RAÍCES Y ALMA



2026

Imagen Lovable 2026

Dedicatoria

Para Antonio



Imagen Lovable 2026

Introducción

RAÍCES Y ALMA nace de una invitación a conocernos para vivir mejor: comprender nuestra historia, cuidar nuestros vínculos y actuar con conciencia, amor y responsabilidad. Este libro reúne lecturas y cuadernos de reflexión del programa Amor consciente, junto con los aprendizajes y la experiencia de vida de su autora.

Florisbett Mattey Balza es venezolana, magíster en Comercio Internacional, politóloga y especialista en turismo y hospitalidad. Montañista, deportista y amante de la naturaleza, encuentra en la energía pura y en el amor puro el sentido que da origen a la vida. Lo más importante de su vida es ser mamá. Sus hijos y sus mascotas representan para ella fuerza, fe e inocencia; a pesar de las circunstancias difíciles que han vivido juntos, cada mañana agradecen la oportunidad de ver el sol.

Desde esa experiencia, comparte lo que ha aprendido para acompañar a otras personas a vivir con coherencia y resiliencia, asumir la responsabilidad de sus decisiones y cuidar la vida de los demás. El recorrido propone mirar las narrativas, las creencias, la mentalidad y la historia familiar, e integrar lo aprendido en la convivencia cotidiana.

El libro dialoga con ideas de Carol Dweck, Joan Garriga, Alejandro Jodorowsky, Anne Ancelin Schützenberger, Bert Hellinger y Daniel Kahneman, mencionadas en los materiales del programa. Reúne aportes de la antropología, la filosofía, las neurociencias, el coaching y perspectivas holísticas, sin equiparar sus fundamentos ni su evidencia. La experiencia personal de la autora y de quienes han atravesado la adversidad junto a ella aporta una mirada cercana, ofrecida con cariño a cada lector.

Alcance y cuidado de la lectura

Propósito y responsabilidad

Estas páginas ofrecen una guía de reflexión y autoayuda para comprender la vida diaria y fortalecer la conciencia personal, familiar y relacional. Cada lector puede avanzar a su propio ritmo y elegir los ejercicios que respondan a sus necesidades.

Se trata de una compilación divulgativa, no de una investigación científica, una evaluación profesional ni un tratamiento. Los enfoques holísticos se presentan como marcos de reflexión y no como explicaciones clínicas demostradas.

La invitación es ampliar nuestra comprensión, revisar las creencias que nos limitan y tomar decisiones informadas, con libertad y respeto. El aprendizaje adquiere sentido cuando se convierte en cuidado de nosotros mismos, de los demás y de la naturaleza.

Este material complementa, y en ningún caso reemplaza, la atención psicológica o médica. Si siente malestar intenso, busque apoyo profesional.

Este material fue elaborado con apoyo de inteligencia artificial (IA), utilizando las herramientas ChatGPT, Lovable y Claude. La mayoría de las fuentes consultadas son en línea.

El hilo del libro

Todo lo que leerá sigue una misma idea, de principio a fin:

Somos seres relacionales: crecemos en familia, en comunidad y en la naturaleza.

Conocernos es comprender nuestras relaciones, nuestra historia y nuestras creencias.

Por eso, conocernos nos prepara para convivir, servir y recibir: para vivir en reciprocidad.

Para continuar la lectura

Esta es la invitación de RAÍCES Y ALMA: mirar nuestra historia con respeto, comprender lo que hemos vivido y elegir con conciencia y amor la manera de convivir, servir y recibir.

CONTENIDO

Índice

Dedicatoria....1
Introducción.... 2–3
MÓDULO 1 · Autoconocimiento: un viaje de reflexión....5–12
El recorrido del autoconocimiento....10
Amor consciente · Tres miradas para conocernos....13–19
MÓDULO 2 · Sesgos cognitivos y narrativas....20–29
MÓDULO 3 · Creencias limitantes....30–41
MÓDULO 4 · Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento....42–61
Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento....47
“Todavía no”: dos palabras que abren camino....50
Mi ruta de crecimiento....53
MÓDULO 5 · Psicogenealogía y árbol familiar....62–66
Dos miradas sobre la historia familiar....64
Un mapa de vínculos y emociones....64
Reconocer patrones y elegir nuevas respuestas....65
Preguntas que se convierten en acción....65
Lectura responsable de las referencias....65
MÓDULO 6 · Lealtades invisibles y sistema familiar....67–91
Mirar nuestras raíces con respeto y prudencia....72
Pertenecer sin tener que repetir....75
Un pequeño paso para elegir con más conciencia....78
Cuatro actividades para usted....81
Lealtades invisibles: mi cuaderno....85
MÓDULO 7 · Vivir en el alma....92–109
Un momento para usted....97
Vivir en el alma: mi cuaderno....101
MÓDULO 8 · Reflexiona · Integra · Transforma....110–124
Conclusión · Integrarnos a la vida....125–129
EN FIN · El qué, el cómo, el dónde, el cuándo, el por qué y el para qué....130
CRÉDITOS y bibliografía....131–137

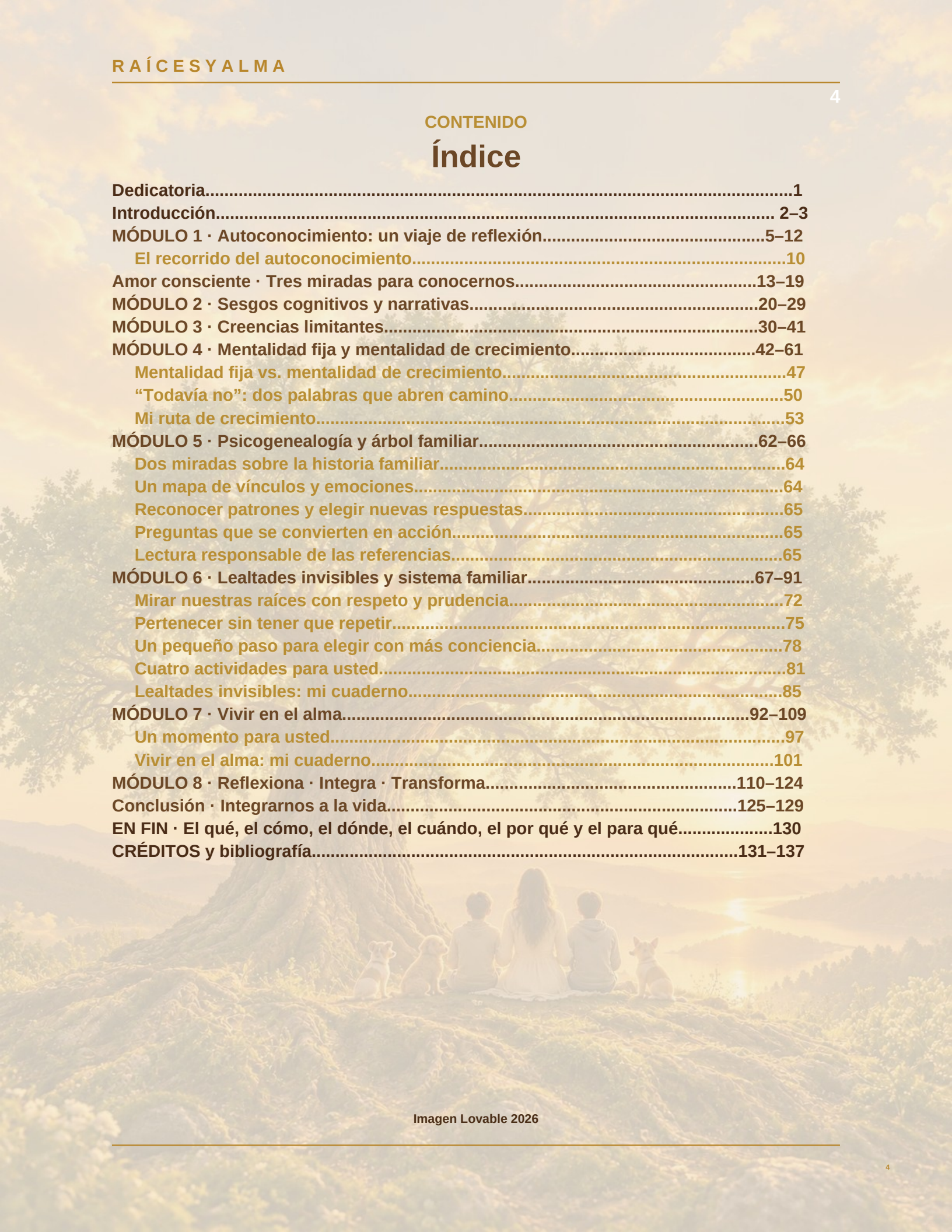


Imagen Lovable 2026

MÓDULO 1

Autoconocimiento: un viaje de reflexión

Conocerme para comprender mi historia, mis patrones y mi potencial.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 5–12



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Autoconocimiento: un viaje de reflexión

Conocerme para comprender mi historia, mis patrones y mi potencial.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 6–8



Imagen Lovable 2026

MÓDULO 1

Autoconocimiento: un viaje de reflexión

Conocerme para comprender mi historia, mis patrones y mi potencial.

“La identidad no es algo que encontramos, es algo que comprendemos, reconstruimos y elegimos.”

Las historias que nos contamos

Todos crecemos dentro de estructuras sociales que nos enseñan quiénes “deberíamos” ser. Con los años armamos un relato de nuestra vida —un constructo biográfico— que a veces viene cargado de etiquetas y estigmas. Revisarlo con calma es el primer paso para elegir con más libertad.

CINCO TRAMPAS DE LA MENTE

Confirmación: **solo vemos lo que confirma lo que ya pensamos.**

Disponibilidad: **creemos más lo que recordamos con facilidad.**

Anclaje: **la primera información pesa demasiado.**

Atribución: **explicamos a los demás de forma injusta.**

Estereotipo: **juzgamos a la persona por el grupo.**

Creencias limitantes y mentalidad · Carol Dweck

La investigadora Carol Dweck distingue dos formas de mirar la vida. La mentalidad fija dice “no puedo” o “es imposible”. La mentalidad de crecimiento dice “puedo aprender” y “puedo mejorar”. Cuidar el diálogo interno y aprender del reto y del error nos ayuda a reprogramar viejas creencias.

Mi árbol genealógico

Autores clave

- **Carol Dweck**
- **Joan Garriga**
- **Alejandro Jodorowsky**
- **Anne Ancelin Schützenberger**
- **Bert Hellinger**
- **Daniel Kahneman**

RESULTADOS QUE BUSCAMOS

- **Comprender mi historia**
- **Identificar mis patrones**
- **Liberar lealtades invisibles**
- **Desarrollar mentalidad de crecimiento**
- **Vivir con autenticidad y propósito**
- **Construir mi identidad consciente**

PORTADA

El recorrido del autoconocimiento

Objetivo general: desarrollar una comprensión profunda de uno mismo, deconstruyendo narrativas, identificando creencias limitantes y explorando la historia familiar para vivir de manera más consciente, auténtica y libre.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 9–12



Imagen Lovable 2026

AUTOCONOCIMIENTO · MÓDULO 1 · MAPA COMPLETO

El recorrido del autoconocimiento

Objetivo general: desarrollar una comprensión profunda de uno mismo, deconstruyendo narrativas, identificando creencias limitantes y explorando la historia familiar para vivir de manera más consciente, auténtica y libre.

1. Deconstrucción de narrativas identitarias y sesgos

Analizar cómo las estructuras sociales, la socialización y los constructos biográficos moldean la identidad y perpetúan el estigma. Identificar y desafiar sesgos cognitivos socialmente determinados.

- **Influencias que moldean: socialización y cultura, familia y entorno, medios y discursos, experiencias y heridas**
- **Sesgos cognitivos: pensamiento automático, generalizaciones, estereotipos, sesgo de confirmación y de atribución**
- **Autor complementario: Daniel Kahneman, «Pensar rápido, pensar despacio»**

2. Identificación de creencias limitantes y mentalidad

Reconocer pensamientos y creencias arraigadas que frenan el potencial. Fomentar una mentalidad de crecimiento frente a una mentalidad fija.

- **Creencias limitantes: no soy suficiente, no puedo, siempre fallo, no merezco, debo complacer**
- **Mentalidad fija (cierre): habilidades innatas, evita desafíos, teme al error, se rinde fácil**
- **Mentalidad de crecimiento (apertura): habilidades desarrollables, acepta desafíos, aprende del error, persiste, se inspira y colabora**
- **Claves para el cambio: reestructurar pensamientos, autocompasión, enfoque en el aprendizaje, esfuerzo y constancia**

- **Autora principal: Carol Dweck, «Mindset»**

3. Mapeo de la psicogenealogía y el árbol genealógico

- **Árbol genealógico: historia familiar, hechos relevantes, secretos y silencios, exclusiones**
- **Lealtades invisibles: al clan, al sufrimiento, a los excluidos, a los mandatos**
- **Patrones: repeticiones, enfermedades, fracasos, relaciones, destinos**
- **Efectos hoy: culpa, carga emocional, identificación inconsciente, limitaciones repetidas**
- **Autores: Alejandro Jodorowsky (Metagenealogía), Anne Ancelin Schützenberger (¡Ay, mis ancestros!), Bert Hellinger (Órdenes del amor)**

4. Integración y vivir en el alma

Unir conciencia, mente y corazón para vivir desde la autenticidad y la pertenencia: aceptar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son.

- **Aceptación: de lo que es, de la historia personal, de la familia, de las emociones**
- **Pertenencia: a la familia, a la comunidad, a la vida, al todo**
- **Autenticidad: ser fiel a uno mismo, escuchar el alma, decisiones conscientes**
- **Propósito: sentido de vida, valores, aportar al mundo, dejar huella**
- **Autor principal: Joan Garriga, «Vivir en el alma»**

RESULTADO ESPERADO

- **Mayor conciencia de sí mismo**
- **Liberación de patrones limitantes**

- **Relaciones más auténticas y sanas**
- **Elecciones alineadas con el propósito personal**
- **Vivir con pertenencia, sentido y plenitud**

Enfoque del módulo: sistémico, holístico, evolutivo, humanista y espiritual.

«No se trata de cambiar lo que somos, sino de recordar quiénes somos en esencia.»

Para llevar a la comunidad

Conocerme es el primer paso para encontrarme con los demás: quien comprende su historia puede escuchar mejor la historia de su vecino.

Referencias

- **Carol Dweck — *Mindset: La actitud del éxito*.**
- **Joan Garriga — *Vivir en el alma: amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*.**
- **Alejandro Jodorowsky — *Metagenealogía*.**
- **Anne Ancelin Schützenberger — *¡Ay, mis ancestros!***
- **Bert Hellinger — *Órdenes del amor*; *Reconocer lo que es*.**
- **Daniel Kahneman — *Pensar rápido, pensar despacio*.**
- **Timothy Gallwey — *El juego interior*. Rafael Echeverría — *Ontología del lenguaje*.**

ESPECIAL · PROGRAMA AMOR CONSCIENTE

Tres miradas para conocernos

Sociología, coaching y enfoques holísticos al servicio del autoconocimiento.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 13–19



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Tres miradas para conocernos

Sociología, coaching y enfoques holísticos al servicio del autoconocimiento.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 14–19

ESPECIAL · PROGRAMA AMOR CONSCIENTE

Tres miradas para conocernos

Sociología, coaching y enfoques holísticos al servicio del autoconocimiento.

Un mismo camino, tres miradas

Tema	Mirada sociológica y antropológica	Mirada del coaching personal	Mirada holística y sistémica
Autoconocimiento	Desarmar las narrativas de identidad y los sesgos: cómo la sociedad, la crianza y las etiquetas moldean quiénes creemos ser.	Reconocer las creencias limitantes y pasar de la mentalidad fija a la de crecimiento (Carol Dweck).	Mirar el árbol familiar, las lealtades invisibles y los patrones que se repiten; vivir en el alma (Joan Garriga).
Energía y recuperación	La energía como capital social y cohesión (Durkheim); redes de apoyo (Granovetter); bienes comunes (Ostrom).	Inteligencia emocional (Goleman), atención plena (Kabat-Zinn) y orden mental (David Allen).	La unión cuerpo, mente y espíritu; el síntoma como mensaje (Stephan Hausner); actos simbólicos (Jodorowsky).

