

ENSAYO

TU MENTE TRANSFORMA TU VIDA

VII. PALABRA, PENSAMIENTO Y DISCERNIMIENTO

*“Las palabras
pueden herir
o edificar,
pero también
pueden
transformar
nuestra vida.”*

El poder del lenguaje
para construir nuestra realidad interior

*Comprender
es el primer paso
para transformar.*

Verdad
Esperanza
Responsabilidad
Discernimiento

Miedo
Crítica
Culpa
Fracaso
Maldición
Autosabotaje

Vida
Esperanza
Verdad
Sanidad
Propósito
Identidad
Fe
Perdón
Amor



PALABRAS
QUE FORMAN



BULLYING
Y HERIDAS



DIÁLOGO
INTERIOR



METÁFORAS
Y EMOCIONES



AFIRMACIONES
Y ESPERANZA



DISCERNIMIENTO
Y FE

CIENCIA · PSICOLOGÍA · BIBLIA · VIDA REAL

POR PEPO TOLEDO

Colección

**Tu mente transforma
tu vida**

"Comprender es el primer paso para transformar."

**VII. Palabra, pensamiento y
discernimiento**

**El poder del lenguaje para construir
nuestra realidad interior**

Por Pepo Toledo

www.pepotoledo.com

10/10/2026

Contenido

Introducción	5
Las palabras construyen nuestra realidad interior	7
La voz que terminamos haciendo nuestra	8
Bromas que dejan de ser bromas	9
Bullying: cuando la palabra se convierte en agresión	10
La voz que interiorizamos.....	11
Palabras que sanan	12
Canciones, poesía y metáforas	13
Afirmaciones positivas: entre el aprendizaje y la ilusión	14
La palabra y la fe	15
Palabra, expectativa y efecto nocebo.....	16
Maldiciones humanas: ¿tienen poder?	17
Maldición, sugestión y fe	18
El que se guarda, el maligno no le toca	19
¿Puede un hechizo enfermarnos?.....	22
“Yo declaro, yo decreto”	23
La palabra no sustituye la realidad	24
Hablar vida sin pretender crearla	25
Defensa mental.....	26
Conclusiones	27
Referencias.....	30

Introducción

Las palabras acompañan prácticamente toda nuestra vida consciente. Pensamos con ellas, nos comunicamos mediante ellas, interpretamos nuestra historia a través de ellas y construimos relatos acerca de quiénes somos, qué podemos hacer y qué esperamos del futuro.

Antes de actuar muchas veces nos hemos hablado. Antes de abandonar algo quizá nos dijimos: “No puedo”. Antes de perseverar quizá pensamos: “Voy a intentarlo una vez más”.

Y mucho antes de aprender a hablarnos a nosotros mismos, otras personas hablaron sobre nosotros: “Eres inteligente.” “Eres torpe.” “Puedes hacerlo.” “Nunca vas a cambiar.” “Estoy orgulloso de ti.” “No sirves para nada.”

Las palabras no atraviesan la mente como sonidos indiferentes. Su significado interactúa con memoria, emoción, atención, expectativas y experiencias anteriores. Cuando determinados mensajes se repiten —particularmente dentro de relaciones emocionalmente significativas— pueden contribuir a la formación de creencias acerca de nosotros mismos y de los demás.

Pero reconocer el poder psicológico del lenguaje plantea un peligro: **convertir influencia en omnipotencia.**

En distintos movimientos de autoayuda y también en ciertos ambientes religiosos se ha difundido la idea de que las palabras no solamente influyen sobre quien las pronuncia o escucha, sino que poseen una especie de poder creador sobre la realidad: “lo que declaras se manifiesta”, “decreta tu futuro”, “habla prosperidad”, “declara tu sanidad”.

Nos encontramos entonces ante dos extremos.

Uno sostiene que **las palabras son solamente palabras** y carecen de consecuencias importantes.

El otro les atribuye **poderes prácticamente mágicos.**

Este ensayo propone una tercera posición:

Las palabras tienen poder, pero no poderes mágicos.

Pueden transformar nuestra realidad interior y, mediante ella, influir sobre nuestras decisiones, relaciones y acciones. Pero no existe evidencia científica de que una

declaración verbal modifique por sí misma acontecimientos externos mediante una fuerza misteriosa.

La diferencia es fundamental.

