

Domina tu vocabulario para transformar tu vida emocional



Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 7

Las palabras nos encienden, nos reconfortan, nos entusiasman, nos enervan, nos apasionan y nos hacen soñar. Las palabras tienen la capacidad de cualificar las experiencias que vivimos, y lo hacen simplemente cada vez que, a través de un adjetivo, calificamos una experiencia que hemos vivido. De este modo, si calificamos una magnífica velada como “guay” quizás estemos destruyendo lo que pudo ser una noche “mágica”.

Cada vez que elegimos una palabra para expresar cualquier pensamiento estamos, generalmente de forma inconsciente, asignando una carga emocional a la experiencia que estamos viviendo. Las palabras no son inocuas emocionalmente e influyen en la forma en cómo sentimos las cosas. Si me acostumbro a decir “odio a mi jefe”, “me jode tener que madrugar”, “planchar es lo que más me fastidia”, “me da ojeriza ver al presidente del gobierno hablar en televisión”, estoy asignando una tremenda carga emocional negativa a la vivencia de una serie de experiencias que probablemente voy a tener que vivir de forma habitual, me gusten o no. Si por el contrario elijo una expresión del tipo, “me disgusta”, o mejor incluso “prefiero otra cosa”, o “no es mi actividad favorita tener que ...”, mi forma de vivir esa experiencia se verá transformada, de forma que su carga emocional negativa se verá disminuida.

Servirnos de palabras con distintos matices de carga emocional puede transformar nuestro estado de ánimo y el estado de ánimo de las personas que nos escuchan. Veamos algunos ejemplos:

- Actuar de forma “noble” no es lo mismo que hacerlo de forma “caballerosa”, “justa” o “correcta”.
- Hacer un trabajo “impecable” parece mejor que realizar un “buen” trabajo, si eres un político “incorruptible” pareces más honesto que si eres “honrado” o incluso “íntegro”.
- Si el producto que vendo es “idóneo”, difícilmente encontrará uno más “adecuado”.
- Permanecer “imperturbable” ante un momento de crisis denota más control emocional que permanecer “tranquilo”, “calmado” o “relajado”.

Por otra parte, la utilización de las palabras precisas nos puede ayudar a matizar las experiencias, a resaltar más aquellas características de la misma que nos interese recalcar, o a intensificar o dulcificar el impacto emocional de nuestra comunicación:

- Una relación de infidelidad “fugaz” parece más corta que una “esporádica”.
- Estar “espectacular” difícilmente es mejorado por estar “guapa”.
- Un jugador “explosivo” parece más veloz que uno “muy rápido”.

Simplemente por el hecho de cambiar una palabra clave podemos transformar la forma en que pensamos o sentimos. Modificando tu vocabulario habitual, cambiando las palabras que utilizas para describir las emociones de tu vida, puedes influir de forma poderosa e instantánea en cómo piensas, en cómo sientes y en cómo vives.

Las palabras pueden aumentar o disminuir la intensidad de, prácticamente, cada experiencia, y con ella sensación y sentimientos que acompañan a la misma. Por ejemplo, uno puede sentirse frente a una persona o situación desagradable:

- a) Sentimiento negativo de alta intensidad: furioso, rabioso, jodido, irritado, encrespado, poseso, incordiado, cargado, afligido, agraviado, martirizado,



puteado, enojado, colérico, violentado, fiero, indignado, abatido, mortificado, desesperado, irascible o delirante.

- b) Sentimiento negativo de intensidad media: enfadado, disgustado, fastidiado, antipático, jorobado, resentido, picado, tirante, apenado, apesadumbrado, desconsolado, soliviantado, pesaroso.
- c) Sentimiento negativo de baja intensidad: molesto, incómodo, importunado, inquietado, embarazado, impaciente, descontento.

Desgraciadamente y viendo el diferente número de palabras que hay en los apartados a, b y c, parece que nuestro idioma nos ofrece muchas más oportunidades para mostrar un cabreo descomunal que para atenuar las sensaciones negativas que nos puede producir una situación desagradable.

Pilar nº 1: La Mente.

