

Luis Castellanos



Educar en lenguaje positivo

El poder de las palabras habitadas

PAIDÓS Educación

ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

DEDICATORIA

CITA

PRÓLOGO. Imagina adónde te pueden llevar tus palabras...

INTRODUCCIÓN. Transforma tu lenguaje, transforma tu vida

PRIMERA PARTE. El poder de las palabras en la educación

CAPÍTULO 1. La importancia de las palabras

CAPÍTULO 2. La importancia del lenguaje positivo en la educación

CAPÍTULO 3. Cambia tus palabras, cambia tu historia

SEGUNDA PARTE. El proyecto «Palabras Habitadas»

CAPÍTULO 4. Entrenamos el futuro

CAPÍTULO 5. El método «Palabras Habitadas»

CAPÍTULO 6. Punto de partida. Atlas lingüístico matriz (ALMA)

CAPÍTULO 7. Presentación del proyecto y plan de acción

CAPÍTULO 8. Listas de comprobación del lenguaje

CAPÍTULO 9. Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con las familias y el profesorado

CAPÍTULO 10. Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con los alumnos

CAPÍTULO 11. Diez emociones para el futuro

TERCERA PARTE. Los resultados sí importan

CAPÍTULO 12. Cómo llegar y permanecer

CAPÍTULO 13. Relatos de motivación

CAPÍTULO 14. Estadísticas vitales

CAPÍTULO 15. Reflexiones y talleres sobre el futuro

EPÍLOGO. Nuestra noción de lenguaje necesita ser desafiada

AGRADECIMIENTOS

NOTAS

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Las palabras tienen gran importancia en el funcionamiento de nuestra vida y del tipo de palabras que utilizamos a diario para comunicarnos con nuestro entorno depende mucho la forma en que funcionamos. Nuestras palabras pueden ser nuestro peor enemigo o nuestro mejor aliado. Es necesario generar una nueva cultura del lenguaje y crear métodos de seguridad lingüístico-emocional que puedan beneficiar a todos los agentes implicados en la educación.

Educación en lenguaje positivo explica la maravillosa experiencia del proyecto *Palabras habitadas* desarrollado en el IES Profesor Julio Pérez y brinda la posibilidad a profesores, padres y alumnos de tomar conciencia del lenguaje que utilizan a diario, con ellos mismos y con los demás, para luego entender el valor de las palabras y sus infinitas posibilidades positivas aplicadas al ámbito educativo y familiar.

A Olga, mi corazón habitado

*Las palabras no tienen que nacer de ti,
sino nacer en ti.*

Imagina adónde te pueden llevar tus palabras...

PATRICIA CRUZ QUESADA, 14 AÑOS

Mi palabra habitada: «Libertad»

Un proyecto que cambió todo. Mi experiencia en el proyecto «Palabras Habitadas» ha sido muy buena, ha sido una experiencia nueva para mí, ya que nunca había hecho nada parecido. Mi valoración se va a basar en cómo me he sentido a lo largo del proyecto.

Me he sentido muy bien y a gusto, probando cosas nuevas, como la lista de comprobación, etc. El proyecto desde mi punto de vista ha sido fantástico, lo volvería a repetir. Ha sido muy útil a la hora de unir al grupo: no todos somos amigos pero sí mostramos respeto unos por otros. Ha sido útil en mi vida ya que cuando tenía un momento malo o bueno se me venía a la cabeza una palabra o una frase habitada. Yo pienso que seguirá siendo útil para el futuro, ya que recordaré toda la vida el proyecto en el que participé en el instituto y que me hizo sentir curiosidad por cosas que antes ni siquiera sabía que existían, como el lenguaje positivo, que me ha ayudado a sobrellevar momentos complicados.

CLAUDIA MADRIGAL LLANOS, 13 AÑOS

Mis palabras habitadas: «Amor», «Sonrisa»

Ha sido muy divertido, me lo he pasado bien. Lo que más me ha gustado ha sido lo de pegar el esparadrapo con palabras positivas en las zapatillas, porque puedes transmitir a la gente alegría, un lenguaje positivo. Lo de la lista de comprobación me ha servido mucho porque así sabía si contestaba mal a mis padres, si sonreía, y me ha servido para cambiar o modificar lo que decía mal. Me ha gustado mucho participar porque esto no suele pasar a menudo, y así sabía cómo eran mis emociones, mis palabras, si eran positivas o negativas. El cuaderno me ha gustado mucho porque había diferentes secciones. La que más me ha servido ha sido la de «Afortunadamente» porque si algo sale mal siempre hay un «afortunadamente» para arreglarlo. También los

agradecimientos, porque te das cuenta de lo que tienes y que hay gente que no lo tiene y hay que dar las GRACIAS.