Una frase puede cambiar mi interpretación de un acontecimiento. Esa interpretación puede modificar mi emoción. Mi emoción puede influir sobre mi conducta. Mi conducta puede cambiar mis decisiones. Y mis decisiones pueden contribuir a cambiar mi vida.

Existe entonces una posible secuencia:

palabra → interpretación → expectativa → emoción → conducta → experiencia → aprendizaje.

La palabra puede participar en una cadena causal real sin convertirse por ello en un conjuro.

Desde la perspectiva cristiana existe además otra dimensión. La palabra humana no posee el poder creador atribuido a Dios, pero puede utilizarse para bendecir, consolar, enseñar, herir, engañar, humillar o edificar.

De ahí la pregunta central de esta entrega:

¿Hasta dónde pueden las palabras transformar nuestra mente y dónde comienza la atribución de poderes que las palabras no poseen?

Las palabras construyen nuestra realidad interior

El lenguaje no solamente describe lo que pensamos. También participa en la manera en que organizamos la experiencia.

Decir: “Soy un fracaso” no equivale psicológicamente a decir: “Fracasé en esta ocasión.”

La primera expresión convierte un acontecimiento en identidad. La segunda describe un resultado.

De manera semejante: “No puedo hacerlo” no produce necesariamente la misma disposición que: “Todavía no sé hacerlo.”

Una sola palabra —*todavía*— introduce la posibilidad de aprendizaje.

Esto no significa que pronunciar una frase positiva transforme automáticamente el cerebro. El lenguaje interactúa con numerosos procesos: experiencias anteriores, credibilidad de la afirmación, contexto, emociones, expectativas y conducta.

La investigación sobre *self-talk* o diálogo interno muestra que determinadas formas de auto instrucción pueden influir sobre atención, motivación y desempeño. Los efectos dependen, sin embargo, de la persona, la tarea y el contexto; no toda frase positiva produce automáticamente un resultado positivo. [PubMed](#)

Por ello, más que repetir mecánicamente: “Soy extraordinario”, puede ser psicológicamente más fecundo decir: “Puedo aprender.” “Esto me cuesta, pero puedo practicar.” “Cometí un error; yo no soy el error.”

La diferencia parece pequeña. Puede transformar una sentencia en posibilidad.

La voz que terminamos haciendo nuestra

Infancia, aprendizaje e identidad

Nadie construye su diálogo interior desde cero.

Durante la infancia recibimos miles de mensajes procedentes de padres, hermanos, maestros, compañeros y otras figuras significativas.

Algunos nos ayudan a crecer. Otros pueden convertirse en heridas.

Un niño que repetidamente escucha: “Eres inútil.” “Todo lo haces mal.” “No seas tonto.” Puede llegar a incorporar esas evaluaciones a la manera en que se percibe.

No necesitamos afirmar que cada frase queda literalmente “grabada” en una neurona determinada. El fenómeno es más complejo: aprendizaje, memoria, emoción, apego, expectativas y relaciones sociales participan conjuntamente en la construcción del autoconcepto.

Y también importa quién pronuncia las palabras.

La opinión de un desconocido probablemente no tenga el mismo significado que la de un padre, una madre, un maestro o una persona amada.

Las palabras adquieren parte de su fuerza del vínculo desde el cual son pronunciadas.

Esto explica por qué determinadas frases pueden acompañarnos durante décadas.

Pero también aquí aparece la esperanza que atraviesa toda esta obra:

haber aprendido una interpretación de nosotros mismos no significa estar condenados a conservarla.

Nuestra historia influye. No necesariamente sentencia.

Bromas que dejan de ser bromas

El humor constituye una extraordinaria forma de relación humana. Reduce tensiones, fortalece vínculos y nos permite mirar nuestras propias limitaciones desde otra perspectiva.

Pero intención e impacto no siempre coinciden. Quien pronuncia una frase puede pensar: “Era solamente una broma.” Mientras quien la recibe experimenta: “Se están riendo de mí.”

Una broma aislada dentro de una relación segura no equivale a una humillación persistente. Importan el contexto, la intención, la frecuencia, la relación entre las personas y la vulnerabilidad de quien la recibe.

La pregunta ética podría ser muy sencilla:

¿Nos estamos riendo con alguien o de alguien?

Cuando el humor se convierte sistemáticamente en instrumento de humillación, exclusión o dominación, hemos cruzado una frontera.

