

# ¿CÓMO ME CALMO CUANDO SIENTO QUE VOY A EXPLOTAR? (AKO, tu Voz Superior)

*La Hoja de Trabajo a Fondo: Construye tu Cambio del 2%*

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 lleno, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

**Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas incorrectas.**

## 1. EL REGISTRO DE LA OLLA DE ESTA SEMANA

**Instrucciones:** Esta semana, atrápate en un momento en que sentiste que estabas a punto de explotar, grande o pequeño. Anótalo lo antes posible: qué lo detonó, qué probablemente ya estaba hirviendo antes de ese momento, dónde lo sentiste primero en tu cuerpo, y cómo se movió realmente el nivel de calor.

### EJEMPLO

**Qué lo detonó:** *Mi compañero de trabajo me preguntó lo mismo por tercera vez.*

**Qué probablemente ya estaba hirviendo antes de eso:** *Solo dormí cinco horas y no comí a la hora del almuerzo.*

**Dónde lo sentí primero en mi cuerpo:** *La mandíbula y los hombros.*

**Nivel de calor, antes y después de hacer algo:** *8 de 10 antes. Como un 6 después de salir a caminar un minuto.*

### ENTRADA 1

**Qué lo detonó:** \_\_\_\_\_

**Qué probablemente ya estaba hirviendo antes de eso:** \_\_\_\_\_

**Dónde lo sentí primero en mi cuerpo:** \_\_\_\_\_

**Nivel de calor, antes y después de hacer algo:** \_\_\_\_\_

### ENTRADA 2

**Qué lo detonó:** \_\_\_\_\_

**Qué probablemente ya estaba hirviendo antes de eso:** \_\_\_\_\_

**Dónde lo sentí primero en mi cuerpo:** \_\_\_\_\_

**Nivel de calor, antes y después de hacer algo:** \_\_\_\_\_

### ENTRADA 3

**Qué lo detonó:** \_\_\_\_\_

Qué probablemente ya estaba hirviendo antes de eso:

---

Dónde lo sentí primero en mi cuerpo: \_\_\_\_\_

Nivel de calor, antes y después de hacer algo: \_\_\_\_\_

## 2. ENCUENTRA LO QUE SE FUE ACUMULANDO

---

**Instrucciones:** Las explosiones casi nunca vienen de una sola cosa. La mayoría de las veces, la olla ya estaba medio llena antes de que apareciera el momento de "la gota que la derramó". Piensa en una vez reciente en que sentiste que estabas a punto de estallar, y marca todo lo que era cierto en las 24 horas antes de eso.

¿Algo de esto era cierto en las 24 horas antes de ese momento?

- ☐ No dormí lo suficiente
- ☐ No comí bien o no tomé suficiente agua
- ☐ Ya estaba molesto por otra cosa
- ☐ Sentí que iba con prisa o atrasado todo el día
- ☐ Estuve rodeado de mucho ruido, gente o pantallas
- ☐ Me estaba guardando algo que necesitaba decir
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

Mirando lo que marcaste, ¿qué tan llena estaba la olla antes de que pasara "la gota que la derramó"?

CASI VACÍA    MEDIO LLENA    YA CASI DESBORDÁNDOSE

¿Qué cosa de esa lista podrías bajar a propósito la próxima vez, antes de que aparezca la gota que la derrama?

---

## 3. DE DÓNDE VENÍA LA CALMA PRESTADA

---

**Instrucciones:** De niño, no te calmabas solo, le pedías la calma prestada a alguien más grande y más estable que tú. Esta actividad ve quién fue esa persona para ti, o si nadie lo fue, para que entiendas por qué esta habilidad se siente natural, ajena, o algo intermedio.

### EJEMPLO

**Quién me ayudaba a calmarme de niño, y cómo era eso exactamente:** Mi abuela. Se sentaba junto a mí y respiraba fuerte a propósito hasta que yo la imitaba.

**Qué pasaba en su lugar, si nadie hacía esto realmente por mí:** Mis papás normalmente se ponían más intensos cuando yo estaba molesto, así que aprendí a quedarme callado y desaparecer.

**Alguien hoy cuya estabilidad todavía me ayuda a pedir calma prestada:** *Mi mejor amiga. Solo con escribirle a media crisis ya me tranquilizo un poco, incluso antes de que me responda.*

¿Quién te ayudaba a calmarte de niño, y cómo era eso exactamente?

Si nadie hacía esto por ti de forma constante, ¿qué aprendiste a hacer en su lugar?

