

UN CUADERNO ARCO

# Orientación

*12 semanas, un antídoto contra el caos*

DIRECCIÓN ANTES QUE VELOCIDAD

Diario guiado para saber qué te importa, elegir hacia dónde vas y convertirlo en objetivos realistas que no sueltes por el camino.

Este cuaderno es de

Año

VERSIÓN 0.3

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

# Cómo usar este cuaderno

ARCO son cuatro pilares: Autonomía, Responsabilidad, Crecimiento y Orientación. Este cuaderno trabaja la Orientación: saber qué te importa, hacia dónde vas y llevarlo a tu semana.

1. **Lee la filosofía ARCO y la idea de Adler,** y separa tus tareas.
2. **Recuerda de qué eres capaz.** Llena el bote de galletas.
3. **Mírate en nueve ámbitos:** pasado, presente y cómo te ves en tu ideal.
4. **Revisa el último año:** qué conseguiste, qué no y por qué.
5. **Descubre tus valores** con dilemas y preguntas cortas.
6. **Elige tu dirección** y hasta tres objetivos; luego 12 semanas, una página por semana.

★ RUTA CORTA

¿Poco tiempo? Las páginas marcadas con ★ bastan para empezar en unos 45 minutos. El resto lo puedes rellenar durante las primeras semanas, o no rellenarlo.

*Contesta corto: una palabra, un número o una frase. Cuenta la dirección, no la velocidad ni el número de objetivos.*

*¿Vienes de «Cimientos»? Empieza por la ruta corta y ten a mano tu página «Lo que me llevo».*

> Si vas a hacer el test ARCO, hazlo antes de empezar este cuaderno: así tus respuestas no se mezclan con lo que leas aquí.

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

# Las reglas de la colección

Son las mismas en todos los cuadernos ARCO. Si dudas, vuelve aquí.

1. **Escribe lo que haces,** no lo que estaría bien hacer.
2. **Promete poco y cúmplelo.** Mejor un compromiso pequeño cumplido que uno grande abandonado.
3. **Un fallo no rompe nada.** Dos seguidos: se renegocia, por escrito y más pequeño.
4. **«Se sostiene»** quiere decir que cumpliste lo que prometiste, completo o en versión mínima. No hay un número de días que aprobar.
5. **La versión mínima cuenta como hecho.** Un día pequeño sigue contando.
6. **Ocúpate de tus tareas,** no de las de otras personas.
7. **El siguiente cuaderno lo empiezas cuando quieras.** No hace falta aprobar este.

La clave para marcar

| · | × | / | > | — |
|---|---|---|---|---|
| Previsto | Hecho | Versión mínima | Renegociado o movido | Descanso a propósito |

*Una casilla vacía es solo «no hecho». No hay símbolo de fallo.*

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

# Mi plan para el revés

Escríbelo ahora, cuando todo va bien. Habrá semanas en que todo falle: este plan es para ese día.

Mis señales de que voy al límite (duermo mal, todo me pesa, quiero dejarlo todo)

1. **Vuelvo a la versión mínima.** No abandono: reduzco.
2. **Abro el bote** y leo dos galletas.
3. **Se lo cuento a alguien** o lo escribo aquí.
4. **Mañana, vuelta a lo normal.** Un día flojo no rompe nada.

Mi dirección en una frase (cópiala cuando la tengas)

A quién se lo cuento

La galleta que leo ese día

Hoy me cuesta porque

Aun así, voy a

LA FILOSOFÍA

# ARCO

Cuatro pilares para decidir y vivir con criterio propio. No son una nota ni una etiqueta: son preguntas que vuelven una y otra vez.

**A**

## Autonomía

Elegir desde tus propios criterios, con el margen real que tienes, sin vivir de la aprobación ajena.

*¿Esta decisión es mía?*

**R**

## Responsabilidad

Responder de lo que eliges: asumir tu parte, cumplir o renegociar, reparar. Sin excusas y sin culpa de más.

*¿Qué parte me toca?*

**C**

## Crecimiento

Aprender de lo que vives y convertirlo en cambios que duran. Aprender no es lo mismo que cambiar.

*¿Qué haré distinto?*

**O**

## Orientación

Saber qué te importa, hacia dónde vas y repartir tu tiempo y tu energía en esa dirección.

*¿Hacia dónde me lleva?*

SE NECESITAN ENTRE SÍ

Elegir sin responder se queda en libertad sin consolidar. Responder sin elegir es obediencia. Crecer sin dirección es optimizar en círculos. Una dirección sin crecer se vuelve rígida.