Acción y convivencia	**Pequeñas acciones diarias que transforman la sociedad (Giddens) y solidaridad sostenible (Kate Raworth).**	**Hábitos atómicos (James Clear), comunicación no violenta (Rosenberg) y modelo GROW (Whitmore).**	**Rituales que respetan los órdenes del amor (Hellinger) y una vida alineada con un propósito.**

“Tres lenguajes distintos, una misma invitación: conocerme, cuidarme y convivir mejor.”

El programa exprés en tres pasos

1. Auditoría de la identidad social

- **Idea: el mapa de los constructos biográficos. Identificar tres narrativas que limitan nuestra libertad de acción, como “mi posición social determina mi valor” o “siempre tengo que ser quien lidera”.**
- **Práctica: inventario de capital y habitus. En 5 minutos marco las áreas de mi vida donde me siento desconectado o desgastado; en 10 minutos anoto dos recursos que puedo activar hoy: mi red de contactos, mis saberes o mi sentido de pertenencia.**

2. Gestión de la energía y de las relaciones

- **Idea: tres niveles de relación: lo que hago yo, lo que vivo en mis grupos y la estructura social. La pregunta clave: ¿cómo puedo cuidar mis relaciones en este momento?**

- **Práctica: rituales de transición. Una respiración cuadrada antes de un momento importante (inspirar 4, sostener 4, soltar 4, esperar 4) y un pequeño ritual mental para no arrastrar la tensión de una conversación difícil a la siguiente.**

3. Acción diaria y convivencia

- **Idea: una acción de 2 minutos puede iniciar un gran cambio. Tres frases para comunicarnos con respeto: “Cuando ocurre…, yo siento…”, “Lo que necesito es…”, “¿Estarías de acuerdo en…?”.**

Ejes del módulo de Autoconocimiento

- **Identidad y narrativa: la construcción social del yo, el estigma y la pertenencia, la biografía emocional.**
- **Mentalidad y creencias: mentalidad fija y de crecimiento, creencias limitantes, cambio de pensamientos.**
- **Sistema familiar: psicogenealogía, lealtades invisibles, exclusión y repetición.**
- **Integración personal: autenticidad, propósito, conciencia emocional, vivir en el alma.**

Para llevar a la comunidad

El amor consciente empieza en mí y se completa en la familia, la comunidad y la naturaleza.

Referencias

Sociología y antropología

- **Pierre Bourdieu — Habitus, capital cultural y capital social.**
- **Erving Goffman — Presentación de la persona; estigma.**
- **Ulrich Beck — Biografía de elección.**
- **Stuart Hall — Identidad como proceso.**
- **Mark Granovetter — La fuerza de los vínculos débiles.**
- **Émile Durkheim — Cohesión social y ritos.**
- **Claude Lévi-Strauss — Estructuralismo e intercambio simbólico.**
- **Tim Jackson — *Prosperidad sin crecimiento*.**
- **Elinor Ostrom — Gobierno de los bienes comunes.**

- **Anthony Giddens — Teoría de la estructuración.**
- **Harold Garfinkel — Etnometodología.**
- **Jürgen Habermas — Acción comunicativa.**
- **Amartya Sen y Martha Nussbaum — Enfoque de capacidades.**
- **Kate Raworth — Economía del dónut.**

Coaching personal

- **Timothy Gallwey — *El juego interior*.**
- **Carol Dweck — *Mindset*.**
- **Rafael Echeverría — *Ontología del lenguaje*.**
- **Jon Kabat-Zinn — Atención plena.**
- **Daniel Goleman — *Inteligencia emocional*.**
- **Tony Robbins — Fisiología, enfoque y lenguaje.**
- **James Clear — *Hábitos atómicos*.**
- **Charles Duhigg — *El poder de los hábitos*.**
- **Marshall Rosenberg — *Comunicación no violenta*.**
- **David Allen — *Organízate con eficacia* (GTD).**
- **John Whitmore — Modelo GROW.**

Constelaciones y enfoques holísticos

Estas corrientes se ofrecen como marcos de reflexión y diálogo. Las usamos como invitación a mirar, y las complementamos con lo que aportan las ciencias sociales y de la salud.

- **Bert Hellinger — *Órdenes del amor*.**
- **Stephan Hausner — *Aunque me cueste la vida*.**
- **Joan Garriga — *El buen amor en la pareja*; *Vivir en el alma*.**
- **Franz Ruppert — *Simbiosis y autonomía*.**
- **Gabor Maté — *Cuando el cuerpo dice no*.**

- **Alejandro Jodorowsky — *Metagenealogía*; psicomagia.**
- **Bruce Lipton — *La biología de la creencia*.**
- **Marianne Costa — *La vía del Tarot* (con Alejandro Jodorowsky).**
- **Enric Corbera — *El arte de desaprender*.**
- **Alice Miller — *El drama del niño dotado*.**

MENTE · MÓDULO 2

Sesgos cognitivos y narrativas

Un espacio amable para observar, comprender y elegir nuevas perspectivas.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 20–29

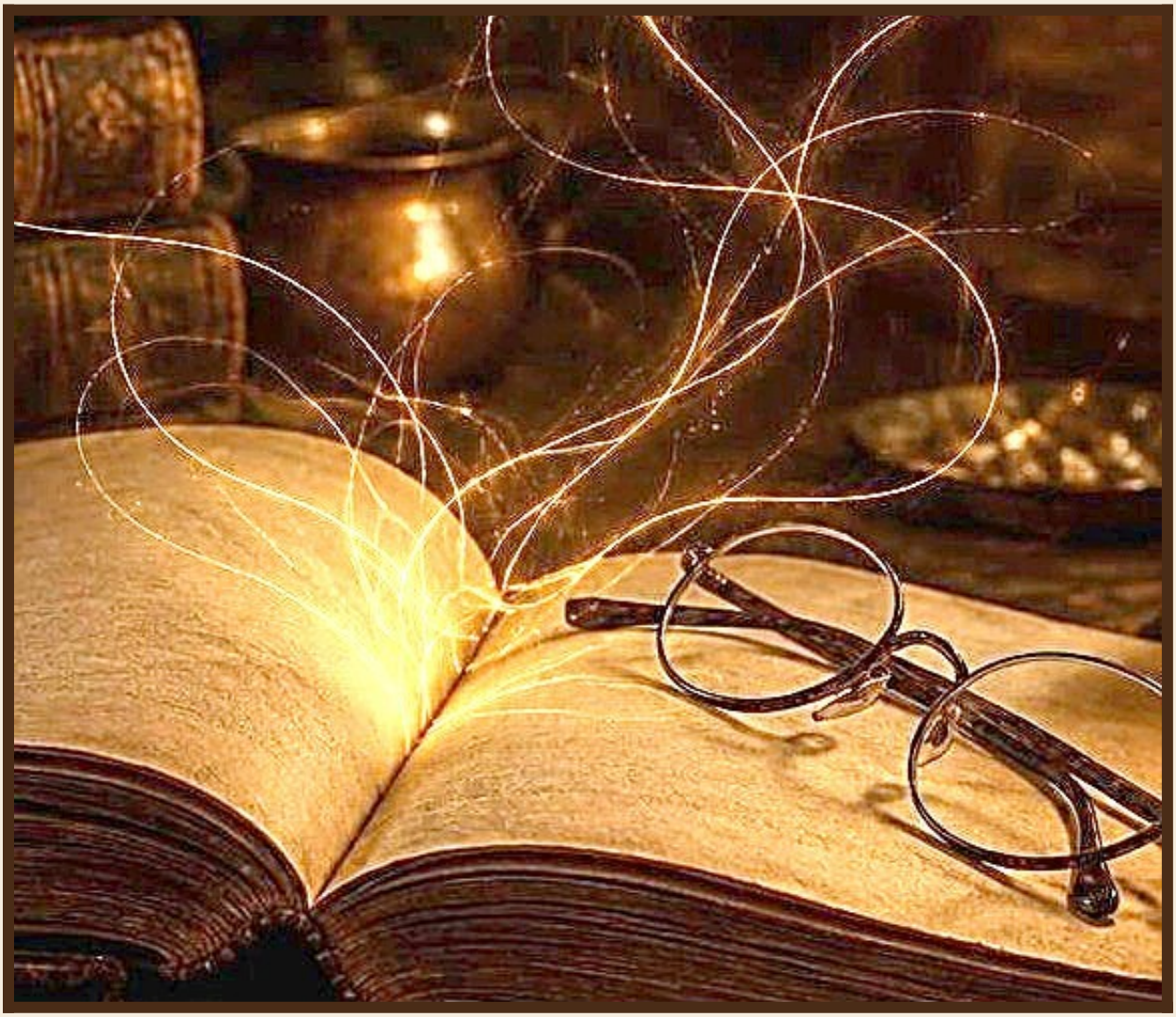


Imagen Lovable 2026

PORTADA

Sesgos cognitivos y narrativas

Un espacio amable para observar, comprender y elegir nuevas perspectivas.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 21–29



Imagen Lovable 2026

MENTE · MÓDULO 2

Sesgos cognitivos y narrativas

Un espacio amable para observar, comprender y elegir nuevas perspectivas.

La mente toma atajos

Nuestra mente decide muy rápido. El psicólogo Daniel Kahneman, premio Nobel, explicó que pensamos de dos maneras: una rápida, automática e intuitiva, y otra lenta, atenta y reflexiva. La rápida nos ayuda en el día a día, pero también nos hace caer en sesgos: atajos que a veces nos llevan a conclusiones equivocadas.

“No todo lo que pienso es verdad: también puedo observar mis pensamientos.”

Los sesgos más comunes

- **Confirmación: buscamos solo lo que confirma lo que ya creemos.**
- **Disponibilidad: creemos más probable lo que recordamos con facilidad.**
- **Anclaje: la primera información pesa demasiado en nuestras decisiones.**
- **Atribución: juzgamos a otros por su carácter y a nosotros por las circunstancias.**
- **Estereotipo: juzgamos a una persona por el grupo al que pertenece.**

Las historias que nos cuentan y que nos contamos

habitus **a las costumbres y formas de ver el mundo que absorbemos de nuestra familia y nuestro entorno. Erving Goffman mostró que en la vida diaria “actuamos” papeles y que las etiquetas sociales —el estigma— pueden pesar mucho. Stuart Hall nos enseña que la identidad no es algo fijo: es un proceso que se construye y se puede reconstruir. Ulrich Beck añade que hoy cada persona tiene que escribir su propia biografía, y eso pide conocerse.**

Desde el coaching, Rafael Echeverría propone que el lenguaje no solo describe la realidad: también la crea. Cambiar cómo nos contamos nuestra historia abre nuevas posibilidades.

Para pensar

- **¿Qué etiqueta me pusieron de niño o de niña que todavía repito?**
- **¿Qué historia sobre mí misma o mí mismo podría contar de otra manera?**

Para llevar a la comunidad

Cuando reviso mis sesgos, abro espacio para mirar a cada persona con justicia y respeto.

Referencias

- **Daniel Kahneman — *Pensar rápido, pensar despacio* (Thinking, Fast and Slow). Sesgos cognitivos y pensamiento automático.**
- **Pierre Bourdieu — *La distinción*. Habitus, capital cultural y capital social.**
- **Erving Goffman — *La presentación de la persona en la vida cotidiana*; *Estigma*.**
- **Stuart Hall — La identidad como proceso.**
- **Ulrich Beck — *La sociedad del riesgo*. Biografía de elección.**
- **Rafael Echeverría — *Ontología del lenguaje*.**

CUADERNO DE TRABAJO · SESGOS COGNITIVOS Y NARRATIVAS

Bienvenida

Este cuaderno es una invitación a mirarte con cariño y curiosidad. No necesitas tener todas las respuestas. Tampoco necesitas juzgar lo que encuentres. El propósito es observar tus pensamientos, reconocer tus patrones y abrir un espacio interior para comprenderte mejor.

Antes de comenzar

- Me doy permiso para avanzar a mi propio ritmo.
- Observo sin juzgarme.
- Puedo cambiar de opinión.
- Lo que descubro sobre mí es una oportunidad de aprendizaje.

1. Mi intención para este módulo

¿Qué me gustaría comprender mejor de mí durante esta experiencia?

2. Observando mis pensamientos automáticos

Cuando vivimos una situación intensa, muchas veces aparece un pensamiento antes de que podamos analizarlo. Aquí no buscamos corregirlo de inmediato; primero queremos escucharlo.

Situación	Pensamiento automático	Emoción	Conducta	Nueva mirada

3. Reconociendo mis filtros

Marca los patrones que reconoces en ti y escribe un ejemplo con ternura y comprensión.

☐ **Busco información que confirme lo que ya pienso (sesgo de confirmación).**

Mi reflexión: _____

☐ **Un acontecimiento se convierte en una regla general.**

Mi reflexión: _____

☐ **Veo una situación como todo o nada.**

Mi reflexión: _____

☐ **Convierto un error o conducta en una etiqueta sobre mi persona.**

Mi reflexión: _____

☐ **Repito una historia familiar o cultural sin haberla cuestionado.**

Mi reflexión: _____

☐ **Interpreto una situación desde experiencias anteriores.**

Mi reflexión: _____

4. Mis narrativas heredadas

En mi familia aprendí que yo debía…

Para ser una persona valiosa debo…

Sobre el éxito aprendí que…

Sobre el fracaso aprendí que…

Una idea que hoy deseo revisar es…

5. Mi percepción y mi realidad

¿Qué ocurrió objetivamente?

¿Qué interpretación hice?

¿Qué emoción apareció?

¿Qué otra interpretación amable y posible podría considerar?

6. Mis relaciones y mis espacios

Observa tus vínculos con curiosidad y sin juzgar. Algunas relaciones aportan apoyo y pertenencia; otras pueden generar tensión o desgaste.

Relación o espacio	¿Qué recibo o aprendo?	¿Qué necesito cuidar?

7. Ritual de transición

¿Qué emoción quiero soltar?

¿Qué quiero conservar como aprendizaje?

¿Con qué intención deseo continuar?

8. Mi práctica de la semana

Día	Situación	Pensamiento / emoción	Lo que aprendí de mí
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

9. Conversación conmigo

¿Qué patrón mental descubrí?

¿Qué creencia ya no quiero cargar de la misma manera?

¿Qué nueva posibilidad aparece cuando me trato con comprensión?

¿Qué pequeño cambio puedo practicar esta semana?

10. Cierre y meditación sugerida

Meditación de observación consciente — 5 a 7 minutos

Busca un lugar tranquilo. Siéntate cómodamente y permite que tu respiración encuentre un ritmo natural. Lleva tu atención al cuerpo. Sin intentar cambiar nada, observa qué pensamientos aparecen. Puedes imaginarlos como nubes que pasan por el cielo: están presentes, pero no tienes que seguirlos.

Repite interiormente: "Puedo observar mis pensamientos sin convertirme en ellos. Puedo comprender mi historia sin quedar atrapado(a) en ella. Puedo elegir nuevas formas de responder."

Esta práctica es una invitación a la reflexión y al diálogo personal. Cuando lo necesites, compleméntala con el acompañamiento de profesionales de la salud.

Reflexión final

No necesitas cambiarlo todo hoy. A veces, evolucionar comienza simplemente por mirar con más conciencia aquello que antes hacíamos en automático.

MENTE · MÓDULO 3

Creencias limitantes

De la creencia al valor: observo, comprendo, reconozco, reescribo y actúo.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 30–41



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Creencias limitantes

De la creencia al valor: observo, comprendo, reconozco, reescribo y actúo.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 31–41



Imagen Lovable 2026

MENTE · MÓDULO 3

Creencias limitantes

De la creencia al valor: observo, comprendo, reconozco, reescribo y actúo.

