Ejercicio 1: hecho o interpretación

Lee cada frase y marca **H** o **I**, si es **HECHO** o **INTERPRETACIÓN**.

☐ 1. Mi amiga no respondió a mi mensaje durante dos días.
☐ 2. Mi amiga pasa de mí.
☐ 3. Mi jefe me pidió que repitiera el informe.
☐ 4. Mi jefe no valora mi trabajo.
☐ 5. Mi pareja ya no tiene interés en mí.
☐ 6. Mi pareja llegó a casa a las 22:30.

Ahora te toca reflexionar:

- **¿Te ha resultado fácil distinguirlos?**
- **¿En qué casos te has dado cuenta de que estabas interpretando?**

Llevándolo a tu vida

Piensa en **una situación reciente o del pasado** que te haya generado malestar, enfado o tristeza y responde por escrito:

1. ¿Qué ocurrió exactamente?
Describe solo **el hecho**, como si fuera una cámara grabando la escena.

2. ¿Qué interpretación hiciste en ese momento?

3. ¿Qué emoción te generó esa interpretación?

4. Si separas el hecho de la interpretación…
¿qué otras interpretaciones podrían existir?

5. ¿Cómo cambiaría tu emoción si eligieras otra interpretación?

Observándote en el día a día

Durante esta semana observa situaciones de tu vida cotidiana (trabajo, familia, pareja, amistades). Cuando algo te moleste o te active emocionalmente, pregúntate:

- **¿Qué ha pasado realmente? (hecho)**

- **¿Qué historia me estoy contando sobre esto? (interpretación)**

Cierre del ejercicio. Trae tus ejercicios a la sesión del sábado 21.
Compartiremos lo que haya surgido y veremos cómo nuestras interpretaciones influyen en cómo vivimos y en las decisiones que tomamos.