UNA PREGUNTA. UNA ELECCIÓN. UN COMIENZO.

Salí del papel de víctima

Recuperá tu capacidad de elegir



Un espacio para reconocer lo que duele, revisar lo que te decís y explorar un próximo paso posible.

Fundamentos de psicología · Preguntas inspiradas en Access Consciousness® · Ejercicios de reflexión

Adriana Urse Alaniz

Infinito Equilibrio LatinoAmérica

ANTES DE EMPEZAR

Tu experiencia merece respeto

Este cuaderno usa “papel de víctima” como una metáfora de quedarse sin opciones a la vista. No es un diagnóstico ni una etiqueta para definirte. Quejarte, sentir tristeza o pedir ayuda no te convierte en alguien que elige sufrir.

Podés haber sido víctima real de una injusticia y, al mismo tiempo, buscar apoyo para recuperar margen de acción. Cambiar tu perspectiva no borra los hechos ni vuelve aceptable lo que te hicieron.

Un acuerdo para este recorrido
No necesito culparme para empezar a cuidarme. La responsabilidad por el maltrato pertenece a quien lo ejerce.

Cómo usarlo

Elegí una situación concreta. Dedicá entre 10 y 15 minutos a una página. Escribí sin buscar respuestas perfectas y volvé cuando lo necesites. Podés trabajar en una libreta o imprimir estas hojas.

¿Qué situación quiero explorar, a mi propio ritmo?

Si un ejercicio te desborda, podés detenerte. Si hay violencia, amenazas o control, priorizá tu seguridad y buscá apoyo especializado. No tenés que confrontar a nadie para completar este cuaderno.

FUNDAMENTO PSICOLÓGICO

Cuando intentar parece inútil

La investigación sobre indefensión estudia cómo la falta de control sobre situaciones adversas puede relacionarse con pasividad. Maier y Seligman revisaron su explicación original en 2016: sus hallazgos, principalmente de laboratorio y animales, destacan el aprendizaje del control. No permiten diagnosticar a una persona ni concluir que quien sufre “quiere ser víctima”. [1]

La autoeficacia es la confianza en poder realizar acciones concretas ante una situación. Bandura propuso que influye en cuánto intentamos y persistimos; una fuente importante son las experiencias de logro. No equivale a controlar a otros ni garantiza resultados. [2]

Del concepto a tu vida
Este cuaderno propone observar acciones pequeñas y apoyos disponibles. Es una adaptación educativa propia, no un protocolo clínico validado.

¿En qué situación siento que nada de lo que hago cuenta?

¿Qué acción pasada, por pequeña que fuera, sí produjo una diferencia?

¿Qué recurso o compañía podría facilitar otro intento?

EJERCICIO 01 · OBSERVAR

Hechos, pensamientos y emociones

La terapia cognitivo-conductual propone identificar y evaluar pensamientos relevantes, contrastarlos con información y explorar respuestas alternativas. No se trata de asumir que todo pensamiento doloroso es falso. [3, 4]

Ejemplo propio: “No respondieron mi mensaje” es un hecho observable. “No le importo a nadie” es una interpretación más amplia. El dolor puede ser real aunque esa conclusión necesite revisión.

1. ¿Qué ocurrió? Describí lo observable, sin explicar intenciones.

2. ¿Qué me dije? ¿Qué sentí y con qué intensidad, de 0 a 10?

3. ¿Qué datos sostienen mi conclusión? ¿Qué datos la matizan?

4. ¿Qué explicación alternativa respeta los hechos y cómo me siento?

Ejercicio original inspirado en el enfoque cognitivo. No reproduce una ficha del Beck Institute.

EJERCICIO 02 · DISTINGUIR

Mi margen de acción

No todo depende de vos. Antes de exigirte cambiar algo, distinguí qué podés hacer, en qué podés influir y qué requiere aceptar un límite o buscar ayuda. Este mapa es una propuesta práctica propia.

Tres espacios distintos
A mi alcance: una llamada, un pedido, una decisión.
Puedo influir: conversar, negociar, proponer.
Fuera de mi control: la respuesta ajena, el pasado, la economía global.

¿Qué no puedo cambiar por mi cuenta en esta situación?

¿En qué puedo influir, sin garantizar la respuesta de otra persona?

¿Qué acción está hoy a mi alcance y es segura para mí?

¿Quién podría acompañarme o aportar un recurso concreto?

OTRA MIRADA · ACCESS CONSCIOUSNESS®

De la conclusión a la pregunta

Access Consciousness® presenta vivir en la pregunta como una herramienta para explorar opciones, en lugar de dar por cerrada una situación. En su página oficial propone preguntas como “¿Cómo puede mejorar esto?” y “¿Qué más es posible?”. [5]

Acá las usamos como invitaciones a la curiosidad. Las siguientes variaciones y ejercicios son propuestas de este cuaderno. No necesitamos negar lo ocurrido para explorar una opción diferente.

