

Identity Mapping & Shifting Programme

He trabajado tanto en mí. ¿Por qué sigo sintiéndome estancado?

Guiado por Renato, por invitación de Mitsu y Vero.

16 y 17 de noviembre de 2026

Google Meet y zona de Leipzig, Alemania

El taller de preparación se realiza en inglés.



Si llevas un tiempo en el camino de la medicina, quizás reconozcas esto: durante una ceremonia algo se vuelve claro, pero al volver a casa sigues viviendo casi igual. Sigue pendiente esa conversación que evitas, el trabajo que te desgasta o la decisión que todavía no te sientes listo para tomar.

Para mí, integrar es llevar esas comprensiones a la vida diaria. El mapeo de identidad nos ayuda a reconocer qué necesita cambiar y por dónde podemos empezar.

Un puente práctico entre ceremonias

Este encuentro se realiza entre otras dos ceremonias importantes. Pocas veces tengo la oportunidad de ofrecer este programa en un contexto así: un espacio para recoger lo que va surgiendo, preparar una intención más clara y comenzar a llevarlo a la vida diaria.

En mi experiencia, la medicina puede abrir puertas hacia nuestro interior. La comprensión puede seguir creciendo después, a través de los cambios que hacemos. Este programa ofrece un punto de partida concreto para ese proceso.

¿Cómo se ve, en el día a día, la vida que quieres?

Primero describe un martes cotidiano en la vida que desees: cómo te tratas, qué valoras, qué límites cuidas y cómo tomas decisiones. Después mapea tus elecciones presentes con evidencia de los últimos siete días: tus hábitos, relaciones, la forma en que te hablas y tus respuestas.

Observamos sin juzgarte qué ha estado protegiendo un patrón conocido. Al comparar los mapas aparecen diferencias concretas. Elegimos lo que importa y lo convertimos en una intención abierta para la ceremonia. No necesitas resolver toda tu vida ni exigir una respuesta inmediata.

Después de la experiencia y de descansar, volvemos al mapa. Lo que notaste puede confirmar, ampliar o cambiar tu dirección inicial. Valoramos dificultad y confianza, y elegimos uno o dos cambios importantes que te sientas listo para comenzar.

Toda una vida, en dos mapas



Cada diferencia recibe dos valoraciones. Dificultad 1 es un cambio rápido de cinco minutos; 5 es un cambio estructural importante, como mudarte. Confianza 1-5 indica qué tan seguro estás de poder realizar el cambio hoy. Empieza por un cambio importante para ti, de baja dificultad y alta confianza. Las valoraciones aquí son ejemplos; en el taller tú valoras tu propia situación.

Una diferencia puede implicar un hábito, una habilidad, una creencia, una relación, tu entorno o una limitación práctica. Revisamos qué necesitas antes de elegir un paso. La dificultad depende de tu situación, no de la categoría.

Del mapa a un cambio que puedas sostener

1. Elige un comienzo posible

Después de la ceremonia y de descansar, elige uno o dos cambios que te sientas listo para intentar. Empieza por lo más manejable: por ejemplo, haz una pausa antes de responder a una solicitud que no sea urgente.

2. Haz más fácil llevarlo a la práctica

Decide cuándo lo vas a practicar, qué recordatorio o apoyo te ayudaría y cómo podrías hacerlo más pequeño en un día difícil.

3. Observa lo que cambia y ajusta

Pregúntate: ¿qué hice, qué pasó y qué necesito ahora? Reconoce la satisfacción de haber cumplido contigo. Si el paso es demasiado grande, hazlo más pequeño o elige otro.

Puedes empezar con algo pequeño

La idea es que el cambio sea manejable, sin llenarte de exigencias ni convertir un día difícil en un motivo de culpa. Puedes revisar hábitos, creencias y rutinas que se han vuelto familiares y probar una respuesta distinta.

A veces un pequeño cambio influye en otras áreas de la vida: hacer espacio para descansar puede cambiar cómo respondes a una solicitud, cómo cuidas tu tiempo o cómo te tratas. Miramos qué ya está cambiando antes de añadir más. La claridad y la confianza pueden crecer durante el proceso; no necesitas sentirte listo para todo desde el inicio.

