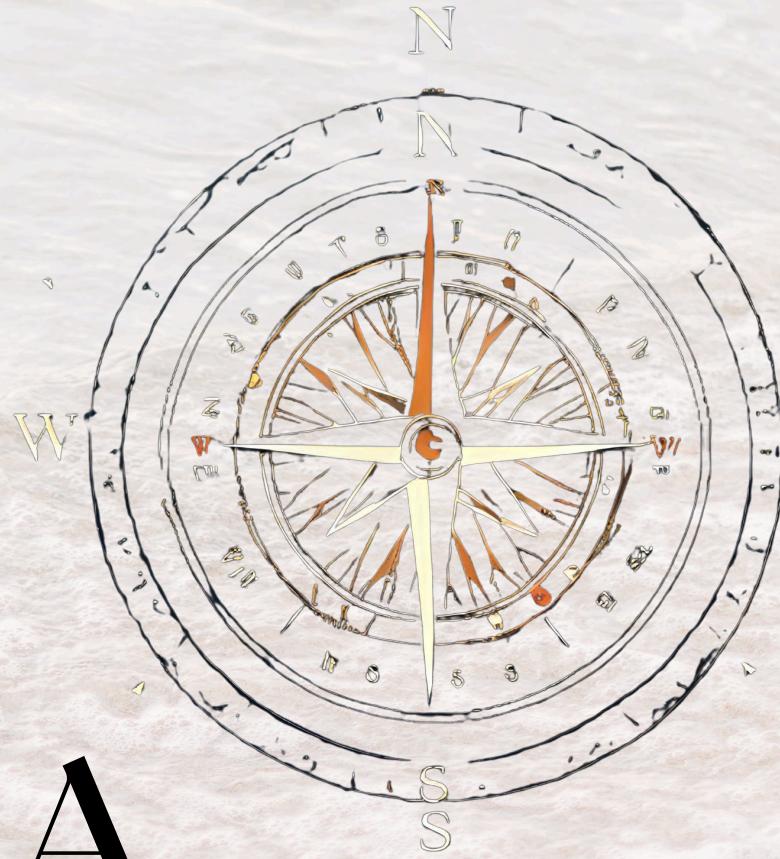


LA BRÚJULA

*Una guía práctica para
encontrar dirección cuando
todo parece perdido...*



Hola!

Si estás leyendo estas líneas, es porque algo dentro de ti sabe que no puedes seguir en el mismo lugar.

Tal vez vienes de una etapa dura, de un quiebre emocional o financiero, de una pérdida silenciosa que casi nadie entiende, o de un cansancio que ya pesa más que cualquier obligación.

Sea cual sea tu camino, llegaste aquí por una razón:

Necesitas recuperar dirección.

No motivación.

No fuerza.

No promesas.

Dirección.

Un punto donde volver a respirar, pensar con claridad y recordar que aún tienes algo dentro que no está roto: tu capacidad de levantarte.

Esta guía nació desde ese mismo lugar.

No desde la teoría, sino desde la experiencia real de haberlo perdido todo: estabilidad, identidad, seguridad y hasta la sensación de ser capaz.

Cuando pasé por mi propia quiebra emocional y financiera, entendí algo que cambió mi vida:

Uno no se levanta cuando tiene fuerza, sino cuando tiene claridad.

En ese momento descubrí que la mayoría de las personas no fracasa por falta de talento, sino por falta de dirección.

Y por eso creé La Brújula: para acompañarte a salir de ese punto donde la mente se bloquea, el cuerpo se agota y la vida parece estancarse.



Aquí no vas a encontrar frases hechas ni motivación pasajera.

Encontrarás un proceso sencillo, humano y estructurado para ayudarte a:

- entender dónde estás,
- calmar tu ruido interno,
- reconocer lo que sí tienes,
- dar tus primeras acciones mínimas,
- y comenzar a recuperar tu mínimo vital.

Quiero que esta guía sea tu pausa.

Tu respiración profunda.

El espacio donde vuelves a escucharte.

El momento en el que decides que no te vas a quedar donde estás.

No necesitas resolverlo todo hoy.

Solo necesitas abrir un pequeño espacio para volver a encontrarte.

Desde aquí comenzamos juntas.

Con calma, con claridad y con dirección.

Te doy la bienvenida.

Tu brújula empieza a alinearse ahora.



Yolanda Buitrago Sanchez
Administradora de Empresas/Master en Proyectos (Consultoría)

CONTENIDO

MÓDULO 1 — LA LUZ

1. ¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ? ¿PARA QUÉ?
2. MINI QUIZ DE CLARIDAD.

MÓDULO 2 — EL CENTRO

1. ¿QUIÉN SOY HOY?
2. EMOCIONES, RUIDO MENTAL Y CREENCIAS.
3. RECONOCIENDO MI VALOR Y MIS RECURSOS.

MÓDULO 3 — EL LOTO

1. ¿QUÉ ME LIMITA REALMENTE?
2. MIS HABILIDADES, CAPACIDADES Y POSIBILIDADES.

MÓDULO 4 — OM

1. ¿PARA DÓNDE VOY?
2. MIS PRIMERAS ACCIONES MÍNIMAS.

MÓDULO 5 — INFINITO

1. LAS ESTRATEGIAS PARA SOSTENER MI AVANCE.
2. MI ESTABILIDAD EMOCIONAL Y ENERGÉTICA.

MÓDULO 6 — CIERRE

1. RECAPITULANDO MI PROCESO.
2. MI SIGUIENTE PASO.



MÓDULO 1

Introducción

Mi ¿por qué? y ¿Para qué?

La Brújula: Encuentra tu dirección cuando todo parece perdido

Hay momentos en la vida en los que no existe un mapa, las fuerzas no alcanzan y la mente se llena de ruido. Momentos en los que sentir que “no sabes por dónde empezar” no es falta de voluntad, sino una consecuencia natural del agotamiento emocional, la incertidumbre financiera y el miedo profundo a volver a fallar.

Si estás leyendo esta guía, probablemente estés en uno de esos puntos críticos.

Uno de esos puntos donde la pregunta ya no es “¿qué quiero?”, sino “¿cómo salgo de aquí?”.

Quiero que sepas algo desde el inicio: esto no es un material motivacional, ni una lista de frases bonitas.

Es una guía construida desde experiencia real, desde metodología profesional y, sobre todo, desde la convicción absoluta de que aún en medio del caos, siempre existe un siguiente paso.

Mi nombre es Yolanda, y conozco de primera mano lo que significa perderlo todo: la estabilidad, la identidad, el rumbo. También conozco el silencio que sigue a una quiebra emocional o financiera; ese silencio que no se llena con consejos superficiales, sino con estructura, claridad y acciones posibles.

Esta guía nace de ahí.

De entender que antes de reconstruir la vida, hay que reconstruirse a uno mismo. De ver cómo, una y otra vez, las personas se paralizan no porque sean incapaces, sino porque nadie les enseñó a detener el caos interno, ordenar lo mínimo y avanzar desde cero con pasos pequeños pero estratégicos.

¿Qué vas a encontrar aquí?

Esta no es una guía para “soñar en grande”.

