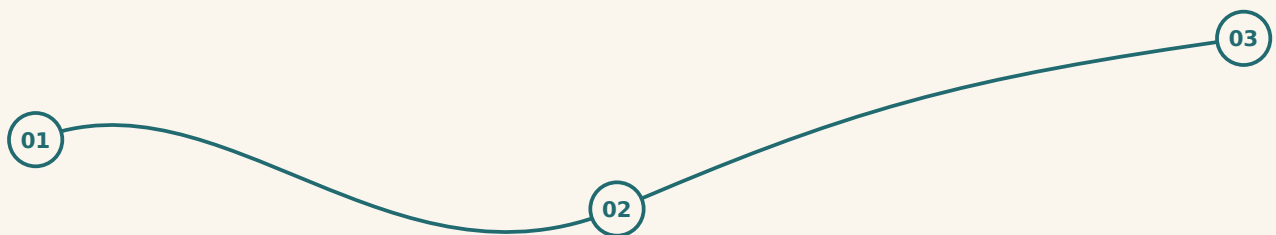


El Arte de Crearte

TU PRIMER PASO

Reconoce tu momento.
Elige una prioridad.
Prepara una acción para comenzar.



Un espacio para escuchar lo que estás viviendo
y dar forma a tu siguiente paso.

Jesús Aguad

Instituto de Ciencias Holísticas · Puerto Rico

ANTES DE COMENZAR

Haz espacio para ti

A veces deseas cambiar algo y tienes tantas cosas presentes que cuesta elegir por dónde comenzar. Este cuaderno te acompaña a observar una situación de tu vida y preparar una acción que puedas llevar a la práctica.

Crear tu vida empieza por reconocer con honestidad tu momento actual. Tus circunstancias, tus recursos y los apoyos que necesitas también forman parte del proceso.

UNA FORMA SENCILLA DE USARLO

- 01** Recorre los tres ejercicios a tu ritmo. Puedes trabajar uno por vez.
- 02** Marca las opciones que te ayuden y responde con palabras propias. Una frase puede ser suficiente.
- 03** Utiliza los ejemplos como orientación. Adapta cada respuesta a tu realidad.

TU PRIMERA RESPUESTA

Completa la frase de abajo con lo primero que reconozcas. Podría ser: descanso, claridad, apoyo o tiempo para mí.

Hoy me gustaría tener más...

Puedes escribir una palabra.

En pantalla: descarga el archivo y ábrelo en un lector de PDF que permita completar formularios. Escribe en los recuadros y guarda tu copia. En papel: imprime las páginas de ejercicios que quieras utilizar.

Tu ritmo y tu privacidad importan. Elige cuánto deseas explorar y compartir. Puedes hacer una pausa y retomar el cuaderno cuando te resulte oportuno.

EJERCICIO 01 / RECONOCER

¿Qué está pasando en mi vida?

Propósito: poner en palabras una situación que merece tu atención.

EJEMPLO: ANA

Ana llega a casa y continúa respondiendo mensajes de trabajo. Termina el día cansada y desea recuperar un espacio para descansar.

Marca las áreas que hoy están más presentes para ti. Luego elige una situación concreta para trabajar.

- | | |
|---|--|
| ☐ Descanso y energía | ☐ Hábitos y rutina |
| ☐ Relaciones y apoyo | ☐ Trabajo y proyectos |
| ☐ Tiempo para mí | ☐ Decisiones pendientes |

La situación que quiero mirar es...

Describe qué ocurre, en una o dos frases.

Cuando esto ocurre, me siento...

Puedes elegir palabras como cansancio, frustración, tristeza, inquietud o confusión.

Lo que más necesito en esta situación es...

Por ejemplo: descanso, apoyo, un acuerdo, claridad o un espacio propio.

EJERCICIO 02 / ELEGIR

¿Qué merece mi atención ahora?

Propósito: elegir una prioridad que tenga sentido para ti y para tu momento.

Revisa tu respuesta anterior. Considera qué te importa, qué puedes empezar a atender y qué recursos tienes disponibles. Hay situaciones que requieren apoyo o acuerdos con otras personas.

EJEMPLO: ANA

Ana elige recuperar un espacio de descanso al llegar a casa. Puede reservar unos minutos y necesita conversar sobre los mensajes que recibe fuera de su jornada.

