

Casa adentro (F)

En Facebook

el grupo Hablar Solo cuenta con más de 22.200 seguidores a nivel mundial. La versión en inglés no supera los 2.000. El 70 % lo integran mujeres.

nuevovivir@granasa.com.ec

DIANA SOTOMAYOR ZEVALLOS
sotomayord@granasa.com.ec
■ GUAYAQUIL

En los niños hablar solo es bastante común. Podemos escucharlos decir ¡Qué genial! ¡No puedo creerlo!, que no pasa nada. Todos entendemos que ese comportamiento forma parte de su desarrollo lingüístico e intelectual.

Con los adultos, en cambio, pasa todo lo contrario. Si mantenemos diálogos internos o en voz alta con nosotros mismos la gente nos tilda de locos, drogados o enfermos. Nos miran mal e incluso con miedo. De allí que cada que tenemos el impulso de hacerlo lo hacemos a escondidas para evitar que alguien nos pille y se burle.

¿Le ha pasado? Si es así, respire hondo y sonría. Que nadie volverá a reírse de usted, pues según una serie de investigaciones hablar en solitario no evidencia que usted está chiflado, sino que es un genio. Un ser capaz de estimular su cerebro y mejorar también su nivel de concentración a través de sus propios diálogos.

Así al menos lo determinó un grupo de científicos de las universidades de Wisconsin-Madison y Pensilvania en EE. UU., tras descubrir que conversar consigo mismo aporta beneficios a la inteligencia humana y ayuda incluso a encontrar objetos perdidos con rapidez.



“Mediante el lenguaje es posible fijar la atención en una sola actividad. Repetir las cosas vuelve ágil al cerebro”.

JOSÉ SALINAS
PSICÓTERAPEUTA

Y es que repetir el nombre de las cosas en voz alta, precisa el psicólogo clínico José Salinas, incita a la memoria a que trabaje más rápido: reactiva la información visual del cerebro y hace las cosas más tangibles, facilitando así la búsqueda. Todo está relacionado con la capacidad del hombre de focalizar su mente sobre cualquier acción partiendo de la posibilidad de externalizarla.



“La práctica organiza los pensamientos y calma los nervios. Nos ayuda a pensar con más calma y mejor”.

ALEJANDRO RUIZ
PSICÓLOGO CLÍNICO

“Es como cuando leemos en voz alta o escuchamos unas instrucciones”, agrega el psicólogo Alejandro Ruiz, al hacer hincapié en que así como hay personas extremadamente visuales “que lo captan todo a través de una sola mirada”, también están aquellas que necesitan escuchar sus propias voces para organizarse y aclarar sus ideas: para pensar mejor.

La gran ventaja de hacerlo es que “al poner palabras a los sentimientos, los sacas de tu cabeza, haces tu versión de los hechos y cuentas tu historia”. Es como transformarnos en nuestros propios terapeutas, ya que estamos verbalizando nuestras preocupaciones y ayudando al cerebro a resolverlas.

Hablar solo NO ES SÍNTOMA DE LOCURA

EN CONTEXTO

Conversar en solitario es una práctica común, y no exclusiva de personas esquizofrénicas, bipolares o psicóticas

Según los expertos, hacer monólogos con uno mismo aclara el pensamiento y ayuda a tomar decisiones con rapidez

También eleva la confianza, alivia la sensación de tristeza y soledad, y retira de la memoria episodios de miedo o dolor

Mientras uno no delire, escuche voces externas o tenga alucinaciones, no hay razón para alterarse o acudir al especialista



“Mientras no se consuma alguna sustancia, pensar en voz alta no es más que resolver un problema, que pensar a profundidad”.

JORGE PAZMIÑO
COACH EMOCIONAL

El psiquiatra Jorge Pazmiño opina de forma similar. Para él, no parar de hablar de algo pasado que nos lastima “aumenta la permanencia de los problemas en la conciencia, causa fatiga emocional e impide avanzar”. De allí que recomienda hablar consigo mismo cada que sea necesario, pues recreando los malos recuerdos mediante conversaciones evitamos que estos se fijen en la memoria a largo plazo.

