

SERVICE

NEWS

18

¿Cómo te hablas cuando te hablas?

La importancia de los diálogos internos positivos



Gerencia de Banca Personas

Autor: Lourdes Lepe Garrido
Diseñador: Ana Gabriela Ramos

BANCO CHN
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL



El **diálogo interno**, es conocido también como **pensamiento interno**, habla interna o autoinstrucción. Se refiere a la “vocecita” interna que nos da la pauta de la línea de pensamientos y reflexiones que manejamos.

El diálogo interno, puede ser racional o irracional.



PENSAMIENTO ★ RACIONAL ★

El pensamiento racional, busca una solución, tomando como base el discernimiento y el conocimiento. Se enfoca en dar respuestas lógicas e informadas mediante el pensamiento crítico y la reflexión.

En otras palabras, este tipo de pensamiento se enfoca en analizar acontecimientos, tomando como base los hechos puntuales para el análisis en búsqueda de soluciones efectivas para la mejora. Requiere reflexión y valentía para identificar y aceptar errores personales, con el afán de mejorar.

Resulta un proceso adaptativo y natural.



PENSAMIENTO ★ IRRACIONAL ★

El pensamiento irracional, es aquel que se genera basado en suposiciones, miedo o malestar prolongado.

Las ideas pueden volverse recurrentes, sin embargo, el individuo no está enfocado en buscar soluciones lógicas e informadas, sino por el contrario, sienta conclusiones y actúa sin fundamentos ni reflexión previa.

Resulta ser un proceso no adaptativo y puede provocar efectos negativos en el individuo.

Tomando lo anterior como referencia, sabemos entonces que nuestro pensamiento al ser racional, se vuelve positivo. Se basa en razonamiento, lógica y análisis de los hechos tal cual. Por el contrario, el pensamiento al ser irracional, se vuelve negativo; basándose en ideas inciertas y miedos no fundamentados.

- En muchas ocasiones, los pensamientos irracionales se vuelven distorsiones de la imaginación, a las cuales se les conoce como "distorsiones cognitivas".
- A pesar de lo anterior, es posible que cada individuo cambie sus esquemas mentales irracionales, por esquemas racionales y apegados a la realidad mediante la objetividad.

¿Cómo reestructuro mi pensamiento?

1

Identificar el pensamiento que provoca **incomodidad**.

2

Analizar minuciosamente el pensamiento e identificar las **emociones** y **sentimientos** que provoca.

Validar las **emociones** y **reflexionar** sobre acciones o falta de acciones cometidas.

3

4

Cambiar las distorsiones por pensamientos **racionales** y **adaptativos**, que sean creíbles y realistas. Estos deben ser repetidos hasta **interiorizarlos**.



Ejemplo de reestructura del pensamiento #1



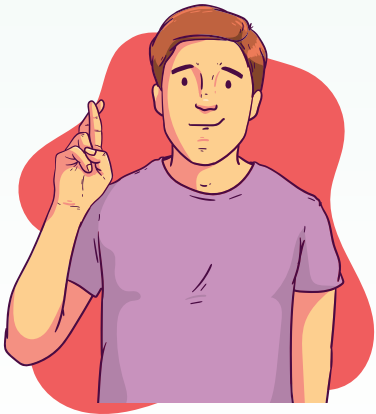
Pensamiento irracional

Seguro que el trabajo salió mal, por mi culpa.



Validación de emociones

Tengo miedo de que el trabajo salga mal, porque significa que fracasé.



Modificación de idea primaria por un pensamiento racional

Si el trabajo no sale bien, pondré más atención a los errores para no repetirlos en el futuro.



Análisis y reflexión

Me he equivocado en el pasado, pero eso no significa que esté determinado a fracasar.

Ejemplo #2



Pensamiento irracional

Nunca me sale nada bien, aunque lo planifique y me esfuerce.



Validación de emociones

Siento enojo y frustración porque siempre pasa algo y no todo sale como lo planeo.



Modificación de idea primaria por un pensamiento racional

Puedo tratar de hacer las cosas lo mejor posible, pero puedo ser flexible con mis planes.