Es una guía para salir del estancamiento, recuperar dirección y generar tus primeros resultados visibles, aun cuando estás en el punto más bajo.

Aquí vas a encontrar:

- Un método sencillo pero profundo para identificar dónde estás realmente.
- Ejercicios basados en principios de PMI, Prosci y los fundamentos psicológicos del cambio.
- Un marco emocional inspirado en los trabajos de autores como Viktor Frankl, Brené Brown y Tony Robbins.
- Estrategias realistas para comenzar a generar ingresos, incluso si te sientes sin energía, sin claridad o sin recursos.
- Un mini-plan de 30 días para recuperar enfoque y dirección.

Todo el contenido está respaldado por estudios contemporáneos sobre estrés financiero, neurociencia del cambio, toma de decisiones en crisis y resiliencia emocional.

Esta guía es el primer paso del sistema With Me BC, un proceso diseñado para ayudarte a estabilizarte, reenfocar y construir un camino realista hacia una nueva etapa.

Antes de empezar, necesito decirte algo importante

No importa lo que perdiste.

No importa cuánto tiempo llevas sintiéndote estancada.

No importa si te cuesta reconocerte en el espejo porque la vida cambió demasiado rápido.

Lo que importa es que estás aquí.

Leyendo estas líneas.

Buscando recuperar el rumbo.

Eso ya es un acto de valentía.

Eso ya es movimiento.

Eso ya es el inicio.

Como dijo Viktor Frankl

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

Esa es la esencia de La Brújula: ayudarte a mirar de frente tu situación, entenderla con claridad y darte herramientas que te permitan moverte, aunque sea con pasos pequeños.

Cómo usar esta guía

Léela sin prisa.

Respira entre cada sección.

Escribe lo que realmente sientes, no lo que crees que “deberías” sentir.

Permítete ser honesta.

No estás aquí para impresionar a nadie.

Estás aquí para reencontrarte contigo misma.

Cada capítulo está diseñado para ayudarte a:

- Ver tu realidad sin distorsión.
- Ordenar tu mente y tu energía.
- Reconocer tu valor y tus posibilidades.
- Identificar acciones mínimas que generen movimiento real.
- Sostener el avance sin caer en sobrecarga o autoexigencia.
- Generar ingresos iniciales que te permitan recuperar estabilidad.

Cuando termines esta guía, tendrás un mapa claro de dónde estás, hacia dónde vas y cuál es tu siguiente paso. Y si en algún momento deseas ir más profundo, aplicar metodología estructurada y acompañamiento personalizado, tendrás disponible el programa **RENACE**, creado para ayudarte a reconstruir tu vida desde la base.

Un paso más antes de comenzar

No necesitas saberlo todo hoy.

Solo necesitas ser capaz de darte una oportunidad.

Una sola.

La tuya.

Cuando estés lista, avancemos juntas.

Página a página.

Paso a paso.

Desde cero, pero no sola.



Tu brújula se recalibra hoy.

¿Por qué? ¿Y para qué quiero hacer esto?:

Ver la realidad sin adornos: el primer paso para recuperar dirección

La mayoría de las personas que atraviesan una quiebra emocional o financiera sienten que “no pueden avanzar” porque no saben por dónde empezar. Ese bloqueo no es falta de disciplina: es una respuesta humana y biológica ante el estrés.

Un informe de la American Psychological Association (2023) reveló que las crisis financieras activan las mismas áreas del cerebro asociadas al peligro físico. Cuando la mente interpreta que “no hay salida”, se paraliza, aumenta la ansiedad y toma decisiones impulsivas o evita actuar por completo.

Por eso, el primer paso no es “motivarse”
ni “pensar positivo”,
ni “hacer un plan perfecto”.

El primer paso es ver con claridad, sin adornos, sin exageraciones y sin excusas.

A este proceso lo llamamos La Luz, porque ilumina lo que realmente está ocurriendo, para que puedas hacerte cargo desde la verdad y no desde el miedo.

¿Por qué es tan importante ver tu realidad tal cual es?

Porque cuando no ves lo que realmente está pasando, tu mente construye una versión más dolorosa o más caótica de la realidad.

Ejemplos comunes:

- Pensar que “todo está mal” cuando en realidad solo hay 3 puntos críticos.
- Sentir que “no hay opción” cuando sí existen alternativas pequeñas.
- Creer que “no sirves para nada” cuando solo estás agotada.

Ver tu realidad con precisión te devuelve poder.

La claridad es fuerza.

La confusión es desgaste.

Como escribió Brené Brown:

“La claridad es amabilidad. La falta de claridad crea sufrimiento.”

En este capítulo, te acompañaré a iluminar cuatro áreas esenciales:

1. tu estado emocional,
2. tu energía mental,
3. tu realidad financiera,
4. tus capacidades actuales.

Lo haremos sin juicios, sin culpas y sin dramatizar.

La claridad no te debilita. Te ordena.

El impacto psicológico de una crisis

Para que entiendas por qué te sientes así, quiero darte una base real apoyada en neurociencia:

Cuando estás en crisis...

- Tu cerebro activa la amígdala, que interpreta peligro.
- El cortisol sube.
- Tu capacidad de concentración baja.
- Tu mente entra en “modo supervivencia”.

Por eso cuesta:

- tomar decisiones,
- iniciar tareas,
- crear planes,
- ver oportunidades,
- pensar con claridad,
- ser constante.

No es que estás fallando.

Estás abrumada, y tu cerebro está haciendo lo que fue diseñado para hacer: protegerte.

Pero la protección excesiva lleva a la parálisis.

Aquí es donde La Luz entra como herramienta.



¿Cómo me siento hoy, qué estoy pensando?

Quiero que respondas desde la sinceridad, no desde lo que “crees que deberías sentir”.

Este ejercicio te ayuda a identificar tu estado emocional con precisión.

Como te sientes hoy:

- ¿Te sientes agotada mentalmente?
- ¿Te sientes estancada, sin dirección?
- ¿Sientes vergüenza por tu situación?
- ¿Tienes miedo al futuro?
- ¿Te sientes perdida?
- ¿No ves soluciones claras?
- ¿Tienes muchas ideas pero poca energía?
- ¿Sientes que no sirves para nada?
- ¿Tienes esperanza, pero no sabes por dónde empezar?

¿Qué pensamientos aparecen con frecuencia?

- Nada va a cambiar.
- Voy a volver a caer.
- Soy un fracaso.
- No tengo apoyo.
- No sé cómo empezar.
- No tengo nada valioso que ofrecer.
- Si fallo otra vez, no me levanto.

Y si sí puedo... ¿qué hago?

¿Qué te está drenando energía?

1. Dificultades económicas
2. Ansiedad persistente
3. Comparaciones con los demás
4. Sentimiento de vergüenza
5. Desorganización
6. Falta de control diario
7. Sensación de soledad

¿Qué sí tienes ahora mismo?

- Aunque sea una habilidad mínima
- Una persona que te apoya
- Un teléfono, internet o acceso a información
- Capacidad de aprender
- Tiempo parcial
- Una necesidad en tu entorno
- Ganas de salir adelante
- El deseo de cambiar



Si identificaste al menos una de estas últimas, ya tienes un punto de apoyo.

