

## 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. autocrítica destructiva**

La autocrítica 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>*