



EL INVENTARIO DE

# Mochilas Ajenas

Una guía rápida para soltar los problemas de otros.

## 01 El Diagnóstico

*Instrucción: Lee cada punto y marca con un check si te ha pasado en la última semana.*

- Siento más urgencia por resolver el problema de otra persona que la propia persona.
- Siento agotamiento mental por darle vueltas a una situación sobre la que no tengo control directo.
- Me frustro cuando doy la solución perfecta a alguien y no me hace caso.
- Siento culpa si digo que "no" a un favor, incluso cuando no tengo energía.
- Pienso constantemente en cómo evitarle un sufrimiento o una incomodidad a alguien que quiero.
- Siento que si yo no intervengo o ayudo, las cosas de los demás se van a desmoronar.

*Nota: Si marcaste al menos una... te doy la bienvenida. Estás cargando peso extra.*

## 02 El Análisis

*Instrucción: Tómate tu tiempo y llena los siguientes espacios en blanco con total honestidad.*

### 1. La situación real:

¿Cuál es exactamente el problema de la otra persona en el que no dejas de pensar hoy?

### 2. La responsabilidad:

Sé honesto/a: ¿Quién es la única persona que realmente tiene el poder de tomar decisiones para resolver esto?

### 3. El autoengaño:

¿Qué te dices a ti para justificar que sigues interviniendo? (Ej: "Si no lo hago yo, nadie lo hará").

## 03 El Espejo

*Instrucción: Lee esta pequeña reflexión y responde la pregunta final escribiendo en las líneas.*

"Enfocarnos tanto en arreglar la vida de los demás a veces es el refugio perfecto que usa nuestra mente para no mirar lo que nos toca ordenar en la nuestra. Resulta más sencillo saber qué debe hacer otra persona, que sentarnos a revisar los límites que nos faltan."

### **Pregunta incómoda:**

Si hoy dejaras de preocuparte por resolverle la vida a esa persona... ¿qué problema tuyo tendrías que enfrentar con esa misma energía?

### **EL COMPROMISO**

*Instrucción: Lee este compromiso final en voz alta para cerrar el ejercicio y recordarte que soltar no es abandonar.*

"Devolverle a la gente sus problemas no me hace una mala persona, me hace responsable de mí. Acompañar es estar al lado; cargar es ponerme debajo. Hoy decido soltar mi necesidad de controlar y resolver esta situación que no me corresponde, porque reconozco que el único trabajo interno que puedo hacer es el mío."