



GUÍA PRÁCTICA

PSICOLOGÍA Y CONTEXTOS

10 *ejercicios* para dejar de sentirte *estancada* y empezar a *construir* la vida que buscas

Valores que dan dirección y hábitos que la sostienen: una combinación práctica para pasar de la parálisis a un *movimiento pequeño, real y tuyo*.

CONTENIDO



01.

Cinco ejercicios de *valores*, basados en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), para encontrar dirección y saber hacia dónde moverte.

02.

Cinco ejercicios de *hábitos*, inspirados en el trabajo de Charles Duhigg, para sostener esa dirección en el día a día sin depender de la fuerza de voluntad.

ANTES DE EMPEZAR

Cuando *no sabes* ni qué es lo que quieres *cambiar*

Hay un tipo de cansancio que no se cura durmiendo. No es que te falten ganas ni te falte disciplina: es que llevas tiempo funcionando en piloto automático, resolviendo lo urgente, sin espacio para preguntarte qué es lo que en realidad quieres. Y cuando por fin te detienes a mirar, la pregunta te devuelve un silencio incómodo: no sabes bien qué cambiar, ni por dónde empezar, ni si lo que sientes tiene nombre.

Ese estancamiento no es un fallo de carácter ni una cuestión de fuerza de voluntad. Es lo que pasa cuando llevamos demasiado tiempo actuando desde la inercia y el deber, y muy poco desde lo que de verdad nos importa. Salir de ahí no exige una revolución. No hace falta un cambio de vida drástico, ni una respuesta perfecta a «¿qué quiero hacer con mi vida?». Hace falta algo más modesto y más útil: dirección.

Trabajar tus valores —*lo que de verdad te importa* en las distintas áreas de tu vida— no te da un destino final, pero sí una **brújula**. No tiene que ser grandioso: solo tiene que acercarte, aunque sea un paso, a la vida que te gustaría vivir.

Y ese paso, para **sostenerse**
en el tiempo, necesita algo
más que motivación, 
necesita convertirse en ***rutina*** 

Ahí entra el segundo eje de este cuadernillo, basado en cómo se forman y se rediseñan los hábitos. No se trata de tener más voluntad, sino de construir el contexto que hace que la acción correcta sea la más fácil de repetir —incluso en los días en que no tienes ganas.

Los diez ejercicios que siguen combinan ambas piezas: claridad de valores y arquitectura de hábitos. No prometen una transformación inmediata —desconfía de cualquier guía que la prometa—, pero sí un punto de partida honesto para dejar de estar parada y empezar, aunque sea despacio, a moverte hacia la vida que quieres vivir.

Nombra donde estás parada

Antes de moverte hacia algún sitio conviene saber, sin adornarlo, dónde estás ahora. Este ejercicio no busca que te sientas mejor de inmediato: busca que observes con claridad tu punto de partida — qué haces en piloto automático, qué evitas, qué te pesa— porque esa observación honesta es la base sobre la que se construye todo lo demás en esta guía.

¿CÓMO HACERLO?

1. Escribe, sin filtrar, tres cosas que haces casi todos los días por costumbre o por obligación, más que por elección.
2. Escribe una cosa que llevas tiempo evitando —una conversación, una decisión, un cambio— y qué sueles hacer en su lugar para no enfrentarla.
3. Termina esta frase, tal como te salga, sin corregirla: «Si soy honesta, lo que más me pesa ahora mismo es ...»

PARA REFLEXIONAR

No se trata de juzgar lo que encuentres, sino de tenerlo delante. No puedes cambiar de dirección un barco cuyo punto de partida no conoces.

TU RESPUESTA:

El primer hábito no es el *gran cambio*

Charles Duhigg explica que todo hábito funciona con el mismo mecanismo: una **señal** que lo dispara, una **rutina** que se ejecuta y una **recompensa** que hace que el cerebro quiera repetirlo. Este ejercicio te ayuda a diseñar tu primer hábito nuevo usando ese mecanismo, empezando deliberadamente pequeño: la inercia no se rompe con un gran salto, se rompe con un paso tan fácil que no puedas decirle que no.

¿CÓMO HACERLO?

1. Elige una sola acción pequeña relacionada con algo que anotaste en el ejercicio 1 (por ejemplo: si evitas moverte, no es «hacer ejercicio», es «ponerte las zapatillas»).
2. Define la señal: ¿a qué hora del día, en qué lugar, después de qué otra acción va a ocurrir esto?
3. Define la recompensa inmediata: algo pequeño que sientas o te des justo después, para que el cerebro asocie la rutina con algo *bueno*.

PARA REFLEXIONAR

Si el hábito que elegiste te parece «demasiado fácil» o «poca cosa», probablemente esté bien calibrado. El tamaño correcto es el que puedes sostener incluso en un mal día.

TU RESPUESTA:

Tu brújula: *valores* por áreas de vida

Los valores no son metas que se tachan de una lista: son **direcciones** en las que quieres caminar de forma continua. Este ejercicio te ayuda a distinguir lo que de verdad te importa —no lo que «debería» importarte— en varias áreas de tu vida, para que dejes de operar solo desde la obligación y empieces a tener una brújula clara hacia dónde moverte.

