

¿POR QUÉ EVITO TODO? (LOLA, tu Voz del Trauma)

La Hoja de Trabajo a Fondo: Reescribir el Tráiler

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 EVITACIÓN DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Esta semana, atrápate evitando algo, grande o pequeño. En cuanto lo notes, regresa y anótalo: la tarea, el tráiler que LOLA reprodujo sobre ella, y lo que evitarla realmente te ha costado.

EJEMPLO

La tarea que evité: Agendar mi cita con el dentista.

El tráiler que LOLA reprodujo: "Van a encontrar algo malo, y no voy a poder con eso."

Cuánto tiempo llevo evitándola: Dos meses.

Lo que evitarla realmente me ha costado: Una sensación pesada y constante cada vez que abro el calendario para cualquier otra cosa.

¿Cómo sueles darte cuenta de que LOLA ya empezó a reproducir el tráiler? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Una sensación pesada en el pecho o el estómago
- ☐ Cansancio repentino o ganas de "hacer otra cosa primero"
- ☐ Un pensamiento específico de temor, repitiéndose una y otra vez
- ☐ Ponerse irritable o de mal humor por algo sin relación
- ☐ Otro: _____

ENTRADA 1

La tarea que evité: _____

El tráiler que LOLA reprodujo: _____

Cuánto tiempo llevo evitándola: _____

Lo que evitarla realmente me ha costado: _____

ENTRADA 2

La tarea que evité: _____

El tráiler que LOLA reprodujo: _____

Cuánto tiempo llevo evitándola: _____

Lo que evitarla realmente me ha costado: _____

ENTRADA 3

La tarea que evité: _____

El tráiler que LOLA reprodujo: _____

Cuánto tiempo llevo evitándola: _____

Lo que evitarla realmente me ha costado: _____

2. CALIFICA EL PRONÓSTICO

Instrucciones: Elige una tarea que estés evitando en este momento. Califica qué tan seguro estás de que el tráiler de LOLA es preciso, y luego compáralo con la evidencia real, no con lo que sientes.

EJEMPLO

Tarea: Pedirle a mi jefa retroalimentación sobre mi proyecto.

El tráiler de LOLA: "Me va a decir que está mal, y me voy a sentir humillado."

Lo que circulé: Algo seguro.

Evidencia a favor del tráiler: Una vez, en la universidad, un profesor fue muy duro con mi trabajo.

Evidencia en contra del tráiler: Mi jefa me ha dado retroalimentación neutral o buena las últimas cuatro veces que le pregunté.

Tarea que estoy evitando ahora mismo, y el tráiler que LOLA está reproduciendo sobre ella:

¿Qué tan seguro estoy de que esto es exactamente lo que va a pasar?

MUY SEGURO

ALGO SEGURO

NO MUY SEGURO

NI IDEA, LA VERDAD

Evidencia a favor del tráiler:

Evidencia en contra del tráiler:

¿Qué te dice esto sobre qué tan preciso es realmente el tráiler?

3. DE DÓNDE VINO LA IMPOTENCIA APRENDIDA

Instrucciones: LOLA no inventó este patrón de la nada. En algún lugar, el esfuerzo de verdad no cambió el resultado, más de una vez. Esta actividad lo rastrea, para que puedas ver la lección tal como es: algo que aprendiste, no un hecho sobre ti.

EJEMPLO

Dónde el esfuerzo no cambió el resultado: Durante años intenté mantener la paz en casa siendo extra bueno, extra callado, extra fácil. Nunca detuvo el caos.

Qué concluí de eso: "Intentarlo no cambia nada. Es más seguro solo prepararme para lo peor."

Más o menos qué edad tenía: Como a los 9 o 10 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: En el trabajo, donde dejé de proponer ideas en las juntas porque una vez la ignoraron por completo.

¿Dónde aprendiste por primera vez que el esfuerzo no cambiaba el resultado, sin importar cuánto lo intentaras?

¿Más o menos qué edad tenías?

¿Qué concluiste de eso, con tus propias palabras?

