

CUADERNO DE TRABAJO

TU PRÓXIMO PASO



**No necesitas otro septiembre lleno de propósitos.
Necesitas pasar de saber que algo tiene que cambiar a dar el
primer paso.**

8 y 9 de septiembre de 2026 · 19:00–21:00

Online en directo (accede desde este [enlace de zoom](#))

Con Beatriz García Ricondo · Create Coaching

Instagram [@beatrizgricondo](#)

YouTube [@beatrizgarciaricondo](#)

Substack · De vuelta a casa. Reflexiones con alma.



Antes de empezar

Este cuaderno es privado. No tendrás que compartir ninguna respuesta.

Elige una situación personal o profesional concreta y trabaja sobre ella durante las dos tardes.

La situación que quiero traer es:

Me gustaría que al terminar estas dos tardes:

TARDE 1 • VER Y COMPRENDER

1. Radar del cambio

Puntúa del 0 al 10 cómo estás hoy. No busques precisión matemática: úsalo para elegir dónde enfocar tu atención.

Dirección profesional: ____ / 10

Bienestar emocional: ____ / 10

Relaciones y comunicación: ____ / 10

Confianza para decidir: ____ / 10

Capacidad para acompañar o liderar: ____ / 10

Mi área palanca es:

Si mejorara un punto, podría influir en:

2. Los subtítulos de mi queja

La queja puede avisarte de que algo duele, incomoda o no encaja. Escríbela sin corregirla y después traduce la información que contiene.

Mi queja, tal como aparece en mi cabeza

¿Aparecen palabras como debería, tendría que, no entiendo, siempre, nunca, no puedo, no es justo, ya lo he intentado todo o soy así? Subráyalas como pistas, no como palabras prohibidas.

¿Qué está ocurriendo realmente? Describe hechos concretos, sin generalizar ni interpretar intenciones.

¿Qué efecto está teniendo en mí?

¿Qué revela acerca de lo que necesito o de lo que me importa?

¿Qué parte no depende de mí?

¿Qué sí puedo empezar a mover?

3. Mi frase de cambio

Después de traducir la queja, expresa la dirección que aparece. No necesitas decidir todavía el paso concreto.

Ahora mismo ocurre que...

Esto me está afectando de esta manera...

Me gustaría que ocurriera de otra manera...

Esto me importa porque...

4. Mapa del freno

Anota lo más relevante. Comprender un freno no es justificarlo: es dejar de aplicar la misma solución a problemas diferentes.

Lo que me digo o doy por hecho

Lo que siento y lo que esa emoción puede estar señalando

Lo que hago, evito o repito

Lo que me rodea: tiempo, personas, condiciones y recursos

El factor que más sostiene hoy la situación parece ser:

5. Los tres territorios

Hacerse cargo no es pensar que todo depende de ti. Es distinguir dónde termina tu control, dónde puedes influir y qué elección te corresponde.

No está en mis manos

Hechos, circunstancias, pasado, decisiones y respuestas de otras personas.

Puedo influir, pero no controlar

Conversaciones, peticiones, acuerdos, relaciones, condiciones que puedo intentar modificar.

De esto sí puedo hacerme cargo

Mi mirada, mis decisiones, mi respuesta, pedir apoyo, aprender o crear una condición necesaria.

Ahora reconozco que puedo empezar a mover:

6. La escena que se repite

Elige tu propia escena reciente y concreta. Evita describirte con etiquetas como “soy así”.

La situación fue...

Interpreté o me dije...

Sentí...

Respondí haciendo o evitando...

La consecuencia fue...

El punto de la secuencia donde tengo más margen para intervenir es:

7. Tres preguntas para ampliar la mirada

¿Qué estoy dando por hecho?

¿Qué no estoy viendo todavía?

¿Qué opción aparece cuando separo lo que no controlo de aquello de lo que sí puedo hacerme cargo?

La nueva posibilidad que veo es:

8. Integración del día 1

La situación que quiero mover es...

Ahora comprendo que me frena...

No está en mis manos...

Sí puedo hacerme cargo de...

Hoy he visto que también podría...

Entre hoy y mañana, observa cuándo aparece el patrón. No intentes corregirlo. Solo para, observa la escena y el punto donde aparece tu margen de elección.

Mi observación entre sesiones

TARDE 2 · ELEGIR Y CONCRETAR

9. Mi línea de vida: los recursos que ya están

No partes de cero. Tu historia contiene pruebas de lo que has aprendido, atravesado, construido y recibido. Recorre tu vida sin buscar solo grandes éxitos: incluye también decisiones, dificultades, personas y pequeños avances.

De tus primeros pasos a hoy

1	Momento o etapa: _____ Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____
2	Momento o etapa: _____ Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____
3	Momento o etapa: _____ Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____
4	Momento o etapa: _____ Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____
5	Momento o etapa: _____ Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____
6	Momento o etapa: _____ Qué ocurrió, qué hice o qué aprendí: _____

Mira la línea completa. No partes de cero: ya hay recursos en tu recorrido.

Lo que mi recorrido ya demuestra

Ahora lee tu línea como si fuera la historia de otra persona. Busca evidencias, no modestia ni perfección.

¿Qué capacidades aparecen una y otra vez?

¿Qué aprendí al atravesar momentos difíciles?

¿Qué personas, vínculos o redes han sido importantes?

¿Qué herramientas, conocimientos o formas de hacer me ayudaron?