*Este cuaderno trabaja sobre todo la O, y se apoya en las otras tres.*

UNA IDEA QUE AYUDA

# Adler y la separación de tareas

Alfred Adler (1870-1937), psicólogo vienés, pensaba que nos mueven más los fines que perseguimos que las causas del pasado. Dos ideas suyas recorren este cuaderno.

## 1 El pasado no te define

Lo que viviste no decide por ti: es material con el que trabajar. Por eso aquí el pasado se mira sin fechas ni juicio, para entender, no para condenarte.

## 2 Separar las tareas

Ante cualquier problema, pregúntate: **¿quién asume, al final, las consecuencias de esta decisión?** Esa persona es la dueña de la tarea. Ocúpate de las tuyas, no invadas las de otros y no dejes que invadan las tuyas.

| TAREA MÍA | TAREA DE OTRA PERSONA |
|---|---|
| **Entrenar, estudiar, presentarme, decir lo que pienso con respeto** | Si me aprueban, si les gusta mi decisión, cómo reaccionan |
| **Ofrecer ayuda a quien quiero** | Aceptarla o no, y lo que hace con su vida |

EN ARCO

Separar tareas es Autonomía (decidir sin depender de la aprobación) y Responsabilidad (cargar con lo tuyo, no con todo).

Adler lo desarrolla en su psicología individual; la idea se popularizó con *Atrévete a no agradar*, de Ichiro Kishimi y Fumitake Koga.

SEPARACIÓN DE TAREAS

# ¿De quién es esta tarea?

Apunta lo que te preocupa o te frena ahora. Para cada cosa, pregúntate quién asume las consecuencias.

| ME PREOCUPA O ME FRENA | ¿DE QUIÉN ES? | LO QUE SÍ ME TOCA HACER |
|---|---|---|
| | ☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida | |
| | ☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida | |
| | ☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida | |
| | ☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida | |
| | ☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida | |
| | ☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida | |

*Si es de otra persona, puedes ofrecer ayuda, pero no cargar con ella. Si es tuya, nadie puede hacerla por ti.*

Lo que suelto desde hoy

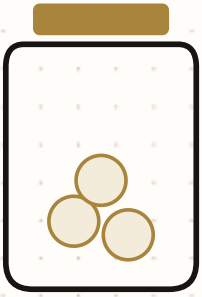
BOTE DE GALLETAS

# Pruebas de que puedes

Una galleta es un momento en que hiciste algo difícil. Cuando flaquees, abre el bote y cómete una: no es motivación, es evidencia.

## PARA ENCONTRARLAS

- Algo que creías que no podías hacer… y lo hiciste.
- Una vez que te caíste y te levantaste.
- Algo que aprendiste desde cero.
- Una decisión valiente.
- Un cambio grande que sacaste adelante.
- Algo que mantuviste aunque nadie lo viera.



BOTE DE GALLETAS ★ RUTA CORTA

# Mis galletas

Para empezar bastan tres. Las demás llegan solas: cada semana hay una casilla para la galleta nueva.

## Galleta 1

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

## Galleta 2

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

## Galleta 3

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

## Galleta 4

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

## Galleta 5

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

## Galleta 6

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

## Galleta 7

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Qué pasó:

Qué lo hacía difícil:

Qué hice:

Lo que me demuestra que puedo:

# Pasado

Piensa en la persona que eras antes de llegar aquí. Contesta en una palabra o una frase corta.

| ÁMBITO | RESPONDE CORTO |
|---|---|
| Salud y cuidado del cuerpo | Me sentía... |
| Relaciones cercanas | Quien más me marcó... |
| Trabajo, estudios u ocupación | Me sentía útil cuando... |
| Cuidado de otras personas | Cuidaba de... |
| Aprender y desarrollarme | Lo que me apasionaba... |
| Ocio, disfrute y creatividad | Disfrutaba con... |
| Asuntos prácticos y dinero | El dinero era para mí... |
| Comunidad y ayuda a otros | Me sentía parte de... |
| Descanso y tiempo para mí | Descansaba cuando... |

Tres palabras que me describían

Algo que logré y creía imposible (¿galleta?)