El adversario está dentro

Timothy Gallwey, uno de los padres del coaching moderno, escribió que “el oponente dentro de nuestra propia cabeza es más desafiante que el que está al otro lado de la red”. Ese oponente son nuestras creencias limitantes: ideas como “ya estoy mayor para eso”, “no sirvo para los números” o “en mi familia nadie sale adelante”.

“Una creencia es una idea que he repetido tantas veces que ya parece verdad.”

¿De dónde vienen?

Muchas creencias nacen en la infancia, en la familia, en la escuela o en la cultura. Se instalan sin que lo notemos y guían nuestras emociones, nuestras conductas y nuestras decisiones. Lo valioso es que también se pueden revisar.

La ruta de comprensión

- **Detecto el pensamiento automático.**
- **Observo lo que siento en la emoción y en el cuerpo.**
- **Comprendo de dónde aprendí esa idea.**
- **Reconozco la conducta que provoca.**
- **Identifico el valor que en el fondo quiero cuidar.**
- **Reescribo la creencia de forma realista y amable.**
- **Actúo con un paso pequeño y posible.**

La biología de la creencia

El biólogo Bruce Lipton sostiene que nuestras creencias y el entorno emocional influyen en el cuerpo. Sus ideas son una invitación a la reflexión y forman parte de las corrientes holísticas; no deben tomarse como verdades médicas comprobadas.

Para llevar a la comunidad

Cada creencia que transformo en valor se convierte en una fuerza que puedo poner al servicio de los demás.

Referencias

- **Timothy Gallwey — *El juego interior del tenis* (The Inner Game).**
- **Rafael Echeverría — *Ontología del lenguaje*.**
- **Carol Dweck — *Mindset: La actitud del éxito*.**
- **Bruce Lipton — *La biología de la creencia* (enfoque holístico).**
- **Daniel Kahneman — Pensamiento automático y construcción de la percepción.**

CUADERNO DE TRABAJO · CREENCIAS LIMITANTES

1. Propósito del cuaderno

2. La ruta de comprensión

1. DETECTO

¿Qué pensamiento o frase aparece?

↓

2. OBSERVO

¿Qué emoción y qué señales corporales aparecen?

↓

3. COMPRENDO

¿De dónde aprendí esta idea?

↓

4. RECONOZCO

¿Qué hago cuando la creo?

↓

5. IDENTIFICO EL VALOR

¿Qué es importante para mí y qué quiero proteger o expresar?

↓

6. REESCRIBO

¿Qué interpretación es más consciente, realista y amable?

↓

7. ACTÚO

¿Qué conducta concreta expresa ese valor?

Idea clave: comprender la emoción crea un espacio entre lo que pienso y lo que decido. Ese espacio permite elegir conductas más coherentes con mis valores.

3. Actividad 1 — Detecto mi pensamiento automático

Instrucción: elige una situación reciente en la que hayas sentido bloqueo, inseguridad, miedo, exigencia o necesidad de aprobación.

Pregunta	Mi respuesta
¿Qué estaba pasando?	
¿Qué frase apareció automáticamente en mi mente?	
¿Qué supuse que iba a ocurrir?	
¿Qué hice después?	

4. Actividad 2 — Observo emoción y cuerpo

Completa sin intentar cambiar lo que sientes. Primero observa.

Emoción principal: _____

¿Dónde la siento en el cuerpo? _____

Intensidad de 0 a 10: _____

¿Qué necesidad parece estar presente? (seguridad, aceptación, autonomía, reconocimiento, pertenencia u otra): ____

Mis palabras para describir lo que siento:

5. Actividad 3 — Comprendo el origen de la creencia

Una experiencia puede influir en una conclusión interna. Recuerda: que algo haya ocurrido no significa que defina toda tu identidad.

Experiencia o mensaje que recuerdo:

¿Quién o qué contexto pudo transmitirlo?

¿Qué conclusión aprendí sobre mí?

¿Qué conclusión aprendí sobre los demás?

¿Qué conclusión aprendí sobre la vida o el éxito?

Transformación: “Esto me pasó” ≠ “Esto soy”.

6. Actividad 4 — Reconozco la conducta

Cuando creo esta idea, ¿qué suelo hacer?

☐ Evito

☐ Postergo

☐ Complaco

☐ Me exijo

☐ Abandono

☐ Controlo

☐ Pido ayuda

☐ Otro

¿Qué resultado produce esta conducta a corto plazo?

¿Qué resultado produce a largo plazo?

7. Actividad 5 — Descubro el valor que quiero expresar

Un valor es una cualidad o principio que consideramos importante y que puede orientar nuestras decisiones. No se trata de elegir el valor "correcto", sino de descubrir cuál aparece en tu propia experiencia.

Marca los valores que sientas importantes para ti:

☐ Respeto ☐ Libertad ☐ Responsabilidad

☐ Honestidad ☐ Amor ☐ Dignidad

☐ Autonomía ☐ Seguridad ☐ Justicia

☐ Aprendizaje ☐ Creatividad ☐ Lealtad

☐ Compasión ☐ Equilibrio ☐ Perseverancia

☐ Pertenencia ☐ Reconocimiento ☐ Otro

Mis 3 valores principales:

1. ____ ¿Por qué es importante para mí? _____

2. ____ ¿Por qué es importante para mí? _____

3. ____ ¿Por qué es importante para mí? _____

Ahora relaciona el valor con la situación: ¿qué estaba intentando proteger, conservar o expresar cuando apareció mi reacción?

8. Diagrama — De la creencia al valor

CREENCIA	**“No soy suficiente”**
EMOCIÓN	**Miedo / inseguridad**
CONDUCTA	**Evito o me exijo**
NECESIDAD	**Seguridad / aceptación**
VALOR	**Dignidad / aprendizaje / autonomía**
NUEVA INTERPRETACIÓN	**Mi valor no depende de hacerlo perfecto**
ACCIÓN CONSCIENTE	**Dar un paso posible y aprender del resultado**

Ahora completa tu propio recorrido:

CREENCIA:

.....

EMOCIÓN:

.....

CONDUCTA:

.....

NECESIDAD:

.....

VALOR:

.....

NUEVA INTERPRETACIÓN:

.....

ACCIÓN CONSCIENTE:

.....

9. Actividad 6 — Reescritura consciente

No reemplaces la creencia por una frase positiva que no puedas creer. Construye una interpretación posible.

Mi creencia limitante	
De dónde la aprendí	
Cómo me afecta	
Qué valor quiero cuidar o expresar	
Qué evidencia tengo de que la creencia no es toda la verdad	
Nueva interpretación	
Acción concreta coherente con mi valor	

10. Actividad 7 — Mi decisión alineada con mis valores

Completa esta secuencia antes de tomar una decisión:

• ¿Qué está ocurriendo realmente?

Respuesta: _____

• ¿Qué estoy pensando?

Respuesta: _____

• ¿Qué estoy sintiendo?

Respuesta: _____

• ¿Qué necesito?

Respuesta: _____

• ¿Qué valor quiero expresar?

Respuesta: _____

• ¿Qué opciones tengo?

Respuesta: _____

• ¿Cuál opción se acerca más a mis valores?

Respuesta: _____

• ¿Cuál es el primer paso pequeño que puedo realizar?

Respuesta: _____

11. Actividad 8 — Integración personal

La creencia que más quiero comprender es…

.....

La emoción que suele acompañarla es…

.....

La conducta que quiero observar con mayor conciencia es…

.....

El valor que quiero fortalecer es…

.....

Una forma nueva y realista de interpretarme es…

.....

Una acción que puedo practicar esta semana es…

.....

¿Cómo sabré que estoy actuando de manera más coherente con mis valores?

12. Cierre — Mi ruta de comprensión

Completa la frase: “Hoy comprendo que una creencia puede influir en mis emociones y acciones, pero no tiene que decidir por mí. Cuando reconozco mis valores, puedo ____.”

Mi compromiso de práctica:

Firma: _____ Fecha: _____

Nota: este cuaderno es una herramienta educativa de reflexión y autoconocimiento. No pretende diagnosticar ni sustituir atención psicológica o profesional.

MENTE · MÓDULO 4 · CAROL DWECK

Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento

Del “no puedo” al “todavía estoy aprendiendo”.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 42–61



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento

Del “no puedo” al “todavía estoy aprendiendo”.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 43–45



Imagen Lovable 2026

MENTE · SEMANA 4 · CAROL DWECK

Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento

Del “no puedo” al “todavía estoy aprendiendo”.

“Todavía no”: dos palabras que cambian todo

La investigadora Carol Dweck estudió durante años por qué algunas personas se rinden ante un error y otras aprenden de él. Encontró dos formas de mirar la vida.

Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento
“No puedo.”	“Todavía no puedo, pero puedo aprender.”
“Es imposible.”	“Voy a probar otra estrategia.”
El error me define.	El error me informa.
Evito los retos.	Los retos me hacen crecer.
El éxito de otros me amenaza.	El éxito de otros me inspira.

“Nunca es tarde para aprender: el cerebro sigue cambiando toda la vida.”

El error como maestro

Equivocarse no es fracasar: es recibir información. Cada intento nos dice qué ajustar. La ciencia de la neuroplasticidad muestra que el cerebro forma nuevas conexiones a cualquier edad cuando practicamos algo nuevo.

Cuidar la energía para aprender

Desde el coaching, Daniel Goleman nos recuerda que reconocer y manejar nuestras emociones —la inteligencia emocional— es clave para no rendirnos. Jon Kabat-Zinn propone la atención plena: detenernos, respirar y volver al presente antes de intentarlo de nuevo.

Para llevar a la comunidad

Aprender juntos multiplica el crecimiento: lo que hoy "todavía no" logro, puedo lograrlo con apoyo y colaboración.

Lecturas complementarias de esta parte

- ***Mindset: La actitud del éxito*** **(Mindset: The New Psychology of Success). Charlas TED sobre "el poder del todavía".**
- **Daniel Goleman — *Inteligencia emocional*.**
- **Jon Kabat-Zinn — *Vivir con plenitud las crisis*; atención plena (mindfulness).**
- **Tony Robbins — La tríada fisiología, enfoque y lenguaje para cambiar el estado de ánimo.**

PORTADA

Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento

“Una mirada diferente sobre lo que todavía estoy aprendiendo.”

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 46–48



Imagen Lovable 2026

SEMANA 4 · MENTALIDAD Y APRENDIZAJE

Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento

“Una mirada diferente sobre lo que todavía estoy aprendiendo.”

¿Qué vamos a comprender?

A veces interpretamos una dificultad como una prueba sobre quiénes somos. Aparecen frases como “No puedo”, “No soy buena para esto”, “Ya debería saber hacerlo” o “Si me equivoco, significa que no soy capaz”. Esta semana proponemos otra pregunta: ¿y si el error no fuera una prueba de incapacidad, sino parte del aprendizaje?

Todo empieza con un pensamiento, que despierta una emoción, que nos lleva a una reacción. Si lo observamos con calma, esa cadena puede terminar en aprendizaje.

Carol Dweck y el concepto de mentalidad

Carol Dweck, psicóloga e investigadora, estudió cómo nuestras creencias sobre la capacidad influyen en la forma de interpretar los desafíos, el esfuerzo y los errores. Llamó “mindset” (mentalidad) al marco desde el que damos sentido a lo que podemos aprender y a cómo reaccionamos cuando algo cuesta.

No se trata de etiquetar personas. Todos podemos reaccionar de maneras distintas según la situación.

¿Qué es una mentalidad fija?

En la mentalidad fija, las capacidades se perciben como estables e inmutables: “Soy así”, “No se me da bien”, “Nunca voy a aprender”.

- **Evita desafíos y teme equivocarse**

- **Abandona rápido**
- **Busca demostrar capacidad y aprobación**
- **Confunde el esfuerzo con incapacidad**

No son defectos personales: son patrones humanos comunes que aparecen cuando nos sentimos amenazados o evaluados.

¿Cómo se siente una mentalidad fija?

Aparece un desafío y pensamos “¿Y si no puedo?”. Llega el miedo o la inseguridad, y con él la idea “mejor no lo intento”. Cada vez que damos el paso, descubrimos lo que somos capaces de aprender. Vale la pena preguntarse: ¿reconozco este recorrido en alguna situación de mi vida?

PORTADA

“Todavía no”: dos palabras que abren camino

El error como información, el cerebro como algo que puede cambiar.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 49–51

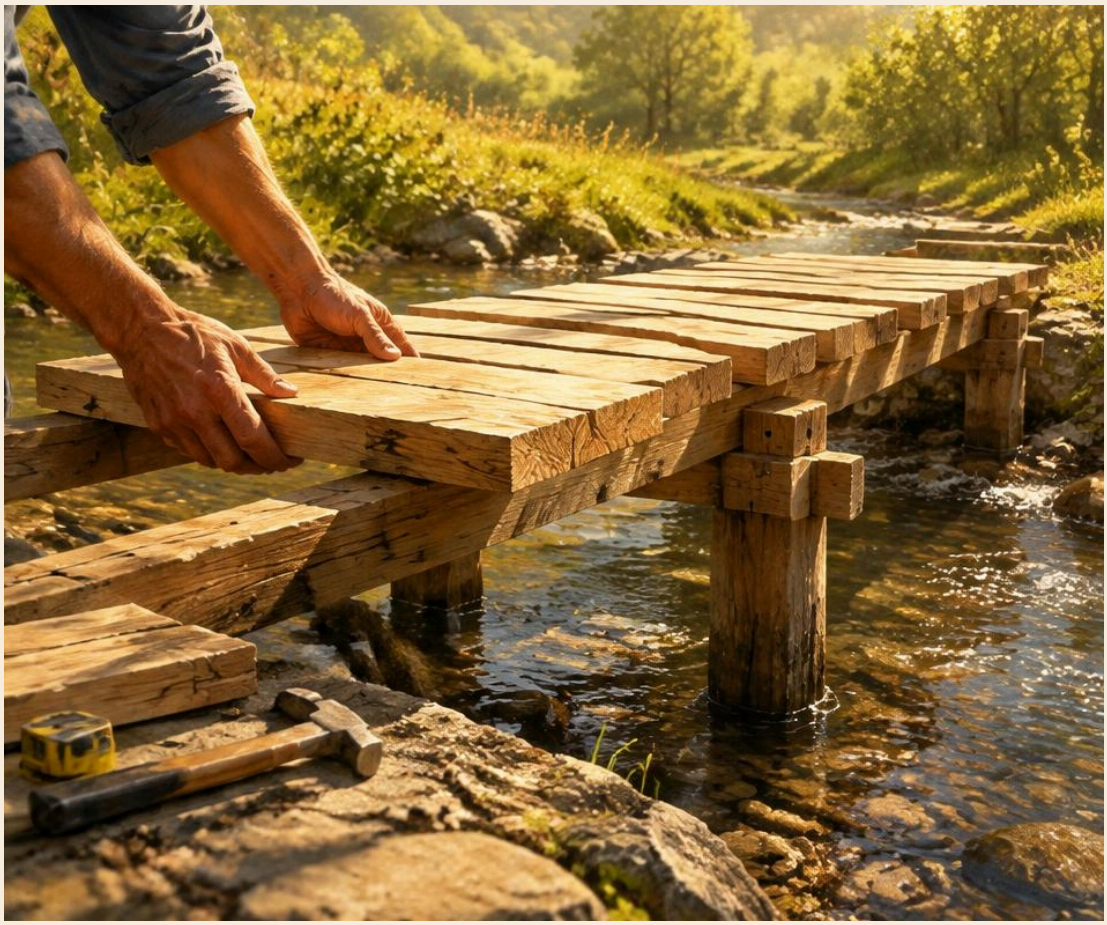


Imagen Lovable 2026

SEMANA 4 · CRECER CON FLEXIBILIDAD

“Todavía no”: dos palabras que abren camino

El error como información, el cerebro como algo que puede cambiar.

Mentalidad de crecimiento

Las capacidades pueden desarrollarse mediante aprendizaje, práctica y perseverancia. Quien mira así la vida:

- **Aprende del error**
- **Acepta desafíos**
- **Persevera y pide ayuda**
- **Cambia de estrategia**
- **Reconoce que sigue aprendiendo**

Crecer no es lograrlo siempre: también es descansar, pedir apoyo y ajustar el camino.

