

DESCUBRE TU
ÍNDICE DE
COHERENCIA
INTERNA



Fogar
Ceibe 
LA LIBERTAD DE SER

ICI 1.0 (ÍNDICE DE COHERENCIA INTERNA)

Herramienta de Autoobservación

"No puedes transformar aquello que todavía no has aprendido a observar."

María Teresa Gómez Vicario
Escuela Fogar Ceibe

DESCUBRE TU GRADO DE COHERENCIA INTERNA

Vivimos en un mundo que nos invita constantemente a mirar hacia fuera.

Buscamos respuestas.

Buscamos soluciones.

Buscamos cambiar nuestra vida.

Pero existe un paso previo que casi siempre olvidamos:

Observar.

Solo cuando somos capaces de observar con honestidad el lugar en el que nos encontramos podemos iniciar un verdadero proceso de transformación.

Por ese motivo he desarrollado el **ICI (Índice de Coherencia Interna)**.

Es una herramienta de autoobservación diseñada para ayudarte a descubrir el grado de coherencia que existe hoy entre lo que piensas, sientes, dices y haces.

- ✓ Respóndelo con total sinceridad.
- ✓ No existen respuestas buenas ni malas.
- ✓ Solo un punto de partida.

¿CÓMO UTILIZAR EL ICI?

Lee cada afirmación y marca la respuesta que mejor describa cómo vives **la mayor parte del tiempo**, no situaciones excepcionales.

Respóndelo con total honestidad.

Este documento no es para demostrar nada a nadie.

Es un espacio de observación para ti.

Respuestas y puntuación

☒ **Sí = 2 puntos**

☐ **A veces= 1 punto**

☐ **No= 0 puntos**

Al finalizar las 14 preguntas, suma tu puntuación total.

BLOQUE 1 · LO QUE PIENSO

1. ¿Con frecuencia haces cosas que realmente no deseas hacer?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

2. ¿Te descubres tomando decisiones para agradar a otros, aunque no sean las que realmente deseas?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

3. ¿Sientes que muchas veces actúas más por obligación que por convicción?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

BLOQUE 2 · LO QUE SIENTO

4. ¿Te cuesta identificar lo que realmente estás sintiendo?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

5. ¿Sueles ocultar cómo te sientes para evitar conflictos o decepcionar a otras personas?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

6. ¿Hay momentos en los que dices "estoy bien" cuando sabes que no es cierto?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

7. ¿Con frecuencia priorizas las necesidades de los demás por encima de las tuyas?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

BLOQUE 3 · LO QUE EXPRESO

8. ¿Te cuesta expresar con claridad lo que necesitas?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

9. ¿Te resulta difícil poner límites cuando algo no resuena contigo?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

10. ¿Dices "sí" cuando en realidad quieres decir "no"?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

BLOQUE 4 · LO QUE HAGO

11. ¿Tus acciones reflejan la persona que deseas ser?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

12. ¿Sientes que repites patrones que ya no quieres seguir viviendo?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

13. ¿Dedicas tiempo de forma constante a aquello que dices que es importante para ti?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

14. Si observaras tu vida desde fuera, ¿dirías que refleja quién eres realmente?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No

¿QUÉ SIGNIFICAN TUS RESULTADOS?

Tu punto de partida

(0-8 puntos)

Es posible que exista una distancia importante entre lo que piensas, sientes, dices y haces.

No significa que haya nada malo en ti.

Significa que probablemente has dedicado demasiado tiempo a responder a las expectativas de los demás o a vivir en piloto automático.

La buena noticia es que la coherencia puede entrenarse.

Y todo camino comienza con un primer paso.

Estás despertando tu coherencia

(9-18 puntos)

Empiezas a reconocer con mayor claridad quién eres y qué necesita realmente tu vida.

En algunas áreas actúas desde tu esencia.

En otras todavía aparecen miedos, automatismos o creencias que condicionan tus decisiones.

La consciencia ya está presente.

Ahora toca transformarla en acción.

Vives con una coherencia sólida

(19-28 puntos)

Existe una buena alineación entre lo que piensas, sientes, dices y haces.

Eso no significa que hayas llegado a una meta.

Significa que has aprendido a escucharte con mayor fidelidad y a actuar desde esa escucha.

La coherencia no es un destino.

Es una práctica diaria.

Y siempre existe un nuevo nivel de crecimiento.

UNA REFLEXIÓN FINAL

El ICI no mide tu valor como persona.

No define quién eres.

Solo refleja el grado de coherencia desde el que estás viviendo hoy.

Y eso puede cambiar.

Cada vez que alineas tu pensamiento, tu emoción, tu palabra y tu acción, comienzas a reconocer los patrones que repetidamente te alejan de quien realmente eres.

Porque **toda transformación comienza con un acto de observación.**

