

Luis Castellanos



Educar en lenguaje positivo

El poder de las palabras habitadas

PAIDÓS Educación

Luis Castellanos

Educación en lenguaje positivo

El poder de las palabras habitadas

PAIDÓS Educación

1.ª edición, octubre de 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 95 272 04 47.

© Luis Castellanos, 2017

© de las ilustraciones, Noemí Villamuza Manso, 2017

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2017

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-495-5376-7

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 16.772-2017

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo: Imagina adónde te pueden llevar tus palabras...	11
Introducción: Transforma tu lenguaje, transforma tu vida	15

Primera parte EL PODER DE LAS PALABRAS EN LA EDUCACIÓN

1. La importancia de las palabras	25
2. La importancia del lenguaje positivo en la educación	43
3. Cambia tus palabras, cambia tu historia	53

Segunda parte EL PROYECTO «PALABRAS HABITADAS»

4. Entrenamos el futuro	69
5. El método «Palabras Habitadas»	77
6. Punto de partida. Atlas lingüístico matriz (ALMA)	85
7. Presentación del proyecto y plan de acción	123
8. Listas de comprobación del lenguaje	135

9. Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con las familias y el profesorado	165
10. Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con los alumnos	177
11. Diez emociones para el futuro	191

Tercera parte
LOS RESULTADOS SÍ IMPORTAN

12. Cómo llegar y permanecer	221
13. Relatos de motivación	229
14. Estadísticas vitales	241
15. Reflexiones y talleres sobre el futuro	255

Epílogo: Nuestra noción de lenguaje necesita ser desafiada	263
Agradecimientos	269

CAPÍTULO 1

La importancia de las palabras



Olvida todo cuanto crees saber sobre las palabras. Deja de considerarlas como una parte del lenguaje y empieza a verlas en toda su dimensión: ya es hora de atribuir a las palabras la importancia que tienen en el funcionamiento de nuestra vida. Sabemos e intuimos que nuestro desempeño depende en gran medida del tipo de palabras que utilizamos a diario para comunicarnos con nuestro entorno. De hecho, la manera en que construimos nuestro diálogo interno, que no es otra cosa que la infraestructura lingüística que usamos para hablar con nosotros mismos, tiene un impacto directo en nuestras decisiones, en el funcionamiento de nuestras relaciones y logros. Las palabras son tan importantes que nuestra historia, nuestra vida, depende en gran parte de ellas.

Si para conformar nuestra habla interna utilizamos palabras que impactan negativamente y que nos llevan a tomar malas decisiones o a hacer cosas que no comprendemos o no queremos —palabras que yo llamo «chatarra lingüística»—, acumulamos tal cantidad de basura en nuestra mente que nuestro cerebro se convierte en un auténtico vertedero. Estas palabras, tóxicas y destructivas, terminan por hacernos daño y representan un alto riesgo para llevar a cabo los proyectos vitales porque nos quitan la esperanza y la alegría sobre nosotros mismos, nos privan de experimentar la solidaridad, la empatía y la bondad. Las palabras pueden ser el montículo más grande de basura del cerebro. El desecho lingüístico representa un gran problema.

Imaginemos la siguiente escena, en la que una persona acude al médico con una dolencia de lo más particular:

—Doctor, me duele la palabra, me digo unas cosas terribles, tengo unas molestias en el lenguaje y llevo unos días en los que se repite una fiebre lingüística que me deja muy mal cuerpo... me digo que es imposible, que la vida es así. Me duele mi habla interna, me duele mi diálogo interior, ¡tengo un pepito grillo cardíaco! ¡Estoy muy preocupado! ¿Doctor, qué me pasa?

—¿Desde cuándo le duele la palabra?

