

JAMISON: Educación y bienestar del paciente.

FOLLETO 14.6: GESTIONAR NUESTRO DIÁLOGO INTERNO

- ☐ Identifique su diálogo interno. Prepare un diario de pensamientos; utilice tres columnas para anotar:
 - Sus sentimientos y la intensidad de los mismos
 - Los pensamientos o diálogo interno asociados a esos sentimientos o situaciones
 - Las situaciones específicas en las que esos sentimientos o pensamientos ocurren

- ☐ Identifique y elimine interpretaciones falsas

- ☐ Analice y elimine el diálogo interno negativo. Esté alerta ante los posibles:
 - Más que el lidiar con algo, enfatice su atención en el control. No establezca unas normas exageradas
 - Alarmismo. No maximice el impacto de consecuencias negativas
 - Enfocarse en los contratiempos
 - Incapacidad en reconocer su éxito

- ☐ Controle su diálogo interno
 - Use deliberadamente un nuevo y constructivo diálogo interno:
 - personal (“yo” en vez de “tú”)
 - positivo
 - práctico
 - exprese en tiempo presente
 - Repita el nuevo diálogo interno hasta que se convierta en algo automático

- ☐ Utilice un diálogo interno autónomo. Esto consiste en:
 - diálogo interno apaciguador – dígame a usted mismo:
 - permanezco calmado
 - puedo lidiar con esto
 - entrenar el diálogo interno – esto incluye:
 - establecerse metas claras
 - dividir trabajos en tareas manejables
 - concentrarse en la tarea que le ocupa en el momento presente

Entrenar su diálogo interno es mejorar resolviendo problemas y teniendo una manera creativa de pensar

Vea también:

<http://www.webmd.com/diet/slideshow-energy-mood-boost-diet>

<http://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management-doing-guided-imagery-to-relax>

<http://www.webmd.com/balance/tc/music-therapy-topic-overview>

<http://www.webmd.com/video/laughter-heals>

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/articles/650.html>