vívida

REGALO DE BIENVENIDA · EJERCICIO DE 5 MINUTOS

De lo vivido a lo aprendido

Un ejercicio para mirar algo que te pasó y sacarle una herramienta.

Hola, soy Tatiana.

En Vívida todo empieza igual: con algo que me pasó.

Con el tiempo descubrí que lo vivido no termina cuando pasa. Si lo miras de cerca, te deja algo útil.

Este ejercicio es para que lo pruebes con tu propia historia.

ANTES DE EMPEZAR

Prepara tu momento (son solo 5 minutos)

1

Elige una situación

Que sea reciente y que te haya movido, costado o dejado pensando. No tiene que ser algo grande.

2

Busca un rato tranquilo

5 minutos sin interrupciones y algo para escribir: este PDF impreso, una libreta o tu celular.

3

Escribe sin juzgarte

No hay respuestas correctas. Esto es solo para ti, nadie más lo va a leer.

La situación que elegí

Ponle un nombre corto, como si fuera el título de una historia.

EL EJERCICIO · EN TRES PASOS

1 · LA VIVENCIA

¿Qué me pasó?

Escríbelo como se lo contarías a alguien de confianza. Solo los hechos.

2 · EL APRENDIZAJE

¿Qué entendí?

¿Qué descubriste de ti, de otra persona o de la situación? ¿Qué te hubiera gustado saber antes?

3 · LA HERRAMIENTA

¿Qué puedo hacer distinto?

Una acción pequeña y concreta para la próxima vez. Empieza con: **"La próxima vez, voy a..."**

UN EJEMPLO

Así lo hice yo con una historia real

Te comparto cómo se ve el ejercicio con una de mis vivencias. Fue el comienzo de mi primera guía.

1 · LA VIVENCIA

Mi mejor amiga se hacía a un lado cuando la iban a saludar con un beso. Pensaba que la otra persona quería pasar.

2 · EL APRENDIZAJE

No era falta de cariño. **Era falta de traducción.**

3 · LA HERRAMIENTA

Escribirle en un cuaderno lo que significa cada gesto, para que pudiera volver a leerlo cuando lo necesitara.

Tip: si te cuesta encontrar el aprendizaje, pregúntate: "¿Qué le diría a alguien que está viviendo lo mismo?"

PARA VOLVER A MIRAR EN UNA SEMANA

¿Cómo voy?

Vuelve a esta página dentro de una semana y marca un círculo en cada línea. No es un examen: es una forma de darte cuenta de lo que sí está cambiando.

Hoy es: ----------

Lo vuelvo a mirar el: ----------

¿Entiendo mejor lo que pasó?

○ Aún no ○ Un poco ○ A medias ○ Bastante ○ Sí

¿Lo puse en práctica?

○ Aún no ○ Un poco ○ A medias ○ Bastante ○ Sí

¿Lo vivo con más calma?

○ Aún no ○ Un poco ○ A medias ○ Bastante ○ Sí

Si alguna línea se quedó abajo, vuelve al paso 3 y prueba con una acción todavía más pequeña.

PARA TERMINAR

Lo que viviste también te enseñó algo.

Si este ejercicio te sirvió, así funcionan todas las guías de Vívida: una vivencia real, lo que aprendí y una herramienta para ti.



GUÍA N.º 01

Te lo traduzco

14 días para acompañar a tu ser querido autista a entender las reglas que nadie explica.

Encuéntrala en el enlace de mi perfil de TikTok.

Sígueme en TikTok: **@vivida2026**

¿Me cuentas cómo te fue? Escríbeme a **tatianaguilars@gmail.com**

vívida

Lo vivido, contado de cerca.

Este ejercicio nace de una experiencia personal y no reemplaza el acompañamiento de profesionales de la salud.