

Capacitarnos a través del lenguaje



Ejercicio: Adiós al ‘no puedo’ y al ‘lo intento’

Las palabras son poderosas: moldean nuestra forma de pensar. Creer que no podemos hacer algo crea un bloqueo mental inmediato. Decidimos si podemos o no, si lo intentamos o lo hacemos.

Utilice este ejercicio para ver cómo deshacerse de las palabras “no puedo” e “intentar” puede ayudarnos a pensar de forma más positiva sobre lo que podemos hacer y cómo lo haremos. Al fin y al cabo, cambiar nuestras palabras cambia la forma en que determinamos de lo que somos capaces y, por tanto, ¡nuestras vidas!

Instrucciones



REFLECT

Piensa en distintas frases en las que sueles utilizar “no puedo” e “intento”, por ejemplo

No puedo concentrarme.

Intentaré dormirme.

No puedo salir.

Intentaré hablar con mi profesor.

No puedo correr rápido.

Intenta conseguir 3 o más frases para cada palabra:

2

REFORMULE

Identifica qué hay detrás de tus afirmaciones de “no puedo” e “intento”: cuantos más detalles puedas añadir, más fácil te resultará encontrar una forma positiva de replantear el obstáculo mental. Por ejemplo, una vez que sepas por qué no puedes concentrarte, podrás pensar en formas positivas de ayudarte a ti mismo. Cambiemos la lista original para encontrar soluciones viables:

No puedo concentrarme porque me distraigo con facilidad.



Cuando encuentro un lugar tranquilo o uso tapones para los oídos, me resulta más fácil concentrarme.

No puedo salir porque mis amigos no están disponibles.



Voy a disfrutar quedándome en casa y reencontrándome con una vieja afición.

No puedo correr rápido.



Cuando corro al máximo, noto que mi velocidad aumenta. Cuanto más practique, más fácil me resultará.

Intento dormirme, pero mis pensamientos suelen impedírmelo.



Cuando escucho sonidos de la naturaleza al dormirme, mis pensamientos me calman.

Intentaré hablar con mi profesora, pero me siento intimidada y siempre está muy ocupada.



Enviaré un correo electrónico a mi profesor una cita.

Revisa y reformula tus frases personales “no puedo” e “intento”:

_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____
_____	----->	_____

Piensa en positivo, elabora un plan y cúmplelo.
¡Puedes hacerlo!

Reflexiones y Acciones

¿Cómo puedo controlarme cuando caigo en el “no puedo” y el “lo intento”?

¿Qué puedo hacer para convertir el lenguaje empoderador en un hábito?

¿Qué puedo hacer cuando oigo a otros hablar negativamente de sí mismos?