—No me acuerdo muy bien, desde que era pequeño, pero con el tiempo ha ido empeorando. ¿Usted cree que puedo cambiar mis palabras y tener más alegría y esperanza? Me pregunto de qué material están hechas las palabras... y no me diga eso de que las palabras están hechas de neuronas que intercambian información dentro de nosotros mismos y con el mundo, o que las palabras son un paquete de información con personalidad, o que los sueños y las esperanzas están hechas de información que puede pronunciarse. No me diga eso. Doctor, por favor, dígame cómo puedo arreglar el desgaste de mi imaginación, la extenuación de mis sueños, de mis esperanzas, de mis ilusiones... Dígame cómo restituyo mi alegría. Dígame, por favor, qué puedo hacer con mis palabras, con el martilleo, con la jaqueca lingüística, con la depresión de las palabras. ¿Qué me puede recetar?

—Lo que usted tiene es la «enfermedad de las palabras», una dolencia muy rara y contagiosa de la que sabemos muy poco. Es algo así como una gripe lingüística que debilita a cualquiera, nos hace vulnerables y nos quita el sentido de la orientación vital. Cuando la palabra duele, duele toda la vida. Es el dolor más universal que existe. Es un dolor de la existencia que empieza a muy temprana edad y se vuelve crónico. Es un dolor educativo. Un dolor heredado. Un dolor habitado. Pero no se preocupe, que para deshabitarse este tipo de dolor contamos con una vacuna lingüística. Le diré lo que tiene que hacer: habite cada una de las palabras que le causan dolor, porque para ser inmune tiene que conocer y comprender la causa de su lenguaje. Una vez que lo conozca, cambie y elija otras

palabras que habiten su vida. El secreto está en tratar de habitar cada una de las palabras que usted dice y el latido que contienen cada una de ellas, que es único e irrepetible y necesita de su presencia. Latido a latido, cada una de ellas, todos los días hasta que construyan los puentes que llegan al corazón de otras personas. De esta manera se llenará de alegría, que es la forma más bella de la felicidad, y la felicidad, como usted sabe, existe porque existen otras personas con quienes compartir nuestros latidos. Se necesita paciencia. Las medicinas necesitan tiempo para activar la energía del cuerpo. Recuperarse bien es vital, no sea que vuelva a recaer. Habitar palabras con futuro requiere su tiempo. Lo que usted necesita es llevarse bien con su cerebro y con las propuestas que le hace acerca de cómo vivir su vida.

—Pero ¿qué puedo hacer yo...?

—Creo que ya lo sabe, ¡hábite sus palabras!

—¿Todas? ¿No cree que es demasiado? Una sobredosis de habitabilidad puede acabar conmigo...

—No se preocupe. Inténtelo y verá. No es difícil, merece la pena.

Esta escena intenta explicarnos que lo que sucede es que vivimos en un mundo despoblado de lenguaje positivo, vivimos desprotegidos. La «enfermedad del lenguaje» es invisible. La diferencia está en cada uno de nosotros, en cómo habitamos lo que decimos y lo que hacemos. Asomarnos a la vida con nuestras palabras positivas hará que podamos desarrollar nuestro máximo potencial en el presente y en el futuro.

Poseemos la tecnología punta necesaria para lograr que las palabras que orbitan en nuestra mente sean las mejores para nuestra vida. Hay indicios alentadores que dicen que el deterioro por el impacto lingüístico negativo se puede reducir. Explorar, innovar las palabras para cambiar nuestras vidas, atravesar esos límites que rodean como basura nuestro cerebro y darnos la autoridad para dirigirnos la vida con nuevas formas de vivir las palabras es posible. Las palabras habitadas pueden cambiar el modo de influir en la historia de la humanidad.

NUESTRA HABLA INTERNA

Somos creadores de palabras y somos creadores de historias. Palabras que se convierten en verdad. Palabras que se convierten en mentira. La ética del lenguaje es la precisión de nuestras palabras porque en ellas encerramos la verdad de lo dicho. Son nuestras promesas habitadas, la forma como educamos el futuro en la confianza y la esperanza.

Descubrir el poder de las palabras es descubrir el poder y la capacidad que tenemos para involucrarnos, más allá de la empatía local, en tareas comunes que transformen historias y transformen, y hasta puedan salvar, vidas. ¿Para qué sirven las palabras hoy en día? El lenguaje responde a esa pregunta: sirven para impulsarnos a habitarlas y con ellas construir acciones habitadas que cambien el mundo. Eso es la ética del lenguaje, la utilidad en el compromiso por crear un mundo más justo, donde todas las vidas son valiosas por igual.

