



JT (00:02)

Hola y bienvenido a otro episodio de Healthy You. Soy su anfitrión JT y hoy, la persona que nos traerá la música y los efectos de sonido, es Tillman. Saluda, Tillman. Hola. Y a mi izquierda, el hombre que vemos hablando entre los dientes, es DJ. DJ, ¿estás bien hoy?

DJ (00:20)

Tengo una voz magnífica. Soy el mejor anfitrión de podcast en los Estados Unidos continentales, y probablemente también en Puerto Rico. No solo soy modesto, sino increíblemente cautivador. ¿De qué estabas hablando JT? Disculpa.

JT (00:36)

Bueno, ya veo que estás bastante receptivo al tema del show de hoy, ¿verdad? Se trata de tener pensamientos positivos y decirnos palabras alentadoras a nosotros mismos.

DJ (00:43)

Y tengo, voy a, tengo que decir que estas breves y poderosas declaraciones de verdad que pueden desafiar esos pensamientos negativos, fomentar la confianza y ayudar a reorganizar nuestra forma de pensar. Yo ya me siento mejor. Me siento tan bien.

JT (00:57)

Sí, y cuando se repiten con regularidad, pueden mejorar el bienestar general, no solo de nuestra mente, sino de nuestro cuerpo, de nuestra billetera y de la comunidad. No se trata de, ¡ra, ra, ra!, y con esto nos vamos a sentir bien, en realidad cuando nos decimos palabras alentadoras a nosotros mismos, estas conversaciones deben ir seguidas de acciones, con metas fijas y pues lenguaje que nos ayude a marchar hacia adelante.

DJ (01:22)

O sea, no se trata solo de hacernos sentir mejor, que, como sabemos, es un efecto secundario muy bueno, pero la verdadera meta es reprogramar el cerebro para que crea en el crecimiento. Es útil tomar acciones dirigidas hacia nuestras metas.

JT (01:35)

Entonces, en vez de decir, 'No soy bueno con el dinero', diríamos, 'Estoy aprendiendo a manejar mi dinero'. O quizás mejor, 'Todavía no sé manejar muy bien el dinero'.

DJ (01:48)

Ah, ¿ves esa palabrita “todavía”? Es como encender el interruptor de luz que ilumina el crecimiento en nuestra mente. Y como sabemos, es buena idea empezar con pasos pequeños, o sea, primero tratar de aprender a decirnos una que otra palabra alentadora a nosotros mismos o decir, 'Me siento orgulloso por lo lejos que he llegado'. O, ustedes saben, decir algo como, 'Hoy no me comí el almuerzo que tenía JT en el refrigerador', ¿ven?, pequeñas victorias.

JT (02:09)

Sabía que habías sido tú, lo sabía.

DJ (02:11)

Lo siento, es que, a veces me da tanta hambre. Estoy tratando de comer más proteína, JT.

JT (02:17)

Bueno, al igual que compartimos almuerzos, DJ, supongo que también podemos compartir pensamientos positivos mutuamente. ¿Qué les parece?

DJ (02:26)

Así es. Ya vamos por buen camino. Siempre es bueno tener a un amigo o familiar o anfitrión de un podcast que nos dé ideas sobre cómo elaborar mensajes positivos para nosotros mismos. O sea, ellos nos pueden ayudar a hablar de nuestros valores y metas para asegurarnos de que no nos desviemos del camino.

JT (02:42)

Tú como que brillas hoy, DJ.

DJ (02:44)

¿Pues sabes qué? Tú como que brillas más todavía, JT.

JT (02:47)

¿Lo ven? Mírennos cómo nos tratamos. ¡Mírennos! Entonces, una vez que comience a entender cómo esto se aplica a usted y cómo puede interactuar con las personas a su alrededor, decirnos palabras positivas a nosotros mismos puede ayudarnos en todos los aspectos para vivir con salud.

DJ (03:00)

Bueno, comencemos con el pilar más obvio, la mente saludable.

JT (03:05)

Ajá, este es el lugar más lógico donde podemos ver los beneficios de cuidarnos a nosotros mismos.

DJ (03:10)

Así es, adoptar esta costumbre sistemáticamente ha demostrado que fomenta nuestra capacidad de aguante, crea una perspectiva más positiva y mejora nuestra autoconfianza.

JT (03:19)

Y aunque todo esto me parece muy claro a mí, ¿cuáles son algunos ejemplos de frases positivas que podemos decirnos para tener una mente saludable? Veamos.

DJ (03:29)

Qué tal algo como, 'Estoy mejorando mi capacidad de aguante' o incluso algo sencillo como, 'Me siento orgulloso de mí mismo'.

