FP20 · Paz Fundamental

Diving into Presence / Planeta Azul · Cabo de Palos · 7 noviembre 2026

Código personal _____ Fecha _____ Hora _____ [ ] ANTES [ ] DESPUÉS

Usa el mismo código en ambas hojas. Completa antes de empezar y después de terminar, ya recuperado. Responde según tu experiencia actual, sin buscar una puntuación. Si ya has empezado, indícalo aquí _____.

Marca un número por afirmación. 1 = Nunca verdadero · 7 = Siempre verdadero

1	Puedo dirigir mi atención a lo que importa sin forzarla.	1	2	3	4	5	6	7
2	Noto las distracciones sin ser arrastrado por ellas.	1	2	3	4	5	6	7
3	Mi atención se siente estable pero abierta, no rígida ni dispersa.	1	2	3	4	5	6	7
4	Puedo regresar al enfoque fácilmente después de interrupciones, sin esfuerzo.	1	2	3	4	5	6	7
5	La atención se siente natural para mí, no algo que tenga que sostener con fuerza de voluntad.	1	2	3	4	5	6	7
6	Experimento un sentido continuo de mí mismo incluso cuando mis emociones cambian.	1	2	3	4	5	6	7
7	Puedo sostener sentimientos contradictorios sin fragmentarme o sentirme abrumado.	1	2	3	4	5	6	7
8	Diferentes partes de mí — la que lucha, la sabia, la juguetona — se sienten conectadas en vez de en guerra.	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando miro experiencias emocionales pasadas, se sienten integradas en quien soy.	1	2	3	4	5	6	7
10	Puedo acceder a un rango completo de emociones sin perder mi centro.	1	2	3	4	5	6	7
11	No estoy atrapado en pensamientos autocríticos repetitivos.	1	2	3	4	5	6	7
12	Mi sentido de quién soy se siente flexible y abierto al crecimiento.	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo observar mis propios pensamientos sin identificarme rígidamente con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
14	Raramente rumio sobre eventos pasados o me preocupo por el futuro.	1	2	3	4	5	6	7
15	Puedo soltar conceptos fijos de mí mismo cuando la vida me invita a hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
16	Observo mis propias experiencias con amabilidad en vez de juicio.	1	2	3	4	5	6	7
17	Cuando fallo, me respondo con la compasión que le ofrecería a un amigo.	1	2	3	4	5	6	7
18	Puedo reconocer emociones difíciles en mí sin ser abrumado por ellas.	1	2	3	4	5	6	7
19	Veo mis fortalezas y limitaciones con claridad y calidez, sin inflación ni deflación.	1	2	3	4	5	6	7
20	Mi voz interior tiende a ser de apoyo en vez de crítica.	1	2	3	4	5	6	7

Investigación opcional · [ ] Autorizo al Mindful Diving Institute a analizar esta hoja con mi código, fechas y respuestas. Puedo declinar sin afectar a mi formación. [ ] Prefiero conservarla solo para mi seguimiento.

Guardar en mi perfil y gestionar el permiso de investigación · mindfuldivinginstitute.com/es/aprende/perfil

© Luis Miguel Gallardo · Fundamental Peace framework & FP20. Veinte ítems originales. Un cambio de puntuación requiere contexto y no acredita un efecto del programa. Imprimir dos copias por persona, tamaño A4 al 100 %.