

¿CÓMO SER CONSCIENTE DE LA COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL?

Para ser consciente de la comunicación que una persona tiene con uno mismo se puede utilizar el autoanálisis, un ejercicio que examina lo que ocurre en el interior, en las emociones y en la mente.

A través del autoanálisis es posible conocer cuáles son los pensamientos más constantes y analizar los recuerdos que vienen sin saber porqué, entre otros aspectos.

La mente humana tiene 60,000 pensamientos al día. Los psicólogos recomiendan hacer anotaciones teniendo frescos los pensamientos predominantes.

Esto permite identificar la mentalidad que influye, ayudando a cambiar o mejorar la comunicación intrapersonal y, por lo tanto, el desenvolvimiento y la actitud del individuo, así como su salud mental.

El problema radica cuando las personas se autocritican y crean monstruos internos de sí mismos. Estos «monstruos» viven en la mente; algunos de ellos se pueden reconocer y se pueden llegar a identificar, como por ejemplo la baja autoestima.

Tener diálogos internos negativos afecta las emociones y hace daño a una persona en toda su conducta. Por lo tanto, cambiar el diálogo interno es primordial para desarrollarse saludablemente en las relaciones, funciones y la estima propia.

Tener un buen diálogo interno ayuda en el liderazgo personal. Una vez que se analizan los pensamientos se puede ser consciente y controlar lo que se piensa, y desechar todo lo desfavorable.

El tono de voz crítico y autoritario con el que se puede hablar a sí mismo puede cambiarse por uno más calmado, positivo y sereno. De esta manera se logra contribuir a la autoconfianza.

La importancia de Identificar Pensamientos Repetitivos

Los patrones que recurren en la mente en el transcurso del día demuestran el tiempo y el esfuerzo mental que se le dedica a un tema denso. Dicho tema denso puede ser algo que ha de ocurrir en el futuro cercano y que genera ansiedad y estrés.

Es indispensable que se reconozca con exactitud el problema reflejado en determinados pensamientos fijos, para resolver a tiempo cualquier episodio de ansiedad y lograr la estabilidad.

Las señales que la mente genera no deben ser ignoradas. En la comunicación intrapersonal el subconsciente comunica un mensaje y es importante prestarle atención para conocer más de sí mismo.

Muchos individuos experimentan conflictos interiores que no siempre son diagnosticados correctamente. En otros casos, aunque sean conocidas las causas, no se hallan soluciones.

Es por ello que la comunicación intrapersonal y la autoevaluación son imprescindibles para responder a interrogantes puntuales sobre sí mismos.

REFERENCIA:

Lucas, A., García, C. Y Ruiz, J. (1999). Sociología De La Comunicación. Trotta. Madrid