

Buscaré patrones de cuándo ocurren mis voces y cuándo no

Voces 01

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Muchos de nosotros encontramos que las voces tienen un patrón. Por lo general, ocurren antes, después o durante ciertas situaciones. Por ejemplo, pueden ocurrir después de que veamos a la familia de vacaciones. Cuando descubrimos los patrones, podemos planificar qué hacer.

Paso 1: Cuando comiencen las voces, usaré mi teléfono o un bloc de notas para grabar:

| | | |
|-----------|---------------------------|--------------------|
| Cual voz | Quien esta a mi alrededor | Donde estoy |
| El tiempo | Lo que estoy sintiendo | Qué estoy haciendo |

Paso 2: Revisa mi diario. ¿Qué estoy aprendiendo? _____

Paso 3: Mi plan: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 01

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Buscaré patrones de cuándo ocurren mis voces y cuándo no

Voces 01

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Muchos de nosotros encontramos que las voces tienen un patrón. Por lo general, ocurren antes, después o durante ciertas situaciones. Por ejemplo, pueden ocurrir después de que veamos a la familia de vacaciones. Cuando descubrimos los patrones, podemos planificar qué hacer.

Paso 1: Cuando comiencen las voces, usaré mi teléfono o un bloc de notas para grabar:

| | | |
|-----------|---------------------------|--------------------|
| Cual voz | Quien esta a mi alrededor | Donde estoy |
| El tiempo | Lo que estoy sintiendo | Qué estoy haciendo |

Paso 2: Revisa mi diario. ¿Qué estoy aprendiendo? _____

Paso 3: Mi plan: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 01

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Usaré mi propia voz

doblez
doblez

Muchos de nosotros hemos notado que las voces no pueden hablar en el momento exacto en que estamos hablando. Usar nuestra propia voz puede bloquear voces angustiosas.

Voy a:

- ☐ Susurrar o cantar suavemente
- ☐ Repetir una frase como, "Estoy seguro". Estoy bien."
- ☐ Leer en voz alta
- ☐ Contar en silencio para mí
- ☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 02

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Voces 02

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Usaré mi propia voz

doblez
doblez

Muchos de nosotros hemos notado que las voces no pueden hablar en el momento exacto en que estamos hablando. Usar nuestra propia voz puede bloquear voces angustiosas.

Voy a:

- ☐ Susurrar o cantar suavemente
- ☐ Repetir una frase como, "Estoy seguro". Estoy bien."
- ☐ Leer en voz alta
- ☐ Contar en silencio para mí
- ☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 02

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Voces 02

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Voy a usar un tapón para los oídos en un oído

Voces 03

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

La investigación ha demostrado que el uso de un tapón para los oídos en un oído puede reducir o eliminar en gran medida las voces angustiantes. Los tapones para los oídos con reducción de ruido no son costosos y se pueden encontrar en la farmacia.

Quando las voces comiencen, voy a:

- ▶ Pon el tapón en un oído
- ▶ Esperare _____ minutos para ver si esto ayuda
- ▶ Si no es así, pondré el tapón para los oídos en el otro oído
- ▶ Esperare _____ minutos para ver si esto ayuda

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**

Voces 03

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



Voy a usar un tapón para los oídos en un oído

Voces 03

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

La investigación ha demostrado que el uso de un tapón para los oídos en un oído puede reducir o eliminar en gran medida las voces angustiantes. Los tapones para los oídos con reducción de ruido no son costosos y se pueden encontrar en la farmacia.

Quando las voces comiencen, voy a:

- ▶ Pon el tapón en un oído
- ▶ Esperare _____ minutos para ver si esto ayuda
- ▶ Si no es así, pondré el tapón para los oídos en el otro oído
- ▶ Esperare _____ minutos para ver si esto ayuda

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**

Voces 03

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Concentraré
mi atención en
otra cosa

doblez
doblez

Las voces pueden volverse menos intrusivas y más manejables cuando no permitimos que dominen nuestra atención. Cambiar nuestro enfoque a otra cosa puede ayudar.

