

CÓMO EL LENGUAJE POSITIVO PUEDE MEJORARTE A TI Y TU ENTORNO



Fizkes | Shutterstock

Patricia Navas - publicado el 10/11/23

"Usar palabras amables no cuesta nada", aseguró la experta Cintia Carreira durante una entrevista con Aleteia

Cintia Carreira es directora del departamento de educación y humanidades de la universidad Abat Oliba y profesora de Didáctica de la lengua y la literatura. En una entrevista con Aleteia aseguró que el lenguaje positivo, explicado muy sencillamente, es hablarse bien a uno mismo y hablar bien a los demás, usando palabras con una visión optimista y positiva de las situaciones.

«Es un concepto bastante reciente, pero viene de muy atrás. Está dentro de la corriente de psicología positiva, que aparentemente también es reciente, pero me tomo la licencia de recurrir a Aristóteles para decir que fue él uno de los primeros que trabajaban la psicología y el lenguaje positivo».

La psicología positiva pretende centrarse en el estado de bienestar del ser humano: psicológico, mental, físico. Trata de tener en cuenta aquello que da valor a la vida y centrarse en lo positivo, las virtudes del ser humano y aquello que le da significado a su persona.

Desde la Grecia clásica se hablaba del concepto de «eudaimonía», que quiere decir felicidad; esa felicidad a la que como seres humanos tendemos.

Los beneficios del lenguaje positivo



Vadym Pastukh | Shutterstock

Cintia Carreira asegura que este lenguaje es beneficioso en muchos sentidos, ya que influye en las relaciones que tenemos, tanto intrapersonales como interpersonales.

Primero influye en la relación con uno mismo; es decir, ¿cómo me hablo a mí mismo? Con el uso del lenguaje positivo comenzamos a pensar en positivo sobre nosotros, sobre nuestras capacidades y virtudes; gracias a esto podremos relacionarnos con otras personas y aplicar la relación positiva a las relaciones con otros.

«Respecto a la relación conmigo mismo (la intrapersonal), está claro que, como decía Alasdair MacIntyre, 'somos seres narrativos'. Y por tanto, la capacidad de que comprenda, narre mi historia -mi identidad, quién soy yo, con quién me relaciono- a lo largo de mi historia, es básica».

Cintia señaló que la capacidad de autonarración de la propia vida a otros es una característica propia del ser humano; por ello, es muy importante aplicar el lenguaje positivo en ello para lograr una comprensión de la propia persona y una inserción en la sociedad.

¿Cómo incorporar el lenguaje positivo en la vida diaria?

Lo primero es pensar positivamente sobre nosotros, y aplicar eso al resto de circunstancias y personas que nos rodean. «Es verdad que una cosa es la teoría y otra la práctica, pero aplicarlo es más sencillo de lo que parece. Usar palabras amables no cuesta nada, se trata de desarrollar el hábito».

Es como con las virtudes, señaló, uno se vuelve generoso cuando ejercita la generosidad. Uno usará el lenguaje positivo cuando lo use y lo interiorice.

Quien lo ejercite saldrá ganando, él y las personas con las que se relaciona, porque cuando uno da, al final recibe. «Si soy amable, serán amables conmigo, y generaremos una actitud relajada en la que me sienta a gusto y potenciado a ser mejor. Esto es a lo que estamos destinados, al final».

Cintia señaló que usar un lenguaje positivo ayuda a construirse a uno mismo y aportar algo en la sociedad. Además, recordó que no ganamos nada si usamos malas palabras, «al final genera tensiones, malestar».

Hablar como seres humanos



Luis Rojas Marcos, en su libro titulado *Somos lo que hablamos. El poder terapéutico de hablar*, dice que hablar nos hace mejores, es terapéutico, ayuda. Pero no hablar mal, sino como nos corresponde hablar como seres humanos.

«Él profundiza mucho en la idea de que si yo me quiero y me hablo bien, voy a construir una autoestima y una identidad personal sólida que me va a ayudar a estar en sociedad y contribuir a la sociedad».

Cintia finalizó afirmando que la palabra se puede usar con sentido positivo o negativo; «y los usos negativos de la palabra son muy graves, le hacen mucho daño al hombre».