellis Institute**, un faro global en el campo de la psicoterapia.

Su trabajo inspiró el desarrollo de la Terapia Cognitiva de Aaron Beck y toda la corriente cognitivo-conductual, hoy pilar en el tratamiento de la ansiedad, la depresión y otros laberintos emocionales.

Pero más allá de los libros y los títulos, Ellis nos legó algo mucho más profundo: la convicción de que **podemos cuestionar nuestras creencias, resignificar nuestra experiencia, y así transformar nuestra realidad emocional.**

Cada pensamiento es una llave: puede encadenarnos al miedo o abrirnos los portales de la libertad.

Y en ese acto —el de elegir conscientemente cómo interpretamos lo que vivimos— se encuentra, quizás, la mayor revolución posible: la de ser arquitectos de nuestra propia mente, de construir una existencia menos rígida, más compasiva, y profundamente nuestra.

La elección está ahí, como una puerta entreabierta. **El resto, depende de ti.**

CREENCIAS



VALORES

CONDUCTAS

Valores y Creencias

¿Por qué son tan decisivos en tu vida?

Quizá no lo percibas conscientemente, pero dentro de ti opera un mecanismo silencioso, casi invisible, que orienta cada una de tus decisiones, de tus emociones, de los senderos que eliges —o evitas— recorrer. Ese mecanismo no es otra cosa que un sistema sutil de **valores y creencias**, esa estructura intangible que funciona como los cimientos invisibles de un edificio: no los ves, pero sin ellos todo colapsaría.

Imagina tu vida como un vasto océano. Navegas sobre sus aguas día tras día, pero bajo la superficie, en las profundidades, existen corrientes invisibles que determinan el rumbo, que condicionan si avanzas hacia la costa que anhelas o si te pierdes, sin darte cuenta, en mar abierto. Esas corrientes ocultas son tus valores y creencias, y aprender a comprenderlas es descubrir el timón que, sin saberlo, has sostenido toda la vida. Solo que ahora, puedes decidir hacia dónde apuntarlo.

Comprender ese mapa interior es mucho más que un acto de autoconocimiento: es la posibilidad de vivir con mayor coherencia, libertad y sentido. Porque la vida no se transforma cambiando el oleaje superficial, sino entendiendo lo que se mueve debajo: tus pensamientos, tus creencias, tus valores más profundos.

Los valores: tu brújula interna

Los valores son como esas **reglas invisibles** que vamos absorbiendo desde que nacemos. Llegan a nosotros a través de la familia, la cultura, la educación, las experiencias... y poco a poco se convierten en los cimientos sobre los que construimos nuestra manera de vivir y de interpretar el mundo.

Podríamos decir que los valores son la brújula que, sin darnos cuenta, usamos para decidir qué está "bien" y qué está "mal", qué merece la pena y qué no.

Dentro de esos valores hay algunos que son esenciales, los que realmente marcan la diferencia en nuestra vida. Los llamamos **Valores Primarios** y suelen ser cosas como:

- ✓ La libertad
- ✓ El amor
- ✓ La salud
- ✓ La justicia

Esos valores primarios son el motor que impulsa nuestras decisiones más profundas. Incluso cuando creemos que buscamos cosas materiales como el dinero o el trabajo (los llamados **valores secundarios**), en realidad lo hacemos porque pensamos que a través de ellos alcanzaremos lo que de verdad nos importa: seguridad, bienestar, reconocimiento, libertad...

Valores de acercamiento y de alejamiento

Cada ser humano organiza su mundo de valores como un mapa único. Pero, en esencia, siempre bailamos entre dos polos:

Valores de Acercamiento: Aquello que anhelas y que llena tu existencia de propósito: paz, amor, realización, respeto, plenitud.

Valores de Alejamiento: Aquello que deseas evitar porque en su ausencia se instala el sufrimiento: el rechazo, la traición, la humillación, la soledad.

Cuando descubres cómo se organiza esa jerarquía en ti, todo comienza a tener sentido. Entiendes tus decisiones, tus frustraciones, esos patrones que se repiten como viejos fantasmas que no terminan de disiparse.

Tus valores son el terreno donde germinan tus creencias, y esas creencias modelan tu manera de pensar, sentir y actuar. Lo que haces genera una respuesta en el entorno, que refuerza o desafía tus pensamientos, y el ciclo se repite, a veces sin que lo notes.

Conocer tus valores es iluminar el mapa. Es elegir, por fin, no navegar a la deriva, sino dirigir tu vida con propósito.

Porque, como decía el poeta, "ningún viento es favorable para quien no sabe a qué puerto se dirige". Y ahora, tienes la oportunidad de conocer tu puerto interior.

Creencias: el filtro con el que miras la vida

Una creencia no es otra cosa que esa sensación íntima, casi visceral, de que algo es cierto. Es un dictamen silencioso que se instala en la mente y el corazón, y que asumimos como verdad, aunque no siempre lo sea en términos universales.

Lo fascinante —y a la vez inquietante— es que muchas de nuestras creencias ni siquiera son conscientes. Habitan en las profundidades, como raíces que se extienden bajo la superficie, condicionando cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo interpretamos a los demás, cómo decodificamos cada situación que la vida nos presenta.

Por eso, tantas veces caemos en la trampa de creer que nuestra manera de ver el mundo es **la realidad absoluta**, y esperamos —casi exigimos— que los otros la compartan. Pero la verdad, compleja y esquiva, es que cada ser humano construye su propia versión de la realidad, tejida con hilos únicos de valores, creencias, experiencias y heridas.

No vemos las cosas como son. Las vemos como somos.

Esta ley tácita del existir atraviesa culturas, religiones, fronteras y generaciones. Todos, sin excepción, tejemos el tapiz de nuestras creencias de la misma forma, aunque el contenido de ese tejido sea irrepetible y profundamente personal.

Para visualizarlo mejor, imagina un mapa interno que se dibuja en cada persona. Supón que el valor principal de alguien es la espiritualidad. Desde esa raíz profunda nacen creencias como:

"Todos somos parte de un Todo"

"La vida no termina con la muerte"

Y esas creencias no son solo pensamientos sueltos; son las lentes a través de las cuales esa persona mirará sus decisiones, sus vínculos, sus actitudes, sus miedos

y sus anhelos. Son, en definitiva, el filtro invisible que transforma la manera de estar en el mundo.

Pero aquí está la verdadera revelación: **conocer ese mapa interior no solo te da poder, te da libertad.**

Porque cuando entiendes de dónde nacen tus pensamientos, cuando desentierras las raíces de tus certezas, descubres que puedes cuestionarlas, resignificarlas, transformarlas.

Y en ese acto silencioso pero radical, empiezas a recuperar el timón de tu vida.

Las Creencias: Esa "mesa" que sostiene tu forma de ver la vida

Me gusta explicar el mundo de las creencias con una imagen muy sencilla y poderosa: **una mesa.**

Imagina esto: cada creencia que tienes —sobre ti, sobre la vida, sobre los demás— es como una mesa. La tabla superior representa la **idea central**, esa afirmación que para ti suena como una verdad absoluta. Pero lo que de verdad le da estabilidad a esa idea, lo que la mantiene firme y resistente, son las **patas de la mesa**: las supuestas "evidencias" que la sostienen.

Ahora bien, y aquí viene lo interesante: esas evidencias pueden ser reales... o no. Pueden venir de tus propias experiencias, de lo que te han contado, de lo que viste en las noticias o incluso de interpretaciones erróneas que arrastras desde hace años. Pero si hay suficientes patas, la mesa se mantiene estable, y la creencia parece incuestionable.

Ejemplo práctico:

Pongamos la creencia limitante: *"Conducir es peligroso"*. Esa es la tabla de la mesa. ¿Y las patas?

