Mis Capítulos de Vida

Guía de autoaprendizaje

¿Cuántas veces te has dicho «algún día»? Algún día iré con calma a ese lugar que me hace feliz, algún día retomaré aquella amistad, algún día me daré ese tiempo para mí. Los «algún día» son cómodos: no pesan, no tienen fecha y nunca nos exigen nada. El problema es que, sin fecha, muchas de las cosas que más nos importan se quedan esperando una ocasión perfecta que no llega.

Esta guía te propone un camino sencillo para darles un lugar en el tiempo. Vas a escribir las experiencias que de verdad quieres vivir, vas a repartirlas en capítulos de cinco años y vas a decidir un primer paso pequeño hacia la más cercana. No se trata de vivir con prisa ni de renunciar a esperar cuando esperar tiene sentido: se trata de elegir, con los ojos abiertos, cuándo esperar y cuándo empezar.

Qué vas a necesitar

- **Tiempo:** unos 45 o 60 minutos para la primera parte. Si lo prefieres, puedes repartirlos en dos ratos.
- **Un lugar tranquilo** donde nadie te interrumpa.
- **Para escribir:** bolígrafo si imprimes la guía, o teclado si la rellenas en el documento.
- **Una semana de seguimiento:** unos cinco minutos al día, durante siete días, para tu registro.
- **Opcional:** una persona de confianza con quien comentar tu mapa cuando lo termines.

Por qué funciona

El bienestar no vive solo en el presente. Disfrutar de la vida también significa mirar atrás con orgullo y mirar adelante con ilusión. Cuando pones nombre y lugar a lo que quieres vivir, empiezas a disfrutarlo ya, porque anticiparlo es una manera de saborearlo.

Saber esperar es una fortaleza… hasta que deja de serlo. La capacidad de aplazar un placer por algo mayor es muy valiosa. Pero, como todo lo que haces muy bien, usada en exceso se vuelve en tu contra: si lo aplazas todo, incluso lo que no compite con ninguna meta importante, la espera deja de tener sentido.

Lo que tiene nombre y lugar en el tiempo se vuelve posible. Un deseo difuso es muy fácil de dejar para más adelante; uno escrito y con un capítulo asignado ya es un proyecto. Y si divides lo grande en pasos pequeños, sentirás satisfacción con más frecuencia por el camino.

Una vida con sentido se elige. Importa tanto el camino como la meta: sentir que avanzas por donde quieres ir es una de las fuentes más sólidas de plenitud. Tu mapa te ayuda a comprobar si lo estás haciendo.

Ya tienes recursos para lograrlo. Cuando descubres qué rasgos de tu carácter te ayudan a acercar cada experiencia, lo que parecía una exigencia se convierte en una expresión de quién eres.

Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Este ejercicio te invita a mirar el paso del tiempo y a imaginar tu futuro. A muchas personas les resulta muy útil, pero no siempre es el mejor momento para hacerlo. Déjalo para más adelante si te reconoces en alguna de estas situaciones:

- **Estás atravesando una pérdida reciente o un duelo muy dolorosos.** Pensar en el tiempo y en lo que queda por vivir puede remover mucho cuando el dolor todavía está en carne viva.
- **Sientes una tristeza intensa o duradera, o te cuesta imaginar un futuro con ilusión.** El ejercicio te pide mirar adelante con deseo; si ahora mismo no encuentras ganas de nada, puede pesarte más de lo que te ayuda.
- **Pensar en el paso del tiempo o en el final de la vida te produce mucha angustia.** El mapa te pone delante la idea de que el tiempo es limitado; si eso te desborda, es mejor trabajarlo con apoyo.
- **Estás en medio de una crisis o de una decisión vital urgente.** Una separación, una enfermedad grave o un cambio forzado te piden atención en lo inmediato; con la cabeza ahí, es difícil pensar en capítulos futuros.
- **Sueles juzgarte con mucha dureza por lo que no has hecho.** Si sabes que tu lista se convertiría en una lista de reproches, espera a poder mirarla con más amabilidad, o hazla con apoyo.

Si te reconoces en alguna de ellas, no pasa nada: esperar también es una forma de cuidarte. Lo mejor es que hables con un psicólogo o con otro profesional de la salud mental, que podrá acompañarte y decirte cuándo y cómo retomar el ejercicio.

Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112; si vives en otro país, al teléfono de emergencias de tu zona.

Cómo usar esta guía

- **Sigue el orden.** Cada paso se apoya en el anterior.
- **Escribe con tus propias palabras.** No hay respuestas correctas ni incorrectas, y nadie va a leer lo que escribes.
- **Recuadros «Si te atascas…».** Los de fondo gris azulado: una pauta para cuando no sabes cómo seguir.
- **Puedes parar cuando quieras.** Si algo te remueve, haz una pausa y vuelve otro día.
- **Vuelve a ella.** No es un ejercicio de una sola vez: tu mapa cambiará contigo.

