

# ESCUCHA TU VOZ INTERIOR

## Habla contigo mismo

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

**H**ablar con nosotros mismos es importante en la vida cotidiana. Por lo regular no llevamos este diálogo interno de forma consciente, lo hacemos en automático. Estudios científicos actuales afirman que la manera de efectuarlo y las palabras que usamos pueden ayudarnos a dominar nuestros miedos y superar diversos obstáculos.

Tener un diálogo interno es mucho más importante de lo que la mayoría de las personas cree, ya que nos permite situarnos en diferentes escenarios con el objetivo de practicar y prepararnos para cuando en realidad suceda el evento, asimismo, nos ayuda a percibir el entorno de modo diferente, y por último, si sabemos escuchar esa voz interna y aprendemos a controlar nuestros pensamientos decidiremos de una mejor manera.

El Psicólogo Ethan Kross, quien estudia los efectos de nuestra voz interior, afirma que ésta se va formando desde nuestra infancia y desarrolla nuestro lado creativo al hacernos observadores de nuestra propia vida. Esta charla interna comienza cuando aprendemos nuestras primeras palabras y las empezamos a utilizar como un manual de instrucciones, nuestra voz nos va dirigiendo al desplazarlos y jugar, por ejemplo, de niños solíamos implementar instrucciones como: “Para bajar de la cama primero pongo un pie en el piso y después coloco el otro”. Al convertir nuestros pensamientos en palabras éstos se vuelven más tangibles y fáciles de ejecutar.

Hay que considerar la conversación interna como una herramienta útil y efectiva en el desarrollo de un pensamiento convincente, lo cual nos ayudará a alcanzar nuestras metas, a la hora de afrontar un reto.

Kross expone un caso con tres sencillos pasos a seguir, donde el éxito radica en verlos como si fuéramos un amigo:



“Víctor (1), ¿Qué te pone nervioso? No es la primera entrevista de trabajo que tienes. Se que estás interesado en el puesto, pero tómallo con calma (2). Aunque no todo salga como lo esperas, no será el fin del mundo. Eres una persona profesional (3), inteligente y capaz de realizar esta entrevista. Solo da tu mejor esfuerzo y deja que las cosas tomen su curso. Relájate Víctor”.

### ¿Qué sucede?:

- 1. Víctor se distancia de sí mismo y del estrés que la entrevista le está creando al referirse a él por su nombre y se percibe como si fuera un amigo. Al hacerlo se da consejos sabios y se calma, algo difícil si se toma el rol del “yo”.

- 2. Igual que un niño lleva una conversación interna con instrucciones para bajar de la cama, Víctor se instruye para actuar con tranquilidad.

- 3. Por último, Víctor reduce la tensión

**“No dejes que los ruidos  
de las opiniones acallen  
tu voz interior”  
Steve Jobs**

del evento con algunas autoafirmaciones, lo que le permite ver que si la entrevista de trabajo no sale como espera no será el fin de su carrera y podrá seguir adelante.

Frecuentemente nos resulta sencillo aconsejar a los demás, pero cuando se trata de nosotros mismos empezamos a tener problemas. Si establecemos un diálogo interno y nos percibimos como alguien más, daremos un paso atrás para observar un panorama más amplio en que nos será sencillo ejecutar nuestros consejos con el fin de vencer los miedos que experimentamos y alcanzar las metas que deseamos.♥