

“Herida vs Centro”

Mapa de Autodiagnóstico

- **Objetivo:** Identificar cómo tu estado emocional influye en la formulación de Tus prompts de Vida y, en consecuencia, en tus decisiones y como vives en el día a día.
- **Audiencia:** Líderes y profesionales que usan IA o diálogo interno para resolver problemas.

Fundamentos Científicos y Conceptuales

- **Embodied Cognition:** las palabras activan las mismas áreas cerebrales que la experiencia real.
- **Somatic Marker Hypothesis (Damasio):** cada prompt dispara marcadores corporales previos a la respuesta racional.

Caso Ejemplo

- **Situación inicial:** Gerente de operaciones envía a IA prompt cargado de urgencia:

“¿Por qué mi equipo siempre falla?”

- **Impacto:** Respuestas centradas en control/punitivo.
- **Reformular Prompt:**

“¿Qué ritual diario podría fomentar confianza y responsabilidad en mi equipo esta semana?”

- **Resultado:** +25 % de compromiso en 4 semanas.

4. Herramientas & Ejercicios

- **Ejercicio “Herida vs Centro”:** Diario de prompts de vida por 5 días, identificando la emoción raíz.
- **Checklist 3 preguntas:**

5. Reflexión & Próxima Acción

- **Reflexión:** Revisa tu próximo prompt interno y detecta su origen emocional.
- **Acción:** Aplica el ejercicio “Herida vs Centro” antes de tu próxima reunión con tu familia, equipo, etc..

Ejercicio herida -Centro

Fecha	Situación / Contexto	Prompt original	Emoción (0-10)	Clasificación (Herida/Centro)	Prompt reformulado	Resultado / Observaciones
	Reunión de operaciones	“¿Por qué mi equipo nunca cumple?”	___ /10	_____	“¿Qué micro-hábitos podemos acordar hoy para mejorar el cumplimiento?”	Equipo acordó 2 acciones; 80 % de éxito
...	...	...	...	...	...	...

Termómetro Emocional

- Emoción dominante: [___]/10 (0 = ninguna, 10 = máxima)

1. ¿Qué emoción siento antes de preguntar?
2. ¿Esta pregunta aporta claridad o refuerza miedo?
3. ¿Cuál es mi valor guía al formularla?