

Semana 5 Narrativas Internas y Creencias

Las Historias Que Te Cuentas

5.1. Objetivo de la semana

En esta semana aprenderás a reconocer las historias que te cuentas a ti mismo cada día y cómo esas historias moldean tus emociones, tus decisiones y tu manera de relacionarte con el mundo.

Lo que te dices por dentro puede impulsarte... o frenarte.

5.2. Contenidos

- Creencias limitantes

Son frases internas que te hacen sentir pequeño o incapaz.

Ejemplos:

“Siempre arruino todo”, “no soy suficiente”, “nadie me va a elegir”.

No son verdades; son historias aprendidas.

- La sombra narrativa

Es la parte de tu historia personal que evitas mirar:

heridas, miedos, inseguridades.

Cuando no las reconoces, se convierten en relatos automáticos que colorean tu presente.

- Aceptación vs. autocritica destructiva

La autocritica sana corrige.

La destructiva lastima.

Aprenderás a hablarte con honestidad sin perder la amabilidad.

- Niño interior vs. adulto: Tu “niño interior” crea historias llenas de miedo o dramatismo. Tu “adulto interior” crea historias basadas

en responsabilidad, claridad y calma.

Esta semana te ayuda a distinguir quién está narrando dentro de ti.

5.3. Ejercicios

1. "Mi narrativa actual vs. mi narrativa consciente"

Escribe lo que sueles decirte cuando algo te sale mal, y luego escribe cómo podría expresarlo tu versión más adulta y clara.

Ejemplo:

- Narrativa actual: "Soy un desastre."
- Narrativa consciente: "Me equivoqué, y puedo corregirlo."

2. Reescritura amable

Elige una frase dura que te dices y reescríbela con honestidad, pero sin maltrato. **La regla es: decir la verdad sin lastimarte.**

3. Pregunta clave

Cada vez que te descubras en una historia interna, pregúntate:
"¿Depende de mí cambiar esta historia?"

Te ayudará a distinguir lo que puedes transformar de lo que solo estás repitiendo.

5.4. Objetivo semanal

Escoger una narrativa repetitiva y transformarla por una versión más adulta, más consciente y más realista.

5.5. Autoevaluación

- ¿Qué historia me cuento más a menudo?
- ¿Esta historia viene de mi parte adulta o infantil?

🌟 Recurso

Imagina que dentro de tu mente hay una radio con dos estaciones principales:

📻 Estación 1: Radio Drama-FM

Habla rápido, Exagera, Se asusta con todo, Te critica o te timiza
Es emocional y caótica: → Representa al “niño reactivo”.

Sus titulares suenan así:

“¡Esto va a salir pésimo!”
“¡No sirvo para esto!”
“¡Todo es un desastre!”

📻 Estación 2: Radio Calma-Realista 98.5

Habla claro. No dramatiza. No se asusta tan rápido.

Dice la verdad sin destruirte. Busca soluciones: → Representa a tu “adulto consciente”.

Sus titulares suenan así:

“Esto me cuesta, pero puedo aprender.”
“No salió como quería, pero puedo intentarlo diferente.”
“Voy a respirar antes de decidir.”

🎧 Tu misión

Aprender a cambiar de estación.

No apagar la radio, no negar lo que sientes, sino

elegir qué voz te guía. Cada vez que notes que estás en Drama-FM, respira y cambia a Calma-Realista 98.5.

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando.

<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>