

Autoconversación Positiva = Más Energía y Entusiasmo

¿Con quién hablas más cada día? ¿Con tu mejor amigo?, ¿Con tu profesor?, ¿Con tus padres? Te equivocas.

La persona con la que más hablas cada día eres *tú mismo*.

Eso mismo. ¿Qué está sonando en el podcast dentro de tu cabeza? ¿En tu "chat" interno contigo mismo? ¿Es positivo o negativo? Los investigadores que estudian el comportamiento humano han llegado a la conclusión de que prestar atención a lo que te dices a ti mismo -y cambiar ese mensaje por otro más alentador, positivo y productivo- puede ayudarte a evitar el desánimo o la depresión y a encontrar la energía y el entusiasmo que necesitas para lograr tus objetivos.



Muchos adolescentes se ven bombardeados por mensajes despectivos procedentes de diversas fuentes, por voces negativas que los descartan, no respetan su potencial y sugieren que nunca llegarán a nada. Por eso es esencial que nuestra autoconversación y nuestra mentalidad sean voces de la verdad que nos recuerden que el cielo es el límite, por el potencial de crecimiento de nuestro cerebro y por las oportunidades de aprendizaje, las estrategias, los apoyos y los sabios consejos que tenemos a nuestra disposición cuando nos enfrentamos a desafíos.

Piensa en lo que dices de ti mismo. ¿Refleja una mentalidad esperanzadora y positiva que te anime a mantener un esfuerzo prolongado para alcanzar tus objetivos? ¿Tus creencias y mensajes internos te animan a aceptar los retos y a emprender acciones estratégicas para mejorar las cosas?

Hablar de uno mismo en positivo significa corregir las cosas despectivas que te dices a ti mismo o que escuchas de los demás y sustituirlas por mensajes positivos que destaquen las posibilidades de cambio y mejora, en lugar de renunciar a la esperanza. ¡Esto es importante! Las personas que adoptan una visión optimista --la convicción de que son valiosas e importantes y de que tienen esperanza y futuro-- se recuperan y encuentran el camino a seguir cuando se ven abatidas por acontecimientos negativos.

Lee en el siguiente cuadro un acontecimiento difícil, una autoconversación despectiva y una autoconversación positiva. A continuación, piensa en cómo aplicar la autoconversación positiva a otras situaciones.

El Evento	Autoconversación Despectiva	Autoconversación Positiva
Joe ya no quiere ser mi amigo.	Soy antipático.	No me esforcé lo suficiente en esa relación.
Fallé la prueba de unidad de matemáticas.	Soy un estúpido. Siempre me va mal en matemáticas.	Podría haberlo hecho mejor si hubiera estudiado más y recurrido a algún tutor. Intentaré ambas cosas en la próxima unidad.

No conseguí el papel que quería en la obra del colegio.	No consigo grandes papeles porque no tengo talento. Y, el director me odia.	Le pediré al director consejos sobre qué trabajar y sobre un profesor de interpretación, una clase o un programa de verano que me ayude a mejorar.
---	---	--