Señales claras de que estás en estancamiento (pero no derrotada)

Según estudios del Behavioral Science Institute, las personas en crisis suelen mostrar estos patrones:

- Te cuesta tomar decisiones simples.
- Las vueltas mentales no resuelven nada.
- Te aíslas.
- Te cansas rápido.
- Quieres cambiar todo de una vez, pero no empiezas por nada.
- Haces pequeñas cosas, luego pierdes ritmo.
- Evitas ver tus finanzas.
- Sientes urgencia, pero no claridad.

Si te identificas con varias,

No es debilidad:

Es **sobrecarga mental**.

No necesitas motivación.

Necesitas **dirección**.

Ejercicio práctico: “Mi mapa de la realidad”

Responde estas 4 preguntas en una hoja (cortas y poderosas):

1. ¿Qué es lo que más me duele hoy? Una frase. No más.

Ejemplo: “No sé cómo voy a cubrir lo básico este mes.”

2. ¿Qué estoy evitando enfrentar?

Ejemplo: “Ver mis deudas.” “Hablar con alguien.” “Pedir ayuda.”

3. ¿Qué tengo disponible hoy, aunque sea poco?

Ejemplo: “Tiempo por las tardes”. “Celular”. “Una amiga”. “Energía mínima”.

4. ¿Qué puedo aceptar que es real, aunque no me guste?

Ejemplo: “Estoy empezando desde cero.”

Aceptar no es rendirse.

Es preparar el terreno.

Este ejercicio es la Luz:

lo que te permitirá avanzar en los siguientes capítulos sin arrastrar confusión

Lo que quiero que te lleves de este Capítulo

- No estás rota. Estás saturada.
- Tu cerebro está en modo supervivencia, y eso explica tu bloqueo.
- Ver tu realidad con claridad te devuelve poder.
- Necesitas estructura, no motivación.
- Y ya hiciste el paso más difícil: mirar hacia adentro sin huir.

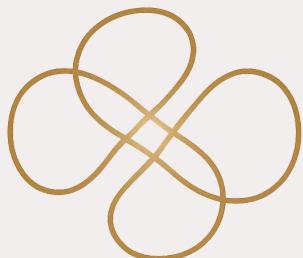
Comienza aquí.

Con lo que tienes hoy.

Desde este punto, avanzaremos juntas hacia ordenar tu mente, tus emociones y tus posibilidades.

En el siguiente capítulo, vamos a estabilizar tu mente:

El Centro — Cómo detener el caos interno.



Un Espacio para mis Pensamientos



MÓDULO 2

¿Quién soy?

*¿Qué creo? ¿Qué pienso?
¿Y qué hago?*

Detener el caos interno: cuando la mente no sabe a dónde ir

Antes de avanzar hacia soluciones, ingresos o planes de acción, necesitamos hacer algo que la mayoría de personas en crisis pasa por alto: **detener el caos interno**.

Porque no importa cuántos planes hagas, cuántas ideas tengas o cuánta voluntad pongas sobre la mesa...

Si tu interior está colapsado, la acción no tiene dónde sostenerse.

En psicología cognitiva, este fenómeno se llama “**carga mental excesiva**”. Y según un estudio de la Harvard Medical School, las personas bajo estrés prolongado pierden hasta un 30–40% de su capacidad de atención y enfoque, lo que afecta directamente su capacidad de tomar decisiones y avanzar.

Esto no es un defecto personal.

Es biología.

Tu mente y tu cuerpo están respondiendo al agotamiento.

Por eso, este capítulo es esencial:

Antes de moverte, debes **recuperar tu centro**.

¿Qué es “el Centro” en el método With Me BC?

El Centro es la parte de la guía donde aprendes a:

- Calmar el ruido mental,
- Recuperar presencia,
- Disminuir el estrés,
- Volver a sentir control,
- Detener la espiral de pensamientos negativos,
- Ver soluciones donde antes solo veías caos.



Es el equivalente a “poner los pies en la tierra” antes de decidir hacia dónde caminar.

Tony Robbins lo explica así:

“Cuando cambias tu estado, cambias tu capacidad. Un estado colapsado no toma decisiones expansivas.”

Si estás colapsada internamente, no puedes pensar con claridad hacia afuera.

¿Por qué tu mente está tan agitada?

- Cuando atraviesas una crisis emocional o financiera:
- tu cuerpo libera cortisol,
- tu sistema nervioso se mantiene en “alerta”,
- tu cerebro entra en modo pelea, huida o parálisis.

En ese estado, puedes experimentar:

- insomnio,
- ansiedad,
- ruido mental constante,
- dificultad para respirar profundo,
- pensamientos repetitivos,
- miedo irracional al futuro,
- irritabilidad,
- incapacidad para “pensar con claridad”.

Esto no significa que no eres fuerte.

Significa que estás saturada.

Según un análisis publicado por el Journal of Clinical Psychology, el estrés emocional sostenido **reduce la toma de decisiones racionales y aumenta la impulsividad.**

Ese es el motivo por el que a veces te cuesta tanto avanzar, incluso cuando sabes qué deberías hacer.

El enemigo invisible: el ruido mental

Cuando estás en crisis, tu mente se llena de voces internas:

- “No vas a salir de esto.”
- “Fallaste otra vez.”
- “No vas a poder.”
- “Eres un problema.”
- “No sirves para nada.”
- “Todo está perdido.”
- “¿Y si vuelvo a caer?”

Estas no son verdades.

Son síntomas.

El ruido mental es el equivalente emocional a un incendio:

Hasta que lo extingas, no puedes reconstruir nada.

Por eso aquí vas a aprender a **callarlo, separarlo e identificar lo que sí te pertenece.**

1. Mi pensamiento Dominante

Mi ruido mental suena así::

Ejemplos: "Nunca voy a ordenarme." "Todo me sale mal." "No tengo salida." "A nadie le importó."

De dónde viene realmente este pensamiento:

Ejemplos: "Viene de sentir que siempre estoy volviendo a empezar." miedo, vergüenza, agotamiento, trauma, comparación

¿Qué me quiere decir ese pensamiento?

Ejemplos: Me quiere mantener quieta para 'no fallar de nuevo , detener, proteger, evitar, drenar



Mi frase para reemplazarlo (mi Mantra OM)

(una frase clara, firme, realista)

Ejemplos: "Puedo avanzar un paso a la vez." "Hoy decido moverme diferente." "Estoy cansada, pero no estoy perdida." "Cada día puedo recalibrarme."

Esta frase es tu Centro.

Es la cuerda a la que te vas a sostener cuando tu mente quiera derrumbarte.

Cómo recuperar el control cuando el estrés domina tu día

Aquí tienes tres técnicas basadas en evidencia científica para volver al Centro.

No es espiritualidad superficial.

Son neuroregulación.

1. Técnica 1: Respiración cuadrada (4x4x4x4)

- Respira 4 segundos
- Sostén 4 segundos
- Exhala 4 segundos
- Pausa 4 segundos

Reduce el cortisol.

Baja la frecuencia cardíaca.

Ordena la mente en minutos

La utiliza la Marina de EE. UU. para entrenar soldados bajo estrés.

