

A hand holding a bouquet of yellow and purple flowers against a blurred background of people.

Salir del Piloto Automático

El primer paso para volver a vos.

"No necesitas cambiar toda tu vida hoy. Solo empezar a escucharte."

Bienvenida!



Hola! Soy Victoria, pero me dicen Vicky. Soy mamá de dos, emigré en 2024 y descubrí que he vivido muchos años en piloto automático.

Si estás acá, probablemente sea porque, como yo, alguna vez viviste en piloto automático: haciendo todo lo que había que hacer, pero dejándote siempre para después.

Quizás tenés una lista de cosas que querés hacer, pero nunca encontrás el momento. O sabés que necesitás cambiar algo, pero no sabés por dónde empezar.

Te entiendo. No estás sola.

Creé este manual para ayudarte a parar un momento, escucharte y empezar a volver a vos.

Lo probé primero conmigo y ahora quiero compartirlo con vos.

No necesitás cambiar toda tu vida.

Solo empezar.

¿CÓMO USAR ESTE WORKBOOK?



- Busca un lugar tranquilo.
- No respondas rápido.
- No busques respuestas perfectas.
- Date permiso para sentir.
- Si estas apurada por pasar de hoja, mejor vuelve otro día. Esto es para hacerlo con calma.

¿Hace cuánto no te preguntás cómo estás?

Hace 2 años y medio emigré con mi marido y mis dos hijos pequeños.

Y emigrar en familia no es lo mismo que emigrar sola.

No podés simplemente parar. No podés estar mal porque hay dos niños que dependen de vos. Dos niños que también dejaron atrás todo lo conocido y se aventuraron en una decisión que tomamos nosotros, sus padres.

Así que puse toda mi energía en que estuviéramos bien.

Conocer gente. Hacer actividades. Entretener a los chicos. Conocer Madrid.

Hacer trámites. Armar una nueva vida.

Habíamos venido solos, sin familia ni amigos esperándonos.

Hasta que una mañana fui a una clase de yoga de prueba.

Mientras estirábamos, la profesora preguntó: "¿Cómo están hoy?"

Una pregunta completamente normal. Pero a mí me resonó distinto.

Me di cuenta de que hacía muchísimo que no me preguntaba cómo estaba yo.

Había estado tan ocupada haciendo, resolviendo, organizando y acompañando que me había olvidado de escucharme.

Estaba triste, cansada, emocionada, entusiasmada, aterrada... todo al mismo tiempo. Y ahí salieron algunas lágrimas que intenté disimular.

Después, en casa, necesitaba hacer algo muy sencillo: sentarme en silencio y preguntarme cómo estaba.

Escribir. Sacar todo lo que tenía en la cabeza y ponerlo en un papel.

Y desde entonces, cada tanto intento volver a esa pregunta:

¿Cómo estás?

No dar por sentado que estoy bien porque sigo funcionando.

No asumir que tengo que poder con todo.

Parar. Escucharme. Darme permiso para responderme, aunque la respuesta no sea la que esperaba.

Porque a veces estamos tan ocupadas sosteniendo nuestra vida... que nos olvidamos de preguntarnos cómo estamos viviendo.

Mi fotografía de hoy

Ejercicio 1

Antes de querer cambiar algo, necesito observar dónde estoy.
Imagina que hoy tomas una fotografía de tu vida. No la edites. No la mejores. Solo descríbela con honestidad.

Hoy me siento...

Mi mente está ocupada con...

Mi cuerpo se siente...

- ☐ Con energía
- ☐ Cansado
- ☐ Tenso
- ☐ Liviano
- ☐ Ansioso
- ☐ Otro: _____

Si tuviera que describir este momento de mi vida con una palabra sería:

Hoy necesito más de...

- ☐ Descanso
- ☐ Tiempo para mí
- ☐ Claridad
- ☐ Ayuda
- ☐ Silencio
- ☐ Confianza
- ☐ Otro: _____

Lo que hoy más me pesa es...

Lo que hoy me da esperanza es...

Si una amiga leyera estas respuestas...
¿Qué crees que diría sobre cómo estás?

