



Empodérese con afirmaciones positivas

Las historias que nos contamos dan forma a nuestros pensamientos y emociones. Podemos elevarnos con la misma facilidad que podemos tirarnos abajo. Practicar afirmaciones positivas nos anima a centrarnos en nuestras fortalezas y nuestro potencial y nos ayuda a desafiar los pensamientos inútiles.

Las afirmaciones positivas deben ser declaraciones breves y poderosas que reflejen genuinamente sus fortalezas, metas, valores y áreas de mejora deseadas. A menudo comienzan con “yo puedo”, “lo haré” o “yo soy”, y ayudan a que se sienta con más seguridad y optimismo. Por ejemplo:

Puedo tomar decisiones saludables.

Puedo aprender cosas nuevas.

Seré amable conmigo mismo.

No me compararé con los demás.

Soy digno de amor y respeto.

Soy más fuerte que mis preocupaciones.

Soy importante.

Elijo centrarme en lo que puedo controlar.

Mi pasado no me define.

Hoy es un nuevo día, con nuevas oportunidades.

Elija afirmaciones que resuenen con usted y úselas diariamente, o incluso varias veces al día. Puede decirlas en silencio en su mente, en voz alta, grabarlas y escucharlas, o escribirlas. También puede resultar útil colocar pequeños carteles para recordar sus afirmaciones. Haga lo que funcione para usted.

Las afirmaciones positivas pueden mejorar nuestra salud mental y nuestro bienestar de muchas maneras:



Nutra su valor propio

reformulando los pensamientos y las creencias negativos.



Genere calma concentrándose en pensamientos positivos y tranquilizadores para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.



Aumente su sentido de propósito

recordando sus metas y valores.



Fomente una actitud positiva

para reforzar su resiliencia y afrontar los altibajos de la vida.

Cree sus propias afirmaciones positivas

Hagamos un ejercicio rápido para ayudarlo a crear afirmaciones positivas que resuenen para usted.

- 1 Tómese unos momentos para pensar en las fortalezas en las que le gustaría centrarse, los desafíos que le gustaría superar y las experiencias positivas que le gustaría tener. Anote lo que se le venga a la mente.
- 2 Piense en lo que necesita creer para respaldar esas fortalezas, superar esos desafíos y disfrutar esas experiencias positivas.
- 3 Escriba esas creencias en declaraciones positivas que le resulten empoderadoras y significativas.

Por ejemplo, digamos que quiere dejar de dudar de la calidad de su trabajo. Sus afirmaciones podrían ser las siguientes:

- Sé lo que estoy haciendo.
- Elijo creer en mí mismo.
- Soy más fuerte que mis preocupaciones.

También pueden ser más específicas, como:

- Soy un experto consumado en mi campo, he obtenido un título en mi campo y tengo años de experiencia profesional relevante.

- 4 Tómese unos momentos para pensar en las fortalezas en las que le gustaría centrarse, los desafíos que le gustaría superar y las experiencias positivas que le gustaría tener. Anote lo que se le venga a la mente.
- 5 Use el espacio a continuación para crear sus propias afirmaciones. Si lo ayuda, use las frases siguientes para comenzar.

Soy _____

Puedo _____

Haré _____

Elijo _____

Tengo _____

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." Consultado el 19 de junio de 2024.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." Consultado el 19 de junio de 2024.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." Publicado el 8 de enero de 2024.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." Publicado el 21 de noviembre de 2023.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." Publicado el 24 de febrero de 2024.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." Publicado en febrero de 2020.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." Consultado el 19 de junio de 2024.

323733-062024