

"7 DÍAS PARA VOLVER A TÍ"

AUTENTICIDAD SIN CULPA



Lic. Patricia Petrecca



BIENVENIDA A TU
PROPIO VIAJE

PARA LA MUJER QUE, SIN DECIRLO EN VOZ ALTA,
LLEVA AÑOS SOSTENIENDO A TODOS MENOS A SÍ
MISMA.

PARA LA QUE APRENDIÓ A SER FUERTE INCLUSO
CUANDO ESTABA AGOTADA.

PARA LA QUE SE ACOSTUMBRÓ A ESPERAR "EL
MOMENTO INDICADO", AUN SABIENDO QUE NUNCA
LLEGA SOLO.

ESTE BREVE VIAJE ES PARA VOS.

PARA QUE RECUERDES ALGO QUE NUNCA PERDISTE:
TU CAPACIDAD DE MOVERTE, ELEGIRTE Y VOLVER A
SENTIR QUE EXISTES.

Psi Pat Patraccia



ACERCA DE MÍ

Soy Patricia Petrecca

Cambié de rumbo a los 50. No por valentía: por necesidad.

Durante años, como psicóloga, acompañé a mis consultantes a retomar el rumbo de sus vidas, aún cuando en silencio sentía que la mía ya no encajaba.. Hasta que un día, lo que venía postergando se volvió inevitable: cerrar ciclos para descubrir qué quería de verdad y qué ya no formaba parte de mí.

Ese proceso - desordenado, real, humano - terminó convirtiéndose en mi misión.

Hoy acompaño a mujeres que transitan ese mismo terreno incierto: el vacío que aparece cuando una etapa se agota, la confusión de no reconocerse, el cansancio que pide un giro. Mujeres que saben que algo tiene que cambiar, pero no encuentran el "cómo".

Trabajo desde un enfoque integrativo y basado en la evidencia, combinando Terapia de Esquemas, ACT, TCC, DBT y diversas técnicas somáticas. para crear procesos claros, prácticos y transformadores. Nada de promesas. Nada de "pensá positivo"
Trabajo con lo real: lo que duele, lo que pesa, lo que pide moverse.

Volver a una misma no es un acto romántico: es dejar de sobrevivir para empezar a elegir.

Si estás leyendo esto, ya diste el primer paso:

te elegiste

Lic. Patricia Petrecca



CONTENIDOS

Introducción: Cómo usar este mini-viaje

Día 1 — Reconocer el Adormecimiento

- La foto que no publicás
- Integración emocional inicial

Día 2 — Volver al Cuerpo

- La brújula somática de 2 minutos
- Señales internas como fuente de orientación

Día 3 — Identificar lo que se Apagó

- Inventario de deseos olvidados
- Reconexión con motivaciones auténticas

Día 4 — Amigarte con lo que Es

- El miedo que tiene nombre
- Aceptación emocional práctica

Día 5 — Reclamar tu Espacio Interno

- La conversación que nunca tuviste
- Necesidades relacionales reales

Día 6 — Imaginarte de Nuevo

- Mirarte mañana
- Mini-visión movilizadora

Día 7 — Activar Movimiento Real

- La elección de 15 minutos
- Evidencia interna de cambio

Cierre

Bibliografía



INTRODUCCIÓN

Este mini-viaje de 7 días fue creado para mujeres que llevan tanto tiempo funcionando en modo automático que ya no reconocen qué sienten, qué quieren o qué necesitan.

No porque les falte fuerza, sino porque la vida les pidió más de lo que el cuerpo, la mente y el deseo podían sostener.

Tal vez te pasó: un día te encontraste mirando tu vida como si fuera la de otra mujer.

Todo “bien”, pero nada vivo.

Nada que te expanda.

Nada que te devuelva a vos.

Esta guía no busca soluciones rápidas, frases motivacionales que duran un día ni “reseteos mágicos”.

Tampoco pretende que hagas cambios gigantes.

