

Mis sospechas

Escríbelas como sospechas, no como conclusiones.

Antes de anotar una sospecha, pregúntate:

¿Ha ocurrido más de una vez?

¿Qué pasa cuando eso no ocurre?

¿Qué ocurrió primero?

¿Qué más estaba pasando?

Sospecho que

Desde cuándo

Veces

☐

Sigo observando

☐

La voy a probar

☐

La dejo

Sospecho que

Desde cuándo

Veces

☐

Sigo observando

☐

La voy a probar

☐

La dejo

Sospecho que

Desde cuándo

Veces

☐

Sigo observando

☐

La voy a probar

☐

La dejo

Para probar, escoge una. No cinco.

Mi prueba

Una sospecha, un ajuste pequeño, volver a mirar.

Mi sospecha

Sospecho que

.....

Mi pregunta

¿Qué pasa con si ?

Antes de empezar

Qué voy a cambiar *una sola cosa, pequeña y concreta*

.....

.....

Cuándo lo voy a probar: desde hasta

Qué voy a observar

.....

.....

Qué voy a comparar

.....

.....

Los medicamentos no se prueban aquí. Si tu sospecha tiene que ver con un medicamento, anótala en **Para llevar a consulta**.

Mi prueba

Durante y al terminar.

Durante la prueba

Si hubo una pausa, una crisis o algo que se atravesó

Al terminar

¿Qué observé?

¿La diferencia apareció más de una vez?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy segura

¿Fue importante para mí?

¿Es razonable para mi vida?

Por ahora

☐ Lo conservo

☐ Lo vuelvo a probar

☐ Lo dejo

☐ Lo converso en consulta

A veces terminarás con una respuesta. Otras veces, con una pregunta mejor. Las dos cosas son avance.