

# Cuando todo ocupa espacio y tú no apareces



Bárbara  
Barrientos  
Psicología



## Un ejercicio para ver tu mapa completo sin exigirte más

Si has llegado hasta aquí, probablemente no sea porque "no puedas más". Es más probable que hayas podido demasiado durante demasiado tiempo. La mayoría de las mujeres autoexigentes no llegan a la terapia porque no saben organizarse, ni porque les falta fuerza de voluntad. Llegan porque están tratando de sostener demasiadas áreas importantes de su vida con una energía limitada.

Este texto no es una receta para que puedas con todo. Es una invitación a mirar el conjunto, no solo el detalle que hoy te duele más.

Si te apetece, puedes acompañar este ejercicio con el audio que tienes disponible. Muchas mujeres lo escuchan antes o después de hacerlo, para sentirse más acompañadas mientras miran su propio mapa.

### Sugerencia

Haz el ejercicio en un momento tranquilo.

Si aparecen emociones, no significa que estés haciéndolo mal: significa que estás viendo información importante.

# Ejercicio



## Paso 1. Lo que hoy ocupa tu energía

Haz una lista de las áreas, tareas y personas que hoy ocupan tiempo y energía en tu día a día. Por ejemplo: trabajo, hijos, pareja, tareas del hogar, familia de origen, amistades, procesos vitales (mudanza, obra, enfermedad, estudios...), y también tú.

No busques hacerlo "bien". Hazlo honesto.



## Paso 2. ¿Qué te devuelven esas áreas?

Al lado de cada área, pon un número del 1 al 10 según el grado de satisfacción real que te aporta hoy. No es lo que debería aportarte. No lo que esperas que algún día aporte. Lo que te aporta *ahora*.

Aquí muchas mujeres descubren algo incómodo pero muy importante: no siempre lo que más tiempo ocupa es lo que más nutre.



## Paso 3. El reparto real (no el ideal)

Ahora dibuja un gráfico de tarta. Ese círculo representa el 100 % de tu tiempo y tu energía actuales. Reparte los porcentajes como realmente los vives hoy.

- Por ejemplo:
- Trabajo: 60 %
  - Familia: 25 %
  - Tareas: 10 %
  - Yo: 5 %

No es un examen. Es una fotografía.



## Paso 4. Cruza los datos

Ahora míralo todo junto y pregúntate:

- ¿Qué porcentaje se lleva el área que más satisfacción me da?
- ¿Qué satisfacción me devuelve el área que más energía consume?

Muchas mujeres aquí se sienten sorprendidas: el alivio, o tristeza, o una mezcla difícil de nombrar. Si eso aparece, no es un error. Es información.



## Paso 5. La pregunta importante

Si este gráfico se mantuviera más o menos igual durante los próximos dos años...

- ¿Cómo crees que estarías emocionalmente?
- ¿Y físicamente?
- ¿Qué parte de ti seguiría quedando fuera?

No para asustarte. Para empezar a escucharte.

Este ejercicio no es para que tomes decisiones inmediatas ni para que te exija cambiarlo todo. Es para que empieces a verte con más claridad y menos juicio.

# Para terminar

---

En terapia trabajamos precisamente esto:

- Cómo redistribuir la energía sin culpa
- Cómo dejar de ser siempre la que se adapta
- Y cómo construir una vida que también te incluya, en tu contexto real

Si al hacer este ejercicio has sentido alivio, incomodidad o simplemente la sensación de "esto me pasa", no tienes que hacerlo sola.

Si lo necesitas, puedes escribirme y lo vemos juntas, sin prisa y sin exigencias.



Bárbara  
Barrientos  
Psicología

Avenida Rey Don Jaime 74, Castellón de la Plana  
622847697  
<https://barbarabarrientospsicologia.es>