*No podés cambiar
aquello que todavía
no te animaste a
mirar."*



¿Cómo está hoy mi vida?

Ejercicio 2

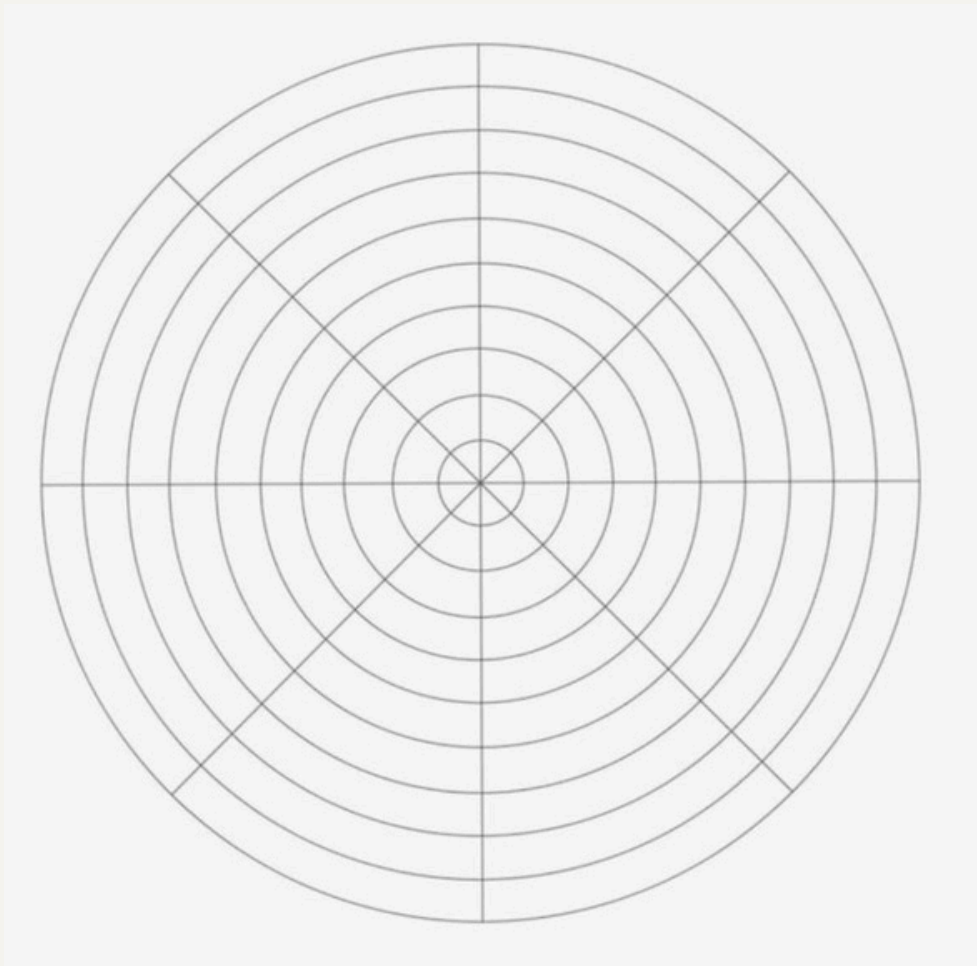
La Rueda de la Vida es una herramienta para detenerte y observar cómo te sentís hoy en las distintas áreas de tu vida.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. No tenés que buscar que todos los aspectos estén en 10. La idea es mirar tu realidad con honestidad, sin juzgarte.

Puntuá del 1 al 10 cuánto satisfecha te sentís actualmente con cada área:

- ❤️ Pareja
- 👨‍👩‍👧 Familia
- 👯 Amistades y vida social
- 💼 Trabajo / proyecto personal
- 🧘 Bienestar y salud
- 🌱 Tiempo para vos
- 💰 Dinero / economía
- 🎨 Ocio, diversión y hobbies

Después de completar la rueda, quedate unos minutos observándola.



¿Qué área está pidiendo más atención?

¿Cuál estoy dejando para después?

¿Hay alguna que me sorprenda?

¿Qué pequeña acción podría hacer esta semana para acercarme un punto más a donde quiero estar?

