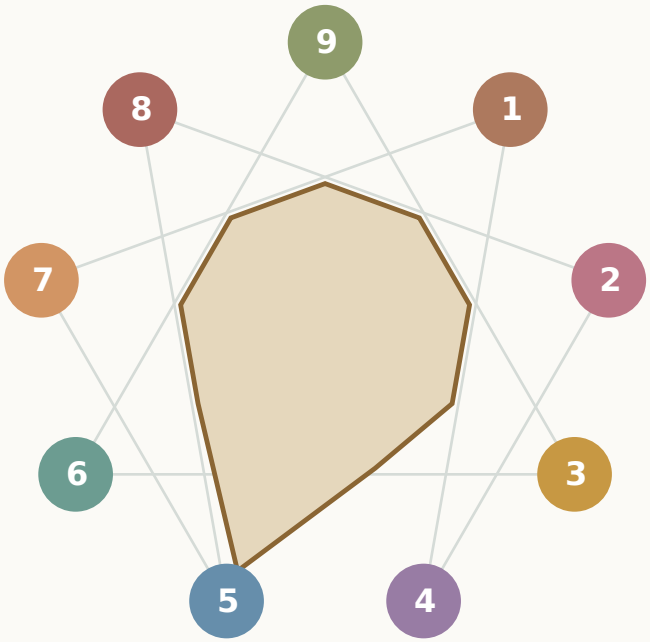
MUESTRA FICTICIA · NO ES TU RESULTADO

Comprenderte para elegir

Ejemplo de lectura

31/10/2026 / 35 años / 54 de 54 respuestas



		MEDIA / 5	RESP.
1	**Criterio**	3,00	6/6
2	**Vínculo**	3,00	6/6
3	**Logro**	3,00	6/6
4	**Identidad**	3,00	6/6
5	**Comprensión**	5,00	6/6
6	**Seguridad**	3,00	6/6
7	**Posibilidades**	3,00	6/6
8	**Autonomía**	3,00	6/6
9	**Armonía**	3,00	6/6

54 de 54 respuestas · 0 omisiones · 9 de 9 medias disponibles.

Cada media reúne seis respuestas. La cantidad de respuestas no demuestra validez ni precisión psicológica.

Las dos medias más altas difieren 2,00 puntos en la escala 1-5.

Saber y participar

La media más alta es Comprensión (5,00/5). Hay empate entre las siguientes puntuaciones; no elegimos una segunda tendencia.

Medias de respuestas en escala 1-5; no son porcentajes, percentiles ni probabilidades. Lee una hipótesis, contrástala y elige una práctica. Autoconocimiento, sin diagnóstico.

01 / LECTURA PERSONAL

Lo que merece tu atención

La pregunta de fondo es qué intentas cuidar con tu forma habitual de actuar y qué otras opciones te permitirían hacerlo con menos coste. Esta lectura propone hipótesis para contrastar, no conclusiones sobre tu vida.

5 / Comprensión

Media 5,00 / 5, con 6 de 6 respuestas.

Si te reconoces en Comprensión, observar y entender puede ayudarte a sentir autonomía. El desafío surge cuando esperar a saber más te mantiene fuera de la experiencia. Puedes cuidar tu energía y participar a la vez, con compromisos pequeños y explícitos.

Recurso posible: La observación y el estudio pueden aportar claridad.

Para contrastarlo: ¿Cuándo participar te ayudó a comprender? Distingue una preparación necesaria de una pausa elegida o de una demanda realmente excesiva.

Tu margen para elegir

Observa cuándo este modo de actuar te ayuda y cuándo se vuelve una respuesta automática. El objetivo no es eliminar un rasgo: es ampliar tus opciones cuando la estrategia habitual tiene un coste.

02 / CONCIENCIA Y ACCIÓN

De la reacción a la elección

Ejemplo ilustrativo, no un episodio declarado por ti. Utilízalo solo si te ayuda a reconocer una situación propia.

La situación

Te invitan a colaborar y todavía no conoces cada detalle de la propuesta.

Una creencia posible para contrastar

«Necesito entenderlo todo antes de participar.»

