

@psic.anaissaramon

MANUAL BREVE DE EJERCICIOS

Hablar sin *quebrarte*

Ejercicios para las conversaciones que te cuestan.



"Funcionar no es lo mismo que estar bien."

Antes de empezar

Que se te quiebre la voz cuando dices algo importante no te hace menos, ni significa que algo esté mal en ti. Casi siempre hay un porqué detrás, y cuando se entiende, se puede trabajar.

Este manual reúne los ejercicios que se usan en consulta para eso. No se trabaja pidiéndote que no llores. Se trabaja mapeando, revisando el pensamiento, regulando el cuerpo y preparando lo que vas a decir. En ese orden.

Está pensado para que escribas a mano, con calma. No hay que terminarlo de una sentada. Puedes volver a cada ejercicio las veces que lo necesites.



Se apoya en terapia cognitivo conductual, en efectividad interpersonal de la terapia dialéctica conductual (Marsha Linehan) y en la fisiología del estrés.

Este material es de psicoeducación y autocuidado. No sustituye una valoración ni un proceso terapéutico, y no está pensado para diagnosticar. Si estás pasando por un momento difícil, acompañarte con un profesional es una buena decisión. En caso de crisis: Línea de la Vida 800 911 2000, disponible las 24 horas.

Ejercicio uno

Primero el mapa, no el llanto

Casi nunca se te quiebra la voz con todas las personas ni en todos los temas. Y ahí hay información. Antes de trabajar nada, conviene ver el patrón: con quién pasa, en qué temas, y qué tienen en común esas conversaciones.



¿Con quién?	¿Sobre qué tema?	¿Qué tienen en común?
<i>Mi mamá</i>	<i>Cuando pongo un límite</i>	<i>Miedo a que se decepcione de mí</i>

Cuando termines, lee la última columna. Eso que se repite es por donde empieza el trabajo.

Ejercicio dos

La frase que se dispara antes de hablar

Antes de una conversación difícil, muchas veces aparece un pensamiento automático: "si lo digo, se enoja", "si lo digo, me deja". Ese pensamiento sube la activación del cuerpo antes de que abras la boca. En terapia cognitivo conductual se caza, se escribe y se pone a prueba.



¿Qué pienso que va a pasar si hablo?	¿Qué tan probable es, de 0 a 100?	¿Qué ha pasado otras veces, en realidad?
<i>Si le digo que me dolió, se va a enojar y no me va a hablar en días.</i>	<i>Lo siento en 90. Si lo pienso con calma, quizá 40.</i>	<i>Otras veces se incomodó un momento, pero seguimos hablando.</i>

No se trata de pensar en positivo. Se trata de comparar lo que temes con lo que de verdad ha pasado.

Ejercicio tres

Regular antes, no en medio

La activación no se baja durante la conversación difícil. Se baja un escalón antes de entrar. Estas tres prácticas se apoyan en la fisiología del estrés, y funcionan porque le avisan al cuerpo que puede soltar la alarma.



01 Exhalación prolongada

Inhala por la nariz y exhala por la boca más largo de lo que inhalaste. Seis veces. La exhalación larga es la que baja el ritmo cardíaco.

Fisiología del sistema nervioso autónomo.

02 Frío en la cara

Agua fría en la cara, o algo frío sobre los pómulos y el contorno de los ojos, unos segundos. Ayuda a bajar la activación rápido. Si tienes alguna condición cardíaca, consúltalo antes con tu médico.

Respuesta fisiológica al frío.

03 Movimiento breve

Mover el cuerpo un poco antes de entrar: caminar, sacudir las manos, estirar los hombros. Descarga parte de la tensión acumulada.

Descarga de activación física.

Ejercicio cuatro

Armar lo que vas a decir

Cuando ya sabes exactamente qué vas a decir, tu cuerpo tiene mucho menos que improvisar. Esta plantilla viene de la efectividad interpersonal de la terapia dialéctico conductual (Marsha Linehan): describir el hecho, nombrar cómo te sentiste, y pedir algo concreto, sin sobrejustificar.

1 · Describe el hecho

Solo lo que pasó, sin interpretaciones. "Cuando pasó esto..."

2 · Nombra cómo te sentiste

Desde ti, no como acusación. "Yo me sentí así..."

3 · Pide algo concreto

Claro y específico. "Me gustaría que..."

No hace falta un discurso largo. Mientras más justificas, más lugar dejas para que la conversación se desvíe.

Ejercicio cinco

Banco de frases

Frases probadas para cada momento de la conversación. La primera de todas es la más importante: nombrar el llanto antes de que aparezca le quita el poder de significar debilidad.

Para abrir

- " Quiero decirte algo y me cuesta. Dame un momento si se me quiebra la voz.
- " Necesito hablar de algo que llevo días pensando. No vengo a pelear.
- " Cuando pasó esto, yo me sentí así.
- " Hay algo que me importa y quiero decírtelo con calma.
- " Me gustaría que me escuches un momento antes de responder.

Para sostener a media conversación

- " Dame un segundo, quiero decir esto bien.
- " Sé que no es fácil de escuchar. Para mí tampoco es fácil decirlo.
- " No estoy diciendo que sea tu culpa. Estoy diciendo cómo me sentí.
- " Prefiero que hablemos de esto, aunque me cueste, a quedarme callada.
- " Necesito terminar mi idea antes de que respondas.

Para cerrar sin exigir acuerdo

- " No necesito que estés de acuerdo. Necesito que lo sepas.
- " Ya dije lo que tenía que decir. Podemos seguir hablando después.
- " Si ahora no es buen momento, dime cuándo sí.
- " Gracias por escucharme. Con eso ya me quedo más tranquila.
- " Podemos pensarlo cada quien y retomarlo otro día.

Ejercicio seis

La escalera de práctica

No se empieza por la conversación que llevas tres años evitando. Se empieza por una chiquita, donde el costo es bajo, para que tu cuerpo aprenda que hablar no siempre termina mal. Ordena tus conversaciones de la más fácil a la más difícil, y ve subiendo.



La más fácil

Un poco más

Intermedia

Me cuesta

La que evito

Cada escalón que subes le enseña a tu cuerpo algo nuevo. No tienes que llegar al último rápido. Solo seguir subiendo.

Ejercicio siete

Cómo salió

Después de cada conversación, registra cómo salió. No para calificarte, sino para que veas tu propio avance. Con el tiempo, este registro se vuelve la prueba de que hablar se puede aprender.

¿Qué conversación fue?	¿Cómo me sentí antes y después?	¿Qué me llevo para la próxima?



Si quieres trabajar lo que hay detrás

Llorar cuando hablas casi siempre tiene un porqué, y ese porqué se puede trabajar con calma y acompañamiento. Si sientes que este tema te pesa más de lo que un cuaderno puede sostener, una valoración con un profesional es un buen siguiente paso. Ahí lo vemos juntas.

Anaissa Ramón Chapa · Psicóloga clínica · Terapia individual, online y presencial en CDMX
anaissaramon.com · En caso de crisis: Línea de la Vida 800 911 2000