Será útil para mi futuro porque tendré palabras positivas y no negativas, porque ya no quiero estar siempre negativa, quiero ser positiva porque la vida es mejor si tienes una sonrisa en la cara que si tienes lágrimas. Lo volvería a hacer, me ha sido muy útil para saber cómo era yo.

ELAS DIA MBENGUE, 13 AÑOS

Mi palabra habitada: «Constancia»

Primero, doy gracias por este maravilloso proyecto del que he podido formar parte y de hoy en adelante la experiencia forma parte de mi cerebro y de mi corazón. Ha sido una estupenda experiencia llena de sentimientos que se han podido expresar a lo largo del proyecto. Me siento feliz, he visto, he sentido y he vivido cosas nuevas. Resumiendo, una experiencia inolvidable. Este proyecto es bueno para darse cuenta de muchas cosas: el entorno que te rodea, la gente que te rodea, los objetos que te rodean. El proyecto no podría valorarlo ni más ni menos que con un «excelente».

Me he sentido feliz, a gusto y con mucha curiosidad. Me ha sido útil y de gran ayuda para darme cuenta de que la vida, las palabras, los sentimientos pueden unirse juntos y formar un equipo estupendo.

De hoy en adelante voy a saber cómo utilizar mis palabras y triunfaré en todo lo que quiera y en todo lo que pueda gracias a mis palabras habitadas. Este proyecto me ha abierto los ojos y muchas puertas hacia el futuro. Me servirá de gran ayuda para el día de mañana pero de momento vivo el presente porque el pasado pasó y el futuro está delante.

Aunque se acabe el curso, nosotros ya formamos parte de este maravilloso proyecto y él ya forma parte de mis sentimientos, de mis palabras, de mi vida, de mi cerebro y, lo más importante, de mi corazón.

Estoy superagradecido y supercontento. Mil gracias a Olga, Paco y Luis.

LUCÍA PORTERO CASTRO, 13 AÑOS

Mi palabra habitada: «Actitud»

El proyecto es realmente útil, porque sinceramente creo que usar unas determinadas palabras influye muchísimo en los actos o pensamientos de la persona a la que van dirigidas. Pienso que si una persona te habla de forma positiva harás mejor las cosas y

mucho más animado.

Este proyecto sirve para educar a la gente y para que se den cuenta de lo influyentes que son las palabras, también para que perciban que si, por ejemplo, a un niño le enseñas de forma positiva, cuando crezca, él hará lo mismo con sus hijos y, además, será una persona muy positiva.

Para mí ha sido muy útil porque antes era una persona muy negativa, me hundía muy rápido, no sabía afrontar los problemas y ahora, gracias a este proyecto, he mejorado mucho y sé que a lo largo del tiempo mejoraré más.

Ha sido una experiencia preciosa porque al empezar no se notaban muchos cambios ni en mí ni en la gente de mi entorno, pero finalmente lo he notado y es genial ver cómo la gente está más feliz gracias a tus palabras.

INTRODUCCIÓN

Transforma tu lenguaje, transforma tu vida

¿Qué tiene mayor importancia en la educación para conseguir que nuestros hijos e hijas tengan una buena historia de vida: los conocimientos o los comportamientos? Sabemos que ambos importan, pero de formas muy diferentes.

La educación es un reto descomunal, lo que me ha llevado a pensar cómo disecciono su delicado estado hoy para encontrar y no desperdiciar el enorme potencial que encerramos cada uno de nosotros. Una educación que sea capaz de impulsar esas promesas que llevamos en nuestras mentes y en nuestros corazones.

Lo que deseamos a nuestros hijos es que sean felices, que tengan una vida sana y los recursos necesarios para vivir. Pero si nos preguntamos a nosotros mismos qué nos hace felices y cuál es el camino que hemos seguido hasta encontrarnos donde nos encontramos hoy, nos sorprenderemos con alguna de nuestras respuestas y de nuestros comportamientos.

Los pormenores de nuestro proyecto «Palabras Habitadas» es un viaje a las palabras de la mente y del corazón que construyen la felicidad, el bienestar y la satisfacción. Un nuevo saber sobre el lenguaje y una nueva sabiduría de la vida de nuestras palabras.