Voy a:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tomar una ducha | <input type="checkbox"/> Si estoy dentro, iré afuera |
| <input type="checkbox"/> Mirar televisión | <input type="checkbox"/> Si estoy afuera, iré adentro |
| <input type="checkbox"/> Jugar un juego de cartas | <input type="checkbox"/> Escuchar música |
| <input type="checkbox"/> Dar un paseo | <input type="checkbox"/> Organizar mi lista de reproducción de musica |
| <input type="checkbox"/> Jugar un videojuego | <input type="checkbox"/> _____ |

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Concentraré
mi atención en
otra cosa

doblez
doblez

Las voces pueden volverse menos intrusivas y más manejables cuando no permitimos que dominen nuestra atención. Cambiar nuestro enfoque a otra cosa puede ayudar.

Voy a:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tomar una ducha | <input type="checkbox"/> Si estoy dentro, iré afuera |
| <input type="checkbox"/> Mirar televisión | <input type="checkbox"/> Si estoy afuera, iré adentro |
| <input type="checkbox"/> Jugar un juego de cartas | <input type="checkbox"/> Escuchar música |
| <input type="checkbox"/> Dar un paseo | <input type="checkbox"/> Organizar mi lista de reproducción de musica |
| <input type="checkbox"/> Jugar un videojuego | <input type="checkbox"/> _____ |

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Usaré mi teléfono celular

En lugar de hablar a mis voces en voz alta en público, voy a fingir que estoy hablando con alguien en mi teléfono celular. De esa forma, no atraeré la atención hacia mí mismo.

Voy a:

☐ Mantener mi telefono celular conmigo

☐ Usar auriculares

☐ Usar un auricular Bluetooth

☐ _____

☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**

doblez
zapop

Usaré mi teléfono celular

En lugar de hablar a mis voces en voz alta en público, voy a fingir que estoy hablando con alguien en mi teléfono celular. De esa forma, no atraeré la atención hacia mí mismo.

Voy a:

☐ Mantener mi telefono celular conmigo

☐ Usar auriculares

☐ Usar un auricular Bluetooth

☐ _____

☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**

doblez
zapop



Voy a escuchar música a través de auriculares

doblez

La investigación ha demostrado que escuchar música o hablar a través de auriculares puede ayudar a reducir o eliminar las voces. La clave no es qué tan alto toquemos la música, sino que la disfrutemos y la escuchemos activamente.

Voy a:

- ☐ Escuchar mi banda favorita: _____
- ☐ Crear una lista de reproducción "no más voces"
- ☐ Escuchar la radio o un podcast
- ☐ Escuchar un evento deportivo, como un partido de fútbol
- ☐ Escuchar a: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra



Voy a escuchar música a través de auriculares

doblez

La investigación ha demostrado que escuchar música o hablar a través de auriculares puede ayudar a reducir o eliminar las voces. La clave no es qué tan alto toquemos la música, sino que la disfrutemos y la escuchemos activamente.

Voy a:

- ☐ Escuchar mi banda favorita: _____
- ☐ Crear una lista de reproducción "no más voces"
- ☐ Escuchar la radio o un podcast
- ☐ Escuchar un evento deportivo, como un partido de fútbol
- ☐ Escuchar a: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voy a hacer un
ejercicio físico

doblez
doblez

Cualquier actividad física puede ayudar a reducir o eliminar las voces.

Voy a:

- ☐ Correr bicicleta, caminar, correr, nadar
- ☐ Bailar
- ☐ Limpiar la casa
- ☐ Tocar la guitarra de aire
- ☐ Usar mi Personal Medicine: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voy a hacer un
ejercicio físico

doblez
doblez

Cualquier actividad física puede ayudar a reducir o eliminar las voces.

Voy a:

- ☐ Correr bicicleta, caminar, correr, nadar
- ☐ Bailar
- ☐ Limpiar la casa
- ☐ Tocar la guitarra de aire
- ☐ Usar mi Personal Medicine: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voy a practicar la relajación

doblez
zajo

El estrés puede empeorar las voces. Reducir el estrés a través de la relajación puede ayudar. Practicar técnicas de relajación cuando no escuchas voces hará que sea más fácil relajarse cuando las voces estén sucediendo.

