

Recuperación post estrés *en Inglés*TM

El error que destruye la confianza

La conversación termina.

Y entonces comienza algo peor.

La autocrítica.

Empiezas a pensar:

“Debí decirlo diferente.”

“Cometí muchos errores.”

“Mi inglés no es suficiente.”

Lo que muchas personas no saben es que esta revisión negativa le enseña a tu cerebro que hablar inglés fue una experiencia desagradable.

Y eso hace que el próximo intento genere todavía más ansiedad.

Tu Protocolo de Recuperación™

Inmediatamente después de hablar inglés:

Paso 1

Respira profundamente dos veces.

Paso 2

Responde estas tres preguntas:

¿Qué logré comunicar?

¿Qué salió mejor de lo que esperaba?

¿Qué haré diferente la próxima vez?

Paso 3

Escribe una evidencia concreta de progreso.

Ejemplos:

- ✓ Respondí más rápido.
- ✓ Me bloqueé menos.
- ✓ Mantuve la conversación.
- ✓ No usé traductor.
- ✓ Hablé durante más tiempo.

¿Por qué funciona?

Porque la confianza no se construye con motivación.

Se construye con evidencia.

Y cada vez que reconoces un pequeño avance, le enseñas a tu cerebro que hablar inglés es una experiencia segura.

Reflexión Fénix™

¿Qué conversación hace 6 meses no habría podido tener?

¿Qué evidencia tengo hoy de que estoy avanzando?

¿Qué me diría una amiga si hubiera visto esta conversación?
