

01

UNIVERSO ELENA

¿Dónde te estás dejando fuera?

CUADERNO DE AUTOCONOCIMIENTO

Un espacio para observar tu vida con honestidad
y empezar a incluirte en lo importante.



PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS



PUEDE QUE ESTÉS EN TU VIDA, PERO DEMASIADO POCO DENTRO DE ELLA

Hay formas de ir desapareciendo de tu propia vida que no parecen dramáticas. Sigues haciendo cosas. Cumples. Organizas. Respondes. Estás pendiente. Desde fuera, incluso puede parecer que todo funciona.

Pero quizá hace tiempo que no te preguntas qué quieres tú dentro de todo eso. Puede aparecer cuando dices «*me da igual*» antes de comprobar si realmente te da igual, cuando utilizas un rato libre para adelantar cosas pendientes, cuando sabes perfectamente qué necesitan los demás, pero te cuesta responder qué necesitas tú, cuando vas adaptando tus planes, tus horarios o tus decisiones sin darte mucha cuenta, cuando una parte de tu vida ocupa tanto espacio que otras partes tuyas empiezan a quedar fuera.

No significa necesariamente que estés haciendo algo mal. Tampoco que tengas que cambiarlo todo.

A veces el primer paso es mucho más sencillo: reconocer dónde has dejado de contar contigo.

Este mapa está pensado para ayudarte a observarlo, no para etiquetarte, no para decirte qué deberías hacer, no para convertir cada incomodidad en un problema. Solo para mirar con algo más de claridad.

Porque dejarte fuera no siempre significa dejar de cuidar, de querer, de cumplir responsabilidades o de estar disponible.

El problema aparece cuando tú eres siempre la parte que puede esperar.

ANTES DE MIRAR DÓNDE, OBSERVA ESTO

No intentes responder pensando en toda tu vida. Piensa en las últimas semanas.

Marca las frases que reconoces con cierta frecuencia:

Digo «me da igual» sin detenerme demasiado a pensar qué preferiría.

- ☐ Cuando aparece tiempo libre, casi siempre encuentro algo pendiente que hacer.
- ☐ Estoy muy pendiente de lo que necesitan otras personas.
- ☐ Me cuesta identificar qué necesito yo hasta que estoy muy cansada, enfadada o saturada.
- ☐ Acepto planes, tareas o decisiones antes de preguntarme si realmente quiero hacerlo.
- ☐ Tengo cosas que me gustaría recuperar o probar, pero nunca parecen suficientemente urgentes.
- ☐ Hay zonas de mi vida en las que siento que casi todo gira alrededor de una función: cuidar, organizar, trabajar, ser pareja, ser madre...
- ☐ Algunas veces noto que llevo mucho tiempo funcionando sin preguntarme demasiado si lo que hago todavía me encaja.

Últimamente noto que me estoy dejando más fuera cuando...

Algo que echo de menos de mí es...

Una situación en la que me gustaría tenerme un poco más en cuenta es...

Una situación en la que me gustaría tenerme un poco más en cuenta es...

No busques todavía una solución. La siguiente página sirve para descubrir en qué zona aparece con más claridad.

CINCO LUGARES DONDE PUEDES ESTAR DEJÁNDOTE FUERA

No siempre te dejas fuera de la misma manera. Lee estas cinco zonas y marca las frases que más reconoces en tu vida de ahora, no las que crees que deberían preocuparte.

1 · CUANDO SOSTIENES DEMASIADO

- ☐ Suelo ocuparme de cosas que otras personas también podrían asumir.
- ☐ Me cuesta pedir ayuda, repartir o dejar algo sin resolver.
- ☐ Estoy pendiente de muchas necesidades además de las mías.
- ☐ A veces noto cansancio o enfado después de haber dicho que sí.

Lo que puede estar faltando aquí: espacio para distinguir qué quieres seguir sosteniendo y qué necesitas empezar a repartir, limitar o soltar.

2 · CUANDO FUNCIONAS EN AUTOMÁTICO

- ☐ Mis días se parecen bastante a una sucesión de cosas que hay que hacer.
- ☐ Resuelvo muchas decisiones sin detenerme a pensar si todavía me encajan.
- ☐ A veces termino el día con la sensación de haber hecho mucho, pero haber estado poco presente.
- ☐ Hay rutinas que mantengo simplemente porque siempre las he hecho así.

Lo que puede estar faltando aquí: una pausa suficiente para notar qué estás haciendo por elección y qué estás repitiendo sin revisarlo.

3 · CUANDO TE CUESTA SABER QUÉ QUIERES

- ☐ Respondo «me da igual» con bastante frecuencia.
- ☐ Sé mejor lo que prefieren otras personas que lo que prefiero yo.
- ☐ Cuando tengo varias opciones, me cuesta distinguir cuál elegiría realmente.
- ☐ A veces espero tenerlo completamente claro antes de tomar una decisión.

Lo que puede estar faltando aquí: volver a escuchar tus preferencias sin exigirles que se conviertan inmediatamente en grandes decisiones.

4 · CUANDO DENTRO DE LA PAREJA TÚ APARECES POCO

- ☐ En muchos planes pienso primero en lo que funciona para los dos y después en lo que quiero yo.
- ☐ Hay necesidades o preferencias que me cuesta poner sobre la mesa.
- ☐ Algunas cosas importantes para mí han ido perdiendo espacio sin que lo decidiéramos claramente.
- ☐ A veces me adapto antes de comprobar si realmente quiero hacerlo.

