



## Diálogos internos recurrentes: ¿Cómo detenernos?

**“La persona más influenciada con la que hablarás todo el día eres tú. Ten cuidado entonces acerca de lo que te dices a ti mismo” Zig Ziglar**

Las palabras tienen poder, y las que usamos cuando pensamos, cuando nos hablamos a nosotras o nosotros mismos son de suma importancia. Te ha ocurrido que un pensamiento se repite una y otra vez; que, habiendo vivido una situación personal difícil, sobreviene un diálogo interno repetitivo que toca e incluso trastorna tus estados emocionales.

Los diálogos internos se refieren a la conversación interior que, en ocasiones, ocurre en forma automática o incontrolada. Como dice la maestra Lucerlia Saavedra, en su libro *Recuperación Energética*, los diálogos internos son “la conversación que mantenemos con nosotros mismos, de la cual podemos tener o no conciencia. Se produce por pensamientos automáticos, aprendidos desde la infancia, reforzados por los continuos por qué...”

Nuestro diálogo interno riega nuestros estados emocionales, los alimenta, los transforma. La forma como pensamos sobre un evento que ocurre, sobre una situación que nos toca vivir, sobre una relación interpersonal, familiar o laboral, incide de forma directa, nuestro estado de ánimo, haciéndonos sentir mejor, o peor.



Es necesario detener el diálogo interno que nos induce un estado de ánimo que desmotiva, descalifica o nos autoagrede. Cuidar el diálogo interno, lo que nos decimos, la forma como nos tratamos, nos respetamos y nos valoramos, es fundamental.

Los pensamientos repetitivos, se hacen habituales, y progresivamente definen patrones de pensamiento, emoción y conducta. Cuando arraigamos un patrón negativo o distorsionante, nos sentimos impotentes y vulnerables, y ello progresivamente nos conduce a un espiral de distorsiones sobre la realidad, que se suelen denominarse distorsiones cognitivas.

Todas las personas tenemos pensamientos y creencia que distorsionan la realidad. Reconocer estos patrones es el primer paso para cambiarlos. Si

reconoces pensamientos distorsionados dirigiendo tu percepción, tu sentir y formas te comportas, puede ser tiempo de actuar o de buscar ayuda profesional. Te preguntas como detener un diálogo interno recurrente, un pensamiento distorsionante, una creencia negativa, que se repite una y otra. Te proponemos la siguiente estrategia:



- **Primero.** Escucha tu propia voz, observar tu pensamiento, tu palabra, lo que te dices y como te lo dices, autoobsérvate, amplifica tu atención. Identifica la emoción y descríbela con tu palabra, háblate sobre lo que estás pensando (Eje, allí esta esa idea otra vez...).
- **Segundo.** Detén el pensamiento, interrumpe la secuencia de pensamientos habituales. Elige una palabra de poder como: Alto, no más, basta ya...y di tu nombre. Es una orden para ti, que debe ser cumplida (¡Juan, basta ya!).
- **Tercero.** Respira profundo, desenfoca el pensamiento, cantando una canción o repitiendo una secuencia numérica (♪♪turiquitaca pin♪♪ o 12344)
- **Cuarto.** Luego, replázala conscientemente ese pensamiento, por otro pensamiento o imagen agradables, propositiva o positivas.
- **Quinto.** Mantén tu atención alerta, y repite el ciclo de ser necesario.

Mantener un monitoreo permanente sobre lo que nos decimos, escuchar nuestra voz interior, con autorresponsabilidad es el inicio del camino. Es necesarios hacernos su amiga o amigo de nuestra voz, tratarnos con un poco más de ternura, resignificar y cambiar consciente y amorosamente, esos pensamientos que nos debilitan, por otros que contribuyan con nuestra motivación y autorregulación emocional.

Gladys Quintero  
Facilitarte Procesos