El Poder del Todavía: Transformando el ‘No Puedo’ en Crecimiento

Introducción

A lo largo de la vida, es común que las personas enfrenten pensamientos como “no puedo con esto”, “no soy capaz” o “esto no es para mí”. Aunque pueden parecer frases simples, tienen un impacto importante en la motivación, la autoestima y la forma en que se afrontan los retos.

Desde la psicología cognitivo-conductual, se ha demostrado que los pensamientos influyen directamente en las emociones y en la conducta; por eso, cuando una persona interpreta una dificultad como algo imposible, es más probable que evite el reto y, con ello, refuerce su sensación de incapacidad. Por su parte, la psicología positiva, basada en los trabajos de Martin Seligman, destaca la importancia del optimismo aprendido y la mentalidad de crecimiento, señalando que pequeños cambios en la forma en que nos hablamos a nosotros mismos pueden modificar cómo el cerebro responde al error, al esfuerzo y al aprendizaje.

Decir “no puedo” cierra la posibilidad de cambio, mientras que decir “todavía no puedo” abre una perspectiva de aprendizaje y crecimiento. Este ajuste en el lenguaje interno ayuda a reducir la desesperanza, fortalece la motivación y promueve una visión más flexible de uno mismo, entendiendo que el cambio es un proceso. A continuación, se presenta el ejercicio “El Poder del Todavía: Transformando el ‘No Puedo’ en Crecimiento”.

Objetivos

- Desarrollar una **mentalidad de crecimiento** frente a las dificultades.
- Reducir pensamientos de desesperanza o autolimitación.
- Fortalecer la **autoeficacia percibida**.
- Promover una relación más compasiva y flexible con uno mismo.

Instrucciones

1. **Identifica tu diálogo interno actual**
   Piensa en situaciones recientes donde hayas sentido dificultad, frustración o inseguridad.

   Ejemplos comunes:

   - “No puedo organizar mi vida”
   - “No soy bueno en esto”
   - “No puedo controlar mi ansiedad”
   - “No puedo cambiar”

   Escribe al menos 3 frases que sueles decirte en momentos difíciles.

   _____

   _____

   _____

2. **Detecta el lenguaje limitante**
   Observa tus frases y responde:

   ¿Estas frases suenan definitivas o permanentes? Explica

   _____

   _____

   ¿Te hacen sentir atrapado o sin salida? Explica

   _____

   _____

   ¿Te motivan o te desaniman? Explica

   _____

   _____

   Aquí el objetivo no es juzgarte, sino tomar conciencia.

3. **Transforma el lenguaje usando el "todavía"**
   Ahora, toma cada frase y añade la palabra **"todavía"**.

   Ejemplo:

   - ❌ "No puedo manejar mi ansiedad"
   - ✅ "No puedo manejar mi ansiedad todavía"
   - ❌ "No soy bueno en esto"
   - ✅ "No soy bueno en esto todavía"

Observa cómo cambia el significado emocional de la frase.

4. **Explora el cambio emocional**
   Después de hacer la transformación, responde:

   ¿Cómo cambia la frase cuando añades "todavía"?

   _____

   _____

   ¿Se siente más ligera o más posible?

   _____

   _____

   ¿Qué emoción aparece ahora?

   _____

   _____

5. **Microacción de crecimiento**
   Ahora elige UNA frase transformada y responde:

   "¿Qué pequeño paso podría dar para acercarme a eso?"

   _____

   _____

   Ejemplo:

   - "Todavía no puedo manejar mi ansiedad"
     → Microacción: "Hoy practicaré 5 minutos de respiración consciente"

Actividad: Registro de Pensamientos

Completa la siguiente tabla:

Pensamiento limitante	Versión con “todavía”	Microacción posible

Preguntas de Reflexión

¿Qué cambiaría en tu vida si realmente creyeras en el “todavía”?

_____

_____

¿En qué áreas te has exigido perfección en lugar de progreso?

_____

_____

¿Qué te dirías a ti mismo si hablaras desde la compasión?

_____

_____

¿Qué evidencia tienes de que sí has aprendido cosas difíciles en el pasado?

_____

_____

¿Qué parte de ti está en proceso de crecimiento ahora mismo?

_____

_____

¿Cómo te tratarías si fueras un buen maestro contigo mismo?

_____

_____

Cierre

No todo lo que hoy parece difícil es una incapacidad permanente. Muchas de las cosas que hoy dominas, alguna vez también te parecieron imposibles. El “todavía” no es solo una palabra. Es una forma de abrir espacio a tu proceso, a tu aprendizaje y a tu evolución. No estás definido por lo que hoy te cuesta, sino por lo que estás construyendo con constancia, paciencia y humanidad. Cada vez que dices “todavía”, estás eligiendo crecimiento en lugar de renuncia. Y ese pequeño cambio… puede transformar toda tu historia interna.

Referencias

- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Seligman, M. E. P. (2018). *The hope circuit: A psychologist’s journey from helplessness to optimism*. PublicAffairs.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist, 75*(9), 1269–1284.
- Kern, M. L., & Friedman, H. S. (2021). Early life socialization and adult well-being: The role of psychological strengths. *Journal of Positive Psychology, 16*(5), 645–658.
- Schwartz, S. J., et al. (2023). Cognitive reframing and resilience: Mechanisms of change in cognitive-behavioral interventions. *Clinical Psychology Review, 101*, 102334.