



Las palabras que necesitamos oír

Por Patricia León

Editora General de revista Perspectiva

“¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?” es la pregunta con la que el profesor Luis Castellanos, doctor en Ética y licenciado en Filosofía y Letras de la Universidad de Navarra, inicia un interesante coloquio con sus alumnos. Sería fascinante saber la respuesta, pero lamentablemente nadie la tiene. Tampoco el profesor Castellanos. Pero un interesante estudio realizado en Mankato, Minnesota, nos puede ofrecer una luz.

El profesor Castellanos narra en uno de sus libros que en 1986 el doctor David A. Snowdon inició una investigación con un grupo de 678 monjas de Notre Dame que vivían en el estado de Minnesota, USA, con edades entre 75 y 103 años. Su estudio estaba enfocado en determinar qué factores en diferentes etapas de la vida aumentan el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer y otros padecimientos del cerebro. Pero durante la

investigación, algo le llamó la atención sobre las monjas de mayor edad: parecía que ninguna sufría de Alzheimer porque tenían una gran vitalidad, lucidez y memoria. Vale comentar que estas religiosas donaron sus cerebros a la Universidad de Kentucky para que, una vez que fallecieran, se pudiera completar la investigación de cada una de ellas. Estos cerebros mostraron que la mayoría de ellas sí tenían Alzheimer y, en algunos casos, muy avanzado. Pero nunca habían mostrado ningún síntoma externo ni habían perdido la memoria. ¿Cómo lo habían logrado?

Para suerte del doctor Snowdon, en los archivos del convento se guardaban 180 autobiografías que, en 1932, la priora de entonces había pedido a las hermanas que escribieran, además de una breve explicación de los motivos personales para tomar los hábitos. Estos escritos revelaron un factor determinante en el estudio:

el lenguaje que utilizaba cada monja en su escrito estaba en relación con la longevidad y calidad de vida de ellas. Las monjas que más edad y lucidez tenían eran las que habían utilizado más palabras positivas en su autobiografía.

Me encantaría contarles más sobre el interesantísimo *Estudio de las Monjas* del doctor Snowdon que tantas luces ha dado a la ciencia sobre el origen del Alzheimer, pero me voy a fijar solamente en el descubrimiento de esas palabras positivas que aparecieron en los escritos encontrados. Un equipo multidisciplinar de expertos analizó y estudió sus contenidos verbales, densidad de ideas, número de expresiones emocionales utilizadas y su intensidad, y descubrió que la cantidad de expresiones positivas y la viveza de estas estaban directamente relacionadas con los años de vida de esas religiosas. A más expresiones positivas, más años de vida.

¿Es posible que frases como “no sé”, “no puedo hacerlo” o “pero ahorita no puedo” resten años de vida a quien las dice y a quien las oye? Y en cambio, expresiones como “sí”, “por supuesto”, “te ayudó en cuanto termine esta tarea” o “lo que me estás diciendo es importante para mí” ¿mejoren la calidad de vida y me hagan vivir más? ¿Se ha puesto a pensar cuántas veces usted usa la palabra “no” en su trabajo? ¿Por qué frases como “pero”, “nunca”, “es que” o “tengo que” producen sensaciones desagradables?

El lenguaje es uno de los principales medios con los que nos relacionamos con los demás: en nuestro hogar, con nuestros amigos y especialmente en el ambiente de trabajo, y de ello depende en gran parte la percepción que tienen los demás de nosotros. Por ello, es importante darnos cuenta de las palabras que usamos para comunicarnos, más aún si se trata de nuestros colaboradores o colegas. Pero, además, el lenguaje que usamos con los demás influye en los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos.

“

La cantidad de expresiones positivas y la viveza de estas estaban directamente relacionadas con los años de vida.

”

”

El conjunto de palabras que provocan emociones buenas y agradables en quien las dice y en quien las oye es lo que los expertos llaman “lenguaje positivo”. Y es una de las herramientas que en estos tiempos difíciles —y siempre— nos ayudará a mantener un buen estado de salud y de relacionamiento con nuestra familia, amigos y colegas, y aumentará la productividad propia y la del equipo que tengamos a nuestro cargo.

En próximos artículos seguiremos conversando sobre este importante tema. Pero antes, lo animo a hacer esta prueba: cuando quiera recordar algo, elimine la frase “que no me olvide, que no me olvide”. En lugar de ello, le sugiero decir “que recuerde, que recuerde”. Yo lo hice y de verdad funciona. Eso es el lenguaje positivo.



LA AUTORA

Patricia León González es Máster en Dirección de Empresas MBA por el IDE Business School y Licenciada en Sistemas de Información por la Escuela Superior Politécnica del Litoral. Es Directora de Desarrollo Institucional del IDE Business School y Editora General de Revista Perspectiva.