2. Técnica 2: Enfoque 3–2–1 (Harvard Mindfulness Lab)

- 3 cosas que ves
- 2 cosas que tocas
- 1 cosa que escuchas

Saca a la mente del ruido.

Te regresa al presente.

Reduce pensamientos repetitivos.

3. Técnica 3: Escríbelo todo (dump mental)

Escribe por 2 minutos sin detenerte:

- Todo lo que piensas,
- Todo lo que temes,
- Todo lo que te duele.

Luego bota el papel o ciérralo.

Es una técnica usada en terapia cognitiva para liberar pensamiento acumulado.

Preguntas clave para volver a tu Centro

Estas preguntas están diseñadas para reordenarte cuando todo se siente pesado:

¿Qué sí controlo hoy?

¿Qué puedo dejar de cargar?

¿Qué me está drenando energía?

¿Qué puedo pausar sin consecuencias graves?

¿Qué puedo hacer en los próximos 10 minutos?

Volver a tu Centro es reconocer que:

No tengo que resolverlo todo hoy, solo tengo que recuperar mi capacidad de pensar.



Lo que quiero que te lleves de este capítulo

- Tu mente no está fallando: está intentando protegerte.
- Tu ruido mental no es tu identidad.
- El Centro es tu lugar de calma, claridad y enfoque.
- Si no te estabilizas internamente, no importa cuántos planes hagas: no vas a tener fuerza para sostenerlos.
- Con estructura y regulación, tu mente puede volver a abrirse al cambio.

Aquí terminamos la segunda etapa del proceso.

**Has encendido la Luz y has recuperado tu Centro.
Ahora estás lista para avanzar hacia la siguiente fase:**

Un Espacio para mis Pensamientos



MÓDULO 3

Qué me limita

Límites y creencias

El loto

ABRIRME A NUEVAS POSIBILIDADES: RECONOCER MI VALOR CUANDO SIENTO QUE NO TENGO NADA

Una crisis, especialmente cuando mezcla lo emocional y lo financiero, tiene un efecto muy particular en la identidad: te convence de que ya no tienes valor.

Esa sensación de vacío, de pérdida de capacidad, de desconexión con tus talentos, es uno de los síntomas más frecuentes del colapso financiero y emocional.

No es casualidad.

Un estudio de la London School of Economics (LSE, 2020) concluyó que las personas en situación de quiebre económico tienden a subestimarse sistemáticamente, incluso cuando sus habilidades siguen intactas.

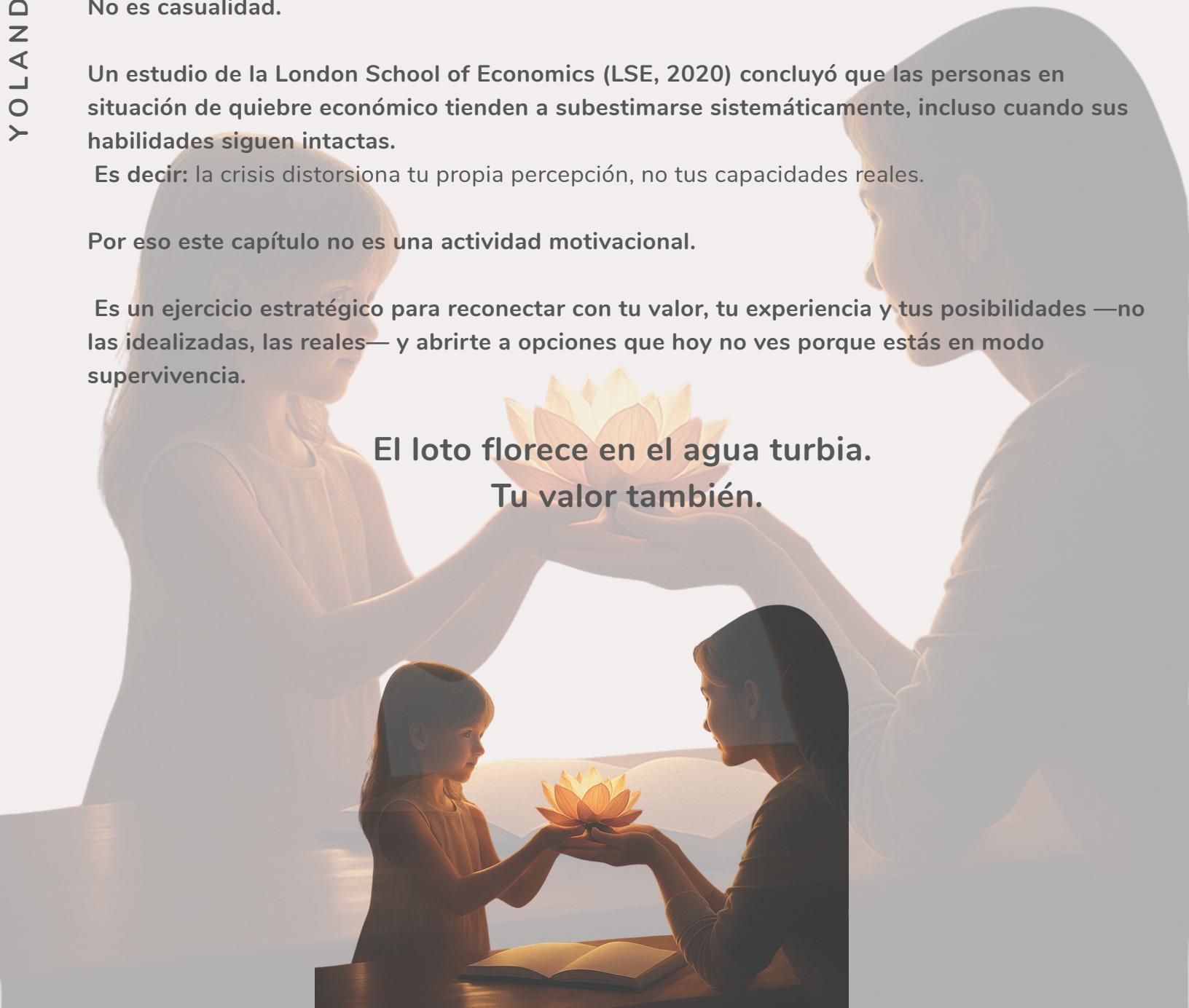
Es decir: la crisis distorsiona tu propia percepción, no tus capacidades reales.

Por eso este capítulo no es una actividad motivacional.

Es un ejercicio estratégico para reconectar con tu valor, tu experiencia y tus posibilidades —no las idealizadas, las reales— y abrirte a opciones que hoy no ves porque estás en modo supervivencia.

El loto florece en el agua turbia.

Tu valor también.



Tu valor no desaparece porque tu vida se quebró

Cuando atravesaste tu quiebre personal (y tú lo sabes por experiencia), no perdiste tu inteligencia, tu disciplina, tu capacidad de aprender, tu liderazgo o tu creatividad. Lo que perdiste fue energía, claridad y dirección.

Pero internamente, tu esencia seguía ahí.

Las crisis no destruyen el valor, lo ocultan.