Las palabras nos ayudan a saber quiénes somos y quiénes queremos ser en el dolor y en el sufrimiento, en la esperanza y en la alegría. Nuestras palabras pueden ser nuestro peor enemigo o nuestro mejor aliado. Yo suelo decir que existen «palabras Caín» y «palabras Judas» y con esto quiero subrayar que hay palabras que matan nuestros sueños, que nos venden y que nos traicionan, y palabras que nos hacen rozar el abismo de la desesperanza. Pero también digo que existen «palabras habitadas», éstas tienen el poder de difundir amor, bondad y generosidad. Las verdaderas palabras no se imponen, sólo pueden venir de nuestro interior y esas son las palabras habitadas.

Las palabras son planes concretos para hacer nuestros sueños realidad. Imaginémoslo como si cada célula de nuestro cuerpo sintiera y viviera las palabras que escogemos. Si lo pensamos de esta manera nos damos cuenta de que las palabras definen nuestro perímetro de seguridad y con ellas aprendemos a vivir. De manera que atender las palabras es importante para definir de qué manera queremos aproximarnos al mundo y aproximarnos a cada persona. Dependemos de las palabras que escogemos

y amparamos en nuestro corazón para inventar y crear el futuro, porque en ellas hemos instalado la forma como vemos el mundo. Las palabras son latidos imprescindibles para cobijar lo que queremos para nosotros y para los demás, incluyendo en primer lugar a nuestros hijos e hijas y a todos los niños y niñas del mundo, de los cuales afirmamos que son el futuro.

Sorita Heng es una maravillosa bloguera camboyana. Tiene diecinueve años y vive en Phnom Penh, la capital de Camboya. Fue una de las blogueras del programa Voces de la juventud de Unicef durante el curso 2015-2016 y me gustaría compartir uno de sus relatos porque creo que confirma que uno de los pilares del futuro de la educación es conocer y saber más sobre nuestra habla interna, y así poder revolucionar nuestras tomas de decisiones vitales.

Tenía los ojos inundados de lágrimas. Era miércoles por la tarde y estaba pedaleando en la bicicleta estática después de haber sido testigo de la cascada de elogios que había recibido la nueva creación literaria de mi (inteligente, guapa y talentosa) pareja. El ser crítico que llevo dentro estaba causando estragos, tal era la vehemencia de su descontento. Amarga y envidiosa, cruel y censuradora, me recordaba una vez más mi basurero creativo y mi incompetencia: no estoy creando nada. Ni siquiera se me da tan bien escribir y, además, soy muy lenta. No tengo ninguna otra aptitud o talento que destaquen. Mi inteligencia es mediocre, mi memoria está por debajo de la media, y a mi pensamiento crítico le falta serenidad. Soy una continua decepción para mí misma, inútil y sin valor.

Sin tregua, igual que mis pies en los pedales, me precipitaba en la espiral del caos de los pensamientos negativos. Me sentía inmensamente cansada de este drama reiterado en mi mente. La envidia, la insatisfacción, todo. Nada tenía sentido. Me asaltó la idea de que, cuando muera, nada de eso importará. Todos esos pensamientos, recuerdos, expectativas frustradas, el sufrimiento, dejarán de existir.

Entonces, la idea de la muerte fue un alivio. El «todos vamos a morir» dejó de ser un impulso motivador. Dejó de inspirarme para

aprovechar el momento. Y se convirtió en «todos vamos a morir, así que, ¿por qué no morir ahora mismo?».

Me gusta pensar que esos arrebatos de odio intenso y destructivo hacia mí misma son como las tormentas: llegan y se van. Después puede que haya unos días o semanas de sol antes de que los nubarrones grises se agolpen para provocar el próximo aguacero torrencial. Estoy a merced de cualquier detonante trivial, desde el contenido de mi muro de Facebook hasta una observación tonta hecha por mí misma. Si lo uno a mi frecuente privación de sueño, la mayoría de las veces me encuentro impotente para poner fin a la ira de mi crítica interior.

