

# ¿La gente dice que hablas demasiado?

## Objetivo

Ayudarte a identificar las situaciones en las que el exceso de conversación puede estar afectando tus relaciones y aprender las señales conversacionales que pueden ayudarte a entender cuándo el exceso de conversación está alejando a la gente.

## Debes saber

Hay personas a las que les encanta hablar. Hay varias razones por las que a algunas personas les gusta bastante hablar y otras por las que son calladas por naturaleza. Pero si a veces recibes comentarios de tu familia, tus amigos, tus colegas o tus jefes de que hablas demasiado, es un problema en el que deberías pensar.

Es mucho más fácil entablar buenas relaciones y tener éxito en los estudios o en la vida profesional cuando se entiende que una conversación es un acto de "dar y recibir" que requiere tanto escuchar como hablar. Para las personas que son "habladoras" por naturaleza, ajustarse puede ser difícil al principio, pero, con la práctica, puedes experimentar algunos de los beneficios de una buena conversación: la gente querrá estar más en tu compañía, conocerás mejor a los demás y podrás desarrollar amistades duraderas o relaciones laborales más positivas y exitosas.

Nota: A veces, hablar en exceso puede estar asociado al trastorno por déficit de atención; otras veces puede ser un problema para las personas con síndrome de Asperger. Consulta a un profesional de la salud mental para discutir enfoques y estrategias adicionales si crees que esto puede aplicarse a ti.

## Qué hacer

Si crees que eres una persona que habla demasiado, escribe por qué crees que es así. ¿Es para llamar la atención? ¿Para intentar conectar con los demás? ¿Para asegurarte de que tus ideas y opiniones son escuchadas? ¿Porque te sientes solo? ¿Por algo más? No hay una respuesta correcta. Escribe lo que es cierto para ti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\_\_\_ Pregunta a la persona con la que estás hablando y luego continúa la conversación, centrándote en ella, pidiéndole que hable más sobre ese tema.

\_\_\_ Observa el lenguaje corporal y los gestos de los demás. ¿Se alejan de ti? ¿Miran a su alrededor? ¿Parece que se alejan o te ignoran?

\_\_\_ Lleva la cuenta de las veces que la gente te dice directamente: "Hablas demasiado". No te castigues, aprovecha para analizar lo que ha pasado y cómo ha sucedido. Intenta hacerlo mejor la próxima vez.

\_\_\_ Asegúrate de las veces que has dicho más de lo que realmente querías decir, tal vez divulgando información personal, sentimientos, o hablando de los demás.

\_\_\_ Disminuye la velocidad de tu discurso cuando estés hablando. Esto puede ayudarte a concentrarte y a fijarte más en lo que ocurre con la otra persona.

\_\_\_ Practica ser más concreto al hablar de ti mismo o al contar una historia. Toma una clase de actuación o un curso de oratoria.

\_\_\_ Sé consciente de tu entorno: ¿hablan los demás? ¿Los demás están intentando leer o estudiar? Respeta el espacio de los demás no hablando en un entorno tranquilo.

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

1. Escribe las tres estrategias más importantes que has probado en la última semana.

---

---

---

2. ¿Cómo fue la experiencia de probar esas estrategias? ¿Qué notaste dentro de ti? ¿Qué notaste en la otra persona en relación contigo?

---

---

---

3. Escribe otras tres estrategias que te gustaría poner en práctica a continuación y haz un seguimiento de tu experiencia.

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---