EDICIÓN DE FIN DE SEMANA

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

BOTÓN DE REINICIO

Una experiencia de fin de semana para detenerte, escucharte y elegir cómo continuar.



ESCRIBIR PARA CREAR

Por Mónica Villegas

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Bienvenida

Hola, soy Mónica.

Soy escritora y, durante más de 20 años, he creado experiencias de aprendizaje que me han confirmado una y otra vez que, antes de salir a buscar nuevas respuestas, muchas veces necesitamos detenernos para volver a escucharnos.

Por eso nació ESCRIBIR PARA CREAR y al diseñar la ruta de esta experiencia decidí empezar con BOTÓN DE REINICIO, que se convierte en la primera herramienta de esta colección, dirigida a mujeres que se sienten saturadas o dispersas, o que atraviesan una etapa de cambio y necesitan recuperar claridad.

En mi ecosistema editorial comparto contenidos y herramientas de escritura y reflexión basados en investigación, aprendizajes y experiencia profesional, expresados en un lenguaje cotidiano. La sugerencia es imprimir para escribir a mano y vivir la experiencia completa.

Este cuaderno es una variación de la versión de 7 días con el mismo objetivo de acompañarte, ahora durante un fin de semana, para hacer una pausa, observar lo que estás viviendo, identificar lo que necesitas y elegir pequeños pasos con mayor claridad. No necesitas tener todas las respuestas: la escritura será tu herramienta para encontrarlas.

Te invito a que separes 2 espacios de tiempo solo para ti, pongas tu música favorita, pongas en modo avión tu celular y elijas tu snack favorito. Regálate tu atención plena y sé la guionista de tu propia historia.

Ten presente que los ejercicios aquí incluidos tienen fines educativos, reflexivos y de desarrollo personal. No sustituyen psicoterapia, atención médica, asesoría psicológica, psiquiátrica ni ningún otro servicio profesional de salud.

Bienvenida a ESCRIBIR PARA CREAR.

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

BOTÓN DE REINICIO

EDICIÓN DE FIN DE SEMANA

UN FIN DE SEMANA PARA VOLVER A TI

SÁBADO

HACER ESPACIO

Me detengo, observo y suelto lo que llevo conmigo.

1 PAUSAR
¿Qué necesito detener por ahora?

2 OBSERVAR
¿Qué está pasando realmente?

3 VACIAR
¿Qué quiero soltar y ordenar?

DOMINGO

ELEGIR EL RUMBO

Reconozco, elijo y defino mi siguiente paso.

4 RECONOCER
¿Qué he logrado y aprendido?

5 ELEGIR
¿Qué quiero ahora?

6 ENFOCAR
¿Qué acción me acerca?

7 REINICIAR
¿Cómo quiero continuar?

Dos pausas. Siete pasos.
Una decisión para comenzar.

Sábado: Paso 1 de 7 | Pausar

Tomo una pausa para salir del modo piloto automático.

Antes de escribir, respiro lentamente tres veces. Durante los próximos minutos no tengo que resolver nada; solo voy a escucharme. Hoy respondo sin pensarlo demasiado: ¿qué está ocupando demasiado espacio en mi cabeza?

¿Qué necesito permitirme hoy?

- □ Descansar
- □ Decir que no
- □ Pedir ayuda
- □ Terminar algo
- □ Hacer algo que disfruto
- □ Otra: _____

¿Cuál será mi palabra para este fin de semana?

3 palabras que me describen el día de hoy

1

2

3

Sábado: Paso 2 de 7 | Observar

Hoy observo, sin juicios y sin intentar arreglar, una de las situaciones que me está generando ruido.

LOS HECHOS. ¿Qué ocurrió realmente?

MI INTERPRETACIÓN. ¿Qué historia me estoy contando?

¿Qué estoy sintiendo al respecto?

- □ *Cansancio*
- □ *Preocupación*
- □ *Enojo*
- □ *Tristeza*
- □ *Frustración*
- □ *Culpa*
- □ *Miedo*
- □ *Confusión*
- □ *Ilusión*
- □ *Otra: _____*

Si esas emociones me dieran un mensaje, ¿qué me dirían?

Sábado: Paso 3 de 7 | Vaciar

Hoy hago espacio en mi mente para reconocer lo que ocupa mi atención y aligerar mi camino.

- Hoy hago una descarga mental. Pongo una alarma de 5 minutos y escribo TODO lo que ocupa espacio en mi mente. Sin ordenar, sin intentar solucionar, sin corregir: solo escribo.

- ¿Qué tres cosas puedo dejar de cargar, delegar o atender de otra manera?

1.
2.
3.

Por hoy, dejo descansar mis respuestas. El domingo volveré a ellas con otras preguntas.

Domingo: Paso 4 de 7 | Reconocer

Hoy hago una pausa para escuchar lo que estoy sintiendo.

Antes de empezar vuelvo a leer lo que escribí ayer

Al escuchar lo que siento, reconozco qué necesito o qué acción podría ayudarme

□ *Descanso*
□ *Claridad*
□ *Poner un límite*
□ *Pedir ayuda*
□ *Conexión*
□ *Espacio*
□ *Terminar algo*
□ *Comenzar algo*
□ *Reconocer lo que quiero*
□ *otra: _____*

¿Qué me está mostrando esta emoción sobre lo que estoy viviendo?

