

“Nuestro Sistema Operativo Interno”



Normas y Expectativas

Probablemente tienes una idea de cómo te gustaría que se desarrollara una situación determinada, así como expectativas tanto sobre tu propio comportamiento como sobre el desempeño de otras personas en ese contexto. Si esos impulsores no están regulados, pueden interferir en tu capacidad para influir de manera efectiva.

Creencias e Historias

Las historias que te cuentas sobre cualquier situación o relación influyen en la forma en que ves el mundo. Es posible que hayas llegado a conclusiones o asumido cosas sobre ti o sobre otras personas a partir de esas percepciones, por lo tanto, es importante tomar conciencia de nuestras creencias.

Emociones y Sentimientos

Diversas emociones suelen surgir como reacción al comportamiento y decisiones de otras personas, especialmente cuando te afectan de algún modo. La clave está en no permitir que esas emociones te secuestren, de modo que puedas seguir relacionándote con los demás de forma saludable y efectiva.

Valores y Principios

Los principios que valoras profundamente o por los que luchas influyen en cómo percibes el mundo. Cuando otras personas no parecen compartir el mismo nivel de compromiso con tus valores esenciales, pueden surgir confusión, decepción, e incluso reacciones más intensas como el resentimiento o la ira.

Miedos y Preocupaciones

Es posible que mantengas miedos y preocupaciones sobre lo que podría pasar si no actúas o te comportas como crees que deberías. Sacar a la luz esas preocupaciones puede ayudarte a regular la influencia que ejercen sobre ti.

Mapeo de Partes de Mi Sistema Operativo Interno

PARTE 1 – Trabajo individual [5 minutos]

1. **Identifica una situación desafiante con la que trabajar** – Anota brevemente algunos detalles sobre ella a continuación:
(Ejemplo: una situación que te moviliza emocionalmente, una relación importante que necesita atención, o cómo te sientes antes de una actividad concreta que podrías abordar con más foco)

Recuerda: en una escala del 1 al 10, elige un “desafío” que sea nivel 3 o 4.



2. **Usando las 5 categorías anteriores**, reflexiona sobre qué aspectos específicos de tu Sistema Operativo Interno (SOI) están en juego. Identifica uno o dos ejemplos por cada categoría relacionados con la situación que seleccionaste.

- **Norma / Expectativa:** _____
- **Creencia / Historia:** _____
- **Emoción / Sentimiento:** _____
- **Valor / Principio:** _____
- **Miedo / Preocupación:** _____

PARTE 2 – Trabajo en pareja [30 minutos en total]

3. Selecciona 1 aspecto de los anteriores que te gustaría conocer mejor:

1. Cuando notas que este aspecto está sobreactuando o está desregulado, ¿cómo se manifiesta?:

- Para ti: _____
- Para los demás: _____

2. Si pudieras regularlo calibrando un poco la “perilla” para reajustarlo, ¿cómo se vería eso?

Describe cómo una versión más equilibrada de esta parte de ti podría contribuir de forma más positiva a la situación: