

Con las orientaciones de especialistas, profundizamos en una de las posibles lecturas de una de las obras de Luis Rojas Marcos, *Somos los que hablamos* (2019).

En los días 22 y 23, durante los talleres presenciales, Margarita de las N. Acosta Rubio ofreció un discurso eminentemente práctico, intercalado con la proyección de imágenes, la lectura de textos y algunas dinámicas individuales y en grupo.

Todo fue grabado en vídeo, y comienza ahora el proceso de maquetación y preparación en EduClips.

Es imposible resumir en unas páginas esas dinámicas, lecturas y explicaciones durante los talleres; sin embargo, tenemos la oportunidad de compartir percepciones de esos dos días media hora antes y después del mencionado encuentro el día 30 de abril.

CON RESPECTO AL AUTOR Y A LA OBRA



En su obra "**Somos lo que hablamos. El poder terapéutico de hablar, hablarnos, escucharnos**", el psiquiatra **Luis Rojas Marcos** expone cómo el lenguaje y el acto de hablar tienen un efecto profundo en nuestra salud mental, emocional y en la construcción de nuestra identidad.

Ideas principales:

1. El lenguaje moldea nuestra identidad:

- Rojas Marcos sostiene que **somos lo que hablamos**, es decir, nuestra manera de expresarnos influye directamente en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el mundo.
- A través del lenguaje, **damos sentido a nuestras experiencias** y construimos nuestra historia personal.

2. **Hablar tiene un poder terapéutico:**

- Expresar lo que sentimos, ya sea con otros o con nosotros mismos (el diálogo interno), tiene efectos **sanadores y reguladores** sobre nuestras emociones.
- La palabra puede aliviar el sufrimiento, fomentar la comprensión de uno mismo y de los demás, y contribuir al bienestar psicológico.

3. **El diálogo interno es clave para la salud mental:**

- La **voz interior** o auto-diálogo influye en cómo enfrentamos los retos, gestionamos el estrés y tomamos decisiones.
- Cambiar la forma en que nos hablamos internamente puede transformar nuestra actitud ante la vida.

4. **El valor de escucharnos y escuchar a los demás:**

- Escuchar no es solo oír, sino **comprender, acoger y conectar** con lo que el otro expresa. También es necesario aprender a **escucharnos a nosotros mismos**.
- La escucha activa fortalece los vínculos personales y mejora la empatía.

5. **El idioma y las palabras que usamos influyen en nuestra visión del mundo:**

- Rojas Marcos también habla del impacto de **ser bilingüe o multilingüe**, y cómo diferentes lenguas pueden generar distintas formas de pensar y sentir.

6. **El silencio y la palabra:**

- Aunque hablar es importante, el autor también destaca que **el silencio tiene su lugar**, y que hay que encontrar un equilibrio entre hablar y callar.

7. **La comunicación como herramienta de resiliencia:**

- Hablar sobre lo que nos ocurre, especialmente tras eventos difíciles o traumáticos, es una forma de **resiliencia**, de reconstrucción y adaptación.

ESBOZO EN TORNO AL PODER TERAPÉUTICO DE HABLAR, HABLARNOS Y ESCUCHARNOS

Cuando nos hemos puesto a pensar sobre los días 22 y 23, cada participante destacaba aspectos diferentes. Vamos a intentar reunir y organizar algunas ideas que sirvan de orientación sobre la parte presencial del taller, para sacar el mayor partido posible al tiempo en línea del 30 de abril.

SOBRE EL MENSAJE EN ESTA OBRA DE LUIS ROJAS MARCOS

En *Somos lo que hablamos. El poder terapéutico de hablar, hablarnos, escucharnos*, el psiquiatra Luis Rojas Marcos subraya que el lenguaje y la comunicación son fundamentales para la salud emocional. La sinopsis del libro resume su tesis central: “Descubre el inmenso poder terapéutico del habla... los beneficios de hablar para comunicarnos así como de hablarnos a nosotros” casadellibro.com. Rojas Marcos afirma que “hablar es la actividad humana más eficaz para proteger la autoestima... facilitar nuestro bienestar físico, mental y social” casadellibro.com, estrechamente ligado a “la buena salud y la satisfacción con la vida”. Aunque se enfoca en el habla, el autor implica que **escuchar** (a los demás y a nuestra propia voz interior) es parte del mismo proceso terapéutico. En sus palabras retóricas: “¿qué hace un psiquiatra si no escuchar a sus pacientes?” casadellibro.com. Esta reflexión sugiere que la escucha activa —tanto externa como interna— es tan vital como el acto de hablar. En el ensayo Rojas Marcos ilustra con experiencias personales y clínicas cómo expresarnos con palabras (hacia otros y hacia nosotros mismos) permite procesar vivencias difíciles y reforzar el equilibrio emocional.

¿Qué es la autoescucha y por qué importa?

La *autoescucha* puede definirse como la capacidad de prestar atención consciente a nuestros pensamientos, emociones y sensaciones internas, dialogando con nuestra propia “voz interior”. Es una forma de autoconocimiento: implica reconocer qué decimos (o pensamos) sobre nosotros mismos y nuestras circunstancias, y aprender a escucharnos sin juzgarnos. Este proceso interno es clave para la salud mental porque nos permite identificar y comprender emociones o patrones de pensamiento negativos antes de que se agraven. Además, favorece la *autocompasión* (tratarse con amabilidad) y reduce la crítica interna excesiva. En resumen, la autoescucha fortalece la inteligencia emocional al crear un diálogo interno empático que contribuye al bienestar psicológico.

El interés de la psicología por la autoescucha se vincula a varias teorías y prácticas terapéuticas. Por ejemplo, en la **terapia cognitivo-conductual (TCC)** se trabaja activamente con el diálogo interno: los pacientes aprenden a detectar “pensamientos automáticos” negativos, registrarlos y reformularlos. Este ejercicio promueve escuchar y cuestionar nuestras propias ideas para sustituir creencias erróneas por otras más realistas. De igual modo, las técnicas de **mindfulness** o atención plena enseñan a escuchar el

momento presente: prestando atención deliberada a los propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin emitir juicios. La investigación muestra que las intervenciones basadas en mindfulness producen mejoras en el ánimo y la ansiedad pubmed.ncbi.nlm.nih.gov. Por último, la corriente de **autocompasión** (desarrollada por Kristin Neff) enfatiza hablarse a uno mismo con bondad en situaciones difíciles; diversos estudios han hallado que mayor autocompasión se asocia con menor ansiedad y depresión link.springer.com. En todos estos enfoques, escuchar a nuestro mundo interno (más que ignorarlo o suprimirlo) es un pilar del cambio terapéutico.

Beneficios psicológicos de la autoescucha

Practicar la autoescucha trae múltiples beneficios comprobados. En términos de regulación emocional, ser consciente de lo que sentimos nos ayuda a procesar experiencias estresantes de forma más saludable. Por ejemplo, estudios sobre **escritura terapéutica** —una forma de diálogo interno escrito— indican que llevar un diario que describa los propios pensamientos y emociones reduce significativamente síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático pmc.ncbi.nlm.nih.gov. Un meta-análisis concluyó que realizar una intervención de journaling produce una disminución estadísticamente significativa en medidas de salud mental (con un efecto pequeño a moderado) pmc.ncbi.nlm.nih.gov.

De modo similar, practicar mindfulness ha mostrado efectos positivos notables. Una revisión sistemática encontró que las terapias basadas en mindfulness logran mejoras moderadas en la ansiedad (Hedges' $g \approx 0,63$) y en los síntomas del estado de ánimo ($g \approx 0,59$) en población clínica pubmed.ncbi.nlm.nih.gov. En pacientes con trastornos de ansiedad y depresión, estos efectos fueron aún mayores ($g \approx 0,95$), y se mantuvieron en seguimientos a medio plazo pubmed.ncbi.nlm.nih.gov. Estos resultados indican que la atención plena (escuchar conscientemente lo que ocurre en el interior) es una intervención prometedora para aliviar el malestar emocional.