Pero sé que no soy la única descontenta conmigo misma. Hay muchos más jóvenes vulnerables a los cuchillos de la baja autoestima. Los que albergan la rabiosa ansiedad de *ser suficiente*; los que sienten que no hacen nada bien; los que no pueden ver nada bueno en sí mismos y ponen a los demás en un pedestal; los que aprendieron a compararse con otros en vez de admirar sus propias cualidades; los que sufren o han sufrido acoso; los que han sido rechazados; los que se han atrapado a sí mismos en sus fracasos; los que no se sienten capaces de estar a la altura de lo que exige la sociedad.

A través de nuestras experiencias concebimos la imagen de la persona ideal que deseamos ser —la que creemos que es merecedora de amor, digna de elogio, significativa—, y nos reconcome el desprecio por nuestro verdadero yo, que no cumple nuestras expectativas. En nuestra mente hay voces malignas que se mofan de nuestra existencia. Si las palabras fuesen balas, nos estaríamos disparando a nosotros mismos. Nos decimos que no tenemos remedio, que somos inútiles e indignos. Nos lanzamos insultos cuando tendríamos que estar echando mano del botiquín de primeros auxilios.

Ese miércoles por la tarde, el ser crítico que llevo dentro me dijo que yo no era más que un desperdicio del que habría que deshacerse. Así fue como, exhausta y abrumada por la falta de sentido de todo, me pregunté: ¿Por qué no ahora?

¿Qué sentido tiene vivir? ¿Por qué no aprovechar el momento en que cualquier recuerdo épico se extinguirá tan pronto como mi

conciencia haya desaparecido? ¿Para qué hacer nada si sabemos que el olvido es inevitable?

Antes aceptaba la idea de que la vida no tenía ningún propósito ni ningún significado profundos. Desde el punto de vista de la evolución, estamos aquí para reproducirnos, así de simple. Pero, al parecer, necesitamos algo más que eso para sostener nuestra voluntad de vivir. Y siempre he pensado que nos corresponde a nosotros, y a nadie más, construir nuestro propio propósito, dirigir nuestras vidas como queramos. Sin embargo, en aquel momento, el odio hacia mí misma me dominaba hasta tal punto que intentar concebir cualquier clase de objetivo en la vida parecía trivial en mi existencia pasajera.

Ante este existencialismo, por alguna razón, mi mente derivó mis pensamientos hacia la idea de la ayuda a los demás y al mundo de la siguiente generación. Sorprendentemente, imaginarme a mí misma integrada en el esfuerzo colectivo de dejar un mundo mejor calmó algo a mi crítica interior. Me aferré a la idea. Esa noche, en mi diario, escribí:

«Tal vez el nihilismo sea demasiado egocéntrico; tal vez se concentre demasiado en la nada del final de la propia existencia. Quizá ponga la vista demasiado lejos, en un olvido universal que por ahora no podemos ver, sino solo predecir con confianza. A lo mejor, un posible escape para el doliente mortal es pensar más allá de uno mismo y pensar en el futuro que está a la vuelta de la esquina. El futuro de la siguiente generación, de los niños que brotarán del universo para probarlo. Los futuros niños, que irán más allá en su exploración de los matices del cosmos. Los futuros niños, que experimentarán emociones, sensaciones, recuerdos. Los futuros niños, que vivirán en las condiciones que nosotros hayamos dejado. Los futuros niños, que crearán arte, tecnologías avanzadas y darán forma al mundo en el que vivirá la siguiente generación».

Es asombroso pensar que el mundo en el que vivimos yo y otros 7.000 millones de personas en este preciso momento —desde los alimentos que saboreamos hasta la cultura que nos rodea, las tecnologías de las que disfrutamos, y desde una perspectiva más sombría, los problemas y las tragedias a los que nos enfrentamos— ha

sido modelado por las acciones colectivas de todos los seres humanos que han existido. Esta idea me sitúa en la intrincada red de la actividad humana pasada y presente. Experimento una sensación de conexión con el viaje de nuestra especie, y con ella, una chispa minúscula de reenganche a la vida.