Lo que te llevas a tu vida diaria

- Una primera versión de los mapas de tu presente y tu futuro.
- Una diferencia importante y una intención para la ceremonia.
- Uno o dos próximos pasos manejables, revisados después de la experiencia.
- Una forma sencilla de observar tu avance y ajustar, con una llamada de integración incluida.

Ella pensaba que ya era demasiado tarde.

Una mujer con la que trabajé tenía más de cuarenta años y creía que ya era demasiado tarde para convertirse en una persona atlética. De niña había soñado con competir, pero ya no lo veía posible. También quería viajar y tener más libertad.

A través del mapeo de identidad y de sesiones de seguimiento durante un par de meses, exploramos esa creencia sobre su edad. Eso nos llevó a su autoestima y al amor propio: las historias que se contaba y las palabras con las que se desvalorizaba. Al mirar atrás, vi cómo un cambio iba dando paso a otro.

Cuando la volví a ver, me quedé sorprendido. En poco más de un año y medio había comenzado a competir en fisicoculturismo, viajaba para participar en competencias y había organizado un trabajo remoto a tiempo parcial que le daba más libertad.

Aprender un camino distinto

Neuroplasticidad y formación de hábitos

Aprender cambia la comunicación entre neuronas. La práctica te ayuda a desarrollar nuevas respuestas; repetir una acción en una situación recurrente puede ayudar a que se vuelva más automática.

La analogía del GPS que uso

Hacer una elección nueva es como tomar una ruta nueva en el GPS. Si vuelves a un hábito conocido, no es un fracaso; el GPS está recalculando. Retomas la dirección que elegiste. Uso esta analogía para describir la fuerza de una respuesta familiar. Practicamos el siguiente paso, observamos qué sucede y ajustamos.

Escuchar la resistencia

Encontrar resistencia puede indicar que estás intentando una respuesta distinta. Pregunto qué temes perder, qué quieres proteger y qué haría posible el siguiente paso. Quizás descubras un límite que necesitas practicar, apoyo que te hace falta o un paso que debe ser más pequeño. Aprendemos de la resistencia y también del resultado.

Darle más claridad a tu deseo

En mi forma de trabajar, querer puede mantener tu atención en lo que falta. Uso el deseo para explorar la emoción y los detalles de la vida que disfrutarías vivir. Describe una mañana cotidiana allí. Observa con quién compartes tu tiempo y qué cuidas. Al probar cambios, puedes descubrir que desees más tiempo o libertad en lugar del cargo que imaginaste al comienzo.

Usar la transición para conocerte

Puedes elegir quedarte en un trabajo mientras cuidas tus ingresos o preparas otra opción. También puedes usar ese tiempo para reconocer qué te desgasta, qué te importa y qué límites quieres en tu próxima etapa. Anótalos. Un trabajo de transición, otro acuerdo o pedir apoyo pueden ser cambios importantes mientras preparas uno más grande.

BrainFacts / Society for Neuroscience · Wood & R nger: Psychology of Habit

Por qué trabajo de esta manera

Tenía un cargo ejecutivo muy bien pagado y una hipoteca. Vivía en los Países Bajos, un país muy caro, con mi esposo. Mi estilo de vida lujoso representaba el éxito para mí. Por dentro, era infeliz. El sueldo me daba una ilusión de seguridad y yo seguía dejando de lado mis propias necesidades para quedarme en una vida que me estaba enfermando.

Entonces llegué a Bansko, Bulgaria. Recuerdo estar sentado junto a un lago y enviarles a mis amigos una foto del paisaje. Al comienzo era un deseo pequeño: quería esa paz, esa naturaleza y esa vista en mi vida cotidiana. Todavía no sabía cuánto iba a cambiar.

Ese pequeño deseo siguió creciendo. Durante los siguientes dos años cambié mis gastos, mis prioridades, mi trabajo y el lugar donde vivía. Dejé mi cargo ejecutivo, pagué mis deudas y compré un departamento al contado con exactamente la misma vista al lago que había fotografiado en Bansko. Un cambio me ayudaba a dar el siguiente paso. Lo que comenzó como un pequeño deseo creció hasta convertirse en una metamorfosis completa. Me convertí en alguien que nunca había imaginado que podría ser y empecé a sentir más seguridad dentro de mí.