¿Dónde en tu vida de hoy sigues aplicando esa misma conclusión, aunque la situación ya sea diferente?

4. NOMBRA TU FORMA DE PREPARARTE

Instrucciones: Cuando LOLA empieza a reproducir el tráiler, recurras a una de dos movidas: evitar por completo, o hacer la cosa de todos modos mientras vives por adelantado el peor escenario todo el tiempo. Encierra en un círculo la que más usas.

LO EVITO POR COMPLETO

LO HAGO MIENTRAS ME PREPARO PARA LO PEOR

EJEMPLO

Lo que circulé: Lo evito por completo.

De qué me protege esta movida: El momento exacto de enterarme de que algo salió mal.

Lo que realmente me ha costado: *Una lista de tareas pendientes tan grande que solo verla me estresa.*
Una cosa que haría diferente si la dejara por un día: *Elegir solo una cosa de la lista y hacerla sin revisar antes qué tan mal podría salir.*

¿De qué te está tratando de proteger esta movida?

¿Qué te ha costado realmente? (tiempo, tranquilidad, una oportunidad, sueño)

¿Qué harías diferente si dejaras esta movida, aunque sea por un solo día?

5. EL ARCHIVO DE 'EL ESFUERZO SÍ FUNCIONÓ'

Instrucciones: LOLA está convencida de que el esfuerzo no vale la pena. Esta actividad arma un archivo de pruebas en su contra: momentos reales, grandes o pequeños, en los que intentarlo sí cambió cómo terminó algo.

EJEMPLO

"Llevaba semanas temiendo tener una conversación difícil con mi hermana. Finalmente la tuve. No arregló todo de inmediato, pero fue mejor que el silencio, y ahora seguimos hablando."

1. _____

2. _____

3. _____

Consejo: guarda esta lista en algún lugar donde la vuelvas a ver, y agrégale algo cada vez que el esfuerzo sí funcione, aunque sea un poco.

6. UNA CARTA DE AKO PARA LOLA

Instrucciones: AKO es tu ser superior, la parte de ti que puede notar la diferencia entre una predicción vieja y una posibilidad nueva. En esta actividad, AKO le escribe a LOLA una carta corta: le agradece por tratar de ahorrarte la decepción, y le cuenta qué ha cambiado desde que empezó a reproducir este tráiler en particular.

EJEMPLO

"Querida LOLA, gracias por tratar de protegerme de que me vuelvan a lastimar. Sé que aprendiste que intentarlo no funcionaba, y en ese momento, tenías razón. Pero algunas de las personas y situaciones que tengo alrededor ahora no son las que te enseñaron esa lección. Puedo con un resultado decepcionante mejor de lo que crees. Déjame descubrirlo por mí mismo."

Ahora escribe tu propia carta, con tus propias palabras.

Querida LOLA,

7. TUS ONCE SEGUNDOS DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige la tarea que evitaste en la Actividad 1 o 2. Antes de tocarla, decide cuál sería el primer paso más pequeño posible, algo tan pequeño que casi da risa. Predice qué crees que va a pasar. Luego haz solo ese paso, y regresa a escribir qué pasó realmente.

EJEMPLO

El primer paso más pequeño que intentaré: Abrir la aplicación para agendar citas y solo mirar los horarios disponibles. No agendar nada, solo mirar.

Predigo: Voy a sentir un golpe de temor en el momento en que abra la aplicación, y voy a querer cerrarla de inmediato.

Qué pasó realmente: El temor duró unos diez segundos, y después solo era una aplicación normal con una lista de horarios. Terminé agendando la cita.

El primer paso más pequeño que intentaré esta semana:

Predigo:

Qué pasó realmente, después de intentarlo:

PARA CERRAR

Nada de esto prueba que el miedo no tenía sentido, ni que estabas mal por protegerte. Prueba que el tráiler es viejo, y los tráileres viejos se pueden reemplazar con metraje nuevo, once segundos a la vez.

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

HAPPYISH HUMANS

