



Herramientas para
la comunicación positiva

TEMA 3. El lenguaje positivo



Las palabras importan. A través de las palabras podemos hacer que un evento sea una experiencia memorable o un fracaso total.

Las palabras también definen.

Basta con decirle a un niño 100 veces que es un desordenado para que empiece a actuar en consecuencia. De igual forma basta con decirle a una niña cientos de veces que es alguien generosa y esa niña comenzará a actuar en consecuencia (Holdaway y Jensen, 1983).

Seligman (2011) define a la positividad como aquella que está ligada con la visión e interpretación positiva que hacemos de nuestras experiencias. Tiene que ver con una forma de pensar, de actuar y de visualizar el futuro, pero desde una perspectiva óptima en la que la descripción que hacemos de las cosas juega a nuestro favor.

La positividad es parte de una vida feliz. Es parte de un modelo de bienestar que puede ser aprendido y desarrollado. Es una habilidad que puede cultivarse y ejercitarse, y que comienza a partir del lenguaje intrapersonal y, después, interpersonal (Seligman, 2011).

La positividad hace que las cosas reluzcan, intensifica todo aquello que es valioso y positivo en nuestras vidas, pero no solo se limita a reflejar salud o éxito, ya que incluso después de que la positividad se desvanezca, podemos encontrar rastros de su impacto (Fredrickson, 2009).

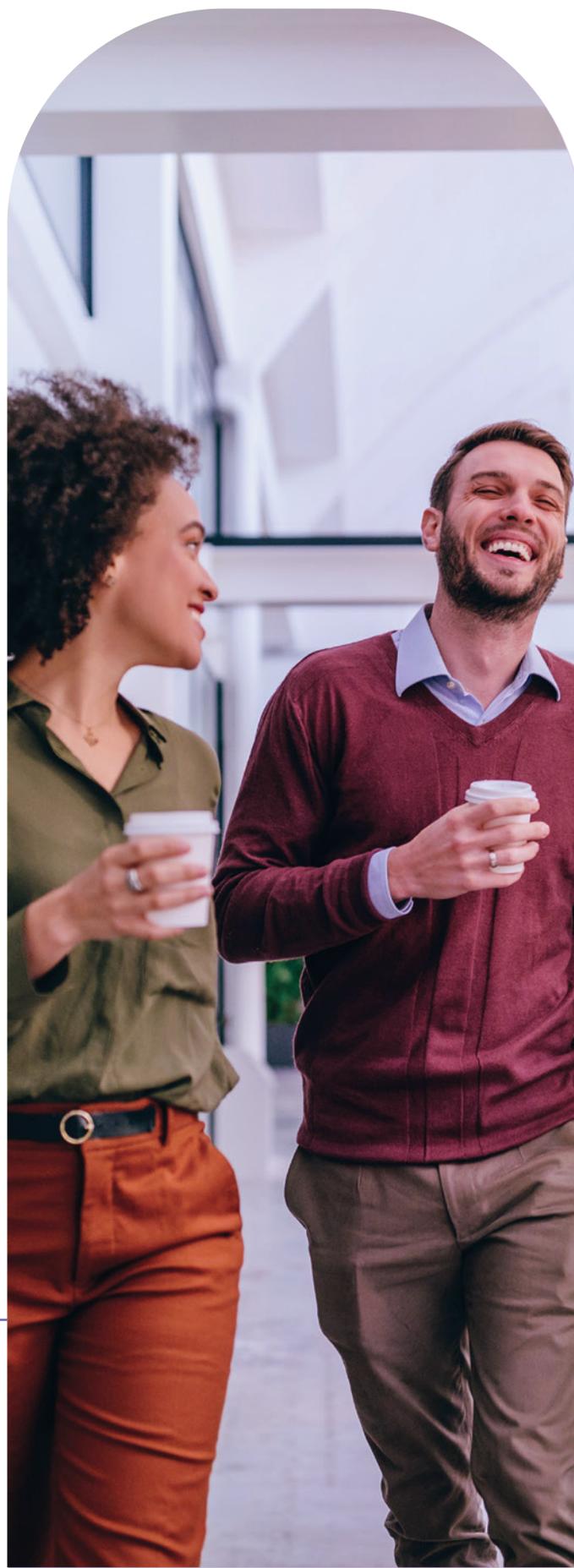
La importancia de la positividad en el lenguaje puede reflejar lo que desde la psicología positiva es concebido como vida positiva. Dentro de la vida positiva está una visión centrada en soluciones, una actitud enfocada al disfrute, una capacidad de reponerse ante la adversidad y transformarla positivamente, un propósito de vida que involucre pasiones, donde se tenga clara la vocación; y todo lo anterior rodeado de buenas relaciones interpersonales (Chiñas, 2018).