Lo que puede estar faltando aquí: volver a ocupar tu lugar dentro del nosotros sin convertir la relación en una competición entre tú y la otra persona

5 · CUANDO «MAMÁ» OCUPA CASI TODO

- ☐ Pienso con facilidad en lo que necesitan mis hijos, pero me cuesta responder qué necesito o quiero yo.
- ☐ Cuando tengo algo de tiempo libre, termino utilizándolo para adelantar cosas familiares.
- ☐ Hay intereses, amistades o espacios propios que llevan mucho tiempo esperando.
- ☐ A veces me pregunto quién soy ahora además de madre.

Lo que puede estar faltando aquí: reconocer qué partes de ti siguen siendo importantes hoy y empezar a hacerles un espacio posible.

No necesitas encajar en una sola zona. Es normal reconocer varias.

CINCO LUGARES DONDE PUEDES ESTAR DEJÁNDOTE FUERA

Vuelve a las cinco zonas anteriores. Ahora puntúa cada una según cuánto la reconoces en este momento de tu vida.

0 · No me representa 1 · Me ocurre alguna vez 2 · Lo reconozco bastante 3 · Está muy presente ahora

MI MAPA

Sostengo demasiado	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
Funciono en automático	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
Me cuesta saber qué quiero	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
«Mamá» ocupa casi todo	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
Dentro de la pareja aparezco poco	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Ahora mira el resultado.

Puede que haya una puntuación claramente más alta. Puede que dos o tres zonas estén muy cerca. O quizá ninguna tenga una puntuación especialmente elevada y, aun así, alguna te haya hecho detenerte.

No conviertas el número en un diagnóstico. La puntuación solo sirve para ayudarte a mirar.

¿Qué zona, si empezara a cambiar un poco, tendría más efecto en mi vida de ahora?

¿Por qué esa?

¿La he elegido porque realmente me importa o porque creo que es la que «debería» solucionar?

No estamos buscando el área en la que podrías ser más eficiente.
Estamos buscando dónde necesitas volver a aparecer tú.

ELIGE DÓNDE EMPEZAR

Ya tienes una zona. Ahora vamos a bajarla a una situación real.

La zona que he elegido es:

¿Dónde aparece?

No escribas «en mi vida», «con mi familia» o «todo el tiempo». Busca una escena concreta.

Por ejemplo: cuando organizamos el fin de semana; cuando alguien me pide algo y respondo enseguida; cuando termino de trabajar; cuando aparece una tarde libre; cuando mi pareja pregunta qué quiero hacer; cuando por fin tengo un rato para mí.

Mi situación concreta es:

¿Qué suelo hacer automáticamente?

¿Dónde me estoy dejando fuera exactamente?

¿Qué cambiaría si me incluyera un poco más?

No pienses todavía en una gran transformación. Quizá sería decir qué prefieres, pedir ayuda, dejar algo para mañana, hacer una pausa antes de responder, reservar media hora, decir que algo no te viene bien, elegir un plan o retomar algo pequeño que te importa.

En mi caso sería:

No necesito cambiar toda esta zona de mi vida. Necesito empezar a aparecer en una situación concreta.

UNA DECISIÓN PEQUEÑA PARA ESTA SEMANA

Ya has identificado una zona. Has visto una situación concreta. Ahora no necesitas hacer un plan completo. Solo elegir una forma pequeña de volver a incluirte.

Esta semana quiero observarme especialmente cuando...

En esa situación, quiero probar a...

Puede ser algo tan pequeño como: decir lo que prefieres, esperar antes de responder, pedir ayuda, dejar una tarea para otro momento, reservar un rato, hacer una pregunta que normalmente no haces, decir «esto no me viene bien» o elegir una opción pensando también en ti.

¿Cuándo podría aparecer esta situación?
Día o momento

¿Qué quiero recordar justo antes de actuar automáticamente?

Si esta semana consiguieras incluirte un poco más en esa situación, ¿qué notarías?

MI DECISIÓN PEQUEÑA
Esta semana voy a:

Y después observaré qué cambia.

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión

TU SIGUIENTE PASO

Puede que este mapa te haya dejado una zona muy clara. O quizá hayas descubierto que hay varias partes de tu vida en las que te vendría bien volver a contar contigo. No necesitas trabajarlas todas a la vez. Empieza por la que más sentido tenga ahora.

Quédate con tu zona, tu situación concreta y la pequeña decisión que has elegido probar esta semana.

PUEDES SEGUIR AQUÍ

En la web de Universo Elena encontrarás contenidos gratuitos para seguir observándote con más claridad, reconocer escenas cotidianas y hacer pequeñas elecciones con más presencia.

También puedes seguir Universo Elena en redes sociales, donde compartimos reflexiones y contenidos breves que continúan este mismo camino:



contacto.universo.de.elena@gmail.com

Universo Elena · Guías y recursos

NO NECESITAS TENERLO TODO CLARO

Empieza por escuchar qué quieres tú en la próxima decisión

Sigue en Universo Elena

Y SI PREFIERES SEGUIR A TU RITMO

Guarda este mapa y vuelve a él dentro de unas semanas. A veces una misma pregunta cambia cuando cambia el momento de tu vida.

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión