

# EL MAPA DE TUS ETIQUETAS + PROTOCOLO DE DESIDENTIFICACIÓN

---

Creado por Yoly Romero  
Instituto LumKa  
2026

---

## INTRODUCCIÓN

---

Este documento es una herramienta de trabajo profundo y transformador. Contiene dos secciones integradas: primero, un mapa visual de tus etiquetas heredadas y creadas; segundo, un protocolo de 7 días para desidentificarte de ellas. No es un ejercicio teórico, sino práctico. Cada página está diseñada para que escribas, reflexiones y transformes tu relación con las etiquetas que han gobernado tu vida.

---

## PARTE I: EL MAPA DE TUS ETIQUETAS

---

### Auto-Diagnóstico Visual de Tu Arquitectura de Identidad

---

Este mapa es tu espejo. Te muestra todas las etiquetas que has heredado y todas las que has creado. Para cada una, responde tres preguntas fundamentales:

- Nivel de Identificación (1-10):** ¿Hasta qué punto crees que esta etiqueta *eres tú*?
  - El Costo:** ¿Qué te ha costado mantener esta identidad?
  - Visualización Sin Ella:** ¿Quién serías sin esta etiqueta?
-

# SECCIÓN A: ETIQUETAS HEREDADAS

---

## 1. EL NOMBRE

¿Quién te lo eligió y por qué?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 2. EL GÉNERO

¿Cómo ha determinado tu vida?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 3. EL ROL FAMILIAR

¿Cuál era tu rol en tu familia?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

#### 4. LA CLASE SOCIAL

¿En qué clase naciste?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

#### 5. LA NACIONALIDAD

¿A qué país perteneces?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

#### 6. LA PROFESIÓN

¿Cuál es tu profesión?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 7. LA RELIGIÓN

¿Cuál es tu religión o creencia?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 8. LA EDUCACIÓN FORMAL

¿Cuál es tu nivel educativo?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 9. LA APARIENCIA FÍSICA

¿Cómo te defines físicamente?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 10. EL ESTADO CIVIL

¿Cuál es tu estado civil?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 11. LA EDAD Y GENERACIÓN

¿A qué generación perteneces?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 12. EL DIAGNÓSTICO MÉDICO

¿Tienes algún diagnóstico?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

### 13. LA TRIBU CULTURAL

¿A qué comunidad perteneces?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

### 14. EL PASADO PERSONAL

¿Cuál es tu historia?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

### 15. LAS EMOCIONES PERMITIDAS

¿Qué emociones se te permitió sentir?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 16. LA CAPACIDAD INTELECTUAL

¿Cómo defines tu inteligencia?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 17. EL POTENCIAL CREATIVO

¿Cómo defines tu creatividad?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 18. LA CAPACIDAD ECONÓMICA

¿Cuál es tu relación con el dinero?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 19. EL ESTATUS SOCIAL

¿Cuál es tu posición social?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 20. LAS OBLIGACIONES HEREDADAS

¿Qué obligaciones heredaste?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## SECCIÓN B: ETIQUETAS QUE CREAMOS

---

### 21. EL NIVEL DE CONCIENCIA

¿En qué nivel de conciencia crees que estás?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 22. EL ESTADO ESPIRITUAL

¿Cuál es tu estado espiritual actual?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

## 23. EL DIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

¿Cuál es tu diagnóstico espiritual?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

## 24. LA PERSONALIDAD TIPIFICADA

¿Qué tipo de personalidad eres?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

## 25. LA COMUNIDAD ESPIRITUAL

¿A qué comunidad espiritual perteneces?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 26. EL PROPÓSITO ESPIRITUAL

¿Cuál es tu propósito espiritual?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 27. EL TRAUMA COMO NARRATIVA

¿Cuál es tu historia de trauma?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 28. LA IDENTIDAD DIGITAL

¿Quién eres en las redes sociales?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 29. EL ESTILO DE VIDA ESPIRITUAL

¿Cuál es tu estilo de vida espiritual?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

## 30. LA SANACIÓN PERMANENTE

¿Cómo defines tu estado de sanación?

