PROGRAMA DE

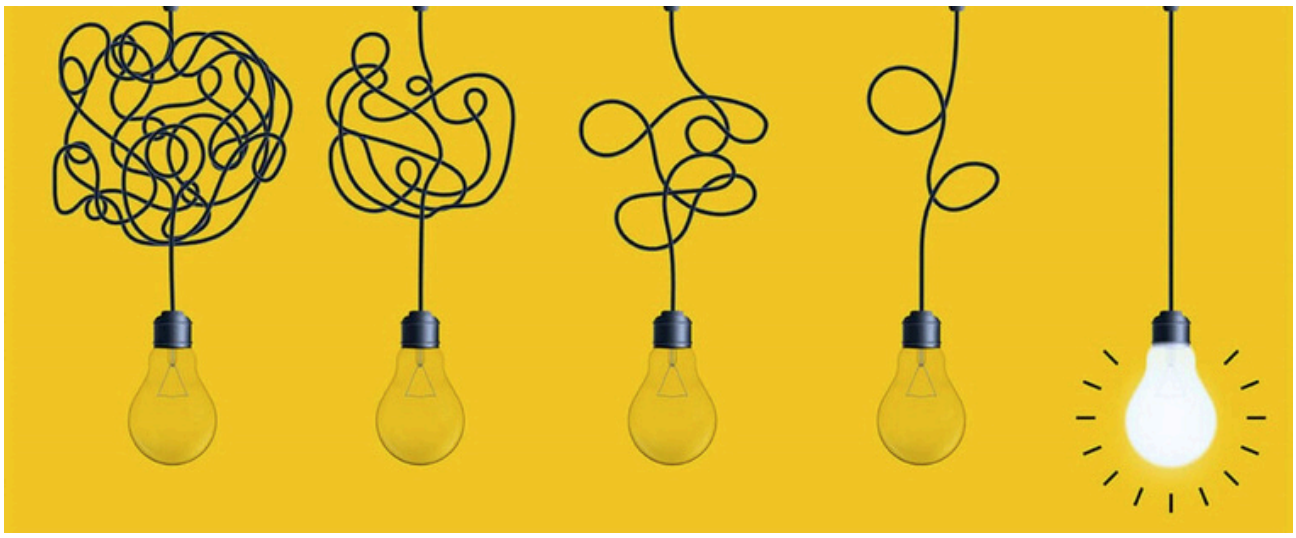
MICRODOSIS

Para optimizar tu mente utilizándolas de manera segura, acompañada y estructurada

Introducción

Las microdosis pueden ser una herramienta transformadora en múltiples aspectos de tu vida. Este conjunto de preguntas está diseñado para invitarte a reflexionar y tomar conciencia de aspectos sutiles de tu experiencia diaria, permitiéndote identificar áreas en las que las microdosis podrían potenciar tu bienestar y desarrollo personal. Al explorar estas preguntas, podrás descubrir un punto de partida valioso que te ayudará a establecer objetivos claros y profundizar en tu proceso de autoconocimiento y crecimiento.

Este es un formulario completamente personal y no será evaluado por terceros, por lo cual te invitamos que tengas apertura y sinceridad en tus respuestas!
Te acompañaremos en tu búsqueda personal por Ser y Estar mejor en la Vida!



Foco Atencional y Productividad

Esta sección está diseñada para que explores cómo mantienes tu concentración y manejas las distracciones durante tus actividades diarias o trabajo sobre proyectos. Las preguntas te invitan a reflexionar sobre la duración de tu atención, la claridad de tus objetivos y las estrategias que empleas para recuperar el foco, así como a considerar la manera en la que organizas y gestionas tus proyectos personales.

1-Sobre el Foco Atencional

Duración de la Concentración:
¿Cuánto tiempo, en promedio, puedes mantener la atención en una tarea sin distraerte?
(Por ejemplo, ¿logras concentrarte durante 15, 30 o 60 minutos seguidos?)

Nivel de Distracción:
¿Con qué frecuencia te interrumpen pensamientos o estímulos externos mientras trabajas?
(Califica en una escala del 1 al 10, donde 1 es "muy pocas veces" y 10 es "constantemente distraído".)

Claridad de Objetivos:
¿Qué tan claro tienes el objetivo o la meta de cada tarea antes de empezar?
(¿Planificas y defines tus objetivos o te lanzas a la tarea sin un rumbo claro?)

