## Notando al crítico interno

El propósito de esta tarea es ayudar a familiarizarte con lo que sucede cuando tu crítico/a se activa y cómo te afecta. Si has podido notar un momento en el cual tu mente está siendo crítica, si es posible, tomate un momento para completar esta planilla ahora mismo. Podés completarla luego, si es que resulta imposible hacerlo en el momento en que sucede, o si sólo más tarde te diste cuenta de que tu mente estaba siendo crítica.

**Cuerpo/sensaciones:** marcá cualquier sensación que hayas experimentado:

Mareo Sensación de irrealidad  Vacío en el estómago

Falta de aire Sudor Nausea

Taquicardia Tensión muscular o en el cuello Malestar en el pecho

Hormigueo Entumecimiento Temblores

Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Emoción:** Marcá qué emoción mejor describe tu experiencia (elegí una o más):

Miedo Ansiedad  Enojo  Rechazo  Vergüenza Incomodidad

Irritación  Tristeza  Culpa Otra: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pensamientos: ¿**Qué te dijo tu mente en esta situación? (por ejemplo: “no puedo creer que hice eso”, “es una estúpida”, “soy un perdedor”). Estos pensamientos hicieron que la emoción que marcaste antes empeorara o se calmara?

**Situación:** Describí qué es lo que provocó la dificultad, si podés notarlo. Qué era amenazante? ¿Temías que sucediera algo en particular?

**Respuesta**: ¿qué hiciste? O si aún no has hecho nada, ¿de qué tenés ganas o te sentís impulsadx a hacer? Escribí tu tendencia de acción o lo que efectivamente hiciste en reacción a la amenaza.

**Resultado**: ¿cómo resultó?¿qué anduvo bien? ¿qué anduvo mal? Hubo cosas que parecieron funcionar bien en el corto plazo pero pueden tener efectos negativos a más largo plazo?