DIAGNÓSTICO GRATUITO · 5 MINUTOS

VALOR: GRATIS

TEST
MODO HOMBRE

¿QUÉ ESTÁ FRENANDO TU POTENCIAL?

Descubre tu nivel actual de disciplina, enfoque, confianza y dirección.



24 PREGUNTAS · 6 ÁREAS · 1 DIAGNÓSTICO

BRAYAN URREA

ANTES DE EMPEZAR

CÓMO RESPONDER

Califica cada afirmación del 1 al 5 según tu realidad actual. No pienses demasiado: la primera respuesta suele ser la más útil.

1 = Casi nunca 2 = Pocas veces 3 = A veces
4 = Casi siempre 5 = Es parte de mí

Al terminar, suma tus 24 respuestas. Tu puntuación máxima es 120. Después identifica también en cuál de las seis áreas obtuviste menos puntos: esa será tu zona prioritaria.

REGLA

No uses este resultado como una etiqueta.
Úsalo como una línea de partida.

01 · DISCIPLINA

DISCIPLINA

#	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1	Cumplo lo que me prometo incluso cuando no tengo ganas.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tengo horarios y hábitos básicos que respeto la mayoría de los días.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Termino tareas importantes antes de buscar comodidad o entretenimiento.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Cuando fallo un día, retomo rápido en lugar de abandonar.	☐	☐	☐	☐	☐

Subtotal del área: ____ / 20

02 · ENFOQUE

ENFOQUE

#	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1	Puedo trabajar al menos 45-60 minutos sin revisar redes o notificaciones.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Distingo lo urgente de lo verdaderamente importante.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Mi teléfono no controla mis primeros ni mis últimos minutos del día.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Termino una prioridad antes de abrir cinco frentes nuevos.	☐	☐	☐	☐	☐

Subtotal del área: ____ / 20

03 · CUERPO Y ENERGÍA

CUERPO Y ENERGÍA

#	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1	Entreno o muevo mi cuerpo con constancia.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Duermo y descanso de forma suficientemente ordenada para rendir.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Mi apariencia y autocuidado reflejan respeto por mí mismo.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Mis decisiones diarias suelen aumentar, no destruir, mi energía.	☐	☐	☐	☐	☐

Subtotal del área: ____ / 20

04 · CONFIANZA

CONFIANZA

#	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1	Mi seguridad depende más de mis acciones que de la aprobación externa.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Puedo expresar lo que pienso con respeto y firmeza.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Hago cosas incómodas aunque exista posibilidad de rechazo o error.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Reconozco mis fallas sin convertirlas en una identidad.	☐	☐	☐	☐	☐

Subtotal del área: ____ / 20

05 · DIRECCIÓN

DIRECCIÓN

#	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1	Tengo objetivos concretos para los próximos 90 días.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Sé qué habilidades necesito desarrollar para avanzar.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Mis decisiones semanales están conectadas con una visión más grande.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Puedo explicar en una frase qué estoy construyendo ahora.	☐	☐	☐	☐	☐

Subtotal del área: ___ / 20

06 · ESTÁNDARES

ESTÁNDARES

#	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
1	Pongo límites a personas, hábitos y ambientes que me alejan de mis objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
2	No normalizo conductas propias que sé que me debilitan.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Elijo mi entorno con intención.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Tengo reglas personales no negociables que protegen mi progreso.	☐	☐	☐	☐	☐

Subtotal del área: ___ / 20

TU RESULTADO

¿EN QUÉ MODO ESTÁS?

Suma los 24 valores. Después compara tu total con estos rangos:

24-48 · MODO REACTIVO
Tu entorno, impulsos y emociones están decidiendo demasiado por ti. Tu prioridad es recuperar control básico.

49-72 · MODO INESTABLE
Tienes intención y momentos buenos, pero todavía no existe un sistema suficientemente consistente.

73-96 · MODO CONSTRUCCIÓN
Ya tienes bases. El siguiente nivel exige cerrar fugas, elevar estándares y sostener ejecución.

97-120 · MODO HOMBRE
Tus hábitos muestran estructura. No significa que hayas terminado: significa que ya puedes construir desde una base más sólida.