Por otro lado, la evidencia sugiere que cultivar autocompasión mediante la autoescucha suave reduce el sufrimiento. En adolescentes y jóvenes, niveles más altos de autocompasión se correlacionaron con menos síntomas de ansiedad ($r \approx -0,49$) y depresión ($r \approx -0,50$) link.springer.com. Además, los programas de entrenamiento en autocompasión han demostrado disminuir ansiedades y mejorar el estado de ánimo en poblaciones estudiantiles. Esto refuerza la idea de que aprender a escucharnos con comprensión y sin autocastigo disminuye el estrés interno y mejora la resiliencia emocional.

Estrategias para fomentar la autoescucha

Practicar la autoescucha requiere emplear técnicas y hábitos específicos. A continuación se presentan algunas estrategias útiles, respaldadas por enfoques terapéuticos y evidencia científica:

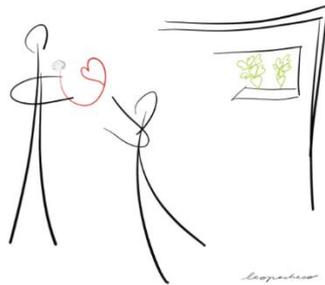
- **Mindfulness o meditación consciente:** Reservar unos minutos diarios para sentarse en silencio, enfocando la atención en la respiración o en las sensaciones del cuerpo. Al notar pensamientos o emociones, simplemente “escucharlos” sin juzgarlos ni reaccionar de inmediato. Estudios muestran que la práctica regular de atención plena mejora la regulación emocional y reduce los síntomas de ansiedad/depresión pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.
- **Escritura reflexiva (journaling):** Llevar un diario personal donde se expresen con detalle los pensamientos y sentimientos. Escribir “a nosotros mismos” sobre eventos estresantes o preocupaciones internas es una forma de externalizar el diálogo interno. La investigación indica que dedicar sesiones breves de escritura terapéutica a nuestras experiencias internas genera reducciones significativas en la sintomatología psicológica pmc.ncbi.nlm.nih.gov. Incluso apuntar regularmente las propias emociones y preguntas internas facilita la comprensión de los patrones mentales.
- **Autocompasión y diálogo amable:** Practicar frases de apoyo personal cuando surjan pensamientos críticos (por ejemplo, “es normal equivocarse, aprenderé de esto” en lugar de autogrigorio). En psicoterapia de compasión, se fomenta *escuchar* las propias necesidades emocionales con la misma ternura que escucharíamos a un ser querido. La literatura sugiere que contrarrestar la autocritica con autocompasión disminuye la ansiedad y la depresión link.springer.com.
- **Técnicas cognitivo-conductuales:** Utilizar registros de pensamientos como herramienta. Cada vez que se identifique una emoción intensa, anotar qué pensamiento interno la originó permite “escucharse” de forma estructurada. Posteriormente, se analizan esas ideas con perspectiva racional, reestructurándolas. Esta estrategia hace explícito el proceso de auto-escucha reflexiva recomendado en TCC.
- **Escucha guiada (terapia o mentoría):** Conversar con un terapeuta, coach o persona de confianza sirve para que, al hablar, también nos escuchemos. A menudo verbalizar lo que nos pasa activa el proceso interno de reflexión. Por eso, acudir a la terapia (donde el profesional escucha activamente) es en sí mismo un ejercicio de autoescucha amplificada.

En conjunto, estas prácticas fortalecen la conexión con nuestro mundo interno. Escuchar a nuestra voz propia —con curiosidad y sin juicios— promueve la salud mental al permitirnos procesar emociones antes de que se vuelvan problemáticas. Como señala Rojas Marcos, así como hablamos para sanar, debemos *escucharnos* a nosotros mismos para proteger nuestra autoestima y bienestar emocional.