Bullying: cuando la palabra se convierte en agresión

El *bullying* no consiste simplemente en escuchar palabras desagradables. Implica una dinámica de agresión repetida y normalmente un desequilibrio de poder.

Sus consecuencias pueden ser importantes.

Una revisión sistemática y metaanálisis que reunió 165 estudios encontró asociaciones entre victimización por *bullying* y numerosos problemas psicológicos y de salud, con evidencia especialmente sólida respecto de depresión, ansiedad, ideación y conducta suicida. Una revisión mundial publicada en 2025, que incluyó 116 estudios y más de 600,000 participantes, confirma además la enorme magnitud internacional del fenómeno.

No significa que todo niño víctima de *bullying* desarrollará un trastorno psicológico.

Significa que la agresión social repetida constituye un factor de riesgo que merece ser tomado seriamente.

Aquí el lenguaje deja de ser solamente comunicación. Puede convertirse en instrumento de violencia: “Gordo.” “Fea.” “Estúpido.” “Nadie te quiere.”

Cuando estas palabras se repiten dentro de un ambiente de exclusión pueden alimentar miedo, vergüenza y aislamiento.

Pero una palabra recibida tampoco tiene por qué convertirse en identidad.

Una de las formas de defensa psicológica consiste precisamente en aprender a separar: **lo que alguien dijo de mí**, de **lo que yo soy**.

Podemos responder interiormente: “Eso que dices no define mi identidad.”

Y externamente, cuando sea apropiado: “Eso no me parece gracioso.” “Prefiero que me hables con respeto.”

Pedir ayuda tampoco representa debilidad. En situaciones de acoso persistente, el apoyo familiar, escolar, psicológico o institucional puede ser necesario.

La defensa mental no significa soportarlo todo en silencio.

La voz que interiorizamos

Con el tiempo, ya no necesitamos que alguien nos diga: “No puedes.” Podemos aprender a decírnoslo nosotros mismos.

Así aparece el diálogo interior negativo. “Voy a fracasar.” “Seguro que se ríen de mí.” “Nunca voy a cambiar.” “No soy suficientemente bueno.”

Algunas de estas frases pueden haberse originado en experiencias reales. El problema aparece cuando una conclusión obtenida en una circunstancia se transforma en regla universal.

Fracasé una vez → **soy un fracaso.**

Me abandonaron → **nadie puede amarme.**

Me humillaron → **no valgo.**

Tuve miedo → **soy cobarde.**

La transformación comienza cuando conseguimos escuchar esa voz sin confundirla automáticamente con la verdad.

Podemos preguntarnos:

¿De dónde aprendí esta frase?

¿Es completamente verdadera?

¿Describe un hecho o está definiendo mi identidad?

¿Existe otra manera más justa de interpretar mi experiencia?

Volvemos así al proceso que atraviesa estas entregas:

observar → discernir → elegir → practicar → consolidar.

Palabras que sanan

Si algunas palabras pueden herir, otras pueden ayudar a reconstruir.

Pero debemos comprender correctamente lo que significa **sanar mediante la palabra**.

Decir a una persona: “Te creo.” “No estás solo.” “Lo que te ocurrió no define todo lo que eres.” “Puedes pedir ayuda.” “Te perdono.” “Estoy contigo.” Puede tener un enorme significado psicológico y relacional.

No porque las palabras sean medicamentos. Sino porque modifican relaciones, significados, expectativas y posibilidades de acción.

Una conversación puede reconciliar. Una disculpa puede comenzar a reparar una relación. Una palabra de aliento puede ayudar a perseverar. Una verdad puede desmontar una mentira que llevábamos años creyendo.

Por ello Efesios 4:29 ofrece una imagen extraordinariamente actual: utilizar palabras capaces de **edificar**.

La Biblia no está formulando aquí una teoría de neuroplasticidad.

Está proponiendo una ética del lenguaje.

Canciones, poesía y metáforas

Cuando las palabras se convierten en imágenes

El lenguaje artístico posee una capacidad singular: permite experimentar algo que no está físicamente presente.

Una canción puede devolvernos a una habitación que ya no existe. Un poema puede despertar un amor olvidado. Una frase puede hacernos recordar a alguien que murió hace décadas. Y una metáfora puede convertir una experiencia abstracta en imagen: “Estoy cargando una cruz.” “Me rompió el corazón.” “Veo una luz al final del camino.” “Estoy atrapado.”