Algo que dejé atrás y no echo de menos

# Presente

Hoy, tal como estás. Puntúa cada ámbito del 1 al 10 y contesta con dos o tres palabras.

| ÁMBITO | HOY /10 | LO QUE FUNCIONA | LO QUE ME PESA |
|---|---|---|---|
| Salud y cuidado del cuerpo | | | |
| Relaciones cercanas | | | |
| Trabajo, estudios u ocupación | | | |
| Cuidado de otras personas | | | |
| Aprender y desarrollarme | | | |
| Ocio, disfrute y creatividad | | | |
| Asuntos prácticos y dinero | | | |
| Comunidad y ayuda a otros | | | |
| Descanso y tiempo para mí | | | |

*Si un ámbito no forma parte de tu vida ahora, déjalo en blanco: no es una carencia.*

Tres palabras que me describen hoy

Si este momento fuera un capítulo, se titularía

CÓMO ME VEO · 3 DE 3

# Mi ideal

Cómo te ves cuando vives como quieres. Escríbelo en presente. Y pon a qué nota quieres llegar: no hace falta que sea 10.

| ÁMBITO | ME VEO ASÍ (FRASE CORTA) | QUIERO LLEGAR A /10 |
|---|---|---|
| Salud y cuidado del cuerpo | Me veo… | |
| Relaciones cercanas | A mi lado… | |
| Trabajo, estudios u ocupación | Dedico mis días a… | |
| Cuidado de otras personas | Cuido de… | |
| Aprender y desarrollarme | Estoy aprendiendo… | |
| Ocio, disfrute y creatividad | Disfruto de… | |
| Asuntos prácticos y dinero | El dinero me permite… | |
| Comunidad y ayuda a otros | Aporto… | |
| Descanso y tiempo para mí | Descanso… | |

DOS ÁMBITOS

Elige los dos ámbitos donde más te gustaría que algo cambiara. La distancia entre tus notas es una pista, no una obligación.

Ámbito 1 · por qué

Ámbito 2 · por qué

# Retos que me propuse

Lo que te propusiste este año, en cualquier ámbito, y cómo salió.

| RETO | ÁMBITO | ¿LO CONSEGUÍ? |
|---|---|---|
| | | ☐ Sí ☐ A medias ☐ No |
| | | ☐ Sí ☐ A medias ☐ No |
| | | ☐ Sí ☐ A medias ☐ No |
| | | ☐ Sí ☐ A medias ☐ No |
| | | ☐ Sí ☐ A medias ☐ No |

Lo que más me ayudó en lo que salió bien

El reto del que me siento más orgullo

*Lo que conseguiste también es una galleta. Apúntalo en el bote.*

ESTE ÚLTIMO AÑO · 2 DE 2

# Lo que no hice, y por qué

Sin culpa: casi siempre hay una causa concreta, y casi todas tienen un ajuste. Escribe la letra de la causa. Es el mismo menú de ajustes que usarás en las revisiones.

| ME HABRÍA GUSTADO… | CAUSA | MI AJUSTE |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| A | **Era demasiado o el plazo no era realista** | Hazlo la mitad de grande, o dale más plazo. |
| B | **No calculé el tiempo que pedía** | Ponle día y hora fijos y cuenta los minutos antes de prometer. |
| C | **Cambiaron mis prioridades o hubo un imprevisto** | Usa la versión mínima de emergencia. Si dura más de dos semanas, renegocia. |
| D | **Me faltó energía, apoyo o recursos** | Cámbialo de momento del día, prepáralo la víspera o pide una mano concreta. |
| E | **En realidad no era mío** | Pregúntate a qué sirve. Si no sirve a nada tuyo, suéltalo sin culpa. |
| F | **Me olvidé** | Engánchalo a algo que ya haces: «después de… hago…». |
| G | **Otra causa** | Escríbela: nombrarla ya ayuda. |

La lección que me llevo para este año

# Dilemas

Marca lo que harías de verdad, no lo que estaría bien. Si dudas, elige lo que hiciste la última vez que te pasó algo parecido. Las dos opciones son legítimas.

**1 Hay una norma en un sitio que frecuentas que te parece absurda**

- ☐ **A** La cumplo; las normas están para todo el mundo
- ☐ **B** Hago lo que me parece sensato y asumo las consecuencias

**2 Quieres tomar una decisión importante para ti (mudarte, cambiar de rumbo) y a una persona cercana le afectaría**

- ☐ **A** Sigo adelante con lo que he decidido
- ☐ **B** La aplazo o la cambio para que esa persona esté bien

**3 Te ofrecen un cambio interesante, con resultado incierto**

- ☐ **A** Lo acepto por lo que puedo vivir
- ☐ **B** Me quedo con lo que tengo, que es estable