Actividad de análisis y reflexión

Sigo esforzándome en hacer siempre lo mejor de mi parte, pero debo entender que hay factores que no puedo controlar.

¿Cómo puedo debatir mis pensamientos irracionales?

Uso del debate socrático:

Este debate es un método de cuestionamiento profundo que ayuda a examinar y desafiar las creencias irracionales.

¿Cómo aplicarlo?

Hazte preguntas abiertas:

- "¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es cierto?"
- "¿Existen otras formas de ver esta situación?"
- "¿Qué le diría a un amigo que tuviera este mismo pensamiento?"

Profundiza las respuestas:

- "Explora las raíces del pensamiento y las suposiciones subyacentes".
- "Considera consecuencias de mantener esa creencia".
- "Ser honesto consigo mismo".

Beneficios de esta técnica

- Fomenta pensamiento crítico.
- Fomenta la autorreflexión.
- Ayuda a desmontar creencias arraigadas.
- Ayuda a identificar ideas ilógicas.

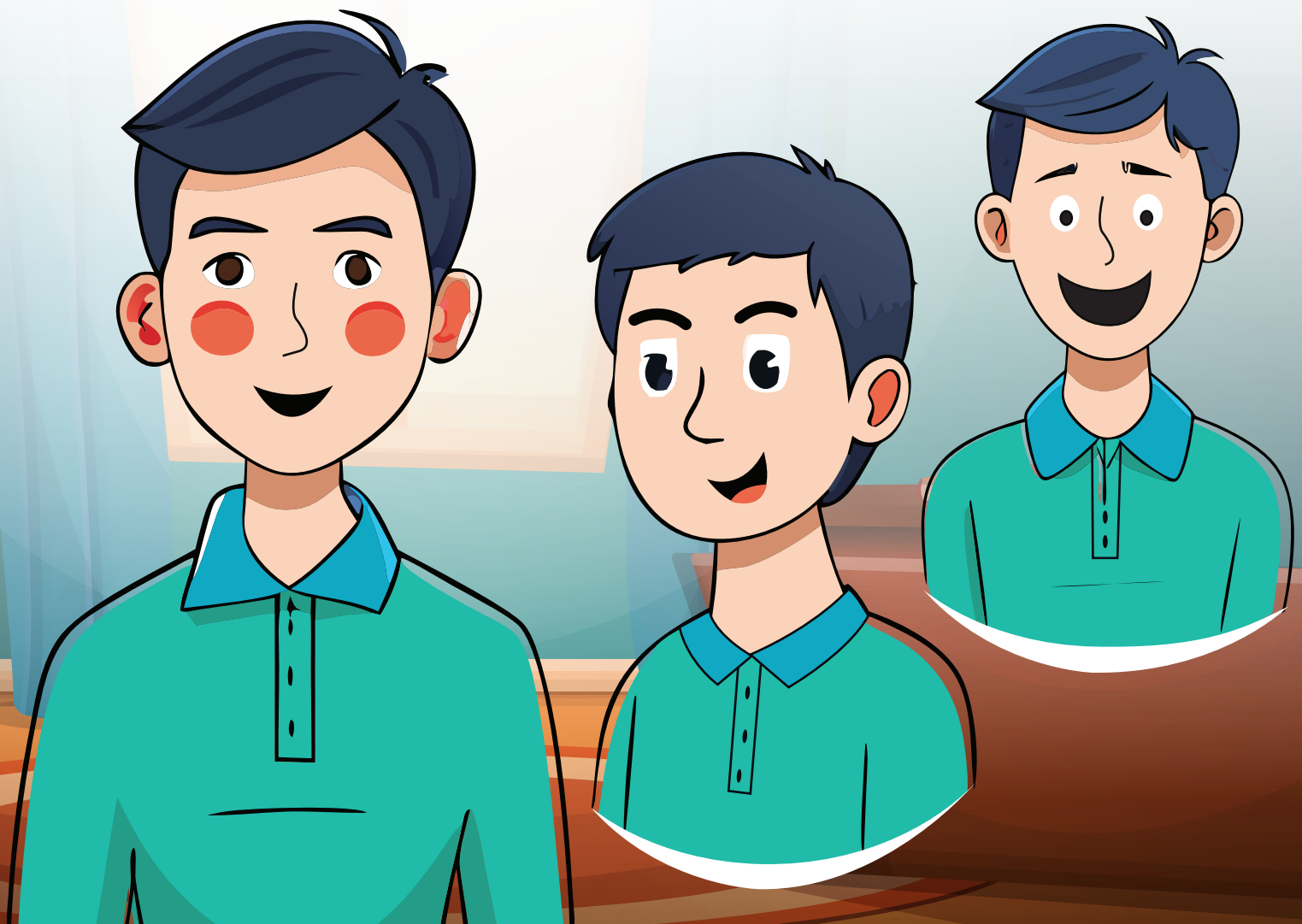
Las afirmaciones personales

Se refieren a conversaciones internas en las que reconocemos nuestras aptitudes, posibilidades, dones y damos énfasis a lo que hemos realizado correctamente. Involucra el reconocimiento de las fortalezas y puntos de mejora, en pro del crecimiento y el propio empoderamiento.

Muchas veces, practicar este tipo de pensamiento, ayuda a contrarrestar los pensamientos negativos que suelen detenernos o paralizarnos a realizar acciones que creemos que no podremos lograr.

¿Cómo las utilizo?

- 1.** Comienza por visualizar lo que quieres crear o coseguir.
- 2.** Utiliza frases cortas y fáciles de recordar. Muchas veces utilizar rimas ayuda a la memoria a aprender de forma más rápida y eficaz.
- 3.** Utiliza oraciones en positivo, afirma lo que quieres y lo que eres, olvídate de los negativos. Un dato interesante, es que al cerebro le cuesta interpretar la palabra NO.
- 4.** Repite las afirmaciones en voz alta. Pensarlo, decirlo y escucharlo, ayuda al cerebro a decodificar el mensaje y encaminarte hacia él.