Todos queremos dejar huella, y lo hacemos a diario. Cuando consolamos a un amigo, dedicamos tiempo a nuestra familia, hacemos la compra, vemos la televisión, escribimos comentarios en las redes sociales, reenviamos tuits, compartimos las noticias, etcétera, estamos influyendo, poco o mucho, en la vida de otra persona. Todos estamos interconectados. Estamos construyendo constantemente el mundo en el que vivirá la siguiente generación. Y creo que esforzarnos juntos por hacer de este mundo un lugar mejor para la gente que tenemos a nuestro alrededor y, por lo tanto, también para nuestros sucesores, a nuestra humilde manera, puede ser la fuente de ese sentido satisfactorio tan vital para nosotros.

Como dice Hank Green, mi *youtuber* favorito, en un vídeo cargado de significado: «Solo puedo pedir que mis esfuerzos olvidados se sumen a los esfuerzos olvidados de otras personas que han hecho que la vida en la tierra sea mejor».

Dicho esto, soy consciente de que quizá hacer del mundo un lugar mejor puede aumentar la presión y el estrés que ya tenemos porque hay que hacer algo, hay que ser útiles. A este respecto, me consuelo centrándome en los pequeños actos. Hay que poner el acento en el esfuerzo colectivo. No hace falta que cambie el mundo o influya directamente en millones de personas. Dar amor a mi familia y a mis amigos, estar a su lado en los momentos difíciles, esforzarme por ser siempre amable y compasiva, hacer las cosas que me gustan... Con eso basta.

Influir positivamente en nuestro entorno empieza por amarnos y creer en nosotros mismos. Es un proceso interactivo que tenemos que alimentar constantemente. A lo mejor no tendríamos que esforzarnos por ser más dignos de amor, sino amar más. Porque amar más —incluso a aquellos a los que resulte más difícil amar— significa cultivar en nosotros la bondad, la compasión y la disposición a perdonar. No siempre somos capaces de hacerlo —no somos san-

tos— pero, aun en ese caso, no debemos tratarnos con desprecio, sino con paciencia y comprensión.

Nuestro camino no va a ser fácil. El odio por uno mismo es un hábito difícil de desaprender. Empecemos siempre por cosas pequeñas. Fijémonos expectativas realistas. Cuidémonos como los jardineros cuidan sus flores, con paciencia y esperanza.

Creo que podemos lograr cambios positivos en nuestras sociedades. Es cuestión de cómo hagamos uso de nuestros intereses y nuestras capacidades. Y si ninguno de los que tenemos actualmente encuentra eco en nosotros, entonces no tenemos más que seguir explorando cosas nuevas. En nuestro viaje también es importante tener en cuenta las oportunidades que se nos dan o se nos han dado, y ajustar a ellas nuestras expectativas en relación con nosotros mismos. Esto es lo fundamental para protegernos del peso aplastante de la decepción.

Llegados a este punto, quizá dé la impresión de que yo ya lo sé todo. Créanme, no es así. Sigo sintiéndome insegura; sigo luchando; sigo sin aceptar mis propios consejos y los de los demás. Pero dentro de mí hay una esperanza incipiente, y por ahora no quiero dejar de avivar ese fuego.

Por último, recuerden esto: el hecho de que estemos vivos es asombroso. Las probabilidades de nuestra existencia son prácticamente nulas, así que nunca perdamos de vista la maravilla de estar viviendo la experiencia del universo. Sigamos alimentando esa curiosidad.¹

El relato de Sorita Heng nos demuestra cómo es posible reconstruir con palabras positivas el habla interna, para superar los pensamientos autodestructivos de otras palabras seductoras que nos conquistan y nos desconectan de la realidad. Nos ayuda a evaluar cuánto tiempo dedicamos a prestar atención a las palabras que nos permiten «ver» los aspectos positivos de la realidad o cuánto tiempo dedicamos a las palabras que adquieren forma de tormentas que atraviesan nuestro cuerpo y nuestra alma y de-

1. Relato extraído de <<http://elpais.com>>.

jan que los aspectos negativos de la realidad nos invadan. Sorita Heng nos enseña cuáles son las palabras que, durante las tormentas, pueden guiar la mirada y el habla interior.