JT (03:38)

Ah sí, esa última es buena. Muy, muy buena.

DJ (03:40)

Bueno, prueba tú JT, veamos lo que tienes que decir.

JT (03:43)

Bueno, es que, cuando pensamos en esto, tendemos a enfocarnos demasiado en lo negativo. Esa es la verdad. Entonces, creo que yo diría algo como, eh, 'Estoy aprendiendo a redefinir mis pensamientos'.

DJ (03:56)

Me gusta eso. Me gusta mucho eso. Ahora, si está escuchando esto en su casa y quizás puso los ojos en blanco cuando oyó lo de, 'Me siento orgulloso de mí mismo', porque quizás no le parezca que es algo que puede ser cierto. Pero esa es la resistencia la que está hablando, es ese crítico interno. Y eso es precisamente lo que estamos tratando de callar.

JT (04:19)

Pues entonces, ¿hay algunos consejos para esto? Es útil evitar palabras como siempre o nunca. Debemos echarlas a un lado en nuestras declaraciones para no recurrir a esos absolutos. Entonces, en vez de decir, 'Siempre lo hago todo mal', decir, 'Estoy aprendiendo a hacerlo mejor', o, 'No entiendo eso todavía'. Esto nos ayuda a enfocar nuestra mente en la oportunidad de crecimiento que tenemos en esa área.

DJ (04:41)

Es cierto, una vez que tenemos la oportunidad para practicar un poco, es más fácil reconocer cuando nos decimos palabras como, 'No soy bueno en algo'. Y luego, podemos recordar rápidamente que debemos deshacernos de las palabras siempre y nunca, y quizás agregar la palabra todavía, como dijimos antes.

JT (04:57)

Exacto, y con esta práctica, es probable que nos sintamos más optimistas y convencidos de que tenemos la oportunidad para mejorarnos, en lugar de sentirnos como, 'Aquí es donde estoy y aquí es donde siempre estaré'.

DJ (05:09)

Pues bien, esa es la manera en cómo decirnos palabras positivas puede ayudarnos a tener una mente saludable. Ahora hablemos sobre lo que esto puede hacer para una comunidad saludable.

JT (05:17)

Sí, y es, eh, como esa vibra de la que hablan los de la generación Z todo el tiempo.

DJ (05:28)

Siempre están hablando de las vibras.

JT (05:30)

Nuestra positividad se convierte en la positividad de otras personas, ¿verdad? Cuando nos ven con confianza, compasión y claridad, se vuelve en algo contagioso, pero de buena manera.

DJ (05:41)

Sí, y cuando rociamos a los demás con esa buena vibra, ellos nos la envían de vuelta. Se crea entonces un maravilloso circuito de retroalimentación positiva y crecimiento.

JT (05:45)

Es cierto, cuando nos apoyamos en nuestra comunidad y hablamos con otros sobre positividad, se puede producir un crecimiento mutuo que nos ayuda a crear una comunidad fuerte de personas que apoyan las metas y las mentes saludables de cada miembro de la comunidad.

DJ (06:00)

Entonces, ¿cuáles son algunos ejemplos, JT, de palabras positivas que decimos entre nosotros y que se enfocan en una comunidad saludable?

JT (06:07)

Bueno, esto sería algo como, eh, 'Yo atraigo a personas solidarias', o, 'Soy parte de una comunidad fuerte', o tal vez algo como, 'Mi comunidad es bondadosa y compasiva'.

DJ (06:21)

Este podcast es verdaderamente una comunidad bondadosa y compasiva.

JT (06:25)

Bueno, no DJ, tú me robaste el almuerzo. Varias veces, no solo una vez sino varias veces.

DJ (06:32)

Es que no traigo suficientes meriendas saludables al estudio. Todavía.

JT (06:36)

Ahí está la cosa. Ahora es que lo estás captando, DJ. Ahora es.

DJ (06:41)

Pues bien, vemos que cuando podemos redirigir nuestra mente de cierta manera podemos aplicar eso a todos los aspectos de nuestra vida, incluso al refrigerador del trabajo.

JT (06:52)

Sí, y eso incluye una billetera saludable también, por medio de metas y costumbres financieras. Cuando nos decimos palabras positivas podemos pensar claramente sobre lo que valoramos y cómo podemos lograr pequeños triunfos para nosotros mismos a lo largo de esa trayectoria financiera.

DJ (07:08)

Así es, los pequeños triunfos que logremos nos impulsan hasta llegar a lograr triunfos a largo plazo, lo cual es otro maravilloso circuito positivo de retroalimentación para nosotros mismos; porque el éxito muchas veces promueve más éxito.