Dos enfoques que conviene distinguir
En la psicología citada se estudian procesos y se evalúan hipótesis. En Access Consciousness® la pregunta forma parte de una propuesta de desarrollo personal. Estas fuentes psicológicas no validan Access Consciousness® como tratamiento.

Una conclusión que suelo repetir es…

Si preguntara “¿Qué más es posible acá?”, ¿qué podría explorar?

¿Qué información, apoyo o acción me ayudaría a comprobar esa posibilidad?

Podés dejar una pregunta abierta y retomarla después. Cuando surja una opción, contrastala con los hechos, tu seguridad y tus recursos.

EJERCICIO 03 · DINERO

Reconocer la dificultad y explorar

“La economía está difícil” puede describir una realidad. Preguntarte por opciones no elimina los gastos ni los obstáculos estructurales. El objetivo de esta hoja es encontrar información útil y un paso viable, sin prometer abundancia ni culparte por tus ingresos.

Una pregunta para abrir
¿Qué posibilidad económica concreta todavía no exploré?

¿Cuál es mi dificultad específica? Incluí cifras o fechas si ayuda.

¿Qué dato me falta conocer antes de decidir?

¿Qué recurso, ayuda, negociación o alternativa podría investigar?

¿Qué haré esta semana, cuándo y con qué apoyo?

Si ninguna opción es viable hoy, registrar esa limitación también aporta información. Pedir orientación es una acción posible.

EJERCICIO 04 · VÍNCULOS

Cuidarme también es una elección

Con tus hijos, tu pareja u otras personas, podés reconocer el dolor sin asumir que tenés que soportarlo. Una pregunta útil abre espacio para cuidar tus necesidades; no exige justificar la conducta ajena.

Para trabajar con cuidado
Si hay violencia o temés represalias, no uses esta hoja para confrontar. Pensá primero en apoyo y protección. La otra persona es responsable de su conducta.

¿Qué conducta concreta me duele o necesito que se detenga?

¿Qué necesito: respeto, descanso, colaboración, distancia u otra cosa?

¿Qué pedido o límite podría expresar, si hacerlo es seguro?

¿Qué apoyo necesito si no se respeta ese límite?

Ejemplo propio: “Hoy no puedo resolverlo por vos. Podemos acordar qué parte te corresponde”. Un límite expresa tu disponibilidad; no obliga a la otra persona a cambiar.

INTEGRACIÓN · TU PRÓXIMA SEMANA

Una pregunta y un paso posible

Elegí una sola acción. Hacela lo bastante pequeña para que sea viable con tus recursos actuales. Si algo no funciona, podés revisar el plan sin convertirlo en un juicio sobre tu valor.

Mi pregunta para esta semana será…

Mi próximo paso concreto será…

Lo haré el día… con el apoyo de…

Si aparece este obstáculo… puedo probar esta alternativa…

Al revisar: ¿qué ocurrió, qué aprendí y qué quiero ajustar?

Para seguir abriendo
Si algo mejora: ¿qué más es posible?
Si sigue difícil: ¿qué necesito ahora y a quién puedo recurrir?

No sos una etiqueta. Podés reconocer tu historia y seguir explorando cómo cuidarte.

FUENTES Y ALCANCE

Para profundizar

Las referencias fundamentan únicamente los conceptos indicados. Los ejercicios y ejemplos son elaboraciones originales para este material educativo. No constituyen una evaluación ni sustituyen atención psicológica.

[1] Indefensión y control

Maier, S. F., y Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. Psychological Review, 123(4), 349-367.

Abrir fuente

[2] Autoeficacia

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Abrir fuente

[3] Pensamientos automáticos

Beck Institute (2021, 8 de junio). Automatic Thoughts in CBT. Recurso institucional.

Abrir fuente

[4] Referencia de trabajo cognitivo

Beck Institute. Thought Record Worksheet. Ficha adaptada de J. S. Beck (2020), Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3.ª edición, Guilford Press. Se consultó la ficha, no el libro completo.

Abrir fuente

[5] La pregunta en Access Consciousness®

Access Consciousness® (sin fecha). The Question. Fuente oficial sobre su propia propuesta; no evidencia independiente de eficacia clínica.

Abrir fuente

Fuentes consultadas: 3 de noviembre de 2026. Preguntas de Access Consciousness® traducidas al español para este cuaderno. Material independiente; no es un manual oficial de Access Consciousness®.

Con cariño, Adriana Urse Alaniz