

Workbook Regalo

La voz que te habita

para mujeres en tránsito



No se trata de
pensar mejor.

Se trata de habitarte
de otro modo

¡Bienvenida!

Gracias por estar aquí.

Este workbook es un regalo por haberte sumado al workshop **"Tu Brújula Encarnada"**.
Está pensado como una guía práctica y reflexiva que te acompaña en la

exploración de tu diálogo interno:

Esa voz que **a veces te apoya, otras te confunde**, y muchas te exige más de lo que necesitas.
Aquí no solo vamos a trabajar con pensamientos o palabras.

Vamos a escuchar esa voz desde la **Fenomenología** y la **Neurobiología** del cuerpo encarnado,
que no es solo cuerpo físico, sino cuerpo vivido.
Ese que siente desde dentro, que recuerda sin palabras, que anticipa antes que la mente entienda.

Tu cuerpo encarnado no es solo el que se ve desde fuera.
Sino el que tú habitas por dentro: cuando se te encoge el pecho, cuando tu estómago se tensa ante
una frase, cuando tu espalda sostiene un esfuerzo invisible.

Este workbook te ofrecerá **explicaciones claras y herramientas simples** para entender cómo tu
diálogo interno no ocurre solo en la mente: también se expresa y se transforma en tu cuerpo vivido.
**El objetivo no es silenciar tu mente, sino empezar a cultivar una voz que te permita habitar
con ternura y discernimiento.**

¿Lista para escucharte con nuevos oídos?



¿Qué es la voz interna?

Una capacidad natural de nuestra mente

La voz interna forma parte del sistema de memoria de trabajo verbal y nos ayuda a planificar, anticipar, regular emociones y encontrar sentido a lo que vivimos.

Es como una **conversación silenciosa con nosotras mismas** que usamos todos los días. Aunque a veces se vuelve crítica o agobiante, no es un signo de enfermedad. Es una herramienta evolutiva diseñada para orientarnos, protegernos y ayudarnos a decidir.

Este workbook es una **invitación a explorar la voz que te habita por dentro**: esa corriente de pensamientos, frases y juicios que te acompaña en cada decisión, en cada duda y en cada momento de soledad.

Aquí no vamos a intentar callarla.
Vamos a aprender a reconocerla,
comprender su origen y
transformar su tono

Porque esa voz, aunque a veces se vuelva ruidosa o crítica, también puede ser una guía encarnada, una aliada sabia y compasiva.

Desde un enfoque fenomenológico y neurobiológico, recorrerás ejercicios que te ayudarán a:

- identificar tu diálogo interno automático,
- reconocer cómo impacta en tu cuerpo encarnado,
- aplicar herramientas simples pero potentes para regularlo,
- y escribir nuevas formas de hablarte desde la ternura, la firmeza y la soberanía emocional.

***No se trata de pensar mejor.
Se trata de habitarte de otro modo.***

¿Cuándo se convierte en 'chatter'?

El **'inner chatter'** es la versión rumiativa y autocrítica de la voz interna.

Se activa especialmente en momentos de incertidumbre, **como los procesos migratorios**, y suele estar acompañado de ansiedad, insomnio, bloqueo decisional y síntomas físicos como tensión mandibular o presión torácica.

Procesos neurobiológicos implicados

La red neuronal por defecto (DMN)

Es la red que *se activa cuando no estamos concentradas en una tarea externa*. Es decir, divagamos, recordamos el pasado o anticipamos el futuro.

Procesa pensamientos autorreferenciales, imaginación, juicios sociales, narrativa interna, preocupaciones, fantasías.

Cuando esta red domina sin regulación, *puede generar bucles de pensamiento rumiativo o ansiedad anticipatoria*.

Es la **gran generadora del contenido del inner chatter**.

La memoria de trabajo verbal (corteza prefrontal)

Es la que permite *mantener activas frases, ideas o imágenes verbales en nuestra mente durante segundos o minutos*: repeticiones internas, autoensayos, listas mentales, preparaciones lingüísticas (como planear qué decir).

Pertenece a la red ejecutiva del cerebro (responsable de planificar, decidir controlar).

Si este sistema queda "secuestrado" por la DMN, se convierte en repetición obsesiva o autocrítica constante.

Es lo que "sostiene verbalmente" las frases que escuchas dentro de ti.

Es el **canal verbal del inner chatter**.

La amígdala y el córtex cingulado anterior

La **amígdala** detecta amenazas, valencia emocional, miedo y urgencia. Es la *alarma que se activa ante lo que interpretamos como peligro*.

El **córtex cingulado anterior** regula el conflicto emocional y activa respuestas para reducir disonancia emocional. *Actúa como "monitor" emocional y de error*.

Cuando el inner chatter es negativo, anticipatorio o angustioso, estas dos regiones se activan. **Su sobreactivación refuerza el circuito de miedo, rigidez y urgencia**, impidiendo que la voz interna se regule o se modere racionalmente.

Herramientas para modular el chatter

Desde la **fenomenología**, el chatter **no es solo un problema mental, sino una experiencia encarnada**. Se manifiesta también como sensación física, eco emocional o gesto corporal repetido. Escuchar esa voz no para creerle, sino para cuidarla, es un gesto de soberanía interior en contextos de desarraigo migrante.

Hablarse desde la identidad y no desde la exigencia (soy una mujer que se adapta con dignidad' en lugar de 'tengo que adaptarme') activa el sistema de recompensa y genera nuevas rutas neuronales de confianza.

La repetición simbólica, el descanso y el cuidado corporal favorecen la transformación del tono interno.

Investigaciones recientes proponen herramientas prácticas basadas en neurociencia para modular el diálogo interno excesivo:

- **Hablarse en segunda persona:**

"Isa, ahora puedes descansar".

- **Verbalizar o escribir el contenido mental.**

- **Activar mirada periférica o mirar al horizonte.**

- **Movimiento corporal y respiración consciente.**

- **Nombrar las emociones con precisión para reducir su carga.**

- **Distanciamiento temporal.**

Preguntarte: "¿Cómo veré esto mañana o en un año?"

Ejercicio 1

Observar tu diálogo interno

y

Diario del Pensamiento Encarnado

Objetivo: Detectar el contenido, el tono y el impacto corporal de tu voz interna actual

1. Cierra los ojos unos segundos.

Observa tus pensamientos recientes.

2. Escribe literalmente alguna frase que te hayas dicho esta semana:

Ejemplo: "Nunca lo hago lo suficientemente bien". "No puedo con esto".

3. Pregúntate: ¿Qué tono tiene esa voz?

Ejemplo: crítica, exigente, temerosa, protectora...

4. ¿Dónde la sientes en tu cuerpo?

5. ¿Es una voz que te empuja o que te cuida?

6. ¿Qué frase encarnada me ayudaría a responder con ternura?

Ejemplo: "No tengo que resolverlo todo ahora. Solo necesito sostenerme aquí."

"Soy una mujer que honra sus tiempos"

7. Repítela en voz alta.

Observa qué cambia en tu cuerpo.

DIARIO DEL PENSAMIENTO ENCARNADO

Este diario no es para controlar lo que piensas, sino **para acompañar cómo te hablas**.

Durante unos minutos al día, vas a **entrenar una forma de presencia:**

observar tu diálogo interno, sentir cómo se manifiesta en tu cuerpo y ensayar respuestas más encarnadas, tiernas y sostenibles.

Durante una semana, escribe cada día:

- ¿Qué me estoy diciendo?
- ¿Dónde lo siento en el cuerpo?
- ¿Qué frase encarnada me ayudaría a responder con ternura?
- Repítela en voz alta y observa qué cambia en tu cuerpo.

No se trata de cambiarte por dentro a la fuerza.

Se trata de **escuchar lo que ya está ocurriendo con más compasión**.

Ejercicio 2

Voz narrativa
vs.
Chatter rumiativo

Objetivo: *Distinguir cuándo la voz interna es útil y cuándo genera ruido emocional*

1. Piensa en una sensación reciente en la que sentiste confusión o ansiedad.

2. Dibuja dos columnas y completa:

Voz narrativa útil:

- ¿Qué datos reales observaste?
- ¿Qué decisiones te ayudó a tomar?

Chatter rumiativo:

- ¿Qué frases se repetían sin aportar claridad?
- ¿Qué sensación corporal generaban?

<i>Voz narrativa</i>		<i>Chatter rumiativo</i>	
<i>¿Qué datos reales observaste?</i>	<i>¿Qué decisiones te ayudó a tomar?</i>	<i>¿Qué frases se repetían sin aportar claridad?</i>	<i>¿Qué sensación corporal generaban?</i>

Cierre e Integración

Gracias por haber dado este primer paso y sumarte al Workshop

“Tu Brújula Encarnada”.

Este Workbook es un regalo pensado para acompañarte antes de nuestro encuentro.

Un espacio íntimo donde puedes empezar a explorar esa voz interna que te acompaña cada día.

Quizá te encuentres con frases duras, tal vez con gestos de cuidado, o con zonas que aún no tienen palabras.

Todo eso es parte del proceso.

No estás aquí para corregirte, sino para aprender a escucharte desde otro lugar. Tu voz interna puede transformarse cuando la sostienes en vez de rechazarla.

Este Workbook es un espacio donde tu cuerpo y tu palabra comienzan a afinar una nueva forma de diálogo:

más verdadera, más tuya

Te espero en el workshop para seguir profundizando.

Allí, exploraremos juntas cómo tu cuerpo encarnado puede ser brújula, refugio y mapa de transformación.



Gracias por confiar.
Nos vemos muy pronto

Isabel Albors