Primera parte: los pasos

Paso 1 — Conciencia: por qué el tiempo importa

Antes de escribir nada, detente un momento en dos ideas que sostienen todo lo que viene.

Lo que no se planifica rara vez sucede.

La rutina tiene una habilidad asombrosa para ocupar todo el espacio disponible. Y ese «algún día» no es una fecha: es una manera de no decidir. Poner nombre a una experiencia y darle un lugar en el tiempo es lo que la convierte en un proyecto real en lugar de un deseo difuso.

El tiempo para ciertas experiencias no es infinito.

Algunas dependen de condiciones —de salud, de energía, de familia, de circunstancias— que cambian con los años. No se trata de vivir con urgencia, sino de reconocer con honestidad cuáles tienen una ventana más estrecha que otras, para darles prioridad con criterio.

Antes de seguir: ¿qué experiencia llevas más tiempo posponiendo sin una razón que de verdad la justifique?

Si te atascas: no sabes si aplazas por decisión o por inercia

Aplazar no es malo en sí mismo: a veces es la decisión más sensata. Para distinguirlo, prueba a decir en voz alta por qué esperas.

Si tienes una razón que te convence y que defenderías ante alguien que te quiere, es una decisión. Si lo que te sale es «ya se verá» o «no sé», probablemente es inercia.

Si no encuentras ninguna, también es una respuesta: quizá ahora mismo no estás posponiendo nada que te pese.

Paso 2 — Explora: haz tu lista y sitúa tus experiencias

A. Tu lista de experiencias con sentido

Piensa en lo que de verdad quieres vivir, no en lo que se supone que deberías querer. Puede ser enorme o minúsculo: pasar una semana sin prisas en un pueblo junto al mar, reconciliarte con una amistad que se enfrió, cocinar con tu abuela la receta de la familia, caminar varios días seguidos por un sendero largo. El criterio es sencillo: si nunca llegara a suceder, la echarías de menos.

Para ampliar la mirada, recorre mentalmente estas puertas:

- algo que quieras **volver a sentir**;
- algo en lo que quieras **perderte durante horas**;
- alguien con quien quieras **pasar más tiempo**;
- algo que quieras **crear o emprender** porque tiene sentido para ti;
- algo que quieras **lograr** a base de constancia.

Escribe hasta 20 experiencias:

Si te atascas: no se te ocurre nada

Empieza por lo pequeño: ¿qué plan que te hizo mucho bien te gustaría repetir? ¿Qué echarías de menos si dentro de diez años no lo hubieras vivido?

Y no te agobies por completar las veinte: con cinco que te importen de verdad ya tienes un buen mapa.

Si lo que escribes suena a «tendría que…»

Repasa la lista y pregúntate por cada línea: ¿esto lo quiero yo o lo espera alguien de mí?

Tacha lo que sea una obligación disfrazada de deseo. Aquí solo entra lo que te ilumina por dentro.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

B. Cada experiencia, en su capítulo

Ahora vas a repartir tu vida en capítulos de cinco años. Escribe en la cabecera de la tabla el tramo de cada capítulo, empezando por tu edad actual: si hoy tienes 42 años, el primer capítulo irá de los 42 a los 47, el segundo de los 47 a los 52, y así hasta donde quieras mirar.

Después, coloca cada experiencia de tu lista en el capítulo en que de verdad te gustaría vivirla. Si alguna depende de condiciones que cambian con los años —tu salud, tu energía, tu situación familiar—, ponla en el capítulo en que esas condiciones te sean más favorables.

Mientras las colocas, pregúntate en cada caso: ¿estoy eligiendo este momento porque es el mejor, o porque es el más cómodo para posponerlo?

Si casi todo ha quedado en los últimos capítulos

No es necesariamente un problema: puede ser una secuencia razonable de prioridades. Lo importante es que sea una decisión y no algo que ha ido ocurriendo sin que nadie lo eligiera.

Mira cada experiencia de los últimos capítulos y pregúntate: ¿qué pasaría si la acercara un capítulo?

Capítulo 1 de ___ a ___ años	**Capítulo 2** de ___ a ___ años	**Capítulo 3** de ___ a ___ años	**Capítulo 4** de ___ a ___ años	**Capítulo 5** de ___ a ___ años

Mis Capítulos de Vida

Capítulo 1 de ___ a ___ años	**Capítulo 2** de ___ a ___ años	**Capítulo 3** de ___ a ___ años	**Capítulo 4** de ___ a ___ años	**Capítulo 5** de ___ a ___ años

Paso 3 — Aplica: de tu mapa a un primer paso

Con tu mapa terminado, tómate unos minutos para mirarlo con perspectiva y responder con calma.

