

ROMPE EL BUCLE

Cómo Rellenar las Plantillas: Guía con Ejemplos Reales

Problema común: Las personas no saben qué nivel de detalle se busca. ¿Es poco? ¿Es demasiado? ¿Estoy haciéndolo bien?

Esta guía te muestra exactamente cómo debe verse cuando está bien rellenado, usando el caso de una persona real del Capítulo 1.

SEMANA 1: MAPEO DE PATRONES

¿Qué se busca? Identificar 3-5 bucles reales. No pequeñas preocupaciones. Bucle que te roban tiempo.

Nivel de detalle: Específico pero conciso. El disparador debe ser una situación real, no vago.

EJEMPLO MALO (demasiado vago):

Disparador: 'Algo en el trabajo'
Pensamiento: 'Estoy mal'
Catástrofe: 'Todo va a estar mal'

EJEMPLO BUENO (específico):

Disparador: 'Mi jefe dijo en reunión que mi enfoque no era el mejor'
Pensamiento: 'Soy incompetente. He cometido errores antes. Eso confirma que no merezco este puesto'
Catástrofe: 'Me van a despedir. Pierdo mi trabajo. No puedo pagar cuentas. Termina en ruina.'

¿Por qué funciona? Porque es ESPECÍFICO. Sé exactamente qué pasó. Puedo ver cómo tu cerebro saltó de 'crítica sobre UN enfoque' a 'no merezco vivir'. Eso es el bucle.

Tips de Semana 1:

- Anota la HORA. Importa porque muestra urgencia real vs. reflexión tranquila
- El pensamiento central es repetitivo - es lo que tu cerebro gira una y otra vez
- La catástrofe es donde termina tu imaginación - es el peor escenario
- Duración es crucial - saber si 30 min o 3 horas te dice qué técnica necesitas

SEMANA 2: TRACKER DE TÉCNICAS

¿Qué se busca? Data real. No 'probé y no sé si funcionó'. Datos concretos.

EJEMPLO DE REGISTRO:

Lunes: Tap ✓ (sí funcionó), Cambio de contexto ✓✓ (funcionó bien)
Martes: Etiqueta mental ✓ (bajó intensidad), Bucle programado X (no lo usé)
Viernes: Tap ✓✓ (muy bien), Pregunta detiene-bucle ✓ (pero solo si actuaba)

¿Qué significa?

✓ = Funcionó algo

✓✓ = Funcionó muy bien, lo haría de nuevo

X = No funcionó

VACÍO = No lo probé ese día

El ganador: Después de los datos, tu conclusión debe ser específica: 'Tap + Etiqueta mental funcionan mejor para mí cuando lo hago dentro de los primeros 30 segundos'

SEMANA 3: REFRAMING COGNITIVO

¿Qué se busca? Cambiar la narrativa sin mentirte a ti mismo.

PASO 1 - Historia Narrativa (SIN FILTRO):

Escribe lo feo. Lo catastrófico. Sin editar. Esto es lo que tu cerebro en bucle realmente cree en ese momento.

PASO 2 - Hechos Objetivos (SOLO LO QUE PASÓ):

Aquí es CRÍTICO: ¿Qué puedes probar que pasó? No interpretación. Solo hechos.

MALO: 'Mi jefe no le gustó' (interpretación)

BIEN: 'Mi jefe dijo que un enfoque específico no era el mejor' (hecho)

PASO 3 - Relato Alternativo (VÁLIDO PERO DISTINTO):

Aquí NO estás fingiendo. Estás siendo realista pero menos catastrófico. La narrativa alternativa debe ser igual de válida que la primera, solo que sin el colapso emocional.

SEMANA 4: ESCANEO CORPORAL

¿Qué se busca? Conectar dónde sientes la rumiación mentalmente con dónde la sientes físicamente.

Síntomas típicos (observables): Pecho apretado, nudo en estómago, mandíbula tensa, manos temblorosas, insomnio, mareos, fatiga extrema

Tu aporte: Después de 5 días, ¿ves un patrón? 'El pecho apretado siempre aparece cuando es identidad amenazada. El nudo del estómago cuando es incertidumbre'

Técnicas efectivas por síntoma:

- Pecho/Respiración: Respiración 4-7-8
- Nudo estómago: Movimiento físico
- Mandíbula tensa: Cambio de contexto o masaje
- Insomnio: Bucle programado o lectura aburrida

SEMANA 5: STACK PERSONALIZADO

¿Qué se busca? Tu receta personalizada. No la mía. La TUYA.

Después de 4 semanas, sabes:

- Qué técnicas te funcionan
- En qué orden funcionan mejor
- Cuánto tiempo necesitan
- Si hay algo demasiado profundo para manejar solo

Tu stack debe ser accionable: 'Si es leve: Tap 30 segundos. Si es moderado: Tap + caminar 10 min. Si es intenso: pregunta + reframing + escaneo + respiración + si persiste, bucle programado'

Pregunta honesta: ¿Hay algo que tu stack no puede resolver? Anótalo. Si la identidad amenazada viene de trauma, eso probablemente necesita terapia profesional. Las plantillas te ayudan a MANEJAR el síntoma, no a sanar la raíz.

SEMANA 6: PLAN DE MANTENCIÓN

¿Qué se busca? Que los cambios no sean una novedad de 6 semanas sino un cambio permanente.

Logros reales del usuario ejemplo:

- Reconozco cuándo empieza un bucle (antes de 10 min, no de 2 horas)
- Tengo 2-3 técnicas que funcionan confiablemente
- Puedo cambiar mi narrativa en lugar de creerla ciegamente

¿Ves la diferencia? No dice 'Ya no tengo bucles'. Dice 'Reconozco CUÁNDO empieza'. Eso es realista. Los bucles no desaparecen. Pero tú cambias.

Tu plan permanente debe incluir:

- Rutina semanal pequeña (5 min es suficiente)
- Cuándo revisarás este plan
- Tu punto de alarma: 'Si X pasa, busco ayuda profesional'

ERRORES COMUNES AL RELLENAR

1. Demasiado vago: 'Estoy mal' → **Bien:** 'Mi jefe cuestionó mi presentación'

2. Demasiado esperanzado: 'Ahora nunca tendré un bucle' → **Bien:** 'Puedo interrumpirlo en 2 min en lugar de 2 horas'

3. Perfeccionista: 'Debo hacerlo perfecto' → **Bien:** 'Imperfecto pero honesto'

4. Olvidar que es TRABAJO: Las plantillas no se llenan solos. Necesitan tu tiempo, honestidad y acción.

Descarga EJEMPLO_PLANTILLAS_RELLENADAS.xlsx y ábrelo. Eso es lo que se ve cuando está bien hecho. No es perfecto. Es real.