- ✓ Accidentes que viste en las noticias
- ✓ Historias de amigos que han tenido sustos
- ✓ Alguna experiencia personal negativa al volante

Cuantas más patas le pongas, más sólida te parecerá esa idea. ¿El resultado? No conduces. No te lo permites. Y, al final, esa creencia te roba libertad, autonomía y la posibilidad de disfrutar algo que podría sumar a tu vida.

Otro clásico: *"Sin sacrificio extremo no se puede triunfar"*.

A primera vista suena lógico, pero... ¿es verdad al 100%? Si fuera una verdad absoluta, todas las personas que se sacrifican a diario serían exitosas. Y sabemos que no es así. El éxito es un cóctel de muchos factores: esfuerzo, sí, pero también inteligencia emocional, oportunidades, relaciones, incluso un toque de suerte.

Pero si tu mesa mental solo tiene patas que sostienen la idea del sacrificio extremo como única vía, vivirás atrapado en el esfuerzo constante, sin permitirte disfrutar o reconocer los matices de la vida.

Por lo tanto:

Cuestionar tus creencias no es derribar la mesa de golpe, es revisar las patas. Preguntarte: ¿estas evidencias son reales? ¿Me ayudan o me limitan? ¿Puedo construir una nueva mesa, más ligera y más alineada con la vida que quiero?

Y créeme, sí se puede. La mente es moldeable, y las mesas... también se pueden desmontar.

La Metáfora de la Mesa:

Cómo se construyen tus creencias

Imagínate esto: tus creencias funcionan como una mesa. La **tabla de arriba** es esa idea central que das por cierta. Y las **patas** son las "evidencias" que la sostienen, esas pequeñas piezas que juntas hacen que la mesa sea estable... aunque no siempre esas patas sean reales o sólidas.

Lo interesante es que, si entiendes cómo se monta esa mesa mental, puedes empezar a desmontarla o reforzarla según te convenga. Vamos a verlo con ejemplos:

Ejemplo 1: "Conducir es peligroso"

◇ **Tabla de la mesa** (la idea principal): *"Conducir es peligroso"*

◇ **Patatas que la sostienen:**

- ✓ Tuve un accidente una vez (experiencia personal)
- ✓ Mi amigo tuvo un accidente grave (historias de otros)
- ✓ Las noticias hablan de accidentes todos los días (impacto de los medios)
- ✓ En mi familia siempre han dicho que conducir en ciudad es un riesgo (creencias culturales)

◇ **Impacto en tu vida:**

- ➖ Evitas conducir, te pierdes la libertad y comodidad que te podría dar
- ➖ Sientes ansiedad cada vez que piensas en ponerte al volante

¿Ves lo que ocurre? La creencia se sostiene sobre un conjunto de "patas" que parecen evidencias irrefutables. Pero, si las examinas, te darás cuenta de que no todo es tan absoluto y que esa mesa puede tambalearse si empiezas a cuestionarla.

Ejemplo 2: "Sin sacrificio extremo no hay éxito"

◇ **Tabla de la mesa** (la idea principal): "Si no me sacrifico al máximo, nunca voy a triunfar"

◇ **Patas que la sostienen:**

- ✓ Mi padre trabajó duro toda su vida y logró salir adelante (observación personal)
- ✓ Siempre escucho que las historias de éxito empiezan con sacrificios duros (mensaje social)
- ✓ Desde pequeño me dijeron que todo se consigue con sudor y lágrimas (creencias populares)

◇ **Impacto en tu vida:**

- ➖ Te exiges al límite, vives agotado y estresado
- ➖ Sacrificas tu tiempo personal, tu bienestar y tu felicidad en nombre del "éxito"

Pero si lo piensas bien, ¿acaso todos los que se sacrifican logran triunfar? Y al revés, ¿no hay personas que alcanzan el éxito sin anular su vida personal? Aquí es donde empieza el cuestionamiento sano.

Cuestiona las patas, cambia tu vida

Cuando entiendes que tus creencias se montan como mesas, te das cuenta de algo liberador: las mesas se pueden desmontar. Puedes revisar una a una esas patas, preguntarte si de verdad son firmes, si son actuales o si simplemente las heredaste sin revisarlas.

Cuanto más flexible seas con tus creencias, más abierto estarás a nuevas experiencias, menos te limitarás, y más opciones tendrás para construir una vida que se parezca a lo que realmente deseas, no solo a lo que creíste que debía ser.

¿Te atreves a revisar las mesas de tu mente?

TEST















Test de Creencias y Valores Limitantes

Quiero que recuerdes algo fundamental antes de empezar: **no son los hechos lo que nos desestabiliza emocionalmente, sino la forma en que los interpretamos.** Tus pensamientos, tus creencias, los esquemas mentales que arrastras desde hace años... todo eso filtra la realidad que percibes y puede convertir un simple acontecimiento en una fuente de ansiedad, tristeza o bloqueo.

¿La buena noticia? Si eres capaz de identificar y cuestionar esos esquemas, puedes empezar a cambiarlos. Y cuando cambias tu manera de pensar, cambias tu manera de sentir y de vivir. Así, dejas de arrastrar el peso del pasado y empiezas a sembrar un presente más coherente, más libre y un futuro que realmente merezca la pena.

Para ayudarte en ese camino, te presento este **test de 100 afirmaciones**, inspirado en el trabajo de Albert Ellis, uno de los grandes referentes en psicología cognitiva.

Su método se basa en algo simple pero poderoso: identificar los pensamientos irracionales que nos boicotean y desmontarlos, uno a uno. Porque muchas de esas creencias se instalaron en tu vida en momentos de vulnerabilidad, pero hoy ya no te sirven... solo te frenan.

Este ejercicio es un espejo. Te permitirá descubrir qué creencias limitantes están contribuyendo a tu malestar emocional, tu estrés o esa sensación de que algo siempre te frena, y no te preocupes, no hace falta que le des mil vueltas a cada frase. La clave es responder de forma rápida y honesta, sin pensar en lo que *deberías* contestar, sino en lo que realmente sientes o crees.

Instrucciones

- ☒ Lee cada afirmación con calma.
- ☒ Marca una X en la columna OK si estás de acuerdo o te identificas.
- ☒ Marca una X en la columna No OK si no te sientes identificado/a.
- ☒ Si la afirmación tiene un N° 1 en la columna "#" y has contestado OK, sumas un punto.
- ☒ Si tiene un N° 2 y has contestado No OK, también sumas un punto.

Al final, suma tus puntos totales. Ese resultado no es un "juicio", es una herramienta para que puedas ver con más claridad qué creencias inconscientes te están limitando y qué patrones mentales sería bueno empezar a revisar.

Recuerda:

Cuestionar tus creencias es el primer paso para desmontar esas "mesas mentales" que te bloquean. Y cada creencia que sueltas, es una puerta que se abre a nuevas posibilidades, a un bienestar más auténtico y a una vida en la que tú tienes el control.