Las palabras nos animan a comunicarnos, a mezclarnos con la gente, a agruparnos y habitan todos los años de nuestra vida. Son miles de millones de palabras las que vamos a producir y ellas son la cara visible de nuestra felicidad.

Nuestro lenguaje está lleno de trampas muy sofisticadas y para no caer en ellas, para no ser emboscados por las palabras, necesitamos un nuevo poder narrativo inmenso, con posibilidades ilimitadas, que nos permita construir una buena historia de vida.

En el lenguaje positivo encontramos esa herramienta que comienza a ofrecer una estampa más completa y profunda de lo que el lenguaje puede significar y aportar a nuestra vida. Una fuente extraordinaria de presente y futuro con consecuencias nunca imaginadas. Con un poder único de transformar nuestras vidas.

¿Cómo puede convertirse el lenguaje en un novísimo abanico de posibilidades revolucionarias que marquen lo que creemos sobre la felicidad, el bienestar y la satisfacción? ¿Cómo el lenguaje y las palabras pueden transformar la vida de millones de personas en cualquier cultura o estatus socioeconómico?

El lenguaje positivo es más que una mirada a todo lo bueno por venir, es la esencia

de la creatividad de nuestra historia.

El éxito y el fracaso en mi vida han marcado mi lenguaje, mi trayectoria. Afortunadamente, ha sido aquí, en cada una de las palabras que me he dicho y que he escuchado, donde he descubierto y he aprendido la fuerza de esas voces. Han sido en ellas, en sus sonidos a veces silenciosos y otras a limpio grito, donde he comprendido que identificar la importancia de cada una de las palabras, ser autoconsciente de la voz que habita en mí, podía determinar el rumbo de mi bienestar y mi actitud ante la vida.

En realidad no tengo ni idea de lo que está por venir, caminos prometedores que se pueden convertir en trampas, trampas que mutan en nuevas posibilidades, palabras que son callejones sin salida y callejones sin salida que se salvan por las palabras, llaves que abren nuevas puertas. *La esperanza no es una táctica, las palabras sí.*

Educar en lenguaje positivo es una visión refrescante, sagaz y creo que llena de sabiduría para construir una buena historia de vida que es lo que más nos preocupa a todos.

La vida y sus desatinos (créame, tengo mucha experiencia en desatinar) nos enseñan lecciones sobre el lenguaje que determina nuestro futuro. El lenguaje positivo es una extraordinaria herramienta para aprender y entrenar el futuro, que nos permite alcanzar esa destreza para mantenernos más tiempo en estados de bienestar. Tener una vida más fructífera y dichosa que compartir.

Me interesan muchísimo nuestras flaquezas y nuestra profunda humanidad porque en ellas se encuentran nuestras posibilidades. Nuestros límites son nuestras posibilidades. Nuestro imprevisible lado humano es la mayor fuente de información en nuestra vida para ser felices. Aceptar y entender todo esto es lo que hace que el lenguaje positivo tenga tanto valor en nuestro destino, en nuestra historia.

Sabemos, en nuestro fuero interno, en ese silencio donde se producen los diálogos que nos dan o nos quitan posibilidades, que podemos hacer algo grande, que podemos inclinar con las palabras la balanza de lo que está por venir.

Nuestra meta interna, el desarrollo incesante de sueños que quieren brotar y florecer, están a una palabra, una distancia lo suficientemente alcanzable para que nos lo creamos o no. Creer que es posible que cuando elijo una palabra, o una palabra me elige a mí, ésta puede modelar mi visión del mundo y ayudarme a ver con claridad lo que todavía no existe, mi yo futuro, lo que está por llegar, y darme el suficiente impulso, energía y poder para ponerme manos a la obra y construir una buena historia de vida. La auténtica libertad no es pensar que ese yo futuro es posible, sino tener el poder de inventarlo y edificarlo.

El lenguaje positivo, también, aporta determinación, esa memoria de futuro, esa pasión y amor por construir, por educar lo mejor posible.

El lenguaje positivo ve lo que no podemos ver. El sí a mi futuro vale la pena. Tu sí a

tu futuro vale la pena.

Los resultados de tu vida, de mi vida sí importan y las palabras están detrás de todo esto.