Dos formas de interpretar la misma experiencia

Mentalidad fija: “Esto no se me da”, “Si fallo, no soy capaz”, “Debo hacerlo bien desde el principio”, “Necesito demostrar que puedo”, “Si es difícil, quizá no soy buena”. Mentalidad de crecimiento: “Todavía estoy aprendiendo”, “Puedo aprender de este error”, “Puedo mejorar con práctica”, “Puedo pedir ayuda”, “Puedo probar otra estrategia”. No son etiquetas: son respuestas que podemos elegir.

¿Qué significa para mí equivocarme?

Podemos pasar de “error = incapacidad” a “error = información para aprender”. El recorrido es: error, observación, aprendizaje, ajuste y nuevo intento. ¿Qué interpretación suelo darle a mis errores?

Neuroplasticidad

El cerebro puede modificar y fortalecer conexiones gracias a la experiencia, la práctica, la repetición y la retroalimentación. Así se forman nuevas conexiones y habilidades. Decir “todavía no” abre una posibilidad.

El potencial humano: “No puedo” vs. “Todavía no puedo”

Añadir “todavía” no garantiza que todo sea posible. Reconoce, con honestidad, que el aprendizaje sigue en curso y permite buscar el próximo paso.

PORTADA

Mi ruta de crecimiento

Una actividad sencilla para transformar una frase que me limita.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 52–61



Imagen Lovable 2026

SEMANA 4 · PRÁCTICA

Mi ruta de crecimiento

Una actividad sencilla para transformar una frase que me limita.

Actividad principal: “Todavía no”

- **Identifica una frase limitante**
- **Escríbela tal cual**
- **Agrega “todavía no”**
- **Pregunta qué necesitas aprender, practicar o cambiar**
- **Define un pequeño paso**

Ejemplo: “No puedo hablar en público” → “Todavía no puedo hablar en público con seguridad” → “Puedo prepararme y comenzar con grupos pequeños”.

Reescritura narrativa del fracaso

No se trata de negar lo ocurrido, sino de cambiar la pregunta. En vez de “¿Por qué fracasé?”, pregúntate: ¿Qué ocurrió? ¿Qué aprendí? ¿Qué haría diferente? ¿Qué habilidad necesito desarrollar? ¿Qué puedo intentar nuevamente? Experiencia, reflexión, aprendizaje, nueva estrategia y nuevo intento.

Preguntas de reflexión

- **¿Cómo reacciono frente al error?**
- **¿Qué área de mi vida necesita más flexibilidad?**
- **¿Qué aprendí de un fracaso?**
- **¿Qué desafío evito por miedo a equivocarme?**

- **¿Qué habilidad estoy dispuesta o dispuesto a desarrollar?**
- **¿Qué necesito dejar de exigirme para aprender?**

Mi ruta de crecimiento

Reconozco (¿qué pienso?), observo (¿qué siento?), cuestiono (¿qué información ofrece el error?), aprendo, ajusto (¿qué puedo cambiar?), practico (¿qué practicaré?) y avanzo (¿siguiente paso?).

“No necesito saber hacerlo todo hoy. Necesito estar dispuesta o dispuesto a seguir aprendiendo.”

Fuente: presentación Módulo 4 «Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento» (FMB). Autora de referencia: Carol Dweck, «Mindset: la actitud del éxito».

CUADERNO DE TRABAJO · MENTALIDAD FIJA Y MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

1. ¿Qué vamos a comprender?

En este módulo observaremos cómo interpretamos nuestras capacidades, los desafíos, el esfuerzo y los errores. Inspirado en el trabajo de Carol Dweck sobre mindset, este cuaderno no busca etiquetar a las personas. Una misma persona puede reaccionar desde una mentalidad más fija en un área y desde una mentalidad de crecimiento en otra.

Objetivos:

☐ **Diferenciar mentalidad fija y de crecimiento.**

☐ **Observar cómo reacciono frente al error.**

☐ **Desarrollar una relación más flexible con el aprendizaje.**

☐ **Identificar áreas donde puedo practicar una respuesta diferente.**

☐ **Reescribir experiencias de fracaso desde el aprendizaje.**

2. Mi punto de partida

Cuando me equivoco, normalmente pienso…

Cuando algo me resulta difícil, suelo…

Cuando alguien hace algo mejor que yo, siento…

Una habilidad que me gustaría desarrollar es…

3. Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento

MENTALIDAD FIJA	MENTALIDAD DE CRECIMIENTO
“Esto no se me da.”	“Todavía estoy aprendiendo.”
“Si fallo, no soy capaz.”	“Puedo aprender de este error.”
“Debo hacerlo bien desde el principio.”	“Puedo mejorar con práctica.”
“Si es difícil, no soy bueno/a.”	“Puedo probar otra estrategia.”
“Necesito demostrar que puedo.”	“Puedo pedir ayuda y seguir aprendiendo.”

4. ¿Dónde aparece cada mentalidad en mi vida?

Una situación donde suelo pensar desde una mentalidad fija:

.....

¿Qué pienso, siento y hago?

.....

Una situación donde reconozco una mentalidad de crecimiento:

.....

¿Qué hago diferente?

.....

5. Actividad — Mi relación con el error

Recuerda una situación en la que hayas cometido un error o hayas vivido un resultado que consideraste un fracaso.

¿Qué ocurrió objetivamente?

.....

¿Qué pensé inmediatamente?

¿Qué emoción apareció?

¿Qué hice después?

¿Qué significado le di al resultado?

¿Qué aprendí realmente?

6. El error como información

ERROR / RESULTADO

LO QUE OBSERVO

LO QUE APRENDO

LO QUE PUEDO AJUSTAR

NUEVO INTENTO

7. Ejercicio principal — TODAVÍA NO

Busca una frase que cierre una posibilidad. Transfórmala en una frase que reconozca el aprendizaje pendiente, sin prometer resultados automáticos.

Mi frase automática: "_____"

Mi nueva frase: “Todavía no _____”

¿Qué necesito aprender o practicar?

¿Qué ayuda, información o estrategia podría necesitar?

¿Cuál es un paso pequeño y realista?

8. Reescritura narrativa del fracaso

No se trata de negar lo ocurrido ni de convertir una experiencia difícil en algo positivo a la fuerza. Se trata de encontrar qué información y aprendizaje puedo extraer.

Lo que ocurrió	
La historia que me conté sobre mí	
Lo que sentí	
Lo que hice	
Lo que aprendí	
Qué haría diferente hoy	

Qué habilidad necesito desarrollar	
Nueva interpretación	

9. Mi mapa de crecimiento

RECONOZCO — ¿Qué estoy pensando?

OBSERVO — ¿Qué siento frente al desafío?

CUESTIONO — ¿Estoy interpretando mi capacidad como algo fijo?

APRENDO — ¿Qué información me ofrece el error?

AJUSTO — ¿Qué puedo hacer diferente?

PRACTICO — ¿Qué necesito desarrollar?

AVANZO — ¿Cuál es mi siguiente paso?

10. Preguntas de reflexión

• ¿Cómo reacciono frente al error?

Mi respuesta: _____

• ¿Qué áreas de mi vida necesitan una mentalidad más flexible?

Mi respuesta: _____

• ¿Qué aprendizajes surgieron de mis fracasos?

Mi respuesta: _____

• ¿Qué desafío estoy evitando por miedo a equivocarme?

Mi respuesta: _____

• ¿Qué habilidad estoy dispuesto/a a desarrollar?

Mi respuesta: _____

• ¿Qué necesito dejar de exigirme para poder aprender?

Mi respuesta: _____

11. Respiración consciente — Del “no puedo” al “todavía estoy aprendiendo”

Duración: 2–4 minutos. Esta práctica usa la respiración como pausa de atención y calma; se complementa con el acompañamiento profesional cuando haga falta.

1. Siéntate cómodamente, apoya los pies y relaja los hombros.

2. Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos.

3. Exhala lentamente durante 6 segundos, sin forzar.

4. Repite entre 5 y 8 veces.

5. Al inhalar piensa: “Puedo observar.”

6. Al exhalar piensa: “No necesito resolverlo todo ahora.”

7. Recuerda una dificultad y observa qué aparece sin juzgarte.

8. Al inhalar: “Estoy aprendiendo.”

9. Al exhalar: “Todavía es una puerta abierta.”

10. Termina respirando naturalmente y pregúntate: “¿Cuál es mi siguiente paso pequeño?”

12. Respiración de pausa antes de intentarlo nuevamente

Úsala ante frustración, miedo al error o deseo de abandonar.

• Inhala: “Esto es difícil para mí ahora.”

• Exhala: “No necesito hacerlo perfecto.”

• Inhala: “¿Qué puedo aprender?”

• Exhala: “¿Qué puedo hacer diferente?”

• Respira naturalmente y elige una acción pequeña.

Mi acción pequeña será:

13. Cierre — Mi compromiso con el aprendizaje

Quiero relacionarme con el error de una manera más…

Quiero aprender…

Mi frase “todavía no” para esta semana:

Mi primer paso:

Firma: _____ Fecha: _____

25 de septiembre de 2026

Floris

RAÍCES · MÓDULO 5

Psicogenealogía y árbol familiar

La historia familiar como sistema.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 62–66



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Psicogenealogía y árbol familiar

La historia familiar como sistema.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 63–66



Imagen Lovable 2026

Psicogenealogía y árbol familiar

La historia familiar como sistema.

Nuestra historia familiar reúne nombres, vínculos, alegrías, pérdidas y recuerdos. El árbol genealógico emocional propone ordenar esas relaciones y las emociones que asociamos con ellas. La Módulo 5 invita a comprender esa historia y a elegir cómo queremos vivir hoy.

PARA DIBUJAR SU ÁRBOL

1. **Escriba los nombres de padres, abuelos y bisabuelos que conozca.**
2. **Anote fechas importantes: nacimientos, uniones, pérdidas, mudanzas.**
3. **Marque profesiones, enfermedades o situaciones que se repiten.**
4. **Señale a quienes “no se nombran” o quedaron fuera.**
5. **Pregúntese con cariño: ¿qué deseo conservar y qué deseo cambiar?**

Dos miradas sobre la historia familiar

Alejandro Jodorowsky aparece en la presentación como referencia para explorar el simbolismo y las historias familiares. Anne Ancelin Schützenberger aparece como referencia para estudiar los secretos y las repeticiones en la familia. Sus propuestas abren preguntas; cada lector puede contrastarlas con su experiencia y con información verificable.

Un mapa de vínculos y emociones

La familia puede mirarse como una red de relaciones: lo que ocurre a una persona puede influir en otras. Un genograma representa miembros, vínculos y hechos conocidos. Al añadir emociones, distinguimos los datos confirmados de nuestros recuerdos y de las preguntas pendientes.

El mapa del Módulo 1 invita a explorar historia familiar, silencios, exclusiones y repeticiones. Esta Módulo 5 desarrolla ese mismo recorrido. Bert Hellinger pertenece al marco más amplio del mapa y a la Módulo 6; los autores nombrados en estas dos presentaciones son Jodorowsky y Schützenberger.

Reconocer patrones y elegir nuevas respuestas

Las diapositivas reúnen cuatro temas: conductas que se repiten, historias poco habladas, personas o asuntos excluidos del relato familiar y posibles cargas emocionales. Podemos observarlos con curiosidad y respeto, valorar lo que nos sostiene y cambiar hábitos que nos hacen daño.

Las presentaciones hablan de transmisión emocional entre generaciones. Para evitar una lectura de destino inevitable, entendemos esas ideas como preguntas sobre aprendizajes, vínculos y experiencias. Una repetición invita a investigar; nuestras decisiones actuales permiten construir respuestas nuevas.

Conversar sobre asuntos sensibles requiere consentimiento y cuidado. Cada persona decide qué comparte. Podemos reconocer a alguien como parte de la historia y, a la vez, mantener límites seguros: pertenecer es compatible con proteger la dignidad y actuar ante el maltrato.

Preguntas que se convierten en acción

¿Qué patrones observo en mi familia? ¿Qué historias se hablan poco? ¿Qué emociones o aprendizajes siento que llevo conmigo? Estas preguntas retoman la reflexión original y ayudan a elegir el propio camino con libertad.

Como sugerencia editorial, anote un hecho conocido, una pregunta pendiente y una acción posible: escuchar a un familiar dispuesto a conversar, pedir apoyo o practicar un hábito de cuidado. Elija un paso pequeño que pueda realizar con su cuerpo y su tiempo.

El cierre original invita a compartir experiencias y dudas, fortalecer vínculos y construir conocimiento juntos. Ese aprendizaje puede extenderse a vecinos, niños, animales y naturaleza. Conocernos y cuidar el entorno son acciones que se acompañan.

Lectura responsable de las referencias

Las dos frases atribuidas a los autores en la diapositiva 4 carecen de referencia bibliográfica verificable en los archivos. Por eso se conservan sus temas como paráfrasis, sin presentarlas como citas textuales auténticas. También se evita afirmar una autoría exclusiva del concepto de psicogenealogía.

Las presentaciones muestran siete diapositivas; la quinta está vacía en ambas. Se integró todo el contenido visible de las otras seis, sin inventar el contenido de esa página.

Este recorrido es una propuesta de reflexión. Las coincidencias familiares permiten formular preguntas y se interpretan con prudencia: por sí solas no demuestran traumas heredados ni determinan el futuro. El cuidado profesional y la acción cotidiana pueden acompañar el autoconocimiento.

Para llevar a la comunidad

Honrar a quienes vinieron antes nos inspira a cuidar a quienes vienen después: los niños y la Tierra que heredarán.

Referencias

Fuente principal: ambas presentaciones de Módulo 5 aportadas por Florisbett Mattey (1 de octubre de 2026). Sus temas, autores y preguntas coinciden y se integran una sola vez.