Estrategias de Recuperación:
Cuando te das cuenta de que has perdido el foco, ¿qué estrategias utilizas para volver a concentrarte?
(Ejemplo: técnicas de respiración, breves descansos, reestructuración del ambiente, etc.)

Impacto de las Interrupciones:
¿Cómo afectan las interrupciones o cambios inesperados tu capacidad para retomar y mantener la concentración?

2-Gestión de Proyectos Personales:

Proyectos Actuales y Pendientes:

¿Tienes proyectos en marcha o pendientes que has pospuesto?
(Reflexiona sobre proyectos personales, laborales o de otro tipo que consideres importantes.

Organización del Tiempo para Proyectos:

¿Cómo organizas tu tiempo para trabajar en esos proyectos o tareas pendientes?
(Describe si utilizas listas, calendarios, métodos como el time blocking, etc.)

Prioridades y Seguimiento:

¿Qué criterios usas para priorizar tus proyectos o tareas y cómo haces seguimiento de tu progreso?

Estrategias para Incrementar la Efectividad:

¿Qué acciones podrías implementar para mejorar tu efectividad y avanzar de manera constante en tus proyectos?
(Ejemplo: establecer metas diarias, dividir proyectos en tareas más pequeñas, asignar tiempos específicos para cada actividad, etc.)

3-Productividad

En esta sección se busca que examines cómo organizas y llevas a cabo tus actividades diarias. Se abordan aspectos relacionados con la planificación, el uso efectivo del tiempo y la evaluación de tu rendimiento diario, permitiéndote identificar áreas de mejora en tu productividad.

Planificación del Día:
¿Tienes una rutina o un plan diario que te ayude a organizar tus tareas y prioridades?
(Describe brevemente cómo estructuras tu día laboral o personal.)

Satisfacción con el Rendimiento:
¿Qué tan satisfecho te sientes al final del día con lo que has logrado?
(Puedes evaluar en una escala del 1 al 10 o describirlo en tus propias palabras.)

Gestión del Tiempo:
¿Consideras que distribuyes de manera efectiva tu tiempo entre las diferentes actividades?
(¿Existen momentos en los que sientes que podrías ser más productivo?)

Energía y Motivación:
¿Cómo calificarías tu nivel de energía y motivación a lo largo del día?
(¿Notas que varían en ciertos momentos, y cuáles son esos momentos?)

Obstáculos y Retos:
¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentas para ser más productivo y mantener el foco?
(Reflexiona sobre aspectos internos, como la falta de motivación, y externos, como un entorno poco favorable.)

4-Para Profundizar

En este bloque se profundiza en los aspectos internos y emocionales que pueden estar afectando tu efectividad y el avance de tus proyectos. Las preguntas exploran desde la autocrítica y los miedos hasta la forma en que gestionas el fracaso, la crítica y las emociones negativas, para identificar creencias limitantes y patrones que quizás necesites trabajar.

Autocrítica y Expectativas:
¿De qué manera tu autocrítica y las expectativas que te impones afectan tu capacidad para comenzar o finalizar un proyecto?
(¿Sientes que te exiges demasiado y eso te paraliza o te impide avanzar?)

Miedos e Inseguridades:
¿Qué miedos o inseguridades identificas que te impiden tomar decisiones o comprometerte con proyectos importantes?
(Piensa en el miedo al fracaso, al éxito, o incluso al juicio de los demás.)

Ansiedad y Estrés Relacionados con el Rendimiento:
¿Experimentas ansiedad o estrés específicamente vinculado a la productividad o al cumplimiento de objetivos?
(¿Cómo te sientes antes, durante y después de trabajar en tus proyectos?)

Creencias Limitantes:
¿Qué creencias sobre ti mismo o sobre lo que eres capaz de lograr sientes que podrían estar limitando tu progreso?
(Ejemplo: “no soy lo suficientemente bueno” o “no puedo manejar responsabilidades grandes”)

Manejo del Fracaso y la Crítica:
¿Cómo te afecta el fracaso o las críticas, ya sean externas o autoimpuestas, en tu motivación y disposición para seguir adelante?
(¿Tiendes a desmotivarte rápidamente o a usar el error como una oportunidad de aprendizaje?)

Perfeccionismo:
¿Qué papel juega el perfeccionismo en tu vida profesional y personal?
(¿Sientes que la búsqueda de la perfección te impide dar el primer paso o cerrar proyectos de manera satisfactoria?)

Comparación con Otros:
¿En qué medida compararte con los logros de otras personas influye en tu autoestima y en la confianza para avanzar en tus propios proyectos?
(¿Te sientes estancado o desmotivado al ver el éxito de los demás?)

