



Kit de herramientas para la concientización sobre salud mental | *Consejos*

Los beneficios de un diálogo interno positivo

El diálogo interno positivo es más que decirse cosas amables. Puede ayudarlo a concentrarse, a manejar sus emociones y a mantenerse enfocado cuando se siente distraído. Hablarse con amabilidad también puede ayudarlo a cambiar patrones de pensamiento poco útiles. Con el tiempo, puede fortalecer su bienestar mental y emocional.

Haga de las afirmaciones positivas un hábito

Cuando note pensamientos negativos, intente reemplazarlos por otros más esperanzadores. Por ejemplo: *“Todos cometemos errores”* o *“Estoy haciendo lo mejor que puedo”*.

Diga algunas afirmaciones positivas cada día. Escriba frases simples que tengan significado para usted y colóquelas donde pueda verlas con frecuencia. Ejemplos: *“Cada día estoy mejor”* o *“Puedo decir no a los demás y sí a mí mismo”*.

Haga una actividad de cuidado personal cada día, como salir a caminar, escuchar música o estirarse unos minutos.

Practique la consciencia plena. Preste atención a lo que ocurre a su alrededor, incluyendo lo que ve y oye en su entorno.

Si nota que se está hablando con dureza, haga una pausa y pregúntese: *“¿Le diría esto a alguien que quiero?”*. Si no, reformule ese pensamiento de forma más amable.

Haga una lista de cinco cosas que le gustan de usted. Revise esta lista con frecuencia para recordar sus fortalezas.

Lleve un diario de sus pensamientos y sentimientos. Trate de terminar cada anotación con un pensamiento positivo, un objetivo o un siguiente paso.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director clínico del EAP, LMHC, CEAP.



Kit de herramientas para la concientización sobre salud mental

Visite LucetHealth.com para conocer más recursos.

LCT00301-20260415