Las metáforas no son simples adornos del lenguaje. La investigación cognitiva y neurocientífica muestra que su comprensión involucra redes distribuidas relacionadas con procesamiento lingüístico, semántico y contextual, y determinados tipos de metáforas pueden involucrar representaciones vinculadas a sistemas sensoriomotores.

Esto explica parte de su extraordinario poder expresivo. Pero nuevamente debemos evitar una exageración.

Decir “me rompió el corazón” no significa que el corazón haya sufrido literalmente una fractura.

La metáfora transforma la representación de la experiencia, no necesariamente la anatomía.

Las canciones que repetimos

La música añade otra dimensión. Una canción une lenguaje, melodía, ritmo, memoria y emoción. Por eso ciertas canciones quedan ligadas profundamente a momentos de nuestra biografía.

Una canción de abandono puede intensificar tristeza en una persona que acaba de experimentar una ruptura; otra persona puede escucharla como una obra artística sin experimentar el mismo efecto.

El mensaje no transporta una misteriosa “vibración emocional” desde el compositor hasta el oyente.

El fenómeno puede comprenderse mediante significado, música, memoria, contexto y asociaciones personales.

Esto no disminuye el poder del arte. Lo hace todavía más fascinante.

Afirmaciones positivas: entre el aprendizaje y la ilusión

Las afirmaciones pueden ser útiles cuando ayudan a orientar atención, conducta y aprendizaje.

Pero no todas las afirmaciones son igualmente eficaces. Existe una diferencia entre decir: “Puedo aprender a manejar mejor esta situación”, y afirmar: “Soy invencible y nada malo puede ocurrirme.”

La primera abre una posibilidad de acción. La segunda niega la realidad.

El objetivo no debería ser sustituir pensamientos negativos por fantasías positivas, sino reemplazar interpretaciones destructivas por otras **más verdaderas, equilibradas y constructivas**.

Por eso prefiero hablar de **renovación del pensamiento** antes que de pensamiento positivo. La renovación no exige mentirnos.

Podemos decir: “Estoy sufriendo, pero no he perdido toda esperanza.” “Tengo miedo, pero puedo actuar a pesar del miedo.” “Cometí errores, pero puedo aprender de ellos.” “No puedo cambiar el pasado, pero puedo decidir qué hago con él.”

Estas frases no pretenden manipular la realidad. Pretenden ayudarnos a relacionarnos de otra manera con ella.

La palabra y la fe

Desde la perspectiva cristiana, renovar la mente posee además una dimensión espiritual.

Romanos 12:2 habla de transformación mediante la renovación del entendimiento. Filipenses 4:8 invita a orientar el pensamiento hacia lo verdadero, justo, puro y digno. Proverbios 18:21 recuerda la enorme responsabilidad moral de la lengua.

Pero estos textos no enseñan necesariamente que cada palabra pronunciada produzca automáticamente el acontecimiento que describe.

La meditación bíblica puede ayudarnos a confrontar narrativas destructivas con afirmaciones centrales de la fe.

“No valgo nada.” puede confrontarse con: “Soy creado a imagen de Dios.”

“Mi pasado me condena para siempre.” con: “Puedo ser renovado.”

“Estoy completamente solo.” con: “Dios está conmigo.”

Para el creyente estas afirmaciones no son conjuros. Son confesiones de fe.

Y existe una diferencia fundamental entre ambas cosas.

La afirmación cristiana busca alinear nuestra mente con aquello que creemos verdadero; el decreto mágico pretende obligar a la realidad a alinearse con nuestros deseos.

Palabra, expectativa y efecto nocebo

Aquí encontramos uno de los ejemplos más sorprendentes de la relación entre palabra, expectativa y cuerpo.

El **efecto nocebo** ocurre cuando expectativas negativas pueden contribuir a producir o intensificar síntomas adversos.

No significa que la persona esté fingiendo.

La experiencia puede ser real.

Las expectativas, el aprendizaje previo, la información recibida y el contexto pueden participar en la manera en que experimentamos determinados síntomas. La investigación contemporánea incluso estudia cómo el aprendizaje social puede inducir respuestas nocebo y cómo educar a las personas sobre el fenómeno podría reducir algunos de sus efectos.

Imagine que una persona recibe una advertencia aterradora:

“Ese medicamento seguramente te hará sentir muy mal.”

La frase no contiene una sustancia tóxica. Pero puede generar una expectativa.

La expectativa puede modificar atención y anticipación.