---

Nivel de Identificación (1-10): \_\_\_\_

El Costo de Esta Etiqueta:

---

---

Visualización Sin Esta Etiqueta:

---

---

---

# ANÁLISIS INTEGRADO

---

¿Cuál es tu etiqueta más fuerte?

---

¿Cuál es el costo total de todas tus etiquetas?

---

¿Quién serías si todas estas etiquetas desaparecieran?

---

¿Cuál es la primera etiqueta que estás dispuesto a soltar?

---

---

---

## PARTE II: PROTOCOLO DE DESIDENTIFICACIÓN

---

### 7 Días para Soltar Etiquetas

---

Durante los próximos 7 días, trabajarás con una etiqueta diferente cada día. El objetivo es observar cómo controla tu vida y practicar vivir sin ella. Cada día tiene 5 pasos. Sigue cada paso con honestidad radical.

---

### DÍA 1: EL NOMBRE

---

#### PASO 1: IDENTIFICACIÓN

Tu \_\_\_\_\_ nombre:

Quién \_\_\_\_\_ te \_\_\_\_\_ lo \_\_\_\_\_ eligió:

---

Significado:

---

### PASO 2: OBSERVACIÓN

Hoy, cada vez que escuches tu nombre, detente. Observa cómo responde tu cuerpo. ¿Es un reflejo o una elección?

---

---

### PASO 3: PRÁCTICA

Durante una hora, refiérete a ti mismo en tercera persona. Observa la distancia que creas.

---

---

### PASO 4: REGISTRO

¿Qué sucedió cuando dejé de identificarme con mi nombre?

---

---

### PASO 5: REFLEXIÓN

¿Quién soy sin mi nombre?

---

---

## DÍA 2: EL GÉNERO

---

### PASO 1: IDENTIFICACIÓN

Tu género:

---

Cómo fue asignado:

---

Cómo ha determinado tu vida:

---

### PASO 2: OBSERVACIÓN

Hoy, observa cada comportamiento que haces “como corresponde a tu género”. ¿Es automático, impuesto o elegido?

---

---

### **PASO 3: PRÁCTICA**

Hoy, haz algo que normalmente no harías porque “no es apropiado para tu género”.

---

---

### **PASO 4: REGISTRO**

¿Qué sucedió cuando cuestioné mi género?

---

---

### **PASO 5: REFLEXIÓN**

¿Quién soy sin mi género?

---

---

## **DÍA 3: EL ROL FAMILIAR**

---

### **PASO 1: IDENTIFICACIÓN**

Tu rol en tu familia:

---

Cómo fue asignado:

---

Cómo ha determinado tus relaciones:

---

### **PASO 2: OBSERVACIÓN**

Hoy, observa cómo tu rol familiar aparece en tus relaciones actuales. ¿Repites los mismos patrones?

---

---

### **PASO 3: PRÁCTICA**

Hoy, interactúa con alguien de una manera completamente diferente a tu rol familiar.

---

---

#### **PASO 4: REGISTRO**

¿Qué sucedió cuando cambié mi rol?

---

---

#### **PASO 5: REFLEXIÓN**

¿Quién soy sin mi rol familiar?

---

---

### **DÍA 4: LA CLASE SOCIAL**

---

#### **PASO 1: IDENTIFICACIÓN**

Tu \_\_\_\_\_ clase \_\_\_\_\_ social:

---

Cómo \_\_\_\_\_ ha \_\_\_\_\_ determinado \_\_\_\_\_ tus \_\_\_\_\_ oportunidades:

---

Cómo \_\_\_\_\_ ha \_\_\_\_\_ determinado \_\_\_\_\_ tu \_\_\_\_\_ visión \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ mundo:

---

#### **PASO 2: OBSERVACIÓN**

Hoy, observa cómo tu clase social influye en tus decisiones. ¿Qué cosas crees que “no son para ti”?

---

---

#### **PASO 3: PRÁCTICA**

Hoy, haz algo que normalmente no harías porque “no es de tu clase”.

---

---

#### **PASO 4: REGISTRO**

¿Qué sucedió cuando cuestioné mi clase social?