¿Preparado para descubrir qué ideas están frenando tu potencial? **Vamos al test.**

N.º	Afirmación	X	Ok	No Ok	Puntos
01	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás	1			
02	Odio equivocarme en algo	1			
03	La gente que se equivoca obtiene lo que se merece	1			
04	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	2			
05	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	2			
06	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	1			
07	Normalmente, aplazo las decisiones importantes	1			
08	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	1			
09	"Una cebra no puede cambiar sus rayas"	1			
10	Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	1			
11	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie	1			
12	Evito las cosas que no puedo hacer bien	1			
13	Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo	1			
14	Las frustraciones no me distorsionan	2			
15	A la gente no le trastornan los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos	2			
16	Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	2			
17	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes	2			
18	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto	1			
19	Es casi imposible superar la influencia del pasado	1			
20	Me gusta disponer de muchos recursos	2			
21	Quiero gustar a todo el mundo	1			

N.º	Afirmación	X	Ok	No Ok	Puntos
22	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo	2			
23	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con las culpas	1			
24	Las cosas deberían ser distintas a como son	1			
25	Yo provoco mi propio mal humor	2			
26	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	1			
27	Evito enfrentarme a los problemas	1			
28	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	1			
29	Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro	2			
30	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer	2			
31	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás	2			
32	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	2			
33	La inmoralidad debería castigarse severamente	1			
34	A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan	1			
35	Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas	2			
36	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	2			
37	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo	2			
38	Hay determinadas personas de las que dependo mucho	1			
39	La gente sobrevalora la influencia del pasado	2			
40	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	2			
41	Si no gusto a los demás es su problema, no el mío	2			
42	Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago	1			

N.º	Afirmación	X	Ok	No Ok	Puntos
43	Pocas veces culpo a la gente de sus errores	2			
44	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten	2			
45	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	2			
46	No puedo soportar correr riesgos	1			
47	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	1			
48	Me gusta valerme por mi mismo/a	2			
49	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	1			
50	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	1			
51	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	1			
52	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/a malo/a que sea en ellas	2			
53	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	1			
54	Si las cosas me desagradan opto por ignorarlas	2			
55	Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es	1			
56	Raramente me siento ansioso/a al pensar en el futuro	2			
57	Raramente aplazo las cosas	2			
58	Yo soy el/la único/a que realmente puede entender y solucionar mis problemas	2			
59	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad	2			
60	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	2			
61	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	2			
62	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	1			
63	Todo el mundo es, esencialmente, bueno	1			

N.º	Afirmación	X	Ok	No Ok	Puntos
64	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	2			
65	Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es se debe al modo en que lo interpretamos	2			
66	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro	1			
67	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	1			
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	2			
69	Somos esclavos de nuestro pasado	1			
70	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más	1			
71	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte	1			
72	Me trastorna cometer errores	1			
73	No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto"	1			
74	Yo disfruto honradamente de la vida	2			
75	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	1			
76	Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	1			
77	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	2			
78	Pienso que es fácil buscar ayuda	1			
79	Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguiré haciéndolo siempre	1			
80	Me encanta estar tumbado	1			
81	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí	1			
82	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia	1			
83	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	2			
84	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	1			

N.º	Afirmación	X	Ok	No Ok	Puntos
85	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo	2			
86	Raramente pienso en cosas como la muerte	2			
87	No me gustan las responsabilidades	2			
88	No me gusta depender de los demás	2			
89	La gente nunca cambia, básicamente	1			
90	La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente	1			
91	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	2			
92	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien	2			
93	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	2			
94	Raramente me importunan los errores de los demás	2			
95	El hombre construye su propio malestar interno	2			
96	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrará en determinadas situaciones de peligro	1			
97	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable	2			
98	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar	2			
99	No miro atrás con resentimiento	2			
100	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada	1			

¡Ya casi lo tienes! Ahora vamos a la parte clave: la tabla de resultados que encontrarás en la siguiente página.

Solo necesitas sumar los puntos que has ido anotando en las preguntas indicadas. Este sencillo paso te permitirá obtener una visión clara y honesta de cómo están funcionando tus creencias en este momento de tu vida.

Tómate tu tiempo, revisa bien cada número y suma con precisión. Recuerda que cuanto más sincero seas contigo mismo, más útil será la información que obtengas.

Este resultado no es un juicio, ni un diagnóstico cerrado. Es un mapa, una radiografía mental que te permitirá entender qué creencias te están apoyando y cuáles te están limitando sin que te des cuenta.

Estás a solo un paso de descubrirlo. ¡Vamos, tú puedes!

Tabla de Valores Finales

Cod.	Número de las Afirmaciones	Valor Final
NAA	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91	
ICP	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, y 92	
CMC	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93	
HCN	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94	
AEP	5, 15, 25, 35, 46, 55, 65, 75, 85 y 95	
MAD	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 67, 68 y 69	
EPR	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 y 97	
NGF	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 y 89	
PIP	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89 y 99	
FIP	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100	



Código (NAXO)

“La necesidad de ser aceptado y aprobado por todos”

Perseguir la aprobación de todos es como intentar abrazar el horizonte: cuanto más avanzamos, más se aleja. Ese anhelo insaciable nos condena a una inquietud perpetua, una especie de vigilia emocional en la que la mente, incansable, se interroga sobre la aceptación ajena. Pero la verdad, desnuda y cruda como la existencia misma, es que resulta imposible ser siempre grato, correcto o agradable para todos.

Imaginemos —permitámonos esa utopía— que logramos conquistar la aprobación universal. El precio sería desorbitado: gastaríamos nuestra energía vital en un esfuerzo sin tregua, en un teatro donde el guion nunca lo escribe nuestra esencia, sino la expectativa ajena. El resultado sería la sumisión, el silencioso abandono de nuestros propios deseos, el sacrificio de la autenticidad en el altar de lo que los otros esperan.

La búsqueda obsesiva de aceptación no solo agota; devora. Nos arrastra a un mar turbio de inseguridad y confusión. La incertidumbre se convierte en compañera constante, susurrándonos al oído preguntas sin respuesta: *¿Me aprobarán? ¿Me querrán? ¿Seré suficiente?* Así, nos condenamos a vivir de puntillas, presos de una ansiedad que nunca duerme.

Quizás haya un camino más sereno. No se trata de erradicar todo deseo de ser aceptados —sería negar nuestra naturaleza humana—, sino de domar esa necesidad extrema. Que la aprobación llegue, si ha de llegar, por el simple acto de ser, no por un esfuerzo interminable de agradar. Como decía el viejo maestro Gurdjieff, el verdadero trabajo no es conquistar a los otros, sino conquistarnos a nosotros mismos.

Aceptar que no siempre seremos valorados puede doler. Es una herida que todos, en algún momento, debemos atravesar. Pero ese dolor es también semilla; es parte del crecimiento, de esa maduración emocional que nos enseña a mirarnos con compasión y a sostenernos sin la muleta del reconocimiento externo.

La pregunta esencial no es *¿qué esperan los otros de mí?*, sino *¿qué quiero yo hacer con mi vida?* Cuando comprendemos esto, dejamos de ser marionetas de los aplausos o los juicios ajenos.

El amor genuino no se conquista mediante súplicas ni gestos desesperados. Se cultiva con acciones sinceras, con la transparencia de ser quienes somos, sin máscaras ni disfraces. Y, paradójicamente, cuando nos permitimos amar de verdad —sin cálculo, sin expectativa—, ese amor regresa, transformado en aceptación, en vínculo real, en el suave refugio que solo nace de la autenticidad.

Código (AA)

“La idea de que uno debe ser perfecto
o tener éxito en todo lo que hace”

Perseguir la perfección es como intentar atrapar el viento con las manos: un esfuerzo inútil que solo deja el cansancio y la frustración. Tal vez, el verdadero acto de madurez sea aceptar nuestras limitaciones, comprenderlas, aprender de ellas y, en ese gesto humilde, reconciliarnos con nuestra propia humanidad.

La plenitud no se esconde en los aplausos ajenos ni en logros inmaculados. Habita en la autenticidad, en la capacidad de caminar nuestro propio sendero, con sus tropiezos, sus desvíos y sus pequeñas victorias. Solo al soltar la necesidad de ser perfectos, podemos hallar ese delicado equilibrio que nos permite disfrutar de la vida sin que el peso de la exigencia nos doblegue.