Hay palabras que tienen demasiado poder sobre nuestra vida. Son palabras salvajes que surgen de nuestro interior, que dibujan un futuro lleno de desilusión y nos afligen con todo tipo de preocupaciones. El reverso es la esperanza. Dolor y sufrimiento junto a la esperanza y a la alegría. No existe lo uno sin lo otro. Amplificar la alegría y dar volumen a la vida es lo que Sorita Heng nos recomienda. Es una decisión para elegir esas palabras que vienen dotadas con futuro. Palabras con las que podemos equipar nuestros sistemas educativos.

Sorita nos habla de esa habilidad para mantener, a través de las palabras, estados positivos que nos lleven a experimentar la felicidad. Nos cuenta cómo se recupera de las tormentas y de esos estados negativos que se instalan en su mente. Nos relata, con inteligencia práctica, cómo concentrarse, empezando por cosas pequeñas, «pequeños actos», palabras y acciones habitadas con los que tenemos a nuestro lado, «influir positivamente en nuestro entorno empieza por amarnos y creer en nosotros mismos». Ante todo, no hacerse daño a uno mismo significa «cultivar en nosotros la bondad, la compasión y la disposición a perdonar». Y, por último, equiparnos con la generosidad, «que mis esfuerzos olvidados se sumen a los esfuerzos olvidados de otras personas que han hecho que la vida en la tierra sea mejor».

LENGUAJE Y EMOCIONES POSITIVAS

El psicólogo estadounidense Martin Seligman lleva gran parte de su carrera investigadora tratando de presentar la psicología positiva como un remedio psicológico contra las enfermedades mentales. Por ejemplo, ha descubierto que las personas sin esperanza y con sentimientos de indefensión tienen más probabili-

dad de sufrir depresión. No perdamos de vista que el remedio psicológico (lenguaje positivo) actúa sobre el cerebro-cuerpo, como veremos más adelante, y, por ende, mejoramos no sólo nuestro estado de salud psicológica, sino también física.

Paul Ekman, psicólogo estadounidense pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, y antes que él W. James, ya han abundado sobre la necesidad de la expresión emocional y su papel en el mantenimiento de la homeostasis y adaptación al medio. De hecho, probablemente por su valor adaptativo natural ante situaciones amenazantes, las investigaciones sobre las emociones se han centrado más en las emociones negativas (tristeza, miedo, asco) que en las positivas (alegría, gratitud, serenidad). Posiblemente las emociones positivas no tengan un sentido funcional adaptativo enfocado en la adaptación y la supervivencia de un individuo y deban ser entendidas como expresiones emocionales más evolucionadas que han aparecido como consecuencia de una relación profunda del individuo con su entorno social. Por consiguiente, han evolucionado no tanto para resolver situaciones amenazantes y asegurar la supervivencia a nivel individual, sino más bien para resolver dificultades a través de la cohesión social, la cooperación, el cuidado de la descendencia y la prosocialidad.

Según la psicóloga social Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte, las emociones positivas favorecen el crecimiento personal y el aprendizaje continuado de una persona. Fredrickson describe estas «nuevas» emociones como serenidad, inspiración o gratitud. Esta autora lleva investigando más de veinte años sobre cómo este tipo de emociones positivas operan en nuestra forma de pensar y actuar de por vida. Ha observado sistemáticamente que las personas a las que se les inducen emociones positivas a través, por ejemplo, de videoclips realizan tareas basándose en patrones de pensamiento más global.