Igual que un loto, que nace en aguas oscuras, no en jardines perfectos.

**Quiero que grabes esto:
No eres lo que te pasó.
Eres lo que eres capaz de hacer con lo que te pasó.**

¿Por qué te cuesta reconocer tus habilidades cuando estás en crisis?

Tres razones principales, respaldadas por psicología del comportamiento:

1) “Efecto túnel” (Princeton University)

Cuando hay estrés financiero, tu foco se reduce solo a lo urgente.

Todo lo demás —tus talentos, capacidades, ideas— queda fuera del campo visual.

2) Autoimagen distorsionada

Tu autoestima no refleja quién eres, sino cómo te sientes.

El cansancio se traduce en autocrítica.

3) Falta de evidencia reciente

Si llevas meses sin usar tus habilidades, tu mente interpreta que “ya no sirves para eso”. Pero las habilidades no desaparecen por desuso. Solo están dormidas.

Inventario de capacidades: redescubriendo lo que sí tienes

Este ejercicio es esencial para abrir puertas que ahora no ves.

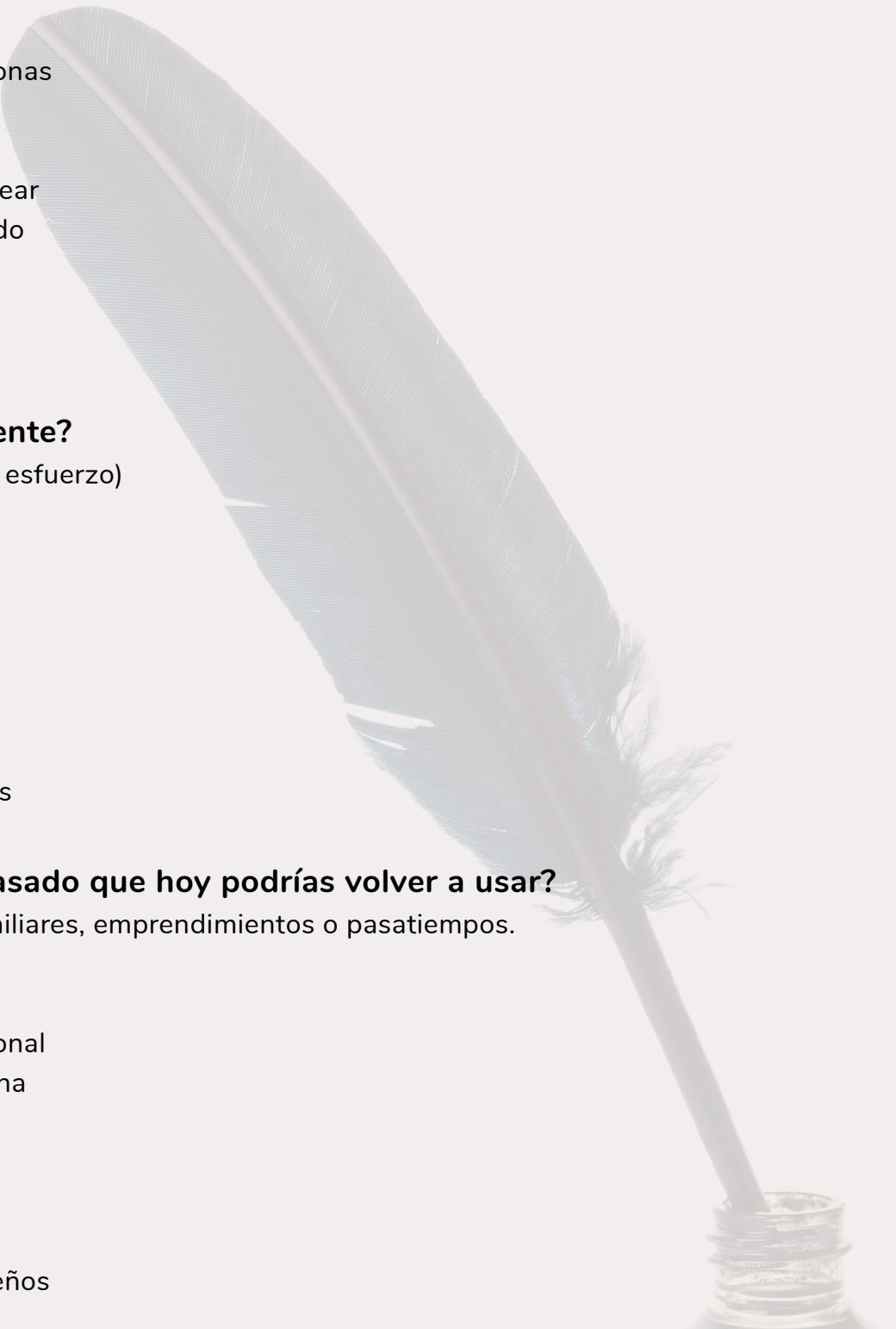
Quiero que completes las siguientes preguntas con calma y honestidad:

¿Qué sé hacer que otros no saben hacer como yo?

(habilidades, experiencias, procesos, conocimientos)

Ejemplos:

- Organizar espacios
- Atender clientes
- Cocinar para varias personas
- Cuidar adultos mayores
- Manejar inventarios
- Redactar, analizar o planear
- Resolver problemas rápido
- Ser confiable
- Hablar con respeto
- Trabajar bajo presión



¿En qué fluyo naturalmente?

(actividades que te salen sin esfuerzo)

Ejemplos:

- Explicar cosas
- Calmar a otros
- Ordenar tareas
- Resolver conflictos
- Administrar recursos
- Crear listas, planificar
- Apoyar personas en crisis

¿Qué has hecho en el pasado que hoy podrías volver a usar?

Piensa en trabajos, roles familiares, emprendimientos o pasatiempos.

Ejemplos:

- Venta de productos
- Acompañamiento emocional
- Hospedaje, turismo, cocina
- Contabilidad básica
- Compras, logística
- Servicio al cliente
- Manualidades
- Organizar eventos pequeños

¿Por qué te buscan o te reconocen los demás?

Esto es poderoso porque refleja valor real.

Ejemplos:

- “Porque soy responsable.”
- “Porque resuelvo.”
- “Porque soy confiable.”
- “Porque escucho y entiendo.”
- “Porque soy organizada.”
- “Porque trabajo bien bajo presión.”

Mi inventario de Posibilidades

Habilidad	Como puedo usarla hoy	Que ingreso podria generar
Soy Organizada	Ordenar casas, oficinas o bodegas	\$20–\$50 por hora
Cocino postres bien	Vender postres semanales o en fiestas	\$5–\$10 por unidad
Atencion al Cliente	Atencion a clientes en tiendas o locales	\$15–\$20 por hora
Manejo Inventarios	Bodegas, Supermercados	\$18–\$25 por hora
Tengo Moto o Carro	Transporte de personas a citas o domicilios	\$15–\$25 por hora
Soy Buena escuchando	Cuidado de adultos mayores	\$20–\$50 por hora

**Este ejercicio no es simbólico:
abre opciones concretas, medibles y posibles.**

¿Qué puedo ofrecer hoy con lo que tengo?

