

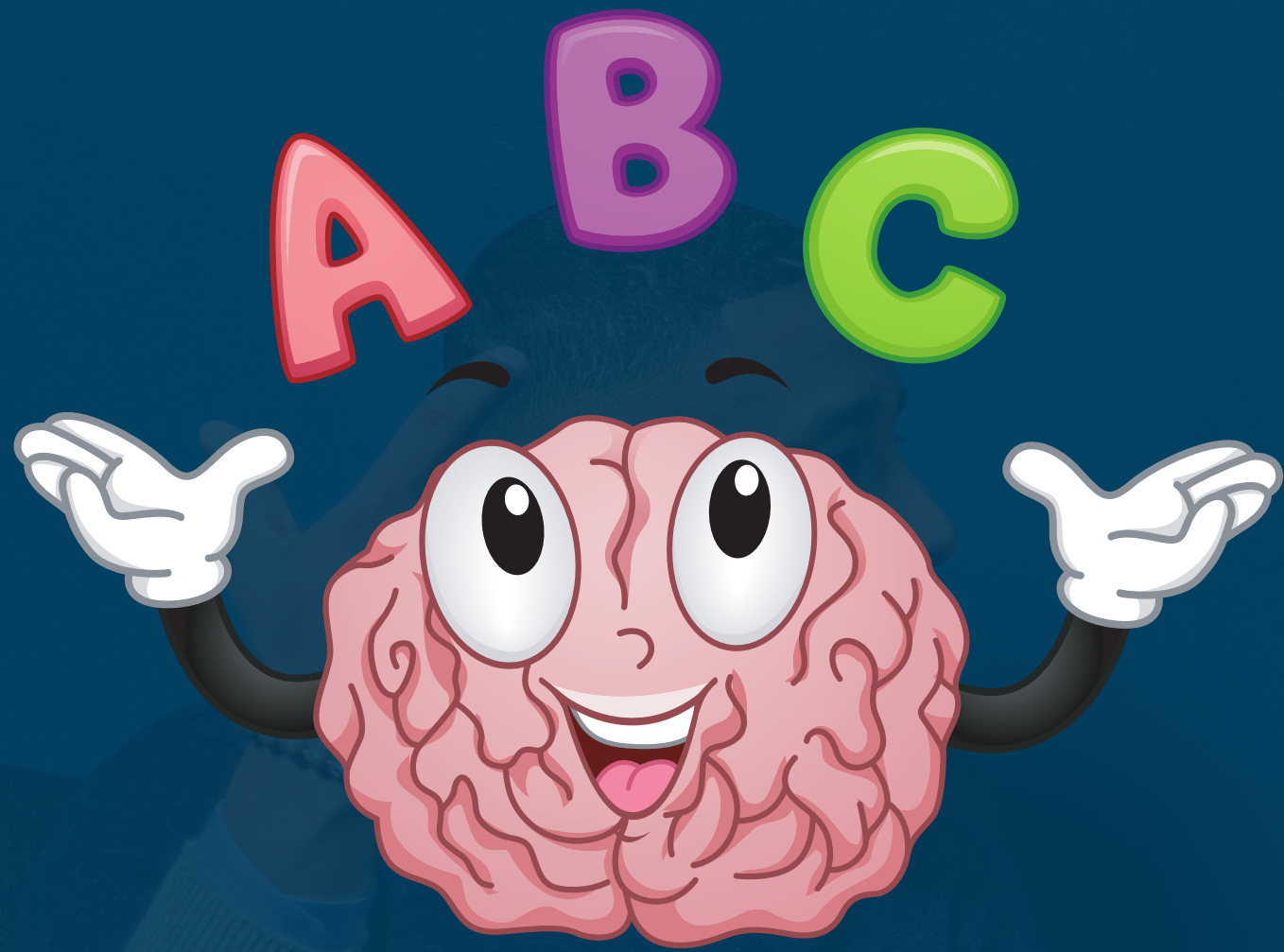
@BIBLIOTEQUEANDO



LA VIDA SECRETA DE
LOS PRONOMBRES

James W. Pennebaker

SINOPSIS



El lenguaje que usamos le da forma a nuestra realidad. **Esta percepción interna se refleja más en nuestra elección de pronombres** (yo, me, mí, nosotros, etc.)