Ningún ser humano ha nacido perfecto. Pretender serlo en cada aspecto de la existencia es condenarse a una batalla perdida, es habitar la frustración como si fuera un hogar. Tener metas es necesario, sí, como los faros que guían al navegante. Pero exigirnos sin compasión, someternos a la dictadura de la autoexigencia, solo alimenta la sensación de incompetencia, de insuficiencia. Y esa presión constante no solo erosiona nuestra paz interior, sino que se filtra en el cuerpo: el estrés, las dolencias, los síntomas psicósomáticos se convierten en las voces de un organismo que clama por descanso.

Compararnos, esa trampa sutil y corrosiva, nos deja anclados en la sensación de ser menos, de no estar a la altura. Y así, el éxito, cuando se persigue con obsesión,

se transforma en una sombra que se aleja cuanto más corremos tras ella. Vivir atados a esa carrera nos roba lo esencial: la vida misma.

El miedo al fracaso, al error, al tropiezo, se alimenta de esa mirada externa que tanto nos condiciona. Nos paraliza, nos resta motivación y nos empuja, casi sin querer, a repetir los mismos errores. ¿No es acaso más sabio detenerse, respirar, y preguntarse con honestidad si los objetivos que perseguimos son realmente nuestros? ¿O son simples disfraces para agradar, para ser vistos, para encajar?

Aprender a convivir con los errores, abrazar la confusión como parte del viaje, es un acto de valentía. Mejorar, practicar, persistir... pero siempre desde el deseo propio, no desde el mandato invisible de la aprobación ajena.

Ningún ser humano es perfecto. Recordarlo es liberador. Y cuando vivimos bajo esta premisa, cada paso —ya sea en la dirección del éxito o en medio de un traspié— se transforma en un peldaño hacia un crecimiento más auténtico y profundo.

El secreto, si es que existe tal cosa, reside en actuar desde el corazón, desde los anhelos genuinos, no desde la necesidad de ser validados por otros. Solo así la vida se vuelve rica, significativa, como un río que fluye, a veces calmo, a veces turbulento, pero siempre en movimiento.

Código (C)

“Cada persona termina obteniendo lo que se merece”

Somos criaturas limitadas, atravesadas por la fragilidad de nuestra condición humana. Habitamos un mundo en el que, con demasiada frecuencia, nos movemos como autómatas, conducidos por los hilos invisibles de la inconsciencia, sin la "maldad consciente" que solemos atribuirle a los actos ajenos.

La mayoría de las veces, quienes hieren, mienten o destruyen lo hacen desde la ignorancia o el desequilibrio, no desde un cálculo frío y premeditado. Son seres perturbados, presos de sus sombras internas, incapaces de dimensionar el alcance de sus acciones, tanto sobre los otros como sobre sí mismos.

La culpa —ese viejo verdugo— y el hábito de señalar, juzgar, condenar, no hacen más que sumergirnos en un pantano emocional: depresión, angustia, ansiedad, rabia, hostilidad. Como si, en ese acto de juzgar, nos envenenáramos primero a nosotros mismos. La culpa carcome la mente, debilita el espíritu y teje grietas en los vínculos, creando un clima de conflicto que se extiende desde lo íntimo hasta lo social.

Comprender esta limitación inherente a la existencia no es resignación, es compasión. Es mirar al otro —y mirarnos— con la ternura que merece quien aún tropieza en la oscuridad de su propia inconsciencia. En lugar de erigirnos jueces implacables, podemos optar por un camino más sabio: reconocer los errores, aprender de ellos, y transformar el automatismo en conciencia. Solo así las acciones nacen, no del impulso ciego, sino de la reflexión y el crecimiento.

Criticar, culpar, castigar... es fácil, casi instintivo. Comprender, en cambio, es un ejercicio más complejo, que exige desapego y sensibilidad. Cuando alguien falla, cuando lastima, muchas veces lo hace desde la simpleza, la ignorancia o el desequilibrio emocional. Recordar esto es el primer paso hacia una mirada menos reactiva y más compasiva.

Cuando la crítica se dirige hacia nosotros, cuando nos apuntan con el dedo y nos culpan, el primer gesto debe ser hacia adentro. Revisar con honestidad nuestros actos. Si descubrimos un error, el trabajo es claro: reparar, crecer, mejorar. Pero si la acusación nace de la proyección ajena, de las heridas no resueltas o de las propias perturbaciones emocionales del otro, entonces debemos comprender sin absorber. Entender que muchas veces, lo que se nos arroja encima es solo el reflejo de la tempestad interna de quien nos juzga.

La serenidad, en este juego inevitable de errores y malentendidos, se alcanza al recordar que tanto nuestras faltas como las ajenas suelen ser frutos de la inconsciencia, del dolor no elaborado, de la ignorancia emocional. No siempre lograremos que el otro vea su propio desatino, pero comprender esta dinámica nos permite mantener la calma, preservar la paz interior, y elegir el camino de la comprensión antes que el de la condena.

Vivir así, desde esta mirada más profunda y compasiva, nos libera del fardo de la culpa y de la crítica perpetua. Nos abre a una existencia más auténtica, donde

el desarrollo personal y los vínculos sanos se construyen, no desde la perfección, sino desde la lucidez, el perdón y el aprendizaje continuo.

Código (IF)

“Si las cosas no van por el camino que deseamos,
es normal sentirse triste y apenado/a”

Pensar que la realidad debería ser distinta a lo que es, es como arremeter contra el viento, una batalla inútil que solo nos deja exhaustos y sumidos en la frustración. Cuántas veces, desde la más honda sinceridad, hemos deseado que las cosas fueran diferentes... y sin embargo, ese anhelo, cuando se convierte en obstinación, no hace más que multiplicar el sufrimiento.

Es humano, profundamente humano, abatirse ante la adversidad. Pero perpetuar esa tristeza, aferrarse a ella como si fuera un escudo o una identidad, no transforma la realidad; al contrario, la tiñe de desesperanza, nos roba la energía y estrecha la mirada.

Cuando el mundo se desajusta a nuestros deseos, cuando los hechos se deslizan por senderos imprevistos, es justo y necesario luchar por el cambio. Pero cuando el cambio no es posible —y hay instantes en la vida en los que el muro es inamovible— la sabiduría reside en la aceptación. Y no hablo de resignarse, de ese acto pasivo que huele a derrota, sino de una aceptación lúcida, que es, en esencia, liberación.

Resistir a lo que es, crear en la mente un permanente "esto no debería estar sucediendo", es construir un ciclo de negatividad que devora el alma y paraliza las posibilidades. En cambio, aceptar la realidad —aún la más amarga— nos devuelve la serenidad y la claridad. Desde ese lugar calmo, se abren caminos insospechados, se revelan decisiones más sabias, se vislumbran nuevas formas de estar en el mundo.

Aceptar las cosas tal como son aligera la carga de la insatisfacción permanente. Nos reconcilia con el presente, con su imperfección inevitable, y nos invita a habitarlo con una mirada más serena, más abierta, menos contaminada por la queja.

Ante cada circunstancia difícil, intento detenerme, respirar, y preguntarme: ¿esto es realmente tan negativo como lo percibo? A menudo, nuestra mente exagera, dramatiza, viste de catástrofe lo que quizás solo sea un tropiezo. Por eso, cuido las palabras que me digo. En lugar de repetir "esto es terrible, no podré con ello", me invito a pensar: "esto es difícil, sí, pero es una oportunidad disfrazada de dolor".

Reformular el pensamiento es un acto revolucionario. Es transformar cada obstáculo en maestro, cada herida en lección. El dolor, inevitable en el viaje humano, encierra verdades ocultas que solo se revelan a quien se atreve a mirarlo sin temor.