**4 Llega una celebración que en tu familia o comunidad se hace siempre igual**

- ☐ **A** Propongo hacerla de otra forma este año
- ☐ **B** La hago como siempre; esa es su gracia

**5 Tienes una tarde libre después de una semana dura**

- ☐ **A** La dedico a algo que me hace disfrutar
- ☐ **B** Avanzo en algo propio que quiero sacar adelante

**6 Te apetece vestir o hacer algo que te gusta, pero en tu entorno no estaría bien visto**

- ☐ **A** Lo hago igual; lo disfruto
- ☐ **B** Lo dejo para otro momento; me importa cómo me ven

**7 Te surge una oportunidad de avanzar en algo que te importa, pero durante unos meses te quitaría tiempo con las personas cercanas**

- ☐ **A** La aprovecho
- ☐ **B** La dejo pasar por ahora

# Dilemas (sigue)

**8 Llevas tiempo con poco margen y te entra un dinero extra que no esperabas**

- ☐ **A** Lo uso para tener más medios (formación, una inversión), aunque no ayude a nadie más
- ☐ **B** Doy una parte a una causa que busca igualdad de oportunidades, aunque tarde más en salir de mi aprieto

**9 Tienes que cambiar algo de uso diario (un aparato, un vehículo, un mueble)**

- ☐ **A** Elijo lo que más me conviene en precio y prestaciones
- ☐ **B** Elijo lo que menos daña el medio ambiente, aunque me cueste más

**10 Te equivocas delante de otras personas**

- ☐ **A** Lo reconozco sin darle importancia: me equivoco como cualquiera
- ☐ **B** Intento arreglarlo enseguida y cuidar cómo quedo

**11 En un grupo en el que estás entra alguien con ideas muy distintas a las tuyas sobre temas que te importan, y el ambiente se ha vuelto tenso**

- ☐ **A** Prefiero que el grupo recupere la calma, aunque esa persona acabe yéndose
- ☐ **B** Prefiero que se quede, aunque haya más discusiones

**12 En tu familia o comunidad hay una tradición en la que solo participa la gente de siempre, y alguien que llegó hace poco quiere entrar**

- ☐ **A** Que siga como está; si se abre, deja de ser lo que es
- ☐ **B** Que se abra a quien quiera, aunque cambie su carácter

**13 Los vecinos han votado, según las normas, quitar unos árboles de la calle**

- ☐ **A** Acepto lo que se ha decidido
- ☐ **B** Intento pararlo, aunque cree tensión con los vecinos

**14 Te encargaron algo a ti, pero ves que otra persona del grupo lo haría mejor**

- ☐ **A** Se lo cedo y lo digo abiertamente
- ☐ **B** Lo mantengo; me lo pidieron a mí y cuentan conmigo

**15 El mismo día te invitan tus amistades de siempre y un grupo nuevo, muy distinto a ti**

- ☐ **A** Voy con las de siempre; saben que pueden contar conmigo
- ☐ **B** Voy con el grupo nuevo; me interesa conocer otras formas de ver la vida

*Cuando acabes los quince, pasa la página. No mires antes la clave.*

# Los quince valores

Todos son legítimos: ninguno es mejor que otro. A partir de aquí los usarás por su número.

1 **Decidir por mí**
Pensar con mi propia cabeza y elegir cómo vivir

2 **Novedad y aventura**
Experiencias nuevas, salir de la rutina, aceptar retos

3 **Disfrutar**
Pasarlo bien y darme gustos

4 **Lograr y destacar**
Metas exigentes y que se reconozca lo que hago bien

5 **Influir y tener medios**
Peso para que las cosas se hagan, dinero y recursos

6 **Buena imagen**
Que me respeten; cuidar cómo me ven

7 **Seguridad y estabilidad**
Vivir sin amenazas ni sobresaltos, yo y los míos

8 **Tradición o fe**
Costumbres, cultura o creencias de mi gente

9 **Respetar normas y personas**
Cumplir normas y no hacer daño a otros

10 **Humildad**
Ser una persona más, sin darme más importancia

11 **Cuidar a los míos**
El bienestar de las personas cercanas

12 **Ser de confianza**
Que puedan contar conmigo; ser leal

13 **Justicia e igualdad**
Mismas oportunidades y trato justo para todos

14 **Tolerancia**
Entender a quien piensa o vive distinto

15 **Cuidar la naturaleza**
Proteger el medio ambiente y los seres vivos

# Decisiones que me costaron

Tres decisiones del último año en las que tuviste que elegir y renunciar a algo. Escribe lo que hiciste, no lo que te habría gustado. Son la mejor pista de lo que te importa.

