



kairós

MÉTODO RENACER

EL CAMINO
PARA
ENCONTRARTE

@cristian.kairos



HOJA DE CLARIDAD MENTAL

Es una herramienta sencilla basada en el Método RENACER, diseñada para ayudarte a **identificar y transformar tus pensamientos**.

Al llenarla podrás:

- ✓ Reconocer qué situaciones te activan.
- ✓ Comprender cómo tus creencias influyen en lo que sientes.
- ✓ Observar el impacto en tus emociones y conductas.
- ✓ Aprender a tomar distancia y elegir nuevas respuestas.

💡 **Cómo usarla:**

Objetivo: convertir pensamientos que generan malestar en respuestas más claras y útiles. La hoja sigue el modelo A-B-C (Acontecimiento–Creencia–Consecuencia)

- 1 **Pausa breve:** 3 respiraciones. Escribe fecha y hora.
- 2 **A – Acontecimiento activador (qué ha pasado):** Describe los hechos observables, sin juicios.
- 3 **B – Creencias / interpretaciones (qué pienso):** Captura el pensamiento automático tal como apareció en tu cabeza (comillas ayudan).
- 4 **C – Consecuencias (qué siento):** Nombra 1–3 emociones (p. ej., ansiedad, tristeza, rabia, culpa, vergüenza).
- 5 **Asigna nivel de malestar:** 0–10 (0 = nada; 10 = insoportable).
- 6 **Conducta (qué hice):** Escribe la reacción: lo que dijiste, evitaste, pospusiste, comiste, etc. Señala si fue útil o no (✓/✗).

Hoja de claridad mental - MÉTODO RENACER

[kairos]

❖ Consejos prácticos para que te funcione

- **Frecuencia:** 1 registro diario (mejor al final del día) + registros exprés cuando algo te active.
- **Escribe en modo telegrama:** frases cortas; la claridad importa más que la prosa.
- **Una emoción por línea:** si hay varias, marca la principal.
- **Escala de malestar 0–10:**
 - 0–3 leve (molesto pero gestionable), 4–6 moderado (te afecta), 7–8 alto (domina la atención), 9–10 extremo (bloqueo/pánico).
- **Si no puedes escribir en el momento:** apunta 3 palabras clave en el móvil y completa la hoja después.
- **Revisión semanal (10 min):**
 - ¿Qué disparadores se repiten?
 - ¿Qué sesgo aparece más?
 - ¿Qué conductas te ayudan y cuáles te alejan de tus valores?
 - Elige 1 ajuste para la semana siguiente (p. ej., “preguntar antes de asumir”, “descansos cada 90 min”, “no responder chats de trabajo tras las 20:00”).

Un consejo

No busques perfección, busca constancia. Incluso 3 minutos diarios marcan la diferencia.

✨ Da el siguiente paso en tu proceso

Esta hoja es solo el inicio. En mis mentorías personales trabajamos juntos con el Método RENACER para que transformes tus pensamientos en decisiones y tu vida en un camino con sentido.

Si quieras profundizar y aplicar el Método RENACER con acompañamiento personalizado, puedo ayudarte a:

- ✓ Identificar los patrones que te bloquean
- ✓ Transformar pensamientos limitantes en claridad
- ✓ Reconectar con tu autoestima
- ✓ Tomar decisiones alineadas con tu propósito

👉 **Agenda tu primera sesión gratuita de valoración aquí**

[**Agendar sesión**](#)



www.escuelakairos.es



@cristian.kairos