Aquí aterrizamos el Loto en opciones reales, accesibles y sin inversión.

Las personas que salen más rápido del estancamiento no son las que tienen más talentos, sino las **que usan lo que ya tienen**, sin esperar perfección.

Si estás agotada, empieza con lo mínimo.

Si tienes poco tiempo, empieza con lo posible.

Si sientes miedo, empieza acompañada.

Pero empieza.

Ejemplos reales de cómo empezar desde cero

(Basado en tu historia y en cientos de casos de reconstrucción)

Si eres organizada:

Puedes ayudar a ordenar cocinas, oficinas o cuartos → ingreso inmediato.

Si tienes disposición:

Cuidar adultos mayores o acompañarlos al médico → demanda alta.

Si cocinas:

Venta de postres, empanadas, arepas, sopas, almuerzos.

Si eres meticulosa:

Limpieza profunda en casas → alta demanda.

Si hablas con respeto:

Atención al cliente, ventas o recepción.

Si tienes movilidad:

Delivery, compras para terceros, encargos básicos.

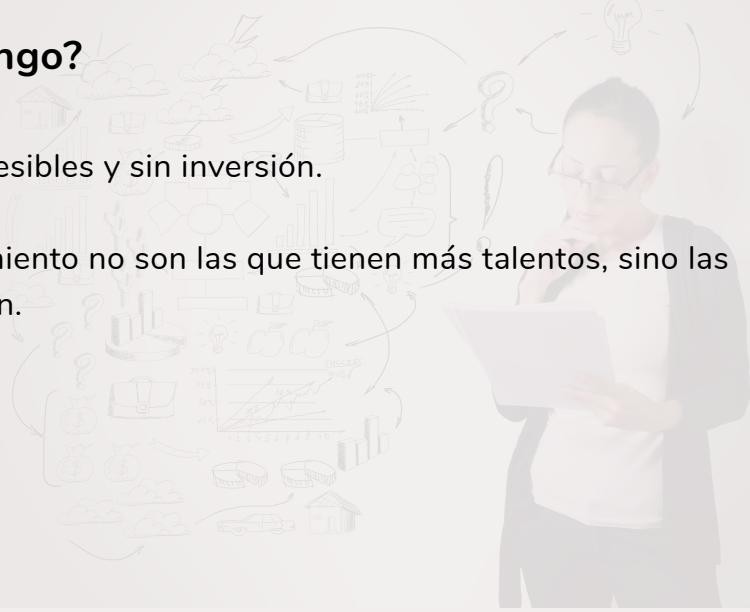
Si tienes conocimiento administrativo:

Soporte remoto, manejo de documentos, pequeños informes.

Las habilidades más simples son las que más generan movimiento inicial.

Y aquí ocurre el momento clave:

Cuando comienzas a ver que sí puedes producir algo, tu identidad se recompone.



Lo que quiero que te lleves de este capítulo

- **Tus habilidades no desaparecieron: estaban escondidas bajo el caos.**
- **Lo que sabes hacer tiene valor, incluso si hoy no lo ves.**
- **Puedes comenzar con algo pequeño y realista.**
- **La apertura al cambio comienza reconociendo tus recursos.**
- **El Loto es el símbolo de tu capacidad de florecer incluso en el peor terreno.**

Ahora ya tienes claridad interna y una base de valor personal.

En el próximo capítulo comenzaremos a traducir eso en acciones mínimas que generan energía, movimiento e ingresos iniciales.



Un Espacio para mis Pensamientos



MÓDULO 4

Para donde Voy

Como llegare a donde
Quiero estar

OM

Acciones mínimas que generan movimiento: cuando no tienes energía, recursos ni claridad

En las etapas más difíciles de la crisis, avanzar no significa convertirte en una persona nueva ni ejecutar planes complejos.

Avanzar significa **dar un movimiento pequeño**, medible, posible y sostenido.

La mayoría de la gente cree que necesita motivación para actuar.

La verdad es la contraria:

La acción es la que crea motivación.

Así como lo han demostrado investigaciones publicadas en The British Journal of Health Psychology.

Cuando estás agotada, cuando estás en cero, cuando estás emocionalmente drenada, la clave no es pedirte más...

Es pedirte menos, pero pedirte bien.

Por eso este capítulo se llama OM, que en tu metodología representa:

Acción consciente, simple y mínima que abre espacio para lo siguiente.

Aquí no buscamos grandes logros.

Buscamos **quebrantar** la parálisis.

¿Por qué es tan importante actuar aunque sea con pasos pequeños?

Cuando estás en crisis, tu cerebro crea la ilusión de que “todo es demasiado grande”. Las metas parecen montañas imposibles. Las responsabilidades pesan más de lo que realmente son y los problemas se sienten permanentes.

Según estudios de la Universidad de Stanford, tomar una acción mínima —aunque sea pequeña— reduce la activación del sistema límbico hasta en un 22% y aumenta la percepción de control personal.

Es decir:

Hacer algo pequeño cambia tu química interna y te devuelve capacidad.

Y aquí no quiero que hagas cosas heroicas.

Quiero que hagas cosas posibles.

Principio PMI aplicado a tu vida: “Divide hasta que no duela”

En gestión de proyectos, uno de los principios más usados es:

Descomponer un proyecto hasta que sea manejable.

Eso significa:

- no hacer listas enormes,
- no crear objetivos irreales,
- no forzarte a ser constante desde el día uno,
- no pretender que tienes energía que no tienes.

Aplicado a tu vida personal, esto significa:

Divide tu avance hasta que deje de sentirse pesado.

- Si ordenar tu vida es muy grande, divide.
- Si ordenar tu casa es muy grande, divide.
- Si ordenar un cuarto es muy grande, divide.
- Si ordenar un cajón es muy grande, divide.
- Si ordenar un solo papel es lo único que puedes hoy... empieza por ahí.

En With Me BC, siempre decimos:

“Avanzar no es moverte rápido, es moverte con dirección.”

La regla de oro para salir del estancamiento: Acción Mínima Viable (AMV)

La AMV es una acción tan pequeña, tan realista y tan alcanzable que tu mente no puede resistirse a hacerla.

Ejemplos de AMV:

- Lavar 1 plato, no toda la cocina.
- Enviar 1 mensaje, no responder todo el WhatsApp.
- Caminar 5 minutos, no “hacer ejercicio”.
- Hacer 1 página de la guía, no 10.
- Ordenar un cajón, no la habitación.
- Escribir 3 ideas para generar ingresos, no 20.

Cuando la acción es pequeña, tu mente no la ve como amenaza.

Y por eso la haces, y al hacerla recuperas poder.

12 acciones mínimas que generan movimiento inmediato

(Todas comprobadas en procesos de reconstrucción emocional y financiera)

Estas 12 acciones no requieren dinero, no requieren energía alta y no requieren claridad total. Son acciones que han funcionado para ti, y para cientos de personas que comenzaron desde cero.

1. Abre una ventana y respira aire fresco 1 minuto

Regula tu sistema nervioso.

2. Ordena un solo espacio pequeño

Una mesa, un cajón, la cama.

El entorno ordenado reduce ansiedad (APA, 2022).

