

Instrucciones

Este ejercicio es para ayudarte a aprender más sobre los efectos del lenguaje en el pensamiento, la emoción y los estados fisiológicos.

Las palabras pueden afectar a la manera en que vemos el mundo y pensamos acerca de nosotros mismos, y pueden provocar experiencias físicas negativas, como pesadez en el cuerpo, cansancio e incluso sensaciones somáticas (por ejemplo, malestar estomacal o tensión corporal). Otras palabras pueden llevar a sentirse físicamente más fuerte y aumentar la energía positiva. Mediante el aumento de nuestra conciencia, podemos tener un mejor cuidado en no sólo la elección de nuestras palabras, sino también en la forma en que las decimos. Para completar este ejercicio, haz las partes I y II en orden, y contesta las preguntas que siguen.

Parte I

1. Repite lentamente las siguientes palabras en voz alta:

- Triste
- Indefenso
- Inconveniente
- Aburrido
- Derrotado
- Cansado
- Solitario
- Perdido
- Desinteresado

2. A continuación, lee las siguientes frases en voz alta:

- *La vida es muy dura.*
- *Nada parece ir como yo quiero*
- *No tengo a nadie a quien acudir o quien contar.*
- *No hay esperanza.*
- *Se han olvidado de mí.*
- *Los tiempos son difíciles.*
- *Las cosas no van a mejorar. De hecho, probablemente empeorarán*
- *Nada parece ayudar.*

3. Tómate un momento para escribir lo que estás pensando y sintiendo física y emocionalmente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué te ha venido a la mente cuando estabas leyendo las palabras y las frases?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parte II

1. Repite lentamente las siguientes palabras en voz alta:

- | | | |
|---------------|---------------|----------|
| - Emocionante | - Alegría | - Paz |
| - Divertido | - Oportunidad | - Alivio |
| - Risa | - Atractivo | - Amor |

2. A continuación, lee las siguientes frases en voz alta:

- | | |
|---|---|
| - La vida es bonita | - Hay muchas cosas que puedo conseguir |
| - Cuando pienso en el futuro, me emociono | - Es increíble las oportunidades que tengo de experimentar y sentir |
| - Tengo mucha vitalidad | - La vida es maravillosa y hay muchas posibilidades en el mundo |

3. Tómate un momento para escribir lo que estás pensando y sintiendo física y emocionalmente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué te ha venido a la mente cuando estabas leyendo las palabras y las frases?

.....

.....

.....

.....

.....

Preguntas y Reflexión

a) ¿Qué diferencias hay cuando comparas lo que sientes al leer la Parte I con lo que sientes al leer la Parte II?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) ¿Qué diferencias hay cuando comparas lo que piensas al leer la Parte I con lo que piensas al leer la Parte II?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) ¿Cómo te puede ser útil este ejercicio? ¿De qué te has dado cuenta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....