BECAS SIN FRONTERAS

KIT DE TRABAJO · MAESTRÍAS SIN FRONTERAS

CAPÍTULO 2 · BARRERAS INTERNAS

Inventario de barreras internas

Nombra lo que te frena. Una barrera que no puedes nombrar tiene poder ilimitado sobre ti. Cuando la nombras, se convierte en un problema concreto que admite estrategias concretas.

Qué lograrás con esta ficha

- Sacar de tu cabeza, sin filtros, todo lo que te ha frenado hasta hoy.
- Distinguir las barreras externas (tienen solución) de las internas (no se resuelven en Google).
- Elegir UNA barrera y una acción pequeña y concreta para esta semana, para empezar a vencerla.

Muestra gratuita para uso personal. Puede compartirse sin modificaciones; no puede venderse ni alterarse.

© 2026 Antonio Cobacho · Becas sin fronteras · Kit de trabajo de «Maestrías sin fronteras»

Cómo usar esta ficha

Este ejercicio toma entre veinte y treinta minutos. Búscate un lugar donde no te interrumpan. Puedes escribir directamente en los campos desde tu computadora o imprimir la ficha y llenarla a mano. Corresponde al Capítulo 2 del libro, sección «Tu inventario de barreras».

1 Lista todo lo que te ha frenado

Escribe, sin filtros, todas las razones por las que no has avanzado o por las que sientes que no puedes hacerlo. No las edites ni las justifiques mientras escribes: solo sácalas de tu cabeza. Pueden ser grandes o pequeñas, lógicas o irracionales, vergonzosas o evidentes. Todas cuentan.

2 Clasifica cada una: ¿externa o interna?

Vuelve a tu lista. Es EXTERNA si tiene que ver con información, recursos, tiempo, requisitos, dinero o fechas. Son barreras reales pero manejables, puedes encontrarles solución. Es INTERNA si tiene que ver con cómo te ves a ti mismo, con lo que crees que va a pasar, con lo que sientes que van a pensar otros, o con narrativas que llevas tiempo cargando. Si una barrera podría estar en los dos lados, clasifícala donde sientas que pesa más.

BARRERAS EXTERNAS (tienen solución)	BARRERAS INTERNAS (las trabajas tú)

3 Ponle nombre a cada barrera interna

Para cada barrera interna, busca a cuál de los seis patrones del capítulo se parece más. No tiene que ser una coincidencia exacta: busca el más cercano. Eso conecta lo que sientes con estrategias concretas, en lugar de dejarlo como algo único e irresoluble. Marca los patrones que reconoces en tu lista:

- ☐ Síndrome del impostor: «ellos están en otro nivel»; describes tus logros quitándoles mérito.
- ☐ Falta de referentes cercanos: nunca has visto a alguien como tú hacer esto.
- ☐ El peso de ser el primero: expectativas, miedo a fallar públicamente, soledad de abrir camino.
- ☐ Parálisis por exceso de información: seguir investigando como forma de aplazar la decisión.
- ☐ Energía y tiempo limitados: el proceso compite con tu vida y siempre queda para después.
- ☐ Miedo al fracaso y al juicio ajeno: perfeccionismo, bajo riesgo, postergar «hasta estar listo».

4 Elige una barrera, y una acción para esta semana

Elige solo una: la que más peso tiene ahora mismo, la que aparece más seguido, la que sientes que está bloqueando todo lo demás. Las barreras internas no se resuelven en una sesión: se gestionan con el tiempo, con la práctica y con evidencia acumulada de que puedes avanzar a pesar de ellas. Vuelve a la sección del capítulo que describe la tuya y anota una acción concreta y pequeña que puedas hacer esta semana en dirección contraria a lo que esa barrera te pide hacer.

La barrera que hoy bloquea todo lo demás

A qué patrón del capítulo se parece más

Mi acción pequeña y concreta de esta semana (con criterio claro de «terminada»)

La haré el día

Tu registro de pasos completados

Cuando sientas que el proceso está estancado, este registro te mostrará lo que realmente pasó: evidencia concreta frente a una duda abstracta. Anota aquí cada tarea completada, con su fecha, separada de tu lista de pendientes.

1.
2.
3.
4.

Consejo de Antonio

Completar este ejercicio ya es un primer movimiento. Lo que acabas de hacer (nombrar tus barreras, clasificarlas y elegir una acción) no es la preparación para el proceso: ES el proceso. Cada vez que actúas a pesar de una barrera, el siguiente paso se vuelve un poco más fácil. Lo que pase ahora no depende de tu perfil ni de tu dinero: depende de lo que hagas esta semana.