Lo que vas a hacer aquí es mucho más profundo y real: volver a escucharte.

Este mini-viaje está pensado para interrumpir tu piloto automático, despertar tu sensibilidad dormida y devolverte pequeñas certezas internas que hace años se fueron apagando.

Durante 7 días vas a tocar partes tuyas que estaban silenciosas, olvidadas, tensas... o simplemente esperando una ventana para salir a la luz.

Puede que algo se abra.

Puede que algo incomode.

Puede que algo se ordene.

Los tres caminos son progreso.

Este no es el final: es la primera puerta de un proceso mayor.

Un recordatorio delicado -y contundente- de que todavía estás ahí adentro.

El fundamento psicológico detrás de los 7 días

Los ejercicios de este mini-viaje integran aportes de distintos enfoques contemporáneos que coinciden en una premisa central: las mujeres que han sostenido demasiado, durante demasiado tiempo suelen perder contacto con sus señales internas, y la salida no es pensar más, sino volver a escucharse desde la experiencia directa.

Este trabajo se apoya en modelos que estudian cómo se forman los patrones que nos desconectan de nosotras mismas (como la inhibición emocional, la autoexigencia o el autosacrificio), y en terapias que enseñan a transformar esa desconexión a través de experiencias prácticas, no solo reflexiones.

Los ejercicios incluyen elementos de:

- Regulación emocional: hacer espacio para emociones evitadas, nombrarlas y dejarlas moverse sin desbordarse.
- Trabajo somático: usar el cuerpo como fuente de información, ya que registra los desajustes antes que la mente.
- Atención plena aplicada: observar sin juicio para reducir la reactividad automática.
- Trabajo con partes internas: reconocer voces internas que compiten entre sí (la que cuida, la que exige, la que quiere libertad).
- Activación conductual: pequeñas acciones que generan agencia y corrigen la inercia.
- Procesos de aceptación: dejar de luchar contra lo que ya es, para liberar energía hacia lo que puede ser.

La lógica es simple y profunda: cuando una mujer vuelve a escucharse, deja de obedecer la vida que construyó por "supervivencia" y empieza a construir una que responde a su *autenticidad*.

Estos 7 días están diseñados para provocar micro-cambios que abren una brecha interna: una diferencia entre tu "yo habituado" y tu "yo real".

Esa brecha es el inicio de todo movimiento auténtico. ¡allá vamos!

MARCO TEÓRICO



**SOBRE LOS ALCANCES DE
ESTE MÉTODO.
UNA ACLARACIÓN
IMPORTANTE**

Este material ofrece herramientas de autoconocimiento, regulación emocional y desarrollo personal. Fue diseñado para acompañar procesos de crecimiento interno, pero **no reemplaza tratamientos psicológicos, psiquiátricos ni médicos.**

Las prácticas, ejercicios y reflexiones aquí propuestas buscan ayudarte a comprenderte mejor y tomar decisiones más alineadas contigo misma.

Aún así:

- No constituyen terapia clínica.
- No diagnostican, no tratan trastornos psicológicos y no sustituyen la evaluación profesional individualizada.
- No reemplazan medicación ni indicaciones médicas.
- No está diseñado para situaciones de crisis aguda.

Si estás atravesando un estado de angustia intensa, confusión, miedo persistente, o sentís que no podés cuidarte adecuadamente, buscá apoyo profesional inmediato en tu país o acercate a un servicio de urgencias.

Si estás bajo tratamiento, continuá siguiendo las recomendaciones de tu profesional de salud.

- No deben usarse como único recurso en casos de trauma no procesado o síntomas severos.

En estas situaciones, el acompañamiento especializado es indispensable.

Este método es una guía para explorar tu mundo interno, si en cualquier momento sentís que necesitás un apoyo más profundo o personalizado, lo más adecuado es consultar con un/a profesional de la salud mental.

