

FASE 1

Fundamentos: Identidad, Visión y Confianza

Propósito: Reconectar con tu visión, tu historia y tu cliente ideal, mientras trabajas la mentalidad y confianza necesarias para vivir de lo que amas.

DÍA 3 Tu historia de la heroína

Tomar tu propia historia y transformarla en una narrativa que inspire, conecte y te represente con autenticidad. Retomaremos lo que descubriste en el día 2 (tu línea de tiempo, tu propósito y tus valores) para convertirlo en la brújula que guíe tus decisiones y tu comunicación. Aquí también aprenderás a elegir esas pasiones que te hacen única, para que tu voz resuene con fuerza y tu marca se sienta viva, humana y diferente.

Tiempo estimado: 35- 45 min

Paso a paso

1. Aterrizaje (2 min)

Respira profundo 5 veces y escribe en una hoja: *“Mi historia inspira, conecta y me representa con autenticidad”*

2. Recupera lo ya trabajado (8- 10 min).

- Ve a tu línea de tiempo y marca con un ✓ los hitos que podrían aparecer en público.
- Revisa tus 3 valores y el propósito.
- *Regla de oro:* Si un hito no respeta tus valores (por ejemplo: expone a terceros), no va.

3. Estructura de historia (12–15 min). Escribe 7 mini-bloques (2- 3 líneas cada uno):

- **Antes:** ¿Cómo era tu “antes”?
- **Detonante:** ¿Qué pasó que te movió?
- **Búsqueda:** ¿Qué intentaste?
- **Obstáculo:** ¿Qué no funcionó?
- **Insight:** ¿Qué comprendiste?
- **Acción:** ¿Qué hiciste distinto?
- **Resultado:** ¿Qué cambió en ti/en tus clientes?

4. Borrador narrativo (10–12 min). Une los 7 bloques en un texto de 300- 500 palabras.

5. Revisa que la historia sea humana, clara y compartible en tu comunicación, Debe mostrar vulnerabilidad, pero enfocarse en aprendizaje y acción.

Notas Éticas

- No compartas detalles íntimos de pacientes ni situaciones que vulneren confidencialidad.
- Evita usar tu historia como catarsis; piensa en ella como herramienta de servicio.
- Tu vulnerabilidad debe inspirar, no generar culpa, morbo ni salvación.

Plantilla de narrativa

Antes yo creía que...

Lo que viví me mostró que...

Hoy acompaño a otros desde...

Porque creo profundamente en...

Ejemplo (psicóloga de adultos neurodivergentes)

Momento clave (línea de tiempo):

“Cuando comprendí que la forma en que yo aprendía y organizaba mis ideas era distinta, no errónea”.

Propósito y valores conectados:

Inclusión, respeto a la diversidad, autenticidad.

Reescritura de creencia:

Antes: “Tengo que adaptarme al sistema para encajar como profesional”.

Ahora: “Mi neurodivergencia es un puente para entender y acompañar a otros con mayor sensibilidad”.

Narrativa breve:

“Durante años sentí que algo estaba mal conmigo porque mi manera de pensar era distinta. Lo que descubrí es que no era un error, era otra forma de ver el mundo. Hoy acompaño a adultos neurodivergentes a reconocer su valor y a crear estrategias alineadas a su autenticidad, porque creo en una psicología más inclusiva y real”.

6. Entregable (5–7 min)

✓ Comparte tu historia en el grupo cerrado.

✓ Comparte y comunica también en las redes sociales que utilices. Si todavía no tienes redes activas, usa tus estados de whatsapp o FB.

Recuerda que compartir tu proceso es una manera auténtica y poderosa de conectar con tu audiencia, construir confianza y admiración.