En una línea similar, la psicóloga Alice Isen, de la Universidad de Cornell, ha estado realizando experimentos durante más de dos décadas sobre el efecto de las emociones positivas sobre el binomio pensamiento-acción. Ella y sus colaboradores se han centrado en comprobar no sólo si el pensamiento-acción es más

global a través de las emociones positivas, como afirmaba Fredrickson, sino también si es más creativo. Utilizando el test de asociaciones remotas de Mednick —que consiste en relacionar elementos que en un principio no guardan relación para determinar el mayor o menor grado de creatividad de una persona—, estos investigadores han comprobado que las personas que experimentan emociones positivas realizan mejor este test que las que experimentan emociones neutras. En general, las investigaciones de Isen² se pueden resumir en que cuando las personas se sienten bien (como un rasgo característico de su carácter), su pensamiento no sólo es más positivo, sino también más creativo, flexible e integrador y se muestra más abierto a la información del ambiente. Dado que este tipo de actitud o mentalidad (*mind-set*) tiene un impacto muy positivo con vistas a la adaptación al ambiente, por ejemplo en las relaciones sociales, en el desempeño en el trabajo, en el estilo de vida saludable, etc., será entonces reforzado positivamente a lo largo de la vida.

Tanto en los niños como en los adultos, sentir alegría y motivación por buscar momentos de diversión durante el juego o una reunión de amigos, no sólo proporciona momentos hedónicos (en el sentido al que hace referencia Daniel Kahneman), sino que también, y quizá más importante, ayuda a construir vínculos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales como una forma de aprendizaje vital para las personas de cualquier edad (conductas prosociales y emocionales como altruismo, cuidado o gratitud). Una manera de implementar estos vínculos es a través de las palabras. El ser humano consigue así el equilibrio entre los tres elementos clave para su éxito adaptativo, esto es, cerebro, cuerpo y ambiente. Se hace más resiliente y optimista, como si creara unos «escudos psicológicos» contra los momentos de mayor dificultad.

Otra de las teorías de Barbara Fredrickson es la *Undoing hypothesis*, en la que se plantea que las emociones positivas contrarrestan el efecto de las emociones negativas sobre el pensa-

2. Isen, A. M. 1987. «Positive affect, cognitive processes, and social behavior.» *Advances in Experimental Social Psychology* 20:205-255.

miento y la acción. Esta autora experimentó con un grupo de personas a las que, en una primera fase, se les indujo emociones negativas a través de vídeos de corta duración y midió las respuestas fisiológicas emocionales (respuestas cardiovasculares). En una segunda fase, asignó al azar personas en cuatro grupos de manera que dos grupos vieron vídeos positivos, otro grupo vio un vídeo triste y el otro, un vídeo neutro. Y volvió a medir las respuestas fisiológicas. Los resultados obtenidos revelaron que las personas que vieron el vídeo alegre y divertido recuperaron rápidamente una actividad cardiovascular basal mientras que las personas que vieron el vídeo de tristeza mantuvieron una tasa cardíaca alta prolongada. Las conclusiones que se extraen de estos experimentos evidencian el efecto regulador de experimentar emociones positivas sobre la actividad de nuestro cuerpo.

Como resumen baste decir que el hecho de sentir y ser conscientes de las emociones positivas, tal como propone la doctora Fredrickson, no sólo construye y expande a la persona en su pensamiento y su conducta, sino que también construye y expande vínculos sociales en grupos de amigos, organizaciones laborales o comunidades de vecinos. ¡Y qué mejor manera de articular dichos vínculos que a través del lenguaje! Las palabras de contenido emocional comunican estados emocionales a la persona que tenemos enfrente. Las emociones resuenan entre las mentes creando un «pegamento social» al que podemos llamar empatía. Como decía el neurólogo indio Ramachandran «crear mentes únicas», mentes que cultivan el bienestar y alivian el sufrimiento a través del lenguaje y las emociones.

¿QUÉ EFECTO TIENEN LAS PALABRAS POSITIVAS SOBRE LA ACTIVIDAD CEREBRAL?

Las palabras tienen asociados significados que, aparte de designar un concepto, también designan la emoción asociada. Por ejemplo, las palabras «coche» o «balón» no sólo son la representación mental de unos objetos, sino que son mi balón y mi coche,

de manera que ponen de relieve la historia vital que tienen y han tenido en mi vida. Las palabras son personales y tienen un contenido único en cada uno de nosotros. Las emociones acentúan las experiencias de nuestra vida (pasadas, presentes y futuras) que hacen que los eventos no pasen desapercibidos. Y las palabras son vehículos físicos de las emociones. Si el concepto «coche» tiene relevancia en mi vida porque, además de serme útil, he vivido experiencias intensas en su interior, cuando vea mi coche o hable de él, se activará algo dentro de mi cerebro que hará que me sienta bien. De hecho, es posible que, si tuviera que llevarlo al desguace, se me saltara alguna lágrima (experiencia personal). Y lo mismo ocurriría con cualquier palabra asociada con un concepto o idea importante en mi vida. La evolución nos ha provisto de este mecanismo para pensar y actuar sobre aquello que es importante, desechando al mismo tiempo lo que carece de importancia para nosotros.

