

¿QUÉ ME PASA?

La Hoja de Trabajo a Fondo: Donde se Vuelve a Dibujar el Mapa Viejo de LOLA

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 secciones cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya lleno, para que siempre sepas cómo debe verse tu respuesta. Tómalo tu tiempo. Aquí no hay respuestas incorrectas.

1. ESTA SEMANA EN MOMENTOS DE LOLA

Instrucciones: Durante los próximos días, pon atención cuando tengas una reacción grande por algo pequeño. En cuanto pase, regresa aquí y llena una entrada: qué pasó, qué hizo tu cuerpo primero, la historia que contó LOLA, y una adivinanza de qué tan vieja se siente esa reacción.

EJEMPLO

Qué pasó: *Mi amiga no me contestó el mensaje en 2 horas.*

El primer movimiento del cuerpo: *Se me hizo un nudo en el estómago, se me apretó el pecho.*

La historia que contó LOLA: *"Está enojada conmigo. Hice algo mal."*

Adivina su edad: *Como 12 años, en la secundaria.*

ENTRADA 1

Qué pasó: _____

El primer movimiento del cuerpo: _____

La historia que contó LOLA: _____

Adivina su edad: _____

ENTRADA 2

Qué pasó: _____

El primer movimiento del cuerpo: _____

La historia que contó LOLA: _____

Adivina su edad: _____

ENTRADA 3

Qué pasó: _____

El primer movimiento del cuerpo: _____

La historia que contó LOLA: _____

Adivina su edad: _____

2. SEPARA LA MEMORIA

Instrucciones: En el blog aprendiste que tu cerebro guarda los recuerdos de dos formas: como hechos, que tienen fecha, y como sentimientos, que no tienen fecha para nada. Este ejercicio te ayuda a separarlos. Elige un momento de tus entradas de arriba y úsalo aquí abajo.

EJEMPLO: Hechos: *"No me contestó el mensaje en 2 horas."*

Sentimiento: *"Sentí que me odiaba y que iba a perder una amistad."*

Encerrado: *90% sobre algo más viejo.*

¿Qué pasó realmente? Solo los hechos, como los contaría alguien que no te conoce, sin ninguna historia agregada.

¿Qué se sintió que pasó? Aquí va el pánico, la historia, la peor versión.

Ahora encierra el que se sienta más cierto.

SOBRE HOY SOBRE ALGO MÁS VIEJO UN POCO DE LAS DOS

Adivina: ¿qué edad sientes que tienes dentro de esta reacción?

3. DIBUJA TU MAPA VIEJO

Instrucciones: Cuando eras niña o niño, aprendiste reglas sobre el amor, la seguridad y las personas, solo por vivir tu vida. Nadie te dio estas reglas por escrito; las aprendiste viendo lo que pasaba a tu alrededor. Esta sección te ayuda a ver tus propias reglas con claridad, para que puedas notar si todavía son ciertas hoy.

EJEMPLO: *Creciendo, la seguridad en mi casa se sentía como: "caminar sobre cáscaras de huevo, porque nunca sabía de qué humor iba a estar mi papá."*

La regla que aprendí: "No pidas ayuda. Resuélvelo tú sola."

Las personas son: impredecibles. Yo soy: demasiado. El mundo es: inseguro.

Dónde sigo usando este mapa: "Cuando mi jefe está callado, asumo que estoy en problemas, sin ninguna prueba."

Creciendo, la seguridad en mi casa se sentía como:

La regla que aprendí, sin que nadie la dijera en voz alta:

Termina estas tres frases cortas.

Las personas son ____.

Yo soy ____.

El mundo es ____.

¿En qué parte de tu vida de hoy todavía usas este mismo mapa, aunque tu vida ya se ve diferente?

4. EL COSTO DE TU MOVIMIENTO DE SIEMPRE

Instrucciones: Cuando habla LOLA, la mayoría de las personas hacen una de dos cosas: le creen completamente, o empujan el sentimiento hacia adentro y fingen que están bien. Encierra la que más haces tú.

CREERLE TRAGÁRMELO

EJEMPLO: *Me lo trago.*

Lo que me costó: "Me quedé callada sobre sentirme agotada en el trabajo, hasta que un día terminé llorando en el baño. Ojalá hubiera dicho algo antes."

¿Qué te ha costado este movimiento en el último año? Piensa en una relación, un trabajo, tu sueño, o tu paciencia contigo misma.

Si dejaras de hacer esto, ¿qué tendrías que sentir en su lugar?

5. ARMA TU ARCHIVO DE EVIDENCIA

Instrucciones: A LOLA le gusta decir "algo está mal contigo." Esta sección es donde juntas pruebas de que está equivocada. Piensa en tres momentos reales, grandes o pequeños, en los que todo salió bien, aunque LOLA insistía en que no iba a salir bien.

EJEMPLO: Estaba segura de que mi amiga estaba enojada por no contestarme. Resultó que se le acabó la batería del teléfono. No había nada mal conmigo.

1. _____
2. _____
3. _____

Consejo: guarda esta lista donde la puedas ver otra vez, y agrégale cada vez que atrapes a LOLA equivocada.

6. UNA CARTA DE TU YO SUPERIOR PARA LOLA

Instrucciones: AKO es tu yo superior, la parte tranquila y sabia de ti. En esta sección, AKO le escribe una carta corta a LOLA. Agradécele por tratar de protegerte. Luego cuéntale qué ha cambiado desde que aprendió sus reglas viejas.

EJEMPLO: Querida LOLA, gracias por tratar de mantenerme a salvo cuando era pequeña. Sé que aprendiste a esperar lo peor porque eso me mantenía preparada. Pero ahora estoy a salvo, y no necesito que suenes la alarma cada vez que alguien se queda callado. Yo puedo con esto.

Ahora escribe tu propia carta, con tus propias palabras.

Querida LOLA,

7. EL PEQUEÑO EXPERIMENTO DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige una cosa nueva y pequeña para probar, la próxima vez que aparezca LOLA. Llena la frase de abajo antes de intentarlo. Después regresa y escribe qué pasó en realidad.

EJEMPLO: Si le mando un mensaje a mi amiga preguntando si todo está bien, en lugar de asumir que está enojada, predigo que me voy a sentir menos ansiosa en unos minutos.

Resultado: le mandé el mensaje, me dijo que se le acabó la batería, y me sentí aliviada de inmediato.

"Si hago _____ en lugar de _____, predigo que me voy a sentir _____."

Resultado, después de intentarlo:

FRASE FINAL

Nada de esto prueba que estás rota. Prueba que has estado usando un mapa viejo, y ahora también tienes uno nuevo.

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

HAPPYISH HUMANS

