

CREANDO Y PRACTICANDO AFIRMACIONES



Las afirmaciones son frases acerca de nosotros mismos que nos ayudan a destacar nuestras fortalezas, cualidades y posibilidades. Recitar afirmaciones nos ayuda a crear y promover cambio. Las afirmaciones nos ayudan a promover esperanza y posibilidades.

¿Cómo funcionan las afirmaciones?

Nuestra mente es muy poderosa. Nuestros pensamientos impactan nuestras emociones y nuestras acciones. Mientras más positivos sean nuestros pensamientos, tendremos más oportunidades de sentirnos bien. Algunos expertos en salud mental como el psiquiatra Dr. Walter E. Jacobson creen que repitiéndonos el mismo mensaje una y otra vez, hacemos que esos mensajes entren en nuestro subconsciente, haciendo que empecemos a creer en ellos como hechos y actuemos de manera acorde. En otras palabras las afirmaciones nos ayudan a reprogramar como nos percibimos a nosotros mismos o lo que pensamos de nosotros mismos o una situación, lo cual impacta directamente como nos sentimos y actuamos. Por ejemplo, si alguien cree que “Yo puedo lograrlo”, esa persona podría empezar a actuar con confianza en si misma.

¿Cómo escribir afirmaciones?

Empiece identificando sus cualidades y fortalezas. En un pedazo de papel escriba una lista con 5 o 10 cualidades que se sienta orgulloso/a. Si usted fue educado para actuar humildemente, reconocer nuestras fortalezas y cualidades puede hacerlo sentir presumido/a.

Si se le hace difícil identificar sus fortalezas, a veces ayuda pensar en situaciones del pasado donde haya logrado algo o una meta y escribir la cualidad o habilidad asociada con esa situación o también ayuda pensar en como otras personas nos perciben, o lo que los demás dicen de nosotros/as.

CREANDO Y PRACTICANDO AFIRMACIONES



Las afirmaciones se escriben en primera persona, en presente y destacando un aspecto positivo sobre sí mismo. Empiece sus afirmaciones con “yo” o “yo soy...” Ahora usando la lista de sus fortalezas, escriba sus afirmaciones utilizando esas fortalezas.

Por ejemplo:

- ❖ Yo soy amable
- ❖ Yo soy determinada
- ❖ Yo puedo vencer cualquier adversidad
- ❖ Yo soy única
- ❖ Yo soy capaz
- ❖ Yo soy ingeniosa

Incluso puede combinar dos afirmaciones:

- ❖ Yo soy ingeniosa y puedo vencer cualquier adversidad

¿Cuándo usar las afirmaciones?

Para que las afirmaciones sean efectivas hay que recitarlas con consistencia y repetirlas a menudo. Con cada hábito que nos proponemos practicar, se convierte más fácil si establecemos un horario, como todas las mañanas y repetir las afirmaciones a lo largo del día, pero sobretodo cuando nos sentimos ansiosos, nerviosos, estresados o estamos experimentando una emoción intensa. Cuando recitemos afirmaciones es importante prestar atención a las palabras que estamos recitando y a las emociones y sentimientos que surgen al repetirlas.