



Descripción del autor: Edith Gómez es editora en Gananci, apasionada del marketing digital, especializada en comunicación online. Se niega a irse a la cama cada noche sin haber aprendido algo nuevo. Le inquietan las ideas de negocio y, más aún, aportar una mirada creativa al pequeño mundo en el que vivimos.

Twitter: @edigomben

Si eres de las personas que hablan solas seguramente te has ganado más de una mirada extraña. Muchos pensarán que estás loco. Pero, ¿alguna vez te has dado cuenta que hablas solo? Quizás ya sea algo que sea parte de tu forma de ser.

Muchas personas hablan solas para despejar la mente, para [memorizar mejor en momentos de estudio](#) y, por extraño que parezca, algunas hablan en voz alta para luchar contra la soledad.

Si hablas solo no te avergüences de ello. Los motivos son múltiples pero te pueden ayudar en ciertas situaciones. Aquí te presentamos 3 beneficios de hablar solo para que veas la parte positiva.

1. Hablar solo te tranquiliza

Imagina que de repente te ha surgido algún trabajo a última hora, después de haber organizado tu día. En ese momento, aunque quieras evitarlo, empezará a aumentar el estrés y la ansiedad.

Este es un ejemplo de una situación en donde **hablar solo puede ayudarte a gestionar el estrés, a despejar tu mente, a organizarte mejor y a ver las cosas mucho más claras.** También puedes aclarar mejor tus ideas y a reorganizar todo con eficacia.

¿Alguna vez has tenido que presentar un discurso o una exposición? Es una situación de muchos nervios, aunque estos parecen disminuir en la propia situación. Pero, en ese preciso momento, cuando preparas que decir, seguro te preguntas a ti mismo cosas como “¿por qué estoy tan nervioso?”.

Esto te ayuda a calmarte y relajarte. Pero, el hecho de hablar solo también puede ayudarte cuando tus nervios surgen, ya que estas por tu propia cuenta y eso te incomoda. Hablar en voz alta puede ayudar a aquellas personas que se sienten ahogadas en momentos de soledad.

2. Hablar solo hace que seas más eficiente

Como se dijo anteriormente, hablar solo te permite ser mucho más activo y eficiente en situaciones de presión. Y esta afirmación tiene su base científica.

Un estudio realizado por los psicólogos de la [Universidad de Wisconsin, Gary Lupyan, y la Universidad de Pensilvania, Daniel Swingley](#), pudieron estudiar el comportamiento de un grupo de voluntarios ante la realización de una tarea.

Aquellas personas que la realizaban en silencio tardaban más en encontrar la solución que aquellos que hablaban en voz alta. Una diferencia notable. Con este estudio se pudo confirmar que hablar solos es bueno para aclarar ideas y encontrar alternativas mucho más rápido.

Esto puede ayudarnos en situaciones que nos sintamos estancados en un proyecto o si ni siquiera sabemos por donde comenzar. La capacidad que tienes de poder hablar contigo mismo te permite salvar ciertas situaciones de forma más rápida, y por lo tanto más eficiente.

3. Hablar solo te motiva

Hablar solo también te permite llevar tus sueños e ideas adelante para hacerlas realidad. Esa capacidad de comunicación con nosotros mismos nos motiva y nos impulsa hacia el éxito.

El hablar solo en situaciones de dificultad, te permite brindarte inevitablemente palabras de aliento. De esta forma te estarás dando ánimos para seguir adelante y culminar de buena manera lo que estás haciendo.

Por esa razón, **no es mala idea hablar solo o [decir en voz alta frases para motivarse uno mismo y sentirse mejor](#)**. Esto te permite mejorar tu capacidad de memorización, pero también despejar la mente y ver la solución de forma más clara a tus problemas. Si te quedaras en silencio, tal vez te sentirías triste y un poco frustrado.

Entonces, si eres del grupo de personas hablan solos, ¡No te desanimes! Asegúrate de sacarle el mayor provecho posible. Por eso cuando veas a alguien en la calle que se está “comunicando consigo mismo” no lo mires raro. Es posible que esté aclarando su mente, intentando encontrar una alternativa o una solución a un gran problema.

Por último, podemos ver que es posible utilizar nuestra capacidad de hablar a nuestro favor. Después de repetir tantas veces lo importante que es confiar en uno mismo, amarse a sí mismo y ser conscientes de lo que merecemos, ¿no es ya el momento de que empecemos también a hablar con nosotros mismos?