

¿POR QUÉ LOS HUMANOS HACEN COSAS QUE SABEN QUE LES HACE DAÑO? (TATA, Tu Voz de Adaptación)

La Hoja de Trabajo: Interrogar el Alegato Final

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 actividades cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya resuelto, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas equivocadas.

1. EL REGISTRO DEL ALEGATO FINAL

Instrucciones: Esta semana, atrápate en el momento en que TATA empieza a construir su caso para un patrón que ya sabes que no te hace bien. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: el impulso, la historia que contó, y el sentimiento que esa historia en realidad estaba cubriendo.

¿Cómo suele sonar el alegato final de TATA en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ "Esta vez es diferente."
- ☐ "Me lo merezco, ha sido una semana difícil."
- ☐ "Solo esta vez."
- ☐ "Yo cambié, o esa persona cambió."
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

El impulso: Las ganas de escribirle a alguien que sé que no me hace bien.

El alegato final de TATA: "Ya pasaron meses, he crecido, esta vez sería diferente."

El sentimiento debajo del impulso: Soledad. Aburrimiento un viernes en la noche sin nada que me distraiga.

Qué pasó en realidad: No le escribí, y la soledad se me pasó sola en como una hora.

ENTRADA 1 — El impulso:

El alegato final de TATA:

El sentimiento debajo del impulso:

Qué pasó en realidad:

ENTRADA 2 — El impulso:

El alegato final de TATA:

El sentimiento debajo del impulso:

Qué pasó en realidad:

ENTRADA 3 — El impulso:

El alegato final de TATA:

El sentimiento debajo del impulso:

Qué pasó en realidad:

2. INTERROGA LA HISTORIA

Instrucciones: Elige una historia de "esta vez es diferente" que estés creyendo ahora mismo. Califica qué tan segura estás en realidad, y luego revísala contra lo que de verdad tendría que ser cierto para que se sostenga.

MUY SEGURA — ALGO SEGURA — NO MUY SEGURA — NI IDEA, SINCERAMENTE

EJEMPLO

La historia: "Volver a este trabajo estaría bien, el nuevo jefe es diferente del que me dejó agotada."

Marcado: Algo segura.

Qué tendría que ser cierto para que esto de verdad fuera diferente: La carga de trabajo tendría que ser realmente diferente, no solo la persona que la asigna.

¿Eso está presente en realidad?: No. La descripción del puesto tiene exactamente el mismo horario y responsabilidades que me agotaron la primera vez.

¿Es información nueva, o la misma historia con empaque nuevo?: La misma historia. Solo cambió la cara al frente.

La historia:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

Qué tendría que ser cierto para que esto de verdad fuera diferente:

¿Eso está presente en realidad?:

¿Es información nueva, o la misma historia con empaque nuevo?:

3. DÓNDE SE CONSTRUYÓ EL CASO POR PRIMERA VEZ

Instrucciones: Nadie nace necesitando una justificación para volver a algo familiar y dañino. Esta actividad rastrea dónde se construyó esa habilidad por primera vez, para que la veas como un mecanismo de defensa que tuvo sentido en su momento, no como un defecto personal.

EJEMPLO

Dónde se construyó el caso por primera vez: El mismo padre o madre que me hacía sentir más querida era también a quien tenía que estar constantemente manejando y explicando el humor.

Qué concluí de eso: "La cercanía y el dolor vienen del mismo lugar. Explicarlo es simplemente lo que el amor requiere."

Más o menos qué edad tenía: Como a los 9 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: Construyo explicaciones elaboradas para las personas que me lastiman en lugar de simplemente registrar que pasó.

Dónde se construyó el caso por primera vez:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando te atrapas repitiendo un patrón que sabes que no te hace bien, sueles recurrir a uno de dos movimientos: aceptar la historia de TATA por completo, o hundirte en autocrítica en lugar de examinar el patrón. Marca el que usas más seguido.

ACEPTO LA HISTORIA POR COMPLETO — ME HUNDO EN AUTOCRÍTICA

EJEMPLO

Marcado: Acepto la historia por completo.

De qué me protege este movimiento: De la incomodidad de admitir que estoy a punto de hacer algo que ya sé que no funciona.

Qué me ha costado realmente: Repetir el mismo ciclo de tres meses con el mismo tipo de situación, ya cuatro veces.

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Escribir qué pasó la última vez que creí exactamente esta misma historia, antes de decidir nada.

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

De qué te protege este movimiento:

Qué te ha costado realmente:

Una cosa que harías diferente si lo dejaras por un día:

5. EL ARCHIVO DEL VEREDICTO

Instrucciones: TATA está convencida de que cada "esta vez es diferente" es un caso nuevo. Esta actividad construye un archivo real de precedentes: revisa las veces que has creído exactamente esa historia, y registra cuál fue el veredicto real.

EJEMPLO

La historia que argumentó TATA: "Una copa después de un día estresante no se va a convertir en la botella entera."

Qué pasó en realidad: Se convirtió en la botella entera, como las últimas cuatro veces.

¿La historia de TATA fue precisa esta vez? No.

1. La historia que argumentó TATA:

Qué pasó en realidad:

¿La historia de TATA fue precisa esta vez? (marca una) SÍ — NO

2. La historia que argumentó TATA:

Qué pasó en realidad:

¿La historia de TATA fue precisa esta vez? (marca una) SÍ — NO

3. La historia que argumentó TATA:

Qué pasó en realidad:

¿La historia de TATA fue precisa esta vez? (marca una) SÍ — NO

Consejo: guarda este archivo en un lugar donde lo vuelvas a ver. Un archivo real de precedentes convence mucho más que un recuerdo del que te puedes convencer de dudar.

6. UNA CARTA DE AKO PARA TATA

Instrucciones: AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede notar un alegato final antes de que convenza al jurado. Deja que AKO le escriba a TATA, tu Voz de Adaptación, una carta corta, agradeciéndole por tratar de darle sentido a cosas difíciles de sostener, y contándole qué ha cambiado desde que aprendió a construir este caso en particular.

EJEMPLO

"Querida TATA, gracias por tratar de darle sentido a las cosas confusas. Sé que explicarlas era la única opción que tenías antes. Pero ahora puedo quedarme con la incomodidad un poco más sin necesitar un veredicto de inmediato. Revisemos de verdad la evidencia esta vez, antes de que escribas el alegato final."

Querida TATA,

7. TU PAUSA DE DIEZ MINUTOS DE ESTA SEMANA

Instrucciones: La próxima vez que aparezca el impulso y TATA empiece a construir su caso, ponte una pausa obligatoria de diez minutos antes de actuar. Predice qué crees que va a pasar en esos diez minutos. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

El impulso con el que voy a practicar esto: Las ganas de revisar las redes sociales de un ex por la noche.

Predigo: TATA va a tener tres justificaciones diferentes listas antes de que se cumplan los diez minutos.

Lo que realmente pasó: El impulso fue más fuerte en los primeros dos minutos, luego se fue calmando notablemente, y para el minuto diez ya estaba haciendo otra cosa.

El impulso con el que vas a practicar esto:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que te falta fuerza de voluntad, ni que TATA se equivocó al buscar una forma de darle sentido a las cosas. Demuestra que su guion ya necesita una reescritura, y cada historia que atrapas te da la oportunidad de editar una línea de él.

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

HAPPYISH HUMANS

