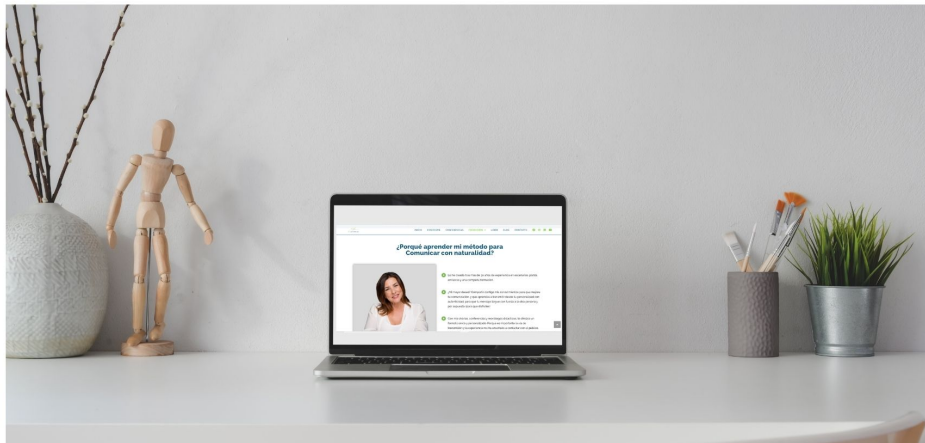


CURSO ONLINE

“Fortalezas Comunicativas”

¡Aprende en 5 módulos
a mejorar tu comunicación!




ELENA MARTÍN CALVO

Mi diálogo interno

Ejercicio Mi dialogo interno



¿Qué tal te llevas contigo mismo/a?

Esta pregunta que te hago no es baladí, ya que la **comunicación comienza con uno mismo**.

¿Te has parado a pensar cómo te hablas a ti mismo/a de ti? Esto, aunque lo parezca, no es estar loco. No hablo de largas conversaciones con uno mismo en voz alta (que también podría ser), sino de cómo de amable eres contigo mismo, con tus reacciones, con tus actos.



¿Cómo es tu **diálogo interno**? ¿Eres **amable** y sabes **comprenderte**?
 ¿Te **justificas** ante tus comportamientos? ¿Te dices que eres una **víctima**, o, por el contrario, te **culpas** de todo lo que pasa a tu alrededor?

Todo esto tiene mucha más importancia de la que podría parecer, porque ese diálogo interno, esa comunicación íntima, es la que **marcará y pautará** la comunicación externa, la comunicación que mantienes con los otros.

Te voy a pedir que pienses en una situación que haya supuesto para ti un **reto** o un problema.



Puede ser una situación del presente o del pasado.

Conecta con ese preciso instante, revive la situación, recrea las emociones que sentiste y contesta las siguientes preguntas:

➤ ¿Cuál es o fue el **problema** o **reto**?

➤ ¿Qué **pensamientos** sobre tu actuación acuden a tu mente cuando piensas en esa situación?

➤ ¿Cómo te **sientes** con respecto a tu reacción en esa situación?

- ¿Qué te decías a ti mismo/a en ese momento o ahora?

- Ahora, escribe por lo menos tres frases de **apoyo** hacia ti misma/o en esa circunstancia. Aspectos que consideras que hiciste bien o que hablan de tu buena intención, de tus deseos de aprender, de mejorar o de tus cualidades.

- Piensa y escribe ahora, por lo menos, tres frases que te hayas dicho en esa situación o en momentos parecidos y que sean una **voz crítica**. Frases o palabras que sean consideraciones negativas hacia tu persona y que dañen tu autoestima:

- Es el momento de **cambiar** esa voz crítica por una más **amable**. No se trata de pasar de un extremo a otro. Si consideras que has hecho algo mal, por ejemplo,

que has faltado el respeto a otra persona, no es cuestión de decir que está bien hecho, sino, por ejemplo, de decirte a ti mismo que eres capaz de resaltar tu disconformidad con otros siendo respetuoso/ en todo momento.

- Ahora establece un **plan** para cuidar ese diálogo interno. Para empezar, ponle nombre a esa voz amable. Puedes llamarla como desees: Cuidador solícito, voz amable; voz constructiva; mi yo cuidadoso, etc.

- Y para finalizar, escribe tres posibles **acciones** que puedas realizar cuando te hables a ti mismo/a con esa voz crítica e implacable.

Espero que, con esta actividad, hayas podido **identificar** y **tomar conciencia** sobre qué pensamientos, sentimientos y conductas tienes en determinadas situaciones, y cuáles te pueden ayudar a mejorar tu diálogo interno.

Sigue así, quizá aún no seas consciente, pero estoy segura de que tu comunicación ya ha empezado a mejorar.

A veces, según vamos avanzando, vamos encontrando nuevos retos y desafíos. Que eso no te desanime, estas dando pasos y si no ves aún los resultados, en breve empezarás a sentirlos.