- **Anne Ancelin Schützenberger — *¡Ay, mis ancestros!* Lectura complementaria, no especificada en las diapositivas.**
- **Alejandro Jodorowsky — *Metagenealogía*. Lectura complementaria, no especificada en las diapositivas.**

FAMILIA · MÓDULO 6

Lealtades invisibles y sistema familiar

Pertenencia y dinámicas sistémicas, con Bert Hellinger como autor de referencia.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 67–91

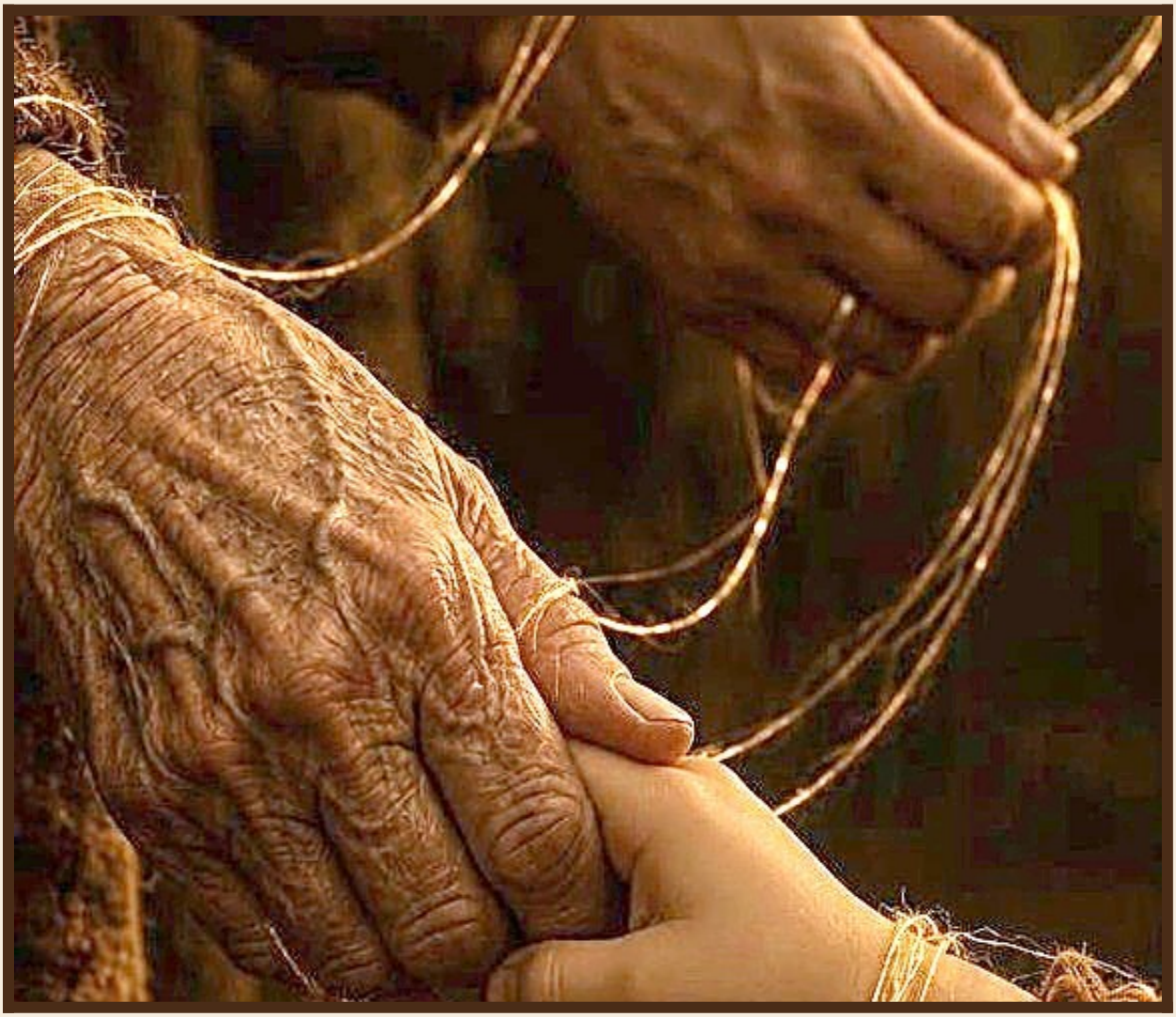


Imagen Lovable 2026

PORTADA

Lealtades invisibles y sistema familiar

Pertenencia y dinámicas sistémicas, con Bert Hellinger como autor de referencia.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 68–70



Imagen Lovable 2026

Lealtades invisibles y sistema familiar

Pertenencia y dinámicas sistémicas, con Bert Hellinger como autor de referencia.

El propósito

Reconocer cómo la historia familiar, la pertenencia y los patrones aprendidos pueden influir en nuestras decisiones, relaciones y proyectos de vida. Lo hacemos con respeto, curiosidad y gratitud hacia todos.

LO QUE VAMOS A APRENDER

- **Identificar posibles lealtades invisibles.**
- **Reconocer patrones que se repiten.**
- **Diferenciar lo que deseo conservar de lo que quiero transformar.**
- **Relacionarme con mi historia de forma más consciente.**

Observar con curiosidad y prudencia

Observar un patrón no demuestra una causa heredada, un trauma ni una fuerza invisible. Es solo una invitación a mirar.

¿Quién fue Bert Hellinger?

Bert Hellinger (1924–2018) fue un autor y facilitador alemán conocido por desarrollar las constelaciones familiares. Sus ideas se presentan aquí como un enfoque de reflexión, no como hechos científicos comprobados. No existen pruebas de destinos heredados ni de causas familiares inevitables.

Los órdenes del amor

Pertenencia: **cada persona forma parte de su sistema familiar.**

Orden: **reconocer el lugar de quienes llegaron antes.**

Equilibrio: **el dar y el recibir en los vínculos.**

La exclusión: mirar con respeto y reconocimiento a personas o historias que quedaron fuera o en silencio, dándoles un lugar.

La compensación: **intentos de equilibrar o reparar experiencias familiares; solo como hipótesis, no como ley universal.**

Lealtades invisibles: **posibles vínculos de pertenencia que percibimos en nuestras decisiones o repeticiones. No es una fuerza comprobada ni un diagnóstico.**

"Puedo pertenecer a mi historia sin que todas mis decisiones tengan que repetirla."

Observar sin concluir: ejemplos

¿Expresa interés propio, tradición, oportunidad o presión? Quizás una mezcla.

Años de cuidado a otros. **¿Qué necesito? ¿Qué límites tengo? ¿Qué opciones deseo construir?**

Evitar ciertos conflictos. **Reflexiono sobre mi seguridad y mis recursos de comunicación hoy.**

Una repetición con el dinero. **Registro hechos, emociones y decisiones concretas. No es inevitable.**

Tres preguntas para pensar

1. **¿Qué aspectos de mi historia reconozco sin juzgarme?**
2. **¿Qué observo concretamente y qué estoy suponiendo?**
3. **¿Qué puedo conservar de mi historia y qué puedo elegir de otra manera?**

PORTADA

Mirar nuestras raíces con respeto y prudencia

La historia familiar puede ayudarnos a comprender nuestras decisiones con respeto, distinguiendo lo que sabemos con certeza de lo que solo intuimos.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 71–73



Imagen Lovable 2026

SEMANA 6 · HISTORIA FAMILIAR

Mirar nuestras raíces con respeto y prudencia

La historia familiar puede ayudarnos a comprender nuestras decisiones con respeto, distinguiendo lo que sabemos con certeza de lo que solo intuimos.

En una familia aprendemos costumbres y maneras de relacionarnos. También podemos recibir expectativas sobre cómo vivir. Este módulo propone observar esas influencias con curiosidad y respeto. No se trata de juzgar a quienes nos precedieron.

Hellinger llamó «órdenes del amor» a tres ideas: pertenencia, orden y equilibrio. En su enfoque, pertenecer significa formar parte de la familia. El orden invita a reconocer a quienes llegaron antes. El equilibrio se refiere al dar y recibir en los vínculos.

Esta mirada también propone reflexionar sobre personas o historias que quedaron en silencio. Usa la palabra «compensación» para interpretar posibles intentos de reparar o equilibrar experiencias familiares. Son propuestas para hacerse preguntas, no leyes universales.

La expresión «lealtades invisibles» describe posibles vínculos de pertenencia que una persona percibe en sus decisiones. No nombra una fuerza comprobada ni es un diagnóstico. Observar una repetición no demuestra una causa heredada ni un trauma. No existen pruebas de destinos heredados ni de causas familiares inevitables.

“Observar no es diagnosticar.”

IDEAS DESTACADAS

- **Podemos mirar la historia familiar sin buscar culpables.**
- **Las ideas de Hellinger se presentan como reflexión, no como evidencia científica.**
- **Una repetición no demuestra una causa heredada.**
- **Las «lealtades invisibles» no son un diagnóstico.**

PORTADA

Pertenecer sin tener que repetir

Reconocer de dónde venimos no nos obliga a repetir las conductas, los sufrimientos o los silencios de nuestra familia.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 74–76



Imagen Lovable 2026

SEMANA 6 · DECISIONES PROPIAS

Pertenecer sin tener que repetir

Reconocer de dónde venimos no nos obliga a repetir las conductas, los sufrimientos o los silencios de nuestra familia.

Pertenencia y obligación no son lo mismo. Podemos reconocer nuestra historia y, al mismo tiempo, elegir respuestas propias. La pregunta no es solo qué deseamos cambiar. También importa descubrir qué queremos conservar.

Después de años cuidando a otras personas, podemos preguntarnos qué necesitamos hoy. También qué límites tenemos y qué opciones deseamos construir. Estas preguntas ayudan a revisar nuestras decisiones sin juzgarnos por lo vivido.

Si solemos evitar ciertos conflictos, podemos fortalecer hoy nuestra seguridad y nuestros recursos para comunicarnos. Si observamos dificultades repetidas con el dinero, podemos anotar hechos, emociones y decisiones concretas. Lo que se repite también puede transformarse.

“Puedo pertenecer a mi historia sin que todas mis decisiones tengan que repetirla.”

IDEAS DESTACADAS

- **Pertenecer a una familia no obliga a vivir de una única manera.**
- **Una misma conducta puede tener varias explicaciones.**
- **Conviene separar los hechos de nuestras interpretaciones.**

- **Podemos conservar lo valioso y revisar lo que queremos cambiar.**

PORTADA

Un pequeño paso para elegir con más conciencia

Cuatro ejercicios sencillos invitan a revisar nuestra historia con calma, proteger la privacidad y probar una acción propia.

Autora: Florisbett Mattey Balza

Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 77–79



Imagen Lovable 2026

SEMANA 6 · PRÁCTICA Y CUIDADO

Un pequeño paso para elegir con más conciencia

Cuatro ejercicios sencillos invitan a revisar nuestra historia con calma, proteger la privacidad y probar una acción propia.

El primer ejercicio es un mapa de pertenencias y repeticiones. Anota una situación o conducta que se repita y las personas o contextos relacionados. Después separa lo que sabes como hecho de lo que estás interpretando. Omite cualquier detalle que afecte tu privacidad o la de otras personas.

El segundo ejercicio distingue pertenencia, preferencia y presión. Elige una decisión que quieras revisar. Escribe qué parte expresa tus deseos y qué parte responde a expectativas ajenas. Pregúntate qué necesitas para elegir con mayor libertad.

El tercer ejercicio toma la compensación solo como una explicación posible. Describe la situación y lo que sientes o necesitas. Busca una explicación sin darla por cierta y después considera otra. Para terminar, pregúntate: «¿Esta reflexión me ayuda a comprenderme o me lleva a juzgarme?».

El cuarto ejercicio es un plan personal. Reconoce una historia o conducta que se repita. Elige algo que quieras mantener, algo que desees revisar y un límite saludable que puedas practicar. Concreta una acción pequeña para esta semana.

Estas actividades tienen una finalidad educativa y de autoconocimiento. Son un espacio para mirar y comprender; el diagnóstico y el tratamiento corresponden a profesionales de la salud. Participar es voluntario y puedes hacer una pausa cuando lo necesites. Si sientes malestar intenso, busca apoyo profesional.

“Reconocer es ver mi historia con respeto; elegir es probar una respuesta propia.”

IDEAS DESTACADAS

- **Anota hechos y distingue lo que estás interpretando.**
- **Considera más de una explicación.**
- **Elige una acción pequeña y un límite que cuide tu bienestar.**
- **Comparte solo lo que desees y protege la privacidad.**
- **Puedes detenerte y pedir apoyo profesional si lo necesitas.**

PORTADA

Cuatro actividades para usted

Escriba solo lo que observa. Omita lo que afecte su privacidad o la de otros.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 80–83



Imagen Lovable 2026

CUADERNO DEL LECTOR · MÓDULO 6

Cuatro actividades para usted

Escriba solo lo que observa. Omita lo que afecte su privacidad o la de otros.

1. Mapa de pertenencias y repeticiones

Situación o conducta que se repite	
Personas o contextos relacionados	
Lo que sé como hecho	
Lo que estoy interpretando	

2. Pertenencia, preferencia y presión

¿Qué decisión estoy revisando?	
¿Qué parte me representa?	
¿Qué parte responde a expectativas externas?	
¿Qué necesito para elegir con libertad?	

3. La compensación como hipótesis

La situación que quiero observar	
Lo que siento o necesito	
Una explicación posible (sin darla por cierta)	
Otra explicación posible	

¿Esta reflexión me ayuda a comprenderme o me lleva a juzgarme?

4. Mi plan personal de transformación

Una historia o patrón que reconozco	
Una conducta que deseo mantener	
Una conducta que deseo revisar	
Un límite saludable que puedo practicar	
Una acción pequeña para esta semana	

RECONOCER, REPETIR, ELEGIR

Reconocer: **ver mi historia con respeto.**

Repetir: **notar lo que hago sin darme cuenta.**

Elegir: **probar una respuesta propia y diferente.**

"Durante esta semana, elegiré ____ para cuidar mi bienestar y actuar con mayor conciencia."

TRES IDEAS PARA RECORDAR

1. **Observar no es diagnosticar.**
2. **Pertenecer no exige repetir.**
3. **Elegir con conciencia no es rechazar la historia familiar.**

NORMAS DE CONVERSACIÓN RESPETUOSA

- **Hablo desde mi experiencia: "yo observo", "en mi caso".**
- **No diagnostico ni etiqueto a otras personas.**
- **Protejo la privacidad de mi familia.**
- **Respeto el derecho a no responder.**
- **Respondo con empatía, sin juicios.**

Reconocer la historia familiar puede ampliar la comprensión personal; elegir cómo vivirla permite construir un camino propio, con respeto por los límites, la privacidad y el bienestar emocional.

PORTADA

Lealtades invisibles: mi cuaderno

Observa tu historia con respeto, curiosidad y gratitud.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 84–91



Imagen Lovable 2026

CUADERNO DE TRABAJO · SEMANA 6

Lealtades invisibles: mi cuaderno

Observa tu historia con respeto, curiosidad y gratitud.

1. Propósito del módulo

Reconocer cómo la historia familiar, el sentido de pertenencia y los patrones aprendidos pueden influir en nuestras decisiones, relaciones, emociones y proyectos de vida.

Objetivo: identificar posibles lealtades invisibles, reconocer patrones que se repiten y diferenciar lo que deseamos conservar de lo que queremos transformar.

Clase 6.1: Introducción al pensamiento sistémico

Clase 6.2: Lealtades familiares inconscientes

Clase 6.3: Pertenencia y repetición

2. Conceptos fundamentales

Bert Hellinger (1924–2018) desarrolló las constelaciones familiares. Estudiamos sus ideas como marco de reflexión personal, no como leyes psicológicas demostradas.

01 · Órdenes del amor

Principios de pertenencia, reconocimiento de los vínculos y comprensión del lugar que ocupa cada integrante. Invitan a reflexionar sobre respeto, límites y responsabilidades.

02 · Pertenencia

La necesidad de formar parte. A veces actuamos de cierta manera para ser aceptados, proteger a los nuestros o evitar conflictos.

03 · Exclusión

04 · Compensación sistémica

La idea de que la familia busca recuperar el equilibrio. Alguien puede asumir demasiadas responsabilidades o intentar reparar lo que no le corresponde.

05 · Lealtades invisibles

Compromisos emocionales, explícitos o implícitos, que pueden llevarnos a repetir conductas, adoptar creencias o sentir culpa al elegir un camino diferente.

3. ¿Cómo pueden manifestarse?

Marca las situaciones que resuenan contigo.

☐ Sentir que más bienestar económico sería traicionar a una familia que vivió dificultades.

☐ Repetir relaciones afectivas parecidas a las observadas en la infancia.

☐ Asumir el papel de cuidador o mediador y sentir culpa al poner límites.

☐ Evitar oportunidades por miedo a superar los logros de otros familiares.

☐ Mantener silencios familiares para proteger a alguien, aunque generen malestar.

☐ Sentir que debo resolver los problemas de otros familiares para demostrar amor.

4. Actividad 1 · Mapa de pertenencia (15 min)

Imagina un círculo con tu nombre al centro y, alrededor, las personas importantes de tu historia: cercanas, ausentes o significativas. Dibuja tu mapa aquí:

Mis principales vínculos familiares

¿Con quién siento mayor cercanía emocional?

Personas o acontecimientos poco mencionados

¿Qué personas o hechos casi nunca se mencionan?

Responsabilidades que he asumido

¿Qué responsabilidades asumí desde muy joven?

El lugar que siento que ocupo

¿Qué lugar siento que ocupo en mi familia?

5. Actividad 2 · Representación simbólica (20 min)

Escribe los nombres de personas o roles de tu sistema en papelitos y colócalos sobre una mesa según cómo percibes hoy las distancias y cercanías. Luego muévelos a cómo te gustaría relacionarte, con límites sanos. Dibuja ambas disposiciones:

Cómo lo percibo hoy

Cómo deseo relacionarme

El ejercicio representa tu percepción personal; no diagnostica conflictos ni revela hechos desconocidos.

¿Qué observé sobre mis relaciones?

¿Qué distancia o cercanía deseo modificar?

¿Qué responsabilidades necesito devolver simbólicamente a sus legítimos responsables?