## Decisión 1

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Dudaba entre

Elegí

Pesó más el valor nº  Perdí el valor nº

¿Lo volvería a elegir? ☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

## Decisión 2

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Dudaba entre

Elegí

Pesó más el valor nº  Perdí el valor nº

¿Lo volvería a elegir? ☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

## Decisión 3

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Dudaba entre

Elegí

Pesó más el valor nº  Perdí el valor nº

¿Lo volvería a elegir? ☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

# Clave y recuento

Busca qué valor hay detrás de cada opción que marcaste. Cada valor aparece dos veces en los dilemas: ninguno sale arriba por diseño.

| Nº | A | B |
|---|---|---|
| 1 | 9 · Respetar normas y personas | 1 · Decidir por mí |
| 2 | 1 · Decidir por mí | 11 · Cuidar a los míos |
| 3 | 2 · Novedad y aventura | 7 · Seguridad y estabilidad |
| 4 | 2 · Novedad y aventura | 8 · Tradición o fe |
| 5 | 3 · Disfrutar | 4 · Lograr y destacar |
| 6 | 3 · Disfrutar | 6 · Buena imagen |
| 7 | 4 · Lograr y destacar | 11 · Cuidar a los míos |
| 8 | 5 · Influir y tener medios | 13 · Justicia e igualdad |
| 9 | 5 · Influir y tener medios | 15 · Cuidar la naturaleza |
| 10 | 10 · Humildad | 6 · Buena imagen |
| 11 | 7 · Seguridad y estabilidad | 14 · Tolerancia |
| 12 | 8 · Tradición o fe | 13 · Justicia e igualdad |
| 13 | 9 · Respetar normas y personas | 15 · Cuidar la naturaleza |
| 14 | 10 · Humildad | 12 · Ser de confianza |
| 15 | 12 · Ser de confianza | 14 · Tolerancia |

Fila 1 · Dilemas: cuántas veces elegí cada valor (de 0 a 2)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

Fila 2 · Decisiones: cuántas veces pesó cada valor en lo que de verdad decidí

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

*Las dos filas no se suman. Lo interesante es dónde coinciden y dónde no.*

VALORES · 6 DE 6 · PISTAS

# Lo que también me dice algo

Contesta corto. Estas pistas son para pensar: no entran en ninguna cuenta.

Lo que más me enfada ver es...

La persona que más admiro, por...

Lo haría aunque nadie lo supiera:

Me arrepentiría de no haber...

Con un día libre y algo de dinero, yo...

VALORES ★ RUTA CORTA

# Mis cuatro valores

Mira las dos filas del recuento y tus pistas. Elige los cuatro que quieres que pesen más en tus decisiones. Para cada uno, una acción concreta.

| | VALOR (Nº Y NOMBRE) | ESTA SEMANA SE NOTARÁ EN… (UNA ACCIÓN) |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

Los 2 que menos me importan

¿Coinciden dilemas y decisiones?

*Si aún no has hecho las decisiones, usa solo los dilemas y vuelve aquí después. Si las filas no coinciden, no es un fallo: puede ser una etapa, algo que quieres cambiar o algo que decides aplazar.*

ORIENTACIÓN ★ RUTA CORTA

# Mi dirección

Una dirección no es un objetivo. Un objetivo se cumple; una dirección se sigue. No hace falta tenerlo todo resuelto.

En una frase, la vida que quiero construir es

Mis 4 valores (nº)

Mis 2 ámbitos

Lo que todavía no sé, y está bien no saberlo

A qué estoy dispuesto/a a renunciar por ella

Cómo sabré que voy bien, aunque vaya despacio

*Dirección antes que velocidad.*

OBJETIVO 1 DE 3 COMO MÁXIMO ★ RUTA CORTA

# Objetivo 1

Quiero...

Ámbito

Salud | Relaciones | Trabajo | Cuidados | Aprender | Ocio | Dinero | Comunidad | Descanso

Sirve a mi valor nº

Ese ámbito hoy y en mi ideal

hoy ___ /10 → ideal ___ /10

**Me acerca a mi ideal porque...**

Lo mido con | Empiezo en | Meta | Fecha

Lo que depende de mí cada semana

Haré

Horas por semana que pide

Lo que dejo de hacer para tenerlas

Prueba de realismo: del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Menos de 7: hazlo más pequeño o dale más plazo. Y comprueba que todo lo que pide es tarea tuya.*

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

OBJETIVO 2 DE 3 COMO MÁXIMO

# Objetivo 2

Quiero...

