



BIENESTAR VITAE

RECURSO PARA EL BIENESTAR

Vaciado VITAE

Un cuaderno para recuperar claridad y reducir desgaste

No todo lo que te ocupa merece ocuparte. Primero vacía; después ordena; finalmente elige.

FASE 1

Antes de empezar

Este ejercicio no busca dejar la mente en blanco. Busca sacar fuera lo que estás intentando recordar, resolver, anticipar o sostener al mismo tiempo.

Mientras vacías, no soluciones.

Escribe una idea por línea. Pueden ser tareas, preocupaciones, emociones, decisiones, conversaciones, deseos o asuntos pequeños que siguen ocupando espacio.

Prepara

- | | |
|---|--|
| ☐ 15-20 minutos sin interrupciones | ☐ Papel y bolígrafo |
| ☐ El móvil fuera de tu alcance | ☐ Curiosidad, no juicio |

Regla de seguridad

Si el ejercicio aumenta mucho tu malestar, aparecen recuerdos difíciles o te sientes desbordado, detente. El vaciado mental es una herramienta de claridad, no una intervención clínica.

Empieza con esta pregunta

¿Qué está ocupando hoy espacio en mi cabeza?



TIEMPO ORIENTATIVO: 12 MIN

Escribe todo lo que aparezca. No lo clasifiques todavía. Una idea por línea.

Vaciado VITAE · Bienestar

FASE 3

Haz un segundo barrido

Estas preguntas ayudan a detectar asuntos que suelen quedarse escondidos detrás de la rutina.

Cuerpo y vitalidad

¿Qué señal de mi cuerpo, descanso, alimentación, movimiento o energía estoy ignorando?

Mente

¿Qué pensamiento vuelve una y otra vez? ¿Qué necesito comprender o aclarar?

Emociones

¿Qué me preocupa, enfada, entristece o inquieta?
¿Qué estoy evitando sentir?

Relaciones

¿Con quién necesito hablar, pedir ayuda, agradecer, reparar o poner un límite?

Trabajo

¿Qué tarea, conflicto, decisión o responsabilidad laboral sigue abierta?

Vida digital

¿Qué mensaje, correo, archivo, aplicación o contenido me está generando ruido?

Dinero y asuntos prácticos

¿Qué pago, trámite, compra o decisión económica estoy aplazando?

Dirección vital

¿Qué deseo importante no encuentra espacio? ¿Qué parte de mi vida se aleja de lo que valoro?

Completa estas frases

Lo que no quiero olvidar es...

Lo que llevo demasiado tiempo evitando es...

La decisión que sigo aplazando es...

Lo que ya no quiero seguir sosteniendo es...

FASE 4

Da un destino a cada asunto

No todo lo que aparece en la lista necesita convertirse en una tarea.

HACER

Existe una acción concreta que depende de ti.

AGENDAR

Necesita un día o un momento específico.

HABLAR

Requiere pedir, explicar, negociar o poner un límite.

DECIDIR

Sigue abierto porque todavía no has elegido.

ESPERAR

Depende de otra persona y requiere seguimiento.

CUIDAR

Necesita descanso, apoyo o procesamiento emocional.

GUARDAR

Es una idea o referencia, no una obligación.

SOLTAR

No depende de ti, no te corresponde o ya no merece seguir abierto.

Pregunta clave

¿Esto necesita una acción, una conversación, una decisión, cuidado... o que deje de cargar con ello?



FASE 5

Ordena tu vaciado

Traslada los asuntos más relevantes. No necesitas clasificar cada detalle si ya ha perdido importancia.

ASUNTO	DESTINO	SIGUIENTE PASO

FASE 6

Elige, no acumules

Un buen vaciado no termina con una lista más larga. Termina con menos ruido y alguna decisión.

El asunto que más desgaste me está produciendo

La acción más pequeña que puedo iniciar

La conversación que necesito tener

Lo que decido dejar de sostener

Cierre VITAE

VITALIDAD ¿Qué protegerá o recuperará mi energía?

IDENTIDAD ¿Qué elección es más coherente con cómo quiero vivir?

TRIBU ¿A quién necesito pedir apoyo o poner un límite?

AGENCIA ¿Qué depende realmente de mí?

EQUILIBRIO ¿Qué puedo reducir, delegar, posponer o soltar?



FASE 7

Convierte claridad en un plan de 7 días

Selecciona una única prioridad. Cuanto más concreto sea el primer paso, menor será la fricción para empezar.

MI PRIORIDAD

EL PRIMER PASO OBSERVABLE

CUÁNDO Y DÓNDE LO HARÉ

QUÉ OBSTÁCULO PREVEO

CÓMO LO HARÉ MÁS FÁCIL

QUÉ APOYO NECESITO

MI COMPROMISO

Cuando _____, *entonces haré* _____

Fecha de revisión: _____

Tu hoja de salida

Todo lo que estaba en tu cabeza ya tiene un lugar.

MI PRIORIDAD

MI SIGUIENTE ACCIÓN

MI CONVERSACIÓN PENDIENTE

LO QUE NECESITA CUIDADO

LO QUE DECIDO SOLTAR

FECHA DE REVISIÓN

No todo lo que está en tu cabeza necesita una solución, pero sí un destino.

Herramienta de reflexión y organización personal. No es una prueba psicológica ni sustituye la atención sanitaria o psicológica.