1. ¿Qué experiencias han quedado más lejos en el tiempo de lo que en realidad querrías?

Si ninguna te parece demasiado lejos, enhorabuena: tu mapa ya refleja decisiones conscientes.

2. ¿Qué fortaleza tuya —ya presente en tu forma de ser— podría ayudarte a acercar alguna de esas experiencias?

Una mirada externa (opcional). A veces vemos mejor lo que nos falta que lo que ya tenemos. Si te apetece, enseña tu mapa a alguien de confianza y pregúntale: «¿Qué fortaleza ves en mí que me ayudaría a acercar esto?». Anota aquí lo que te cuente:

3. ¿Qué perderías si alguna de estas experiencias nunca llegara a suceder?

Si esta pregunta te remueve

Es normal que toque algo sensible. Si notas un nudo en el pecho o mucha tristeza, para: deja el bolígrafo, respira despacio unas cuantas veces, bebe agua o da un paseo corto.

Cuando te sientas mejor, vuelve a ella o salta a la siguiente; puedes retomarla otro día. Y si la inquietud no se va, habla con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental.

4. ¿Cuál es el primer paso concreto que puedes dar esta misma semana hacia la experiencia de tu capítulo más cercano?

Si el primer paso te parece demasiado grande

Un buen paso se puede describir con un verbo y un día: «el jueves, buscar fechas», «el sábado, llamar a...». Si no te imaginas haciéndolo en menos de media hora esta semana, divídelo en otro más pequeño.

Un paso minúsculo que das vale más que uno enorme que se queda en el papel.

Segunda parte: tu registro

Durante la semana siguiente a completar tu mapa, anota cada día un pequeño paso —por pequeño que sea— que hayas dado hacia alguna de las experiencias de tu capítulo más cercano. Puede ser buscar un dato, hacer una llamada o simplemente reservar el rato en tu agenda.

Día	Un paso que di hoy para acercar una experiencia con sentido
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Un día en blanco no es un fracaso: es información sobre lo que se interpone en tu camino.

Tercera parte: revisa tu camino

Sin nadie a tu lado que lo haga, eres tú quien revisa el camino. Hazlo en dos momentos y siempre con curiosidad, no con exigencia.

Al cabo de una semana

¿Di el paso que me propuse? ¿Cuál fue?

¿Cómo me sentí al darlo —o al no darlo—?

¿Qué se interpuso en mi camino?

Si no diste el paso, no es un fracaso: es información. Te dice si conviene hacerlo más pequeño, cambiarlo de día o replantear la experiencia; no habla de cuánto vales.

Al cabo de dos o tres semanas

¿Qué ha cambiado en mi mapa desde que lo hice?

¿Qué experiencia quiero añadir, mover de capítulo o quitar?

¿Qué descubro sobre mi forma de aplazar?

Y ahora, ¿cómo sigues?

Elige la opción que mejor encaje con cómo te sientes:

- **Seguir:** repite el registro durante otra semana con el siguiente paso hacia la misma experiencia.
- **Cambiar de foco:** elige otra experiencia o pasa al capítulo siguiente.
- **Consolidar como hábito:** reserva un momento fijo —por ejemplo, una vez al año o cuando cambie algo importante— para revisar tu mapa.

Mi decisión para las próximas semanas:

Para cerrar

Tu mapa no es una lista cerrada: es una forma de decidir con conciencia cuándo esperar y cuándo empezar, en lugar de dejar que el tiempo decida por ti. Vuelve a él cuando cambien tus circunstancias, cuando aparezcan experiencias nuevas o cuando necesites recordar qué es lo que, para ti, hace que valga la pena cada capítulo.

Y recuerda: el valor de este ejercicio no está en completarlo una vez, sino en el hábito de revisarlo. Cada vez que lo retomas, actualizas tu relación con el tiempo y con tus prioridades.

¿Qué descubro ahora sobre mi forma de relacionarme con el tiempo y con lo que dejo para después?

Para saber más

Si quieres profundizar en las ideas que hay detrás de este ejercicio:

- Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás, *La ciencia del bienestar* — un recorrido riguroso por lo que sabemos sobre cómo se construye una vida plena.
- Martin Seligman, *La vida que florece* — una propuesta de bienestar con cinco ingredientes y ejercicios para cultivarlos.
- Ryan Niemiec, *Fortalezas de carácter* — cómo reconocer tus fortalezas, usarlas y saber cuándo las usas de más o de menos.
- Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (eds.), *Psicología positiva aplicada* — aplicaciones prácticas de la psicología positiva, con ejemplos concretos.
- María Elena Garassini, *Psicología positiva y comunicación no violenta* — una introducción cercana al bienestar, con actividades para cultivar las emociones positivas.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.