Ámbito

Salud · Relaciones · Trabajo · Cuidados · Aprender · Ocio · Dinero · Comunidad · Descanso

Sirve a mi valor nº

Ese ámbito hoy y en mi ideal

hoy ___ /10 → ideal ___ /10

**Me acerca a mi ideal porque...**

Lo mido con | Empiezo en | Meta | Fecha

Lo que depende de mí cada semana

Haré

Horas por semana que pide

Lo que dejo de hacer para tenerlas

Prueba de realismo: del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo?

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

*Menos de 7: hazlo más pequeño o dale más plazo. Y comprueba que todo lo que pide es tarea tuya.*

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

OBJETIVO 3 DE 3 COMO MÁXIMO

# Objetivo 3

Quiero...

Ámbito

Salud | Relaciones | Trabajo | Cuidados | Aprender | Ocio | Dinero | Comunidad | Descanso

Sirve a mi valor nº

Ese ámbito hoy y en mi ideal

hoy ___ /10 → ideal ___ /10

**Me acerca a mi ideal porque...**

Lo mido con | Empiezo en | Meta | Fecha

Lo que depende de mí cada semana

Haré

Horas por semana que pide

Lo que dejo de hacer para tenerlas

Prueba de realismo: del 1 al 10, ¿cuánto confío en cumplirlo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Menos de 7: hazlo más pequeño o dale más plazo. Y comprueba que todo lo que pide es tarea tuya.*

Versión mínima para días malos

Si pasa... entonces...

12 SEMANAS ★ RUTA CORTA

# El plan

Para cada semana, qué habrá pasado al terminarla. Pequeño y concreto. Las filas marcadas son semanas de revisión.

| SEM. | OBJETIVO 1 | OBJETIVO 2 | OBJETIVO 3 |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |

# Semana 1 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 2 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 3 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 4 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

REVISIÓN · SEMANAS 1 A 4

# Cómo va

## Objetivo 1

☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Si se atascó · causa (A-G): ajuste:

---

## Objetivo 2

☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Si se atascó · causa (A-G): ajuste:

---

## Objetivo 3

☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Si se atascó · causa (A-G): ajuste:

---

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

*El menú de causas y ajustes está en «Lo que no hice, y por qué». Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.*

# Semana 5 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 6 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 7 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 8 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

REVISIÓN · SEMANAS 5 A 8

# Cómo va

## Objetivo 1

☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Si se atascó · causa (A-G): ajuste:

## Objetivo 2

☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Si se atascó · causa (A-G): ajuste:

## Objetivo 3

☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Si se atascó · causa (A-G): ajuste:

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

*El menú de causas y ajustes está en «Lo que no hice, y por qué». Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.*

# Semana 9 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 10 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 11 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

# Semana 12 *de 12*

del _____ al _____

| | L | M | X | J | V | S | D | Marcador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Obj. 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Obj. 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |

*Marca con la clave: × hecho · / mínima · > movido · – descanso.*

Victorias de la semana, por pequeñas que sean

**1**

**2**

**3**

Lo que más me costó

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Valor que más se notó (nº)

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

FIN DEL CICLO

# Doce semanas después

Meta

Llegué a

## Obj. 1

Meta

Llegué a

## Obj. 2

Meta

Llegué a

## Obj. 3

Mis ámbitos, hoy

Salud y cuidado del cuerpo

Relaciones cercanas

Trabajo, estudios u ocupación

Cuidado de otras personas

Aprender y desarrollarme

Ocio, disfrute y creatividad

Asuntos prácticos y dinero

Comunidad y ayuda a otros

Descanso y tiempo para mí

*Si alguno ha bajado, ¿qué ha pasado en tu vida estas 12 semanas? Una nota que baja cuenta lo que viviste, no lo que vales.*

Lo que he aprendido de mí

La galleta más grande de este ciclo

Sigo con

Empiezo con

*Para el siguiente ciclo, vuelve a imprimir desde la página de objetivos.*

CELEBRAR

# Mis recompensas

Cosas que te hacen ilusión de verdad. Úsalas al cumplir semanas, hitos y metas.

Pequeñas, por una buena semana

1

2

3

4

5

Grandes, por una meta cumplida

1

2

3

4

5

Notas



*No importa lo rápido que vayas,*
*sino hacia dónde.*

ORIENTACIÓN · 12 SEMANAS, UN ANTÍDOTO CONTRA EL CAOS

UN CUADERNO ARCO