

COMUNIDAD SERENIDAD

Lo que me frena *no me define*

Creencias, autosabotaje y nuevas formas de hablarme

GUÍA 1 · RECURSO GRATUITO

Por Anto · comunidadserenidad.cl · @comunidad_serenidad

GUÍA 1 · ANTES DE EMPEZAR

Lo que me frena *no me define*

Una guía para comprenderte mejor y avanzar a tu ritmo. No necesitas hacerla toda hoy.

Cómo usarla: lee una sección, haz su ejercicio y descansa. Cada sección tiene su hoja de trabajo. Si algo te remueve demasiado, detente: también eso es cuidarte.

1. Cuando algo te frena por dentro

Hay días en los que queremos dar un paso y no lo damos. Antes de llamarlo «autosabotaje», conviene mirar qué está pasando: quizá hay miedo, cansancio, falta de recursos, una situación injusta o simplemente una meta demasiado grande para este momento.

Quieres decir que no, pero terminas aceptando para evitar una discusión.

Te gustaría empezar un proyecto, pero anticipas tantas dificultades que nunca das el primer paso.

Necesitas descansar, pero te reprochas no estar haciendo algo útil.

No todas las dificultades tienen su origen en la infancia ni todo lo que cuesta es un bloqueo psicológico. Reconocer factores concretos permite buscar soluciones reales.

Lo que hoy me dificulta avanzar es…

¿Qué es de afuera (tiempo, dinero, otras personas) y qué es de adentro (miedo, cansancio, creencias)?

¿Qué necesitaría para hacerlo un poco más fácil?

SECCIÓN 2

Diferenciar pensamientos, *emociones y hechos*

Una emoción es una experiencia válida, pero no demuestra que el pensamiento que la acompaña sea cierto. Sentir miedo a equivocarte no significa que vayas a fracasar.

Situación	Pensamiento automático	Emoción	Hecho comprobable	Otra interpretación posible
Publico algo importante y nadie comenta.	«No le interesa a nadie.»	Tristeza, vergüenza	Por ahora no hubo comentarios.	Lo leyeron sin reaccionar o aún no lo ven.

El objetivo no es obligarte a pensar bonito: es evitar que una única interpretación se convierta en sentencia.

SECCIÓN 3

Creencias que aprendemos *y podemos revisar*

Algunas frases se vuelven familiares: «si pido ayuda, molesto», «tengo que poder con todo», «si me equivoco, dejo de valer».

Ejercicio: investigar una frase

1. Una frase dura que me digo con frecuencia

2. Una ocasión en que la creí

3. Una ocasión que la contradice

4. ¿Qué le diría a una persona querida en mi misma situación?

5. Una alternativa creíble (ejemplo: «Puedo equivocarme y seguir aprendiendo»)

No tienes que convencerte de algo que no sientes. Una frase realista suele ayudar más que una promesa grandiosa.

SECCIÓN 4

La infancia influye, *pero no lo explica todo*

Crecer escuchando críticas o comparaciones puede influir en cómo te percibes. También influyen experiencias posteriores, vínculos, salud y condiciones de vida.

Ejercicio amable: lo que necesitaba escuchar

Cuando era pequeña necesitaba…

Hoy todavía me cuesta…

Esta semana puedo ofrecerme…

Si escribir sobre la infancia te desregula, trabaja solo con una necesidad presente. Puedes volver a esta hoja otro día.

SECCIÓN 5

Procrastinar no siempre *es sabotearte*

Postergar puede aparecer por ansiedad, perfeccionismo, falta de energía, tareas ambiguas o demasiadas exigencias. Llamarte «floja» no aclara el problema.

Prueba del paso pequeño

Tarea que postergo	Acción de 2 a 5 minutos	Obstáculo que puedo retirar	¿La hice? ¿Cómo me sentí?

Ejemplo: «ordenar mi vida» → «responder ese mensaje» → retiro el obstáculo dejando el celular cargado y el mensaje escrito en borrador → «Sí, alivio».

SECCIÓN 6

Tu mapa *personal*

Marca del 0 al 10 cuánto malestar sientes hoy en cada área. Es solo una referencia para conversar contigo misma: no diagnostica ni mide nada.

Relaciones

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autoestima

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trabajo o estudios

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rutina

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Descanso

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Salud y cuerpo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué área merece mi atención esta semana?

¿Qué sí depende de mí y qué requiere ayuda externa?

Una acción pequeña, concreta y posible

«Que hoy me cueste no significa que siempre será así.»

PARA SEGUIR

Lo que viene *después*

Esta es la primera guía de la serie «A mi ritmo». Si te sirvió, las Guías 2 y 3 profundizan en emociones, cuerpo, hábitos y límites.

Guía 2 · Escuchar lo que siento
Emociones y cuerpo, rumiación, autocuidado y prácticas diarias.

Guía 3 · Cambiar a mi ritmo
Hábitos amables, límites y cómo sostener el cambio sin exigirte.

Encuéntralas como pack «A mi ritmo» en la sección Recursos de comunidadserenidad.cl.

Nota de cuidado: estas actividades son educativas y de autorreflexión. No constituyen una evaluación psicológica ni sustituyen atención clínica. Si un ejercicio despierta recuerdos intensos, puedes detenerlo y buscar apoyo profesional.

ESTE CUADERNO SIGUE CRECIENDO

Ayúdame a *mejorarlo*

Cada material de Comunidad Serenidad se revisa con lo que me cuentan quienes lo usan. Este es «Lo que me frena no me define», versión 2 · noviembre 2026.

Lo que más me sirvió fue…

Lo que me costó o no entendí…

Me gustaría que la próxima versión trajera…

Escanea para volver a la web, la Biblioteca de calma y la app Aliento.

Escríbeme

comunidadserenidad@gmail.com

Instagram @comunidad_serenidad

Leo todos los mensajes. Tus respuestas cambian la próxima versión.

«No tienes que hacerlo perfecto: basta con volver a intentarlo.»

Material educativo de bienestar y autoconocimiento creado por Anto · Comunidad Serenidad. No reemplaza la psicoterapia ni la atención médica. Si estás en crisis, en Chile puedes llamar gratis al ***4141** (Línea de Prevención del Suicidio, 24 h), a Salud Responde **600 360 7777** o al **131** en una emergencia.