Este enfoque, lejos de negar la dificultad, la dignifica. Nos otorga resiliencia, esa fuerza callada que nos permite caer y levantarnos, una y otra vez. Al adoptar una visión más equilibrada, menos teñida por la angustia o la dramatización, abrimos la puerta a un mundo de posibilidades. Cada experiencia, dulce o amarga, se convierte en materia prima de nuestro crecimiento, en alimento para nuestra evolución interior.

Así, la vida —con sus luces y sus sombras— se transforma en un vasto territorio donde todo contribuye, de un modo u otro, a nuestro bienestar más profundo y a la construcción de un yo más sereno, más sabio, más auténtico.

Código (PYA)

“Lo malo viene del exterior y las personas tienen poca o ninguna capacidad para controlarlo y/o superarlo”

Creer que nada de lo "malo" que nos llega desde el exterior puede ser cambiado es, quizás, una de las trampas más insidiosas de la mente. Es una creencia que nos encierra, que nos condena a la pasividad y al estancamiento, como si la vida fuera una corriente implacable y nosotros, simples náufragos a la deriva.

Esa mentalidad es como una niebla densa que envuelve los sentidos y paraliza el alma. Nos hace aceptar, sin resistencia, situaciones que lastiman, que desgastan, que poco a poco van robándonos el entusiasmo y la esperanza. Cuando creemos que carecemos de poder frente a nuestras circunstancias, el veneno de la impotencia se instala en el corazón, y con él, la indefensión aprendida: esa dolorosa convicción de que no importa lo que hagamos, nada cambiará.

Así, nos convertimos en espectadores resignados de nuestra propia existencia. Nos sentamos en la butaca de la vida y miramos cómo los días se suceden, sin atrevernos a intervenir en el guion.

Pero todo comienza a transformarse cuando comprendemos que esa creencia es solo eso: una construcción mental, una jaula invisible que podemos aprender a abrir. Reconocer su existencia es el primer acto de rebeldía, el primer atisbo de libertad. Porque no todo puede cambiarse, es cierto, pero siempre hay un margen, un espacio, un resquicio por donde se cuele la posibilidad.

Tal vez no podamos modificar los hechos que nos llegan como tormentas inesperadas, pero sí podemos decidir cómo los enfrentamos. Allí reside nuestro verdadero poder: en la actitud, en la respuesta, en la resiliencia que se cultiva en los terrenos más áridos del alma.

Cuando nos apropiamos de esa capacidad interna, recuperamos el timón de nuestra existencia. Dejamos de ser rehenes de las circunstancias y nos convertimos, poco a poco, en artífices de nuestro destino. Porque incluso en los peores inviernos emocionales, es posible sembrar una semilla de cambio.

El primer paso es observarnos. Mirar con objetividad las emociones que nos invaden, identificar los pensamientos sombríos que las acompañan. "Esto es imposible de solucionar", nos dice la mente, teñida de miedo y cansancio. Y es

ahí donde debemos cuestionar, rasgar el velo de lo automático, y reemplazar esa sentencia con algo más humano, más real: "Esto es difícil, sí, pero con tiempo y esfuerzo, puedo encontrar un camino".

Ese simple acto de desmontar creencias limitantes es un ejercicio de alquimia interna. Transformamos la desesperanza en posibilidad, la parálisis en movimiento, la queja en acción. No se trata de un cambio sencillo, lo sé. Requiere práctica, paciencia, y a veces, la mano tendida de un terapeuta, un amigo, o el refugio de un libro sabio.

Pero cuando lo logramos, cuando liberamos a la mente de esas cadenas invisibles, descubrimos que el mundo —pese a su aspereza— ofrece oportunidades donde antes solo veíamos muros. Cada desafío se convierte en una lección, cada caída en una invitación a levantarse, cada tormenta en un recordatorio de nuestra fortaleza interior.

Y así, paso a paso, pensamiento tras pensamiento, tejemos una vida más consciente, más plena, más libre. Porque en última instancia, como bien decía Viktor Frankl, "cuando ya no podemos cambiar la situación, estamos desafiados a cambiarnos a nosotros mismos".

Código (IE)

“Si algo terrible va a suceder o puede ocurrir debemos inquietarnos
y no dejar de pensar en ello”

Preocuparse de manera excesiva por los riesgos que la vida insinúa —esos peligros que, a menudo, son más fantasmas que realidades— es entregarse a una creencia limitante que nos encierra y nos paraliza. Creemos, ingenuamente, que anticipando el desastre lo esquivaremos. Pero en verdad, el nerviosismo y la ansiedad sólo deforman nuestra percepción, incapacitándonos para evaluar, con serenidad, la verdadera dimensión de los problemas.

Jean-Paul Sartre lo advirtió con lucidez brutal: *estamos condenados a ser libres*, y esa libertad —aunque nos otorga el poder de elegir y transformar— también nos sumerge en la angustia. El ser humano, consciente de su fragilidad y de su responsabilidad frente a la existencia, a menudo se ahoga en la ansiedad, atrapado en la fantasía de controlar lo incontrolable.

La ironía es clara: al preocuparnos obsesivamente, no evitamos que los temores se materialicen, pero sí les damos vida dentro de nuestra mente, alimentando un sufrimiento que, en la mayoría de los casos, es más lacerante que el propio acontecimiento temido.

Søren Kierkegaard, el padre de la angustia existencial, sostenía que la ansiedad es el vértigo de la libertad: ese abismo que se abre ante la conciencia de que nada está garantizado, de que el mañana es una hoja en blanco cargada de incertidumbre. Y sin embargo, es en ese mismo vacío donde reside la posibilidad de elegir, de construir, de ser.

Preocuparnos por la enfermedad, la muerte o el rechazo es parte de nuestra naturaleza, pero vivir atrapados en ese miedo es mutilar la experiencia de existir. La mayoría de los males que tanto tememos suelen ser menos devastadores de lo que nuestra imaginación —influenciada por la ansiedad— nos hace creer. Y la anticipación constante del dolor es, en muchos casos, más corrosiva que el dolor mismo.

La alternativa no es la negación infantil ni la resignación. Es el equilibrio lúcido: prepararnos desde la razón, actuar desde la serenidad, no desde el pánico. Enfocar nuestra atención en lo que sí está bajo nuestro control, y allí, construir. Albert Camus lo expresó bellamente al afirmar que, incluso en medio de lo absurdo, el ser humano tiene el derecho —y la responsabilidad— de rebelarse, de afirmar su existencia, de encontrar sentido en el mero acto de resistir y vivir, a pesar de todo.

Comprender que muchas de nuestras preocupaciones no provienen de los peligros externos, sino de los relatos que nos contamos a nosotros mismos, es el primer acto de libertad interior. Somos responsables de nuestras interpretaciones, y en esa responsabilidad reside el germen de la transformación.

El temor al juicio ajeno, a la desaprobación, es una de las cárceles más sutiles. Y, sin embargo, cuando observamos lo irracional de otorgar tanto poder a la mirada del otro, comenzamos a liberarnos. Nos descubrimos, como decía Sartre, en la paradoja de ser “mirados por el Otro” y sin embargo, capaces de decidir nuestra actitud frente a ello.

Enfrentar los miedos —hablar en público, expresar lo que sentimos, defender lo que creemos— no sólo los debilita, sino que fortalece nuestra autonomía. Y aunque esos miedos puedan regresar, como viejos fantasmas, su sombra se desvanece cuando los miramos de frente, una y otra vez, sin ceder.

Este proceso no es fácil. Requiere valentía, práctica y, muchas veces, el acompañamiento de otros. Pero al hacerlo, recuperamos el poder sobre nuestra vida, tejemos resiliencia y construimos una existencia más auténtica, menos dictada por la ansiedad y más guiada por nuestros propios valores.