No se trata de arreglar toda tu vida. Se trata de empezar a mirar aquello que hace tiempo estás dejando para después.

Así transcurre un día normal.

Ejercicio 3

A veces sentimos que “no tenemos tiempo para nosotras”, pero estamos tan metidas en el día a día que no llegamos a ver exactamente dónde se nos va el tiempo.

Por eso, hoy vamos a mirar tu día desde afuera.

Pensá en un día normal, no en un día ideal ni en un día especialmente complicado.

Recorré tu día desde que te levantás hasta que te acostás y anotá brevemente qué hacés en cada momento.

No hace falta que escribas todo. Solo las actividades principales.

6:30 → Me levanto, preparo a los chicos...

8:00 → Llevo a los niños al colegio...

10:00 → Trabajo...

12:00 → Cocino / hago compras...

14:00 → ...

16:00 → ...

18:00 → ...

22:30 → ...

Una vez que hayas completado tu línea de tiempo, mirala durante unos segundos.

¿En qué momento aparezco yo? ¿Hay algún momento del día dedicado a algo que necesitás, disfrutás o simplemente querés hacer vos? ¿O casi todo tu día está ocupado por las necesidades, responsabilidades y demandas de los demás?

Hoy descubrí que...

*"Muchas mujeres
no están cansadas
porque hacen
demasiado.
Están cansadas
porque hace
mucho dejaron de
escucharse."*

Mis pensamientos automáticos

Ejercicio 4

Durante el día aparecen pensamientos constantemente. Muchos los tenemos tan incorporados que ni siquiera nos damos cuenta de que están ahí.

Especialmente cuando estamos cansadas, con muchas responsabilidades o sintiendo que no llegamos a todo.

Hoy vamos a intentar **detectarlos, no juzgarlos**.

Pensá en alguna situación reciente en la que hayas sentido **culpa, frustración, ansiedad** o que estabas **haciendo algo "mal"**.

Completá:

Situación:

¿Qué estaba pasando?

¿Qué pensé automáticamente?

¿Qué me dije en ese momento?

"Debería estar..."

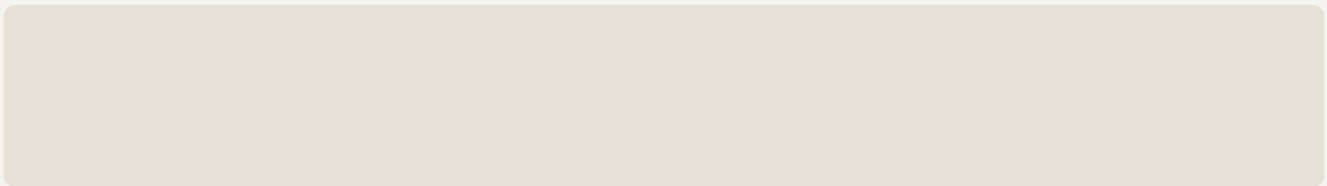
"No llego a..."

"Soy un desastre para..."

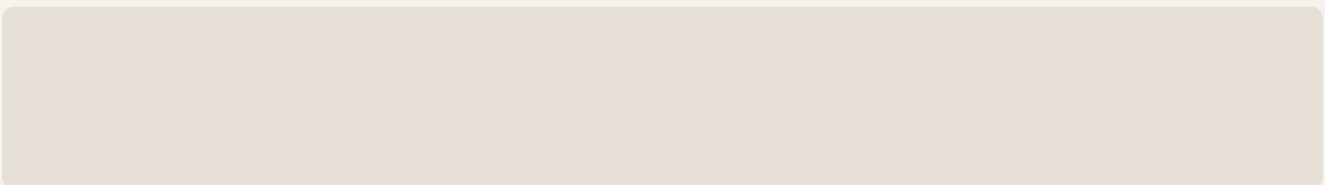
"No tengo tiempo para..."

"Primero tengo que..."

"Cuando termine con todo, recién ahí..."