¿Qué puedo hacer de manera realista para mejorar mis vínculos?

6. Actividad 3 · Reflexión grupal (19–24 min)

En parejas o pequeños grupos, conversen voluntariamente. Acuerdos: escuchar sin juzgar, respetar la privacidad, no interpretar la vida de otros y permitir no compartir.

Anota aquí tus ideas.

¿Qué aprendí sobre el amor y la pertenencia en mi familia?

¿Qué patrones quiero conservar porque me hacen bien?

¿Qué patrones deseo transformar?

¿Cómo puedo honrar mi historia sin renunciar a mis propias decisiones?

¿Qué significa para mí construir una vida diferente sin dejar de amar a mi familia?

7. Lo que recibo y lo que elijo

De mi familia recibí…

Una enseñanza que agradezco es…

Una conducta que ya no deseo repetir es…

Una responsabilidad que no me corresponde resolver es…

Una tradición o valor que deseo conservar es…

Una decisión propia que quiero permitirme tomar es…

Puedo amar a mi familia y, al mismo tiempo,…

8. Reflexión guiada y foro

¿A quién me parezco dentro del sistema?

¿Qué historias familiares sigo repitiendo?

¿A quién represento dentro del sistema?

¿Qué emociones parecen heredadas?

CIERRE · INTEGRACIÓN CONSCIENTE

La historia familiar forma parte de nuestra identidad, pero no determina por completo nuestro futuro. La pertenencia no exige repetir todos los patrones.

“Honro mi historia, reconozco lo que he recibido y me permito elegir conscientemente el camino que quiero construir.”

Consideraciones para el facilitador: esta sesión es educativa y reflexiva. Las constelaciones familiares se presentan como un marco de reflexión, con evidencia científica limitada, y conviven con otros enfoques comprobados. Cuida que cada participante comparta solo lo que desee, a su ritmo y con el apoyo adecuado.

Para llevar a la comunidad

Las lealtades que elijo con conciencia me unen a mi familia desde la libertad y el amor.

Referencias

- **Bert Hellinger — *Órdenes del amor*; *Reconocer lo que es*. Creador de las constelaciones familiares.**
- **Joan Garriga — Divulgador de la mirada sistémica en lengua española.**
- **Stephan Hausner — *Aunque me cueste la vida*.**
- **Franz Ruppert — *Simbiosis y autonomía*.**
- **Anne Ancelin Schützenberger — Lealtades familiares inconscientes.**
- **Gabor Maté — *Cuando el cuerpo dice no*.**

Las constelaciones familiares tienen evidencia científica limitada; aquí se usan solo como marco de reflexión.

BIENESTAR · MÓDULO 7

Vivir en el alma

Integración y autenticidad. Inspirado en la obra de Joan Garriga.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 92–109



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Vivir en el alma

Integración y autenticidad. Inspirado en la obra de Joan Garriga.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 93–95



Imagen Lovable 2026

BIENESTAR · SEMANA 7

Vivir en el alma

Integración y autenticidad. Inspirado en la obra de Joan Garriga.

“Mi historia forma parte de mí; no es todo lo que soy.”

La autenticidad no exige tener todas las respuestas ni alcanzar una versión perfecta. Es un proceso de escucha, aceptación y elección consciente. Este encuentro se inspira en la reconciliación con la propia historia y en la posibilidad de habitar la vida con mayor presencia, sin convertir una interpretación en una verdad universal.

OBJETIVOS: INTEGRAR SIN BORRAR NUESTRA HISTORIA

- **Reconocer cómo la historia personal y familiar participa en nuestra identidad.**
- **Explorar amor propio y pertenencia sin renunciar a la autonomía.**
- **Identificar emociones, necesidades y límites.**
- **Traducir la reflexión en una decisión auténtica y posible.**

Un mapa para la integración

Aceptación: **mirar la historia con honestidad y compasión.**

Amor propio: **reconocer el propio valor y las necesidades.**

Pertenencia: **valorar los vínculos sin tener que ser idénticos.**

Conciencia emocional: **escuchar emociones sin juzgarlas automáticamente.**

Puedo reconocer lo vivido y mantener mis límites

PUEDO PERTENECER SIN DEJAR DE SER YO

- **Mi valor no depende únicamente de la aprobación externa.**
- **Puedo amar a mi familia y pensar de manera diferente.**
- **Los límites saludables pueden proteger los vínculos y el bienestar.**
- **No soy responsable de resolver toda la historia familiar.**

Nombrar lo que siento abre espacio para elegir

Deténgase y observe:

1. **¿Qué emoción aparece?**
2. **¿Qué necesidad puede estar señalando?**
3. **¿Qué límite o valor está implicado?**
4. **¿Qué respuesta sería cuidadosa y coherente?**

No toda emoción requiere una acción inmediata.

De las expectativas a las elecciones

Expectativa → ¿Qué se espera de mí?

Emoción → ¿Qué siento ante esa expectativa?

Valor → ¿Qué es importante para mí?

Elección → ¿Qué paso pequeño puedo dar?

PORTADA

Un momento para usted

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 96–99



Imagen Lovable 2026

CUADERNO DEL LECTOR · SEMANA 7

Un momento para usted

MEDITACIÓN BREVE: RECONOCER MI CAMINO

Acomódese y respire con naturalidad.

Recuerde una etapa de su vida que hoy pueda observar con seguridad. Reconozca lo que aprendió, lo que le sostuvo y lo que todavía está comprendiendo.

Pregúntese: ¿Qué deseo conservar? ¿Qué ya no quiero repetir? ¿Qué necesito hoy?

Regrese al presente a su propio ritmo. Puede mantener los ojos abiertos o detener el ejercicio.

Carta al sistema familiar

Escriba una carta que no necesita enviar:

Reconozco: ¿qué recibí y qué valoro?

Comprendo: ¿qué dificultades o patrones influyeron en mí?

Distingo: ¿qué me corresponde y qué no?

Elijo: ¿qué deseo conservar o transformar?

Me permito: ¿qué camino quiero construir?

Para conversar sin juzgar

1. **¿Qué partes de mi historia aún rechazo?**
2. **¿Qué significa autenticidad para mí?**
3. **¿Cómo puedo vivir desde mayor coherencia interior?**
4. **¿Qué he recibido de mi historia que deseo conservar?**

5. **¿Qué límite o decisión me ayudaría a cuidarme mejor?**

Mi compromiso para los próximos 7 días

Un valor que quiero honrar es...	
Un patrón que quiero observar con más conciencia es...	
Una acción pequeña y realista que haré esta semana es...	

ESCUCHAR TAMBIÉN ES RESPETAR

- **Compartir es voluntario; también se puede pasar el turno.**
- **Hablar desde la experiencia propia: “yo siento”, “yo he vivido”.**
- **Evitar diagnósticos, juicios y comparaciones.**
- **No presionar a nadie para revelar experiencias dolorosas.**
- **Cuidar la confidencialidad.**
- **Este espacio educativo no sustituye atención psicológica o terapéutica.**

“Honro mis raíces y elijo mi camino.”

“Puedo reconocer la historia de la que vengo, valorar lo que me ha sostenido, nombrar lo que me dolió y elegir cómo quiero continuar.” La autenticidad no consiste en rechazar el pasado, sino en vivir el presente con mayor conciencia y coherencia.

UNA PREGUNTA PARA LLEVAR CONSIGO

¿Qué cambiaría en mi vida si pudiera tratar mi historia con más honestidad y menos juicio?

PORTADA

Vivir en el alma: mi cuaderno

Integración y autenticidad, a mi propio ritmo.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 100–109



Imagen Lovable 2026

CUADERNO CONVERSATORIO · SEMANA 7

Vivir en el alma: mi cuaderno

Integración y autenticidad, a mi propio ritmo.

“Tema central: Integración y autenticidad Inspiración de lectura: Joan Garriga — Vivir en el alma”

Floris

Bienvenida

Este cuaderno acompaña un espacio de conversación y reflexión sobre la manera en que nuestra historia personal y familiar participa en nuestra identidad. No busca imponer respuestas ni definir una única forma de vivir; invita a escuchar la propia experiencia con curiosidad, respeto y compasión.

La idea central de este módulo es que reconciliarse con la propia historia puede ayudarnos a habitar el presente con mayor presencia y autenticidad. Cada persona decide qué compartir, qué reservar y a qué ritmo avanzar.

Objetivos del encuentro

- **Reconocer la influencia de la historia personal y familiar.**
- **Explorar el amor propio y la pertenencia sin renunciar a la autonomía.**
- **Identificar emociones, necesidades y límites.**
- **Definir una acción concreta coherente con los valores personales.**

Acuerdos para el conversatorio

- **Compartir es voluntario; puedes pasar tu turno sin dar explicaciones.**

- **Hablar desde la experiencia propia y escuchar sin juzgar.**
- **Escuchar con respeto, acompañar sin juzgar y ofrecer consejo solo cuando se solicite.**
- **Respetar la privacidad de lo compartido, considerando los límites de seguridad aplicables.**
- **Puedes pausar cualquier ejercicio si te resulta incómodo.**

Cuidado: este material es educativo y reflexivo. No sustituye atención psicológica o terapéutica.

1. Cinco ejes de integración

Aceptación de la historia personal

Mirar lo vivido con honestidad y compasión. Aceptar no significa justificar el daño, olvidar ni reconciliarse obligatoriamente.

Amor propio

Reconocer el propio valor, necesidades y límites sin depender exclusivamente de la aprobación de otras personas.

Pertenencia

Conciencia emocional

Observar lo que sentimos y explorar qué necesidad, valor o límite puede estar señalando una emoción.

Autenticidad

Alinear progresivamente nuestras decisiones con los valores y necesidades que reconocemos como propios.

Pausa de reflexión

¿Cuál de estos cinco ejes necesito atender con más cuidado en este momento?

2. Ejercicio individual: mirar mi historia

No necesitas reconstruir toda tu historia. Elige solo aquello que te resulte adecuado explorar hoy.

¿Qué experiencias, personas o valores me han ayudado a crecer?

¿Qué aprendí en mi familia sobre el amor, el éxito, el conflicto o la expresión de emociones?

¿Qué patrones reconozco y deseo observar con más conciencia?

¿Qué partes de mi historia aún rechazo?

¿Qué puedo reconocer hoy sin justificar aquello que me hizo daño?

3. Actividad principal: carta al sistema familiar

Escribe una carta que no necesitas enviar. Puedes dirigirte a tu familia, a una generación, a una persona o a tu propia historia familiar. La finalidad es reconocer tu experiencia, no forzar una reconciliación.

Reconozco

¿Qué recibí de mi familia que valoro? ¿Qué capacidades, tradiciones o recuerdos deseo conservar?

Comprendo

¿Qué dificultades, silencios o patrones influyeron en mi vida?

Distingo

¿Qué responsabilidades me corresponden y cuáles no puedo asumir por otras personas?

Elijo

¿Qué deseo continuar y qué necesito transformar?

Me permito

¿Qué forma de vivir quiero construir a partir de ahora?

Frase opcional de cierre: «Reconozco la historia de la que vengo. Puedo valorar lo que recibí, nombrar lo que me dolió y elegir cómo quiero continuar mi camino».

4. Meditación breve: reconocer mi camino

Duración sugerida: 7–9 minutos. Lee despacio o pide a una persona facilitadora que lea el texto con pausas.

Acomódate y permite que tu respiración encuentre un ritmo natural. No necesitas respirar de una manera especial. Observa el lugar en el que estás y siente el apoyo que te ofrece el asiento o el suelo.

Pregúntate con suavidad: ¿Qué deseo conservar de mi historia? ¿Qué ya no quiero repetir? ¿Qué necesito hoy para cuidarme mejor?

Recuerda que eres más que tus experiencias. Puedes honrar los vínculos importantes y, al mismo tiempo, elegir límites y caminos propios. Regresa lentamente al presente. Abre los ojos cuando quieras y date tiempo para volver.

Después de la meditación

¿Qué noté en mi cuerpo o en mis emociones?

¿Qué idea o palabra quiero llevarme?

¿Necesito algo para sentirme cuidado/a después de este ejercicio?

5. Identidad auténtica: de la expectativa a la elección

Completa las frases con honestidad. Puedes escribir palabras sueltas o respuestas breves.

Un papel que aprendí a desempeñar para sentirme aceptado/a fue…

Algo que siento pero me cuesta expresar es…

Un valor que quiero honrar, incluso si otros no lo comparten, es…

Una expectativa ajena que quiero revisar es…

Una necesidad o límite que quiero escuchar es…

Una pequeña decisión auténtica que puedo tomar esta semana es…

6. Guía para el foro o conversatorio

La persona facilitadora puede elegir tres o cuatro preguntas según el tiempo y el nivel de confianza del grupo. No es necesario que todos respondan a todas.

1. **¿Qué partes de mi historia aún rechazo?**
2. **¿Qué significa autenticidad para mí?**
3. **¿Cómo puedo vivir desde mayor coherencia interior?**
4. **¿Qué puedo agradecer de mi historia sin negar las dificultades?**
5. **¿Cómo distingo la pertenencia de la obligación de repetir patrones?**
6. **¿Qué significa para mí poner un límite con respeto?**
7. **¿Qué apoyo necesito para sostener una elección más coherente conmigo?**

Notas del conversatorio

7. Mi compromiso personal

La integración se fortalece cuando una reflexión se convierte en una acción pequeña, concreta y posible.

Un valor que quiero honrar durante los próximos 7 días:

Un patrón que quiero observar sin juzgarme:

Una conversación, límite o decisión que deseo preparar:

Una persona o recurso que puede apoyarme:

Mi acción concreta y cuándo la realizaré:

Reflexión final

¿Qué cambiaría en mi vida si pudiera tratar mi historia con más honestidad y menos juicio?

Cierre: «No necesito rechazar mi historia para construir una vida diferente. Puedo reconocer mis raíces y elegir conscientemente mi camino».

Gracias por participar · Floris · Módulo 7 — Vivir en el alma

Para llevar a la comunidad

Vivir en el alma es vivir en relación: con uno mismo, con los otros y con la vida.

Referencias

- **Joan Garriga — *Vivir en el alma*; *¿Dónde están las monedas?*; *La llave de la buena vida*; *El buen amor en la pareja*.**
- **Bert Hellinger — Pertenencia y órdenes del amor.**
- **Jon Kabat-Zinn — Atención plena para las prácticas de meditación.**
- **Marshall Rosenberg — Comunicación no violenta, para conversar sin juzgar.**

PROYECTO DE VIDA · MÓDULO 8

Reflexiona · Integra · Transforma

La construcción consciente del proyecto de vida.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 110–124



Imagen Lovable 2026

PORTADA

Reflexiona · Integra · Transforma

La construcción consciente del proyecto de vida.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 111–124



Imagen Lovable 2026

PROYECTO DE VIDA · SEMANA 8

Reflexiona · Integra · Transforma

La construcción consciente del proyecto de vida.

Sembrar el futuro, un día a la vez

Después de mirar la historia, las creencias y la familia, llega el momento de construir. El proyecto de vida no se escribe en un solo día: se siembra con pequeñas acciones diarias.

Pequeños hábitos, grandes cambios

***Hábitos atómicos*, explica que mejorar un poco cada día produce grandes resultados con el tiempo. Charles Duhigg describe el bucle del hábito: señal, rutina y recompensa. Si entendemos ese bucle, podemos cambiar una rutina sin luchar contra nosotros mismos.**

La regla de las 3R

- **Reutilizo una práctica que ya me funciona.**
- **Reduzco una interacción que me desgasta.**
- **Reciclo un error y lo convierto en aprendizaje.**

“Lo que hago cada día, aunque sea pequeño, construye la persona que seré.”

Hablar para entendernos

Marshall Rosenberg creó la Comunicación No Violenta, en cuatro pasos: observar sin juzgar, expresar lo que siento, nombrar lo que necesito y hacer una petición clara. Jürgen Habermas habla de un diálogo orientado a entendernos, no a ganar.

Del deseo a la acción: el modelo GROW

John Whitmore propuso cuatro preguntas: ¿Cuál es mi meta? ¿Cuál es mi realidad hoy? ¿Qué opciones tengo? ¿Qué voy a hacer y cuándo?

Para llevar a la comunidad

Mi proyecto de vida florece cuando también contribuye al bienestar de mi comunidad.

Referencias

- **James Clear — *Hábitos atómicos*.**
- **Charles Duhigg — *El poder de los hábitos*.**
- **Marshall Rosenberg — *Comunicación no violenta*.**
- **John Whitmore — *Coaching* (modelo GROW).**
- **David Allen — *Organízate con eficacia* (GTD).**
- **Jürgen Habermas — *Teoría de la acción comunicativa*.**
- **Anthony Giddens — Teoría de la estructuración y reflexividad.**
- **Amartya Sen y Martha Nussbaum — Enfoque de las capacidades.**
- **Kate Raworth — *Economía rosquilla* (Doughnut Economics).**
- **Joan Garriga, Bert Hellinger, Alejandro Jodorowsky, Anne Ancelin Schützenberger, Carol Dweck, Daniel Kahneman — Bibliografía base del cuaderno de la Módulo 8.**

CUADERNO DE TRABAJO · REFLEXIONA · INTEGRA · TRANSFORMA

Una bienvenida con el corazón abierto

Querida persona que hoy abres estas páginas: bienvenida, bienvenido. Llegar a este octavo módulo ya es un acto de amor hacia ti. Has caminado, has mirado hacia adentro y has sostenido preguntas que no siempre son fáciles. Gracias por estar aquí.

Este cuaderno no busca darte respuestas, sino acompañarte a encontrar las tuyas. Te invitamos a leerlo despacio, a respirar entre una página y otra, y a escribir con honestidad, sin juicio y sin prisa. Todo lo que surja es válido: la alegría, la nostalgia, la duda, la gratitud.

Aquí honramos tres tiempos que viven en nosotros: el pasado que nos formó, el presente que nos sostiene y el futuro que estamos sembrando. Ninguno es enemigo; los tres son maestros.

Acuerdos para nuestro foro Escuchamos para comprender, no para responder. Lo que se comparte aquí se cuida aquí: confidencialidad y respeto. Cada persona habla desde su propia experiencia (“yo siento”, “yo vivo”). Nadie está obligado a compartir; el silencio también es participación. Respetamos todas las creencias, culturas, cuerpos, historias y ritmos.

1. Objetivos y Tema Central

Tema central: la construcción consciente del proyecto de vida.

Objetivos de este módulo

- **Integrar los aprendizajes del módulo, reconociendo todo lo vivido como parte valiosa del camino.**
- **Diseñar una narrativa personal renovada, contada con compasión y dignidad.**

- **Abrazar la protección integral del ser: cuerpo físico, mente, emociones, espíritu, energía y economía.**
- **Fortalecer la convivencia basada en el respeto, la comprensión y el cuidado mutuo.**

Contenidos que nos acompañan

Contenido	Pregunta que nos invita
Integración de aprendizajes	¿Qué me llevo de este camino que hoy forma parte de mí?
Nueva narrativa personal	¿Cómo quiero contar mi historia desde el amor y no desde la herida?
Propósito y dirección	¿Qué le da sentido a mis días?
Visión de futuro	¿Qué semilla quiero sembrar para mí y para quienes vienen después?

- **Con tus propias palabras, ¿qué significa para ti “construir conscientemente” tu proyecto de vida?**

2. Honrar el pasado, habitar el presente, sembrar el futuro

Nuestro pasado no se borra: se comprende. Las personas que nos precedieron —madres, padres, abuelas, abuelos, ancestros— hicieron lo que pudieron con lo que tenían. Mirarles con respeto no significa justificar el daño, sino liberarnos de cargar lo que no nos corresponde.

El presente es el único lugar donde podemos actuar. Y el futuro es un jardín que se riega con cada decisión cotidiana.

- **Pasado: ¿Qué herencia (un valor, una enseñanza, una fortaleza) agradezco de mi historia familiar?**
- **Pasado: ¿Qué estoy listo/a para soltar con respeto, porque ya no me pertenece?**

- **Presente: Hoy, en este momento, ¿qué necesita mi vida de mí?**
- **Futuro: ¿Qué mundo quiero dejar a los niños y niñas que vienen detrás?**

3. El resguardo integral del ser

Dimensión	¿Qué implica cuidarla?	0–9
Cuerpo físico	Descanso, alimento, movimiento, salud, el cuerpo como hogar de la vida.	
Mente	Pensamientos que elijo cultivar, aprendizaje, claridad, paz interior.	
Emociones	Permiso para sentir, nombrar y expresar sin dañar ni dañarme.	
Espíritu	Sentido, trascendencia, conexión con lo sagrado según mi propio camino.	
Energía	Lo que me nutre y lo que me agota; espacios, vínculos y hábitos.	
Economía	Relación sana con el dinero, el trabajo digno y la abundancia responsable.	
Sexualidad	Consentimiento, intimidad, autocuidado, respeto a mi cuerpo y al de otros.	

Convivencia	**Vínculos respetuosos, comunicación honesta, límites claros.**	

- **¿Qué dimensión pide hoy más amor y atención? ¿Qué pequeño gesto puedo ofrecerle esta semana?**

4. Lo femenino, lo masculino y el cuidado de las infancias

Todos llevamos dentro cualidades que la tradición ha llamado femeninas —la receptividad, la ternura, la intuición, el cuidado— y masculinas —la acción, la protección, la dirección, la firmeza—. No compiten: se complementan. Honrarlas en equilibrio nos permite relacionarnos sin dominar ni someternos.

Respetamos a cada mujer y a cada hombre en su dignidad, su historia y su forma de estar en el mundo. Y reconocemos que los niños y las niñas merecen, siempre, un entorno seguro, amoroso y libre de toda forma de violencia. Proteger la infancia es proteger el futuro de la humanidad.

Recordatorio de cuidado La sexualidad es una dimensión sagrada de la vida: se vive desde la libertad, el consentimiento y el respeto. Ningún niño o niña es responsable de cuidar a los adultos. Escucharles y creerles es un acto de protección.

- **¿Qué cualidades “femeninas” y “masculinas” reconozco en mí? ¿Cuáles deseo equilibrar?**
- **¿Cómo puedo contribuir, desde mi lugar, a que las infancias a mi alrededor se sientan seguras y amadas?**
- **¿Cómo quiero honrar a las mujeres y a los hombres de mi vida, incluyéndome?**

5. Espiritualidad y creencias: un espacio de libertad

La espiritualidad es la experiencia íntima de conexión con algo más grande que nosotros: la vida, la naturaleza, el universo, el amor, lo sagrado. La religión,

en cambio, es una forma organizada de vivir esa búsqueda, con sus ritos, textos y comunidades.

En este foro, cada concepción de Dios —o la ausencia de ella— es respetada. Puedes nombrar lo sagrado como Dios, como Energía, como Fuente, como Vida o simplemente como amor. Lo esencial no es el nombre, sino la manera en que esa conexión te invita a vivir con más compasión, humildad y gratitud.

Espiritualidad	Religión
Experiencia personal e interior	Sistema compartido de creencias y prácticas
Se vive en la conciencia y en lo cotidiano	Se expresa en ritos, templos y tradiciones
Puede existir con o sin religión	Puede ser un camino para vivir la espiritualidad

- **¿Cómo vivo hoy mi relación con lo sagrado, con independencia de cualquier etiqueta?**
- **¿Qué creencias heredé que me nutren, y cuáles deseo revisar con libertad y respeto?**

6. Respeto a la vida, a la muerte y a las condiciones básicas del ser

Todo ser humano merece condiciones básicas: alimento, techo, salud, educación, afecto, seguridad y trato digno. Cuidarlas en nosotros y en los demás es un compromiso ético y amoroso.

- **¿Qué aprendizajes me han dejado las pérdidas o despedidas de mi vida?**
- **¿Qué significa para mí vivir —y no solo sobrevivir—?**

7. Amar el entorno: de lo más pequeño a lo más grande

El amor verdadero no pone condiciones. Empieza en lo más pequeño —una semilla, un insecto, una palabra amable— y se expande hacia lo más grande: la familia, la comunidad, la naturaleza, el planeta. Todo está conectado; lo que cuido fuera, también me cuida dentro.

Círculo	Un gesto de amor que puedo ofrecer
Yo	
Mi familia	
Mi comunidad	
La naturaleza	
El mundo	

8. Integración emocional y seguimiento

Te proponemos herramientas amables para acompañar tu proceso. Elige las que resuenen contigo:

- **Diario terapéutico**
- **Bitácora emocional**
- **Registro de pensamientos recurrentes**
- **Ejercicios de respiración consciente**

- **Meditación guiada**
- **Visualizaciones**
- **Escritura expresiva**

Práctica: respiración de los tres tiempos

Bitácora emocional semanal

Día	Emoción principal	¿Qué la despertó?	¿Cómo la cuidé?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

9. Indicadores de progreso

Observa con gentileza los cambios que ya vives. Marca lo que reconoces en ti:

Indicador	Aún no	Empezando	Lo vivo
Mayor conciencia emocional	☐	☐	☐
Reconocimiento de patrones	☐	☐	☐
Disminución del autojuicio	☐	☐	☐
Mejora en mis relaciones	☐	☐	☐
Mayor claridad personal	☐	☐	☐
Fortalecimiento de la autoestima	☐	☐	☐
Desarrollo de autenticidad	☐	☐	☐

- **¿Cuál de estos avances me hace sentir más orgulloso/a de mí?**

10. Actividad final: Proyecto Autobiográfico

Te invitamos a escribir tu historia como quien escribe una carta de amor a su propia vida. Incluye:

a) Mi narrativa renovada

Cuenta tu historia en tres capítulos: "De dónde vengo", "Quién soy hoy" y "Hacia dónde camino".

b) Mis aprendizajes principales

c) Mis objetivos personales

Dimensión	Objetivo	Primer paso
Física		
Mental		
Emocional		
Espiritual		
Económica		
Relacional		

d) Mis compromisos de transformación

Yo, _____, me comprometo con amor y respeto a:

11. Ritual simbólico de cierre

Un ritual es un gesto que da forma a lo que sentimos. Te sugerimos este, adaptable a toda creencia:

- **Enciende una vela o coloca una flor en el centro del círculo.**
- **Cada participante escribe en un papel algo que agradece de su pasado y lo comparte si lo desea.**

- En otro papel, escribe una intención para su futuro y guárdala como semilla.
- Tomados de las manos —o en silencio respetuoso—, se respira tres veces juntos.
- Se cierra con una palabra que cada quien regala al grupo.

Cierre del módulo

Espacio grupal de integración, reflexión y reconocimiento del proceso vivido. Escribe un mensaje para alguien del grupo:

12. Consideraciones éticas

Este programa se desarrolla respetando:

- La dignidad humana.
- La diversidad cultural y de creencias.
- Las experiencias individuales.
- Los límites emocionales de cada participante.

Cuidado importante Este material puede despertar emociones intensas relacionadas con la historia familiar, traumas, pérdidas, relaciones significativas, identidad y experiencias de exclusión. Si algo te remueve profundamente, date permiso de pausar y busca acompañamiento profesional. Pedir ayuda es un acto de valentía y amor propio.

Evaluación sugerida

Criterio	Porcentaje
Participación y reflexión	30%
Diario personal	20%
Genograma y análisis	20%
Proyecto final	30%

Bibliografía base

- **Carol Dweck – Mindset: The New Psychology of Success**
- **Daniel Kahneman – Thinking, Fast and Slow**
- **Joan Garriga – Vivir en el alma; ¿Dónde están las monedas?**
- **Alejandro Jodorowsky – Metagenealogía**
- **Anne Ancelin Schützenberger – ¡Ay, mis ancestros!**
- **Bert Hellinger – Órdenes del amor; Reconocer lo que es**

Reflexión final

El autoconocimiento no consiste únicamente en analizar el pasado, sino en desarrollar la capacidad de observarnos con mayor conciencia, compasión y responsabilidad.

Cada experiencia, relación y desafío puede convertirse en una oportunidad para comprender quiénes somos y elegir cómo queremos vivir: con libertad, con respeto y protegiendo cada uno de nuestros procesos.

- **Carta a mi yo del futuro: ¿qué quiero decirle hoy?**

“No se trata de cambiar quién eres, sino de recordar quién eres en esencia.”

Con gratitud por tu camino.

CONCLUSIÓN · INVITACIÓN

Integrarnos a la vida

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 125–129

Del autoconocimiento a la acción: amar, servir y convivir.

PORTADA

Integrarnos a la vida

Una invitación a pasar de la reflexión a la acción, con amor y responsabilidad.

Autora: Florisbett Mattey Balza
Programa de Autoconocimiento · 16 de noviembre de 2026 · Páginas 126–129



Imagen Lovable 2026

Integrarnos a la vida

Una invitación a pasar de la reflexión a la acción, con amor y responsabilidad.

Lo que hemos recorrido

A lo largo de estas páginas miramos nuestras narrativas, nuestras creencias, nuestra mentalidad, nuestra historia familiar y nuestra forma de vivir. Ahora llega el momento más importante: llevar todo lo aprendido a la vida diaria.

Esta es la idea que nos guía: el ser humano es un ser relacional. Nos conocemos para relacionarnos mejor. Y nos relacionamos mejor cuando servimos y nos dejamos servir, en un ciclo recíproco que nos hace evolucionar.

Elegir con conciencia

Las sugerencias de este libro son una guía, y la decisión siempre es suya. Le invitamos a revisar qué cosas hace, o deja de hacer, solo por costumbre, por hábito, por creencias heredadas o por mandatos religiosos que ya no le ayudan a crecer. Elija con libertad aquello que le acerca al bien propio y al bien común.

Pasar a la acción

La reflexión florece cuando se convierte en acción concreta, física y visible. Le invitamos a trabajar por usted y también:

- **Por sus vecinos y su comunidad.**
- **Por los niños y por los adolescentes que nadie mira.**
- **Por los hombres, las mujeres y las familias.**
- **Por la naturaleza y por los animales.**
- **Por la humanidad entera.**

Mire con atención lo que está viviendo su entorno: los problemas sociales y morales de su barrio, de su ciudad y de su país. Tome responsabilidad, y participe.

El amor que actúa

Amar es una decisión importante. El amor incondicional, además de comprender y aceptar, asume la responsabilidad de vivir y de hacer. Para eso tenemos cuerpo: para caminar sobre la Tierra, actuar y transformar.

Nuestros problemas personales se alivian de verdad cuando también trabajamos en los problemas del entorno. Gran parte de nuestro dolor nace de situaciones externas que esperan que alguien las atienda. Por eso le invitamos a mirar con la misma atención con la que se mira a sí mismo:

- **Al vecino que necesita una mano.**
- **Al animal que sufre maltrato y a la planta que se corta sin cuidado.**
- **A los niños y niñas que necesitan protección frente a la violencia y el rapto.**
- **A los jueces y políticos y a lo que dicen y deciden.**
- **A quienes aparecen en televisión y en redes proponiendo modelos de vida.**

Lo que vemos, oímos, comemos e integramos en nuestro ser va dando forma a nuestra existencia y a nuestras decisiones, y con ellas, a la vida de quienes nos rodean. Analizar el entorno con la misma profundidad con que nos analizamos es un acto de conciencia.

Este trabajo busca despertar esa conciencia en cada sector de la sociedad: la responsabilidad de vivir como seres humanos y de aprender desde la bendición que nos acompaña desde el principio de la humanidad.

Integrar todo

La invitación final es a integrar el amor, el trabajo, la vida, la responsabilidad y la visión hacia el futuro. Un amor que, además de aceptar y comprender, actúa: busca la legalidad y la justicia, y cuida lo que tenemos hoy, la naturaleza, los animales, los niños, los adolescentes, los seres humanos y a nosotros mismos.

Es una invitación a volvernos personas integrales y a integrarnos al gran ecosistema de la existencia: la vida de la Tierra, del ser humano y de la humanidad.

“Conocerme para amar, amar para servir, servir para convivir.”