La persona puede comenzar a vigilar intensamente cualquier sensación corporal.

Y sensaciones que anteriormente habrían pasado inadvertidas pueden adquirir significado amenazante.

Esto nos ofrece una extraordinaria demostración de la tesis central:

Las palabras pueden producir consecuencias reales sin poseer poderes mágicos.

Maldiciones humanas: ¿tienen poder?

Desde la ciencia podemos estudiar una parte de esta pregunta. Si alguien escucha: “Te vas a enfermar.” “Algo terrible va a sucederte.” “Estás maldito.” Y cree profundamente en esa amenaza, puede experimentar miedo, ansiedad, hipervigilancia y respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés.

Puede modificar incluso su comportamiento. Empieza a interpretar coincidencias normales como confirmaciones: “Me duele la cabeza: la maldición comenzó.” “Perdí dinero: se está cumpliendo.” “Tuve una discusión: todo está saliendo mal.”

Se crea así un círculo:

amenaza → miedo → vigilancia → interpretación negativa → mayor miedo.

Esto puede comprenderse psicológicamente sin atribuir poder sobrenatural a quien pronunció las palabras.

La ciencia puede estudiar esa cadena.

No puede determinar mediante un experimento neurocientífico si existe o no una dimensión espiritual detrás de una supuesta maldición.

Esa segunda pregunta pertenece a la teología.

Maldición, sugestión y fe

Desde la perspectiva cristiana de este ensayo, la respuesta frente a una maldición no consiste en atribuir a otro ser humano un poder equivalente al de Dios.

El relato bíblico de Balaam resulta especialmente significativo. Cuando se le pide maldecir a Israel, pregunta:

“¿Por qué maldeciré yo al que Dios no maldijo?” (Números 23:8).

Proverbios 26:2 utiliza otra imagen:

“...la maldición sin causa nunca vendrá.”

La enseñanza teológica que podemos extraer no necesita convertirse en neurociencia.

La ciencia nos permite hablar de sugestión, miedo y nocebo. La fe habla de confianza, oración y relación con Dios. No debemos confundirlas.

Por ello, frente a una amenaza verbal, una respuesta psicológicamente saludable podría ser:

“Las palabras de otra persona no determinan mi futuro.”

Y desde la fe:

“No entregaré mi confianza al miedo; la pondré en Dios.”

Las dos afirmaciones pueden convivir sin necesidad de convertir una en demostración de la otra.

El que se guarda, el maligno no le toca

¿Puede Satanás maldecirnos?

Aquí debemos cambiar deliberadamente de plano. Hasta ahora hemos preguntado qué puede decir la psicología acerca de una amenaza, una maldición o un hechizo. Hemos hablado de sugestión, miedo, expectativas y efecto nocebo. Pero la pregunta acerca de Satanás no es una pregunta neurocientífica. Es una **pregunta teológica**, y debe responderse desde las Escrituras.

La Biblia reconoce la realidad del mal y de la tentación, pero no presenta a Satanás como una fuerza equivalente a Dios. No posee soberanía absoluta ni poder creador independiente. El libro de Job expresa esta idea de manera particularmente dramática: Satanás no actúa ilimitadamente, sino dentro de límites que Dios establece (Job 1:10–12; 2:6).

Jesús también dice a Pedro:

“Simón, Simón, he aquí Satanás os ha pedido para zarandearos como a trigo; mas yo he rogado por ti...”
(*Lucas 22:31–32*).

El texto resulta revelador. Pedro puede ser probado; no significa que haya quedado abandonado al dominio irrestricto del mal.

Primera de Juan contiene una afirmación todavía más directa:

“Sabemos que todo aquel que es nacido de Dios, no peca; mas el que es engendrado de Dios, se guarda a sí mismo, y el maligno no le toca.”
(*1 Juan 5:18, RVA*).

¿Qué significa “se guarda”?

No significa que el creyente alcance una condición en la que jamás vuelva a pecar. La misma tradición cristiana reconoce la fragilidad humana y la necesidad permanente de arrepentimiento. Existe una diferencia entre **caer** y convertir el pecado en una forma deliberada y persistente de vida.

“Guardarse” puede entenderse entonces como permanecer conscientemente orientado hacia Dios: cultivar la fe, reconocer el pecado, arrepentirse, orar, vivir conforme a la Palabra y resistir aquello que aparta de Él.