CÓMO USAR ESTE MINI-EBOOK

Para que estos 7 días te transformen de verdad, te propongo tres acuerdos simples:

1. Un día = una experiencia

No adelantes. No saltes. Cada ejercicio está diseñado para activar un nivel distinto: cuerpo, emoción, memoria, deseo o acción. La potencia aparece cuando vas paso por paso.

2. No busques hacerlo perfecto. Si aparece resistencia, cansancio, incomodidad o incluso ganas de abandonar, es parte del proceso. No lo pelees. Solo hazlo a tu ritmo y anotá lo que te pase. La incomodidad también es información.

3. Necesitás solo 10 a 15 minutos por día

Buscá un lugar donde puedas respirar sin ser interrumpida.

Un sillón, una mesa, tu cama, incluso el auto estacionado.

Lo importante no es el lugar: es tu presencia.

Qué vas a necesitar: un cuaderno o tu celular para anotar

• Un lugar donde puedas hacer una pausa real • Disposición a escucharte sin juzgarte • Y, sobre todo, curiosidad. No valentía. No fuerza.

Solo curiosidad por saber quién sos cuando dejás de responder en automático.

Qué podés esperar: • Sensaciones nuevas en el cuerpo • Recuerdos o deseos que vuelven • Emociones que se activan suavemente • Ganas de hacer cambios pequeños, pero reales • Una sensación de: “¿por qué me dejé para el final tanto tiempo?”

Si en alguno de los días aparece algo intenso o movilizante, respirá profundo, escribí lo que estás sintiendo y continuá más tarde. Este material acompaña, no invade.

Al completar los 7 días vas a tener una foto emocional más clara de dónde estás parada. Pequeñas certezas. Tres o cuatro intuiciones nuevas.

Y, sobre todo, el inicio del camino para seguir trabajando tu interior de manera más profunda.

**ANTES DE
EMPEZAR**

¿DÓNDE ESTOY HOY?"

Un breve chequeo para entrar al viaje con claridad. No mide "qué tan bien" estás; mide qué tan conectada estás.

Completa sin pensar demasiado. Marca lo que mejor te represente hoy.

1. Señales del cuerpo

¿Cómo describirías tu estado corporal general?

- Tensa casi todo el día
- Funcionando en automático
- Desconectada: no noto mucho
- Sensible: registro cambios y señales

Anotación personal:

4. Voz interna predominante

¿Cuál aparece más?

- La autoexigente
- La complaciente
- La que posterga
- La que quiere libertad

Anotación personal:

5. Nivel de presencia diaria

Hoy me siento presente en mi vida...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Marcar con un círculo.

6. Intención para este viaje de 7 días. ¿Qué te gustaría recuperar, aclarar o mover?

Tu lectura de situación en una frase. Escribí una frase que resuma cómo llegás:

2. Señales emocionales

¿Qué es lo más típico en vos últimamente?

- Me cuesta identificar qué siento
- Siento demasiado y me desborda
- Adormecimiento emocional
- Emociones claras pero incómodas

Anotación personal:

3. Relación con tus deseos

Hoy...

- No sé qué quiero
- Tengo ideas, pero sin fuerza
- Tengo ganas, pero me pongo en último lugar
- Tengo claridad, falta acción

Anotación personal:

Práctica: *La Foto que No Publicás*

Objetivo:

Ver con claridad la versión de vos misma que ocultaste durante años.

Fundamentación breve

Cuando la identidad se adapta demasiado al rol (madre, pareja, sostén, responsable), el yo auténtico se diluye. Este ejercicio activa memoria emocional y permite reconocer partes relegadas.

Cómo hacerlo

1. Busca una foto tuya de los últimos 3 años donde estés “correcta” pero no viva.
2. Mírala 2 minutos en silencio.
3. Responde por escrito (sin pensar demasiado):
 - ¿Qué era lo que realmente necesitabas ese día?
 - ¿Qué estabas evitando sentir?
 - ¿Qué versión más honesta de vos se quedó afuera de esa imagen?
4. Termina escribiendo una frase-compromiso simple:

“Hoy me permito volver a mirarme sin filtros.”