SIEMPRE ATENTOS, CON MARGARITA DE LAS N. ACOSTA RUBIO

Para conocer un poco más el enfoque, se invita a visitar la página web de SIEMPRE ATENTOS, cuyos expertos procuran orientar apostando por una educación emocional, inclusiva, segura y positiva.

Siempre Atentos



Y parte de una elocuente cita de Quino:

«Que lo urgente no le quite tiempo a lo importante»

Con este punto de partida, se presentan todas las propuestas formativas de esta institución.

<https://www.siempreatentos.es/>

— Educación Emocional	— Educación Inclusiva	— Educación Segura	— Disciplina Positiva

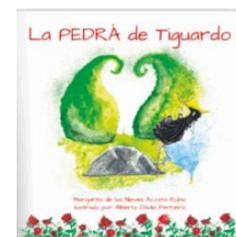
Por esta razón, y por su formación como maestra, orientadora y cuentoterapeuta, se pidió a Margarita venir a la Universidad de Cádiz.

Los responsables del Campus universitario de Jerez cedieron el uso de su Espacio de Aprendizaje; el servicio de informática, con Julián, facilitó la grabación del evento para una posterior creación de un banco de EduClips sobre el evento. La difusión se hizo por todas las Facultades vinculadas de un modo u otro con comunicación.

Aunque fue planificado con mucho tiempo, la disponibilidad conllevó a ubicarnos en la segunda quincena del mes de abril. Por un lado, era formidable pues la lectura de cuentos daba la retroalimentación interior de los saberes compartidos; por otro, y desde la paradoja, las actividades culturales en torno al Día Internacional del Libro hicieron que se solaparan las propuestas culturales.

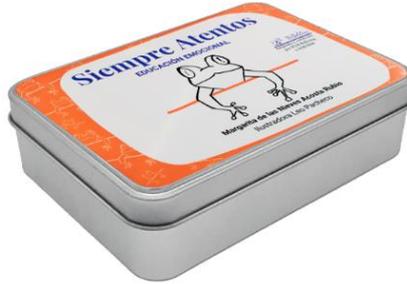
Viene a cuento

Presentó algunos de los recursos entre los que contamos con la fortuna de vivir de primera mano la lectura de uno de sus cuentos, prácticamente recién terminado: “Un cuento sobre la mirada y el poder de transformar la realidad. La Pedrá de Tiguardo nos invita a ver lo cotidiano con nuevos ojos.”



Siempre Atentos

Siempre Atentos es un innovador programa de educación socioemocional, que quiere promover un cambio de mirada en las escuelas y en las organizaciones para dar respuesta a las necesidades sociales a través del entrenamiento en competencias básicas para la vida y dirigidas a la educación infantil, primaria, secundaria, familias y docentes. La intención es contribuir a la transmisión de la educación socioemocional como factor de protección ante el acoso, la agresividad, y como medio para mejorar las relaciones, el rendimiento académico y el bienestar personal y social.



[Ver producto](#)



[Acceder a la ficha de muestra gratis](#)

El Libro

Lo que aprendí mientras te portabas mal

Lo que aprendí mientras te portabas mal es una guía práctica para educadores y docentes, donde la teoría nos permite entender y empatizar con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que manifiestan comportamientos disruptivos, conductas que afectan negativamente a ellos y a todo el que se acerca.

Este Método se fundamenta en la creación del aula como un espacio seguro de aprendizaje, junto a una respuesta tan respetuosa como eficaz ante las crisis graves de conducta. Esto es posible fusionando la amabilidad con la firmeza, despertando un sentimiento de pertenencia al aula y de importancia, y conectando con el alumnado desde la calma, la aceptación, la regulación y la empatía

EL AULA INCLUSIVA Y LA DISCIPLINA POSITIVA.
UNA SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA

LO QUE APRENDÍ MIENTRAS TE PORTABAS MAL



Cómo cambiar los castigos y la silla de pensar por valor y pertenencia en un espacio seguro de aprendizaje

MARGARITA DE LAS NIEVES ACOSTA RUBIO

[Ver producto](#)

Puertas abiertas

Pronto volveremos con más...