

Estrategias lingüísticas basadas en neurociencia

La influencia de la neurociencia, el lenguaje y el liderazgo trasciende los mensajes que comunicamos a los demás... cada palabra utilizada transforma circuitos neuronales y genera respuestas biológicas asociadas al desarrollo personal y profesional.



El llamado “biohacking del lenguaje” integra hallazgos científicos recientes y muestra cómo el diálogo interno puede modificar el cerebro y fortalecer habilidades clave para el crecimiento humano.

Diversos estudios en neurociencia han demostrado que la elección de vocabulario puede activar o inhibir regiones cerebrales responsables del aprendizaje y la motivación, lo que impacta directamente en el bienestar y el desempeño profesional, según investigaciones reunidas por la revista médica “The Lancet”.

Las palabras y el lenguaje interno modifican la estructura y el funcionamiento cerebral, afectando emociones, toma de decisiones, resiliencia y liderazgo.

El modo en que las personas se hablan a sí mismas tiene efectos medibles en situaciones cotidianas... ante un desafío, la denominada “radio interna”, que transmite dudas o motivación, desencadena reacciones químicas y anatómicas que influyen en la conducta y la percepción.

El biohacking del lenguaje se fundamenta en el rol de la corteza prefrontal, considerada en la neurociencia como el director de orquesta de las funciones ejecutivas: planificación, toma de decisiones complejas y regulación emocional.



El neuropsicólogo Richard Davidson identificó que la activación de la corteza prefrontal izquierda se asocia estrechamente con la resiliencia.

Al expresar autoafirmaciones como “puedo lograrlo”, aumenta el flujo de oxígeno y glucosa en esta región cerebral y se sostiene un estado creativo y flexible... por el contrario, el uso de un lenguaje limitante activa la amígdala cerebral, lo que desencadena un estado de alerta, reduce la claridad mental y prioriza la autodefensa sobre el aprendizaje.

Diversos estudios indican que las palabras negativas elevan el nivel de cortisol, mientras que los términos positivos incrementan neurotransmisores como la dopamina y la serotonina... estos últimos favorecen el bienestar y la motivación, aspectos esenciales para el éxito en ámbitos personales y laborales.

La neuroplasticidad permite que el cerebro se modifique en función de la experiencia... emplear un lenguaje positivo junto con movimiento consciente estimula la producción del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF), una proteína relevante para la formación de nuevas conexiones neuronales.



Este “fertilizante cerebral” facilita el aprendizaje prolongado y potencia la memoria... realizar movimientos novedosos mientras se mantienen pensamientos de confianza ayuda al sistema nervioso a flexibilizar sus límites internos y a optimizar el aprendizaje de nuevas habilidades.

Integrar el movimiento físico con frases de autoafirmación favorece la interacción entre mente y cuerpo, creando un contexto propicio para superar auto imposiciones y avanzar en el desarrollo personal.

El lenguaje y la actitud corporal influyen en entornos grupales y laborales... el equipo del neurocientífico Giacomo Rizzolatti demostró que las “neuronas espejo” permiten una sincronización fisiológica entre la persona que lidera y su equipo, influyendo en el clima emocional de la organización.

La seguridad psicológica, definida por la profesora Amy Edmondson de la Universidad de Harvard, figura entre los principales predictores del éxito en equipos de alto rendimiento... un liderazgo que utiliza una narrativa de desafío compartido y mantiene una postura corporal abierta promueve la creatividad y reduce la respuesta al estrés.





La “propiocepción”, la conciencia interna del cuerpo, transmite información continua a la ínsula... según el tono del diálogo interno, esto puede relajar o tensar la musculatura, afectando la capacidad para afrontar retos de manera abierta y expansiva... un liderazgo neuroconsciente prioriza la comunicación positiva y promueve el bienestar en la organización.

El enfoque neurocientífico puede trasladarse a la vida diaria mediante ejercicios sencillos y comprobados... el experimento del “giro” consiste en visualizar los músculos como elásticos mientras se repite la frase “soy flexible”... esto suele ampliar el rango de movimiento no por incremento de fuerza física, sino por una reprogramación de los circuitos nerviosos.

Otra técnica es sustituir frases como “tengo que” por “elijo”, lo que fomenta la autonomía y eleva la liberación de dopamina, impulsando la motivación... repetir afirmaciones positivas durante rutinas de estiramiento inscribe estos mensajes en la memoria corporal y amplifica sus beneficios físicos y mentales.

El denominado Efecto Pigmalión, descrito por los psicólogos Robert Rosenthal y Lenore Jacobson, demuestra que las expectativas personales actúan como profecías auto cumplidas... declarar posibilidades y capacidades predispone al cerebro a identificar oportunidades previamente inadvertidas, incrementando la autonomía y la eficacia.

Reconocer que el éxito surge de la coherencia entre el lenguaje interno y la biología personal permite redefinir los propios límites desde el plano neuronal... esta integración facilita experimentar un estilo de liderazgo y una vida con mayor impacto y sentido.

Muchas gracias.
Cordiales saludos





DragoDSM® Distribuidora San Martín

**DISTRIBUIDORA
"SAN MARTIN"**

WWW.DRAGODSM.COM.AR

TODO CONTRA INCENDIO / RECARGAS EN EL ACTO

4752-0841
4755-4702

Av. 101 N° 2510 - (1650) SAN MARTÍN
info@dragodsm.com.ar

