

13

Práctica del diálogo interno positivo

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Debatir sobre mi plan de recuperación

1. Revisar los objetivos de recuperación.
2. Debatir sobre el cumplimiento de la medicación y los efectos secundarios.
3. Practicar hábitos de estilo de vida para la recuperación.
4. Revisar los medicamentos.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

Sugerencias para esta sesión

1. Mientras se prepara para la sesión, escriba algunas frases del diálogo interno positivo en fichas, hojas o notas adhesivas (Post-it) de 3" x 5" para que cada participante pueda seleccionar una. Si no tiene estos materiales disponibles, le bastará con cortar o dividir un papel de 8.5" x 11" en cuatro pedazos. Ejemplos:
 - Puedo ser la persona que quiero ser.
 - Me siento bien conmigo mismo.
 - Soy una persona agradable.
 - Alcanzaré mis objetivos de recuperación.
 - Cada día estoy mejor.
 - Puedo lograr cualquier cosa que me proponga.
 - Puedo tener éxito.
 - Puedo aprender cómo debo hacer para ocuparme de mis necesidades.
 - Puedo aprender de mis errores.
 - Superaré los problemas.
 - Puedo lograr mis objetivos.

Si es necesario, puede repetir algunas frases del diálogo interno positivo para que todos los participantes del grupo puedan seleccionar una. Hacia el final de la sesión, es bueno tener papeles o cartulinas de colores para llevar a cabo un ejercicio simple que los participantes pueden hacer y luego llevar a su casa.

2. Como ésta es la última sesión del libro de ejercicios, es una buena idea celebrar los logros de los participantes al final de la sesión.
 - Comprometa a los participantes a que recuerden los puntos principales de este libro de ejercicios.
 - Indique a los participantes que debatan sobre qué información, ideas, conocimientos y habilidades son los más importantes, memorables o significativos para ellos. ¿Cuáles utilizarán más? ¿Qué ha sido lo más útil para ellos?
 - Sugiera a los participantes que inviten a los miembros del equipo de tratamiento a la ceremonia de entrega de certificados. Después de la ceremonia, pueden ofrecer una fiesta a los miembros del equipo de tratamiento en la cual haya refrigerios saludables.

Notas del facilitador

(continuación)

Sugerencia general

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/ Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los gráficos es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunas de las tablas gráficas (p. ej., las tablas de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estas tablas son muy utilizadas en estudios y demostraron ser sumamente válidas y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

Los editores creen que estas escalas se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“Hoy les voy a pedir que se acerquen y saquen una tarjeta de este tazón. Todos se acercan y sacan una tarjeta. Una vez que tengamos una tarjeta, iremos formando un círculo aquí”.

(Cuando todos tengan su tarjeta y estén parados formando un círculo, diga lo siguiente.)

“Leamos las tarjetas en voz alta. _____, ¿podrías empezar?”.

(NOTA: Si algunos participantes no leen demasiado bien, aliente a sus compañeros para que los ayuden. Mientras leen las frases del diálogo interno positivo, recorra el interior del círculo. Una vez que todos hayan leído, indíqueles que tomen asiento.)

“Muchas gracias a todos. Estas frases son realmente positivas, ¿no les parece? ¿Se sienten más optimistas y fuertes cuando escuchan estos pensamientos positivos? ¿Los pensamientos positivos les dan más energía?”.

“El tema de hoy será cómo practicar el diálogo interno positivo. Ser positivos los ayudará a fortalecer la habilidad de cooperar con los miembros de sus equipos de tratamiento. ¿Les parece que esto puede resultarles útil?”.

“Revisemos los puntos principales de nuestra última sesión y respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para ver si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. B 2. C 3. A 4. B

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 12: Debatir sobre su plan de recuperación



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 12

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 12? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

Algunos temas que podría debatir con mi equipo son:

1. Revisar mis objetivos de r_____n.
2. Debatir sobre el cumplimiento de la m_____n y los efectos secundarios.
3. Practicar h_____s de estilo de vida para la recuperación.
4. Revisar los m_____s.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Una de las habilidades del diálogo interno positivo que puedo practicar es:

- A. la prevención de recaídas;
- B. la mentalidad “yo puedo”;
- C. la respiración profunda; o
- D. el control del enojo.

2. La segunda habilidad del diálogo interno positivo que puedo practicar es:

- A. abrir mi mente a nuevos pensamientos, con la ayuda de alguien;
- B. manifestar de manera educada lo que pienso;
- C. reconocer y reemplazar los pensamientos negativos automáticos; o
- D. preguntar y escuchar.

3. La tercera habilidad del diálogo interno positivo que puedo practicar es reconocer y reemplazar las frases que incluyen la palabra “debería”.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. Utilizar frases que incluyan las palabras “debería”, “tengo que” o “debo” puede ser un factor de motivación positiva.

- A. Verdadero
- B. Falso

5. Confío en que practicaré el diálogo interno positivo.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo | Inseguro |

Evaluación del tema



6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Práctica del diálogo interno positivo

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 3 habilidades para practicar el diálogo interno positivo.
2. Identificar 2 habilidades que se pueden lograr practicando el diálogo interno positivo.

Su recuperación será exitosa en la medida que usted así lo crea. Creer en usted mismo, en su equipo y en su recuperación es uno de los hábitos más importantes que puede desarrollar. Para creer en uno mismo es necesario practicar el diálogo interno positivo. Puede practicar el diálogo interno positivo con respecto a sí mismo, su equipo y su potencial. Pensar positivamente lo ayuda a avanzar en la vida. El pensamiento positivo lo ayuda a cumplir con su parte como miembro del equipo. Las personas que tienen éxito en la vida practican el diálogo interno positivo. Practicar el diálogo interno positivo nos fortalece, desarrolla la confianza en nosotros mismos, infunde esperanza y nos motiva para alcanzar el éxito.

Habilidad 1: Practicar la mentalidad “yo puedo”.

Usted puede elegir pensar de manera positiva. Practicar la mentalidad “yo puedo” todos los días crea un hábito. Y en algún momento, a través del tiempo, la mentalidad “yo puedo” se vuelve su modo natural de pensar. Este tipo de diálogo interno positivo es un factor de motivación muy poderoso. Lo alienta a crecer, a cambiar y a alcanzar sus objetivos. Usted puede elegir practicar la mentalidad “yo puedo”.



Éstas son las frases que determinan la mentalidad “yo puedo”, que intentaré practicar:

- Puedo hacer esto. Puedo controlar mi enfermedad. Me estoy recuperando.
- Puedo ser la persona que elijo ser.
- Me siento bien conmigo mismo. Soy una buena persona, una persona que vale.
- Puedo alcanzar mis objetivos de recuperación, y así lo haré.
- Puedo mejorar. Cada día estoy mejor.
- Puedo lograr cualquier cosa que me proponga.
- Puedo tener éxito. Estoy logrando el éxito. Continuaré teniendo éxito.
- Puedo ser asertivo, y lo conseguiré. Mi equipo escuchará mi punto de vista.
- Puedo aprender y crecer a partir de mis errores.
- Puedo superar los problemas y los obstáculos, y así lo haré.
- Otras: _____

Práctica del diálogo interno positivo (continuación)

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Habilidad 1: Practicar la mentalidad “yo puedo”.



¿Que hará para recordar y practicar la mentalidad “yo puedo” en su vida diaria?

Habilidad 2: Reconocer y reemplazar los pensamientos negativos automáticos.

Como a la mayoría de las personas, seguramente a veces los pensamientos negativos lo distraen. Los pensamientos negativos bloquean la mentalidad “yo puedo”. Quizá ni se dé cuenta de que tiene una larga lista de pensamientos negativos automáticos en la cabeza. Tal vez ni siquiera se dé cuenta de que los pensamientos negativos automáticos... ¡se han apoderado de su mentalidad “yo puedo”! Los pensamientos negativos automáticos atentan contra la confianza. Los pensamientos negativos automáticos no le permiten alcanzar el éxito. Los pensamientos negativos automáticos no le permiten trabajar en equipo. Los pensamientos negativos automáticos se convierten en un obstáculo para sentirse bien consigo mismo. Tiene que destruirlos y reemplazarlos por el diálogo interno positivo.



