



PATHFINDER · v1.1

# Diario del participante

Cuatro etapas para ganar claridad, desarrollar capacidades y definir tu dirección.

Recurso gratuito para el itinerario público de cuatro etapas y doce lecciones. Las ediciones de pago y las licencias organizacionales son productos distintos.

**COPIA PRIVADA · Escribir es opcional**

**Nombre (opcional)**

**Fecha de inicio**

**Tu trabajo. Tu ritmo. Tu siguiente paso.**

Puedes escribir, observar o decidir no participar. Usa ejemplos ficticios y no incluyas datos personales de salud.



## CÓMO UTILIZAR EL DIARIO

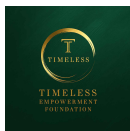
# Aprender, practicar y revisar

Utiliza estas páginas junto a las lecciones de Pathfinder. Cada pregunta tiene su propio campo. Decide qué quieres escribir y qué deseas compartir. En un lector de PDF compatible, completa los campos y guarda una copia. Comprueba tu copia guardada antes de compartirla; también puedes imprimirla y escribir a mano.

Este recurso educativo y de apoyo a la recuperación no es atención médica, tratamiento de salud mental, asesoramiento legal o financiero ni un servicio de emergencia. En Estados Unidos, llama o escribe al 988 para apoyo en crisis y llama al 911 en una emergencia.

**¿Por qué quiero comenzar Pathfinder?**

**¿Qué quiero que sea diferente dentro de 90 días?**



---

**ETAPA 1 · Identidad - Confianza - Dirección**

## **Descubre quién eres**

**Al terminar esta etapa podrás:**

- Nombrar fortalezas personales
- Identificar valores que te orientan
- Redactar una declaración de dirección personal

**¿Qué desafío he manejado que revela una fortaleza?**

**¿Qué cinco valores son los más importantes para mí en este momento y por qué?**

**¿Qué etiquetas ya no describen a la persona en quien me estoy convirtiendo?**

**¿Cómo se verían con mayor claridad mis próximos 90 días?**

**Diario abierto de esta etapa**



---

**HERRAMIENTA DE LA ETAPA 1**

# **Evidencia - Fortaleza - Aplicación**

**¿Qué hice?**

**¿Qué fortaleza demostró esa acción?**

**¿Dónde más puedo utilizar esa fortaleza?**



## COMPROMISO DE LA ETAPA 1

# Lleva la reflexión a la práctica

1. Enumera tres fortalezas y una evidencia para cada una.

2. Selecciona cinco valores y ordena los dos más importantes.

3. Completa: Me estoy convirtiendo en una persona que...

4. Elige una acción para esta semana que coincida con tu declaración de dirección.

Mi siguiente acción, fecha y prueba de haberla completado

¿Qué funcionó, qué dificultó el avance y qué voy a ajustar?



## ETAPA 2 · Resiliencia - Comunicación - Apoyo

# Fortalece la manera en que avanzas

**Al terminar esta etapa podrás:**

- Hacer una pausa antes de reaccionar
- Reconocer las opciones disponibles
- Pedir apoyo de manera eficaz

**¿Qué señales me indican que mi estrés está aumentando?**

**¿Qué suele ocurrir cuando reacciono sin hacer una pausa?**

**¿Quién puede ofrecerme apoyo práctico, emocional o profesional?**

**¿Qué palabras podría usar para pedir ayuda con claridad?**

**Diario abierto de esta etapa**



## HERRAMIENTA DE LA ETAPA 2

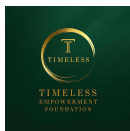
# Práctica STOP

**Detente: ¿qué está ocurriendo?**

**Respira: ¿qué cambia cuando hago una pausa?**

**Observa: ¿cuáles son los hechos, las emociones y las señales del cuerpo?**

**Elige: ¿cuál es la siguiente acción segura y útil?**



## COMPROMISO DE LA ETAPA 2

# Lleva la reflexión a la práctica

1. Practica: Detente, respira, nombra y elige.

2. Escribe dos opciones seguras para un desafío actual.

3. Redacta una solicitud clara de apoyo.

4. Programa una conversación de apoyo para la recuperación o de seguimiento de responsabilidad.

Mi siguiente acción, fecha y prueba de haberla completado

¿Qué funcionó, qué dificultó el avance y qué voy a ajustar?



### ETAPA 3 · Dinero - Educación - Carrera

## Desarrolla capacidades para la vida real

**Al terminar esta etapa podrás:**

- Crear un plan básico de dinero
- Trazar opciones educativas
- Crear una lista de preparación profesional

**¿En qué gasto actualmente mi dinero?**

**¿Qué habilidad podría mejorar mis oportunidades durante los próximos seis meses?**

**¿Qué barreras podrían afectar mi plan educativo o laboral?**

**¿Qué persona u organización puede ayudarme a completar el próximo paso?**

**Diario abierto de esta etapa**



## HERRAMIENTA DE LA ETAPA 3

# Plan semanal que prioriza las necesidades

### Ingresos disponibles

### Necesidades esenciales

### Pagos obligatorios

### Ahorro u objetivo

### Gastos flexibles

### Saldo restante y siguiente ajuste



### COMPROMISO DE LA ETAPA 3

## Lleva la reflexión a la práctica

1. Completa un plan de ingresos y necesidades para una semana.

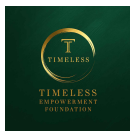
2. Compara dos opciones de educación, capacitación o certificación.

3. Actualiza una sección de tu currículum o crea un primer borrador.

4. Completa una solicitud, consulta o cita programada.

Mi siguiente acción, fecha y prueba de haberla completado

¿Qué funcionó, qué dificultó el avance y qué voy a ajustar?



## ETAPA 4 · Claridad - Capacidad - Dirección

# Crea tu ruta personal

**Al terminar esta etapa podrás:**

- Seleccionar metas prioritarias
- Definir próximas acciones
- Elegir puntos de revisión del progreso

**¿Qué meta es la más importante durante los próximos 90 días?**

**¿Cómo se conecta esta meta con mis valores?**

**¿Qué podría interferir con el plan?**

**¿Qué apoyo y seguimiento de responsabilidad me ayudarán a continuar?**

**Diario abierto de esta etapa**



## HERRAMIENTA DE LA ETAPA 4

# Plan de 90 días

**Mi objetivo prioritario**

**Por qué me importa**

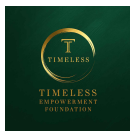
**Primer hito y fecha**

**Segundo hito y fecha**

**Tercer hito y fecha**

**Persona de apoyo y petición**

**Día de revisión semanal**



## COMPROMISO DE LA ETAPA 4

# Lleva la reflexión a la práctica

1. Escribe una meta prioritaria para 90 días.

2. Define tres acciones importantes con fecha.

3. Elige un día semanal para revisar el progreso.

4. Nombra a una persona de apoyo y haz la primera solicitud.

Mi siguiente acción, fecha y prueba de haberla completado

¿Qué funcionó, qué dificultó el avance y qué voy a ajustar?



---

## INTEGRACIÓN PATHFINDER

# Mi compromiso de 90 días

**La dirección que elijo**

**La primera acción que completaré en las próximas 72 horas**

**La persona o el recurso al que pediré apoyo**

**Mi día y hora de revisión semanal**

Completar una acción aporta evidencia. Ajustar el plan es aprender. Una revisión aporta información; no juzga tu valor como persona.

**Diario abierto: lo que quiero recordar o explorar**