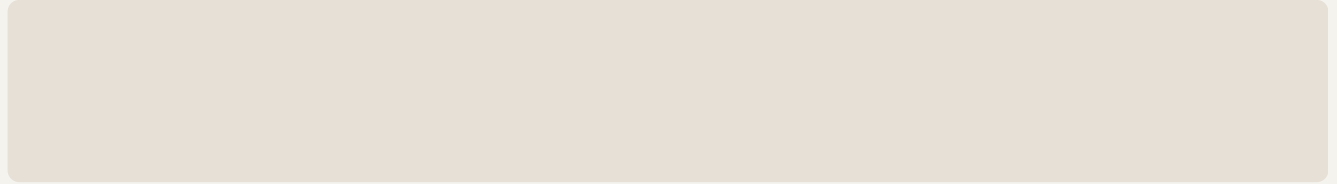
¿Qué sentí?



Ahora miralo desde afuera:

¿Ese pensamiento es realmente cierto?

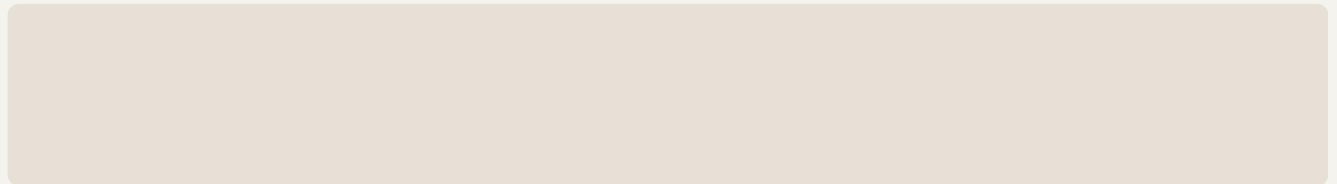
¿O es una exigencia que aprendí a repetirme?



Para terminar

Elegí uno de esos pensamientos y preguntate:

¿Qué me diría si estuviera hablando con una amiga que se encuentra exactamente en mi situación?



No todo lo que pensás es una verdad. A veces es simplemente un pensamiento que llevás tanto tiempo repitiendo que dejaste de cuestionarlo. Una creencia que esta ahí, anclada y nunca la cuestionaste.

Piloto automatico...

Nos ponemos un poquito técnicas, pero no mucho.

A veces empezamos a **hacer las cosas casi sin pensarlas**. Nos levantamos, cumplimos con nuestras responsabilidades, resolvemos lo urgente, cuidamos de los demás... y seguimos.

Y muchas veces **no estamos realmente presentes en lo que estamos haciendo**.

Estamos desayunando y pensando en todo lo que tenemos que hacer después.

Estamos jugando con nuestros hijos y pensando en lo que tenemos pendiente.

Estamos trabajando y pensando en la cena.

Estamos descansando y sintiendo que deberíamos estar haciendo otra cosa.

Siempre un paso adelante. Siempre pensando en lo que viene.

El piloto automático aparece porque nos ayuda a hacer más fáciles las tareas cotidianas y a funcionar cuando tenemos muchas cosas que atender. No es algo malo en sí mismo.

El problema aparece cuando pasamos demasiado tiempo ahí.

Porque podemos acostumbrarnos a vivir así y dejar de preguntarnos qué necesitamos, qué queremos o incluso cómo estamos.

Salir del piloto automático no significa cambiar toda tu vida de un día para otro.

Significa empezar a volver al momento que estás viviendo.

A escuchar. A observar. A sentir. A elegir.

Porque tu vida no está solamente en todo eso que tenés que hacer después. También está acá. En este momento.

Volver a estar presente también es una forma de volver a vos.

Que me da energía, que me la quita

Ejercicio 5

Dividimos esta hoja en dos, lo que me da energía, eso que te carga, que te potencia, que cuando lo dejas de hacer (o estar con esa persona) te sentis mucho mejor. Versus aquello que me la quita, que siento que me drena la energía, que necesito un descanso despues de eso.

Me da energía

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing or drawing.

Me quita energía

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing or drawing.

Mis fortalezas

Ejercicio 6

A veces nos resulta mucho más fácil reconocer lo que hacemos mal que todo aquello que hacemos bien.

Y cuando llevamos mucho tiempo ocupándonos de los demás, podemos incluso olvidarnos de nuestras propias capacidades.

