

¿POR QUÉ ASUMO LO PEOR? (UNGA, Tu Voz de Supervivencia)

La Hoja de Trabajo: Revisar el Ruido Entre la Hierba

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 RUIDO

Instrucciones: Esta semana, atrápate en el momento en que UNGA salta directo al peor escenario, grande o pequeño. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué pasó, la historia de desastre que contó UNGA, y la sensación debajo de todo eso.

¿Qué tipo de momentos suelen provocar el salto al peor escenario en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Un mensaje ambiguo o un "¿podemos hablar?"
- ☐ Una llamada de un consultorio médico o de un número desconocido
- ☐ Que alguien llegue tarde sin explicación
- ☐ El silencio después de decir algo vulnerable
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

Qué pasó en realidad: Una amiga me escribió "oye, ¿podemos hablar?" y luego se quedó veinte minutos sin responder.

La historia de desastre que contó UNGA: "Se enteró de algo sobre mí y está a punto de terminar la amistad."

La sensación debajo de todo eso: Pecho apretado, manos inquietas, ese nerviosismo específico de estar en alerta.

Qué resultó ser en realidad: Quería consejo sobre su propia relación y se le atravesó una llamada de trabajo.

ENTRADA 1 — Qué pasó en realidad:

La historia de desastre que contó UNGA:

La sensación debajo de todo eso:

Qué resultó ser en realidad (llena esto cuando lo sepas):

ENTRADA 2 — Qué pasó en realidad:

La historia de desastre que contó UNGA:

La sensación debajo de todo eso:

Qué resultó ser en realidad (llena esto cuando lo sepas):

ENTRADA 3 — Qué pasó en realidad:

La historia de desastre que contó UNGA:

La sensación debajo de todo eso:

Qué resultó ser en realidad (llena esto cuando lo sepas):

2. REvisa las Probabilidades

Instrucciones: Elige un peor escenario que estés anticipando ahora mismo. Califica qué tan segura estás de que sea verdad, separa lo que realmente sabes de lo que estás inventando, y escribe otras dos explicaciones realistas que UNGA pasó por alto.

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

EJEMPLO

El peor escenario que estoy anticipando: "Mi jefa quiere reunirse conmigo mañana porque me van a despedir."

Marcado: Algo segura.

Lo que realmente sé: La invitación a la reunión decía "check-in rápido", nada más.

Lo que estoy inventando yo misma: Todo el escenario del despido, incluyendo lo que voy a decir cuando pase.

Otras dos explicaciones realistas: 1) Es una actualización de rutina sobre un proyecto. 2) Quiere incluirme en una nueva tarea.

El peor escenario que estás anticipando:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

Lo que realmente sabes:

Lo que estás inventando tú misma:

Otras dos explicaciones realistas:

3. DÓNDE SE CALIBRÓ LA ALARMA

Instrucciones: Nadie asume lo peor por defecto. Esta actividad rastrea el entorno donde prepararte para el desastre en realidad era la apuesta más inteligente, para que lo veas como algo que aprendiste, no como un hecho sobre cómo funciona el mundo ahora.

EJEMPLO

Dónde se calibró la alarma: Creciendo, los buenos fines de semana solían terminar en una pelea el domingo en la noche, así que aprendí a estar en alerta incluso durante la parte buena.

Qué concluí de eso: "Relajarme es peligroso. El momento en que las cosas se sienten bien es exactamente cuando debería empezar a prepararme."

Más o menos qué edad tenía: Como a los 11 o 12 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: Me pongo inquieta durante semanas que en realidad son buenas, como si estuviera esperando a que algo se derrumbe.

Dónde se calibró la alarma:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando llega el pensamiento del peor escenario, sueles recurrir a uno de dos movimientos: dejarte llevar hasta el fondo del espiral, o taparlo con una positividad forzada sin resolver nada. Marca el que usas más seguido.

ME DEJO LLEVAR HASTA EL FONDO — LO TAPO CON POSITIVIDAD FORZADA

EJEMPLO

Marcado: Me dejo llevar hasta el fondo.

De qué me protege este movimiento: De la sensación de que me agarren desprevenida si algo malo de verdad pasa.

Qué me ha costado realmente: Una tarde entera ensayando una conversación que nunca pasó, cuando pude haber simplemente vivido mi día.

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Esperar cinco minutos antes de reaccionar, y escribir el peor escenario en lugar de repetirlo en mi cabeza una y otra vez.

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 HISTORIAL

Instrucciones: UNGA está convencida de que sus predicciones suelen acertar. Esta actividad construye un historial real: revisa peores escenarios recientes que hayas asumido y lleva la cuenta de cuántos realmente se cumplieron, para que el promedio real hable por sí mismo.

EJEMPLO

Peor escenario que asumí: "No contesta porque está enojado conmigo."

Qué pasó en realidad: Se le acabó la batería del celular en una caminata. No estaba enojado para nada.

¿UNGA tuvo razón? No.

1. Peor escenario que asumiste:

Qué pasó en realidad:

¿UNGA tuvo razón? (marca una) SÍ — NO

2. Peor escenario que asumiste:

Qué pasó en realidad:

¿UNGA tuvo razón? (marca una) SÍ — NO

3. Peor escenario que asumiste:

Qué pasó en realidad:

¿UNGA tuvo razón? (marca una) SÍ — NO

Consejo: lleva un conteo continuo en un lugar donde lo vuelvas a ver. La mayoría de la gente descubre que su promedio real es mucho más bajo de lo que se siente en el momento.

6. UNA CARTA DE AKO PARA UNGA

Instrucciones: AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede notar la diferencia entre una amenaza vieja y la evidencia real de hoy. Deja que AKO le escriba a UNGA, tu Voz de Supervivencia, una carta corta, agradeciéndole por tratar de mantenerte a salvo, y contándole qué ha cambiado desde que aprendió a asumir el peligro primero.

EJEMPLO

"Querida UNGA, gracias por tratar de mantenerme un paso adelante del desastre. Sé que ese ruido entre la hierba de verdad importaba antes. Pero la mayoría de las cosas que te preparas para enfrentar hoy en día en realidad son solo el viento. Puedo con la sorpresa a veces. Déjame intentarlo."

Querida UNGA,

7. TU PAUSA DE CINCO MINUTOS DE ESTA SEMANA

Instrucciones: La próxima vez que una noticia ambigua, un mensaje o el silencio activen la historia del peor escenario, espera cinco minutos antes de reaccionar. Predice qué crees que va a pasar en esos cinco minutos. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

El detonante con el que voy a practicar esto: Las respuestas tardías a los mensajes que envío.

Predigo: Los cinco minutos se van a sentir insoportables y voy a querer mandar un mensaje de seguimiento por ansiedad.

Lo que realmente pasó: El impulso se fue desvaneciendo para el minuto tres, y la respuesta llegó en el minuto seis, completamente normal.

El detonante con el que vas a practicar esto:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que eres descuidada por bajar la guardia, ni que UNGA se equivocó al tratar de protegerte antes. Demuestra que su calibración ya necesita una actualización, y cada predicción que registras le da una.

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

HAPPYISH HUMANS

