



EMBAJADORAS
DEL BIENESTAR

Ejercicio Capítulo 3 "Salud mental, diálogo interno"

Identifica y cambia tu diálogo interno negativo

Instrucciones: Lee las siguientes afirmaciones, reflexiona sobre tu experiencia y responde cada pregunta con sinceridad. Luego, escribe una alternativa positiva para cada caso.

Objetivo: Este ejercicio te ayudará a identificar los patrones de pensamiento que no te benefician y comenzar a reemplazarlos con alternativas más positivas. Intenta revisarlo cada semana y reflexiona sobre tu progreso.

1. Identificación excesiva con etiquetas

Reflexiona: ¿Con qué etiquetas limitantes te has definido últimamente? (Ejemplo: "Soy un fracaso", "No soy capaz").

Escribe aquí: _____

Cambia tu diálogo: ¿Qué cualidad positiva puedes reconocer en ti para contrarrestar esa etiqueta?

Escribe aquí: _____

2. Repetición de patrones negativos

Reflexiona: ¿Cuál es un patrón de pensamiento negativo o de comportamiento que sigues repitiendo, aunque no te beneficie? (Ejemplo: procrastinar, evitar emociones difíciles).

Escribe aquí: _____

Cambia tu diálogo: ¿Qué acción pequeña podrías tomar para romper ese patrón y actuar alineado a tus valores?

Escribe aquí: _____

3. Culpar a factores externos

Reflexiona: ¿En qué situaciones has culpado a otros o a las circunstancias por algo que te afecta?

Escribe aquí: _____

Cambia tu diálogo: ¿Qué parte de la situación podrías tomar como tu responsabilidad para mejorarla?

Escribe aquí: _____

4. Dificultad para dejar ir

Reflexiona: ¿Qué persona, situación o emoción sientes que no has podido dejar ir?

Escribe aquí: _____

Cambia tu diálogo: ¿Qué puedes hacer para aceptar lo que fue y abrirte a nuevas oportunidades?

Escribe aquí: _____

5. Falta de disposición para considerar alternativas

Reflexiona: ¿Cuándo has sentido que solo hay una solución o una manera de ver una situación (blanco o negro)?

Escribe aquí: _____

Cambia tu diálogo: ¿Qué otra posibilidad o enfoque podrías considerar en esa situación?

Escribe aquí: _____

6. Diálogo interno negativo constante

Reflexiona: ¿Qué crítica o comparación te haces a ti mismo de manera constante?

Escribe aquí: _____

Cambia tu diálogo: ¿Cuál sería una afirmación más amorosa y realista que podrías decirte en su lugar?

Escribe aquí: _____

Empieza a tomar conciencia de tu diálogo interno negativo, reformulándolo hacia lo positivo, y comienza a ser la mejor versión de ti mism@.

Recuerda que te deseamos bienestar.