En última instancia, es en esa rebelión silenciosa —en ese acto de desafiar la angustia, como enseñó Camus— donde hallamos la posibilidad de vivir plenamente, no como rehenes del miedo, sino como autores conscientes de nuestra historia, abrazando los desafíos, los riesgos y las incertezas con la dignidad que sólo la libertad verdadera puede otorgarnos.

Código (EP)

“Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerlas frente con la disciplina de uno mismo”

Es tentador, casi seductor, abandonar aquellas actividades que consideramos ingratas, pesadas, molestas. La evasión se disfraza de alivio inmediato, de un refugio transitorio que promete descanso, pero lo que en un principio parece liviandad, pronto revela su verdadero rostro: la postergación se transforma en una carga mucho más pesada y persistente.

Dejar de estudiar, de trabajar, de construir, no es simplemente posponer; es, como diría Borges, perderse en un laberinto de espejos donde cada decisión evitada se multiplica hasta que ya no sabemos distinguir entre la pereza y la derrota. Curiosamente, el acto de renunciar suele ser más tortuoso que la propia tarea evitada. Y mientras el cuerpo se entrega al descanso ilusorio, la mente se llena de voces que erosionan la confianza. La seguridad en uno mismo no nace de los atajos, sino del camino andado, del esfuerzo asumido.

Nos han hecho creer que una vida sin esfuerzo, sin responsabilidad, sin esas pequeñas batallas cotidianas, es sinónimo de felicidad. Pero quien observa la realidad —como Borges observaba los mapas, los relojes, los laberintos— sabe que la verdadera plenitud se esconde tras las puertas que solo el esfuerzo puede abrir. La dicha, como el Aleph, se revela en los lugares más inesperados: en el desafío, en los objetivos difíciles, en ese propósito silencioso que nos sostiene a lo largo del tiempo.

El esfuerzo, lejos de ser castigo, es un acto de creación. Las tareas complejas, esas que se resisten, nos devuelven algo que la evasión jamás podrá ofrecernos: un sentido, una brújula en medio del caos.

Vivir con plenitud exige una actitud proactiva, pero no como un mandato rígido, sino como un delicado equilibrio entre el rigor y la compasión. Enfrentar las tareas desagradables cuanto antes, sumergirnos en la incomodidad de lo pendiente, es liberarnos del peso de lo no resuelto, de esos ecos que, como en los cuentos de Borges, se repiten y se bifurcan, creando infinitas versiones de un mismo temor.

Pero no somos indolentes por naturaleza; a menudo, la evasión es hija de creencias distorsionadas, de narrativas internas que se parecen a los laberintos borgianos: nos llevan de un punto a otro sin salir jamás. Descubrir esas voces, cuestionarlas y reemplazarlas por pensamientos lúcidos, es el primer acto de rebeldía.

Planificar, dividir lo inmenso en pequeñas conquistas, es recorrer el laberinto con inteligencia, sin dejar que nos devore. No se trata de la tiranía de la disciplina ciega, sino de una práctica consciente que construye confianza, paso a paso.

Aceptar la vida, con sus dificultades, es comprender su esencia. El descanso tiene su lugar, sí, pero eludir los problemas solo los perpetúa. Y comprender nuestros errores —y los ajenos— como fruto de la ignorancia o del desorden emocional nos enseña a caminar con mayor compasión.

Decía Borges que *el tiempo es la sustancia de la que estoy hecho*. Y en ese tiempo, fugaz y eterno, nuestras acciones o nuestras evasiones tejen la trama de lo que somos. Afrontar las tareas difíciles es, en el fondo, construirnos a nosotros mismos, edificar sentido en medio del caos y la incertidumbre.

Así, con cada pequeño acto de coraje, transformamos nuestra relación con la vida. Descubrimos que el camino, aunque arduo, puede ser hermoso; que los desafíos,

como los libros y los sueños, son portales hacia una existencia más equilibrada, más auténtica, más nuestra.

Código (D)

“Tenemos que depender de los demás, concretamente de alguien más fuerte”

Es natural, casi inevitable, que como seres humanos sintamos una cierta dependencia de los otros. Somos, como decía Borges, *criaturas tejidas de tiempo y de palabras*, y nuestra existencia se entrelaza con la de los demás. Pero entre esa necesidad de compañía y la renuncia a nuestra libertad hay un abismo que debemos aprender a no cruzar.

Cuanto más nos abandonamos a que otros piensen o decidan por nosotros, más nos alejamos de nuestra autenticidad. La vida se vuelve entonces un escenario ajeno, donde actuamos para complacer, para encajar, para ser aceptados, olvidando que el verdadero desafío es ser fieles a nosotros mismos. Permitir que las decisiones fundamentales vengan de fuera nos roba la oportunidad más valiosa: la de aprender, de errar y, sobre todo, de crecer.

La dependencia excesiva se disfraza de comodidad, pero su precio es alto: inseguridad, fragilidad, la erosión silenciosa de la autoestima. Quien vive a merced de otros, camina siempre al borde del abismo, pues las personas de las que dependemos son, como todo en la vida, inestables, fugaces, mortales. Y entonces, cuando desaparecen, quedamos a la deriva, sin rumbo propio.

Vivir plenamente exige equilibrio: reconocer que somos seres sociales, pero también individuos capaces de sostener nuestra existencia con las propias manos. Tomar decisiones, aunque traigan errores o fracasos, es el único modo de fortalecer la confianza interior y construir un sendero que sea verdaderamente nuestro.

Aceptar que estamos solos en el mundo —en el sentido más profundo y existencial— no es una condena, sino una invitación a descubrir nuestra

fortaleza. Y no es tan terrible, como suele sugerir el miedo, apoyarnos en nosotros mismos, tomar nuestras decisiones, escribir nuestra propia biografía.

El fracaso, cuando ocurre, no es una sentencia, ni un espejo que refleje nuestro valor personal. Es, más bien, un maestro discreto que nos muestra los límites y, en esa enseñanza, nos abre caminos insospechados.

Es preferible arriesgarse y equivocarse en nombre de la propia voluntad que vivir bajo la sombra de los deseos ajenos. Sin embargo, no se trata de rechazar toda ayuda desde un orgullo rígido y defensivo. Saber cuándo aceptar el apoyo de otro no nos hace menos fuertes, sino más sabios. La verdadera independencia no es el aislamiento, sino una danza equilibrada entre la autonomía y la humildad de reconocer que, a veces, necesitamos al otro.

Aceptar nuestra soledad existencial implica también abrazar nuestra capacidad de enfrentar los desafíos, de aprender del error, de convertir la incertidumbre en terreno fértil. Porque, como afirmaba Borges, *el laberinto es una estructura de posibilidades*, y sólo quien se atreve a recorrerlo descubre la amplitud de su propio ser.

Tomar nuestras decisiones es construir ese laberinto con las propias manos, errar y rectificar el camino, encontrar puertas que antes no veíamos. Y aceptar ayuda, cuando es necesario, es comprender que la fortaleza reside también en saber ceder, en saber compartir el peso.

Esa conjunción de autonomía y apertura, de valentía y humildad, es lo que nos permite transitar la vida con mayor resiliencia y plenitud. Una existencia donde no se trata de negar la soledad, sino de habitarla como espacio de autoconocimiento; donde no se trata de rechazar al otro, sino de integrarlo sin perderse uno mismo.

Así, en ese delicado equilibrio entre decidir y aceptar, entre caminar solo y sostenerse en los otros, tejemos una vida auténtica, libre y, sobre todo, profundamente nuestra.

Código (P)

“Es inevitable que lo que nos ocurrió en el pasado
siga afectándonos en el presente”

Que alguien haya vivido bajo los excesos, las imposiciones o los condicionamientos de otros en su infancia —quizás esa antigua necesidad de complacer a los padres, de adaptarse para ser aceptado— no significa que deba arrastrar esa misma carga dos décadas después. Y, sin embargo, cuántas veces caminamos por la vida como si lleváramos un viejo abrigo que ya no nos pertenece, pesado, gastado, pero al que nos aferramos por costumbre o miedo.

