



El valor del lenguaje positivo en lo cotidiano

Por Patricia León

Editora general de revista Perspectiva

Hace poco, alguien me compartió la experiencia de un equipo de Ventas que debía presentar los avances de una gestión clave. El ambiente estaba visiblemente tenso porque los resultados no alcanzaban la meta que se habían fijado y todo indicaba que no lo lograrían. Algunos de los directivos ante quienes se presentaría la información no tenían fama de ser muy comprensivos. El equipo expuso su informe y, tras el primer comentario pesimista de uno de los gerentes, se esperaba el “golpe de gracia” del presidente de la empresa. Este guardó unos segundos de silencio y luego dijo con calma: “Yo mantengo mi confianza en este equipo. Veamos qué no hemos hecho bien hasta ahora y pensemos juntos cómo salir adelante”. En ese instante, la atmósfera cambió por completo. Lo que pudo haber sido un momento de críticas y reproches se transformó en un espacio abierto de colaboración. Nadie se sintió atacado ni culpable; al contrario, emergió una energía colectiva que impulsó a todos a proponer soluciones creativas. Esa experiencia me enseñó algo fundamental: unas palabras atentas y positivas pueden ser el impulso para transformar la percepción de una dificultad en una oportunidad compartida.

A partir de experiencias como esta, confirmé lo que Luis Castellanos explica en su libro *La ciencia del lenguaje positivo*: las palabras no solo describen la realidad, sino que también la construyen. En casa y en el trabajo, cada expresión que usamos deja huella. Cuando optamos por un lenguaje que transmite confianza, reconocimiento o gratitud, abrimos espacio para que los demás se sientan valorados y con ganas de aportar. En cambio, si predominan frases negativas o cargadas de reproche, lo que logramos es cerrar puertas y apagar la motivación.

Y es que el impacto del lenguaje positivo no se limita a lo emocional: nuestras palabras pueden activar procesos cerebrales que favorecen la atención, la memoria y la creatividad. Me viene a la mente la diferencia que puede marcar un simple “¡Ánimo! Confío en ti” dicho a un hijo que enfrenta un examen difícil; esa frase se convierte en una semilla de seguridad. En el terreno laboral sucede algo parecido: un equipo que escucha de su líder frases como “me interesa tu punto de vista” o “gracias por tu esfuerzo” se fortalece, porque percibe que su trabajo es valorado y que su opinión tiene peso.

Lo curioso es que, sin darnos cuenta, muchas veces caemos en un lenguaje negativo. Decimos con frecuencia “no puedo”, “no debo” o “no quiero”, y poco a poco esas palabras terminan marcando la manera en que actuamos y hasta la forma en que los demás nos perciben. Es como si nos fuéramos poniendo límites a nosotros mismos con cada frase. En cambio, si transformamos esos “no puedo” en “voy a intentarlo de otra manera”, o ese “no quiero” en “prefiero hacerlo después”, el mensaje cambia: ya no nos encierra, sino que nos abre posibilidades.

También es cierto que vivimos rodeados de quejas. Si hace frío, protestamos; si llueve, también; si hace calor, igual. Nos irrita tener que hacer cola en el banco, en el supermercado, o sentir que tenemos demasiado trabajo. Incluso algo tan cotidiano como la comida puede convertirse en un motivo para resoplar y criticar. Pero, ¿qué pasaría si le damos la vuelta? Si en vez de “¡Qué fastidio la lluvia!” decimos “bueno, al menos, la lluvia refrescará este día tan caluroso”, o si en lugar de “¡Odio esta cola eterna!” pensamos “aprovecharé para escuchar música o revisar mi agenda”, la situación ya no pesa igual.

El problema es que, al enfocarnos siempre en lo que nos incomoda o nos falta, terminamos dedicando nuestra energía a lo que nos aleja del bienestar. Sin embargo, cuando entrenamos el hábito de hablar desde el lado positivo, hasta lo cotidiano adquiere otro color. Un “tengo mucho trabajo” puede transformarse en “gracias a Dios,

tengo un trabajo que otros no tienen”, y un “no me gusta lo que como” puede volverse en “es una oportunidad para cuidar mejor mi salud”. Al final, las palabras que elegimos pueden convertirse en una carga o en un motor que nos impulsa a vivir con más serenidad y entusiasmo.

Por eso, el rol de quienes dirigen personas es tan determinante. No solo lideran proyectos o toman decisiones, sino que también marcan la cultura organizacional con la manera en que hablan. Con un lenguaje que inspira, un líder consigue que la presión no paralice, sino que motive a superarse. Y en el ámbito familiar, los padres que acompañan con palabras alentadoras construyen un hogar donde se respira seguridad y armonía.

Al final, el lenguaje positivo no significa pintar todo de rosa ni negar los problemas. Se trata, más bien, de enfrentar la realidad con palabras que abran caminos, que ayuden a buscar soluciones sin destruir en el proceso. Es un hábito que se entrena y que, cuando se practica con constancia, transforma no solo las relaciones, sino también la manera en que vivimos. Porque, como bien muestra la experiencia y confirma la ciencia, lo que decimos no solo refleja lo que pensamos, sino que también moldea lo que somos y lo que podemos llegar a ser. Es precisamente lo que pasó con el equipo de Ventas que les conté al inicio: gracias a ese cambio de perspectiva y a unas palabras positivas, logró finalmente llegar a la meta que parecía inalcanzable.



LA AUTORA

Patricia León González es máster en Dirección de Empresas por el IDE Business School y licenciada en Sistemas de Información por la Escuela Superior Politécnica del Litoral. Su trayectoria profesional se ha desarrollado en el sector bancario y educativo. Es directora de Desarrollo Institucional del IDE Business School y editora general de Revista Perspectiva.