¿CÓMO HACERLO?

1. Recorre estas áreas una por una: trabajo/vocación, relaciones, salud y cuerpo, ocio y creatividad, crecimiento personal.
2. Para cada una, completa: «En esta área, lo que de verdad me importa es ...» —no el resultado que quieres lograr, sino el modo en que quieres estar presente.
3. Marca las dos áreas donde sientes la mayor distancia entre lo que valoras y cómo estás viviendo hoy.

PARA REFLEXIONAR

Un valor no se termina nunca de cumplir del todo —«quiero ser una amiga presente» no se tacha, se practica. Si escribiste algo que sí se puede tachar, probablemente sea una meta: anótala aparte, *la usarás en el ejercicio 5*.

TU RESPUESTA:

04

EJERCICIO 4 · HÁBITOS

Diseña el hábito, *no fuerces* la voluntad

Uno de los hallazgos más útiles de Duhigg es que **los hábitos no se eliminan, se rediseñan**: puedes mantener la misma señal y la misma recompensa, y cambiar solo la rutina del medio. Este ejercicio toma una de las áreas que marcaste en el ejercicio 3 y te ayuda a rediseñar el contexto —no tu fuerza de voluntad— para que la acción alineada con ese valor sea la más fácil de elegir.

¿CÓMO HACERLO?

1. Elige un hábito actual que te aleje de una de tus áreas marcadas (ej.: llegar a casa y quedarte en el móvil en vez de moverte, hablar, o descansar de verdad).
2. Identifica su señal real (¿qué lo dispara?) y su recompensa real (¿qué te da: alivio, distracción, evasión?).
3. Diseña una rutina nueva que mantenga la misma señal y busque una recompensa parecida, pero acercándote al valor en lugar de alejarte.

PARA REFLEXIONAR

Si intentas eliminar un hábito sin sustituir su recompensa, tu cerebro seguirá pidiéndola. *Rediseñar* funciona mejor que *prohibir*.

TU RESPUESTA:

De un valor a una acción pequeña y concreta

Un valor sin acción se queda en intención. Este ejercicio traduce uno de tus valores en **un gesto concreto, pequeño y realizable esta semana** —no la versión grandiosa e inalcanzable que tu mente suele proponerte, sino un paso que de verdad puedas dar. Acercarte a la vida que quieres no requiere un objetivo enorme: requiere movimiento sostenido en la dirección correcta.

¿CÓMO HACERLO?

1. Elige uno de los valores del ejercicio 3.
2. Escribe una acción que puedas **hacer esta semana**, tan concreta que se pueda visualizar (día, momento, duración aproximada).
3. Hazte esta pregunta antes de cerrar el ejercicio: «¿Esto me lo puedo imaginar haciendo de verdad, o es la versión perfecta que en el fondo sé que no voy a hacer?». Si es la segunda, hazla más pequeña.

PARA REFLEXIONAR

El objetivo de esta acción no es lograr algo grande; es demostrarte a ti misma que puedes moverte en esa dirección. Eso, repetido, es lo que cambia una vida.

TU RESPUESTA:

Reduce la fricción, no aumentes la *exigencia*

Cuando un hábito no se sostiene, la respuesta habitual es «necesito más disciplina». Casi siempre el problema real es otro: hay demasiada **fricción** entre tú y la acción. Este ejercicio te ayuda a identificar y quitar el obstáculo concreto que hace que la acción del ejercicio 5 sea más difícil de lo necesario.

¿CÓMO HACERLO?

1. Piensa en la acción pequeña que definiste en el ejercicio 5. Enumera qué pasos previos tienes que dar antes de poder hacerla (buscar algo, decidir algo, preparar algo).
2. Elige el paso previo más molesto —casi siempre es uno solo el que hace que lo pospongas.
3. Resuélvelo por adelantado: déjalo listo, visible o decidido de antemano, para que cuando llegue el momento no tengas que decidir nada, solo actuar.

PARA REFLEXIONAR

Cada decisión extra que tienes que tomar en el momento es una oportunidad para posponer. Quitar fricción suele funcionar mejor que añadir motivación.

TU RESPUESTA:

Cuando la mente te dice que *no vas a poder*

Es probable que, al intentar moverte hacia tus valores, aparezcan pensamientos del tipo «esto no va a funcionar», «no eres constante» o «para qué te esfuerzas si siempre acabas igual». Este ejercicio no busca que dejes de tener esos pensamientos —eso no funciona—, sino que aprendas a **notarlos como pensamientos, no como hechos**, para que no decidan por ti.

¿CÓMO HACERLO?

1. La próxima vez que un pensamiento de este tipo aparezca justo antes de hacer tu acción pequeña, anótalo tal cual.
2. Reescríbelo empezando con: «Estoy teniendo el pensamiento de que ...». Ese pequeño cambio de forma crea **distancia** entre tú y el pensamiento.
3. Pregúntate: «¿Este pensamiento me acerca o me aleja de lo que valoro?». Sea cual sea la respuesta (conocerla brinda claridad): haz la acción pequeña de todos modos, con el pensamiento presente.