Cada uno de nosotros dispone de la capacidad de dar un el significado que desee a aquello que le sucede. Utilizar de forma hábil el vocabulario es uno de los poderosos aliados que nos permitirá dar un salto de calidad en nuestras vidas.

Ejercicio

Completa la casilla de la derecha con una palabra que consideras que atenúa el significado o connotación negativa de la palabra de la izquierda. Añade, si te apetece, en las casillas en blanco algunas palabras negativas que sueles utilizar y quieras “transformar”:

Negativa	Transformada	Negativa	Transformada
agobiado	ocupado	humillado	
agotado	descansado	impaciente	
ansioso		inseguro	
apartado		insultado	
apartado		irritado	
asustado		jodido	
celoso		nervioso	
confuso		odio	
confuso		odio	
deprimido		perdido	
desbordado		perezoso	
deshecho		problema	desafío
desolado		rechazado	
destruido		saturado	
dificultad	reto	solo	
disgustado		temor	
doloroso		triste	
enfadado			
error	aprendizaje		
fallo	enseñanza		
furioso			
herido			



**Pilar nº 1:
La Mente.**

Palabra mediocre	Gran palabra	Palabra mediocre	Gran palabra
adecuado	idóneo	gusta	apasiona
amable	encantador	integrado	
atractiva		inteligente	mente privilegiada
bastante		interesado	
bien		interesante	
bien		lleno	
buen trabajo		motivado	
bueno		muy bien	
bueno	brillante	poderoso	
bueno	soberbio	quiero	
bueno	extraordinario	rápido	
bueno		sabroso	
cómodo		sentir bien	
confiado		ser bueno	
contento			
correcto	impecable		
dirigido			
excelente			
feliz			
fuerte			
guay			

He aquí algunas posibles respuestas:

Emoción negativa	Emoción transformada	Emoción negativa	Emoción transformada
Agobiado	Ocupado	Furioso	Apasionado
Agotado	Descansado	Herido	Molesto
Ansioso	Un pelín preocupado	Horrible	Diferente
Apartado	Incomprendido	Humillado	Sorprendido
Asustado	Incómodo	Impaciente	Anticipativo
Celoso	Demasiado enamorado	Inseguro	Cuestionando
Confuso	Curioso	Insultado	Minusvalorado
Confuso	No claro	Irritado	Estimulado
Deprimido	No en mi mejor momento	Jodido	Molesto
Desbordado	Desbordado	Muy solicitado	Activo, con energía
Deshecho	Algo afectado	Odio	Disgusta
Desolado	Desencantado	Odio	Prefiero otra cosa
Destruído	Decepcionado	Perdido	Buscando
Dificultad	Reto, desafío	Perezoso	Guardando energía
Disgustado	Sorprendido	Problema	Ligera complicación
Doloroso	Incómodo	Rechazado	Minusvalorado
Enfado	Desencantado	Saturado	Desafiado
Error	Enseñanza	Solo	Libre, disponible
Fallo	Pequeño tropiezo	Temor	Duda
Frustrado	Desafiado	Triste	pensativo



**Pilar nº 1:
La Mente.**

Palabra mediocre	Gran palabra	Palabra mediocre	Gran palabra
Adecuado	Idóneo	Feliz	Extasiado
Amable	Encantador	Fuerte	Invencible
Atractiva	Espectacular	Guay	Mágico
Bastante	Inmensamente	Gusta	Apasiona
Bien	De categoría	Integrado	Comprometido
Bien	Se sale	Inteligente	Privilegiado
Buen trabajo	Obra de arte	Interesado	Imbuido
Buena	Santa	Interesante	Cautivador
Bueno	Extraordinario	Lleno	Repleto
Bueno	Inmejorable	Motivado	Apasionado
Bueno	Bárbaro	Muy bien	Increíble
Bueno	Perfecto	Poderoso	Invencible
Cómodo	Como un maharajá	Quiero	Adoro
Confiado	Imparable	Rápido	Explosivo
Contento	Rebosante de energía	Sabroso	Exquisito
Correcto	Soberbio	Sentir bien	Flotando de felicidad
Dirigido	Disparado a	Ser bueno	Ser brillante
Excelente	Fuera de serie		