Por eso, en lugar de preguntarte simplemente “¿en qué soy buena?”, quiero que mires tu historia y te hagas otras preguntas.

Completa:

¿Qué cosas hago con facilidad que a otras personas les cuestan?

.

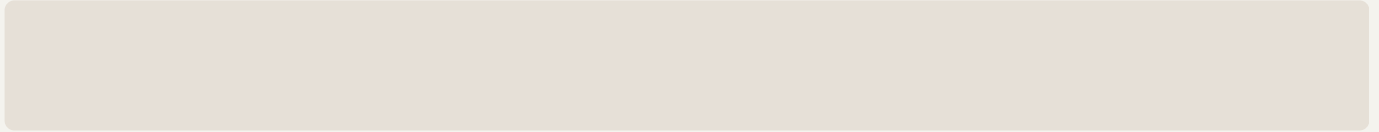
¿Qué suelen pedirme los demás porque saben que puedo hacerlo bien?

¿Por qué cosas suelen agradecerme?

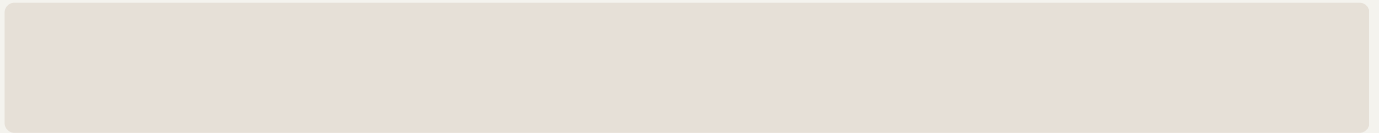
¿Qué problemas suelo resolver casi sin darme cuenta?

.

¿En qué momentos siento que el tiempo pasa volando?



¿Qué cualidad mía me ha ayudado a atravesar momentos difíciles?



Ahora mirá tus respuestas.

¿Qué fortalezas aparecen?

Puede ser que seas creativa, organizada, resolutiva, empática, perseverante, divertida, responsable, buena escuchando, capaz de conectar personas, de aprender rápido, de cuidar, de comunicar...

No busques una respuesta "importante". Buscá lo que es verdadero para vos.

Tus fortalezas no desaparecieron porque durante un tiempo no las hayas visto. Siguen ahí. Este ejercicio es simplemente una invitación a volver a reconocerlas.

Las personas que sí son refugio

Ejercicio 7

No todas las personas que nos rodean nos hacen sentir acompañadas.

Hay personas con las que podemos ser nosotras mismas.

Podemos hablar sin miedo a ser juzgadas.

Podemos decir “hoy no estoy bien” y simplemente sentirnos escuchadas.

Esas personas también son parte de nuestro bienestar.

Tu círculo de refugio

En el círculo, escribí los nombres de las personas con las que:

- Podés ser vos misma.
- Te sentís escuchada y comprendida.
- Podés pedir ayuda cuando la necesitás.
- Compartís momentos que te hacen bien.
- Sentís que podés contar con ellas.

No hace falta que sean muchas. Pensá en las que realmente son refugio para vos.

Después mirá tu círculo y preguntate:

¿Cuándo fue la última vez que busqué a alguna de estas personas simplemente porque necesitaba conectar?

Y una última:

¿Hay alguien a quien tengo cerca pero hace tiempo que no le hago un lugar en mi vida?



Pequeño paso

Elegí una persona de tu círculo y escribible esta semana.

No necesitás tener un gran motivo.

A veces, simplemente decir “pensé en vos, ¿cómo estás?” también es una forma de cuidarnos.

Mi primer paso

Ejercicio 8

Llegaste hasta acá mirando cómo estás, qué necesitás, qué querés recuperar y cómo te gustaría sentirte.

Ahora toca algo importante: **hacer**.

No quiero que salgas de este workbook con una lista enorme de cosas para cambiar. Eso también puede convertirse en otra forma de exigirte.

Elegí una sola cosa.

Una acción pequeña, concreta y posible que puedas hacer en los próximos días y que te acerque un poquito a la vida que querés.