PARA REFLEXIONAR

No necesitas sentirte segura para actuar. Puedes tener el pensamiento «no voy a poder» y, aun así, dar el paso. Ambas cosas pueden convivir.

TU RESPUESTA:

El hábito que *arrastra* a los demás

Duhigg llama «hábitos clave» a aquellos que, al cambiar, arrastran cambios positivos en otras áreas sin que tengas que trabajarlas por separado —dormir mejor, por ejemplo, suele mejorar también el ánimo, la alimentación y la paciencia. Este ejercicio te ayuda a identificar cuál podría ser tu hábito clave, para invertir tu energía donde más rinde.

¿CÓMO HACERLO?

1. Revisa todo lo que has escrito hasta ahora en esta guía y busca un patrón: ¿hay un área (sueño, movimiento, orden del espacio, un momento fijo del día) que, cuando funciona, hace que todo lo demás te resulte más fácil?
2. Escribe qué cambia en tu día —en tu ánimo, en tus decisiones, en tu energía— cuando ese hábito está presente frente a cuando no lo está.
3. Decide si vale la pena redirigir ahí tu foco antes que repartir esfuerzo en varios frentes a la vez.

PARA REFLEXIONAR

No necesitas cambiarlo todo a la vez. **Un solo hábito bien elegido** puede hacer el resto del camino más liviano.

TU RESPUESTA:

Compromiso flexible: seguir aunque falles un día

Casi todo intento de cambio se rompe en el mismo punto: el primer día que fallas. La mente suele interpretarlo como «ya lo estropeaste, para qué seguir». Este ejercicio construye de antemano una respuesta distinta, para que un día saltado no se convierta en el final del proceso.

¿CÓMO HACERLO?

1. Escribe qué sueles pensar o hacer cuando fallas en algo que te propusiste (¿lo abandonas del todo?, ¿te castigas?, ¿esperas al «lunes que viene» para retomarlo?).
2. Escribe una frase corta que puedas decirte el día que falles —algo honesto, no complaciente: «Fallé hoy. Mañana retomo, no reinicio».
3. Define de antemano cuál es tu «regla de vuelta»: ¿qué vas a hacer exactamente al día siguiente de un fallo, sin negociarlo contigo misma?

PARA REFLEXIONAR

Un valor no se sostiene porque nunca falles; se sostiene porque vuelves. La constancia real tiene interrupciones —lo que importa es qué haces después de ellas.

TU RESPUESTA:

Celebra lo pequeño, para que se repita

El cerebro repite lo que se siente recompensado, no lo que «debería» hacerse. Este último ejercicio consolida todo lo trabajado, ayudándote a reconocer y reforzar tus avances —por pequeños que sean— y a empezar a verte a ti misma, poco a poco, como alguien que ya se está moviendo hacia la vida que quiere.

¿CÓMO HACERLO?

1. Al final de cada día en que hayas hecho, aunque sea parcialmente, alguna de las acciones de esta guía, anótalo en un mismo lugar (una nota, una lista, un calendario visible).
2. Elige una forma de reconocerlo que no dependa de nadie más: una frase, un gesto, unos minutos para ti. Algo real, no una recompensa que contradiga el valor que estás trabajando.
3. Termina la guía completando esta frase: «Soy alguien que ...» — usando el tiempo presente, describiendo quién estás empezando a ser, no quién quieres ser algún día.

PARA REFLEXIONAR

La identidad cambia con la repetición de acciones pequeñas, no con decisiones grandes tomadas una sola vez. Cada vez que celebras un paso pequeño, refuerzas quién estás siendo.

TU RESPUESTA:

PARA CERRAR

Esto es un *punto de partida*,
no un tratamiento.

Estos diez ejercicios pueden darte claridad y un primer movimiento. Pero hay procesos —el duelo de una etapa, un bloqueo que se repite, una relación que pesa más de lo que se ve a simple vista— que se trabajan mejor acompañados, con espacio y tiempo para mirarlos de verdad.

La terapia psicológica contextual hace, con más profundidad y de forma sostenida, lo mismo que empezaste aquí: te ayuda a identificar qué te tiene estancada, a clarificar lo que de verdad te importa, y a construir —paso a paso, sin exigencias imposibles— una vida más cercana a la que quieres vivir.

DA EL PASO

Si sientes que quieres ir más allá

La primera sesión es una conversación y no tiene coste alguno. Me cuentas qué está pasando, yo te cuento cómo podemos trabajarlo. Sin presión, sin compromisos previos. Solo un espacio para empezar a ver las cosas desde otro lugar.

 (+34) 694 22 95 35

 psicologiaycontextos@gmail.com

 www.psicologiaycontextos.es

 Terapia Online y Presencial en
Barcelona (Eixample 08013)

"Ir a terapia no es señal de que algo está muy mal.
Es señal de que te importa estar bien."

Lucila Mesa Bustamante. Psicóloga sanitaria.