El pasado tiene esa forma sigilosa de enraizarse en el presente. Las soluciones que un día nos protegieron, que quizás fueron vitales para sobrevivir, hoy pueden ser muros que nos aíslan, respuestas automáticas que ya no encajan en el escenario actual de nuestra vida.

Es cómodo —dolorosamente cómodo— utilizar el pasado como escudo, como justificación para permanecer inmóviles. Nos decimos: *“me resulta difícil cambiar por mi pasado”*, pero en el fondo, escondemos una idea mucho más dura: *“me resulta imposible cambiar”*. Y esa creencia, más que una verdad, es un grillete invisible que limita nuestra capacidad de ver y habitar nuevas posibilidades.

Liberarse de las cadenas del pasado no significa negarlo, ni borrar las cicatrices que nos ha dejado. Significa comprender, con humildad y coraje, que el pasado no es un destino, sino un suelo en el que podemos, si queremos, plantar nuevas semillas.

Piensa en el río. Su cauce se forma, en parte, por las huellas de su historia, por la tierra que ha recorrido, por las piedras que ha rodeado. Pero el agua nunca es la misma. Fluye, se renueva, avanza. Somos como ese río: arrastramos sedimentos, sí, pero nuestra esencia es movimiento. Aferrarnos al ayer es intentar congelar el agua; es olvidar que vivir es, inevitablemente, transformarse.

Aceptar que el cambio es posible, aunque incómodo, es un acto de libertad profunda. Implica desarmar los viejos hábitos, soltar las reacciones automáticas, enfrentar el presente con una mirada limpia, dispuesta a construir nuevos caminos.

Cuando dejamos de culpar al pasado, se abre ante nosotros el vasto territorio del presente, ese espacio en el que, si nos atrevemos, podemos escribir una historia distinta, más nuestra, más sincera.

Una persona consciente, que ya no se deja arrastrar solo por los viejos ecos de su historia, entiende que el pasado importa, que moldea, pero también sabe que el presente es la materia prima del futuro, y que, si transforma el ahora, inevitablemente, transforma lo que vendrá.

Romper con los patrones heredados no es un acto de destrucción impulsiva, sino de sabiduría. No todo debe ser negado, pero mucho debe ser cuestionado. Es un ejercicio de honestidad con uno mismo: ¿esta creencia, este hábito, esta manera de responder, sigue siendo útil o solo es una repetición inconsciente del ayer?

Transformar el presente requiere dos gestos esenciales: la mirada interna que identifica lo que ya no sirve, y la acción consciente que lo reemplaza por algo más auténtico, más alineado con lo que hoy somos y queremos ser.

Aceptar la influencia del pasado sin rendirse a su peso es un acto de madurez. Las lecciones que dejó deben orientarnos, no encerrarnos. Somos como el río: cambiantes, en tránsito, capaces de renovar nuestra identidad una y otra vez, sin negar de dónde venimos, pero sin permitir que el cauce antiguo limite hacia dónde podemos ir.

Solo así podemos habitar la vida con plenitud, con conciencia, construyendo un presente que honre nuestro verdadero potencial y que, como las aguas de un río, siga su curso, renovándose sin cesar.

Código (I)

“Existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos”

No existe seguridad absoluta, ni perfección, ni verdad inmutable en este mundo que habitamos. Quien se empeña en buscarla, en construir sobre esa quimera, solo termina edificando castillos en el aire, estructuras frágiles que se desmoronan al menor soplo de la realidad. La búsqueda incesante de seguridad, de certezas totales, no solo es estéril, sino que alimenta la ansiedad, infla las expectativas y nos arroja, inevitablemente, al abismo de la frustración.

Los desastres que la mente imagina —esas catástrofes que creemos inevitables si no encontramos la solución perfecta a nuestros problemas— no son más que fantasmas, proyecciones de un temor que se alimenta a sí mismo. Nos convencemos de que, sin esa respuesta impecable, la vida se derrumbará, y en esa creencia, construimos nuestro propio estado de pánico, de desesperanza, de parálisis.

El perfeccionismo, lejos de ser un aliado en la resolución de problemas, suele ser el enemigo silencioso que nos impide actuar, decidir, adaptarnos a la marea cambiante de la existencia. La obsesión por hacerlo todo "bien", por evitar el error a cualquier costo, acaba siendo el mayor obstáculo para el movimiento, para el aprendizaje, para la vida misma.

Esta necesidad de perfección y seguridad es una cárcel invisible. Nos mantiene atrapados en un ciclo interminable de estrés, de crítica feroz hacia uno mismo, de insatisfacción permanente. Nos roba la posibilidad de disfrutar del proceso, de abrazar los errores como parte inevitable y valiosa del camino, de explorar la flexibilidad y la creatividad que solo nacen en el terreno incierto de lo imperfecto.

La vida plena —la auténtica, la que se construye en el barro, no en los altares de la fantasía— exige que abramos los ojos a la incertidumbre. Que la aceptemos no como enemiga, sino como compañera de viaje. Renunciar al espejismo de la seguridad absoluta es, paradójicamente, lo que nos devuelve el verdadero poder: confiar en nuestra capacidad para adaptarnos, para improvisar, para aprender sobre la marcha.

Al soltar el peso del perfeccionismo, descubrimos un territorio más amplio: el de la experimentación, el de la creatividad, el de la autenticidad que no teme tropezar. Vivir de verdad es aceptar que la vida es un sendero de incertidumbres y que la perfección, ese viejo mito, es inalcanzable. Y en esa aceptación se disuelve

la ansiedad, se libera el cuerpo y la mente, se abre la puerta a la acción libre y genuina.