- ▶ Respire lentamente por la nariz
- ▶ Sostenga la respiración durante 2 segundos
- ▶ Exhale lentamente por la boca
- ▶ Repita hasta que su respiración esté en calma y la ansiedad disminuya

Practicaré esto cuando: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voy a practicar la relajación

doblez
zajo

El estrés puede empeorar las voces. Reducir el estrés a través de la relajación puede ayudar. Practicar técnicas de relajación cuando no escuchas voces hará que sea más fácil relajarse cuando las voces estén sucediendo.

- ▶ Respire lentamente por la nariz
- ▶ Sostenga la respiración durante 2 segundos
- ▶ Exhale lentamente por la boca
- ▶ Repita hasta que su respiración esté en calma y la ansiedad disminuya

Practicaré esto cuando: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Evitaré el uso de drogas ilegales o alcohol

doble
z

Las drogas ilegales, el alcohol, la cafeína y algunos medicamentos de venta libre (por ejemplo, ciertos medicamentos para el resfriado) **pueden provocar voces o aumentar su intensidad.**

Para la próxima semana, rastrearé y aprenderé:

| | L | M | X | J | V | S | D |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| ¿Lo usé? | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| Intensidad de la voz: 1-10 1 = bajo 10 = alto | | | | | | | |

Que aprendí: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**

Evitaré el uso de drogas ilegales o alcohol

doble
z

Las drogas ilegales, el alcohol, la cafeína y algunos medicamentos de venta libre (por ejemplo, ciertos medicamentos para el resfriado) **pueden provocar voces o aumentar su intensidad.**

Para la próxima semana, rastrearé y aprenderé:

| | L | M | X | J | V | S | D |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| ¿Lo usé? | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| Intensidad de la voz: 1-10 1 = bajo 10 = alto | | | | | | | |

Que aprendí: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**

Voy a tomar un
breve descanso de
otras personas

doblez
corte

A veces, estar con otras personas puede ser estresante. Podríamos sentirnos sobre estimulados, lo que puede empeorar las voces. Tomar un momento alejado de los demás puede ayudarnos a relajarnos.

Cuando necesite tomar un descanso, diré:

Ejemplo: "Voy a subir a mi habitación para relajarme un poco. Volveré pronto."

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra



Voy a tomar un
breve descanso de
otras personas

doblez
corte

A veces, estar con otras personas puede ser estresante. Podríamos sentirnos sobre estimulados, lo que puede empeorar las voces. Tomar un momento alejado de los demás puede ayudarnos a relajarnos.

Cuando necesite tomar un descanso, diré:

Ejemplo: "Voy a subir a mi habitación para relajarme un poco. Volveré pronto."

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra



Escribiré lo que dicen las voces

Las voces quieren nuestra atención completa. Esto puede hacer que sea difícil concentrarse en nuestras responsabilidades, como el trabajo o la familia. Dejar de lado 10 minutos cada día para escuchar las voces y escribir lo que dicen puede ayudarlos a ser menos intrusivos y aumentar nuestra comprensión de los mismos.

Mi plan:

Comience a escuchar cada día en: _____

Configure un temporizador para dejar de escuchar en: _____

Lo que dicen las voces: _____

Lo que estoy aprendiendo: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

doble
z

Escribiré lo que dicen las voces

Las voces quieren nuestra atención completa. Esto puede hacer que sea difícil concentrarse en nuestras responsabilidades, como el trabajo o la familia. Dejar de lado 10 minutos cada día para escuchar las voces y escribir lo que dicen puede ayudarlos a ser menos intrusivos y aumentar nuestra comprensión de los mismos.

Mi plan:

Comience a escuchar cada día en: _____

Configure un temporizador para dejar de escuchar en: _____

Lo que dicen las voces: _____

Lo que estoy aprendiendo: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

doble
z

Voy a consultar un grupo de apoyo de voces

Voces 12

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

No estamos solos. Las personas que escuchan voces son reunirse en pequeños grupos para apoyar a cada uno otro en muchos países diferentes. Los grupos son sin prejuicios y un lugar para conocer a otros quienes comparten nuestra experiencia También hay reuniones en línea.