Si mi mejor amiga, o alguien a quien quiero mucho, estuviera viviendo mi situación, ¿qué le diría?

Domingo: Paso 5 de 7 | Elegir

A veces, la claridad llega cuando nos decidimos.
Hoy elijo mi próximo paso.

¿Qué quiero conservar, priorizar o dejar ir en esta etapa de mi vida?

Hoy respondo: ¿Qué es lo que quiero priorizar hoy?

- □ Tranquilidad
- □ Libertad
- □ Salud
- □ Aprendizaje
- □ Conexión
- □ Tiempo para mí
- □ Tiempo de calidad con mi familia
- □ Autenticidad
- □ Otra: _____

¿Qué decisiones puedo tomar hoy para dar espacio a eso que es importante para mí?

1

2

Domingo: Paso 6 de 7 | Enfocar

No todo merece mi atención y energía al mismo tiempo.

- *Reviso mi lista de pendientes y elijo UNA SOLA tarea que quiero priorizar durante la próxima semana. ¿Cuál es y por qué es importante para mi?*

.

- *Para dedicar tiempo y energía a esta prioridad, ¿a qué puedo decir que no, qué puedo posponer o qué puedo hacer de otra manera esta semana?*

Domingo: Paso 7 de 7 | Reiniciar

No empiezo de cero, empiezo desde lo vivido y lo aprendido

Hoy escribo:

Algo que descubrí sobre mí:

Algo que quiero dejar atrás:

Algo que quiero conservar:

Algo que quiero empezar:

Hoy diseño mi plan «si... entonces...»:

Si _____

entonces yo _____

Ejemplo: Si termino un capítulo del libro que estoy leyendo, entonces tomaré 10 minutos para hacer algo que disfruto.

Mi próximo paso en las próximas 24 horas será

Ahora sí, presiona tu botón de reinicio.
No para borrar lo que pasó, sino para elegir qué haces con lo que sigue. Tú decides.

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Gracias

Tu reinicio apenas comienza

Llegar hasta aquí puede parecer poco: un solo fin de semana, unos minutos al día y algunas páginas escritas, pero detenerte, observar lo que estás viviendo, poner algunas cosas en palabras y elegir conscientemente tu siguiente paso ya es diferente de seguir funcionando en piloto automático.

Botón de Reinicio no pretende darte todas las respuestas. Quiere ofrecerte algo más sencillo: un espacio para escucharte, ordenar el ruido y volver a elegir.

En estos 2 días quizás descubriste algo que quieres soltar, reconociste algo que necesitas, encontraste una prioridad o simplemente te regalaste unos minutos para estar contigo.

Todo eso cuenta. Ahora quiero compartirte los siguientes pasos.

¿Qué sigue?

Ahora que terminaste tu workbook **Botón de Reinicio edición fin de semana,** te invito a descubrir las demás herramientas de la primera temporada de ESCRIBIR PARA CREAR, disponibles a partir del 11 de noviembre de 2026.

Elige la que mejor responda a lo que descubriste durante los ejercicios y reflexiones que hiciste.

Si reconociste excusas que te frenan: **El árbol de los pretextos**. Si te cuesta identificar lo que quieres: **Claridad inversa**. Si necesitas ordenar prioridades: **El cajón de las cosas que sí importan**.

Cada herramienta te propone continuar ese diálogo contigo a través de la escritura. Anímate a escribir y descubrir la manera de traducir tus ideas en acciones concretas.

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

¿Qué hay detrás de Escribir para Crear?

Descúbrelo en mi blog donde conocerás a los autores, sus teorías e investigaciones, así como las ideas que inspiran cada una de las herramientas de esta colección.

Transforma lo que piensas, sientes y deseas en claridad y acción

ESCRIBIR PARA CREAR integra mi experiencia personal y más de dos décadas de trayectoria profesional en Formación y Desarrollo de jóvenes y adultos para compartirte herramientas prácticas de escritura y reflexión.

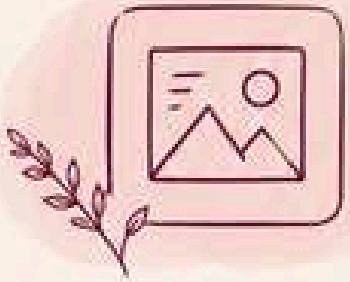
Esta es una colección creada para ayudarte a reconocer lo que te detiene, descubrir lo que realmente importa, tomar decisiones conscientes y acompañarte en tu proceso para construir una vida más alineada con lo que quieres.

VISITA MI BLOG

Escribir para Crear

POR MÓNICA VILLEGAS

Aviso importante



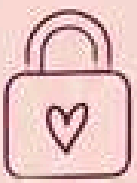
Las imágenes

de nuestros productos han sido creadas con apoyo de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) para fines ilustrativos y de presentación.



Todo el contenido

textos, ideas, ejercicios, métodos y diseño conceptual es original, creado por Mónica Villegas y se encuentra protegido por derechos de autor, **registrado en INDAUTOR.**



Queda prohibida la reproducción, distribución o uso parcial o total de cualquiera de nuestros contenidos sin autorización previa y por escrito de Mónica Villegas.

Gracias por respetar y valorar el trabajo creativo ♡