Empecé a prestar esa misma atención al acompañar a otras personas: qué querían, cómo vivían y qué pasaba cuando elegían algo distinto. Llevo diez años como facilitador y, durante los últimos cuatro, he ayudado a personas a explorar y cambiar la manera en que se ven a sí mismas.

Hace poco pasé varios meses con Mitsu y Vero en Perú. Nos volvimos muy cercanos, como una familia, y ellos oficiaron nuestro matrimonio. Compartimos un camino espiritual y chamánico; por eso me invitaron a colaborar aquí.

Ahora estoy trabajando para pasar seis meses en Europa y seis meses en Sudamérica. Ir a Perú fue un paso hacia esa vida. Mientras acompaño tus cambios, sigo haciendo los míos.

El programa

Todos los horarios corresponden a Alemania, CET. Tu aporte incluye el taller de preparación, esta ceremonia y una llamada de integración posterior.

Lunes 16 de noviembre · 17:00–19:00

Taller de mapeo de identidad en línea · Google Meet

Este taller es obligatorio y se realiza en inglés. A través de escritura guiada comenzarás tus mapas, identificarás una diferencia importante y pondrás tu intención en palabras. Tú decides qué compartir. Después tendrás tiempo para reflexionar y descansar antes del día siguiente.

Martes 17 de noviembre · 10:00–20:00

Ceremonia con hongos sagrados

Nos reunimos en Leipzig o sus alrededores. El lugar exacto está por confirmar y dependerá del número de inscripciones. Se informará a los participantes sobre el lugar y los detalles de llegada.

Integración posterior

Una llamada en grupo pequeño incluida

Volvemos a lo que importa de tu experiencia, revisamos tus mapas y exploramos un próximo paso manejable. La fecha y la duración se confirmarán.

Acompañamiento opcional de ocho semanas

Si quieres apoyo individual durante más tiempo, puedes reservar por separado ocho semanas de acompañamiento, con ocho llamadas semanales. Según tu situación, la conversación de una semana puede dividirse en encuentros más cortos.

Empezamos por los cambios que te importan, revisamos lo que intentaste y adaptamos el siguiente paso. A medida que avanzas, podemos explorar otros cambios. Este acompañamiento no está incluido en el aporte por el taller y la ceremonia.

Aporte y pago

€250

Adelanto del 50 % · €125

Se paga un adelanto del 50 % antes del evento. Los €125 restantes se pagan el día de la ceremonia, el 17 de noviembre. El adelanto no es reembolsable, incluso si cancelas.

Transferencia bancaria en EUR

Primero contáctame por Telegram para confirmar tu lugar. Luego transfiere el adelanto del 50 % en EUR. Incluye tu nombre completo en el concepto de la transferencia para que pueda identificar tu inscripción.

Titular de la cuenta

Renato Zamagna

IBAN

BE61 9672 8355 5517

SWIFT/BIC

TRWIBEB1XXX

Dirección de Wise

Wise, Rue du Trône 100, 3rd floor, Brussels, 1050, Belgium

Inscripciones y consultas

Escríbeme para confirmar tu lugar y coordinar el adelanto, o para conversar sobre si este programa encaja con lo que quieres trabajar.

Contacta a Renato por Telegram

Vida diaria

Cada diferencia recibe dos valoraciones. Dificultad 1 es un cambio rápido de cinco minutos; 5 es un cambio estructural importante, como mudarte. Confianza 1-5 indica qué tan seguro estás de poder realizar el cambio hoy. Empieza por un cambio importante para ti, de baja dificultad y alta confianza. Las valoraciones aquí son ejemplos; en el taller tú valoras tu propia situación.

La mañana

Versión presente: Café y celular al despertar. Versión futura: Té y cinco minutos de calma.

La diferencia: Un comienzo más tranquilo. Dificultad 1/5; Confianza 5/5.

Un posible primer paso: Deja el celular a un lado durante los primeros cinco minutos.

Movimiento

Versión presente: Dejo el movimiento para después. Versión futura: Me muevo y descubro lo que puedo hacer.