3. Escribe 5 cosas que te están quitando paz

Esto libera carga mental.

4. Haz una lista de los gastos esenciales

Solo los indispensables.

Te da claridad financiera inmediata.

5. Identifica una habilidad que podrías monetizar YA

La más simple, no la más perfecta.

6. Limpia tu bandeja de entrada de 3 correos

Micro-organización = micro-control.

7. Camina 5 minutos sin celular

El movimiento rompe la parálisis.

8. Ponte una meta de 10 minutos para una tarea pendiente

10 minutos son suficientes para quitar peso a tu mente.

9. Haz un “dump mental” antes de dormir

Deja la carga fuera de tu cabeza.

10. Identifica una deuda que necesitas enfrentar

Solo identificarla baja ansiedad.

11. Escribe 3 cosas que sí tienes hoy

Recurso mínimo → posibilidad.

12. Decide una acción mínima que harás mañana

Plan = estabilidad emocional.

**Estas pequeñas acciones generan los primeros resultados internos:
claridad, calma y sensación de capacidad.**

Cómo transformar tus habilidades en primeras acciones concretas

En el capítulo anterior identificaste lo que sabes hacer.

Aquí vamos a convertirlo en micro-acciones.

Ejemplos:

Si eres organizada → ordenar un espacio de alguien → ingreso rápido.

Si cocinas → vender 4 porciones de algo simple → movimiento inmediato.

Si tienes paciencia → acompañar adultos mayores → demanda alta.

Si eres buena con trámites → ofrecer ayuda con formularios, documentos.

Si sabes escuchar → acompañamiento emocional simple, apoyo comunitario.

La clave:

micro-acciones que generen micro-ingresos, no grandes proyectos.

Porque lo que necesitas ahora no es “éxito financiero”.

Es **estabilidad**.

Mini-plan de 7 días para recuperar movimiento

Día 1 – Orden mínimo

Ordena un espacio pequeño.

Día 2 – Claridad mínima

Escribe tu lista de 5 preocupaciones y 5 recursos actuales.

Día 3 – Habilidad mínima

Elige 1 habilidad que puedas usar para generar ingresos.

Día 4 – Acción mínima de ingreso

Haz una micro-tarea:

- hablar con alguien,
- hacer una publicación,
- preparar algo para vender,
- ofrecer un servicio simple.

Día 5 – Movimiento físico

Camina 10 minutos sin celular.

Día 6 – Organización básica

Revisa tus gastos esenciales.

Día 7 – Revisión y decisión

Escribe:

¿qué avancé?,

¿qué sí pude?,

¿qué hará mi yo de mañana?

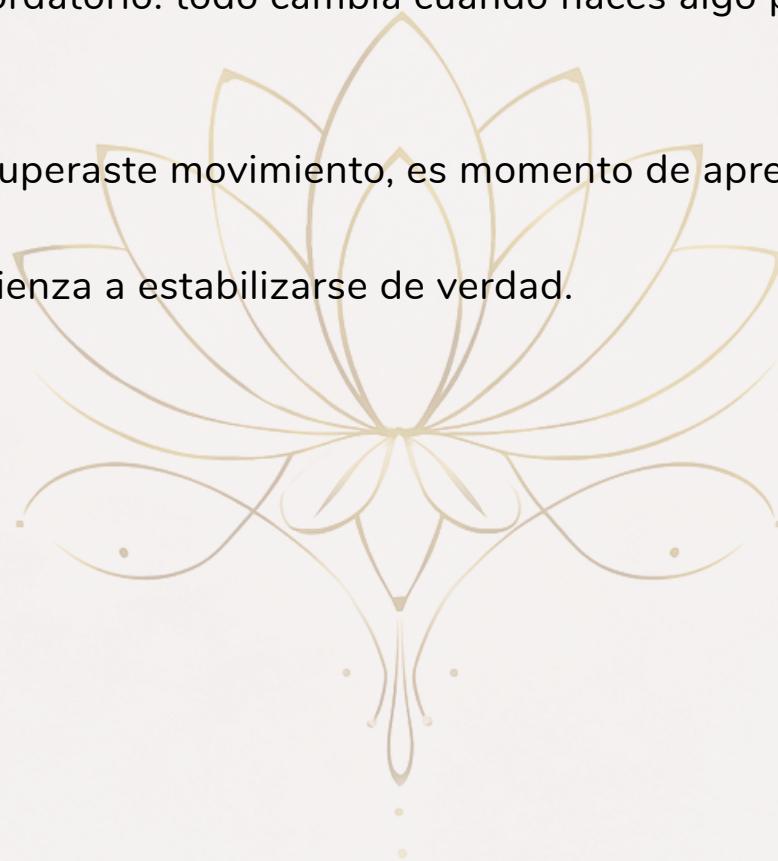
Es un plan corto para romper el bloqueo.

Lo que quiero que te lleves de este capítulo

- No necesitas fuerza; necesitas dirección.
- Las acciones pequeñas cambian la química de tu cuerpo y de tu mente.
- Recuperar movimiento es más importante que hacerlo perfecto.
- Tus habilidades pueden convertirse en microingresos desde hoy.
- OM es tu recordatorio: todo cambia cuando haces algo posible, no perfecto.

Ahora que ya recuperaste movimiento, es momento de aprender a sostenerlo.

Aquí tu vida comienza a estabilizarse de verdad.



Un Espacio para mis Pensamientos

Bono Diagnóstico Financiero:

Ingresos Mensuales:

Salario \$ _____
Rentas \$ _____
otros \$ _____
otros \$ _____

\$ _____

Gastos Fijos Mensuales

Renta \$ _____
Servicios \$ _____
Alimentación \$ _____
Seguros \$ _____
Transporte \$ _____
Otros \$ _____
Otros \$ _____

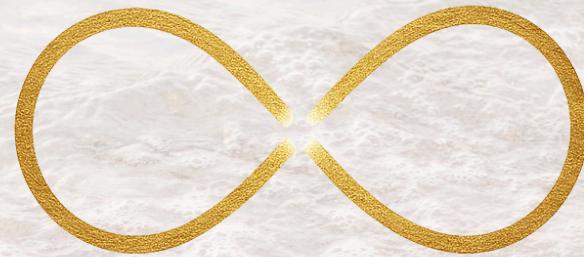
\$ _____

Deudas

1 \$ _____
2 \$ _____
3 \$ _____

\$ _____





MÓDULO 5

Las Estrategias

Caminando...y viviendo un
día a la vez

Infinito

Cómo sostener tu avance cuando estás cansada: el arte de no volver al inicio

Salir del estancamiento no es tan difícil como mantenerse en movimiento.

Muchas personas logran mejorar por momentos... pero vuelven al punto cero cuando llega el cansancio, la frustración o un imprevisto.

Esto no pasa por falta de disciplina: pasa porque la mente humana está diseñada para volver a lo conocido, incluso si lo conocido duele.

En psicología del comportamiento, esto se llama **homeostasis emocional**:

Tu mente tiende a regresar al estado que considera “normal”, aunque ese estado sea doloroso o improductivo.

Por eso, en esta parte del proceso enseñamos a construir algo que muy pocas guías explican:

la capacidad de sostener el cambio.

