

L U M B R E



La tregua diaria: veintiún días para dejar de ser tu enemigo

Materia: Vida interior y mente

03/10/2026

Antes de empezar

Tema 9 de 9 y cierre del curso. El plan de veintiún días: tres semanas con una sola tarea cada una, el kit de seis microejercicios de menos de cinco minutos, la curva esperable con su recaída probable en la tercera semana, la medición con una línea cada noche y la lectura de actas del día veintiuno. Incluye la síntesis de los ocho temas previos, cuatro videos verificados, tres diagramas propios y la autoevaluación final del curso.

QUÉ APRENDERÁS

- Diseñar y ejecutar el plan de veintiún días de tregua interna: una capa por semana —observar, interrumpir, reorientar—, elegir dos microejercicios del kit, anticipar la curva esperable con su recaída, medir con una línea diaria y responder la autoevaluación final del curso.

La tregua diaria: veintiún días de actas firmadas

Los ocho temas anteriores explicaron por qué una persona se sabotea: partes en desacuerdo, bucles que ahorran energía a corto plazo, deberías tiránicos, rumiación, crisis de mapa, pensamientos tomados por hechos, un crítico sin contraparte y un estilo explicatorio que se confunde con la realidad. Este objeto no explica nada nuevo: convierte esa explicación en un calendario.

El plan de veintiún días no promete otra personalidad: promete actas mejores de la misma junta, escritas a tiempo y con menos gritos, y te da una evidencia que nadie te puede discutir: la tuya.

Ficha del objeto · Lumbre

Curso: El enemigo interior · Ruta: Ruta del enemigo interior · Etapa: La tregua diaria · Tema 9 de 9 · Dificultad: inicial · Duración sugerida: dos horas y media con videos, tres diagramas propios, reactivos y el inicio del plan · Edad referencial: desde 15 años · Prerrequisito: los temas 1 a 8 de la ruta · Autoría: Roadwise Consulting.

1. El plano del plan: tres semanas, tres tareas

Tres semanas, tres tareas: la primera se observa sin cambiar nada; la segunda se interrumpe el sabotaje con herramientas de minutos; la tercera se reorienta hacia lo que importa. Una capa por semana, no tres a la vez.

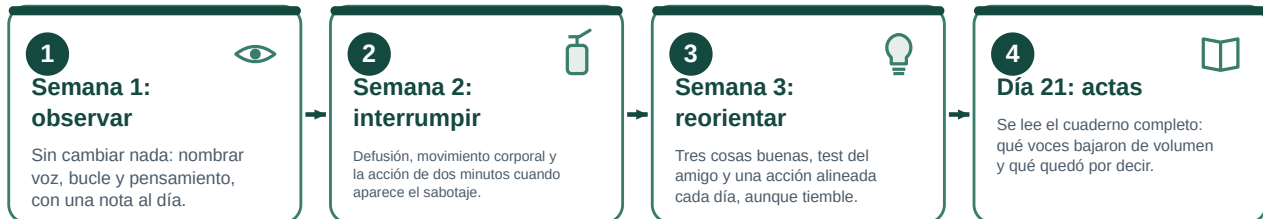
Cada día del plan cuesta entre cinco y doce minutos, repartidos en tres momentos: una nota en la mañana, una intervención en el momento del conflicto y una línea en la noche. Si el plan pide una hora diaria, no es un plan: es una fantasía con cuaderno.

Veintiún días en tres semanas

El mapa del plan: una capa nueva por semana, microejercicios de minutos

Lumbre · Interior

PLAN



Veintiún días es el marco práctico; la evidencia de hábito pide más: continúa y mide.

El plan no promete otra personalidad: promete mejores actas de la misma junta, escritas a tiempo y con menos gritos.

Las tres semanas del plan

- Día 1 Hora y lugar** Se fija el momento de la nota de la mañana: misma hora, mismo sitio, tres minutos. Nada más se cambia todavía.
- Día 4 Primer choque** Observar sin intervenir cansa y a veces empeora el ánimo: es esperado y dura pocos días.
- Día 8 Interrupción** Entra la segunda semana: defusión, respiración cuatro-y-ocho y la acción de dos minutos en el momento exacto del sabotaje.
- Día 15 Recaída probable** Un día malo intenta firmar la rendición con un todo o nada. El trabajo de ese día es una sola línea en el cuaderno.
- Día 21 Lectura de actas** Se lee el cuaderno completo: qué voces bajaron de volumen, qué bucles se cortaron, qué quedó pendiente.

VIDEO

Tipos de conflictos internos y sus soluciones

La psicóloga ordena los tipos de conflicto interno que el curso fue tratando uno por uno: identifica cuál de ellos ha sido tu formato dominante este año y anótalo en la primera línea del cuaderno.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=p5BMnszWbz4>

1. Un estudiante empieza el plan la primera semana y decide cambiar tres cosas a la vez: el sueño, la autocrítica y la procrastinación. Según el diseño del plan, ¿qué está haciendo mal?

