

DE TU SER

Guía de Autoexploración Emocional

30 preguntas para volver a ti

*Esta guía no tiene respuestas correctas.
Solo tiene las tuyas.*

Alexander Córdoba · detuser.com

Cómo usar esta guía

Reserva 20-30 minutos en un lugar tranquilo. No se trata de responder rápido — se trata de sentir. Escribe lo primero que surja sin censurarte. Puedes volver a estas preguntas cada semana y notar cómo cambian tus respuestas.

Recuerda: el objetivo no es llegar a ningún lugar. Es simplemente *estar contigo*.

① Lo que soy

1. ¿Quién soy cuando nadie me observa?

2. ¿Qué partes de mí he aprendido a esconder?

3. ¿Qué cualidades en otros me incomodan? ¿Las reconozco en mí?

4. ¿Cuándo me siento más yo mismo/a?

5. ¿Qué historia me cuento sobre quién soy?

② Lo que siento

6. ¿Qué emoción aparece con más frecuencia en mi vida últimamente?

7. ¿Qué situaciones me generan más ansiedad o tensión?

8. ¿Cuándo fue la última vez que me permití llorar o reír de verdad?

9. ¿Qué emociones me cuesta más expresar y por qué?

10. ¿Cómo reacciono cuando algo me duele? ¿Me acerco o me alejo?

11. ¿De qué tristeza no he hablado con nadie?

12. ¿Qué me alegra sin necesitar una razón?

③ Lo que me mueve

13. ¿Qué es lo que más me importa en la vida?

14. ¿Qué haría si supiera que no voy a fallar?

15. ¿Qué parte de mi vida siento que no me pertenece del todo?

16. ¿Qué necesito que aún no me he permitido pedir?

17. ¿Cuándo fue la última vez que hice algo solo porque me hacía feliz?

18. ¿Qué significaría para mí vivir de forma auténtica?

④ Lo que me frena

19. ¿Qué miedo aparece cuando pienso en cambiar algo de mi vida?

20. ¿Qué creencias tengo sobre mí mismo/a que ya no me sirven?

21. ¿Qué me digo cuando cometo un error?

22. ¿De qué me culpo que en realidad no es culpa mía?

23. ¿A quién estoy esperando que me dé permiso para ser quien quiero ser?

24. ¿Qué evito pensar o sentir y por qué?

⑤ Lo que quiero construir

25. ¿Cómo quiero sentirme dentro de un año?

26. ¿Qué tipo de relaciones quiero tener en mi vida?

27. ¿Qué necesito soltar para avanzar?

28. ¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana hacia lo que quiero?

29. ¿Qué le diría a mi yo de hace 5 años?

30. ¿Qué le quiero decir a mi yo del futuro?

*Si estas preguntas abrieron algo en ti y quieres acompañamiento,
estaré encantado de acompañarte en el proceso.*

Reserva tu primera sesión → detuser.com

© 2026 De tu Ser · Alexander Córdoba · detuser.com