

ESCRITO POR SANDRA LANCE ARGUMEDO

# GRATITUD CREATIVA

EL PODER DE MIRAR ATRÁS...  
PARA CREAR ALGO MEJOR.

~EJERCICIO PRÁCTICO~

# Cuando una mujer empieza a sentirse invisible,

infravalorada o como la que “resuelve todo pero nadie lo nota”, hay una cosa que suele pasar: se le olvida lo dura que ha sido para llegar hasta aquí.

Recordatorio: tú no llegaste hasta aquí por suerte. Llegaste porque tienes talentos que ni tú te estás reconociendo hoy.

Este ejercicio es tu recordatorio de que ya has superado cosas grandes antes. Y aunque hoy sientas que el control se fue de vacaciones sin ti, tu creatividad no. Sigue ahí. Vamos a despertarla.

## Objetivo

Reconectar con tus talentos de combate (sí, esos que ya usaste sin darte cuenta), para que los conviertas en nuevas ideas, soluciones brillantes y salidas inesperadas que te recuerden lo valiosa que eres.

## Instrucciones

### 1. Graba tu voz

Saca el celular y graba un audio de máximo 1 minuto contando una situación difícil que superaste. No te enrolles con los detalles. Lo importante es que te escuches y digas: “¡Wow, fui tremenda ahí!”.

Escucharte activa tu cerebro emocional. Traducción: esa sacudida va a recordarte que eres decidida y fuerte.

### 2. Escribe la emoción oscura

Después de escucharte, anota esa emoción incómoda que te marcó en esa situación: ¿ira, ansiedad, vergüenza, culpa? Sin adornos. Es solo una palabra.

### 3. Rescata tu talento

Al lado de la emoción, escribe en mayúsculas qué talento te ayudó a superarla: ENFOQUE, RESILIENCIA, NEGOCIACIÓN, ORGANIZACIÓN, HUMOR NEGRO...

Y di en voz alta:

*“Gracias universo (o quien tú quieras) por los retos que me enseñaron este talento.  
Hoy es parte de mi identidad”.*

## **4. Imagina una alternativa nueva (y si suena loca, mejor)**

Piensa en una situación parecida que podrías vivir otra vez. ¿Qué nueva forma se te ocurre hoy para abordarla? Aunque suene rara, anótala. Las ideas raras suelen ser las que nos salvan el pellejo.

## **5. Hazlo 7 días seguidos (sí, todos)**

Este ejercicio funciona porque lo repites, no porque lo entiendas. Hazlo una vez al día durante 7 días, sin excusas ni saltos de “mañana lo hago”. Solo toma 5 minutos y puede cambiar tu forma de verte.

El día 7, compara cómo te sentías el primer día y cómo te sientes ahora. No hace falta escribir un diario íntimo. Sería algo como: “*Día 1: me sentía invisible. Día 7: me reconozco y tengo nuevas ideas*”.

Ya con eso, tu cerebro entenderá que estás de vuelta.

## **No te roba tiempo, te devuelve claridad (y eso sí vale 5 minutos)**

No lo pienses mucho. Hazlo una vez, y vas a querer repetirlo. Pista: no es magia. Es volver a confiar en lo que ya está en ti.

## **Ejemplo rápido**

### **1. Situación superada (grabada):**

Un cliente me pidió un rediseño completo en 48 horas. Armé bloques de trabajo, delegué lo técnico y lo entregué sin drama ni llanto.

### **2. Emoción escrita:**

Ansiedad.

### **3. Talento que usé (escrito en mayúsculas):**

ORGANIZACIÓN.

En voz alta:

*“Gracias universo por los retos que me enseñaron el talento de la ORGANIZACIÓN y ahora es parte de mi identidad”.*

#### **4. Alternativa creativa:**

Crear una “caja del caos” con ideas prearmadas, respuestas sarcásticas diplomáticas para clientes intensos, playlists de enfoque extremo, y snacks de emergencia. Si algo explota... abro la caja, respiro y resuelvo como CEO.

#### **5. Observaciones (día 1 vs. día 7):**

Día 1: Me sentía desbordada, invisible y sin claridad.

Día 7: Me reconozco, me siento más centrada y con ideas nuevas para avanzar.

## **¡Empieza!**

La versión valiente de ti no se fue. Solo necesitaba que le preguntaras:

“¿Qué hicimos la última vez que todo se complicó... y lo resolvimos igual?”.

Empieza, ajusta, y repite...

*Con amor, tu coach y mentora,  
Sandra.*

Para más herramientas gratuitas,  
únete a mi canal de [WhatsApp L.A. Tía Sandra aquí.](#)