

¿POR QUÉ ME IMPORTA TANTO LO QUE PIENSE LA GENTE? (TATA, Tu Voz de Adaptación)

La Hoja de Trabajo: Recalibrar el Medidor

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 MEDIDOR

Instrucciones: Esta semana, atrápate en el momento en que TATA empieza a revisar el medidor social, grande o pequeño. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué provocó la revisión, qué marcó el medidor, y el sentimiento debajo de todo eso.

¿Qué tipo de momentos suelen activar el medidor en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Releer un mensaje antes o después de enviarlo
- ☐ Que un cuarto se quede en silencio o un chiste no caiga bien
- ☐ Repasar una interacción normal en la noche
- ☐ Que alguien se vea un poco raro conmigo, sin razón clara
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

Qué lo provocó: Mandé un mensaje medio en broma y no me respondieron por dos horas.

Qué marcó el medidor: "Eso cayó mal. Seguro ahora piensan que soy pesada."

El sentimiento debajo de todo eso: Expuesta. Una inquietud específica que me hizo releer el mensaje seis veces más.

Qué pasó en realidad: Me respondieron con un emoji de risa y mencionaron que habían estado en una junta.

ENTRADA 1 — Qué lo provocó:

Qué marcó el medidor:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué pasó en realidad:

ENTRADA 2 — Qué lo provocó:

Qué marcó el medidor:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué pasó en realidad:

ENTRADA 3 — Qué lo provocó:

Qué marcó el medidor:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué pasó en realidad:

2. REvisa lo que está en juego

Instrucciones: Elige una preocupación actual sobre lo que alguien piensa de ti. Califica qué tan segura estás de que algo está mal, y luego compara lo que marca el medidor con lo que en realidad está en juego.

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

EJEMPLO

A qué está reaccionando el medidor: Hice un comentario en una junta y la risa llegó un poco tarde.

Marcado: Algo segura.

¿Hay evidencia real de rechazo, o es la configuración de alerta alta por defecto del medidor?: Sin evidencia real. Nadie dijo nada, nadie ha actuado diferente desde entonces.

Si nadie lo hubiera notado o le hubiera importado, ¿esto amenazaría algo real en mi vida?: No. Mi trabajo, mis amistades y mi lugar en el equipo seguirían exactamente iguales.

La brecha real entre la alarma y lo que en verdad está en juego: Enorme. Esto no se acerca ni de lejos al tipo de exclusión que el medidor está diseñado para prevenir.

A qué está reaccionando el medidor:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

¿Hay evidencia real de rechazo, o es la configuración de alerta alta por defecto del medidor?:

Si nadie lo hubiera notado o le hubiera importado, ¿esto amenazaría algo real en tu vida?:

La brecha real entre la alarma y lo que en verdad está en juego:

3. DÓNDE SE CALIBRÓ EL MEDIDOR

Instrucciones: Nadie nace revisando un medidor social tan de cerca. Esta actividad rastrea dónde la pertenencia se sintió condicional por primera vez, para que veas esta sensibilidad como algo que se calibró, no como un defecto personal.

EJEMPLO

Dónde se calibró el medidor: La aprobación en mi casa dependía de las calificaciones y de ser fácil de manejar. Que me quisieran no era algo garantizado, había que ganárselo todos los días.

Qué concluí de eso: "La pertenencia no está garantizada. Tengo que seguir demostrando que la merezco, o puede desaparecer."

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

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: Superviso en exceso cómo me perciben en el trabajo, incluso con personas que nunca me han dado un motivo para hacerlo.

Dónde se calibró el medidor:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando el importarte se vuelve abrumador, sueles recurrir a uno de dos movimientos: dejar que el medidor maneje todo el show, o forzarte a actuar como si no te importara nada. Marca el que usas más seguido.

DEJO QUE EL MEDIDOR MANEJE TODO — ME FUERZO A NO SENTIR NADA

EJEMPLO

Marcado: Dejo que el medidor maneje todo.

De qué me protege este movimiento: Del riesgo de que de verdad no le caiga bien a alguien y no verlo venir.

Qué me ha costado realmente: Una hora esta noche repasando una pausa medio incómoda en una conversación completamente normal.

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Enviar el mensaje sin releerlo cuatro veces primero, y ver qué pasa 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 DE PERTENENCIA SEGURA

Instrucciones: El medidor está convencido de que la pertenencia es condicional en todas partes, todo el tiempo. Esta actividad construye un archivo de pruebas en su contra: personas o momentos reales que ya te han demostrado que su aceptación no depende de que actúes perfectamente.

EJEMPLO

"Mi hermana me ha visto en mis momentos más pesados e incómodos más veces de las que puedo contar, y sigue siendo la primera a la que le cuento las buenas noticias. Eso no es condicional."

1.

2.

3.

Consejo: guarda esta lista en un lugar donde la vuelvas a ver, y añade algo cada vez que la aceptación de alguien se mantenga firme a pesar de un momento imperfecto.

6. UNA CARTA DE AKO PARA TATA

Instrucciones: AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede leer el cuarto real, no solo escanearlo en busca de peligro. Deja que AKO le escriba a TATA, tu Voz de Adaptación, una carta corta, agradeciéndole por construir un medidor que alguna vez importó para sobrevivir, y contándole qué ha cambiado desde que lo calibró por primera vez.

EJEMPLO

"Querida TATA, gracias por construir un medidor para mantenerme conectada de forma segura. Sé que la pertenencia solía ser mucho menos garantizada de lo que es ahora. Pero la mayoría de los cuartos a los que entro hoy no están midiendo mi valor como tú te preparas para que lo hagan. Bajemos la sensibilidad, solo un poco, y veamos qué es realmente cierto."

Querida TATA,

7. TU MOMENTO SIN GESTIONAR DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige una cosa pequeña esta semana y déjala sin gestionar ni optimizar: una preocupación de "¿eso sonó raro?" que no resuelves, una opinión honesta que no suavizas primero. Predice qué crees que va a pasar. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

El momento sin gestionar que voy a intentar: Usar el outfit que de verdad me gusta en lugar del "seguro", sin preguntarle a nadie qué opina primero.

Predigo: Me voy a sentir expuesta todo el día y voy a estar revisando las caras de la gente buscando una reacción.

Lo que realmente pasó: Nadie dijo absolutamente nada, y para la tarde ya se me había olvidado por completo revisar.

El momento sin gestionar que vas a intentar:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que no le importas a la gente, ni que la conexión no valga la pena. Demuestra que la sensibilidad del medidor ya necesita una actualización, y cada momento sin gestionar le da información nueva con la que trabajar.

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

HAPPYISH HUMANS

www.HappyishHumans.com