La reacción y su posible coste

Podrías seguir investigando o retirarte para proteger tu energía. Prepararte ayuda, pero puede retrasar una experiencia que aportaría la información que falta.

La alternativa que puedes elegir

Diferencia el dato indispensable del que solo reduce incomodidad. Acuerda una prueba con duración y alcance limitados.

Una frase para ensayar

«Puedo probar esta parte durante un rato. Después revisamos lo aprendido y decidimos cómo continuar.»

¿Qué dato real apoya esa creencia y qué experiencia muestra que no siempre se cumple?

Un ensayo acotado

1. Elige una situación pequeña y segura que quieras comprender. La propuesta solo es útil si reconoces ese contexto.

2. Prueba una parte pequeña de una tarea con un límite de tiempo acordado. Anota una pregunta que solo puedas resolver participando.

3. Registra qué información nueva aportó el ensayo y si respetaste el límite. Anota también qué preparación sí resultó necesaria.

4. Si la carga era excesiva, reduce el alcance o pide apoyo. Si un dato cambia la decisión, búscalo antes del siguiente ensayo.

03 / TU VIDA COTIDIANA

Vínculos y responsabilidades

Propuestas vinculadas a la lectura principal. Elige solo la que responda a una situación real.

1. Relaciones y pareja

Explica cuándo necesitas espacio y cuándo volverás a conversar. Un límite con una hora de regreso puede ofrecer claridad y cercanía.

Por ejemplo: Abre una conversación breve con «Quiero contarte algo y después escucharte». Habla de un hecho concreto.

Observa: Si expresaste una petición concreta y escuchaste la respuesta, aunque no fuera la que esperabas.

2. Familia y convivencia

Participa en una tarea compartida con un tiempo acordado. Expresa tus límites antes de retirarte por saturación.

Por ejemplo: Elegid una tarea habitual y acordad quién la asume, qué incluye y cuándo se revisará el reparto.

Observa: Si el reparto quedó explícito y permitió que cada persona asumiera su parte.

3. Trabajo y aprendizaje

Define la información mínima para probar una idea. Haz una prueba breve y aprende de lo que ocurra en la práctica.

Por ejemplo: Acordad qué hará cada persona, para cuándo y qué contará como terminado. Si cambian los recursos o la carga, revisad el compromiso.

Observa: Qué tarea avanzó y qué coste tuvo para tu tiempo y energía.

4. Emociones y cuidado personal

Además de explicar lo que pasó, nombra cómo te afectó. Puedes empezar con una palabra y pedir tiempo para continuar.

Por ejemplo: Distingue «Ocurrió…» de «Lo interpreté como…». Nombra lo que sientes y el apoyo que necesitas; no tienes que sentirte bien para reconocerlo.

Observa: Si pudiste distinguir el hecho, la emoción y la necesidad sin juzgarte.

04 / TU VIDA COTIDIANA

Espacio para tu propia vida

Propuestas vinculadas a la lectura principal. Elige solo la que responda a una situación real.

5. Hábitos y descanso

Alterna un rato de concentración con una pausa fuera de la pantalla. Observa qué te ayuda a recuperar energía.

Por ejemplo: Pon en la agenda un momento breve de descanso y prepara de antemano lo necesario para respetarlo.

Observa: Qué facilitó o interrumpió el descanso; ajusta el entorno antes de exigirte más.

6. Decisiones y límites

Pon un plazo a una decisión pequeña. Si falta información, identifica qué dato cambiaría realmente tu elección.

Por ejemplo: Ante una petición, responde «Voy a revisar si puedo y te confirmo». Usa esa pausa para elegir.

Observa: Si tu respuesta coincidió con lo que podías y querías ofrecer.

7. Dinero y consumo

Limita las comparaciones de una compra sencilla a unas pocas opciones. Más información no siempre resuelve la incertidumbre.

Por ejemplo: Antes de una compra cotidiana, escribe para qué la quieres y qué cantidad cabe en tu presupuesto.

Observa: Si la decisión respondió a una necesidad elegida y respetó el límite de gasto.

