MINI WORKBOOK DE 7 DÍAS

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

BOTÓN DE REINICIO

Una experiencia de escritura reflexiva de 7 días para detenerte, escucharte y volver a elegir.



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 en particular no te dice qué tienes que hacer. Fue creado para acompañarte durante siete días a 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.

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.

Antes de empezar

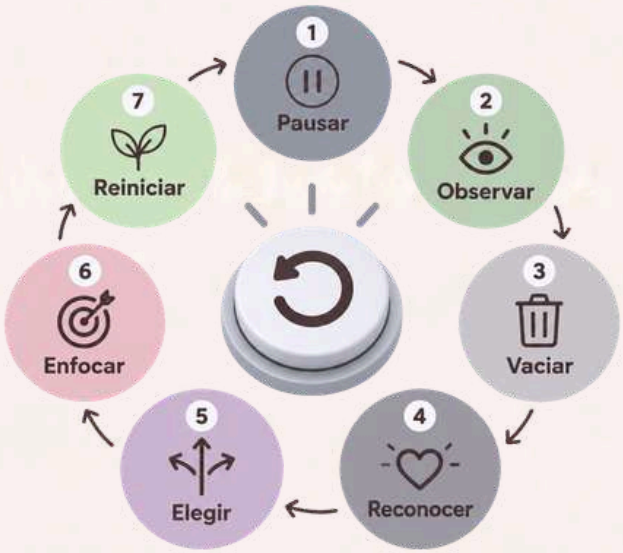
Muchas veces nos dejamos hasta el final de la lista de pendientes...

Durante los próximos siete días vas a hacer las cosas de manera diferente. Estas son mis recomendaciones para aprovechar mejor tu experiencia con BOTÓN DE REINICIO.

- Separa 10 minutos para ti.
- Elige un espacio donde puedas enfocarte únicamente en ti.
- Pon tu celular en silencio: el mundo puede seguir sin ti durante esos 10 minutos.
- Si te gusta la idea, pon música y elige tu bebida o snack favorito.

La idea es crear una mini experiencia donde tú eres la protagonista, guionista, directora y productora de la serie de tu vida.

Botón de Reinicio propone una ruta de siete etapas: pausar, observar, vaciar, reconocer, elegir, enfocar y reiniciar. Cada paso prepara el siguiente para convertir la reflexión en una acción concreta.



ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Día 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 esta semana?

3 palabras que me describen el día de hoy

1

2

3

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Día 2 de 7: Observar

Hoy observo, sin juicios y sin intentar arreglar, la situación 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?

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Día 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.

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Día 4 de 7: Reconocer

Hoy hago una pausa para escuchar lo que estoy sintiendo.

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?

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Día 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

Día 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?*

ESCRIBIR PARA CREAR

TEMPORADA 1

Día 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.

¿Qué sigue?

Ahora que terminaste tus siete días de reinicio, 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 esta semana:

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.

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 transformar tus ideas en acciones concretas 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 ♡