No todas las palabras tienen la misma intensidad emocional (o el mismo «arousal», término con el que se mide el nivel general de activación de un organismo o el estado de alerta que produce un estímulo de contenido emocional). Paco Muñoz, amigo y compañero, el experto neurobiólogo de nuestro equipo lo explica de esta manera: «Para mí “fidelidad” o “docencia”, como conceptos, tienen más intensidad emocional que las palabras “gato” o “equipo”. Pero para otras personas, su mascota o su equipo de fútbol o baloncesto tendrán, sin duda, una mayor intensidad. Es decir, determinadas palabras son personales en tanto en cuanto tienen un impacto particular en la historia de vida mental de una persona. Y el hecho de ser conscientes de estas palabras aumenta la intensidad emocional y eleva el estado de alerta emocional, lo que nos anima para actuar».

Por otro lado, no sólo la intensidad emocional es importante, sino también la valencia de la emoción. En función de si la emoción es positiva o negativa, ésta puede hacer cambiar el estado de activación de nuestro cerebro de una manera sustancial. De igual manera, nos alertan para bien o para mal de la situación para decidir qué hacer o en qué pensar.

Pues bien, con el fin de estudiar científicamente el efecto de las palabras de valencia positiva y negativa en nuestra actividad cerebral, hemos diseñado una metodología que consiste en presentar palabras de ambas valencias durante un corto período de tiempo (800 milisegundos). Este tiempo es más que suficiente para percibir y analizar el significado de la palabra, pero no nos permite realizar un análisis más profundo. Así, por tanto, el participante en este tipo de estudios presta atención a cada una de las palabras, apretando una tecla cada vez que aparezca una palabra que es relevante para él.

Con este tipo de tareas se espera que el cerebro, además de activar áreas especializadas del contenido léxico-semántico de la palabra, active también otras áreas relacionadas con la representación interna de nosotros mismos (nuestra identidad, memoria autobiográfica o esquema corporal), también llamada la red del Yo (en inglés, Default Network).

El principal resultado que hemos obtenido en diferentes grupos de personas es que la simple toma de contacto con sus palabras positivas de relevancia personal induce un procesamiento cerebral incrementado, si se compara con el efecto de las palabras negativas. Este efecto lo hemos encontrado en torno a 600 milisegundos después de la presentación de la palabra. Esto significa que en este tiempo el cerebro integra el significado emocional de la palabra con la selección de la respuesta. Se espera que el tiempo de selección y activación de la respuesta (tiempo en pulsar un botón, por ejemplo) sea más corto ante palabras positivas que ante negativas. Esto es porque el procesamiento neural, como hemos visto, se optimiza al implicar una red más extensa de neuronas ante palabras positivas.

Estos resultados nos dicen que acceder de manera continuada a ideas y/o conceptos positivos, como estímulos que son, disparan respuestas emocionales positivas. Y dichas respuestas se hacen conscientes en nuestra manera de pensar, reflexionar o planificar, así como también en nuestro cuerpo en forma de marcadores somáticos (véase António Damásio).

En conclusión, mantener un pensamiento positivo o, lo que

es lo mismo, un lenguaje interno de tono positivo, reactiva el cerebro para que todo aquello que esté siendo procesado en un momento dado (planificar una reunión, plantear una conversación, educar a un hijo, etc.) fluya de manera óptima. Al cerebro y al cuerpo les «gusta» actuar con tal intensidad, y eso se verá reflejado en el comportamiento de una persona, lo que reactivará, a su vez, de nuevo el pensamiento positivo.