¿Por qué funciona?

Activa el contraste entre el yo adaptado y el yo real. Ese choque suave es el primer despertar.

DÍA 2

VOLVER AL CUERPO

Práctica: *La Brújula Somática de 2 Minutos*

Objetivo

Reconectar con señales internas olvidadas por años de hiperresponsabilidad.

Fundamentación breve

El cuerpo registra desajustes antes que la mente. Explorar señales somáticas permite calibrar decisiones y límites.

Cómo hacerlo

1. Siéntate cómoda. Cierra los ojos.
2. Pregúntate: "¿Qué parte de mi cuerpo me está hablando hoy?"
3. Sin interpretar, nombrá la sensación: temperatura, vibración, nudo, aceleración, vacío, tensión.
4. Coloca la mano sobre ese punto y repite internamente: "Te escucho."
5. Anota una frase sobre lo que esa señal podría estar indicando.

¿Por qué funciona?

Porque reactiva un canal interno que tu cuerpo nunca dejó de usar; solo dejaste de atenderlo.



DÍA 3
IDENTIFICAR LO QUE SE APAGÓ

Práctica: *El Inventario de Deseos Olvidados*

Objetivo

Poner en palabras lo que dejaste de lado por años y detectar qué sigue vivo.

Fundamentación breve

La evitación emocional y el autosacrificio bloquean deseos. Este inventario permite identificar patrones de renuncia.

Cómo hacerlo

1. Escribe tres columnas:
 2. A) Lo que quise
 3. B) Lo que postergué
 4. C) Lo que aún vibra
 5. Completa sin filtro durante 5 minutos.
 6. Resalta solo aquello que todavía genera una reacción física (suspiro, sonrisa, inquietud).
1. Elige una palabra representativa para ese deseo.

¿Por qué funciona?

Porque el deseo auténtico deja señales somáticas. Ese registro es un ancla poderosa para retomar movimiento.

DÍA 4
AMIGARTE CON LO QUE ES

Práctica: *El Miedo que Tiene Nombre*

Objetivo

Ver con claridad la emoción incómoda que frenaste por años sin ponerle nombre.

Fundamentación breve

Nombrar emociones reduce reactividad y aumenta regulación. Sin nombre, todo se siente más grande.

Cómo hacerlo

1. Escribe: "Lo que más me asusta hoy es..."
2. Completa tres veces la frase, cada vez más directa.
3. Subraya la frase que más te incomode.
4. Escribí debajo: "Esto existe, pero no me define."

¿Por qué funciona?

Porque dejar de empujar la emoción hacia abajo libera energía para avanzar.



DÍA 5:
RECLAMAR TU ESPACIO INTERNO

Práctica *La Conversación que Nunca Tuviste*

Objetivo

Liberar carga emocional acumulada y reconocer tus verdaderas necesidades relacionales.

Fundamentación breve

Las partes internas cargan diálogos inconclusos. Simular conversaciones ayuda a integrar conflictos y reconstruir agencia.

Cómo hacerlo

1. Elegí una persona con la que hayas guardado silencio demasiado tiempo.
2. Escribí una carta en 3 secciones:
3. • Lo que nunca dije
4. • Lo que necesitaba entonces
5. • Lo que necesito hoy
6. No la envíes. Guardala.
7. Cierra con una frase de autonomía: "Mi verdad interna tiene lugar."

¿Por qué funciona?

Porque ordenar tu voz interna y aclara tus futuros límites externos.

DÍA 6

IMAGINARTE DE NUEVO

Práctica: *Mirarte Mañana*

Objetivo

Crear una visión que despierte motivación inmediata (no perfeccionista).