La diferencia: Hacer espacio para moverme. Dificultad 2/5; Confianza 4/5.

Un posible primer paso: Elige una caminata manejable y un momento para intentarla.

Alimentación

Versión presente: Como a la carrera por el trabajo. Versión futura: Dedico tiempo a comidas que disfruto.

La diferencia: Tiempo para cuidarme. Dificultad 2/5; Confianza 4/5.

Un posible primer paso: Reserva tiempo para una comida sin trabajar mientras comes.

Contenido

Versión presente: Veo redes y me comparo. Versión futura: Elijo libros, películas y música que me gustan.

La diferencia: Elegir a qué presto atención. Dificultad 1/5; Confianza 5/5.

Un posible primer paso: Cambia una pausa en redes por algo que disfrutes.

Personas y lugar

Cada diferencia recibe dos valoraciones. Dificultad 1 es un cambio rápido de cinco minutos; 5 es un cambio estructural importante, como mudarte. Confianza 1-5 indica qué tan seguro estás de poder realizar el cambio hoy. Empieza por un cambio importante para ti, de baja dificultad y alta confianza. Las valoraciones aquí son ejemplos; en el taller tú valoras tu propia situación.

Personas

Versión presente: Digo que sí para encajar. Versión futura: Hago una pausa antes de responder a solicitudes.

La diferencia: Un sí más consciente. Dificultad 3/5; Confianza 3/5.

Un posible primer paso: Haz una pausa antes de responder a una solicitud que no sea urgente.

Relación

Versión presente: Me guardo lo que necesito. Versión futura: Expreso mis necesidades y escucho.

La diferencia: Hacer espacio para pedir con honestidad. Dificultad 3/5; Confianza 3/5.

Un posible primer paso: Escribe una necesidad y prepara una conversación.

Hogar

Versión presente: Me quedo en un lugar por costumbre. Versión futura: Exploro un país y un hogar que encajen conmigo.

La diferencia: Un cambio de lugar con apoyo. Dificultad 5/5; Confianza 2/5.

Un posible primer paso: Revisa costos, necesidades prácticas y apoyo en un lugar posible.

Viajes

Versión presente: Sigo postergando las vacaciones. Versión futura: Planeo viajes, naturaleza o competencias.

La diferencia: Hacer espacio para lo que quiero vivir. Dificultad 2/5; Confianza 4/5.

Un posible primer paso: Compara un viaje posible con el tiempo y los recursos que tienes.

Trabajo y confianza

Cada diferencia recibe dos valoraciones. Dificultad 1 es un cambio rápido de cinco minutos; 5 es un cambio estructural importante, como mudarte. Confianza 1-5 indica qué tan seguro estás de poder realizar el cambio hoy. Empieza por un cambio importante para ti, de baja dificultad y alta confianza. Las valoraciones aquí son ejemplos; en el taller tú valoras tu propia situación.

Trabajo

Versión presente: Estoy disponible a toda hora. Versión futura: Protejo mi tiempo de concentración.

La diferencia: Un límite más claro en el trabajo. Dificultad 3/5; Confianza 3/5.

Un posible primer paso: Identifica un límite que puedas conversar o probar en el trabajo.

Dinero

Versión presente: Dependo del sueldo para sentir seguridad. Versión futura: Creo un respaldo y defino cuánto es suficiente.

La diferencia: Preparar más opciones. Dificultad 4/5; Confianza 3/5.

Un posible primer paso: Anota tus necesidades mensuales y los recursos que tienes.

Cómo me hablo

Versión presente: Me digo que ya estoy muy mayor. Versión futura: Reconozco lo que puedo aprender y hacer.

La diferencia: Revisar una historia conocida. Dificultad 3/5; Confianza 3/5.

Un posible primer paso: Reconoce una capacidad que ya tienes y algo pequeño que quieras explorar.

Descanso y pasatiempos

Versión presente: Dejo lo que disfruto para después. Versión futura: Hago espacio para música, creatividad y descanso.

La diferencia: Dar tiempo a mi propio disfrute. Dificultad 1/5; Confianza 5/5.

Un posible primer paso: Reserva diez minutos para un pasatiempo que elijas.