Aquí, tu símbolo es **INFINITO**, porque representa constancia, continuidad y estabilidad.

**No hablamos de perfección.
Hablamos de permanecer.**



Por qué vuelves a caer incluso cuando vas bien

Estudios del American Journal of Psychology muestran que el 68% de las personas que intentan cambiar un hábito o salir de una crisis recaen antes de los primeros 45 días.

¿La razón?

Tres factores principales:

1) Fatiga emocional

Cuando estás agotada, tu cerebro quiere volver al camino más fácil, no al más sano.

2) Falta de estructura

Si no tienes un sistema, un método o una secuencia clara, la vida te desorganiza.

3) Exceso de expectativas

Intentas hacer todo a la vez... y te quemas.

El cuerpo se rinde.

La mente se cierra.

La emoción colapsa.

Este capítulo está diseñado para que puedas seguir adelante aunque no tengas energía, usando estrategias que funcionan en estados de crisis, no solo en estados de motivación.

Cómo crear un “ancla de estabilidad” en tu día

La continuidad mínima es simple:

haz lo más pequeño que puedas, pero hazlo siempre.

En With Me BC no buscamos que hagas pasos gigantes.

Buscamos que te mantengas firme en pasos pequeños.

Esto no solo es práctico: es neurocientífico.

Un estudio publicado en Neuropsychologia mostró que las acciones repetidas —aunque pequeñas— crean rutas neuronales que sostienen la consistencia, mientras que los cambios “drásticos” generan estrés y recaídas rápidas.

Por eso, tu meta no es avanzar rápido.

Tu meta es seguir avanzando, aunque sea a un ritmo mínimo.

La ley de la continuidad mínima (el núcleo del Infinito)

Un ancla es una acción pequeña que te mantiene en dirección, incluso en días difíciles.

Ejemplos de anclas:

- Hacer tu cama.
- Caminar 5 minutos.
- Escribir 3 líneas en una libreta.
- Tomar un vaso de agua y respirar profundo.
- Revisar tu lista de prioridades del día anterior.
- Ordenar un solo espacio.

**La clave no es la acción:
La clave es que sea diaria.**

Si escoges un ancla, tu cerebro siente estructura.

Y cuando hay estructura, hay capacidad.

El método “1–1–1” para sostener semanas complicadas

(Sencillo, poderoso y diseñado para momentos de agotamiento)

Cada día, solo necesitas tres cosas:

1 cosa que vas a hacer sí o sí

La más pequeña.

La más posible.

Ejemplo:

“Responder un mensaje importante.”

1 cosa que vas a evitar

El hábito que más te drena.

Ejemplo:

“No revisar redes sociales antes de desayunar.”

1 cosa que te da energía

Algo que te hace sentir viva, aunque sea mínimo.

Ejemplo:

“Caminar mirando el cielo.”

“Tomar un café en silencio.”

Este método está diseñado para sostenerte incluso cuando sientes que te estás cayendo.

Herramientas para evitar volver al caos

Aquí tienes estrategias reales que funcionan:

A) Revisión semanal de claridad

Cada domingo responde:

1. ¿Qué hice bien?
2. ¿Qué necesito ajustar?
3. ¿Qué puedo simplificar?

B) Control de fugas emocionales

Identifica cada semana qué te está drenando.

Ejemplos:

- una conversación,
- una relación,
- una deuda no enfrentada,
- una responsabilidad mal manejada.

C) Agenda mínima

No llenes tu agenda: ordénala.

Escribe solo lo esencial del día.

D) Autocuidado básico

No hablamos de spa.

Hablamos de:

- descansar,
- hidratarte,
- comer a tiempo,
- hablarte con respeto.

El autocuidado no es un lujo.

Es supervivencia emocional.

Ejercicio práctico: Mi plan de estabilidad de 30 días

Completa estos cuatro puntos:

1. Mi ancla diaria será:

(Solo una acción)

2. Mi límite semanal será:

(Lo que evitarás porque te drena)

3. Mi acción mínima de avance será:

(La micro-acción que te mantiene en dirección)

4. Mi revisión semanal la haré:

(Día + hora)

Este plan convierte tu vida en un proceso sostenible.

Lo que quiero que te lleves de este capítulo

- Sostener tu avance es más importante que avanzar rápido.
- Las recaídas no significa fracaso: son parte del proceso.
- Tu poder no está en la velocidad, sino en la constancia.
- Las acciones pequeñas sostienen tu identidad.
- INFINITO significa continuidad, no perfección.
-

Cuando aprendes a sostener tu avance, lo demás comienza a ordenarse: tu energía, tu mente, tus ingresos, tu entorno.

Ahora, con tu base emocional fortalecida y tu capacidad de sostenerte más clara, estás lista para el siguiente paso:

Mini plan de 90 días (versión simple)

Elige tres acciones pequeñas y concretas que puedas repetir cada semana.

Accion o Meta 1:

Accion o Meta 2:

Accion o Meta 3:

Qué Logré?

Un Espacio para mis Pensamientos

MÓDULO 6

Recapitulando

Yo tengo el control, Puedo
lograr lo que deseo



7. Silencia tus pensamientos

ESCRIBE AQUÍ LOS PENSAMIENTOS QUE MÁS RUIDO
HACEN EN TU CABEZA.
LUEGO ELIGE UNA FRASE PARA CALLARLOS.

MI RUIDO MENTAL SE LLAMA:

LO QUE ME DICE A DIARIO ES:

MI FRASE - MI MANTRA SERÁ:

Trust yourself



Cada amanecer es una
nueva oportunidad y aún
en el más duro invierno el
sol vuelve a salir.

8. Mis Recompensas serán



Cada vez que cumplas una semana de tu plan, date un premio simple.

- Ejemplos:
 - Un café especial
 - Un paseo al parque.
 - Ver una película favorita
 - Escribir en un diario de gratitud
- Mis recompensas serán:

La Brujula no es un destino final, es una herramienta para que puedas detenerte, respirar y mirar hacia adelante con mayor claridad.

Has respondido preguntas que quizás nunca te habías hecho, y ahora tienes un mapa inicial de dónde estás y hacia dónde quieres ir.

Lo más importante no es tener todas las respuestas, sino atreverte a dar el primer paso con honestidad y foco.

Si en algún momento te pierdes, vuelve a este ejercicio. Revisa lo que escribiste, ajusta tu plan y recuerda: cada día es una nueva oportunidad para comenzar otra vez.

Planeador Mensual



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERBES

SABADO

Notas:

Gracias!

Por llegar hasta aquí



Este no es el final de tu camino, es apenas el inicio.

Has respondido preguntas profundas y ahora tienes un mapa que te ayudará a tomar dirección en medio de la incertidumbre.

Recuerda:

No necesitas tener todas las respuestas, solo el valor de dar el primer paso.

Tu brújula eres tú, y cada día puedes recalibrarla.

Lo irrompible está dentro de ti.



Si quieres dar un paso más, acompáñame en el método RENACE, donde trabajaremos juntos de forma más profunda y estructurada.

Contacto

Info@withme.com
www.withmebc.ca