¿Qué condiciones supe crear, negociar o pedir?

¿Qué logro o avance estoy dando hoy por hecho?

La evidencia principal que me llevo de mi recorrido es:

10. No partes de cero: inventario de recursos

Una capacidad que ya tengo

Una experiencia anterior que demuestra que puedo avanzar

Una persona o red a la que puedo pedir apoyo

Un conocimiento o herramienta disponible

Una condición que necesito crear, negociar o pedir

El recurso propio que voy a activar es:

Anclaje de recurso · llevarlo al cuerpo

Un anclaje es una técnica de PNL para asociar de forma intencionada un gesto concreto con un estado recurso que ya has experimentado. No se trata de forzar una emoción, sino de facilitar el acceso a algo que ya existe en ti.

Puedes hacer la práctica con los ojos abiertos. Elige una experiencia cotidiana y segura. Si algo te incomoda, vuelve a mirar la habitación, mueve el cuerpo y detén el ejercicio.

1 · RECURSO	El recurso que quiero activar es: _____
2 · EXPERIENCIA	Una situación concreta en la que ya lo viví: _____
3 · SEÑALES	Qué veía, oía y sentía cuando estaba presente: _____
4 · ANCLAJE	El gesto discreto y específico que voy a utilizar: _____
5 · COMPROBACIÓN	Antes: ____ / 10 Después de activar el gesto: ____ / 10 ¿Qué noto? _____
6 · PROYECCIÓN	Una situación próxima en la que quiero llevar este recurso: _____

Activa siempre el mismo gesto de la misma manera. Después de crearlo, corta el estado, comprueba y llévalo mentalmente a una situación futura.

El apoyo o recurso externo que voy a buscar es:

11. Tres respuestas posibles

Mi respuesta automática suele ser:

Una respuesta opuesta o extrema sería:

Una respuesta nueva, realista y respetuosa sería:

En una escena concreta se vería así:

12. Escuchar la emoción y elegir

No busques la emoción más intensa. Elige una emoción presente y manejable relacionada con la situación que estás trabajando.

Puedes mantener los ojos abiertos. Si la intensidad aumenta demasiado, regular tu respiración, mira la habitación, mueve manos y pies. Si la intensidad persiste repite el proceso y detén la práctica.

1. Contacta y observa

La emoción que elijo explorar y el lugar del cuerpo donde la noto:

Si tuviera forma, tamaño, peso, temperatura, color o movimiento, sería:

2. Escucha su función

Si esta emoción tuviera voz, diría que es... y que está aquí para...

Intenta protegerme, señalarme o pedirme:

Lo que necesita de mí (atención, un límite, descanso, apoyo, acción...) es:

3. Recoge el mensaje y elige

El mensaje que me trae para este momento es:

Sabiendo esto, mi próximo paso puede ser:

Escuchar no es obedecer: la emoción aporta información; tú eliges cómo responder.

13. Mi próximo paso posible

Un paso posible no tiene que resolver todo el camino ni ejecutarse en un plazo impuesto. Debe encajar con tu realidad, estar suficientemente concretado y abrir recorrido.

Qué quiero hacer:

Cómo quiero empezar:

Cuándo tiene sentido comenzar:

Qué apoyo, recurso o condición necesito:

Sabré que he empezado cuando:

Si aparece el obstáculo

Lo que probablemente aparecerá es:

Mi respuesta elegida será:

14. Lo que me llevo de estas dos tardes

Antes de pensar en lo que viene, recoge lo que ya ha cambiado en tu manera de mirar, sentir o responder.

La comprensión que cambia mi manera de mirar la situación es:

Algo que ahora reconozco en mí —un recurso, una capacidad o una posibilidad— es:

De todo lo trabajado, quiero llevar conmigo:

15. La capacidad que quiero desarrollar

Un paso puede abrir el camino; sostenerlo suele requerir aprendizaje, práctica y apoyo.

Para seguir avanzando necesito aprender, entrenar o fortalecer:

Desarrollar esta capacidad me permitiría:

Lo notaré en mi vida cuando:

No se trata de saber más por saber, sino de desarrollar aquello que te permita vivir, decidir o acompañar de otra manera.

16. El mapa de mi próxima ruta

No necesitas decidir hoy todo el recorrido. Sí puedes elegir cómo quieres continuar aprendiendo y avanzando a partir de aquí.

Lo que quiero seguir transformando o construyendo es:

La forma en que mejor aprendo y avanzo es —practicando, con acompañamiento, en grupo, con método, a mi ritmo...—:

El tipo de aprendizaje, práctica o apoyo que necesito ahora es:

Para elegir bien mi siguiente recorrido, quiero tener en cuenta:

Mi primera acción para explorar o iniciar esa ruta será:

Tu próximo paso puede ser el comienzo de un recorrido de aprendizaje, práctica y transformación que merezca la pena sostener.

**No tienes que resolver todo el camino.
Solo reconocer por dónde quieres empezar.**

Formación especializada en Coaching, Inteligencia Emocional y PNL

info@creartecoaching.com · +34 910 815 241

Calle Miguel Yuste, 17 · 28037 Madrid

Instagram [@create_coaching](#)

LinkedIn [Create Coaching](#)

YouTube [Create Coaching](#)

Substack [Create Coaching](#)

CREANDO ESPACIOS DE CONCIENCIA