

sabias que tu propia comunicación intrapersonal repercute en tu estado de animo

La conducta humana esta compuesta por un complejo engranaje donde influyen múltiples factores que determina que cada persona, piense, sienta y actúe de diversas maneras.

las teorías cognitivas explican que nuestros pensamientos e interpretaciones sobre las experiencias en la vida pueden determinar que tipo de emociones manifestaremos.



Es necesario hacer una reflexión personal para saber que comunicación mantenemos con nosotros mismos (si es adecuada o no) antes de comenzar a plantear cambios . Si mejoramos nuestro dialogo interno, haciéndolo más constructivo, positivo y realista nos permitira entablar buenas y mejores relaciones interpersonales



**A CONTINUACIÓN UN EJERCICIO
PRACTICO PARA SER MAS CONCIENTE
DEL DIALOGO INTERNO**

**Date un espacio y
tomate tu tiempo para
que reflexiones sobre
estas preguntas**

¿Cuáles son mis primeras palabras al levantarme?

¿Qué me digo a mi mismo al despertar?

¿Cuál es mi dialogo interno al dirigirme a mi trabajo,
universidad o iniciar mi primera tarea del día?

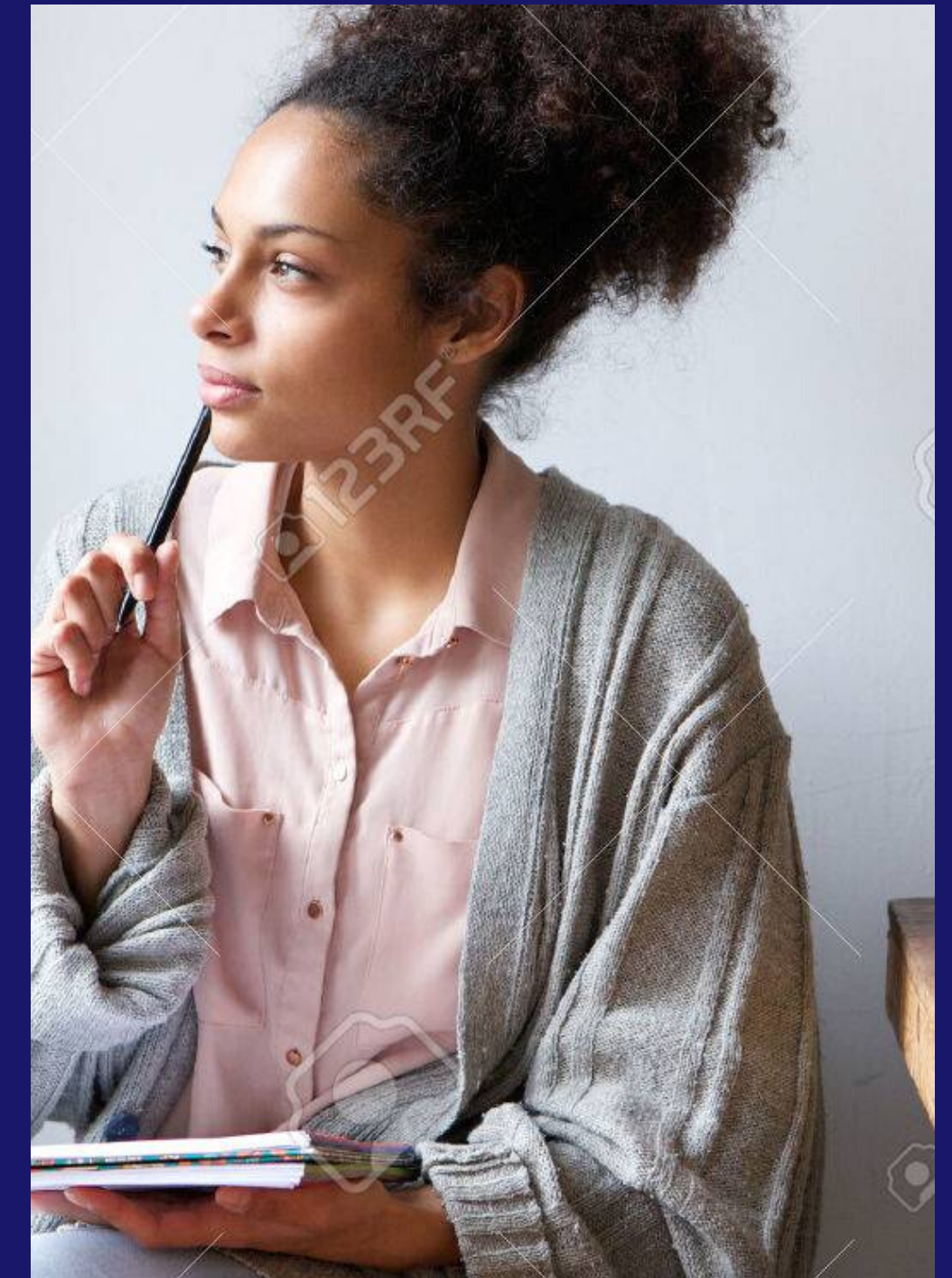
Si tengo que afrontar una situación difícil: ¿Cuáles son mis
pensamientos antes, durante y después?

Si a lo largo del día me siento apático, triste, angustiado:

¿Que pauta de comunicación establezco conmigo mismo para salir
de esta situación?

En mi relación con los demás: ¿Cuál es mi actitud? ¿Me siento
interesado por escuchar a la otra persona? ¿Estoy distraído con mis
propios pensamientos y no atiendo a mi interlocutor?

¿Qué me digo a mi mismo antes de dormirme?



PUEDES HACER EL EJERCICIO TODOS LOS DÍAS PARA COMPROBAR CÓMO CAMBIAN NUESTRAS RESPUESTAS, EN FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES Y SITUACIONES VIVIDAS; DE ESTA FORMA COMPROBAMOS QUE LA REALIDAD NO ES ESTÁTICA SINO DINÁMICA. NO SE TRATA DE QUE TODOS LOS DÍAS NOS DIGAMOS PENSAMIENTOS POSITIVOS PARA ESTAR BIEN. SE TRATA DE SABER CÓMO FLUYEN NUESTROS PENSAMIENTOS Y DETECTAR AQUELLOS QUE PUEDEN DAÑARNOS Y DISTORSIONAR NUESTRA PROPIA REALIDAD. EL CONOCIMIENTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS NOS AYUDARA A TENER UN MEJOR MANEJO DE NUESTRAS EMOCIONES.