Bajo estas acepciones, *¿cómo se puede generar un lenguaje positivo?* Y, *¿cuál es el impacto del lenguaje positivo en la comunicación interpersonal?*



Una parte importante de la calidad de las relaciones interpersonales depende de la calidad de la comunicación. Por ejemplo, existe evidencia de que las parejas que viven en constante conflicto enfrentan retos para gestionar la forma en que se comunican. Incluso existen predicciones que indican el tiempo en que una pareja va a divorciarse con una precisión del 91% de acuerdo con sus actitudes y con las palabras que usan en sus conversaciones, basándose en lo que el Dr. Gottman (1998) llama: Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis: defensividad, poner un muro, crítica y desprecio.

En estudios realizados por el Dr. Gottman y la Dra. Julie Gottman se analizaron a las parejas hablando de temas cotidianos, ríspidos y amigables, para evaluar las palabras que usan, el lenguaje no verbal, las expresiones faciales, el tono de voz, etcétera, y con ello determinar si serían parejas que florecerían en el futuro, o terminarían divorciándose y, de ser así, en cuánto tiempo lo harían.



Se encontró que las parejas que florecen en el tiempo tienden a usar un lenguaje positivo. No están exentas de conflictos ni crisis, y tampoco se diferencian de aquellas que terminan divorciándose en determinado periodo de tiempo, sino que son personas que aprendieron a dialogar sobre sus diferencias y conflictos con un lenguaje afirmativo, respetuoso y positivo (Trancă, 2000).

El lenguaje positivo es informativo, proactivo y beneficioso. Usar un lenguaje positivo en la forma en que se habla y se piensa cotidianamente define la relación que se tiene con los demás y también afecta la forma en que se piensa acerca de sí mismo. De la misma manera, al



usar un lenguaje positivo, las personas ejercen un liderazgo también positivo en su entorno. Este tipo de lenguaje inspira a otros creando atmósferas amigables y de cooperación (Appleyard, 2022).

Es sabido que el lenguaje positivo, por ejemplo, tiene un impacto importante en las organizaciones, y ello determina en gran medida la cultura. Cuando los líderes usan un lenguaje positivo, las personas comienzan a adoptar dinámicas relacionales a partir del uso de ciertas palabras y expresiones no verbales. Eso finalmente forma parte del clima organizacional y tiene un impacto en el bienestar de quienes trabajan en la empresa y en la organización en sí, en términos de productividad, involucramiento o rentabilidad, entre otros (Rafique, 2022).



El poder de las palabras

Las palabras coexisten con otras palabras. Estas no están aisladas y, en nuestra mente, están conectadas a recuerdos, emociones e ideas, de tal modo que, al escucharlas, hay una respuesta del cerebro que conduce a sentir, asociar, recordar o revivir. Lo anterior forma parte de sistemas de comunicación complejos, los cuales también son sistemas para el propio pensamiento, para su desarrollo y almacenamiento (Aprendamos juntos 2030, 2021).

Las personas siembran, a través de las palabras, formas de interpretar la vida y de relacionarse. Y en esto radica la importancia de elegir las palabras que se usan.

Comunicación positiva

Integrar el lenguaje positivo conlleva a una comunicación positiva. A través del lenguaje se logra entablar una comunicación que fomenta el intercambio de ideas, respetuosa, válido y que visibiliza y enriquece la experiencia humana.