Mi puntuación total: ___ / 120

Mi área más baja: _____

ACCIÓN INMEDIATA

REINICIO DE 72 HORAS

No necesitas transformar tu vida hoy. Necesitas producir evidencia de que vuelves a dirigirla. Durante tres días cumple estas seis acciones:

1. MAÑANA SIN REACCIÓN
Los primeros 30 minutos del día, sin redes sociales.

2. UNA PRIORIDAD REAL
Completa una tarea importante antes del entretenimiento.

3. CUERPO EN MOVIMIENTO
Entrena o realiza al menos 30 minutos de actividad física.

4. 60 MINUTOS DE ENFOQUE
Una sesión sin notificaciones ni multitarea.

5. UNA ACCIÓN INCÓMODA
Haz esa llamada, conversación o tarea que vienes evitando.

6. CIERRE CON INTENCIÓN
Antes de dormir escribe tus 3 prioridades del día siguiente.

Tu objetivo no es hacerlo perfecto. Es completar las 72 horas sin negociar deliberadamente con estas seis reglas.

TU PRIMERA EVIDENCIA

MARCA LAS 72 HORAS

ACCIÓN	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
30 min sin redes	☐	☐	☐
Prioridad primero	☐	☐	☐
30 min movimiento	☐	☐	☐
60 min enfoque	☐	☐	☐
Acción incómoda	☐	☐	☐
3 prioridades mañana	☐	☐	☐

Al terminar responde:

¿Qué cambió cuando dejé de esperar motivación?

_____

¿Qué área sigue necesitando más trabajo?

_____

¿Qué regla voy a mantener desde mañana?

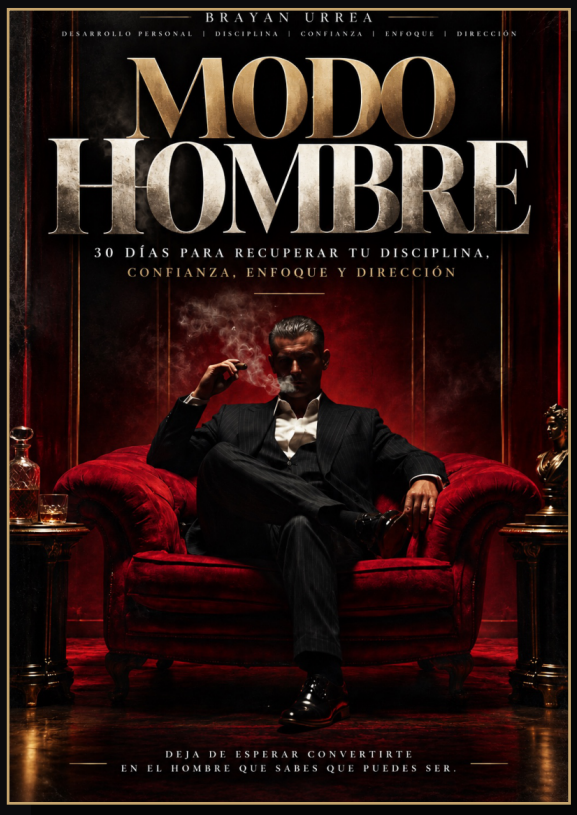
_____

TRES DÍAS PUEDEN DESPERTARTE.
30 DÍAS PUEDEN CAMBIAR TU SISTEMA.

EL SIGUIENTE PASO

YA SABES DÓNDE ESTÁS.

AHORA NECESITAS UN SISTEMA PARA LLEGAR A DONDE QUIERES ESTAR.



MODO HOMBRE

30 días para recuperar tu disciplina, confianza, enfoque y dirección.

TRABAJA EN:

- Disciplina y procrastinación
- Enfoque y distracciones
- Cuerpo y presencia
- Confianza y habilidades sociales
- Límites y estándares
- Dirección y creación de valor
- Protocolo completo de 30 días

QUIERO ACTIVAR MODO HOMBRE →

URL OFICIAL DEL LIBRO

www.modohombre.com/modo-hombre

72 HORAS PUEDEN DESPERTARTE. 30 DÍAS PUEDEN CAMBIAR TU SISTEMA.