

SESIÓN 4 - LA RISA DESDE LA MENTE

CUADERNILLO DE TRABAJO.

PARTE I: ¿QUÉ HAY POR AQUÍ?

- **EJERCICIO 1: LA VOZ EN TU CABEZA**

Para y respira durante 2 minutos.

La pauta es observar qué te dice tu mente. Anota textualmente, esto te ayudará mucho.

Al despertar, mi mente dice:

Cuando me miro al espejo:

Ante un error o fallo:

En situaciones sociales:

Otras (escribe las tuyas):

• EJERCICIO 2: ANALIZA EL TONO

Marca cuál es el tono predominante de tu diálogo interno

- Crítico y duro
- Exigente y perfeccionista
- Preocupado y ansioso
- Compasivo y cariñoso
- Neutral y objetivo
- Humorístico y ligero
-
-

¿Te hablas como le hablarías a tu mejor amiga?

- Sí No

**Si la respuesta es NO, ¿por qué crees que te tratas diferente?
¿Te tratas mejor/peor...?**

PARTE II: IDENTIFIQUEMOS PATRONES.

EL PATRONATO

- **PATRÓN 1: CATASTROFETA (la profeta de las catástrofes)**

Frases típicas: "Todo va a salir mal", "Será un desastre", "Siempre me pasa lo mismo" "Es imposibles hacerlo bien"

Escribe aquí tus ejemplos personales:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- **PATRÓN 2: PITONISA (lectora de mentes)**

Frases típicas: "Seguro que piensa que soy...", "Debe estar juzgándome", "Se nota que le caigo mal", "Si hago esto pensarán..."

Mis ejemplos personales:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- **PATRÓN 3: ETIQUETÓLOGA (cataloga todo lo que hace)**

Frases típicas: "Soy un desastre", "No valgo para nada", "Siempre soy así", "Yo no sé hacer eso"

Mis ejemplos personales:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- **PATRÓN 4: REVELADO EN NEGATIVO**

Ver solo lo que salió mal, ignorar logros, enfocarse en críticas.

Mis ejemplos personales:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

PARTE III: CUESTIONANDO LA REALIDAD

TÉCNICA: LAS 4 PREGUNTAS LIBERADORAS

Para cada pensamiento del “patronato” identificado, pregúntate:

PENSAMIENTO: _____

1. **¿Es esto absolutamente cierto?** Sí No
2. **¿Puedo estar 100% segura de que es verdad?** Sí No
3. **¿Cómo me siento cuando me creo este pensamiento?**
4. **¿Quién sería sin este pensamiento?**

TÉCNICA DE DETECTIVES: BÚSCA LAS EVIDENCIAS

PENSAMIENTO: _____

EVIDENCIAS A FAVOR:

-
-

EVIDENCIAS EN CONTRA:

-
-

CONCLUSIÓN MÁS EQUILIBRADA:

PARTE IV: TRANSFORMALO CON HUMOR

EJERCICIO: REENCUADRE HUMORÍSTICO

SITUACIÓN ESTRESANTE:

PENSAMIENTO DRAMÁTICO:

VERSIÓN CÓMICA:

- ¿Qué título tendría si fuera una comedia?:
- Mi abuela diría:
- Un niño de 5 años pensaría:
- En 5 años me reiré porque:

EJERCICIO: QUE TU VIDA LA NARRE ALGUIEN DIVERTIDO

Cambia la voz de tu crítico interno por alguna de estas:

- Morgan Freeman:** Voz sabia y compasiva
- Tu abuela cariñosa:** Dulce pero directa
- Un cómico:** Ve el lado gracioso de todo
- Tu mejor amiga:** Cariñosa y realista
- Un niño sabio:** Inocente pero perspicaz

Mi nueva voz interna será:

Ejemplo de cómo me hablaría:

PARTE V: PRÁCTICA DIARIA

RUTINA DE BOMBARDEO POSITIVO

5 alarmas diarias para autoafirmaciones (si no las tienes puestas ya, HAZLO!):

MAÑANA (7:00): "Morning baby. Hoy va a ser un gran día porque yo estoy en él"

MEDIODÍA (13:00): "Menuda máquina. Wow, todo lo que he logrado en unas pocas horas"

TARDE (17:00): "Voy de lujo. Cacho de día chulo estoy sacando. Hago lo mejor que puedo, y eso ya es suficiente"

NOCHE (21:00): "Qué maravilla de día he tenido. Qué de cosas para agradecer. Me merezco el mejor descanso (después de agradecer 10 cosas chulas del día)"

EJERCICIO: AUDIOS DE AUTORISA

Grábate y envía:

- 3 chistes que te hagan gracia
- Anécdotas divertidas de tu día
- Imitaciones graciosas
- Sonidos ridículos que te diviertan (si no te salen es porque no has jugado lo suficiente)

*(Esto es para ti, pero si lo compartes con el grupo,
multiplicas risas)*

Envíatelos cuando necesites cambiar el chip

PARTE VI: SEGUIMIENTO SEMANAL

DÍA 1-7: REGISTRO DE CAMBIOS

DÍA 1:

- Patrón tóxico más frecuente:
- Momento más difícil:
- Éxito del día:

DÍA 2:

- ¿Conseguí cuestionar algún pensamiento?
- ¿Usé humor para reencuadrar?
- Sensación general del día:

DÍA 3:

- ¿Noté la diferencia en mi diálogo interno?
- ¿Me hablé más cariñosamente?
- Momento más gracioso del día:

DÍA 4:

- ¿Las alarmas funcionaron?
- ¿Me envié algún audio divertido?
- ¿Cómo me siento en general?

DÍA 5:

- ¿Qué técnica me resulta más útil?
- ¿Cuál me cuesta más aplicar?
- Progreso que noto:

DÍA 6:

- ¿Soy más consciente de mis pensamientos?
- ¿He reído más esta semana?
- ¿Qué quiero mantener?

DÍA 7:

- Resumen de la semana:
- Mayor aprendizaje:
- Compromiso para la próxima semana:

PARTE VII: AFIRMACIONES PERSONALIZADAS**CREA TUS PROPIAS AFIRMACIONES**

Para momentos de autocrítica: "Cuando me critico duramente, me voy a decir..."

Para situaciones de estrés: "Cuando esté con agobio, me recordaré que..."

Para errores o fallos: "Cuando me equivoque, me diré con cariño..."

Para celebrar pequeños logros: "Cuando haga algo bien, me reconoceré..."

RECORDATORIOS FINALES

- ✓ **Tu mente no es tu enemiga**, solo necesita entrenamiento amoroso. Entrena y date tiempo. Pero entrena.
- ✓ **Los pensamientos no son hechos**, son interpretaciones modificables.
- ✓ **El humor es pura medicina**, úsalo generosamente contigo misma, te lo mereces.
- ✓ **La compasión es fuerza**, no debilidad.
- ✓ **Eres tu compañía constante**, trátate como el oro que eres.

Ya que vas a pasar toda la vida que te queda contigo...Repite siempre que puedas esta frase:

"Soy quien mejor me conoce por eso soy mi fan número uno y mi comediante personal favorita"