

UN CUADERNO ARCO

Orientación

12 semanas, un antídoto contra el caos

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

Versión 0.3 · Mismo contenido que el papel V0.3 · para tableta

Este cuaderno es de

Empiezo el

PARA MOVERTE

Índice

Toca cualquier línea para ir a esa página. Las pestañas de la derecha te llevan a cada semana; «Índice» te devuelve aquí. Para que lo escrito se guarde, abre el PDF en una app de notas, no en el navegador.

Antes de empezar

Cómo usar este cuaderno ★ 4
Las reglas de la colección ★ 5
Mi plan para el revés ★ 6
ARCO 7
Adler y la separación de tareas 8
¿De quién es esta tarea? 9
Mis galletas ★ 10
Menú de ajustes 15

Cómo me veo

Pasado 16
Presente ★ 18
Mi ideal 19

Este último año

Retos que me propuse 21
Lo que no hice, y por qué 22

Valores

Dilemas ★ 23
Dilemas (sigue) ★ 24
Los quince valores ★ 25
Decisiones que me costaron 26
Clave y recuento ★ 29
Lo que también me dice algo 32
Mis cuatro valores ★ 33

Dirección y objetivos

Mi dirección ★ 34
Objetivo 1 ★ 35
Objetivo 2 37
Objetivo 3 39
El plan ★ 41

Las 12 semanas

Semana 1 42
Semana 2 43
Semana 3 44
Semana 4 45
Cómo va 46
Semana 5 47
Semana 6 48
Semana 7 49
Semana 8 50
Cómo va 51
Semana 9 52
Semana 10 53
Semana 11 54
Semana 12 55

Al final

Doce semanas después 56
Mis recompensas 58

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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
1		☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida	
2		☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida	
3		☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida	
4		☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida	
5		☐ Mía ☐ Ajena ☐ Compartida	
6		☐ 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

BOTE DE GALLETAS ★ RUTA CORTA

Mis galletas

Una galleta es un momento en que hiciste algo difícil. Cuando flaquees, abre el bote y cómete una: no es motivación, es evidencia. Para empezar bastan tres; cada semana hay una casilla para la galleta nueva.

- 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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Galleta 1

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Ámbito

- [ ] Salud
- [ ] Relaciones
- [ ] Trabajo
- [ ] Cuidados
- [ ] Aprender
- [ ] Ocio
- [ ] Dinero
- [ ] Comunidad
- [ ] Descanso

Qué pasó

Qué lo hacía difícil

Qué hice

Lo que me demuestra que puedo

ANTES DE EMPEZAR

Menú de ajustes

Cuando algo no sale, casi siempre hay una causa concreta, y casi todas tienen un ajuste. Busca la letra y prueba el ajuste. Es el mismo menú en todos los cuadernos.

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.

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Relaciones cercanas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Trabajo, estudios u ocupación	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Cuidado de otras personas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Aprender y desarrollarme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Ocio, disfrute y creatividad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Asuntos prácticos y dinero	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Comunidad y ayuda a otros	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Descanso y tiempo para mí	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Relaciones cercanas A mi lado...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Trabajo, estudios u ocupación Dedico mis días a...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Cuidado de otras personas Cuido de...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Aprender y desarrollarme Estoy aprendiendo...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ocio, disfrute y creatividad Disfruto de...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Asuntos prácticos y dinero El dinero me permite...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Comunidad y ayuda a otros Aporto...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Descanso y tiempo para mí Descanso...		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOS ÁMBITOS