¿Hay alguien en tu vida hoy cuya estabilidad todavía te ayuda a pedir un poco de calma prestada? ¿Quién, y cómo?

#### 4. NOMBRA TU VÁLVULA DE SIEMPRE

**Instrucciones:** Cuando la olla está a punto de hervir, recurras a una de dos movidas: dejarlo salir todo justo cuando llega al tope, o ponerle la tapa a presión y fingir que la hornilla nunca estuvo encendida. Encierra en un círculo la que más usas.

DEJO SALIR TODO

LE PONGO LA TAPA A PRESIÓN

##### EJEMPLO

**Lo que circulé:** *Le pongo la tapa a presión.*

**De qué me protege esta válvula:** *De verme fuera de control, o de que alguien más tenga que lidiar con mi desastre.*

**Lo que realmente me ha costado:** *Un dolor de cabeza por tensión casi todos los domingos en la noche, y la costumbre de desquitarme con mi perro en vez de con la persona real.*

**Dónde uso más esta válvula:** *En el trabajo. Ahí nunca he levantado la voz, ni cerca.*

¿De qué te está tratando de proteger esta válvula?

¿Qué te ha costado realmente? (tu cuerpo, tu sueño, una relación, una conversación honesta)

---

¿Dónde usas más esta válvula?

---

## 5. CONSTRUYE TU MENÚ DE CAMBIO DEL 2%

---

**Instrucciones:** No necesitas inventar herramientas nuevas en pleno calor del momento, necesitas tenerlas listas de antemano. Marca cualquier acción pequeña de abajo que se sienta posible para ti, incluso en un mal día, y agrega la tuya si tienes una.

- ☐ Aflojar a propósito una parte de mi cuerpo
- ☐ Exhalar lento, como si empañara un espejo
- ☐ Pies en el piso, nombrar 3 cosas que veo
- ☐ Sostener algo frío durante diez segundos
- ☐ Decir: "Solo tengo que aguantar los próximos 90 segundos"
- ☐ Salir afuera, aunque sea un minuto
- ☐ Otro (algo que te funcione a ti): \_\_\_\_\_
- ☐ Otro (algo que te funcione a ti): \_\_\_\_\_

**Encierra en un círculo tus dos favoritas de esta lista, las que realmente usarías.**

---

¿Dónde podrías poner un recordatorio de esas dos (una nota, el fondo de pantalla, un papelito), para que tú del futuro no tenga que pensarlas desde cero a medio hervor?

---

## 6. UNA CARTA DE AKO, PARA LA PRÓXIMA VEZ

---

**Instrucciones:** AKO es la parte estable de ti que nota lo que pasa, la que hace esta pregunta desde un principio. Escríbete una carta corta de parte de AKO, pensada para leerla la próxima vez que sientas que la olla está subiendo. No es un sermón. Solo algo estable donde aterrizar.

### EJEMPLO

"Oye. Sé que ahí adentro está fuerte ahora mismo, y tiene sentido que así sea. No tienes que arreglar todo el sentimiento. Solo haz una cosa pequeña, el agua fría, la respiración lenta, lo que tengas a la mano, y dale noventa segundos. Ya has aguantado esto antes. Puedes aguantarlo otra vez. Aquí estoy."

Ahora escribe tu propia carta, con tus propias palabras.

Oye,

---

## 7. TU EXPERIMENTO DE LOS 90 SEGUNDOS DE ESTA SEMANA

---

**Instrucciones:** Elige un momento de esta semana en el que sientas que el calor empieza a subir. Elige una acción de tu menú de la Actividad 5. Predice qué crees que va a pasar. Luego intenta hacerlo de verdad, y regresa a escribir qué pasó realmente.

### EJEMPLO

**Acción que intentaré:** Sostener un hielo durante diez segundos la próxima vez que sienta el pecho apretado.

**Predigo:** Me voy a sentir un poco tonto haciéndolo, y probablemente no va a cambiar mucho.

**Qué pasó realmente:** En realidad me dio algo en qué enfocarme además de la espiral. Para cuando el hielo se derritió un poco, ya había dejado de temblar.

Acción que intentaré esta semana:

Predigo:

Qué pasó realmente, después de intentarlo:

---

### PARA CERRAR

Nada de esto prueba que tengas que dejar de sentir el calor. Prueba que estás construyendo una habilidad pequeña y repetible: notar la olla, hacer un cambio del 2%, y quedarte en la cocina el tiempo suficiente para ver cómo baja de nuevo.

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

## HAPPYISH HUMANS