Y es que hay que dejar algo claro, dice Salinas, “que el interlocutor sea invisible no significa que no exista, pues es posible que en esa habla privada estemos contestando a múltiples otros que llevamos en nuestro interior”.

Cuanta más extrovertida es la personalidad, los soliloquios en solitario serán más frecuentes. De hecho, hay quienes -cansados de los monólogos- utilizan a los animales y las plantas para desahogarse o centrar su atención. No está mal. En cualquiera de los casos el resultado siempre será el mismo: controlar las emociones, ejercer la soberanía sobre uno mismo y ayudar a poner las cosas en perspectiva.

Lo cierto es que hoy este hallazgo es una grata noticia para todos los que tienen este ‘extraño’ comportamiento, porque -seamos sinceros- hablar solo socialmente no está aceptado. Incluso a esta práctica aún se la asocia con esa patología en la que los enfermos oyen voces en su cabeza y entablan hipotéticos diálogos con ellas: la esquizofrenia.

Pero la gente sana que conversa en solitario está muy cuerda, precisa Ruiz. Las ventajas como verán son enormes.



SABER +

ENCUÉNTRALO EN NUESTRAS VERSIONES IPAD Y ANDROID

LA ESQUIZOFRENIA INFANTIL. Cómo diferenciarla de otras patologías.



¿CÓMO SE GRABAN LOS RECUERDOS EN LA MENTE?



MODOS DE HACERLO



PENSANDO EN VOZ ALTA

Esto es útil, especialmente si le está costando tomar alguna decisión o cuando se encuentra en una encrucijada y le resulta difícil el proceso de elección. Si puede escuchar lo que piensa, pondrá sus ideas en orden fácilmente, podrá ver con más claridad las alternativas posibles y podrá tomar la decisión que le haga sentir mejor.



FELICITÁNDONOS

¿Por qué esperar cumplidos de los demás? Si se los merece, siempre puede brindárselos usted mismo. Además, la mayoría de las personas no tiene idea sobre sus pequeños logros, como cuando pasa frente a la panadería y no compra nada porque está a dieta. ¿Acaso eso no se merece un “¡buen trabajo!”? Claro que sí, los niños escuchan este tipo de cosas todo el tiempo, y los adultos casi nunca. ¡Corrijamos eso ahora!



Entre los 4 y 10 años de edad los niños dialogan consigo mismos. De hecho se estima que esas reflexiones sin interlocutor suponen entre el 20 % y el 60 % de sus comentarios.

CONSTRUIR
Casas que le permiten recorrer el mundo



DEBATE

¿Hablar solo evidencia soledad?

"Hablar solo es una práctica común de las personas, eso hay que tenerlo claro.

A fin de coordinar ideas previo a decisiones importantes que se deban tomar o para pensar un poco más antes de responder, algunos mantienen diálogos internos o consigo mismo; y eso está bien. Por tanto, el mantener diálogos en solitario no siempre será un sinónimo de soledad, a no ser que estas situaciones -más que constantes- sean negativas e incluyan llantos, gritos o sentimientos de desesperación. De ser así la situación cambiaría porque no solo estaríamos hablando de un cuadro de tristeza, sino también de depresión".



CAROLINA PEÑAÑIEL
TERAPEUTA FAMILIAR



DAVID YÁÑEZ
PSICÓLOGO / PSICOTERAPEUTA

"No considero que hablar solo sea síntoma de soledad, ni tampoco sinónimo de algún trastorno mental. De hecho, solo si existiera la convicción de que "alguien" externo a nuestra mente nos está hablando podríamos hablar de alguna enfermedad. Los pensamientos son como la voz en volumen bajo, por tanto solo deben preocuparnos cuando en voz alta o baja estos nos recriminan. Cuando son negativos, cuando nos motivan a decir que somos inútiles o no valemos nada. Caso contrario, si hablamos con nosotros mismos para motivarnos o reflexionar, no hay razón para alterarse. Eso no significa que nos sentimos ni estamos solos".

