

## DESARROLLO PERSONAL

### El lenguaje construye nuestra personalidad

Alba Mar, Psicología

[HTTPS://ALBAMARPSICOLOGIA.COM/EL-LENGUAJE-CONSTRUYE-NUESTRA-REALIDAD/](https://albamarpsicologia.com/el-lenguaje-construye-nuestra-realidad/)



El lenguaje que usamos en el día a día nos define como personas y construye nuestra realidad.

La forma en la que hablamos, tanto a los demás como a nosotros mismos, es un reflejo de nuestros valores, de nuestras actitudes y, sobre todo de cómo afrontamos las circunstancias de la vida y del trabajo.

En **nuestro diálogo interno** se condensan gran parte de los pensamientos, ideas y preocupaciones que ocupan nuestra mente; este diálogo ocurre de forma continua, seamos conscientes o no, y **es un reflejo de nuestra visión del mundo y de nuestra propia identidad.**

Las palabras que nos decimos influyen en la emoción desde la que actuamos; es decir, nuestro lenguaje interior condiciona nuestro estilo de afrontamiento, ya sea optimista, ansioso, activo, pesimista, apático...

Observar cómo nos hablamos a nosotros mismos (*y a los demás*) y qué tipo de lenguaje utilizamos nos aporta una información muy valiosa que podemos usar para mejorar nuestra vida y nuestras relaciones con los demás.

Todas las palabras, positivas o negativas, están cargadas a nivel emocional.

Al usar un lenguaje positivo podemos mejorar nuestra comunicación y nuestras estrategias de afrontamiento; por el contrario, usar un lenguaje negativo nos resta energía y nos aleja de nuestros objetivos; además de que puede llegar a deteriorar los vínculos con los demás; ya que resulta dañino y ofensivo tanto para los que nos rodean como para nosotros mismos.

*El lenguaje positivo en todas sus expresiones (verbal, escrito y gestual) y en todos sus ámbitos (nuestra habla interior, la comunicación interpersonal, la interacción social) es una poderosa herramienta de motivación que nos ayuda a obtener un impulso extra, a veces casi imperceptible, pero realmente importante, para seguir actuando, para convertirnos en los protagonistas de nuestras vidas". Luis Castellanos.*

En el proceso de terapia, al menos tal y cómo yo la entiendo, el cuidado del lenguaje y de la elección de las palabras que usamos está siempre presente. **Es muy importante lo que decimos a los demás; pero todavía más lo que nos decimos a nosotros mismos.**

Ya que nuestra mente es un constante flujo de pensamientos, seamos prácticos y pongámoslos a nuestro servicio. Usar un lenguaje positivo, entre otras estrategias, contribuirá a transformar nuestros pensamientos para que nos ayuden a alcanzar nuestras metas; y dejen de ser un obstáculo para conseguirlas.

El lenguaje marca la diferencia en la manera de percibir el mundo y, en consecuencia, en nuestra forma de actuar, de sentirnos y relacionarnos.

El lenguaje negativo se puede transformar en uno más positivo, si así lo deseamos; solo hay que entrenarse para hacerlo, y "traducir" nuestros pensamientos y palabras de negativas a positivas. Con esto no estoy diciendo que tengamos que convertirnos en unos "happy flower", y creer que sólo cambiando las palabras conseguiremos que las cosas sucedan por arte de magia.

Para lograrlo lo primero será creer en nuestras palabras, y para ello es necesario encontrar nuestro propio estilo; y como dicen los autores de *La ciencia del lenguaje positivo*, habitarlas; ya que entonces sí conseguiremos que a continuación de nuestros pensamientos vaya la ACCIÓN.

A lo largo de los años hemos creado nuestro estilo, nuestros automatismos y nuestros hábitos a la hora de expresarnos; hacer un cambio no es un proceso fácil, requiere constancia y trabajo; pero si sabemos que el lenguaje construye nuestra realidad, ¿por qué no utilizarlo como una herramienta para mejorar, crecer y evolucionar?

El lenguaje nos impulsa, nos motiva, nos da la energía suficiente para seguir adelante, nos permite enfocarnos en el presente, y nos ayuda en el camino hacia nuestro bienestar emocional.