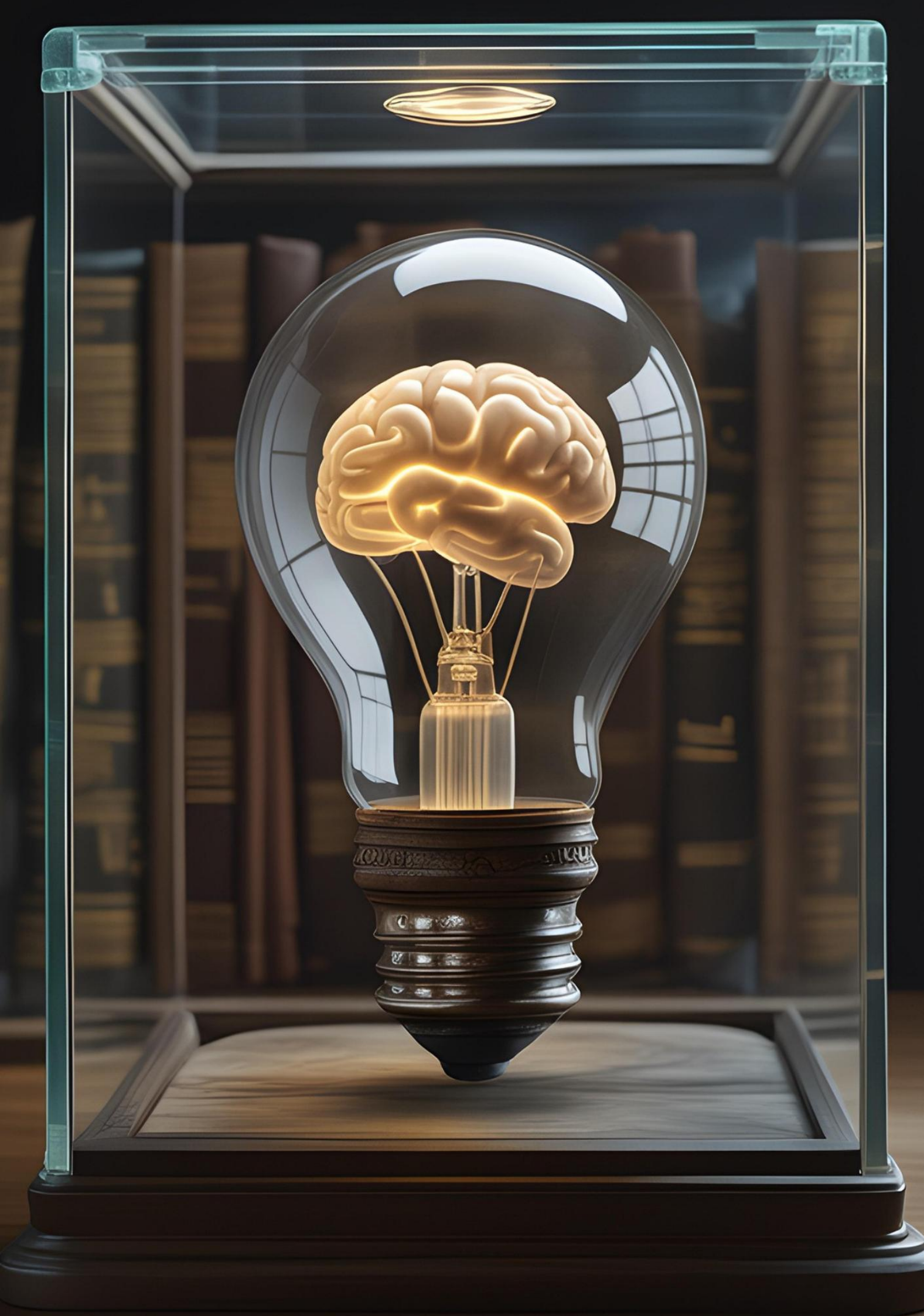
El individuo sabio, el que ha aprendido a mirar la existencia con lucidez, no se engaña creyendo que podrá conocer toda la realidad, controlarla al detalle, o encontrar soluciones infalibles. Entiende que la perfección es un horizonte que se aleja con cada paso y que el control absoluto es solo un espejismo. Por eso, cuando se enfrenta a un problema, contempla diversas opciones, elige la más sensata, y acepta que toda decisión conlleva ventajas y renunciadas.

Evita las soluciones extremas, los juicios en blanco y negro, y aprende a habitar los grises, esos matices intermedios que componen, en realidad, el entramado de la vida. En ese punto medio se encuentra la flexibilidad, la adaptación, la sabiduría práctica.

Errar es parte de nuestra condición. Los errores no definen nuestro valor, no hablan de nuestra esencia, solo señalan que estamos vivos, aprendiendo, transitando el complejo camino de ser humanos. La autocompasión, ese bálsamo tantas veces olvidado, y el reconocimiento de que solo a través de los intentos y las equivocaciones se forja el crecimiento, son esenciales.

Experimentar, intentar, fallar, volver a intentar. Solo así se construyen las respuestas, se transita el laberinto de los problemas, se transforma la incertidumbre en motor de crecimiento. La vida no exige perfección, exige movimiento. Y cuando aceptamos la imperfección como parte del viaje, desaparece la ansiedad y caen las máscaras de las expectativas imposibles.

Así, la vida plena no nace de la ilusión de un control total ni de la obsesión por lo inmaculado, sino de la humilde aceptación de nuestras limitaciones y del compromiso constante de mejorar, de crear, de avanzar, incluso entre los bordes difusos de la incertidumbre.



Reflexionando sobre los Resultados

Y bien... ¿Qué has visto en ese espejo que acabas de sostener? ¿Te ha sorprendido descubrir esas viejas creencias dormidas en los rincones de tu mente? ¿O, en lo profundo, ya intuías que algunas de esas ideas —heredadas, aprendidas, impuestas— venían acompañándote como un eco silencioso que te ha frenado desde hace tiempo?

Sea cual sea la respuesta, quiero que contemples algo esencial: **Todos**, absolutamente todos, cargamos con creencias, miedos y estructuras que limitan nuestra expansión. Da igual de dónde vienes, qué rostro llevas, cuál es tu historia personal. Lo importante no es que existan esas limitaciones, sino qué decides hacer con ellas.

Hoy, frente a ti, tienes un mapa desplegado. Quizás por primera vez puedes ver con claridad qué pensamientos, qué mandatos te están alejando de tu verdadero camino.

Y ahora llega el instante más delicado, ese que Gurdjieff llamaba "el punto de bifurcación", el momento en que puedes elegir seguir en la inercia —ese automatismo que tanto domina la vida moderna— o atreverte a despertar, salir del letargo, y caminar hacia una existencia verdaderamente tuya.

No, no voy a venderte utopías. Vivir una vida plena no es vivir sin grietas, sin caos, sin noches oscuras. Byung-Chul Han lo dice con crudeza: esta sociedad anestesia, promete una falsa felicidad instantánea, pero al hacerlo nos arranca el sentido profundo de ser. Vivir de verdad no es estar alegre las 24 horas ni acumular éxitos. **Vivir con plenitud es recordar lo propio en ti**, conectar con esa esencia que no se compra ni se aprende en un manual: tus valores, tus talentos, tus heridas, tu capacidad de sostenerte incluso cuando todo a tu alrededor parece desmoronarse.

Porque conformarte con lo "normal" no es suficiente. Déjame explicarte esa diferencia.

Lo Normal y Lo Propio

✓ **Lo Normal:** Sentir dolor, decepción, pérdida. Atravesar la soledad, el rechazo, el fracaso. Caer. Levantarse. Vacilar. Eso es parte de la experiencia humana, y negarlo es negar la vida misma.

✓ **Lo Propio:** Es aquello que descubres cuando decides, con coraje, mirarte de frente. Tu capacidad de ser resiliente, compasivo, libre, creativo, consciente. Tus sombras y tus luces, integradas. Es lo que nace cuando dejas de vivir en automático y empiezas, como decía Gurdjieff, a recordar quién eres realmente.

Transformar lo Normal en una Vida Plena

Una vida se transforma cuando decides dejar de ser prisionero de los condicionamientos, de las creencias limitantes, de los miedos heredados. Cuando eliges actuar no desde la programación, sino desde el ser. Cuando comprendes que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento innecesario nace de la ignorancia de uno mismo.

Para acompañarte en ese proceso, he creado **Camina tu Vida**, un espacio de Terapia Online y Crecimiento Personal. Un refugio y un desafío a la vez. Un lugar para descubrir lo que es propio en ti, fortalecerlo, y aprender a vivirlo cada día con autenticidad.

¿Qué encontrarás en Camina tu Vida?

- ✓ Claridad sobre tus valores y creencias genuinas.
- ✓ La fuerza para romper las limitaciones que hoy te encadenan.
- ✓ Herramientas prácticas para caminar con más conciencia, equilibrio y libertad en medio de este mundo saturado de ruido e inmediatez, como advertía Byung-Chul Han.

Este camino no es solo para soltar lo que ya no sirve, sino para encarnar lo que eres, para recordar tu poder interno y construir una existencia no prestada, sino profundamente tuya.

¿Estás listo para dar el primer paso?

La vida, como un delicado susurro, te está mostrando esta oportunidad. Puedes seguir en piloto automático, dormido en el confort de lo conocido, o puedes, por fin, atreverte a caminar tu vida... de verdad.

El viaje es hacia dentro, hacia lo propio, hacia una vida que se siente plena, real, imperfecta, pero tuya. Te espero en **Camina tu Vida**, donde el primer paso es recordar, y el siguiente... es despertar.