

Cómo opera tu mente cuando nadie te mira

(y cómo intervenir antes de que decida por vos)

Material de trabajo.

Diego Luis Medrano



Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno no es un resumen. Es una herramienta de trabajo.

Lo vas a usar en tres momentos:

1. **Durante el encuentro en vivo** — para tomar notas y completar los ejercicios mientras escuchás.
2. **En los siete días siguientes** — para sostener la bitácora y construir tu primer protocolo personal.
3. **Cada vez que necesites volver** — para releer una clave, retomar la práctica o usar la grabación con un mapa al lado.

Una sugerencia operativa: **imprimilo**. No lo trabajes en pantalla.

La escritura a mano hace algo en el sistema nervioso que el teclado no replica. Si no podés imprimirlo, comprate un cuaderno barato dedicado solo a este trabajo. La mano sobre el papel es parte del proceso, no un detalle estético.

Una advertencia: **no hagas todos los ejercicios el mismo día**. Cada clave necesita que la sostengas algunos días en tu cuerpo antes de que la siguiente entre. Esto no es un curso para devorar en una tarde. Es un mapa para usar durante varias semanas.

Si terminás el cuaderno completo en menos de siete días, lo hiciste mal.

CLAVE 1

La atención dirige al cuerpo

Vas hacia donde mirás, aunque no quieras.

El piloto de carreras lo sabe. El esquiador entre árboles lo sabe.

Si fijás la vista en el muro, tu cuerpo va al muro. No hay forma de evitarlo. No es debilidad. Es la mecánica de cómo está construido tu sistema nervioso.

Lo mismo pasa en tu vida, con una sola diferencia: en la carretera el muro es evidente. En tu vida, no.

Aquello en lo que ponés tu atención durante el día — las pantallas que mirás, las personas que ocupan tu cabeza, los problemas que repetís en bucle— es la dirección real hacia donde vas.

No la que decís querer. La que efectivamente estás construyendo.

Ejercicio

Hacé una lista honesta de las tres cosas en las que más pusiste tu atención esta última semana. No las que te gustaría haber atendido. Las que de verdad atendiste. Incluye lo que mirás en pantallas, las personas que más ocupan tu cabeza, los problemas que más rumiás.

1.
2.
3.

Para pensar después

Si tu vida dentro de dos años fuera el resultado directo de aquello en lo que ponés tu atención hoy, ¿adónde te estarías llevando?

CLAVE 2

Hay un decisor que opera antes que vos

Algo adentro decide. Vos te enterás después.

Tu mente no es una sala donde sos el único habitante. Hay otro.

Es rápido, automático, no te consulta. Decide qué te interesa, a qué reaccionás, cuándo te enojás, qué te da miedo. Y decide todo eso antes de que vos sepas que se estaba decidiendo algo.

No es tu enemigo. Te mantuvo vivo durante miles de años. Reaccionar rápido era una ventaja cuando había que correr del tigre.

Pero hoy, cuando no lo conocés, opera sin supervisión y construye una vida que vos creés que es tuya pero que no elegiste.

El primer paso no es controlarlo. Es verlo trabajar.

Ejercicio (hacelo ahora, no después)

Práctica de 60 segundos.

Cerrá los ojos. Respirá tres veces, despacio. Ahora, sin moverte ni dirigir nada, observá:

- ¿Qué pensamiento aparece primero, sin que vos lo llames?
- ¿Qué emoción aparece junto a ese pensamiento?
- ¿Qué sensación física registra tu cuerpo?

Escribilo abajo, tal cual apareció, sin editar.

Pensamiento:

Emoción:

Sensación física:

Eso que apareció no lo llamaste vos. Apareció solo. Acabás de ver al decisor automático trabajando en tiempo real.

Para pensar después

¿Cuántas decisiones tomaste hoy del mismo modo, sin verlas aparecer?

CLAVE 3

La opción por defecto siempre gana

Lo que ya está puesto, gana.

Un país cambió la casilla por defecto del formulario de donación de órganos. No cambió la ley. No hizo campaña. Solo cambió cuál casilla venía marcada.

El porcentaje de donantes pasó del 4 % al 86 %.

Esto no es un dato curioso. Es la regla más subestimada de tu vida.

La rutina que tenés instalada, las apps que abrís sin pensar, el camino que tomás al trabajo, la respuesta que das cuando alguien te pregunta cómo estás, lo que comés cuando no decidiste qué ibas a comer.

Todo eso es tu *opción por defecto*. Y mientras no la diseñes vos, alguien más la está diseñando: una plataforma, un algoritmo, una costumbre familiar, un miedo viejo.

Tu inercia no es debilidad de carácter. Es física mental. Lo que ya está, gana, porque cambiarlo cuesta energía y tu sistema automático evita el gasto de energía como un gato evita el agua.