Santiago lo expresa de otra manera:

“Someteos pues a Dios; resistid al diablo, y de vosotros huirá.”
(*Santiago 4:7*).

La secuencia resulta significativa:

someterse a Dios → resistir el mal.

No se trata de vivir obsesionado con Satanás, las maldiciones o los poderes ocultos. Precisamente lo contrario: la seguridad cristiana no debería descansar en el miedo al poder del mal, sino en la confianza en Dios.

¿Puede entonces Satanás maldecir al creyente?

Desde la perspectiva bíblica que seguimos en este ensayo, sería excesivo afirmar que el creyente se vuelve inmune a todo sufrimiento, tentación, enfermedad o adversidad. Job sufrió. Pedro fue probado. Pablo atravesó persecuciones y padecimientos. La fe cristiana nunca prometió una existencia sin sufrimiento.

La protección espiritual tampoco significa invulnerabilidad biológica o psicológica.

Un cristiano puede enfermar. Puede sufrir ansiedad. Puede ser víctima de violencia. Puede atravesar una depresión. Puede sentir miedo.

Nada de ello demuestra automáticamente que esté “bajo maldición”, que haya abierto una “puerta espiritual” o que le falte fe.

Esta aclaración es especialmente importante porque evita convertir el sufrimiento en culpabilidad.

El pecado tiene consecuencias espirituales y morales dentro de la teología cristiana, pero no deberíamos convertir cada enfermedad, desgracia o sufrimiento en evidencia de una “puerta abierta” al maligno.

Por ello sería más prudente formular la conclusión así:

Desde la fe cristiana, Satanás puede tentar, acusar y procurar apartar al ser humano de Dios, pero no debe concebirse como un poder soberano capaz de determinar autónomamente el destino de quien pertenece a Dios. La confianza del creyente no descansa en fórmulas para cancelar maldiciones, sino en su relación con Dios.

Y aquí encontramos una convergencia muy interesante con el tema central de esta entrega.

Frente a una amenaza podemos trabajar psicológicamente para no interiorizarla.

Frente al miedo podemos comprender los mecanismos de sugestión y nocebo.

Y frente a la pregunta espiritual, el creyente puede responder desde su fe.

Son tres planos diferentes.

La psicología puede ayudarnos a comprender el miedo.

La neurociencia puede estudiar sus efectos sobre el organismo.

La fe responde acerca de en quién depositamos nuestra confianza.

Por eso, en lugar de vivir preguntándonos constantemente:

“¿Quién puede maldecirme?”

la perspectiva cristiana desplaza la pregunta hacia otra mucho más fecunda:

“¿En quién he puesto mi confianza?”

¿Puede un hechizo enfermarnos?

Esta pregunta permite llevar el razonamiento hasta su límite.

Supongamos que una persona está convencida de haber sido objeto de un hechizo. Comienza a sentir ansiedad. Pierde el sueño. Interpreta sensaciones normales como señales de enfermedad. Come peor. Se concentra menos.

Su miedo modifica su comportamiento y su bienestar. Los síntomas pueden ser reales.

Pero su existencia **no demuestra que el hechizo poseyera poder sobrenatural.**

El nocebo ofrece precisamente un marco para comprender cómo una expectativa negativa puede contribuir a síntomas reales sin necesidad de que exista el mecanismo que la persona imagina.

Esta distinción es crucial:

El sufrimiento puede ser real, aunque la explicación que damos al sufrimiento sea equivocada.

Desde la teología cristiana, la cuestión de la acción del mal pertenece a otro plano de interpretación. Puede abordarse mediante las Escrituras y la doctrina cristiana, pero no debería presentarse como una conclusión obtenida de la neurociencia.

La neurociencia no demuestra a Satanás ni lo refuta.

Estudia el cerebro.

La teología interpreta realidades espirituales desde sus propias fuentes.

“Yo declaro, yo decreto”

Cuando el poder de la palabra se convierte en ilusión de control

Llegamos finalmente a una de las distinciones más importantes de este ensayo.

En algunos movimientos contemporáneos se enseña que pronunciar determinadas palabras con suficiente convicción puede crear acontecimientos:

“Decreto prosperidad.” “Declaro que nada malo ocurrirá.” “Decreto mi sanidad.”
“Mis palabras crean mi realidad.”

Aquí se mezclan dos fenómenos muy diferentes.

Es cierto que nuestras palabras pueden influir sobre nosotros.

