

Hablar solo es bueno para tu cerebro



Se llama discurso privado, es algo que todos hacemos y muchos temen contar por miedo a que los llamen locos, pero hablar solo es bueno para nosotros.

La mayoría de los estudios al respecto suelen centrarse en niños pequeños, ya que hablar solos forma parte de su desarrollo normal. **Los niños piensan más en voz alta que los adultos** -esto seguramente no hace falta que ningún estudio nos los diga-. Cuando un niño aprende a hacer cosas, usualmente las narra en voz alta, y también se habla a sí mismo cuando tiene éxito o algo le parece muy difícil. Es quizás por esto que a muchos les parece que los niños nunca se callan.

Cuando crecemos, comenzamos a internalizar ese discurso y lo convertimos en pensamientos. Sin embargo, mantener todo dentro de nuestra cabeza y no decirlo en voz alta no es la mejor manera de aprender. **Cuando hablamos con nosotros mismos nuestros procesos cognitivos mejoran significativamente.** Seguramente alguna vez has encontrado que hablar solo te ayuda a recordar mejor algo, a tener más ideas, a concentrarte mejor en una tarea y hasta a convencerte de que puedes lograr algo.

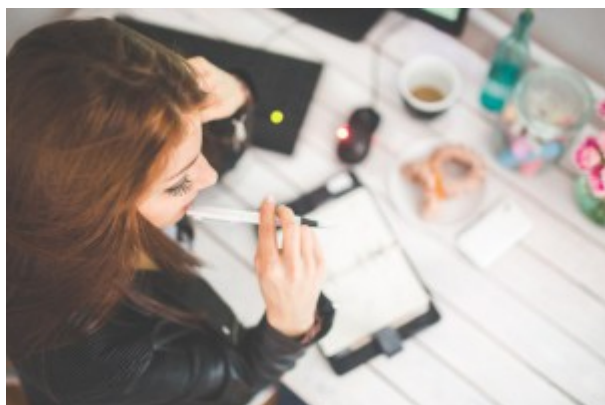
Mejora tu memoria

Cuando estudiamos en voz alta tendemos a recordar mucho más. Cuando repetimos las palabras en voz alta el proceso para internalizar la información parece ser más efectivo. Algunos estudios han observado el efecto separando grupos de personas

que leen en silencio y otros que leen en voz alta, y las palabras que se leyeron en alto fueron mucho mejor recordadas que las demás. Este efecto no tiene simplemente que ver con el sonido al hablar, sino que al traducir el discurso en palabras habladas tu cerebro tendrá no solo la información de escucharlas sino de producirlas, lo que hace más intenso y distintivo el recuerdo de aquello que dijiste en voz alta. Es decir, no solo vas a recordar lo que leíste, sino a ti mismo diciéndolo las palabras en voz alta y escuchándolas.

Mejora tu concentración

Si hablas contigo mismo y además te das instrucciones en voz alta, tu capacidad de concentración mejora y te ayuda a que evites distracciones, haciendo más sencillo el proceso de toma de decisiones cuando eres capaz de visualizar tus opciones al repetir las palabras y escucharlas. Básicamente le ofreces ayuda extra a tu cerebro.



No es de locos, es de mentes sanas

Hablar solo puede ser estigmatizante, mucha gente lo asocia con estar loco y con esquizofrenicos, en el caso de estos últimos, es solo un síntoma de muchos otros, que juntos hacen el diagnostico de una patología psiquiátrica que es tratable.

Hablar contigo mismo es excelente para mantener una mente sana, puede hacer que alivie la soledad que sientes cuando pasas días sin compartir tiempo con alguien más, y hasta puede hacerte más inteligente cuando hablas contigo mismo en voz

alta de forma positiva. En especial, cuando necesitas tomar decisiones importantes.

¿Cuándo es malo hablar solo?

Cuando hablas contigo en voz alta para criticarte, es en ese entonces que deberías detenerte. El discurso privado negativo, como cuando gritas “¡Soy un idiota!” no es nada bueno para ti. Cuando hables solo trata de conversar contigo mismo como si fueses tu propio mejor amigo, di cosas que te ayuden a pensar que todo estará mejor, y visualiza como puedes lograr tus metas mientras lo traduces en palabras que escuches.

Decirte a ti mismo que eres estúpido es voz alta tiene un efecto tan o más negativo que cuando otra persona te lo dice. El discurso privado es poderoso y se queda clavado en tu mente, por eso es importante usarlo siempre de forma positiva. Se amable contigo mismo como serías con otros.

Fuente: hipertextual.