DATOS

► **Mantener monólogos en solitario** eleva su confianza y autoestima y lo condiciona emocionalmente al éxito. La práctica, asimismo, nos permite evaluar los pros y contras al tomar decisiones difíciles, ya que al exteriorizar los distintos puntos uno puede verlos con mayor frialdad.

► **Según la reconocida** investigadora Laura E. Berk, miembro de la Asociación Americana de Psicología, la necesidad de hablar en voz alta consigo mismo no desaparece nunca. De hecho, la práctica puede resurgir en aquellos momentos de la vida en que nos toca lidiar con actividades que son muy demandantes. Lo que a nivel psíquico representa un recurso muy útil para adquirir nuevas habilidades y superar desafíos.

► **Hablar con las mascotas** ayuda en esta tarea. Y es que al contarles algo, publica la Universidad de California, las personas tienen la posibilidad de considerar respuestas alternativas a un plan de acción que estén considerando.



INTERACTIVO

PREGUNTA: ¿HA HABLADO SOLO ALGUNA VEZ EN SU VIDA Y SI NO, SE ANIMARÍA A INTENTARLO?

Los lectores consultados a través de las redes sociales de EXPRESO se sinceraron en este espacio. El 100 % afirmó haberlo hecho al menos una vez en su vida. A continuación algunos de los comentarios:

- Federico Samaniego: Por supuesto que sí. Lo hago en la calle mientras camino hacia el trabajo. Hablo solo para organizar las cosas que tengo que hacer durante el día.

- Estefanía Sánchez: Siii, y me gritan loca. En la calle hasta me han mirado raro. Es que soy muy expresiva y cuando intento motivarme utilizo incluso las manos, hago muchos ademanes.

- Valeria Paredes:

¡Ufff! toda la vida he hablado sola. Para aclarar mis ideas, felicitarme o hasta para motivarme a hacer algo de ejercicio. Es una práctica típica a la que ya mi familia se ha acostumbrado.

- Cristina Palacios: Cuando se me pierden las llaves del carro o tengo esperando a alguien, hablo sola para apurarme o encontrar lo que necesito. Es un hábito que lo practico desde niña, que no me afecta pero que ha provocado que en el trabajo me apoden 'Lorenza'.

- Sergio Ledesma: Cuando corro mantengo un sinnúmero de monólogos. A veces para planificar las reuniones de mañana o para organizar mis planes del fin de semana.

GEOVANNA MEDINA

Es psicóloga, máster en Terapia Familiar y especialista del dpto. de Bienestar Estudiantil de la Escuela Superior Politécnica del Litoral.



"La práctica es sana, 100 % inofensiva"

¿Hablar sin un interlocutor es una conducta frecuente entre las personas en la actualidad?

- Por supuesto que sí. Dentro de los procesos y tipos de lenguajes existentes tenemos al interno. Aquel en el que nos metemos en nuestro propio pensamiento a fin de darle vida, de tomar mejores decisiones y aclarar emociones.

- **Se puede convertir esta conducta en un hábito incontrolable para la persona?** Generalmente no, la mayoría de las personas que hablan solas tienen un control suficiente como para saber que ese hablar en soledad los pone en una situación compleja desde el punto de vista social. En su mayoría todos sabemos cuándo parar o hasta dónde llegar.

- **¿Dónde está el límite que**

permite decir si es o no normal que alguien hable solo?

- Si es porque pasó de un lenguaje interno a uno externo sin darse cuenta y no es regular, no pasa nada, pero si ya lo hace en los niveles y esferas de su vida continuamente y lo que verbaliza no tiene un discurso coherente ya existiría una afectación psíquica. El problema aumentaría aún más si uno alucina o cree que escucha voces de seres externos.

- **¿Con quién hablamos cuando lo hacemos en solitario?**

- Con nosotros mismos, con nuestro 'yo' interior, con esa criatura que nos permite analizar aspectos de algo que no hemos resuelto; que nos 'obliga' de una manera sana y sencilla a conectarnos con lo más profundo de nuestro ser.

