

Taller: Convertirte en el protagonista de tu vida

Fase 1 · La decisión de construir tu felicidad

Objetivo: Fortalecer el locus de control interno

¿Por qué estás haciendo este taller?

Durante toda tu vida has recibido miles de mensajes sobre las razones por las cuales las cosas suceden. Algunos te han enseñado a asumir responsabilidad sobre tus decisiones. Otros, consciente o inconscientemente, te han llevado a pensar que tu vida depende principalmente de fuerzas externas.

La economía, el gobierno, la familia, la pareja, el jefe, la suerte, el pasado, la genética, la sociedad o las circunstancias pueden influir en tu vida. Eso es una realidad.

Pero existe una diferencia fundamental entre **reconocer que algo influye en ti y entregarle el control de tu vida.**

Este taller ha sido diseñado para ayudarte a identificar dónde estás colocando el control de tu bienestar y entrenarte para recuperarlo allí donde realmente tienes capacidad de actuar.

No se trata de negar la realidad ni de pensar que puedes controlar absolutamente todo. Se trata de aprender a distinguir entre **lo que no depende de ti y lo que sí depende de ti.**

Porque si crees que no puedes hacer nada para cambiar tu vida, probablemente no actuarás.

Y si no actúas, nada cambiará.

Por eso, antes de aprender a cambiar tus pensamientos, necesitas desarrollar una convicción fundamental:

Tengo la capacidad de influir sobre mi propia vida.

Esa convicción es la base del locus de control interno.

¿Para qué vas a hacer este taller?

El objetivo no es convertirte en una persona que cree que todo depende de ella.

El objetivo es ayudarte a convertirte en una persona que **asume responsabilidad sobre aquello que sí puede controlar**.

Al finalizar este proceso deberás ser capaz de:

- Identificar las externalidades que están influyendo sobre tu manera de pensar.
- Reconocer cuándo estás atribuyendo a otros el control de tu bienestar.
- Diferenciar entre lo que puedes controlar, influir y aceptar.
- Analizar tus pensamientos antes de convertirlos en creencias.
- Utilizar un lenguaje que aumente tu capacidad de acción.
- Filtrar conscientemente los mensajes que consumes.
- Convertir los problemas en preguntas orientadas a la acción.
- Diseñar respuestas concretas frente a situaciones difíciles.

La meta final es que puedas pasar de esta pregunta:

¿Por qué me está pasando esto?

a una pregunta mucho más poderosa:

¿Qué puedo hacer ahora con lo que está pasando?

Ese cambio aparentemente pequeño representa una transformación profunda: pasar de una posición de víctima a una posición de protagonista.

¿Cómo funciona la metodología?

Este taller utiliza una metodología progresiva de **ocho pasos**.

Cada paso cumple una función específica. No debes saltarte ninguno, porque cada ejercicio prepara tu mente para el siguiente.

La metodología es:

**Comprender → Identificar → Separar → Evaluar → Filtrar → Reprogramar →
Entrenar → Construir**

A lo largo del taller irás entrenando una habilidad fundamental: **dirigir tu atención hacia aquello sobre lo que realmente puedes actuar.**

PASO 1. Comprende dónde está el control

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque no puedes modificar una conducta que no comprendes.

El primer paso consiste en reconocer que existen dos formas generales de interpretar la realidad.

Una persona con un **locus predominantemente externo** tiende a pensar:

"Mi vida depende de lo que hagan los demás."

"No puedo ser feliz porque la economía está mal."

"No puedo avanzar porque no tuve oportunidades."

"Soy así por mi pasado."

"No puedo cambiar porque así son mis genes."

Una persona con un **locus predominantemente interno** tiende a pensar:

"No controlo todo lo que sucede, pero sí puedo decidir cómo responder."

"No puedo controlar la economía, pero sí mis decisiones financieras."

"No puedo cambiar mi pasado, pero sí puedo decidir qué hago con él."

"No controlo a los demás, pero sí puedo establecer límites."

Tu ejercicio

Piensa en tres situaciones actuales de tu vida que te generan malestar.

Escríbelas.

Ahora, frente a cada una, responde:

¿Qué parte de esta situación depende de mí?

No busques una respuesta perfecta.

El objetivo es comenzar a entrenar tu cerebro para buscar posibilidades de acción.

