RECURSOS PARA EXPLORARTE · DILEMA 01

La bitácora del guionista

Un ejercicio para mirar tus elecciones invisibles y recuperar tu libertad

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

«Quedarnos donde no estamos bien o callar lo que sentimos también es una decisión. A veces buscamos mapas o la aprobación de otros para no mirar una verdad sencilla: no elegir ya es elegir. Y esa misma responsabilidad que pesa es la que nos devuelve el lápiz.»

SANDRA HEREDIA

> **Antes de empezar.** Imprímelo y busca un momento tranquilo, sin prisa, con papel y bolígrafo. No hay respuestas correctas: escribe lo que aparezca. Puedes hacerlo en varios días.
> **Por qué a mano.** Escribir a mano activa más conexiones en el cerebro que teclear, y lo que anotamos en papel suele recordarse con más facilidad que lo escrito en el móvil (Umejima et al., 2021; Van der Weel y Van der Meer, 2024). Además, el papel te aleja de las notificaciones y te deja un espacio solo para ti.

PASO 1

El inventario de la inercia

A veces sentimos que estamos atrapados por las circunstancias o por los demás. La mirada existencial nos invita a ver algo más: sostener una situación que nos hace daño también es, de algún modo, una elección (Yalom, 1980).

Escribe tres situaciones, relaciones o conversaciones que llevas tiempo posponiendo.

1

2

3

PASO 2

La elección invisible

Elige una de las tres, la que más te pese hoy, y responde con honestidad y con cariño hacia ti.

A **¿Qué situación has elegido?**

B **Al posponerla, ¿qué estás eligiendo cada día sin darte cuenta?** Por ejemplo: callar mi incomodidad, quedarme en un lugar que ya no me llena, tolerar un trato que no quiero.

C **¿De qué te protege mantener las cosas como están?** Quizá del miedo a equivocarte, de la culpa o de un conflicto que temes.

D **¿En quién o en qué estás dejando esta decisión?** ¿Esperas una señal, que el tiempo lo resuelva o que la otra persona dé el primer paso?

PASO 3

Lo que cuesta no decidir

Lo que no elegimos de forma consciente también deja huella. Deja la teoría a un lado y observa tu experiencia.

A **En tu cuerpo.** Cierra los ojos un momento y fíjate en tu postura. ¿Dónde notas el peso de seguir posponiendo? Quizá un nudo en la garganta, presión en el pecho, tensión en la mandíbula o cansancio.

B **En tu tiempo.** Cada día que eliges no mirarlo, ¿qué le quitas a tu presente? ¿Cuánta energía te lleva sostenerlo?

C **En tus vínculos.** ¿Cómo afecta esta situación a tus otras relaciones? ¿Aparece resentimiento, distancia o aislamiento?

PASO 4

Recuperar el lápiz

Ser quien escribe tu historia puede dar vértigo, pero también devuelve libertad: si sostienes este capítulo, también puedes cambiar la línea siguiente. No hace falta resolverlo todo hoy. Elige un pequeño paso para esta semana.

Mi pequeño paso será:

Cuándo lo haré (día y momento):

Por qué ayuda

Los pequeños actos elegidos de forma consciente refuerzan la sensación de que podemos influir en nuestra propia vida. La psicología lo llama *sentido de agencia* y *autoeficacia*, y suele ir unido a una menor sensación de bloqueo y de indefensión (Bandura, 1977; Maier y Seligman, 2016).

Tu historia es única. Tu proceso también.

Si quieres explorar esto en compañía, puedes escribirme en **sandraheredia.com**

Referencias

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Maier, S. F., y Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review, 123*(4), 349–367. https://doi.org/10.1037/rev0000033

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., y Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., y Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Aviso legal y ético. Este documento es un recurso educativo de autoexploración y crecimiento personal basado en el análisis existencial. Su descarga y uso no constituyen, ni sustituyen de ninguna manera, un proceso de psicoterapia formal, diagnóstico o tratamiento de salud mental. Si te encuentras en una situación de crisis o malestar persistente, te sugerimos buscar el acompañamiento de un profesional de la salud cualificado. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño, contacta de inmediato con los servicios de emergencia de tu país.