



RECURSO PSICOEDUCATIVO DESCARGABLE

# Cuaderno de autoconocimiento

Una guía psicológica para dejar de vivir en automático, comprender lo que ocurre por dentro y tomar decisiones con mayor conciencia.

*Conocerse no significa inventarse de nuevo. Significa recuperar la capacidad de escucharse antes de obedecer el ruido.*

Ricardo Bravo de Medina Hernández • Doctor en Psicología Clínica y de la Personalidad • Especialista en Psicología Clínica • Director del Centro Bravo de Medina y Zabala. Psicología Clínica y Psicoterapia



## Conocerse para dejar de reaccionar en automático

La vida automática suele ser eficaz durante un tiempo. Permite cumplir, resolver, atender obligaciones y sostener una imagen de normalidad. El problema aparece cuando esa eficacia ocupa todo el espacio. La persona actúa, pero apenas sabe qué siente. Decide, pero no reconoce desde dónde está decidiendo. Avanza, aunque la dirección haya dejado de pertenecerle.

El autoconocimiento psicológico no consiste en mirarse de forma obsesiva. Es una capacidad práctica: registrar emociones, distinguir necesidades, reconocer valores, detectar mandatos internos y observar cómo nos tratamos cuando algo duele. Esa información funciona como una brújula. No elimina la incertidumbre, pero evita que cada decisión dependa únicamente de la culpa, el miedo o la presión externa.

### Qué encontrarás

Un cuestionario estructurado en seis áreas, una lectura orientativa de resultados y una hoja de trabajo para profundizar en lo que aparezca.

### Cómo utilizarlo

Responde pensando en las últimas semanas. No busques una imagen ideal de ti. El ejercicio sirve cuando recoge tu experiencia real, incluso si resulta contradictoria.

### Un instrumento para pensar, no para etiquetar

Este material es psicoeducativo. No constituye una prueba diagnóstica, no establece trastornos ni sustituye una evaluación psicológica. Puede utilizarse como preparación para una sesión de psicoterapia o como ejercicio de reflexión personal.

## Seis puertas de entrada al autoconocimiento

| 1. Presencia emocional     | Reconocer qué está ocurriendo antes de responder.                |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 2. Necesidades personales  | Diferenciar necesidad, deseo, impulso y obligación.              |
| 3. Valores y dirección     | Saber qué principios queremos proteger con nuestras decisiones.  |
| 4. Patrones automáticos    | Detectar mandatos, inercias y respuestas aprendidas.             |
| 5. Relación conmigo        | Observar el tono con el que nos tratamos en la dificultad.       |
| 6. Vínculos y autenticidad | Relacionarnos sin desaparecer dentro de las expectativas ajenas. |





# Cómo responder

Marca una opción de 0 a 3 en cada pregunta. No hay respuestas correctas. Una puntuación expresa frecuencia, no calidad moral. La honestidad ofrece más información que intentar obtener un resultado alto.

| 0<br>Casi nunca | 1<br>A veces | 2<br>A menudo | 3<br>Casi siempre |
|-----------------|--------------|---------------|-------------------|
|-----------------|--------------|---------------|-------------------|

## Antes de empezar

Lee cada frase una vez y marca la respuesta que aparezca primero. Después podrás regresar a las preguntas que te hayan producido incomodidad, alivio o sorpresa. Esas reacciones también contienen información.

## 1. Presencia emocional

1-4

Capacidad para registrar lo que sientes antes de actuar.

| Nº | Pregunta                                                                       | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1  | Suelo darme cuenta de lo que siento antes de responder o decidir.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2  | Puedo distinguir si estoy triste, enfadado, cansado, asustado o saturado.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3  | Cuando algo me afecta, intento ponerle nombre en lugar de seguir como si nada. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4  | Reconozco señales corporales de tensión, bloqueo, malestar o agotamiento.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## 2. Necesidades personales

5-8

Capacidad para diferenciar deseo, impulso, obligación y necesidad real.

| Nº | Pregunta                                                                          | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 5  | Antes de tomar una decisión, me pregunto qué necesidad estoy intentando cuidar.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6  | Puedo reconocer cuándo necesito descanso, límites, apoyo, calma o reconocimiento. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7  | Diferencio lo que quiero hacer de lo que necesito para estar mejor.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | Soy capaz de escuchar mis necesidades sin juzgarlas como debilidad o egoísmo.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Pausa breve

¿Qué pregunta te ha costado más responder? No la resuelvas todavía. Anótala mentalmente: puede señalar una zona que necesita más atención.





### 3. Valores y dirección vital

9-12

Claridad sobre aquello que orienta tus decisiones cuando no vives en piloto automático.

| Nº | Pregunta                                                                                 | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9  | Tengo cierta claridad sobre qué valores quiero cuidar en mi vida.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Mis decisiones importantes suelen estar conectadas con lo que considero valioso.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Puedo detectar cuándo estoy viviendo para cumplir expectativas ajenas.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Siento que algunas decisiones recientes tienen coherencia con la persona que quiero ser. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### 4. Patrones automáticos

13-16

Grado de conciencia sobre mandatos, inercias y modos repetidos de funcionar.

| Nº | Pregunta                                                                    | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 13 | Reconozco frases internas que me empujan a exigirme, callarme o complacer.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Identifico situaciones en las que actúo por culpa, miedo o presión externa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Me doy cuenta cuando repito respuestas antiguas aunque ya no me ayuden.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Puedo parar antes de obedecer automáticamente lo que se espera de mí.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### Observa los contrastes

A veces una persona identifica muy bien sus emociones, pero encuentra dificultades para poner límites. O conoce sus valores, pero sigue decidiendo para evitar el conflicto. El perfil por áreas suele ser más útil que la cifra total.