Fundamentación breve

Enciende la parte del cerebro que te hace sentir capaz de moverte, elegir y crear futuro. No es fantasía ni pensamiento mágico. Cuando visualizás una escena concreta en la que actuás, tu cerebro activa los mismos sistemas que usa cuando realmente lo hacés:

- atención enfocada
- motivación
- planificación
- anticipación de resultados
- sensación de posibilidad

Por eso, al visualizar de manera guiada: tu mente deja de quedarse atrapada en lo que “no puedo” o “no sé cómo”, y empieza a abrir escenarios posibles, aunque sean pequeños.

Cómo hacerlo

1. Cierra los ojos y visualiza tu mañana, no tu futuro ideal.
2. Pregúntate:
 3. • ¿Cómo me quiero sentir mañana al despertar?
 4. • ¿Qué sería un pequeño signo de avance?
5. Escribe 5 acciones muy simples que harían posible ese estado (≤5 minutos cada una).

Elige una y compromete a hacerla en 24 horas.

¿Por qué funciona?

Porque reduce la distancia entre vos y tu próxima versión posible.

Práctica: *La Elección de 15 Minutos*

Objetivo

Crear evidencia de acción propia para contradecir años de postergación.

Fundamentación breve

La conducta repetida genera agencia. Una micro acción sostenida instala cambio cognitivo y emocional.

Cómo hacerlo

1. Elige un área: cuerpo, vínculos o proyecto personal.
2. Diseña una acción de 15 minutos que represente avance.
3. Realízala ya, sin preparar nada.
4. Anota lo que cambió en tu estado interno después de hacerla.
5. Cierra el día escribiendo: "Puedo avanzar incluso sin estar preparada."

¿Por qué funciona?

Porque crear acción propia cambia tu narrativa más rápido que cualquier insight.



BIBLIOGRAFÍA

Terapia de Esquemas

- Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S. & Weishaar, Marjorie E. "Terapia de Esquemas: Guía para el profesional". Guilford Press.

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

- Beck, Aaron T. "La terapia cognitiva y los trastornos emocionales". Penguin.

Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)

- Linehan, Marsha M. "Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno límite de la personalidad". Guilford Press.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

- Hayes, Steven C., Strosahl, Kirk & Wilson, Kelly. "Terapia de Aceptación y Compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente". Guilford Press.
- Hayes, Steven C. "Una mente liberada". Editorial Planeta.

EFT – Terapia Focalizada en la Emoción

- Greenberg, Leslie & Paivio, Sandra. "Trabajo con las emociones en psicoterapia". Guilford Press.

Terapia de Sistemas Internos (IFS)

- Schwartz, Richard C. "Terapia del Sistema de Familias Internas". Guilford Press.

RO-DBT – Terapia Dialéctica Radicalmente Abierta

- Lynch, Thomas R. "RO-DBT: Teoría y práctica de la Terapia Dialéctica Radicalmente Abierta". Context Press.

BITÁCORA FINAL
“Mi Mapa de Regreso a Mí”
MAPA PERSONAL DE LO QUE DESCUBRÍ EN 7 DÍAS

Actividad de integración de los 7 días

1. Lo que despertó mi cuerpo

¿Qué registros, sensaciones o señales aparecieron?

2. Lo que volví a sentir

¿Cuáles fueron las emociones predominantes o sorpresas emocionales?

3. Lo que recordé que deseo

Deseos olvidados, débiles, nuevos o escondidos:

4. Lo que pude aceptar

¿Cuál fue la verdad incómoda que dejé de evitar?

5. Mis necesidades reales hoy

¿Cuál es la necesidad que más pide ser atendida?

6. Una imagen posible de mi “yo de mañana”

Visualización breve que apareció durante el proceso:

7. Mi micro-acción para seguir avanzando

Una acción de 15 minutos que eliges como continuidad:

Mi frase final de integración

Escribí una frase que te deje anclada en lo que descubriste.

TU VIAJE CONTINÚA...



@psi.patpetrecca



Psipatpetrecca