Gestión de Emociones Negativas:
¿Qué emociones predominan cuando te enfrentas a un obstáculo o a la incertidumbre en tus tareas?
(¿Identificas sentimientos como la frustración, la impotencia o el miedo que te impiden actuar?)

Auto-cuidado y Resiliencia:
¿Cómo te autocuidas en momentos de alta presión y cómo influye tu nivel de resiliencia en tu capacidad para continuar a pesar de las dificultades?
(¿Qué prácticas implementas para manejar el estrés y recuperar energías?)

Dificultad para Delegar o Pedir Ayuda:
Pregunta: ¿Sientes que te cuesta delegar tareas o pedir ayuda cuando es necesario?
(¿Qué creencias o emociones subyacen a esta dificultad y cómo impacta en la realización de tus proyectos?)

5-Con respecto a a las Microdosis.

Percepción de la Microdosis
¿En qué medida crees que el uso de microdosis podría influir en tu capacidad de mantener el foco y aumentar tu productividad?
¿Qué cambios esperas o qué aspectos te gustaría mejorar específicamente?)

Metas Específicas:
Basado en tu evaluación, ¿qué objetivos específicos te gustaría alcanzar en términos de concentración y eficiencia en tus actividades diarias?

Creatividad

Explorar y comprender los distintos aspectos de tu creatividad es fundamental para aprovechar al máximo los beneficios de las microdosis. Al analizar cómo funciona tu proceso creativo, identificar patrones, influencias y posibles bloqueos, puedes establecer objetivos claros y estrategias específicas para potenciar tu capacidad de innovar. Este cuestionario te ayudará a reconocer áreas de fortaleza y oportunidades de mejora, facilitándote un enfoque más consciente y dirigido en el uso de las microdosis para trabajar y ampliar tu creatividad.

1. Entorno y Hábitos

El ambiente en el que te desenvuelves y los hábitos diarios que cultivas pueden ser poderosos aliados o sutiles obstáculos para tu creatividad. En este bloque, te invitamos a reflexionar sobre cómo tu entorno y tus rutinas influyen en tu capacidad de generar ideas y conectar con tu inspiración.

1. **Ambiente de Trabajo y Creatividad:**
   a. ¿Cómo describirías el entorno en el que trabajas y cómo crees que influye en tu capacidad para ser creativo?
   b. (Considera elementos como iluminación, ruido, orden y estímulos visuales.)

2. **Rutinas y Rituales Creativos:**
   a. ¿Qué hábitos o rituales diarios has implementado que favorecen tu flujo creativo?
   b. (¿Tienes alguna práctica, como meditación, caminatas o ejercicios de escritura, que te ayude a liberar tu imaginación?)

3. **Espacios de Inspiración:**
   a. ¿Cuentas con algún lugar, ya sea físico o virtual, donde sientas que tu creatividad se despierta con mayor facilidad?
   b. (Reflexiona sobre cómo el diseño o la atmósfera de ese espacio estimulan tus ideas.)

4. Distracciones y Conexión:
    - ¿De qué manera los elementos de tu entorno te distraen o, por el contrario, te conectan con nuevas fuentes de inspiración?
    - (Analiza si ciertos estímulos externos actúan como barreras o catalizadores de tu creatividad.)

2. Estado Mental y Emocional

Tu estado emocional y mental juega un rol fundamental en el proceso creativo. Aquí se te invita a explorar cómo tus emociones, actitudes y nivel de bienestar afectan la fluidez y la originalidad de tus ideas.