JT (07:19)

Correcto, es ese efecto multiplicador del que a veces oímos. ¿Tienes ejemplos de palabras positivas que podemos decírnos?

DJ (07:25)

Claro, son palabras como, 'Me siento agradecido por todo lo que tengo', o, 'Puedo compartir con aquellos que tienen menos que yo', o quizás, 'Estoy aprendiendo a ser más independiente con mis finanzas'.

JT (07:41)

Ah sí, esos son ejemplos buenos de verdad. Y ahora que hemos hablado, ¿sobre qué? Mente saludable, billetera saludable y comunidad saludable, entonces solo nos queda cuerpo saludable.

DJ (07:54)

Sí, y las palabras positivas que nos decimos son vitales aquí porque cuando alguien está en un espacio de mente positiva, muchas veces es una persona bondadosa consigo misma. Y cuando somos más bondadosos con nosotros mismos, nos estimula a metas para la salud que son realistas, alcanzables y compasivas.

JT (08:09)

Exacto, el enfoque cambia de resultados extremos a hábitos sostenibles.

DJ (08:13)

Y otra vez, tengo el presentimiento de que volvemos al mismo tema, JT, de que se forma otro circuito positivo de retroalimentación. Pequeñas metas sostenibles dan lugar al éxito, que a su vez da lugar a más crecimiento y una mayor mejora.

JT (08:26)

Y una enorme ventaja de las palabras positivas que nos decimos proviene del hecho de que sabemos que el tener una mente saludable está asociado con tener salud física. Podemos reducir el estrés, y cuando se trata de un cuerpo saludable, reducir el estrés puede ayudar con tantas cosas, pero una muy importante es reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón.

DJ (08:44)

Es cierto, unos investigadores del Reino Unido en un artículo en Harvard Health que leí hallaron que en las personas que respondieron a la encuesta de ellos y tuvieron puntuaciones más altas en las categorías de optimismo y sentido de bienestar, el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón era de un 30% menor.

JT (08:59)

Sí, eso tiene sentido porque cuando no estamos estresados todo el tiempo, nuestra sensibilidad hacia conductas saludables mejora.

DJ (09:05)

Exacto, exacto. Ahora, hágame de palabras positivas que podemos decirnos sobre un cuerpo saludable.

JT (09:10)

Bueno, son palabras como, 'Mis metas son alcanzables', 'Mi cuerpo está más saludable y fuerte cada día', 'Mi sistema inmune es resistente', por decir algunos ejemplos.

DJ (09:21)

Y bueno, si quieren oír más de estas frases que podemos decirnos, tenemos un algo extra para todos. Revisen el enlace al video en la descripción de este episodio. Tiene un montón de frases maravillosas que podemos decirnos y que realmente impulsan nuestra confianza.

JT (09:37)

Sí, es como si las vibras del ambiente se encontraran con las palabras positivas que podemos decirnos.

DJ (09:41)

Oye, suena divertido. Entonces, recordemos ahora que las palabras positivas que podemos decirnos y que están dirigidas hacia ciertas metas pueden tener un efecto positivo sobre todos los aspectos de nuestra salud, y que se pueden escuchar en cualquier momento y durante cualquier cantidad de tiempo. Todo depende de nosotros.

JT (09:55)

Así es, y como siempre, para obtener más recursos sobre Healthy You, visite el mismo sitio donde encontrará nuestro podcast, rtxhealthyyou.com. Hasta la próxima. Brindo por una vida saludable.



Soy fuerte y tengo capacidad de aguante.

Puedo manejar cualquier desafío que enfrente.

Merezco tener éxito.

Merezco todas las cosas buenas que la vida puede ofrecer.

Soy una obra en desarrollo, y eso está bien.

Me siento orgulloso/a por mis logros, ya sean grandes como pequeños.

Estoy rodeado/a de apoyo.

Estoy aprendiendo y creciendo cada día.

Estoy comprometido/a con mis metas.

Escojo hablarme a mí mismo/a con bondad.

Escojo concentrarme en lo que puedo controlar y dejar ir lo que no puedo controlar.

Mis metas son alcanzables.

Mi cuerpo es saludable y fuerte.

Mi sistema inmunitario es resistente.

Mi salud está mejorando cada día.

Irradio energía positiva y vitalidad.

Tengo el poder para crear un cambio positivo en mi vida.

Me siento agradecido/a por todo lo que tengo.

Me acepto y me amo incondicionalmente.

Me siento agradecido/a por la abundancia en mi vida.

Estoy abierto/a y receptivo/a a todas las riquezas que la vida me ofrece.

Unidos somos más fuertes y nuestro poder colectivo es ilimitado.

Soy parte de una comunidad centrada en la bondad, compasión y comprensión.