Comprobaré un grupo de apoyo por:

- ☐ Buscando en Google (*por ejemplo, "Red de voces auditivas"; "Intervoice"*)
- ☐ Buscar grupos de Facebook
- ☐ Contactando a mi Centro de Compañeros local para obtener información sobre grupos de apoyo cerca de mí: (*información de contacto*) _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 12

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



Voy a consultar un grupo de apoyo de voces

Voces 12

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

No estamos solos. Las personas que escuchan voces son reunirse en pequeños grupos para apoyar a cada uno otro en muchos países diferentes. Los grupos son sin prejuicios y un lugar para conocer a otros quienes comparten nuestra experiencia También hay reuniones en línea.

Comprobaré un grupo de apoyo por:

- ☐ Buscando en Google (*por ejemplo, "Red de voces auditivas"; "Intervoice"*)
- ☐ Buscar grupos de Facebook
- ☐ Contactando a mi Centro de Compañeros local para obtener información sobre grupos de apoyo cerca de mí: (*información de contacto*) _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- ☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 12

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Elegiré una frase
positiva sobre mí
y la repetiré

doblez
zabiez

A veces, voces angustiosas dicen cosas terribles sobre nosotros. Escuchar estas cosas terribles una y otra vez puede hacer que nos sintamos mal con nosotros mismos. Podemos contrarrestar esta negatividad repitiendo declaraciones positivas (en voz alta o en silencio) para nosotros mismos.

Mi declaración positiva: (ejemplo: "Soy una persona buena que vale la pena como otra gente como yo") _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Elegiré una frase
positiva sobre mí
y la repetiré

doblez
zabiez

A veces, voces angustiosas dicen cosas terribles sobre nosotros. Escuchar estas cosas terribles una y otra vez puede hacer que nos sintamos mal con nosotros mismos. Podemos contrarrestar esta negatividad repitiendo declaraciones positivas (en voz alta o en silencio) para nosotros mismos.

Mi declaración positiva: (ejemplo: "Soy una persona buena que vale la pena como otra gente como yo") _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Elegiré las voces que escucho

Voces 14

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

No todas las voces son angustiosas. En medio de voces ásperas, algunos de nosotros oímos voces que ofrecen buenos consejos o nos enseñan lecciones importantes. No tenemos que soltar todas las voces. Hacer una lista de las voces que elegimos escuchar puede ayudar.

Las voces que escucho (*hare una lista de las que elijo escuchar*):

doblez

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 14

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Elegiré las voces que escucho

Voces 14

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

No todas las voces son angustiosas. En medio de voces ásperas, algunos de nosotros oímos voces que ofrecen buenos consejos o nos enseñan lecciones importantes. No tenemos que soltar todas las voces. Hacer una lista de las voces que elegimos escuchar puede ayudar.

Las voces que escucho (*hare una lista de las que elijo escuchar*):

doblez

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 14

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Desarrollaré compasión por mis voces

Puede ser útil pensar en nuestras voces como un sistema de alerta temprana que intenta protegernos del daño. Visto desde esta perspectiva, las voces realmente están tratando de ayudarnos. Usando nuestro ser compasivo, podemos agradecerles la advertencia y decirles que nos mantendremos seguros mientras avanzamos en nuestro día.

doble
z

Mis voces me
avertirán:
(ejemplo: Manténgase
alejado de los agresores)

- _____
- _____
- _____

Mi respuesta
compasiva:
(ejemplo: Gracias. Tendré
cuidado)

- _____
- _____
- _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Desarrollaré compasión por mis voces

Puede ser útil pensar en nuestras voces como un sistema de alerta temprana que intenta protegernos del daño. Visto desde esta perspectiva, las voces realmente están tratando de ayudarnos. Usando nuestro ser compasivo, podemos agradecerles la advertencia y decirles que nos mantendremos seguros mientras avanzamos en nuestro día.

doble
z

Mis voces me
avertirán:
(ejemplo: Manténgase
alejado de los agresores)

- _____
- _____
- _____

Mi respuesta
compasiva:
(ejemplo: Gracias. Tendré
cuidado)

- _____
- _____
- _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Reduciré mis voces al tamaño

doblez
doblez

Mis voces:

• *(ejemplo: mujer enojada)*

• _____

• _____

• _____

• _____

Mi medio artístico:

