

# ¡TE INVITO A DARLE UNA VUELTA A CÓMO MIRAS LAS COSAS!



Por: **Psicóloga Lissi Plaza Hubach - (Docente Capacitación y Desarrollo UC, Dueña Mitifuu Restaurante)**

*A veces, la vida nos pone frente a decisiones que nos generan dudas, y no es raro que pensemos: "Si supiera que estoy tomando la decisión correcta, sería todo más fácil". Nos pasa a todos, ¿verdad? Esa sensación de no estar seguros de lo que estamos haciendo o si lo que decidimos es lo mejor.*

Pero, ¿qué tal si cambiamos un poquito esa frase? Respira profundo y di: "Si hubiera tenido más confianza la última vez". ¿Ves la diferencia? Ya no te centras en lo que te falta hoy, sino que te reconoces por lo que has aprendido. Dejas de castigarte por no saber todo, y te das crédito por lo que ya has vivido.

Esto también pasa cuando pensamos en nuestras emociones. Tal vez has dicho: "Si pudiera controlar mejor mis emociones, todo sería distinto". Y es normal sentir eso, pero ¿y si lo reformulamos? ¿Qué tal si piensas: "Si hubiera sabido cómo expresar mejor lo que sentía antes"? Ese pequeño cambio te permite ver que has crecido, que lo que no sabías antes te ha enseñado, y que hoy eres más consciente de tus emociones.

## EL TRUCO DE "SI SUPIERA, PUDIERA O TUVIERA"

Cuando decimos cosas como "Si supiera, pudiera o tuviera", nos estamos metiendo en una trampa. Estas frases nos hacen sentir que nos falta algo, que no somos suficientes. Nos llenamos de dudas y terminamos siendo muy duros con nosotros mismos. Eso no solo nos frena, sino que también nos impide ver el momento presente como una oportunidad.

## EL PODER DE "SI HUBIERA SABIDO, PODIDO O TENIDO"

En cambio, cuando usamos frases como "Si hubiera sabido", cambiamos el enfoque. No nos culpamos por lo que no sabíamos antes, sino que nos reconocemos por haber aprendido. Esta manera de mirar el pasado es mucho más amable, y nos permite abrazar nuestra evolución, entendiendo que lo que no sabíamos antes nos preparó para ser quienes somos hoy.

## UNA CUESTIÓN DE CÓMO VEMOS LAS COSAS

No es solo cuestión de palabras. Los estudios dicen que las personas optimistas no solo viven mejor, ¡también viven más! Así que cambiar esas pequeñas frases internas, esas que nos decimos en silencio, tiene mucho poder. Al final, la diferencia está en cómo decidimos contar nuestra historia: ¿desde la falta o desde el aprendizaje?

Así que, la próxima vez que te enfrentes a una situación difícil, ¡sé amable contigo! Elige mirar hacia adelante con optimismo y con la confianza de que ya has crecido, y lo seguirás haciendo. La vida no se trata de tener todas las respuestas, sino de aprender mientras caminamos.

