

¿POR QUÉ ME AFECTÓ TANTO?

La Hoja de Trabajo a Fondo: Cómo Atrapar la Traducción de TATA Antes de Creerla

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 6 secciones cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya lleno, para que siempre sepas cómo debe verse tu respuesta. Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas incorrectas.

1. ESTA SEMANA EN MOMENTOS DE TATA

Instrucciones: Durante los próximos días, pon atención cuando algo pequeño te afecte más de lo que debería. En cuanto pase, regresa aquí y llena una entrada: el evento, el significado que le dio TATA, el sentimiento debajo de todo, y si en realidad revisaste si ese significado era cierto.

EJEMPLO

El evento: *Mi jefe dijo: "No estoy tan seguro de eso," en la reunión.*

El significado que le dio TATA: *Piensa que soy mala en mi trabajo.*

El sentimiento debajo: *Rechazada, avergonzada.*

¿Lo revisaste? *No, le creí todo el día.*

ENTRADA 1

El evento: _____

El significado que le dio TATA: _____

El sentimiento debajo: _____

¿Lo revisaste? _____

ENTRADA 2

El evento: _____

El significado que le dio TATA: _____

El sentimiento debajo: _____

¿Lo revisaste? _____

ENTRADA 3

El evento: _____

El significado que le dio TATA: _____

El sentimiento debajo: _____

¿Lo revisaste? _____

2. EL SESGO DE LA TRADUCTORA

Instrucciones: TATA funciona como una traductora con un sesgo; solo te entrega la peor versión posible de lo que pasó. En esta sección vas a traducir el mismo evento de tres formas distintas, para que veas que nunca hubo una sola opción. Elige un evento de tu lista de arriba.

EJEMPLO: Evento: *"Mi amiga no me contestó el mensaje en tres horas."*

Traducción de TATA (el peor caso): *"Dije algo mal, y ahora está molesta conmigo."*

Una traducción neutral: *"Probablemente está ocupada, o se le acabó la batería."*

Una traducción generosa: "Está emocionada por contarme algo en persona, en lugar de por mensaje."

Evento:

Traducción de TATA (el peor caso):

Una traducción neutral:

Una traducción generosa:

Fíjate que la versión de TATA no es más cierta que las otras dos; es solo la que tu cerebro agarró primero.

3. LA PRUEBA DE LA AMIGA

Instrucciones: Esta es solo una pregunta, pero es poderosa. Imagina que una amiga te cuenta exactamente la misma historia sobre ella misma. ¿Qué significado le darías a su situación? Casi siempre somos más amables y razonables con las historias de otras personas que con las nuestras.

EJEMPLO: Mi situación: "Mi amiga no me contestó el mensaje en tres horas, y asumí que estaba enojada conmigo." Si una amiga me contara esto sobre ella misma, pensaría: "Seguro solo está ocupada. Eso no significa que algo esté mal."

Mi situación:

Si una amiga me contara esto sobre ella misma, pensaría:

Ahora pregúntate: ¿por qué creo algo diferente sobre mi propia historia?

4. NÓMBRALO ANTES DE DISCUTIR CON ÉL

Instrucciones: TATA se mueve rápido, del sentimiento al significado, antes de que notes que está hablando. Antes de cuestionar su historia, nombra primero el sentimiento debajo de todo. Este solo paso ya calma tu cerebro.

EJEMPLO: Esta es TATA, y lo que en realidad estoy sintiendo es vergüenza.

Banco de palabras, por si te quedas en blanco: rechazada, ignorada, pequeña, tonta, no tomada en serio, avergonzada, faltada al respeto, invisible.

"Esta es TATA, y lo que en realidad estoy sintiendo es _____."

5. EL COSTO DE NO REVISAR

Instrucciones: Cuando TATA te entrega un significado, la mayoría de las personas hacen una de dos cosas: lo creen como un hecho, o se tragan el sentimiento sin revisar si el significado era cierto. Encierra la que más haces tú.

CREERLO TRAGÁRMELO

EJEMPLO: *Le creo. El mes pasado, estaba segura de que una compañera de trabajo estaba molesta conmigo porque se veía callada en una reunión. La evité por una semana, sintiéndome incómoda, hasta que supe que solo estaba estresada por algo en su casa. Perdí una semana entera preocupada por un significado que nunca revisé.*

¿Qué te ha costado este movimiento recientemente? Piensa en una amistad, tu ánimo, o el tiempo que pasaste preocupada por nada.

Si hubieras revisado el significado en lugar de creerlo, ¿qué habría sido diferente?

6. EL PEQUEÑO EXPERIMENTO DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige una cosa pequeña para probar, la próxima vez que TATA te entregue un significado. Llena la frase de abajo antes de intentarlo. Después regresa y escribe qué pasó en realidad.

EJEMPLO: *Si pongo un temporizador de cinco minutos y me siento con el significado, en lugar de darle vueltas todo el día, predigo que me voy a sentir más tranquila y menos atorada.*

Resultado: puse el temporizador, y cuando sonó, el significado se sentía mucho más pequeño que al principio.

"Si hago _____ en lugar de _____, predigo que me voy a sentir _____."

Resultado, después de intentarlo:

FRASE FINAL

Nada de esto prueba que eres demasiado sensible. Prueba que has estado confiando en una traductora con rencor contra las buenas noticias, y ahora ya sabes cómo revisar su trabajo.

¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú misma.

HAPPYISH HUMANS