Mi compromiso

Esta semana voy a:

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde / en qué momento?

¿Qué necesito para hacerlo?

Recordá:

Tu primer paso no tiene que ser grande. Tiene que ser posible.

No escribas "voy a hacer más ejercicio". Escribí "el miércoles a las 18:00 voy a caminar 20 minutos".

No escribas "voy a dedicarme más tiempo". Escribí "el sábado por la mañana voy a tomar un café sola durante 20 minutos".

Cuanto más concreto, más fácil es pasar del deseo a la acción.

Mi promesa

No necesito cambiar toda mi vida hoy. Solo necesito dejar de postergarme un poquito. Mi primer paso empieza ahora.

Imaginate dentro de tres meses...

Ejercicio 9

Hasta ahora miraste cómo estás hoy. Ahora quiero que te permitas **mirar hacia adelante**.

No pienses en la vida perfecta ni en cambiarlo todo. Imaginá una versión de tu vida que se siente un poquito más tuya.

Cerrá los ojos unos segundos y trasladate tres meses hacia adelante.

Es una mañana cualquiera...

Escribí:

¿Cómo despertás?

¿Qué es lo primero que hacés? ¿Cómo empieza tu día?

.....

¿Cómo te sentís?

¿Qué hay dentro tuyo que hoy quizás falta?

.....

¿Qué cambió en tu día a día?

¿Qué empezaste a hacer diferente?

.....

¿Qué dejaste de postergar?

.....

¿Qué lugar ocupás vos en tu propia vida?

.....

¿Qué pequeño cambio hizo posible todo esto?

.....

Y ahora preguntate:

¿Qué de esa vida puedo empezar a construir hoy, aunque sea en una versión pequeña?

No necesitás llegar a esa mujer de golpe.

Solo necesitás empezar a acercarte a ella.

Una carta para mí

Ejercicio 10

Llegaste hasta el final de este recorrido.

Te detuviste a mirar cómo estás, qué necesitás, qué querés recuperar, qué personas te hacen bien y cuál podría ser ese primer paso.

Ahora quiero invitarte a hacer algo diferente:

escribite una carta.

No a la mujer perfecta que querés ser. No a la mujer que creés que deberías ser. A vos. A la mujer que está haciendo lo mejor que puede con la vida que tiene hoy.

Empezá así:

Querida yo...

Y dejá que salga.

Podés contarle:

- qué descubriste sobre vos durante este recorrido;
- qué cosas venís postergando;
- qué te gustaría empezar a hacer diferente;
- qué querés dejar atrás;
- qué parte de vos querés volver a recuperar;
- de qué cosas te sentís orgullosa;
- qué necesitás recordarte cuando vuelvas a sentirte en piloto automático;
- qué compromiso querés hacer con vos misma.

No pienses demasiado. No busques escribir una carta bonita. Buscá escribir una carta verdadera.

- Dejá que aparezca lo que tenga que aparecer.
-  Querida yo...
-
-
-
-
-
-
- Guardá esta carta. Volvé a leerla cuando vuelvas a olvidarte de vos.
- Que esta vez no sea una promesa de cambiar toda tu vida. Que sea el comienzo de una decisión: no volver a dejarte siempre para después.

Gracias!



Si mientras hacías este recorrido descubriste que ya no querés seguir sola, me encantaría acompañarte. Podemos tener una llamada gratuita de 15 minutos, sin compromiso, para conocernos, que me cuentes dónde estás hoy y ver si mi forma de trabajar puede ayudarte.

Y ahora, ¿qué sigue?

Si llegaste hasta acá, ya hiciste algo importante: te detuviste a mirarte.

Quizás descubriste cosas que no estabas viendo.

Quizás aparecieron deseos que tenías guardados hace tiempo.

Quizás todavía no sabés exactamente qué querés, pero sí sabés que no querés seguir viviendo de la misma manera.

Y eso también es un comienzo.

No tenés que tener todas las respuestas.

No tenés que poder hacerlo todo sola.

A veces necesitamos que alguien nos acompañe a ordenar lo que sentimos, encontrar claridad y transformar lo que queremos en pasos posibles.