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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?
1		☐ Salud ☐ Relaciones ☐ Trabajo ☐ Cuidados ☐ Aprender ☐ Ocio ☐ Dinero ☐ Comunidad ☐ Descanso	☐ Sí ☐ A medias ☐ No
2		☐ Salud ☐ Relaciones ☐ Trabajo ☐ Cuidados ☐ Aprender ☐ Ocio ☐ Dinero ☐ Comunidad ☐ Descanso	☐ Sí ☐ A medias ☐ No
3		☐ Salud ☐ Relaciones ☐ Trabajo ☐ Cuidados ☐ Aprender ☐ Ocio ☐ Dinero ☐ Comunidad ☐ Descanso	☐ Sí ☐ A medias ☐ No
4		☐ Salud ☐ Relaciones ☐ Trabajo ☐ Cuidados ☐ Aprender ☐ Ocio ☐ Dinero ☐ Comunidad ☐ Descanso	☐ Sí ☐ A medias ☐ No
5		☐ Salud ☐ Relaciones ☐ Trabajo ☐ Cuidados ☐ Aprender ☐ Ocio ☐ Dinero ☐ Comunidad ☐ Descanso	☐ 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.

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
1		☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G	
2		☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G	
3		☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G	
4		☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G	

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Dilemas (sigue)

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Decisión 1

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Ámbito

☐ 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

FILA 2 · DECISIONES: CUÁNTAS VECES PESÓ CADA VALOR EN LO QUE DE VERDAD DECIDÍ	VECES (0-3)
1 · Decidir por mí	
2 · Novedad y aventura	
3 · Disfrutar	
4 · Lograr y destacar	
5 · Influir y tener medios	
6 · Buena imagen	
7 · Seguridad y estabilidad	
8 · Tradición o fe	
9 · Respetar normas y personas	
10 · Humildad	
11 · Cuidar a los míos	
12 · Ser de confianza	
13 · Justicia e igualdad	
14 · Tolerancia	
15 · Cuidar la naturaleza	

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

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...

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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

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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

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 semanas 4, 8 y 12 son de revisión.

SEMANA	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4 · revisión			
Semana 5			
Semana 6			
Semana 7			
Semana 8 · revisión			
Semana 9			
Semana 10			
Semana 11			
Semana 12 · revisión			

SEMANA 1 DE 12

Semana 1

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Del … al …

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 3 DE 12

Semana 3

Del … al …

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

REVISIÓN · SEMANAS 1 A 4

Cómo va

Objetivo 1 ☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

Objetivo 1 · decido ☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Objetivo 1 · si se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Objetivo 2 ☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

Objetivo 2 · decido ☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Objetivo 2 · si se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Objetivo 3 ☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

Objetivo 3 · decido ☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Objetivo 3 · si se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 5

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 6 DE 12

Semana 6

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 7

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 8

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

REVISIÓN · SEMANAS 5 A 8

Cómo va

Objetivo 1 ☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

Objetivo 1 · decido ☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Objetivo 1 · si se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Objetivo 2 ☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

Objetivo 2 · decido ☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Objetivo 2 · si se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Objetivo 3 ☐ En marcha ☐ Atascado ☐ Cumplido

Objetivo 3 · decido ☐ Mantengo ☐ Ajusto ☐ Reduzco ☐ Cambio

Objetivo 3 · si se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Lo que está funcionando

Lo que cambio a partir de ahora

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 9 DE 12

Semana 9

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 10

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 11

Del ... al ...

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 12

Del … al …

	L	M	X	J	V	S	D
Objetivo 1							
Objetivo 2							
Objetivo 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

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

FIN DEL CICLO

Doce semanas después

	META	LLEGUÉ A
Objetivo 1		
Objetivo 2		
Objetivo 3		

MIS ÁMBITOS, HOY	HOY /10
Salud y cuidado del cuerpo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Relaciones cercanas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Trabajo, estudios u ocupación	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Cuidado de otras personas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Aprender y desarrollarme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ocio, disfrute y creatividad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Asuntos prácticos y dinero	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Comunidad y ayuda a otros	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Descanso y tiempo para mí	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

NOTAS

Lo que no cabía



No importa lo rápido que vayas, sino hacia dónde.

ORIENTACIÓN · ORIENTACIÓN

UN CUADERNO ARCO