Ejercicio

Identificá tres *opciones por defecto* que están corriendo en tu vida sin tu consentimiento. Cosas que hacés en automático y que no elegiste conscientemente.

Por defecto 1:

¿Quién la diseñó si no fuiste vos?

Por defecto 2:

¿Quién la diseñó si no fuiste vos?

Por defecto 3:

¿Quién la diseñó si no fuiste vos?

Para pensar después

Si pudieras cambiar una sola de estas tres opciones por defecto esta semana —solo una— ¿cuál cambiaría más cosas en tu vida?

CLAVE 4

Tu mente evalúa lo que ve, no lo que falta

El cuadro que estás mirando tiene partes que no se ven.

Estás evaluando tu vida con la información que tenés delante. Lo bueno, lo malo, lo que funciona, lo que no.

Pero tu mente nunca te pregunta qué *falta* del cuadro. Trabaja con lo que ve, y lo que ve es siempre incompleto.

Es como mirar una habitación a través de una rendija.

Lo que ves es real. Pero hay paredes enteras que no entran en tu campo visual, y vos estás decidiendo sobre la habitación entera como si las hubieras visto todas.

Esto explica por qué te seguís equivocando con las decisiones importantes incluso cuando creés que las estás pensando bien.

Ejercicio

Elegí una decisión real que tengas pendiente. No una hipotética. Una concreta. Algo que estás demorando o que estás por elegir.
La decisión:

Lo que estoy viendo (los factores que ahora mismo están presentes en mi cabeza cuando pienso en esto):

-
-
-

Lo que probablemente NO estoy viendo. Preguntate:

- ¿Qué información me falta y no estoy buscando?
- ¿A quién no consulté que probablemente sepa más que yo?
- ¿Qué consecuencia no consideré?
- ¿Qué alternativa ni siquiera evalué porque la descarté antes de mirarla?
-
-
-

Para pensar después

¿Cambia algo en la decisión cuando le agregás lo segundo a lo primero?

CLAVE 5
La intención no alcanza; la implementación gana

Querer es vapor. Implementar es máquina.

"Voy a meditar más." "Voy a hacer ejercicio." "Voy a dejar de procrastinar." "Voy a llamar a mi mamá más seguido."

Ninguna de esas frases funciona. No porque seas indisciplinado. Porque están mal diseñadas.

Un psicólogo llamado Peter Gollwitzer pasó años estudiando cómo la gente sostiene foco *de verdad*, no cómo dice que lo sostiene. Encontró que las intenciones vagas no producen acción. Pero los protocolos del tipo **"si esto, entonces esto"** sí.

No es "voy a meditar más". Es:

"Cuando suene la alarma a las 7, antes de tocar el teléfono, voy a hacer tres respiraciones profundas y después me siento cinco minutos."

La diferencia es brutal. La primera frase deja todo librado al momento, al ánimo, al humor con el que te levantes. La segunda le da a tu sistema automático un protocolo que puede ejecutar sin pensar.

Toda disciplina seria —marcial, alquímica, monástica, deportiva, científica— se apoya en esto. No esperás el momento. Diseñás la respuesta antes de que el momento llegue.

Ejercicio

Elegí UNA de las cuatro claves anteriores. La que más te pegó. Solo una.
Diseñá tu primer protocolo de implementación aplicado a esa clave.
La clave que elegí:

Mi protocolo:

SI

ENTONCES

Para pensar después

¿Es lo suficientemente específico como para que tu sistema automático lo pueda ejecutar sin tener que decidir nada en el momento?

Si todavía hay algo que tenés que "ver cómo te sale", el protocolo no está listo. Volvé a escribirlo más concreto.

Mi primer protocolo de implementación

Un protocolo bien diseñado tiene cinco partes. Las completás acá.

1. SITUÁ

¿Para qué hago esto? ¿A qué objetivo más grande está sirviendo este protocolo? Tu sistema automático necesita un *para qué*. Si no lo tiene, se distrae.

2. CONCRETÁ

¿Qué exactamente voy a hacer? Sin vaguedades. Sin "más" ni "mejor". Verbos puntuales, momentos puntuales.

3. ANTICIPÁ

¿Cuál es mi "si esto → entonces esto"? El disparador específico y la respuesta específica.

SI _____

ENTONCES _____

4. EXTERNALIZÁ

¿Dónde voy a poner el recordatorio para no depender de mi memoria? (Papel pegado en algún lugar visible, alarma, post-it en el espejo, nota en el celular, lo que sea, pero fuera de tu cabeza.)

5. VISUALIZÁ

Imaginá vívidamente dos escenarios.

Si sostengo este protocolo durante 30 días, ¿qué pasa?

Si lo abandono al tercer día como abandoné los anteriores, ¿qué pasa?