- ☐ Nada: cuanto más intenso, mejor
- ☐ Salta la regla de una capa por semana: la primera semana es solo observar sin cambiar nada
- ☐ Debería empezar por la tercera semana, que es la fácil
- ☐ Le falta una hora diaria de meditación

2. ¿Cuántos días dura el plan de tregua de este curso?

Respuesta: (días)

3. El plan exige entre cinco y doce minutos diarios repartidos en tres momentos del día.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

2. El kit de bolsillo: seis herramientas de minutos

Del kit de seis microejercicios se eligen solo dos para la primera semana: kit completo sin uso es decoración, y el conflicto interno se gana con una herramienta repetida, no con diez coleccionadas.

El kit de bolsillo para el momento difícil

Seis intervenciones de menos de cinco minutos, con su evidencia detrás

Lumbre · Interior

MICROEJERCICIOS



Nombrar en voz baja

Estoy teniendo el pensamiento de que... La defusión de la terapia ACT.



Caminar diez minutos

Movimiento interrumpe la rumiación; lo midió Nolen-Hoeksema.



Cuatro y ocho

Inhalar cuatro, exhalar ocho: la exhalación larga frena la alarma.



La frase de amigo

Una línea con el tono con que hablarías a alguien que quieres.



Acción de dos minutos

El primer paso ridículamente pequeño del proyecto postergado.



Anotar el hecho

Hecho / juicio / acción alineada, en tres líneas. La auditoría estoica.

Elige solo dos para la primera semana: kit completo sin uso es decoración.

Seis herramientas de minutos: cada una apunta a una capa distinta del conflicto y ninguna necesita cita ni app.

Cada herramienta apunta a una capa distinta del conflicto que el curso fue describiendo: la respiración y el contacto calman el cuerpo; nombrar el pensamiento y la frase de amigo mueven la mente; la acción de dos minutos y el hecho anotado devuelven la conducta al asiento del conductor.

Lo que no se mide se siente, pero no se sabe: cada noche una sola línea —qué voz habló, qué hiciste con ella, qué pasó después— y cada siete días se lee la semana completa como se leerían unas actas.

VIDEO

El método para romper creencias limitantes y elevar la autoestima

El médico describe cómo una creencia repetida se vuelve identidad: localiza cuál de tus frases de la semana pasada era creencia y no hecho, y escríbela en formato «estoy teniendo el pensamiento de que...».



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=HEimc3tW6GE>

4. Clasifica cada microejercicio según la capa del conflicto en la que trabaja.**Elementos:**

- Inhalar cuatro, exhalar ocho
- Mano en el pecho diez segundos
- «Estoy teniendo el pensamiento de que voy a fallar»
- La frase con el tono de un amigo
- Caminar diez minutos sin teléfono
- El primer paso ridículamente pequeño

Cuerpo	. . .
Mente	. . .
Conducta	. . .

5. Relaciona cada microejercicio con lo que realmente interrumpe.

5.	Nombrar en voz baja	-----
5.	Caminar diez minutos	-----
5.	Acción de dos minutos	-----
5.	La frase de amigo	-----
5.	Anotar el hecho	-----

Opciones: Separarse del pensamiento: es un evento mental, no una orden · Cortar la rumiación con movimiento, como midió Nolen-Hoeksema · Vencer la inercia inicial sin negociar con el miedo · Sustituir el látigo por el trato que sostiene el estándar · Separar lo ocurrido del juicio que se le pegó encima

6. Ordena el bloque de la noche del plan, tal como se recomienda ejecutarlo.

Recordar el momento de más tensión del día, sin buscarlo en el teléfono

Escribir una línea: qué voz habló _____

Escribir otra línea: qué hiciste con esa voz _____

Escribir el resultado sin adornos, ni dramático ni triunfal

Marcar la casilla del calendario y cerrar el cuaderno _____

3. La curva esperable: qué pasa de verdad

La curva esperable tiene entusiasmo los primeros días, un choque entre el día cuatro y el siete, herramientas funcionando a mitad del camino, una recaída casi segura en la tercera semana y un nuevo normal que no es perfección: es notar más rápido.

La curva esperable de una tregua

Cómo suele ir el ánimo y la lucha interna durante las tres semanas

Lumbre · Interior

LO QUE PASA



Volver después del día malo vale más que no fallar ningún día. Se mide con una sola pregunta.

La recaída no es señal de fracaso del plan: es el punto donde el plan se pone a prueba y se aprende.

Conocer la curva es la mitad de la defensa: quien espera una línea recta abandona en el primer valle porque lo interpreta como fracaso personal, cuando es el formato estándar de cualquier cambio conductual medido.

VIDEO

¿Qué es la indefensión aprendida y cómo se trata?