Mi compromiso

Una acción concreta que haré esta semana por mi comunidad, la naturaleza o un ser vivo:

_____

_____

FMB

EN FIN

El qué, el cómo, el dónde, el cuándo, el por qué y el para qué de este libro

¿Qué es este libro? RAÍCES Y ALMA es un compendio de lectura y reflexión que reúne ciencia, holística, autoayuda y, sobre todo, experiencia de vida: un recorrido por el autoconocimiento, el amor consciente, la familia, la comunidad y la participación ciudadana.

¿Cómo se recorre? Paso a paso, módulo a módulo: leyendo despacio, escribiendo en las líneas para rellenar, conversando con los demás y llevando cada idea a la práctica diaria.

¿Dónde sucede? En la vida cotidiana: en la casa, en el trabajo, en la comunidad y en cada encuentro con otras personas. No exige un lugar especial; exige presencia.

¿Cuándo? Ahora. Cada mañana, al ver salir el sol, es una nueva oportunidad para elegir el camino de la conciencia, sin atajos y sin evasiones.

¿Por qué? Porque conocernos nos enseña a amar, amar nos enseña a servir y servir nos enseña a convivir. Este libro nace del deseo de compartir lo aprendido para impulsar a otros a ser coherentes, resilientes y responsables.

¿Para qué? Para volvernos integrales: para asumir la responsabilidad de nuestra propia vida y de la vida de los demás, tomando decisiones, actuando y amando sin dejar de hacer.

Este es el camino que propone este libro:

Es vivir en conciencia, es vivir en libertad, es amar y es asumir la responsabilidad de estar parados sobre la Tierra.

CRÉDITOS

Colaboradores y fuentes de apoyo

OpenAI. (2026). ChatGPT [Modelo de lenguaje de gran tamaño]. https://chatgpt.com

Claude, Lovable y recursos de consulta

Anthropic. (2026). Claude [Modelo de lenguaje de gran tamaño]. https://claude.ai

Fuentes de apoyo

Lovable. (2026). Lovable [Plataforma de desarrollo con IA]. https://lovable.dev

La web. (2026). Fuentes y recursos en línea [Material de consulta]. Apoyo para la compilación y contrastación de la información.

Conocimiento previo. Saberes y referencias acumuladas como apoyo para organizar, relacionar y desarrollar la información del libro.

La mayoría de las fuentes consultadas proviene de la web. Las imágenes fueron generadas con inteligencia artificial.

Bibliografía recuperada de los documentos iniciales, del resumen Amor consciente, de las presentaciones y de los cuadernos de trabajo, en las páginas siguientes.

Se distinguen las obras identificadas de las menciones sin referencia completa.

Autora y edición

Florisbett Mattey Balza. Autora, compiladora y editora.

Mattey Balza, F. (2026). RAÍCES Y ALMA: Libro del programa Amor consciente [Libro].

Equipo del programa: Florisbett Mattey Balza, facilitadora.

Mattey Balza, F. (2026). Programa de Autoconocimiento, Módulos 1 a 8 [Presentaciones y cuadernos de trabajo].

Aporta su experiencia y reflexión personal al libro.

Autora: FLORISBETT MATTEY BALZA.

BIBLIOGRAFÍA · Fuentes originales

Referencias recuperadas del resumen Amor consciente y de los documentos iniciales. Las ediciones identificadas se distinguen de los ejemplares originalmente utilizados, que no se han recibido. La comprobación bibliográfica no equivale a haber leído las obras ni acredita sus afirmaciones clínicas. Las fuentes de verificación se detallan en el listado posterior.

Clear, J. (2018). Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Avery.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

Dweck, C. S. (2015). Carol Dweck revisits the “growth mindset”. Education Week, 35(5), 19–23.

Garriga, J. (2008). Vivir en el alma: Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son. Rigden Institut Gestalt. Año de la obra confirmado por PlanetadeLibros; ejemplar utilizado no identificado.

Garriga, J. (2006). ¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres. Rigden. Garriga, J. (2014). La llave de la buena vida: Saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo. Destino. Garriga, J. (2013). El buen amor en la pareja: Cuando uno y uno suman más que dos. Destino.

Goffman, E. (1963). Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Prentice-Hall.

Hellinger, B. (2001). Órdenes del amor: Cursos seleccionados de Bert Hellinger. Herder.

Hellinger, B., & ten Hövel, G. (2007). Reconocer lo que es: Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados. Herder. Edición comprobada en Herder México; no se conserva el año 2003 sin respaldo.

Jodorowsky, A., & Costa, M. (2011). Metagenealogía: El árbol genealógico como arte, terapia y búsqueda del Yo esencial. Siruela. Primera edición, ISBN 9788498415667.

BIBLIOGRAFÍA · Obras y materiales

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.

Kahneman, D. (2012). Pensar rápido, pensar despacio. Debate.

Schützenberger, A. A. (2024). ¡Ay, mis ancestros!: El legado transgeneracional y los lazos ocultos en el árbol familiar. Taurus. Edición comprobada, ISBN 9788430627035; no se afirma que sea el ejemplar utilizado en el programa.

Schützenberger, A. A. (1998). The ancestor syndrome: Transgenerational psychotherapy and the hidden links in the family tree. Routledge.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Science, 185(4157), 1123–1130.

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. Educational Psychologist, 47(4), 301–313.

Materiales que sustentan esta compilación

Amor consciente [Documento de Word; resumen del programa y referencias iniciales, s. f.]. Material aportado para la elaboración del libro.

Presentaciones: Módulo 4, Mentalidad fija y de crecimiento [Video, s. f.]; Módulo 5, Psicogenealogía y psicología familiar [Dos archivos PowerPoint, 2026]; Módulo 6, Lealtades invisibles [PDF, s. f.]; Módulo 7, Vivir en el alma [PDF, s. f.].

Cuadernos de trabajo: Módulo 2, Sesgos cognitivos y narrativas; Módulo 3, Creencias limitantes; Módulo 4, Mentalidad de crecimiento; Módulo 6; Módulo 7, Vivir en el alma; Módulo 8, Integración final y proyecto personal [Word y PDF, s. f.].

BIBLIOGRAFÍA · Referencias identificadas

Listado de las menciones antes pendientes, con fuentes bibliográficas reales. Para menciones de conceptos sin título, se identifica aquí una obra pertinente: no se afirma que fuera consultada originalmente. Se conservan los títulos de las ediciones comprobadas, incluso en otros idiomas. «s. f.» se usa cuando la página fuente no ofrece fecha. Consulta: 16 de noviembre de 2026.

SOCIOLOGÍA Y ANTROPOLOGÍA

Bourdieu, P. (1987). Distinction: A social critique of the judgement of taste (R. Nice, Trad.). Harvard University Press. Edición en rústica comprobada; no identifica la edición española del resumen.
Fuente: https://www.hup.harvard.edu/books/9780674212770

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Anchor Books.
Fuente: https://search.worldcat.org/title/733073728

Beck, U. (1992). Risk society: Towards a new modernity. SAGE.
Fuente: https://uk.sagepub.com/en-gb/asi/book/risk-society

Hall, S. (s. f.). Cultural identity and diaspora [Copia de capítulo]. University of Warwick. Obra identificada para el concepto de identidad; no se inventan datos de edición ausentes en esta copia.
Fuente: https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/postgraduate/masters/modules/asiandiaspora/hallculturalidentityanddiaspora.pdf

Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. American Journal of Sociology, 78(6), 1359–1379.
Fuente: https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/225469

Durkheim, É. (1995). The elementary forms of religious life (K. E. Fields, Trad.). Free Press. Obra identificada para ritos y cohesión.
Fuente: https://catalog.hathitrust.org/Record/002987447

Lévi-Strauss, C. (1969). The elementary structures of kinship (J. H. Bell, J. R. von Sturmer y R. Needham, Trads.; ed. rev.). Beacon Press. Obra identificada para parentesco e intercambio.
Fuente: https://search.worldcat.org/title/847

Giddens, A. (1984). The constitution of society: Outline of the theory of structuration. Polity Press.
Fuente: https://books.google.com/books?id=5QVXAAAAYAAJ

Garfinkel, H. (1967). Studies in ethnomethodology. Prentice-Hall.
Fuente: https://search.worldcat.org/title/356659

Habermas, J. (1985). The theory of communicative action: Vol. 1. Reason and the rationalization of society (T. McCarthy, Trad.). Beacon Press. Edición en rústica comprobada.
Fuente: https://www.penguinrandomhouse.com/books/204026/

SOSTENIBILIDAD Y CAPACIDADES
Jackson, T. (2017). Prosperity without growth: Foundations for the economy of tomorrow (2.ª ed.). Routledge.
Fuente: https://www.routledge.com/p/book/9781138935419

Ostrom, E. (2015). Governing the commons: The evolution of institutions for collective action. Cambridge University Press. Reedición Canto Classics identificada para gestión de los comunes.
Fuente: https://www.cambridge.org/core/books/governing-the-commons/A8BB63BC4A1433A50A3FB92EDBBB97D5

Sen, A. (1999). Development as freedom. Alfred A. Knopf.
Fuente: https://sen.scholars.harvard.edu/publications/development-freedom

Nussbaum, M. C. (2013). Creating capabilities: The human development approach. Harvard University Press. Edición en rústica identificada.
Fuente: https://www.hup.harvard.edu/books/9780674072350

Raworth, K. (2017). Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-century economist. Chelsea Green Publishing. Edición estadounidense identificada.
Fuente: https://www.kateraworth.com/2017/04/05/doughnut-economics-is-out/

COACHING, ATENCIÓN PLENA Y HÁBITOS
Gallwey, W. T. (2024). The inner game of tennis (edición del 50.º aniversario). Penguin Random House. Edición identificada.
Fuente: https://www.penguinrandomhouse.com/books/57757/

Echeverría, R. (2005). Ontología del lenguaje. Comunicaciones Noreste. Edición cuyo colofón se ha comprobado; primera edición indicada: 1994.
Fuente: https://www.rmm.cl/sites/default/files/texto_ontologia_del_lenguaje_echeverria_pdf.pdf

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (ed. rev.). Bantam Books. Obra identificada para atención plena.
Fuente: https://search.worldcat.org/title/829446137

**Goleman, D. (2006). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Penguin Random House. Edición de tapa dura identificada.
Fuente: https://www.penguinrandomhouse.com/books/69105/**

**Robbins, T. (s. f.). High performance is a trainable state [Artículo web]. Tony Robbins. Fuente directa para la tríada de fisiología, enfoque y lenguaje; no se le asigna un libro por suposición.
Fuente: https://www.tonyrobbins.com/blog/high-performance-is-a-trainable-state**

**Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. Penguin Random House. Edición de tapa dura identificada.
Fuente: https://www.penguinrandomhouse.com/books/202855/**

**Rosenberg, M. B. (s. f.). Nonviolent communication: A language of life (3.ª ed.). PuddleDancer Press. La ficha consultada confirma título, autor y edición, no su fecha.
Fuente: https://nonviolentcommunication.com/product/nvc/**

**Allen, D. (2015). Getting things done: The art of stress-free productivity (ed. rev.). Penguin Random House.
Fuente: https://www.penguinrandomhouse.com/books/316489/**

**Whitmore, J. (2017). Coaching for performance: The principles and practice of coaching and leadership (5.ª ed.). Nicholas Brealey Publishing.
Fuente: https://books.google.com/books?id=Uu2ozwEACAAJ**

MIRADA SISTÉMICA Y HOLÍSTICA
**Hausner, S. (2017). Aunque me cueste la vida: Las constelaciones familiares en casos de enfermedades crónicas y síntomas persistentes. Plataforma Editorial.
Fuente: https://www.plataformaeditorial.com/libro/5629-aunque-me-cueste-la-vida**

**Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie: Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Klett-Cotta. Obra original alemana identificada; no se inventa una edición española.
Fuente: https://franz-ruppert.de/veroeffentlichungen/buecher/172-symbiose-und-autonomie-2010**

**Maté, G. (2022). Cuando el cuerpo dice no: La conexión entre el estrés y la enfermedad. Gaia Ediciones. Edición identificada en catálogo de librería.
Fuente: https://editorialosamayor.com.ar/p/cuando-el-cuerpo-dice-no**

**Lipton, B. H. (2016). La biología de la creencia (edición del 10.º aniversario, actualizada y ampliada). La Esfera de los Libros. ISBN 9788490606766.
Fuente: https://www.pasajeslibros.com/libros/la-biologia-de-la-creencia/9788490606766/**

Jodorowsky, A. (2024). Psicomagia. Siruela. Edición comprobada, ISBN 9788410183568; no se conserva el año 2009 sin respaldo para este título. Fuente: https://www.siruela.com/catalogo.php?id_libro=4977

**Jodorowsky, A., & Costa, M. (2004). La vía del Tarot. Siruela. ISBN 9788478448173.
Fuente: https://www.casadellibro.com/libro-la-via-del-tarot/9788478448173/1009419**

**Corbera, E. (2015). El arte de desaprender: La esencia de la bioneuroemoción. El Grano de Mostaza. Primera edición comprobada en el colofón.
Fuente: http://opac.unellez.edu.ve/doc_num.php?explnum_id=1807**

**Miller, A. (1998). El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo (2.ª ed.). Tusquets.
Fuente: https://opac.biblio.iteso.mx/vufind/Record/000090559**

FUENTES DE LAS CORRECCIONES DE EDICIÓN
**Garriga: PlanetadeLibros confirma Vivir en el alma (2008), ¿Dónde están las monedas? (2006), El buen amor en la pareja (2013) y La llave de la buena vida (2014).
https://www.planetadelibros.com/autor/joan-garriga/000029831
Rigden: https://www.simonandschuster.biz/books/Vivir-en-el-alma/Joan-Garriga-Bacardi/9788494998485
Monedas, Rigden: https://latam.casadellibro.com/libro-donde-estan-las-monedas-el-cuento-de-nuestros-padres/9788493509514/1108781
La llave de la buena vida, Destino: https://www.planetadelibros.com/libro-la-llave-de-la-buena-vida/117908**

**Reconocer lo que es: Herder confirma la coautoría de Gabriele ten Hövel; el catálogo mexicano documenta la edición de 2007.
https://www.herdereditorial.com/reconocer-lo-que-es-9788425421389
https://herder.com.mx/es/libros-books/reconocer-lo-que-es/bert-hellinger/herder**

**Metagenealogía: Siruela confirma primera edición de 2011, no 2004.
https://www.siruela.com/catalogo.php?id_libro=1569**

**¡Ay, mis ancestros!: Taurus confirma la edición de 2024; no se atribuye automáticamente esa edición al material inicial.
https://www.penguinlibros.com/es/ciencia-y-tecnologia/340575-libro-ay-mis-ancestros-9788430627035**

Estos enfoques se recogen como marcos de reflexión; su inclusión no acredita eficacia clínica ni sustituye atención profesional. Las recomendaciones complementarias no se confunden con fuentes directamente citadas.

La autora es creyente de la existencia de Dios. Venezolana, mujer, madre de dos hijos y tres mascotas; ante todo, un ser espiritual. Montañista, respetuosa de la naturaleza, los animales, la familia y los niños.

Magíster en Comercio Internacional, politóloga y especialista en turismo y hospitalidad, comparte su formación y su recorrido con humildad. No busca abrumar ni presentar respuestas definitivas, sino dar soporte y sustento a las reflexiones de este libro.

Inmigrante, ella y sus hijos tuvieron que emigrar por obligación. Esta experiencia y otras situaciones difíciles la acercaron a distintas teorías y saberes para comprender, evolucionar, aprender, amar y superar desafíos personales y familiares. Comparte lo aprendido como una invitación cercana, respetando el camino de cada lector.

Desde el amor y el cuidado, invita a fortalecer vínculos y acompañar a los seres humanos que necesitan ayuda por su inocencia, fragilidad y procesos de crecimiento y evolución. Su deseo es contribuir a una vida más consciente y solidaria, en respeto por los animales, las plantas y nuestro futuro común.



AUTORA: FLORISBETT MATTEY BALZA
Fecha: 16 de noviembre de 2026

Imagen Lovable 2026