- 5.** Incluye emociones y sentimientos en tus afirmaciones. ¿Cuál estado emocional sentirás al alcanzar tus metas? Puedes utilizar palabras como: feliz, seguro, tranquilo, orgulloso, entre otras.
- 6.** **Puedes escribirlas en un espejo y repetirlas viéndote a la cara, puedes repetirlas en el auto o en tu motocicleta camino a tu destino, puedes decirlas al levantarte o bien, al momento de ir a dormir.**



Merezco la misma amabilidad que brindo los demás, y extendiendo esa amabilidad a *a mí mismo.*

Dejo en el pasado lo que ya no *me sirve.*

Está bien avanzar poco *poco a poco.*

Soy capaz de enfrentar cualquier desafío que se me *presente.*

Puedo marcar *la diferencia.*

Yo merezco *amor y respeto.*

Tengo valor *y soy útil.*



Bibliografía

★ Albán, J. (2012); **El pensamiento filosófico, ético y sociológico aplicado en la educación.** CHIMBO – ECUADOR. Recuperado de:
https://www.google.com.gt/books/edition/EL_PENSAMIENTO_FI-LOS%C3%93FICO_ETICO_Y_SOCIO/0ni6EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=pensamiento+racional&pg=PA7&printsec=frontcover

★ Balzer, J. (2021); **Comunicación en enfermería.** Elsevier. Recuperado de:
https://www.google.com.gt/books/edition/Comunicaci%C3%B3n_en_Enfermer%C3%ADa/ibgZEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1

★ Millán, M. (2018). **Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional.** Editex. Recuperado de:
https://www.google.com.gt/books/edition/Las_relaciones_entre_los_principios_de_l/VpTeEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

★ Hernández, J. (2024). **Liberando la mente: guía práctica para identificar y superar ideas irracionales.** Recuperado de:
https://www.google.com.gt/books/edition/Liberando_la_Mente_Gu%C3%ADa_Pr%C3%A1ctica_para/WGgjEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

★ Larc, A. (2026). **21 reglas para alcanzar el éxito personal: guía práctica.** Mestas Ediciones. Recuperado de:
https://www.google.com.gt/books/edition/21_reglas_para_alca-