Pregunta de cierre

¿Empezás hoy o mañana?

(Si la respuesta no es "hoy", el protocolo todavía no está bien diseñado. Volvé al paso 2.)

Protocolo de respaldo

Ningún protocolo sobrevive intacto durante 30 días. Vas a fallar.

Eso no es un problema. El problema es no tener un plan para *cuando* falles.
Acá lo diseñás.

Cuando falle (no si, cuando), ¿qué hago?

¿Cuánto tiempo me doy antes de retomar?
Idealmente, menos de 24 horas. Más que eso y la inercia gana otra vez.

¿Qué señal me va a indicar que estoy a punto de fallar, antes de que falle?
(Cansancio, ansiedad específica, una hora del día, un estado emocional, una circunstancia social.)

¿Cuál es mi protocolo para cuando aparezca esa señal de alerta?

SI

ENTONCES

Bitácora de 7 días

Una pregunta por día. Respuesta corta. Honesta. Sin editar.

No la dejes para "cuando tenga tiempo". Tres minutos al final del día, antes de tocar el teléfono.

DÍA 1 — ¿Qué clave operó hoy en mí? ¿Cómo me di cuenta?

DÍA 2 — ¿Apliqué el protocolo que diseñé? ¿Qué pasó cuando lo apliqué (o cuando no)?

DÍA 3 — ¿Qué "opción por defecto" se activó hoy sin que la cuestionara?

DÍA 4 — ¿Qué información me faltó hoy en alguna decisión que tomé?

DÍA 5 — ¿En qué dirigí mi atención hoy de un modo distinto a cómo lo habría hecho hace una semana?

DÍA 6 — ¿Qué falló del protocolo? ¿Qué necesito ajustar?

DÍA 7 — Si tuviera que explicarle a alguien qué cambió esta semana en mí, ¿qué le diría en una sola frase?

Próximos pasos

Esta semana, una sola cosa

No intentes aplicar las cinco claves al mismo tiempo. Vas a fracasar y vas a culparte. Y la culpa va a hacer que abandones todo.

Elegí una. La que más te pegó. Trabajala con disciplina durante siete días. Después, recién después, sumás la siguiente.

Esa es la mecánica de toda transformación seria. Marcial, alquímica, deportiva, profesional. No hay otra.

¿Querés que apliquemos esto a tu caso?

El encuentro te dio el mapa. Pero el mapa es general. Tu situación no lo es.

Si tenés una decisión que está trabada, un patrón que se repite, o un bloqueo que ya identificaste pero todavía no sabés cómo desarmar, podemos trabajarlo juntos en una sesión 1:1.

Qué incluye la Sesión de Mentoría:

- 45 minutos de videollamada conmigo, agendada cuando vos puedas.
- Notas escritas de la sesión y video grabado, al día siguiente.
- 21 días para usar o agendar sin apuros tu sesión después de que hayas tomado este curso.

Si compraste la sesión junto con el webinar: ya tenés tu cupo reservado. Escribime al [contacto] con el asunto **"1:1 Claves"** para coordinar fecha.

Si no la compraste y querés sumarla ahora:

disponible en [link] al precio de alumno hasta 7 días después del encuentro. Después vuelve a su precio normal.

Una última cosa

El material que tenés en las manos es solo el comienzo del trabajo. La grabación queda disponible. Volvé. Revisá. Aplicá.

Lo que aprendiste no se vuelve tuyo por entenderlo. Se vuelve tuyo por practicarlo.

Espacio para notas libres

Para lo que necesites escribir. Las preguntas que te quedaron del encuentro para que puedas hacerlas en tu mentoría (si corresponde). Las ideas que aparezcan en los días siguientes. Los disparos del decisor automático que querés mirar cuando puedas.

Este es tu cuaderno.

GRACIAS

POR SER PARTE DE ESTE PROCESO

Este workbook es una herramienta.
El verdadero cambio comienza cuando aplicas, integras y tomas acción.

El conocimiento solo transforma cuando se convierte en decisión.

Sigue explorando. Sigue cuestionando.
Sigue eligiendo conscientemente.

Lo mejor está por venir.
El poder está en tus manos.



DEFINE TU DIRECCIÓN | ENFOCA TU MENTE | TOMA ACCIÓN CONSCIENTE | DISEÑA TU VIDA

Recuerda: entender tu mente es el primer paso para transformar tu vida.
Gracias por confiar en este camino.

No te pierdas las novedades

Canal Psicoquinesis Emprendimiento

https://www.youtube.com/@Psicoquinesis

Suscríbete primero que nadie a mi Boletín
de Negocios y Emprendimiento. ES GRATIS !!
Noticias, Tips, Herramientas, Consejos, Comunidad y más...

https://psicoquinesis.com

