

PRACTICAR LA AUTOCONVERSACIÓN POSITIVA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD SOCIAL

HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

Hablarse a uno mismo en positivo es una técnica poderosa que puede ayudar a las personas con ansiedad social a controlar sus síntomas y mejorar su bienestar general. Cambiando la forma en que nos hablamos a nosotros mismos, podemos mejorar nuestro estado de ánimo, aumentar nuestra confianza y reducir nuestra ansiedad.

La autoconversación positiva se refiere a los mensajes que nos damos a nosotros mismos en nuestra mente. Implica cambiar los pensamientos negativos y contraproducentes por otros positivos y constructivos. La autoconversación positiva consiste en abordar las situaciones con una actitud esperanzada y optimista, y en reconocer nuestros puntos fuertes y nuestras capacidades.

La autoconversación negativa puede amplificar los sentimientos de miedo e inadecuación, dificultando el disfrute de las experiencias sociales. La autoconversación positiva puede contrarrestar estos pensamientos negativos y ayudar a las personas con ansiedad social a sentirse más seguras, relajadas y en control.

He aquí algunas pautas prácticas para practicar la autoconversación positiva:

1. Date cuenta de la autoconversación negativa: El primer paso para cambiar la autoconversación negativa es ser consciente de ella. Presta atención a los mensajes que te das a ti mismo y observa cuándo son negativos o contraproducentes.
2. Desafía la autoconversación negativa: Cuando te des cuenta de que te hablas negativamente a ti mismo, desafíalo con un pensamiento más positivo y constructivo. Por ejemplo, si te encuentras pensando "*Siempre meto la pata*", desafía ese pensamiento con "*Puede que cometa errores, pero también tengo muchos puntos fuertes y triunfos*".
3. Utiliza afirmaciones: Las afirmaciones son frases positivas que pueden repetirse para reforzar la autoconversación positiva. Elige afirmaciones que resuenen contigo y repítetelas a lo largo del día.

Emparejar la autoconversación positiva con las técnicas de visualización comentadas anteriormente también puede ser beneficioso. Con la práctica, la autoconversación positiva puede convertirse en una forma natural y eficaz de controlar la ansiedad social y mejorar el bienestar general.

Ten en cuenta que la información proporcionada en esta hoja de ejercicios sólo tiene fines informativos y no pretende sustituir el consejo, el diagnóstico o el tratamiento de un profesional.