



Documento de Práctica Personal



Tema: *Confusión entre identidad y acción*

Explora la creencia: “Valgo solo si hago, aporto o sirvo para algo”.

1. ¿Quién soy más allá de lo que hago?

A veces confundimos lo que hacemos con lo que somos. Este espacio es para explorar tu ser, sin etiquetas de rendimiento.

- ¿Quién eres más allá de tus roles, títulos y tareas?
- ¿Qué aspectos de ti siguen presentes incluso si no estás “produciendo”?
- ¿Cómo te describirías sin mencionar lo que haces por los demás?

 **Escribe tus reflexiones aquí:**

...

2. El valor humano no se mide

Tu existencia no necesita justificar su valor. No se gana ni se pierde. Solo *es*.

- ¿Quién te enseñó que debías demostrar tu valor?
- ¿Cómo sería vivir sin tener que “merecer” nada?
- ¿Qué cambiaría si supieras que eres INVALUABLE solo por ser?

 **Anota lo que surge en ti:**

...

3. La utilidad es una percepción, no tu identidad

Ser útil no siempre depende de ti, sino de cómo el otro lo recibe (o no).

- ¿Siempre que ayudas, el otro lo percibe como útil?
- ¿Qué sientes cuando tu ayuda no es aceptada?
- ¿Tu valor cambia si tu aporte no es “útil” para alguien?

 **Reflexiona sobre esto:**

...

4. Redefiniendo el “valor”

Palabras como “valor” o “utilidad” son abstractas. Este ejercicio te invita a bajarlas a tierra.

- ¿Cómo definirías el valor humano en tus propias palabras?
- ¿Cuál es la diferencia entre sentirte valioso y ser valioso?
- ¿Qué acciones reflejan tu valor, aunque nadie las vea?

 **Ponlo en tus palabras:**

...

 **Reencuadre final**

Tu existencia es suficiente. No necesitas “hacer” para tener derecho a estar. El valor ya está en ti.

- ¿Qué pasaría si dejaras de esforzarte por demostrar algo?
- ¿Qué parte de ti necesita saber que ya es suficiente?
- ¿Cómo sería vivir desde ese lugar?

 **Escribe libremente:**

...