EXPERIMENTO

NO MÁS MUERTES DE BEBÉS EN LOS AUTOS

Cada semana, al menos un niño en el mundo muere por golpe de calor al ser dejado en el auto. Aunque parezca increíble esto es algo que sucede en todos los niveles socioeconómicos y no por desamor. Simplemente pasa por descuido o falta de información.

Ante ello la organización de caridad global Kars4Kid -y teniendo en cuenta que la temperatura interna de un auto cerrado puede llegar hasta los 55°C y 78°C, cuando en el exterior la temperatura es de 27°C y 38°C respectivamente- decidió demostrar a los adultos lo que se siente a través del experimento 'El desafío del auto caliente por 100 dólares', cuya misión fue la de permanecer en el auto bajo esas condiciones durante 10 minutos para ganarse así tal cantidad de dinero.

Ninguno lo logró. De hecho, a partir de los 4 minutos todos empezaron a desesperarse. Algunos empezaron a asfixiarse y otros, a gritar y llorar. Hubo incluso también quien intentó romper el vidrio.

"Es una de las peores cosas que he hecho en la vida. Ahora entiendo lo que puede sentir un bebé mientras espera que sus padres lo vengam a buscar", dijo uno de los participantes, tras recalcar que "olvidar una vez definitivamente es arrepentirse para siempre".



INVESTIGACIÓN

LA MÚSICA ALIVIA EL DOLOR INFANTIL

Escuchar música es una de las pocas actividades que implica el uso de todo el cerebro. Está presente en todas las culturas y puede tener beneficios sorprendentes al escucharla.

Según estudios, se puede reducir el dolor crónico de una variedad de enfermedades, como la artrosis y la artritis reumatoide, hasta en un 21 % y depresión hasta un 25 %. Actualmente en el mundo la terapia musical se utiliza cada vez más en los hospitales para reducir la necesidad de medicación durante el parto, disminuir el dolor posoperatorio y complementar el uso de la anestesia durante la cirugía.

Hace poco un análisis elaborado por el hospital de la Universidad de Winthrop en Mineola en Nueva York, comprobó en niños recién operados que tras elegir audiolibros y música conocida, los niños experimentaron menos dolor.

Entre los artistas favoritos de los más pequeños para recuperarse pronto estuvieron Miley Cyrus, Taylor Swift, Justin Bieber, Jay-Z y Alicia Keys.

"La música sirve como un distractor, da sensación de control y hace que el cuerpo libere endorfinas para contrarrestar el dolor", rezó el estudio, tras hacer hincapié en que la música lenta ayuda a disminuir la respiración y el ritmo cardíaco, evitando la sensación de angustia. De allí que este tipo de terapia es una de las favoritas de aplicar en centros oncológicos del planeta.



EN LOS MENORES

LA ANSIEDAD CAUSA MIEDO A LA OSCURIDAD

Para la psicología freudiana, el miedo a la oscuridad es una consecuencia del desorden de ansiedad por separación, conocido en inglés como Separation Anxiety Disorder (SAD). Esta condición suele aparecer antes de los dos años, cuando el niño empieza a dormir solo en una habitación separada a la de sus padres. Hecho que genera este trauma de miedo y soledad, el cual varía según la estructura psíquica de cada infante, y que en algunos casos será más intenso y en otros pasajero.

Otra explicación, menos rigurosa, reside en la propia naturaleza de la imaginación humana. La ausencia parcial de luz hace que instintivamente perdamos esa sensación de control sobre el entorno.

Cómo funciona

MOTIVÁNDOSE

Hacerlo en voz alta resulta ser una muy buena manera para alentarse a hacer cosas que tal vez no tiene muchas ganas de hacer, pero que son necesarias. Puede decirse, por ejemplo, "¡Buenos días querida!, ¿qué tal si hoy aprovechamos el día para ordenar la casa?", u "¡Hola grandulón, hoy sin falta tienes que llamar al contador y ponerte al día con el papeleo, antes de que multen!".