• *(ejemplo: pintura de acuarela)*

• _____

• _____

• _____

• _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 16

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Voces 16



Reduciré mis voces al tamaño

doblez
doblez

Mis voces:

• *(ejemplo: mujer enojada)*

• _____

• _____

• _____

• _____

Mi medio artístico:

• *(ejemplo: pintura de acuarela)*

• _____

• _____

• _____

• _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 16

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Voces 16



Las voces a veces parecen más grandes y más poderosas que nosotros. Usar el arte para crear una imagen de cada una de nuestras voces puede ayudarnos a tener una nueva perspectiva sobre ellas. Dibujar, pintar, crear un collage de cada voz ayuda a que sean tangibles y las reduce a su tamaño.



© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Cambiaré mis voces en pensamientos de voz

Voces 17

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

¿Qué pasaría si llamáramos a las voces nuestros pensamientos de voz? Por ejemplo, si una voz dice: "Salga de la casa", podemos cambiarlo por un pensamiento de voz diciéndonos a nosotros mismos: "Me voy afuera". Cambiar las voces en pensamientos de voz puede ayudarnos a tomar las riendas.

La voz dice:

• (ejemplo: "Eres feo")

- _____
- _____
- _____
- _____

Mi voz-pensamiento:

• (ejemplo: "No me siento atractivo")

- _____
- _____
- _____
- _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 17

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Cambiaré mis voces en pensamientos de voz

Voces 17

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

¿Qué pasaría si llamáramos a las voces nuestros pensamientos de voz? Por ejemplo, si una voz dice: "Salga de la casa", podemos cambiarlo por un pensamiento de voz diciéndonos a nosotros mismos: "Me voy afuera". Cambiar las voces en pensamientos de voz puede ayudarnos a tomar las riendas.

La voz dice:

• (ejemplo: "Eres feo")

- _____
- _____
- _____
- _____

Mi voz-pensamiento:

• (ejemplo: "No me siento atractivo")

- _____
- _____
- _____
- _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra

Voces 17

© 2019 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

Nombraré la
opresión que está
contribuyendo a
mis voces
angustiosas

doble
z

Hay muchos tipos de opresión que pueden tener un efecto negativo en nuestra salud mental y física. Ejemplos de opresión incluyen racismo, homofobia, pobreza y sexismo. Nombrar la opresión que sentimos, cómo nos afecta y unirnos a otros para combatirla puede ayudar.

La opresión que siento y cómo me afecta:

Organizaciones o grupos a los que considero unirme:

1. Nombre e información de contacto: _____

2. Nombre e información de contacto: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra



Nombraré la
opresión que está
contribuyendo a
mis voces
angustiosas

doble
z

Hay muchos tipos de opresión que pueden tener un efecto negativo en nuestra salud mental y física. Ejemplos de opresión incluyen racismo, homofobia, pobreza y sexismo. Nombrar la opresión que sentimos, cómo nos afecta y unirnos a otros para combatirla puede ayudar.

La opresión que siento y cómo me afecta:

Organizaciones o grupos a los que considero unirme:

1. Nombre e información de contacto: _____

2. Nombre e información de contacto: _____

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ Sí, lo voy a utilizar otra vez ☐ No, voy a probar con otra



Voy a...

doblez
zajqo

¿Es mi Personal Medicine poderosa?

¿Es una actividad específica, no un sentimiento o estado de ser?

☐ Sí ☐ No

¿Es algo que hago ahora, no un objetivo futuro?

☐ Sí ☐ No

¿Es algo que hago, no algo que tomo?

☐ Sí ☐ No

¿Dice cómo me ayuda?

☐ Sí ☐ No

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**



Voy a...

doblez
zajqo

¿Es mi Personal Medicine poderosa?

¿Es una actividad específica, no un sentimiento o estado de ser?

☐ Sí ☐ No

¿Es algo que hago ahora, no un objetivo futuro?

☐ Sí ☐ No

¿Es algo que hago, no algo que tomo?

☐ Sí ☐ No

¿Dice cómo me ayuda?

☐ Sí ☐ No

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

☐ **Sí, lo voy a utilizar otra vez** ☐ **No, voy a probar con otra**