Si cambio: “No puedo” por “Voy a intentarlo”, puede cambiar mi disposición para actuar. Y actuar puede cambiar resultados.

Pero de allí no se desprende: “Pronuncié riqueza y por eso el universo debe producirla.”

Entre ambas afirmaciones existe un salto enorme.

La primera puede explicarse mediante psicología, aprendizaje, motivación y conducta.

La segunda atribuye al lenguaje un poder causal sobre acontecimientos externos que la ciencia no ha demostrado.

La palabra no sustituye la realidad

Esta diferencia adquiere especial importancia cuando hablamos de enfermedad.

Una persona enferma puede decir: “Tengo esperanza.” “Voy a luchar.” “Seguiré mi tratamiento.” “Mi enfermedad no define toda mi identidad.”

Estas palabras pueden acompañar una actitud constructiva.

Pero afirmar: “Decreto que estoy sano”, no convierte necesariamente esa declaración en realidad biológica.

Y si la enfermedad continúa, sería profundamente injusto concluir: “No tuvo suficiente fe.”

Ya hemos establecido en las entregas anteriores:

La mente influye sobre el cuerpo, pero influencia no significa determinación.

Lo mismo podemos decir ahora sobre el lenguaje:

Las palabras pueden influir sobre la mente y la conducta, pero influencia no significa omnipotencia.

Desde la fe cristiana, la oración por sanidad posee pleno sentido dentro de la relación con Dios. Pero pedir no equivale a controlar.

Jesús enseñó: “Hágase tu voluntad” (Mateo 6:10).

La fe confía. No manipula.

Hablar vida sin pretender crearla

¿Qué significaría entonces utilizar responsablemente el poder de la palabra?

Significa abandonar el lenguaje que destruye innecesariamente. Significa no convertir nuestros errores en identidades. Significa corregir sin humillar. Significa enseñar sin despreciar. Significa decir la verdad sin utilizarla como arma. Significa aprender a reconocer cuándo nuestro diálogo interior repite voces que ya no merecen gobernarnos. Significa también utilizar palabras de esperanza sin negar la realidad.

Podemos decir a alguien: “Estoy contigo”, sin prometer: “Todo saldrá exactamente como deseas.”

Podemos decir: “Hay esperanza”, sin decir: “Nada malo puede sucederte.”

Podemos orar: “Señor, sáname”, sin convertirlo en: “Dios está obligado a sanarme porque lo declaré.”

La esperanza auténtica no necesita negar la incertidumbre.

Defensa mental

Aprender a decidir qué palabras aceptamos

No podemos controlar todo lo que otras personas dicen.

Sí podemos aprender a examinar lo que permitimos que se convierta en nuestra voz interior.

Cuando recibimos una afirmación destructiva podemos preguntarnos: ¿Es verdad? ¿Quién la dijo? ¿Desde qué intención la dijo? ¿Describe una conducta o pretende definir mi identidad? ¿Existe evidencia que la contradiga? ¿Quiero seguir repitiéndola?

Y desde la fe: **¿Es coherente con la dignidad y la identidad que creo haber recibido de Dios?**

Esta defensa mental no consiste en volvernos impermeables a toda crítica.

Algunas críticas contienen verdades que necesitamos escuchar.

Discernir significa precisamente aprender a diferenciar entre: **corrección y humillación, advertencia y amenaza, realismo y pesimismo, esperanza y fantasía, fe y pensamiento mágico.**

Conclusiones

Las palabras importan.

Importan porque el lenguaje participa en nuestra manera de interpretar la experiencia, comunicarnos, recordar, anticipar, relacionarnos y construir narrativas acerca de nosotros mismos.

Las palabras de quienes nos rodean pueden contribuir a nuestro autoconcepto, especialmente durante etapas vulnerables de la vida. La humillación persistente y el *bullying* pueden producir consecuencias psicológicas importantes. El diálogo interno puede influir sobre atención, motivación y conducta. Las metáforas permiten representar experiencias abstractas mediante imágenes capaces de movilizar múltiples procesos cognitivos. Y las expectativas comunicadas mediante palabras pueden participar incluso en fenómenos como el efecto nocebo.

Pero ninguna de estas observaciones demuestra que las palabras posean un poder mágico capaz de crear acontecimientos externos mediante una simple declaración.

Esta diferencia constituye el núcleo de nuestra reflexión:

Las palabras pueden construir nuestra realidad interior sin crear por decreto toda la realidad exterior.