PASO 2. Identifica tus externalidades

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque muchas veces entregamos nuestro bienestar a factores externos sin darnos cuenta.

Haz una lista de todas las cosas que actualmente consideras responsables de que no seas completamente feliz.

Puedes incluir:

- La economía.
- El gobierno.
- Tu pareja.
- Tus padres.
- Tu jefe.
- Tu empresa.
- El dinero.
- Tu edad.
- Tu salud.
- Tu pasado.
- Tu genética.
- La sociedad.
- La suerte.
- El destino.
- Las redes sociales.
- Otras personas.

Ahora observa tu lista.

No debes eliminar ninguna de estas influencias.

La pregunta es diferente:

¿Cuánto control estoy entregando a cada una?

Califica cada factor de **0 a 10**:

0 = No le entrego ningún control sobre mi bienestar.

10 = Considero que controla completamente mi bienestar.

Este ejercicio te permitirá visualizar cuánto de tu bienestar estás colocando fuera de ti.

PASO 3. Construye tus círculos de control

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque una de las mayores fuentes de sufrimiento psicológico es invertir energía constantemente en intentar controlar aquello que no podemos controlar.

Divide una hoja en tres círculos.

Círculo 1: Lo que controlo

Aquí escribe aquello sobre lo que tienes control directo.

Por ejemplo:

- Mis decisiones.
- Mis palabras.
- Mis hábitos.
- Mi alimentación.
- Mi actividad física.
- La información que consumo.
- La forma en que respondo.
- Las personas con las que me relaciono.

Círculo 2: Lo que puedo influir

Aquí coloca aquello sobre lo que no tienes control absoluto, pero sí capacidad de influencia.

Por ejemplo:

- Una relación.
- Tu equipo de trabajo.
- La educación de tus hijos.
- La opinión de otras personas.
- Una negociación.

Círculo 3: Lo que no controlo

Aquí coloca aquello que está fuera de tu capacidad de decisión.

Por ejemplo:

- El pasado.
- El clima.
- Las decisiones de otras personas.
- La muerte.
- Algunos acontecimientos inesperados.

Ahora hazte una pregunta:

¿Dónde estoy colocando actualmente la mayor parte de mi atención?

Tu objetivo es comenzar a desplazar progresivamente tu atención hacia el primer círculo.

PASO 4. Aplica la disciplina ética

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque no todo pensamiento que aparece en tu mente merece convertirse en una creencia.

Tu cerebro produce pensamientos constantemente. Algunos son útiles. Otros son exagerados. Algunos son consecuencia del miedo. Otros provienen de experiencias pasadas.

La disciplina ética consiste en aprender a evaluar las consecuencias de aquello que piensas, dices y haces.

Cada vez que aparezca un pensamiento importante, pregúntate:

¿Este pensamiento aumenta o disminuye mi capacidad de actuar?

¿Me hace más libre o más dependiente?

¿Me convierte en protagonista o en víctima?

¿Me ayuda a construir una solución?

¿Me acerca a la persona que quiero ser?

Si un pensamiento te quita toda capacidad de acción, debes aprender a cuestionarlo.

No significa negar la realidad.

Significa buscar una interpretación que te permita actuar sobre aquello que sí puedes modificar.

PASO 5. Practica la higiene mental

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque tu locus de control también puede verse influenciado por la información que consumes diariamente.

Durante una semana, observa conscientemente los mensajes que recibes a través de:

- Redes sociales.
- Noticias.
- Publicidad.
- Influencers.
- Conversaciones.
- Medios de comunicación.

Cuando encuentres un mensaje que genere miedo, desesperanza, odio o victimismo, hazte dos preguntas:

¿Este mensaje aumenta mi capacidad de actuar?

¿O me convence de que no puedo hacer nada?

No se trata de decidir qué ideología es correcta.

Se trata de aprender a reconocer cuándo un mensaje está fortaleciendo tu autonomía y cuándo está debilitando tu capacidad de acción.

Tu atención es limitada.

Aprender a decidir dónde colocarla también es una forma de recuperar el control.

PASO 6. Cambia tu lenguaje

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque el lenguaje que utilizas también influye en la manera en que interpretas tu realidad.

Durante una semana, identifica cada vez que utilices expresiones como:

"No puedo."