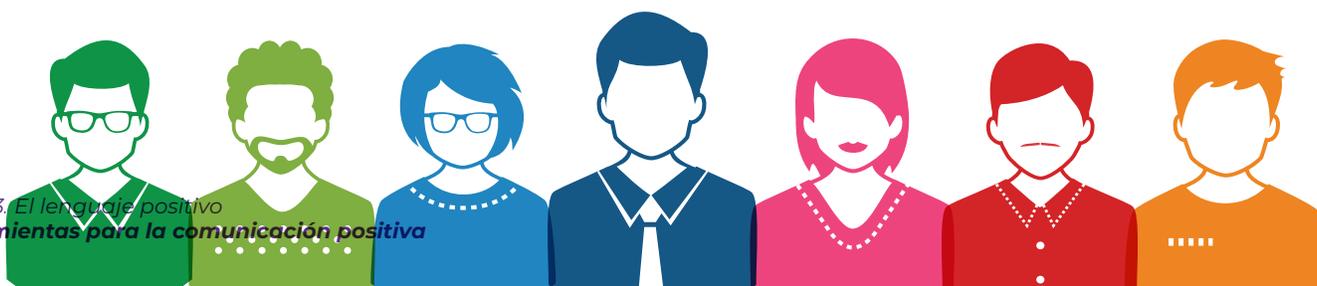
Los contextos en los que se da la comunicación son múltiples. El lenguaje positivo puede y debería de emplearse en todos los contextos. En concordancia con lo mencionado al inicio del tema, el lenguaje construye en gran medida la identidad y las interrelaciones humanas. (Leontovich, 2014).



Y si bien la comunicación positiva es importante para la construcción de relaciones interpersonales positivas en todos los ámbitos, este tipo de comunicación requiere conciencia y esfuerzo. Distintos hallazgos en lingüística muestran que esta forma de comunicarse no es natural en el comportamiento humano, por lo tanto, es una habilidad deseable que tiene que ser desarrollada y que se caracteriza por las siguientes cualidades en términos del lenguaje (Leontovich, 2014):

- ▶ 1. Lenguaje que acepta y afirma.
- ▶ 2. Lenguaje favorable y con buen efecto.
- ▶ 3. Lenguaje de apoyo, aliento y ayuda.
- ▶ 4. Lenguaje optimista y tendiente a promover el desarrollo.
- ▶ 5. Lenguaje efectivo y constructivo.

El lenguaje positivo es una forma de comunicación a la que todas las personas tienen la posibilidad de acceder. El lenguaje es un sistema complejo con múltiples variables de influencia, y sus posibilidades en cuanto al impacto del bienestar de las personas son ilimitadas. Su práctica y desarrollo requiere de voluntad e intencionalidad, y sus beneficios son innumerables en el ejercicio de cualquier experiencia humana.



Referencias

- Appleyard, K. (2022). *¿What is positive language and how does it benefit the workplace?* Recuperado de <https://ultimatefinance.co.uk/news-events/what-is-positive-language-and-how-does-it-benefit-the-workplace#:~:text=Positive%20language%20is%20informative%2C%20proactive,language%20we%20like%20to%20hear>
- Aprendemos Juntos 2030. (2021, noviembre 29). *Espacio y tiempo, una cuestión de lengua. Lera Boroditsky, psicóloga e investigadora* [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=56F39OWCIBU>
- Chiñas, C. (2018). *Crítica a la felicidad alienada desde la industria cultural* (Tesis de pregrado). Instituto Universitario del Estado de México, México.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity. Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. Estados Unidos: Penguin Random House.
- Holdaway, S., y Jensen, L. (1983). Self-, teachers', and mothers' perceptions of the behaviorally disordered child. *Psychology in the Schools*.
- Gottman, J., Coan, J., Carrère, S., y Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability From Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family*.
- Leontovich, O. (2015). Positive Communication: Definition and Constituent Features. *Vestnik of Volgograd State University*.
- Rafique, N., Arshad, N., y Sabir, N. (2022). How Leaders' Motivational Language Boost Innovative Work Behavior Of Employee In Chinese Service Sectors: the Mediating Role Of Psychological Empowerment. *Academic Journal of Social Sciences*.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. España: Editorial Zeta.
- Trancă, L. (2018). The importance of positive language for the quality of interpersonal relationships. *Agora Psycho-Pragmatica*.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.