Nuestra realidad interior importa porque desde ella interpretamos, decidimos y actuamos.

Por eso cambiar nuestro lenguaje puede contribuir a cambiar nuestra vida, pero normalmente lo hace a través de procesos intermedios:

palabra → interpretación → expectativa → emoción → conducta → experiencia → aprendizaje.

No mediante magia.

Este principio también permite comprender las llamadas maldiciones desde una perspectiva más rigurosa. Una amenaza puede producir miedo. El miedo puede modificar expectativas y comportamiento. La sugestión puede contribuir a síntomas reales. Pero que el efecto sea real no demuestra que la explicación sobrenatural atribuida por la persona sea científicamente verdadera.

El sufrimiento puede ser real, aunque la explicación del sufrimiento sea equivocada.

La ciencia puede estudiar estos mecanismos psicológicos y fisiológicos.

La fe plantea otra clase de preguntas.

Desde la perspectiva cristiana, la palabra posee una profunda dimensión moral y espiritual. Podemos bendecir o herir, consolar o humillar, enseñar o engañar. Pero la palabra humana no ocupa el lugar de la palabra creadora de Dios.

Por ello debemos distinguir entre **afirmar y decretar**.

Afirmar una verdad puede orientar nuestra mente.

Decretar que la realidad debe obedecer nuestros deseos pretende atribuirnos un poder que no poseemos.

También debemos distinguir entre **orar y controlar**.

La oración pide, confía y se entrega.

No obliga a Dios.

Esta distinción resulta especialmente importante frente a la enfermedad. La esperanza, la oración y un diálogo interior constructivo pueden acompañar al enfermo, pero no debemos convertirlos en una fórmula cuya ausencia explique por qué alguien no sanó.

Las palabras pueden acompañar la medicina. No deben sustituirla.

Pueden fortalecer la esperanza. No garantizan el resultado.

Pueden transformar nuestra relación con el sufrimiento. No nos conceden dominio absoluto sobre la biología.

Llegamos así nuevamente al proceso que recorre *Tu mente transforma tu vida*:

observar → discernir → elegir → practicar → consolidar.

Observar las palabras que recibimos y pronunciamos.

Discernir cuáles contienen verdad y cuáles nos destruyen.

Elegir aquellas que expresan con mayor justicia la realidad.

Practicar una forma de hablar que edifique.

Consolidar un diálogo interior que nos permita vivir con verdad, responsabilidad y esperanza.

La pregunta final ya no es solamente:

¿Qué palabras tienen poder sobre mí?

Es una pregunta más profunda:

¿Qué palabras voy a permitir que se conviertan en mi manera de pensar, y qué palabras elegiré para construir a los demás?

Porque quizá una de las formas más silenciosas de transformar nuestra vida consiste precisamente en aprender a hablar de otra manera: **a nosotros mismos, a quienes nos rodean y a Dios.**

La mayor revolución que puede experimentar una persona no ocurre fuera de ella, sino dentro de su cerebro y de su conciencia. Allí comienza toda transformación.

Referencias

- Ariani, T. A., et al. (2025). Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 385, 119446. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446> [PubMed](#)
- Desai, R. H. (2022). Are metaphors embodied? The neural evidence. *Psychological Research*, 86(8), 2417–2433. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01604-4> [PubMed](#)
- Holyoak, K. J., & Stamenković, D. (2018). Metaphor comprehension: A critical review of theories and evidence. *Psychological Bulletin*, 144(6), 641–671. <https://doi.org/10.1037/bul0000145> [PubMed](#)
- Huang, Y., Huang, J., Li, L., Lin, T., & Zou, L. (2023). Neural network of metaphor comprehension: An ALE meta-analysis and MACM analysis. *Cerebral Cortex*. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhad337> [PubMed](#)
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60–76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60> [PubMed](#)
- Saunders, C., Tan, W., Faasse, K., Colagiuri, B., Sharpe, L., & Barnes, K. (2024). The effect of social learning on the nocebo effect: A systematic review and meta-analysis with recommendations for the future. *Health Psychology Review*. [PubMed](#)
- Spotts, E. K., & Geers, A. L. (2025). Interventions that inform patients about nocebo effects: A systematic review of the current evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, 59(1), kaaf067. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaf067> [PubMed](#)
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. [PubMed](#)

Fuente bíblica

- *La Santa Biblia*. Reina-Valera Antigua (RVA).