Por lo tanto, para entender el estado psicológico de alguien es más importante saber **cómo dicen las cosas, a lo que dicen en sí.**



EL DESCUBRIMIENTO

Con la ayuda de un software, el autor analizó audios, transcritos, mensajes de textos de miles de usuarios y **esto fue lo que descubrió:**

HAY 2 TIPOS DE PALABRAS

1

Palabras de Contenido

Transmiten un significado culturalmente compartido y denotan objetos, acciones y conceptos abstractos.

2

Palabras de Función

Estas son las palabras que usamos para organizar y estructurar nuestro lenguaje

450 Palabras de función representan el
55% de todas las palabras que usamos
a diario

Ejemplos: él, ellas, ellos, ellas, cualquiera, eso, uno, de, en, en, sin, entre, y, que, cuando, mientras, aunque, o.

MUJERES VS. HOMBRES PT. 1



Mujeres: usan más las palabras en primera persona (yo, mi, nosotros) ya que piensan más en la gente



Hombres: usan más los artículos (los, las) ya que piensan más en objetos

Los pronombres de las personas rastrear su foco de atención. Si alguien está ansioso o deprimido, se presta más atención a sí mismo. **Las investigaciones sugieren que las mujeres, en promedio, son más conscientes y centradas en sí mismas que los hombres.**



MUJERES VS. HOMBRES PT. 2



Dicen frases que expresan un "nosotros" cálido o unido como:

- Mi esposo y yo
- Mi familia
- Mi grupo de amigas/os



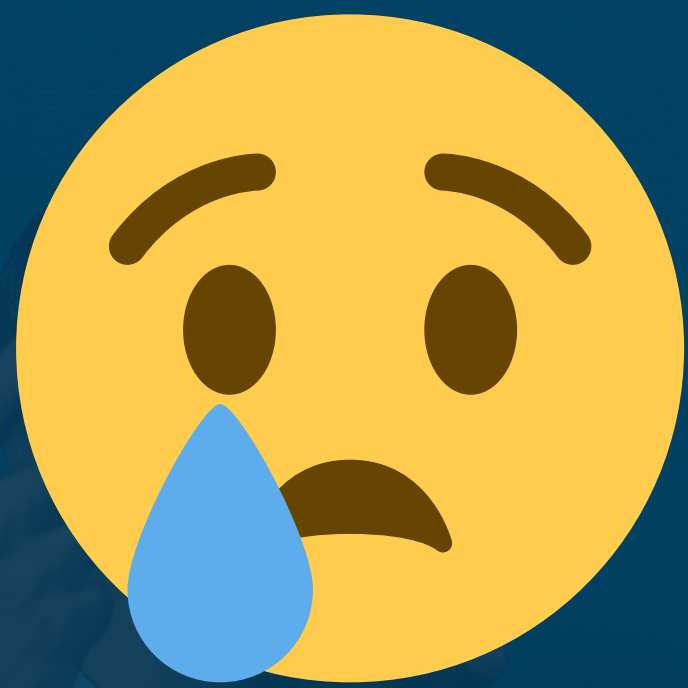
Dicen frases que expresan un "nosotros" distante como:

- Tenemos que limpiar la casa
- Hay que arreglar el país
- Hay que sacar la basura

En las frases de las mujeres, **ellas incluyen a los demás y a ellas mismas en la oración, mientras que los hombres no.** A pesar de decir "tenemos que sacar la basura" en verdad quieren decir que alguien (quien sea) debe sacar la basura.



LA TRISTEZA VS. LA RABIA



En este estado se usan muchas palabras personales (yo, mi, me) ya que la tristeza generalmente hace que las personas **se concentren en su interior.**



Te enfocas en los demás y rara vez en tí mismo. Se usan pronombres en segunda persona (tú) y tercera persona (él, ella, ellos), y hablan más de lo normal en tiempo presente.

RECOMENDACIÓN

Si estas discutiendo con una persona, escucha que palabras usa. Pudieras poder descifrar que no se siente triste, si no con rabia, y viceversa.



¿POR QUÉ LOS POETAS SE SUICIDAN?

