

¿POR QUÉ SIENTO QUE ESTOY ATRASADO EN LA VIDA? (LOLA, Tu Voz del Trauma)

La Hoja de Trabajo: Correr Tu Propia Carrera

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 DE LA LÍNEA DE SALIDA

Instrucciones: Esta semana, atrápate en el momento en que llega el sentimiento de estar "atrasado", grande o pequeño. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué lo provocó, el veredicto de LOLA, y el sentimiento debajo de la comparación.

¿Qué tipo de momentos suelen provocar el sentimiento de estar "atrasado" en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Una boda, un anuncio de embarazo, o una publicación de un logro
- ☐ Los cumpleaños
- ☐ El ascenso o nuevo trabajo de un amigo
- ☐ Reuniones familiares donde se compara el progreso en voz alta
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

Qué lo provocó: La publicación de un amigo sobre haber comprado su primera casa.

El veredicto de LOLA: "Todos están construyendo una vida y yo todavía estoy tratando de entender la mía."

El sentimiento debajo de la comparación: Un pánico en el estómago que hunde, que en realidad no tiene nada que ver con las casas.

El trabajo que en realidad estaba haciendo a esa edad: Manejar la ansiedad de mi mamá y mantener a mis hermanos menores en horario casi todas las noches.

ENTRADA 1 — Qué lo provocó:

El veredicto de LOLA:

El sentimiento debajo de la comparación:

El trabajo que en realidad estabas haciendo a esa edad:

ENTRADA 2 — Qué lo provocó:

El veredicto de LOLA:

El sentimiento debajo de la comparación:

El trabajo que en realidad estabas haciendo a esa edad:

ENTRADA 3 — Qué lo provocó:

El veredicto de LOLA:

El sentimiento debajo de la comparación:

El trabajo que en realidad estabas haciendo a esa edad:

2. MAPEA TU CARRERA REAL

Instrucciones: Elige dos edades específicas de tu infancia o adolescencia. Califica qué tan seguro estás de que "solo eras un niño" durante esos años, y luego escribe de qué eras responsable en realidad.

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

EJEMPLO

Edad: 14

Marcado: No muy seguro.

De qué era responsable en realidad: Llevar a mi hermano a la escuela, hacer la cena casi todas las noches, y leer el estado de ánimo de mi papá antes de que llegara nadie más a casa.

Qué estaban haciendo la mayoría de mis compañeros en su lugar: Entrenamientos deportivos, pijamadas, tratando de entender a quién les gustaba esa semana.

Qué me dice esto sobre ese año: Ese no fue un año normal de infancia. Fue un año de trabajo disfrazado de infancia.

Edad:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

De qué eras responsable en realidad:

Qué estaban haciendo la mayoría de tus compañeros en su lugar:

Qué te dice esto sobre ese año:

3. DÓNDE SE ASIGNÓ EL TRABAJO

Instrucciones: Nadie se apunta para correr primero la carrera de alguien más. Esta actividad rastrea dónde se te asignó ese trabajo por primera vez, para que lo veas como algo que te pasó, no como un hecho sobre tu personalidad natural.

EJEMPLO

Dónde se asignó el trabajo: Un padre o madre que luchaba con sus propias emociones, así que manejar el estado de ánimo del hogar se convirtió en silencio en mi trabajo por defecto.

Qué concluí de eso: "Las cosas solo siguen estando bien si yo soy quien las mantiene así."

Más o menos qué edad tenía: Como a los 11 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: Me sobre-exijo en el trabajo y en las amistades, manejando el estado de ánimo de todos antes de siquiera preguntarme cómo estoy yo.

Dónde se asignó el trabajo:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando llega el sentimiento de estar atrasado, sueles recurrir a uno de dos movimientos: correr a toda velocidad para comprimir años de ponerte al día en meses, o congelarte y decidir que ya es demasiado tarde para intentarlo. Marca el que usas más seguido.

CORRO A TODA VELOCIDAD PARA PONERME AL DÍA — ME CONGELO Y DIGO QUE YA ES DEMASIADO TARDE

EJEMPLO

Marcado: Corro a toda velocidad para ponerme al día.

De qué me protege este movimiento: Del sentimiento insoportable de simplemente quedarme en la brecha sin hacer nada al respecto.

Qué me ha costado realmente: Agotamiento total, dos veces este año, por tratar mis veintitantos como una fecha límite en lugar de una década.

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Dejar que una meta avance a un ritmo normal en lugar de uno de emergencia, y ver cómo se siente eso en realidad.

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 CURRÍCULUM REAL

Instrucciones: Los años que sientes que "perdiste" nunca estuvieron realmente vacíos. Esta actividad construye un archivo continuo de los trabajos reales e invisibles que estabas haciendo, los que nunca llegaron a un currículum de verdad pero fueron trabajo de todas formas.

EJEMPLO

"A los 15 años: traductor no oficial para mi abuela en cada cita médica, junta escolar, y recibo que llegaba por correo."

1.

2.

3.

Consejo: guarda este archivo en un lugar donde lo vuelvas a ver, y añade algo cada vez que recuerdes otra parte del trabajo al que nadie le puso nunca un título.

6. UNA CARTA DE AKO PARA LOLA

Instrucciones: AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede ver toda la línea de tiempo, no solo la brecha. Deja que AKO le escriba a LOLA, tu Voz del Trauma, una carta corta, agradeciéndole por llevar la cuenta de lo que se perdió, y contándole qué ha cambiado desde que empezó a hacer esas cuentas.

EJEMPLO

"Querida LOLA, gracias por notar lo que se perdió. Sé que la brecha se siente como prueba de que algo está mal con nosotros. Pero esos años no se desperdiciaron, se gastaron manteniendo a flote a personas que no podían hacerlo solas. Ahora podemos empezar nuestra propia carrera, desde aquí mismo, a nuestro propio ritmo."

Querida LOLA,

7. TU COMIENZO IMPERFECTO DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige una cosa que has estado posponiendo "hasta ponerte al día". Elige una versión pequeña e imperfecta de eso para intentar esta semana, a tu edad actual real, no a la edad en la que sientes que ya deberías estar. Predice qué crees que va a pasar. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

Lo que he estado posponiendo: Tomar una clase de arte para principiantes, algo que quiero intentar desde que era adolescente.

Mi versión pequeña e imperfecta: Inscribirme en una sola clase de prueba, sin ningún compromiso más allá de eso.

Predigo: Me voy a sentir apenado siendo principiante a mi edad, rodeado de gente que empezó hace años.

Lo que realmente pasó: La mitad del salón también era completamente nuevo, y nadie parecía estar llevando la cuenta más que yo.

Lo que has estado posponiendo:

Tu versión pequeña e imperfecta:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que los años que perdiste no fueron reales, ni que la brecha no exista. Demuestra que estabas trabajando en un puesto para el que nadie te contrató, y tienes permiso de empezar tu propia carrera ahora, desde exactamente donde estás parado.

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

HAPPYISH HUMANS