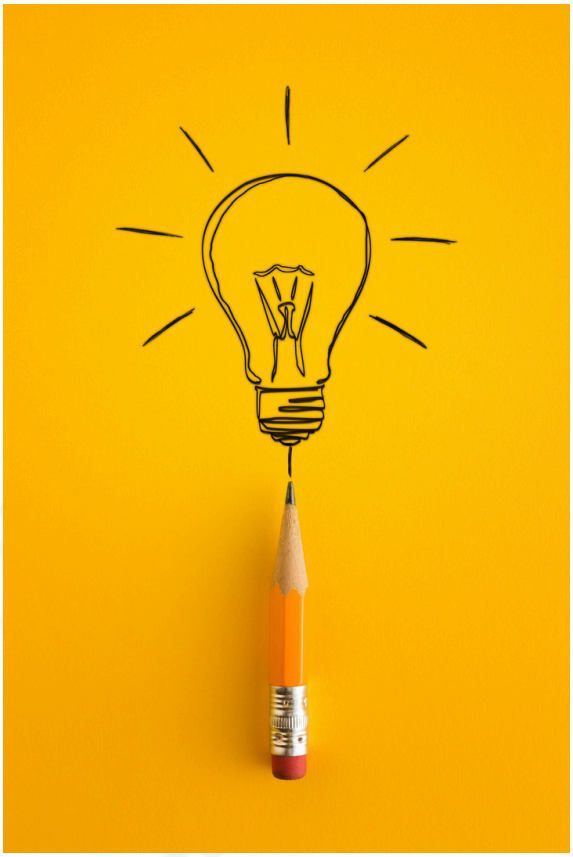
1. **Emociones y Creatividad:**
    a. ¿Qué emociones experimentas con mayor frecuencia y de qué manera crees que impactan en tu capacidad para ser creativo?
    b. (¿Notas que la alegría, la melancolía o la incertidumbre abren o cierran tu mente a nuevas ideas?)

2. **Gestión del Estrés y Flujo Creativo:**
    a. ¿Cómo manejas el estrés y de qué forma este afecta tu capacidad para generar ideas innovadoras?
    b. (Considera si momentos de presión te bloquean o, en algunos casos, te impulsan a encontrar soluciones originales.)

3. **Actitudes y Creencias Personales:**
    a. ¿Qué creencias o actitudes personales sientes que potencian o limitan tu creatividad?
    b. (Por ejemplo, piensa en afirmaciones como “soy naturalmente creativo” versus “la creatividad es un don reservado para algunos”.)

4. **Motivación y Autoconfianza:**
    a. ¿Cómo influye tu nivel de autoconfianza y motivación en el proceso de creación?
    b. (Reflexiona sobre cómo la duda o la seguridad en tus capacidades afecta la generación de ideas.)

3. Herramientas, Técnicas e Inspiración



El proceso creativo se nutre de herramientas, técnicas y fuentes de inspiración que, en conjunto, pueden abrir nuevos caminos de exploración. Este bloque te invita a analizar qué recursos utilizas para alimentar tu creatividad y cómo estos influyen en la calidad de tus ideas.

1. **Métodos y Técnicas Creativas:**
   ¿Qué técnicas o metodologías empleas para estimular tu creatividad?
   (¿Utilizas técnicas de brainstorming, mapas mentales, escritura libre, o alguna otra práctica específica?)

1.

2.Fuentes de Inspiración:
¿Cuáles son las principales fuentes de inspiración que alimentan tu proceso creativo?
(Considera libros, música, experiencias personales, viajes, conversaciones, etc.)

3.Uso de Herramientas Digitales y Análogas:
¿Qué herramientas (digitales o analógicas) encuentras más útiles para plasmar tus ideas y por qué?
(Reflexiona sobre cómo estas herramientas facilitan o, en ocasiones, limitan tu flujo creativo.)

4.Curiosidad y Exploración:
¿De qué manera fomentas la curiosidad y la exploración en tu vida cotidiana para nutrir tu creatividad?
(Piensa en actividades o hábitos que te empujan a descubrir nuevas perspectivas y conocimientos.)

4. Influencias Externas e Interacción Social

La interacción con otras personas y las influencias externas pueden enriquecer tu creatividad o desafiarla. En este apartado, se te invita a explorar cómo el intercambio de ideas, el feedback y las relaciones personales moldean tu proceso creativo.

- **Colaboración y Sinergia:**
  - ¿Cómo afecta la colaboración con otras personas a tu proceso creativo?
  - (Reflexiona sobre experiencias pasadas: ¿la interacción con otros te aporta nuevas perspectivas o prefieres trabajar solo?)

- **Feedback y Crítica Constructiva:**
  - ¿Qué rol juega el feedback, tanto positivo como negativo, en el desarrollo y refinamiento de tus ideas?
  - (Considera cómo las opiniones externas pueden inspirarte o desanimarte en ciertos momentos.)

- **Influencias Culturales y Sociales:**
  - ¿De qué manera las tendencias culturales, sociales o artísticas influyen en tu forma de crear?
  - (Analiza si y cómo el contexto en el que vives impacta tu creatividad.)

- **Redes y Comunidades Creativas:**
  - Pregunta: ¿Participas en comunidades o redes de personas con intereses creativos?
  - (Explora cómo el intercambio de ideas en estos espacios contribuye a tu crecimiento creativo.)