Mi prioridad ahora es...

Elige una sola. Por ejemplo: tener un momento para descansar al llegar a casa.

Atenderla importa para mí porque...

Algo sobre lo que puedo actuar es...

Puede ser una decisión, una conversación, un cambio del entorno o pedir apoyo.

Un recurso o apoyo que puedo utilizar es...

Piensa en tiempo, un espacio, una habilidad o una persona de confianza.

EJERCICIO 03 / ACTUAR

Dale forma a tu primer paso

Propósito: convertir tu prioridad en una acción concreta que puedas probar.

EJEMPLO: ANA

Al llegar a casa mañana, Ana dejará el teléfono en silencio durante diez minutos y descansará en su sala. Si necesita estar disponible para una llamada acordada, elegirá otro momento para hacer esa pausa.

Elige una acción que esté a tu alcance con los recursos que tienes hoy. También puede consistir en pedir ayuda o preparar una conversación.

Mi primera acción será...

Usa un verbo y describe algo que puedas hacer: pedir, conversar, preparar, reservar o practicar.

La haré en este momento y lugar...

Especifica cuándo y dónde. Puedes elegir una fecha o un momento reconocible de tu día.

Para facilitarla, voy a preparar...

Por ejemplo: dejar un recordatorio, tener algo a mano o acordar un horario.

Si cambia mi día, mi alternativa será...

Elige una versión más breve, otro momento o un apoyo que puedas solicitar.

GUARDA TU DIRECCIÓN

Mi primer paso, a la vista

Usa esta página si te ayuda reunir lo esencial. Puedes conservarla en tu teléfono o imprimirla.

Lo que quiero atender

Mi primera acción

Cuándo y dónde la voy a probar

El recurso o apoyo que voy a utilizar

La alternativa que tengo preparada

Vuelve a esta página cuando necesites recordar qué elegiste. Tus respuestas pueden ajustarse a medida que conozcas mejor tu situación.

DESPUÉS DE PROBAR

Observa, aprende y ajusta

Vuelve a esta página después de intentar tu acción. Lo que observes te ayudará a decidir cómo continuar.

Marca lo que mejor describe tu experiencia:

- ☐ Pude realizar la acción.
- ☐ Pude realizar una parte.
- ☐ Preparé algo que necesitaba.
- ☐ Reconocí que necesito otro momento o más apoyo.

¿Qué favoreció o dificultó mi acción?

Observa el tiempo, el entorno, la claridad del paso y los apoyos disponibles.

¿Qué quiero conservar o ajustar para mi siguiente intento?

SI NECESITAS VOLVER A ELEGIR

Puedes hacer tu acción más pequeña, cambiar el momento, preparar el entorno o pedir apoyo. Elige el ajuste que mejor responda a lo que acabas de observar.

Tu siguiente paso puede crecer a partir de esta experiencia. Reconocer lo que ocurre y ajustar tu forma de actuar también es parte de crear tu vida.

CONTINÚA ESTE TRABAJO CONMIGO

El Arte de Crearte

Un taller presencial con Jesús Aguad para trabajar sobre una meta propia y construir una forma de darle continuidad.

En el taller podrás profundizar en lo que interrumpe tu avance, reconocer tus patrones y preparar acciones que encajen con tu vida cotidiana. Trabajarás mediante explicaciones, reflexión personal y ejercicios guiados.

DOS ENCUENTROS PARA PROFUNDIZAR

- Reconocer y elegir: ordenar tus metas, identificar obstáculos y concentrarte en una prioridad.
- Integrar y actuar: preparar hábitos, apoyos y alternativas para sostener tu esfuerzo.
- Llevarlo a tu vida: elaborar tu Mapa Personal de Dirección y un plan de aplicación de 30 días.

PRÓXIMA EDICIÓN

15 y 22 de noviembre de 2026

Dos domingos · Presencial

\$197 por ambos encuentros

Incluye cuaderno digital, ejercicios guiados y plan personal de 30 días.

INSCRIBIRME EN EL TALLER



Toca el botón desde tu dispositivo o escanea el código QR.

Jesús Aguad

Fundador y director del Instituto de Ciencias Holísticas.

Facilitador de experiencias educativas de desarrollo humano.

jesusaguad.com