## 5. Relación conmigo mismo

17-20

Modo en que te tratas cuando aparece malestar, error o vulnerabilidad.

| Nº | Pregunta                                                                    | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 17 | Cuando me equivoco, intento comprenderme en lugar de atacarme de inmediato. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Puedo reconocer mis límites sin sentir que eso me hace menos valioso.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Me permito tener dudas, contradicciones o momentos de fragilidad.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Procuro hablarme con una exigencia razonable, no con dureza constante.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## 6. Vínculos y autenticidad

21-24

Capacidad para relacionarte sin perderte ni vivir únicamente para agradar.

| Nº | Pregunta                                                                    | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 21 | Puedo expresar lo que pienso o necesito sin sentir una culpa excesiva.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | En mis vínculos importantes, intento mostrarme de forma más auténtica.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Puedo decir no cuando algo supera mis recursos o va contra mis necesidades. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | Siento que algunas relaciones me permiten ser yo, sin actuar tanto.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Terminar también es escuchar

Antes de sumar, registra cómo te encuentras. El cuestionario puede activar tristeza, alivio, resistencia o claridad. Ninguna de estas respuestas invalida el ejercicio.





## Corrección e interpretación orientativa

### Puntuación total

Suma las 24 respuestas. El rango posible va de 0 a 72 puntos. La cifra no determina un diagnóstico ni mide tu valor. Indica de forma orientativa cuánto contacto percibes actualmente con tus emociones, necesidades, valores y patrones.

| 0-18  | Contacto bajo o bloqueado         | Puede predominar el funcionamiento automático. La persona cumple y resuelve, pero le cuesta registrar lo que siente o necesita. Conviene comenzar con preguntas simples y concretas. |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19-36 | Contacto intermitente             | Existen momentos de conciencia, aunque la culpa, la exigencia o la presión externa siguen teniendo bastante peso. Es útil detenerse antes de decidir y nombrar la necesidad real.    |
| 37-54 | Contacto suficiente en desarrollo | Hay una base de autoconocimiento. Algunas áreas parecen integradas y otras piden más profundidad. El reto consiste en convertir la comprensión en decisiones y límites concretos.    |
| 55-72 | Contacto alto y reflexivo         | Se observa una buena capacidad de autoobservación. El trabajo continúa al sostener lo descubierto en los vínculos, los proyectos y las situaciones de tensión cotidiana.             |

## Lectura por áreas

Suma por separado las cuatro preguntas de cada bloque. Cada área tiene un rango de 0 a 12 puntos. Esta lectura permite localizar dónde existe mayor conciencia y dónde convendría profundizar.

| Área                      | Mi puntuación | 0-4             | 5-8             | 9-12               |
|---------------------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Presencia emocional       | ----          | Poco reconocida | En construcción | Bastante integrada |
| Necesidades personales    | ----          | Poco reconocida | En construcción | Bastante integrada |
| Valores y dirección vital | ----          | Poco reconocida | En construcción | Bastante integrada |
| Patrones automáticos      | ----          | Poco reconocida | En construcción | Bastante integrada |
| Relación conmigo mismo    | ----          | Poco reconocida | En construcción | Bastante integrada |
| Vínculos y autenticidad   | ----          | Poco reconocida | En construcción | Bastante integrada |

### La cifra debe abrir una conversación

Una puntuación baja puede reflejar una etapa de desconexión, cansancio, evitación o falta de práctica para mirarse. Una puntuación alta tampoco implica ausencia de conflicto. La pregunta clínica relevante es qué información aparece y qué hacemos con ella.





# Hoja de trabajo personal

Elige las preguntas que más te hayan movilizado. No es necesario responderlas todas. La profundidad suele aparecer cuando permanecemos un poco más ante una cuestión significativa.

1. ¿Qué parte de mí aparece con más claridad después de responder el cuestionario?

---

2. ¿Qué necesidad he estado dejando en segundo plano?

---

3. ¿Qué decisión reciente estuvo más guiada por la culpa, el miedo o la presión externa?

---

4. ¿Qué patrón automático se repite cuando estoy cansado, asustado o necesito aprobación?

---

5. ¿Qué pequeño gesto concreto podría ayudarme a vivir con menos piloto automático esta semana?

---

6. ¿Qué me gustaría llevar a una conversación terapéutica a partir de este ejercicio?

---

---





## Una síntesis para llevar a la vida cotidiana

El autoconocimiento pierde fuerza cuando queda encerrado en una reflexión interesante. Su utilidad aparece al convertirse en una decisión pequeña, observable y repetible. No hace falta reorganizar toda la vida. Conviene elegir un punto concreto en el que actuar de otra manera.

| Lo que he comprendido                       | La necesidad que quiero cuidar                |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                             |                                               |
| El límite o decisión que necesito practicar | La persona o recurso al que puedo pedir apoyo |
|                                             |                                               |
| Primer paso durante los próximos siete días | Cómo sabré que estoy avanzando                |
|                                             |                                               |

### Cierre

Conocerse no es llegar a una versión perfecta de uno mismo. Es reconocer lo que estaba actuando en silencio y recuperar la posibilidad de elegir con mayor conciencia, coherencia y libertad.

Ricardo Bravo de Medina Hernández • Doctor en Psicología Clínica y de la Personalidad • Especialista en Psicología Clínica • Director del Centro Bravo de Medina y Zabala. Psicología Clínica y Psicoterapia