El video retoma el hallazgo de Seligman y Maier desde la clínica: revisa tu propio historial de días abandonados y distingue en cuál de ellos dejaste de intentar porque aprendiste que no servía, y en cuál simplemente no lo intentaste otra vez.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=JYf5eH66LSY>

7. Un participante llega al día quince, tiene un día malísimo y se dice «soy un desastre, esto no funciona conmigo». Antes de leer el dato, ¿qué pasa con el plan en esa situación?

- ☐ Se confirma que el plan no era para él
- ☐ Se detiene hasta que pase la crisis, a veces dos meses
- ☐ Ese día es el punto donde el plan se pone a prueba: la tarea se reduce a una línea en el cuaderno
- ☐ Se reanuda el día uno con más intensidad

Reflexiona: El plan se diseñó con ese día dentro del mapa: no es una excepción, es la prueba.

La recaída no rompe el plan: es el día donde el plan existe. Un día malo dicho en voz alta —hoy el crítico ganó terreno— y seguido por la acción mínima vale más que dos semanas perfectas que se abandonan el primer tropiezo.

Quien prometa que veintiún días de cuaderno garantizan un cambio permanente de personalidad está vendiendo otra cosa: este curso promete medición honesta y regreso rápido, no una mente nueva.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

8. Una de estas afirmaciones no pertenece al curso. ¿Cuál?



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

9. Después de leer la curva, ¿confías en que podrás sostener el día quince?



4. Qué te llevas del curso

La tregua no se firma con una mente distinta: se firma con la que hay. El enemigo interior no desaparece del acta; baja de volumen, y eso, medido día a día, es exactamente lo que este curso prometía.

El curso empezó con una junta de voces y termina con un cuaderno de actas: entre las dos cosas no hay magia, hay práctica medida, que es la única forma honesta de la palabra cambio.

VIDEO

El poder de la gratitud y el propósito en la vida

La conversación une las dos piezas que cerraron el tema 8: un registro de lo que funcionó y un para-qué que lo sostenga. Escribe antes de verlo una frase de cada pieza, y compárala después con la del video.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=n7xuKIhiZHI>

• La tregua firmada

- Semana de observar
 - Nota de tres minutos
 - Nada se cambia
- Semana de interrumpir
 - Dos herramientas elegidas
 - Acción de dos minutos
- Semana de reorientar
 - Tres cosas buenas
 - Una acción alineada
- Día 21: actas
 - Leer el cuaderno entero
 - Extender con medición

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

10.
**Memoriza el
kit antes de
necesitarlo**

Tapa la segunda columna y recupera de memoria qué interrumpe cada herramienta. Si no la recuerdas en el momento del conflicto, no existe.



ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

**11. Sopa de
letras final
del curso**

Encuentra las cinco palabras: son el vocabulario de la tregua. Están en horizontal o vertical, todas en mayúscula.



**12. Completa: la primera semana del plan se _____ sin
cambiar nada; la segunda se _____ el sabotaje con
herramientas de minutos.**

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

**13. ¿Veintiún días no son demasiado
pocos para cambiar toda una vida
interna?**



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

**14. Cómo se firma el
primer día**



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

**15. Cuaderno del plan: las
primeras siete líneas**



La tregua no se firma con una mente distinta: se firma con la que hay.

— Síntesis operativa del curso, sobre la idea de las actas

- Tres semanas, tres tareas: observar, interrumpir, reorientar.
- Del kit de seis herramientas se eligen solo dos al principio.
- La recaída es parte del plano, no una señal de que el plano falló.
- Una línea cada noche: lo que no se mide se siente, no se sabe.
- La prueba del cambio es la latencia del regreso, no la ausencia de caídas.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

16. Tarjetas del curso completo



17. Escribe la línea del día uno ahora mismo, antes de cerrar el objeto: qué voz habla más en ti, qué hiciste con ella hoy y qué pasó después. Ese es el punto exacto donde el curso deja de ser lectura y empieza a ser tuyo.

Al terminar las tres semanas, la pregunta útil no es si eres otra persona: es cuánto más rápido notas la voz y cuánto menos tardas en volver.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

18. Autoevaluación final del curso



Trazabilidad curricular del objeto

Dónde vive este objeto dentro de la ruta del curso

Campo	Valor
Categoría	Vida interior y mente
Curso	El enemigo interior

Campo	Valor
Ruta	Ruta del enemigo interior
Etapas	La tregua diaria
Área de conocimiento	Plan de práctica · actas, medición y tregua
Tema	La tregua diaria: veintiún días de actas firmadas
Objeto en la ruta	9 de 9
Dificultad	Inicial
Modalidad	Autoestudio con video, diagrama propio y reactivos con evidencia
Prerrequisito	temas 1 a 8
Autoría	Roadwise Consulting

Referencia curricular

Materia:	Vida interior y mente
-----------------	-----------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/sc-09>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat