



*Carolina Scotti*

DEJA DE POSTERGAR.  
DOMINA TU DIÁLOGO INTERIOR



TODOS TENEMOS UN DIALOGO INTERNO

## ¿PERO, QUÉ ES?

**Son pensamientos y conversaciones que mantenemos con nosotros mismos en nuestra mente.**

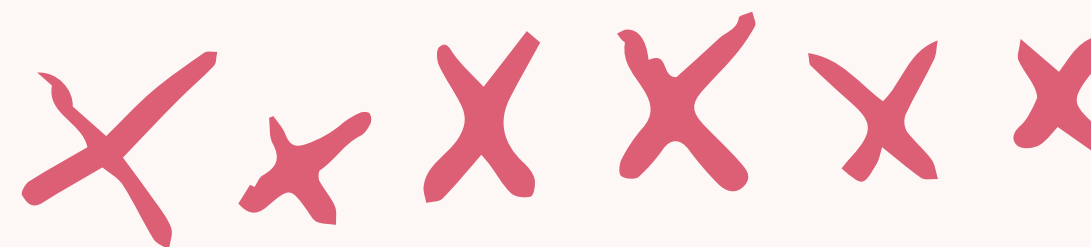
El diálogo interno puede ser positivo, negativo o neutro.

Cuando este diálogo mental es negativo, implica patrones de pensamiento autocríticos, pesimistas o de preocupación.

**Entender tu diálogo interno negativo es fundamental para poder cambiarlo, por eso te explicaré cómo puedes empezar a hacerlo.**

DOMINA TU DIÁLOGO INTERIOR

# LOS PENSAMIENTOS



# NEGATIVOS PUEDEN SER SOBRE:

*one*

**NOSOTROS MISMOS:**

"SOY ABURRIDO"

"SOY DEMASIADO TIMIDO"

*two*

**NUESTRA CAPACIDAD O DESEMPEÑO:**

"NO LOGRO HACER NADA BIEN"

"NO SIRVO PARA..."

*three*

**NUESTRA VIDA:**

"VIVO AGOTADA, DESMOTIVADA, ETC"

"MIS DIAS SON UN DESASTRE"

*four*

**EL FUTURO:**

"LAS COSAS VAN A SALIR MAL"

"VOY A FRACASAR"

DOMINA TU DIÁLOGO INTERIOR

# Comienza a distinguir



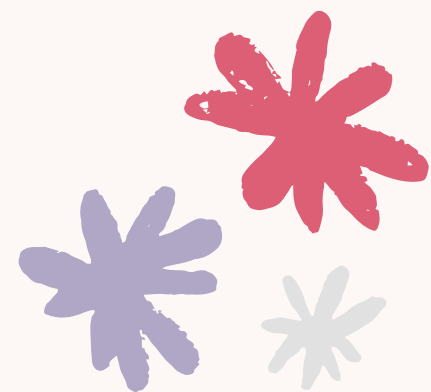
TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE MÁS SE REPITEN:



¿ESTÁN CENTRADOS EN CARACTERÍSTICAS DE TU PERSONALIDAD, O EN CÓMO TE DESEMPEÑAS?



¿SE REFIEREN A TU VIDA EN GENERAL O A EVENTOS NEGATIVOS QUE ESPERAS QUE SUCEDAN A FUTURO?



# TU DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO

## ¿CÓMO TE AFECTA MÁS?

- Influye en tus emociones y comportamientos, por lo tanto en tus resultados obtenidos.
- Te hace sentir con más ansiedad y/o desánimo.
- Daña tu autoestima.
- Disminuye tu desempeño y motivación.
- Te impulsa a evitar tareas y a procrastinar.
- Te produce estrés crónico, generando dolores de cabeza, problemas digestivos, problemas de sueño o disminuyendo tu sistema inmunológico.
- Interfiere en tus relaciones personales.

DOMINA TU DIÁLOGO INTERIOR



# EXTRA TIPS

Para empezar a identificar tus pensamientos negativos, pon especial atención a las siguientes situaciones:

- Ante situaciones de estrés o presión
- Luego de errores, algo que salió mal o de recibir críticas
- Durante situaciones de cambio o incertidumbre
- En contacto con personas que te atraen o con figuras de autoridad
- Al estar en soledad y en silencio
- Al compararnos con otros



## DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO

-EJEMPLOS PARA DISTINGUIRLOS  
EN LA VIDA COTIDIANA-

### **Traspié laboral o académico:**

"No soy suficientemente bueno/a". "Soy un fracaso".

### **Comparación social:**

"Los demás son mejores que yo, nunca podré alcanzarlos".

### **Autocastigo por errores cometidos:**

"Siempre meto la pata, soy un/a desastre". "Soy incompetente".

### **Rechazo en relaciones interpersonales:**

"Nadie me quiere, estoy solo/a". "No van a querer estar conmigo".

### **Anticipación de resultados negativos:**

"Van a pensar que no sé...". "Si cometo un error, perderé mi trabajo".

# PENSAMIENTOS NEGATIVOS

-CONSEJO PROFESIONAL-



**¡NO INTENTES SUPRIMIR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, SÓLO LES DARÁS MÁS FUERZA!**

CENTRATE EN IDENTIFICARLOS, ESTO TE PERMITIRÁ MODIFICARLOS LUEGO.

*Carolina Scotti*

DOMINA TU DIÁLOGO INTERIOR



Herramienta

# Registro de Pensamientos Negativos

caro@carolinascotti.com  
www.carolinascotti.com  
@caroscotti\_wia

Situaciones en las que prestar más atención al diálogo interno

Pensamientos negativos sobre mí (personalidad - desempeño)

Pensamientos negativos sobre mi vida/ la vida en general

Pensamientos negativos sobre el futuro

- Ante situaciones de Estrés o presión
- Luego de errores, algo que salió mal o de recibir críticas.
- Durante situaciones de cambio o incertidumbre.
- En contacto con personas que tienen atractivo sexual para usted.
- En interacciones con figuras de autoridad.
- Al estar en soledad y en silencio.
- Al compararse con los demás.

Carolina Scotti



# Puedes comenzar ya

- DATE UNOS MINUTOS PARA IDENTIFICAR TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS CADA DÍA
- USA EL REGISTRO DE PENSAMIENTOS QUE TIENES EN ESTA GUIA COMO APOYO
- IDENTIFICA CUÁLES SE REPITAN MÁS, EN QUÉ SITUACIONES Y CON QUÉ PERSONAS
- REFLEXIONA EN CÓMO IMPACTAN EN TU CONDUCTA Y EN TU VIDA

CONTÁCTAME AQUÍ Y TE AYUDO A MODIFICARLOS



Cambiar tus pensamientos requiere de **autoconocimiento, paciencia y práctica.**

La ayuda de un profesional te permitirá hacerlo más rápido.



*Carolina Scotti*

DEJA DE POSTERGAR.  
DOMINA TU DIÁLOGO INTERIOR



*Puedes contactarme:*

[caro@carolinascotti.com](mailto:caro@carolinascotti.com)

[www.carolinascotti.com](http://www.carolinascotti.com)

[@caroscotti\\_wia](#)