---

---

#### **PASO 5: REFLEXIÓN**

¿Quién soy sin mi clase social?

---

---

## DÍA 5: LA NACIONALIDAD

### PASO 1: IDENTIFICACIÓN

Tu \_\_\_\_\_ nacionalidad:

---

Cómo \_\_\_\_\_ ha \_\_\_\_\_ determinado \_\_\_\_\_ tu \_\_\_\_\_ identidad:

---

Cómo \_\_\_\_\_ ha \_\_\_\_\_ determinado \_\_\_\_\_ tu \_\_\_\_\_ lealtad:

---

### PASO 2: OBSERVACIÓN

Hoy, observa cómo tu nacionalidad influye en tus decisiones. ¿Cómo juzgas a las personas de otros países?

---

---

### PASO 3: PRÁCTICA

Hoy, imagina que eres de otro país. ¿Cómo cambiaría tu perspectiva?

---

---

### PASO 4: REGISTRO

¿Qué sucedió cuando cuestioné mi nacionalidad?

---

---

### PASO 5: REFLEXIÓN

¿Quién soy sin mi nacionalidad?

---

---

# DÍA 6: LA PROFESIÓN

---

## PASO 1: IDENTIFICACIÓN

Tu \_\_\_\_\_ profesión:

Cómo te defines a través de ella:

Cuánto de tu identidad está ligada a ella:

## PASO 2: OBSERVACIÓN

Hoy, observa cómo tu profesión controla tu vida. ¿Cuánto tiempo dedicas a ella?  
¿Cómo afecta tus relaciones?

---

---

## PASO 3: PRÁCTICA

Hoy, imagina que pierdes tu trabajo. ¿Quién serías sin tu profesión?

---

---

## PASO 4: REGISTRO

¿Qué sucedió cuando cuestioné mi profesión?

---

---

## PASO 5: REFLEXIÓN

¿Quién soy sin mi profesión?

---

---

# DÍA 7: EL NIVEL DE CONCIENCIA

---

## PASO 1: IDENTIFICACIÓN

Tu \_\_\_\_\_ nivel \_\_\_\_\_ de conciencia:

---

Cómo te defines espiritualmente:

---

Cuánto de tu identidad está ligada a esto:

---

## **PASO 2: OBSERVACIÓN**

Hoy, observa cómo tu nivel de conciencia controla tu vida. ¿Cómo juzgas a las personas “dormidas”? ¿Cómo juzgas a las personas “despiertas”?

---

## **PASO 3: PRÁCTICA**

Hoy, imagina que pierdes tu “despertar”. ¿Quién serías sin tu nivel de conciencia?

---

## **PASO 4: REGISTRO**

¿Qué sucedió cuando cuestioné mi nivel de conciencia?

---

## **PASO 5: REFLEXIÓN**

¿Quién soy sin mi nivel de conciencia?

---

## **REFLEXIÓN FINAL**

---

¿Qué descubriste sobre ti mismo?

---

¿Cuál fue la etiqueta más difícil de soltar?

---

¿Cuál fue la etiqueta más fácil de soltar?

---

¿Quién eres cuando todas las etiquetas se disuelven?

---

**¿Cuál es el siguiente paso en tu liberación?**

---

---

## **CONCLUSIÓN**

---

Has completado 7 días de desidentificación. Has cuestionado las etiquetas que heredaste y las que creaste. Has practicado vivir sin ellas.

Lo que descubriste es que las etiquetas no son quién eres. Son construcciones. Y porque son construcciones, pueden ser desmanteladas.

La verdadera libertad no es encontrar una mejor etiqueta. Es reconocer que no necesitas una.

Ahora que has experimentado ese espacio sin etiquetas, tu trabajo es expandirlo. Cada día, practica vivir desde ese lugar de libertad. Cada día, observa cómo intentas reconstruir las etiquetas. Cada día, elige de nuevo.

La respuesta que des a esa pregunta, cada día, es la que determina tu libertad.

---

**Creado por Yoli Romero**

**Instituto LumKa**

**2026**

*Este documento es una herramienta de trabajo práctico para la desidentificación progresiva. Es tu brújula hacia la libertad.*