En estado de depresión se dicen muchas palabras personales (mi, yo, me etc.) Las tasas de depresión son particularmente altas entre los escritores, sobre todo entre los poetas. **Estudios recientes indican que los poetas publicados mueren más jóvenes que otros escritores,** con un 20% de suicidio. Una explicación es que las personas propensas a la depresión se sienten atraídas por escribir poesía, en parte, para tratar de comprenderse así mismos.



¿CÓMO VER LA MENTIRA?

Según el análisis de registros judiciales, los acusados de un crimen que resultan inocentes (los que dicen verdad), **utilizan pronombres en primera persona del singular mucho más** que los declarados culpables de un delito grave y de perjurio (los mentirosos).

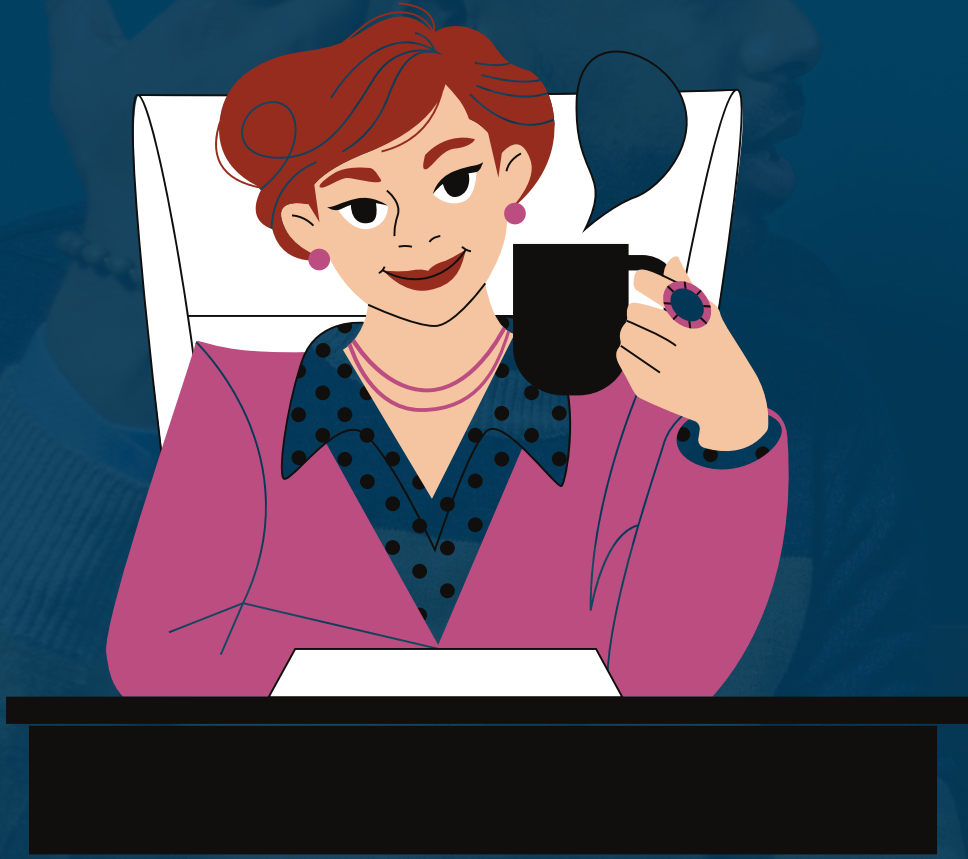


Los mentirosos usan pronombres en tercera persona en proporciones elevadas, **tratando de echar la culpa los demás**. Si estás contando algo inventado, todo lo que estás diciendo es algo que no viviste. Por ende, la mayoría de las mentiras se componen de declaraciones simples y directas sobre lo que la persona supuestamente hizo. **Son muy pocos las mentiras sobre lo que no se hizo.**



LO QUE DICEN LOS PRONOMBRES DE TU ESTATUS SOCIAL

Superior



- Bajo uso de palabras personales como "yo" "mi"
- Alto uso de pronombres de primera persona plural (nosotros, nuestro)
- Ej: "Podemos mejorar las ventas el siguiente mes."

Inferior



- Bajo uso de pronombres de primera persona plural
- Alto uso de palabras personales
- Ej: "Mis ventas pueden mejorar."

Lo interesante es que **tu uso de pronombre cambia acorde a la jerarquía social**. Fíjate en tus palabras y sabrás como te ves socialmente en ese momento.