



El poder de las palabras

El ser humano se organiza en comunidades lingüísticas y es esta lingüística compartida la que configura nuestra realidad. Ahí radica el poder de las palabras. Con las palabras denominados todos los estímulos que procesamos, las relaciones interpersonales, las emociones, los lugares, en resumen, absolutamente todo lo que nos rodea tiene una palabra asignada.

Pero así como las palabras son necesarias, y nos permiten relacionarnos con el resto de nuestra comunidad lingüística, también crean nuestra realidad para bien o para mal.

Durante la crianza de un niño, las palabras que su entorno familiar le dirigen, las opiniones que sobre el niño se vierten en su presencia, y sobre todo cómo se dicen esas palabras y cómo el niño las percibe y las integra están ayudando a sentar las bases de sus creencias y por extensión de su personalidad. Por ejemplo: si el niño está escuchando (sobre todo durante los primeros 5 años de vida) que se porta mal, que es nervioso, que hace las cosas mal, que no se fija en la cosas, etc, el niño acaba creyendo todo esto, ya que obtiene esta información de personas que son sus referentes para aprender y entender el mundo (sus padres, abuelos, tíos y tías etc.). Con este tipo de palabras lo que se consigue es que el niño cuando crezca desarrolle lo que se llama la indefensión aprendida, es decir, el niño aprende que haga lo que haga se va a equivocar siempre, porque siempre hace las cosas mal, se equivoca, no presta atención... es decir, todo lo que las personas referentes en su vida le dijeron. Esta indefensión aprendida hará que la persona en

la madurez sea una persona insegura, que necesite mucho refuerzo en la toma de decisiones, con muchos miedos y poco resistente al stress.

Pero no solo las palabras son importantes en los primeros años de la vida de la persona. Más adelante en la vida adulta, las palabras siguen teniendo un peso específico importante, ya que siguen creando nuestra realidad y van a ser las responsables del tono de nuestros pensamientos. Es decir, si en el diálogo interno (que todos mantenemos con nosotros mismos) predominan palabras de corte negativo: “porque me pasan estas cosas” “es que todo me pasa a mí” “no consigo estar bien nunca”, esa será la realidad en la que la persona vivirá, y por extensión, esos pensamientos negativos le acarrearán emociones negativas de stress, angustia, intolerancia a la frustración y conductas igualmente negativas de corte pasivo-agresivo.

Sin embargo, si la persona tiene pensamientos con palabras de color más positivo, esa será su realidad, sus emociones serán de tranquilidad y control y sus conductas serán constructivas y positivas.

Debemos aprender a otorgar a las palabras el poder que realmente tienen y ser muy cuidadosos cuando las elegimos y las expresamos porque pueden tener grandes perjuicios o grandes beneficios en los destinatarios de las mismas.

MAR ORTIZ FERNANDEZ
Psicóloga

www.consulta-de-psicologia.webnode.es