Mis pensamientos negativos automáticos. Éstos son los pensamientos negativos automáticos que reconozco. Los puedo reemplazar:

- A. Nunca mejoraré.

Pensamiento que lo reemplazará:

- B. Alcanzar mis objetivos es imposible, ¿para qué lo voy a intentar?

Pensamiento que lo reemplazará:

- C. Siempre estaré enfermo y nunca seré nadie en la vida.

Pensamiento que lo reemplazará:

- D. Si no le importo a nadie, ¿por qué a mí debería importarme mi persona?

Pensamiento que lo reemplazará:

- E. No soy nada, no valgo nada; no hay esperanza de cambiar esto.

Pensamiento que lo reemplazará:

Práctica del diálogo interno positivo (continuación)



- F. Nunca lograré hacer nada bien; siempre echo a perder todo y vivo cometiendo errores.

Pensamiento que lo reemplazará:

- G. No puedo recuperarme; es demasiado difícil y lleva mucho tiempo.

Pensamiento que lo reemplazará:

- H. No puedo expresar lo que pienso porque seguramente alguien se enojará o herirá sus sentimientos.

Pensamiento que lo reemplazará:

- I. Mi equipo nunca me escucha.

Pensamiento que lo reemplazará:

- J. No puedo _____

Pensamiento que lo reemplazará:

- K. Otro: _____

Pensamiento que lo reemplazará:

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Habilidad 2: Reconocer y reemplazar los pensamientos negativos automáticos.



¿De qué manera a veces los pensamientos negativos automáticos se convierten en un obstáculo para alcanzar sus objetivos?

¿De qué manera reemplazar los pensamientos negativos automáticos podría ayudarlo a alcanzar sus objetivos?

Práctica del diálogo interno positivo

(continuación)

Habilidad 3: Reconocer y reemplazar las frases que incluyen la palabra “debería”.

Muchos de nosotros tenemos el hábito de permitir que la palabra “debería” dirija nuestro pensamiento. Es fácil reconocer este tipo de pensamiento en palabras como: debería, debo, tengo que, estoy obligado a, tendría que, se supone que tengo que, no debería y no tengo que. Cuando estas palabras dominan nuestro pensamiento, se vuelven hábitos perjudiciales. Los “debería” fomentan la culpa y la vergüenza, en lugar de la libre elección y el cambio consciente. Podemos recuperar el poder y el control si reconocemos las frases que incluyen la palabra “debería” y los reemplazamos por el diálogo interno positivo.



Frases que incluyen la palabra “debería”. Éstos son ejemplos de frases que incluyen la palabra “debería”, que reconozco en mi pensamiento. Puedo reemplazar las frases que incluyen la palabra “debería” por el diálogo interno positivo, pensando lo siguiente:

- A. Debería hacer más ejercicios físicos.
Haré _____
- B. Se supone que tengo que tomar mis medicamentos.
Elijo _____
- C. Tengo que reunirme con mi equipo.
Voy a _____
- D. Estoy obligado a dejar de consumir sustancias ilegales.
Planeo _____
- E. Debo comer adecuadamente.
Decidí _____
- F. No debería trasnochar.
Elijo no _____
- G. Debería _____
Haré _____
- H. Tengo que _____
Elijo _____
- I. Debo _____
Quiero _____
- J. No debería _____

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. Si bien ésta es la última sesión de este libro de ejercicios, quizá desee practicar más este importante tema. Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN.** Identificaré una habilidad de esta sesión que quiero tener en cuenta para practicar. Escribiré 1 pensamiento de la mentalidad “yo puedo...” o “yo soy...” y lo colocaré en un lugar donde pueda verlo todos los días.
- 4. OTRO:** _____

Festeje por la finalización del libro de ejercicios