"Es culpa de..."

"Siempre me pasa."

"La vida es injusta."

"No tuve oportunidades."

No intentes censurarte.

Primero, simplemente reconoce cuándo aparecen.

Después, transforma la frase en una pregunta orientada a la acción.

En lugar de:

"No puedo cambiar esto."

Pregunta:

¿Qué sí puedo cambiar?

En lugar de:

"Es culpa de ellos."

Pregunta:

¿Qué puedo hacer yo frente a esto?

En lugar de:

"Siempre me pasa lo mismo."

Pregunta:

¿Qué puedo aprender de este patrón?

En lugar de:

"No tuve oportunidades."

Pregunta:

¿Qué oportunidad puedo crear ahora?

El objetivo no es utilizar palabras positivas.

El objetivo es utilizar un lenguaje que te devuelva capacidad de acción.

PASO 7. Entrena tu cerebro protagonista

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque el locus de control no cambia únicamente comprendiendo una idea.

Debe convertirse en una forma habitual de interpretar y responder ante la realidad.

Durante los próximos siete días, cada vez que enfrentes un problema, utiliza este protocolo:

DETÉN

No reacciones inmediatamente.

OBSERVA

Identifica qué ocurrió realmente.

SEPARA

Distingue lo que controlas, lo que puedes influir y lo que no controlas.

ELIGE

Decide cuál es la respuesta más coherente con tus valores.

ACTÚA

Realiza una acción concreta.

APRENDE

Observa el resultado y ajusta tu estrategia.

Este proceso convierte cada dificultad en una oportunidad de entrenamiento.

Cada vez que actúas sobre aquello que sí puedes controlar, fortaleces tu sensación de agencia.

Y la agencia se entrena mediante la acción.

PASO 8. Diseña tu futuro

¿Por qué haces este ejercicio?

Porque el locus interno no consiste únicamente en dejar de culpar al mundo.

Su verdadero propósito es utilizar tu capacidad de decisión para construir una vida mejor.

Ahora responde:

¿Qué quiero construir?

Define tres objetivos:

Uno para mi bienestar.

Uno para mis relaciones.

Uno para mi desarrollo personal, profesional o económico.

Después responde:

¿Qué depende de mí para avanzar?

¿Cuál es la primera acción concreta?

¿Cuándo voy a realizarla?

No diseñes todavía un plan perfecto.

El objetivo es demostrarte que puedes pasar de la intención a la acción.

El desafío final

Durante los próximos siete días, cada noche responde tres preguntas:

- 1. ¿Qué situación enfrenté hoy que no podía controlar?**
- 2. ¿Qué hice frente a ella?**
- 3. ¿Qué decisión tomé sobre aquello que sí dependía de mí?**

Al finalizar los siete días, revisa tus respuestas.

Busca una evidencia concreta de que has empezado a cambiar tu manera de responder ante la vida.

La evaluación de salida

Este taller no termina simplemente cuando completas los ejercicios.

Termina cuando puedes demostrar que has desarrollado una mayor capacidad de asumir responsabilidad sobre aquello que depende de ti.

Por eso, al finalizar realizarás nuevamente el **Test de Locus de Control**.

El resultado permitirá evaluar tu progreso y determinar si estás preparado para avanzar hacia la siguiente etapa de JAPI.TECH

Si tu locus se ha desplazado suficientemente hacia lo interno, podrás comenzar la **Fase 2: Reencuadre Cognitivo**.

Si todavía predomina un locus externo, no significa que hayas fracasado.

Significa que necesitas continuar entrenando.

La neuroplasticidad nos recuerda que el cerebro puede cambiar mediante la experiencia y la repetición. El objetivo no es convertirte en una persona que cree controlar todo.

El objetivo es mucho más realista y poderoso:

Aprender a controlar aquello que realmente depende de ti.

Porque la felicidad no comienza cuando desaparecen todos los problemas.

Comienza cuando descubres que, incluso en medio de las circunstancias que no puedes controlar, **todavía puedes elegir cómo pensar, cómo sentir, cómo actuar y hacia dónde dirigir tu vida.**

Ese es el momento en que dejas de vivir como una víctima de las circunstancias y comienzas a convertirte en el protagonista de tu propia historia.
