

## REFORMA SIGLO XXI

# MI TRADUCTOR AL POSITIVO

■ ■ Carmen Beatriz Castillo Flores\*

**R**ecientemente decidí renunciar a una empresa en donde trabajé por muchos años en el área de ventas. He sido testigo de muchas fluctuaciones económicas y no creerían la cantidad de veces que escuché a mis colegas quejarse, al estilo de una película de Pedro Infante: “es que la situación económica está muy mal”; “no me dan cita los clientes”; “no me contestan”, como pretexto de que no venden. Créanme que a veces esas percepciones ni siquiera coincidían con la realidad, y eran solamente estribillos que se repetían sin pensar, y por supuesto sin saber las consecuencias.

Cuando visitaba clientes, con frecuencia los escuchaba decir: “Nos está yendo mal”, a lo que yo contestaba, “¿Les está yendo mal o menos bien?”

Es increíble cómo vamos por la vida sin darnos cuenta si estamos hablando de una manera negativa o positiva, y cómo eso influye en la forma en que vivimos, como si nos predisusiéramos.

He puesto atención a las expresiones y el lenguaje de las personas, tratando de descubrir qué es lo que las lleva a hablar de una u otra manera, y definitivamente creo que tiene que ver con una actitud o un hábito.

Es algo así como si cuando despertamos, eligiéramos entre dos pares de lentes que funcionan como un filtro hacia lo que presenciamos durante el día: un par con signo positivo y el otro con negativo.

A veces tenemos la suerte de haber tenido a alguien como ejemplo que habla “en positivo” y eso

nos puede servir; sin embargo, siempre tenemos la posibilidad de desarrollar algo nuevo.

Lo que decimos proviene de lo que pensamos, lo que pensamos tiene que ver con lo que creemos, y lo que creemos proviene de lo que deseamos.

La semana pasada escuché una conferencia de Víctor Hugo Manzanilla, un famoso conferencista, empresario y autor de varios libros, en donde explicaba claramente que nuestras creencias y percepciones son las que provocan nuestras emociones, las cuales nos llevan a tomar las decisiones que forman nuestro destino.



Retrato de Celia

\*Contador Público y Auditor por la Universidad Regiomontana. De 1997 a la fecha imparte talleres de desarrollo humano. De 1998 a 2020 trabajó como asesora comercial en una empresa de publicidad. Es especialista en marketing digital. En 2014 cursó la Especialidad en Logoterapia y análisis existencial del Instituto Mexicano de Logoterapia de grupo S. C. En 2016 obtuvo el Diplomado en Terapia Gestalt. Actualmente radica en la ciudad de Puebla, Pue. Es directora de “Los Espacios y la comunicación interpersonal A.C. “. Animadora de talleres de desarrollo humano y terapia individual.

A veces usamos la negación, o el NO, para describir una realidad comprobable e imposible de cambiar; otras veces usamos el NO por costumbre o como una forma de percepción y de actitud: es ahí donde tenemos la oportunidad de un cambio.

Llevo algunos meses observando y observándome sobre cuántas cosas expresamos en negativo, y me doy cuenta de que algunas personas podríamos ganarnos un trofeo o una medalla por la habilidad y facilidad para hablar en negativo.

Comenté el título de este artículo a mi mamá y a una de mis hermanas. Les pedí que dijeran algunas de las frases en negativo y yo empecé con mi intento de convertirlas al positivo. La verdad es que soltamos algunas carcajadas ante mi primitivo proyecto. Ayer tuve una reunión virtual con un grupo con el que recién terminamos un taller en línea y les pedí su ayuda para que me dijeran algunas frases que usaré como mis primeras propuestas de cambio de expresión.

Así que considerando la importancia de lo que decimos, quisiera empezar con una propuesta muy simple para cambiar nuestra forma de hablar y de expresarnos a positivo:

Forma negativa	Forma positiva
No revuelvas	Separa
No me haces caso	¿Me puedes hacer caso?
No me mientas	Dime la verdad
No me ofendas	Respétame
¿Por qué no me contestas?	Contesta, por favor
No me ignores	Ponme atención
No te vayas / no me dejes	Quédate
No grites	Baja la voz
No hagas eso	Haz esto
No puedo	Voy a intentarlo
No lo olvides	Recuerda
No te entiendo	Explícame de nuevo
No está mal	Está bien

A veces decimos lo que NO queremos, en lugar de simplemente decir lo que SÍ queremos, y créanme



La rebelión Cristera

que cualquier persona se obstina cada vez que decimos “NO”. Al decir “DEBO” y “TENGO QUE”, es cuando a veces la mente se enterca en la postura de “NI DEBO”, “NI TENGO” y “SÍ SE PUEDE”.

Le comenté a un amigo del estreno de mi *blog* y del nombre de mi primer artículo. También le dije quisiera crear una aplicación como las que hay para traducción de idiomas en donde uno dictara o escribiera la frase en “negativo” y automáticamente se tradujera al “positivo”, y me dijo: “¿en serio? yo te ayudo a crearla”. No sé si suceda, pero si me estás leyendo, te pido que me escribas para darme tu *top ten* de frases en negativo y prometo intentar TRADUCIRLAS AL POSITIVO.

Yo misma me dije por años que “no soy buena para escribir”. Si esto lo analizara desde la parte humana, habría varias respuestas posibles como, “no quiero escribir”, “tengo miedo de escribir”, “no me gusta escribir”, o “¿quién te dijo que no eras buena para escribir?”.

¿Y qué creen? Lo metí a mi **traductor al positivo** y simplemente me contesto yo misma: “Voy a intentar escribir”.