8. Propósito y disfrute

Comparte una idea aún incompleta con alguien de confianza. Explora qué descubres al participar, además de estudiar a solas.

Por ejemplo: Elige un valor que quieras expresar hoy y una actividad pequeña que lo represente. No hace falta encontrar una gran misión para dar sentido a ese paso.

Observa: Qué te interesó durante la experiencia, más allá de hacerlo bien o recibir aprobación.

05 / TU EXPERIMENTO

Siete días para probar

Elige una sola práctica de las páginas anteriores. Evalúa lo que hiciste y aprendiste; no necesitas controlar la reacción de otra persona.

Día 1 · Elige. Define un cambio observable en una situación real y por qué te importa. Elige una sola acción de las ocho áreas para acercarte a él.

Día 2 · Observa. Separa lo que ocurrió de lo que interpretaste. Nombra una emoción y una señal corporal, sin tratarlas como prueba de lo que piensa otra persona.

Día 3 · Ensaya. Practica la conversación pendiente: qué necesitas, qué puedes ofrecer y qué acuerdo propones. Ajusta las palabras para que te resulten naturales.

Día 4 · Actúa. Ponlo en práctica una vez. Registra qué hiciste y cómo respondió la situación, sin exigir un resultado concreto.

Día 5 · Repite. Anticipa un obstáculo: «Si ocurre esto, haré este paso más pequeño». Prueba de nuevo y observa qué facilita sostener tu elección.

Día 6 · Contrasta. Si quieres, pide a alguien de confianza una observación sobre lo que hiciste. No le pidas que defina quién eres.

Día 7 · Decide. Revisa qué ayudó, qué tuvo un coste y qué repetirás. Puedes mantener, ajustar o descartar la práctica.

Tu reflexión

La situación que quiero trabajar: _____. La acción que elijo: _____. Cuándo la probaré: _____.

Qué contará como avance

Notar antes la reacción y elegir una acción coherente con tus valores. Puedes cumplir o renegociar tus acuerdos; no controlar la respuesta ajena. Aprender no exige estar siempre bien: da espacio a lo que sientes y pide apoyo cuando lo necesites.

06 / GUÍA BREVE Y MÉTODO

Nueve miradas, sin etiquetas

1 / Criterio	Procuro hacer lo correcto y cuidar los detalles.
2 / Vínculo	Me importa sentir cercanía y aportar a los demás.
3 / Logro	Me motiva progresar y sentir que lo que hago tiene valor.
4 / Identidad	Busco expresar lo que siento y lo que me hace singular.
5 / Comprensión	Me ayuda comprender antes de involucrarme.
6 / Seguridad	Busco apoyos y previsión para sentirme seguro.
7 / Posibilidades	Me entusiasma descubrir opciones y nuevas experiencias.
8 / Autonomía	Me importa poder decidir y defender lo que considero justo.
9 / Armonía	Valoro la calma y que las personas puedan entenderse.

Cómo leer las puntuaciones

Cada media resume hasta seis respuestas en escala 1-5; dos frases se puntúan en sentido inverso. Se requieren cuatro de seis por tendencia para mostrarla y las nueve medias para comparar. Las diferencias de hasta 0,25 se agrupan por una regla editorial, no estadística. No hay baremos ni comparación con otras personas.

Enfoque y alcance

Cuestionario original sin validación psicométrica. No mide inteligencia ni diagnostica; en menores no asigna tipo dominante. Informe generado automáticamente por Coco, sin revisión individual del firmante. Referencias de coaching y divulgación: no constituyen psicoterapia ni respaldo institucional.

Eneagrama: Riso/Hudson, Palmer y Daniels/Price; Hook et al. (2021), DOI 10.1002/jclp.23097, evidencia mixta. Coaching: Kofman, Robbins, UdeSA, ICF y Newfield. Contexto educativo: A. Beck, V. Frankl y G. Rolón. Materiales públicos y fichas; fuentes y aportes detallados en la web.

Método y fuentes: cocoenforma.com/explora/metodo.html

PRESENTADO POR

Diego Pennise

Coach Organizacional & Ontológico

Universidad de San Andrés