Por eso cada vez que me preguntan qué tipo de empresa es El Jardín de Junio y a qué se dedica —preguntas que suelen ir acompañadas con las suposiciones invocadas por el propio nombre: «¿es una guardería?», «¿cuidáis los jardines?»—, intento buscar las palabras que describan con pasión la historia de nuestra aventura en el mundo del lenguaje. Personas, intuiciones, ideas, inicios, estudio, trabajo, éxitos y fracasos... en definitiva, un camino lleno de atrevimientos que requirió hasta el último gramo de nuestra tenacidad y resistencia para descubrir el poder del lenguaje positivo.

En marzo de 2016 publicamos *La ciencia del lenguaje positivo*, un libro que recoge los resultados de más de una década de estudio y trabajo sobre las palabras que más importan en la vida. Nuestro objetivo era hacer un libro que hablara por primera vez del lenguaje positivo y de sus beneficios. Todo un desafío personal que requirió, sin duda, una nueva comprensión de las narrativas de la mente. Ahora ha llegado el momento de un nuevo desafío que tiene como objetivo enseñar a crear una cultura del lenguaje positivo sostenible.

Por regla general, cuando hablamos del lenguaje positivo nos vienen a la mente palabras como *fantástico, maravilloso, estupendo, fabuloso, genial, perfecto, precioso, felicidad, alegría, esperanza...* Asimismo, asociamos esas palabras a personas optimistas, alegres, vividores... Y, por supuesto, identificamos momentos de felicidad, de éxito o de bienestar con las posibles situaciones que favorecen el uso de estos términos. Para nosotros, sin embargo, el potencial del lenguaje positivo va mucho más allá de las palabras que catalogamos como positivas. Lo que hace especial al lenguaje positivo es la aceptación de que la vida es vulnerable y frágil, que está llena de dificultades y de problemas que acaparan nuestra visión y nuestro lenguaje, pero también de que somos capaces de ver, entender y comunicar el lado favorable de las cosas y elegir las mejores palabras para construir y narrar la historia de nuestra vida.

«Habitar las palabras» y «habitar las acciones» para que el mundo sea mejor, esto es lo que nos motiva y nos hace sentir que tenemos una misión: acercar los beneficios del lenguaje positivo a todo el mundo. Y el beneficio más valioso es la construcción de nosotros mismos.

El psicólogo estadounidense, Premio Nobel de Economía, Daniel Kahneman tiene una frase que no nos cansamos de citar: «Y, por supuesto, lo más importante: a todos nos preocupa mucho la historia de nuestra vida y deseamos más que cualquier otra cosa que sea una buena historia con un protagonista decoroso». Esta frase pone de manifiesto nuestra meta principal en la vida. Una historia que construimos con nuestras experiencias, recuerdos, relaciones y, por supuesto, con nuestras palabras. El lenguaje

para la vida, el empoderamiento lingüístico que os vamos a proponer, aspira a impulsar el cambio personal que permita abrir nuevas posibilidades tanto en el plano individual como colectivo. Abordamos algunos problemas realmente complejos como el habla interna de las personas o las fuerzas destructivas del lenguaje que amenazan nuestra vida y nuestro futuro. Potenciamos con la fuerza de las palabras positivas, que son catalizadores de nuestros sueños, la capacidad de crear buenas historias de vida.

Nuestra noción de lenguaje, así como nuestra noción de educación, necesita ser desafiada. Necesitamos abordar desde el lenguaje la capacidad de «ver» los problemas y desde las palabras, una a una, «encontrar» las soluciones y, porque sabemos que cada persona cuenta una a una, «llevar a cabo» medidas lingüísticas de alto impacto en nuestro diálogo interior y crear medidas de profunda repercusión en nuestra educación y en nuestra sociedad.

En «Encouraging Expressions Affect the Brain and Alter Visual Attention», artículo publicado en la revista científica *PLOS ONE* en junio de 2009, demostramos cómo las palabras positivas tienen tal relevancia en el cerebro que nos permiten cambiar nuestro estado de ánimo, estar más atentos o más concentrados, al tiempo que nos ayudan, usando ideas positivas, a pensar y a planificar creativamente mejor nuestras acciones futuras. El lenguaje positivo educa, en primer lugar, la vida por dentro: las palabras positivas de nuestra habla interna son las que se encargan de proteger nuestra vida, nuestros sueños, nuestra alegría... y, sobre todo, promueven que la relación que mantenemos con nuestro cerebro sea positiva, lo cual protege sin duda nuestro futuro.

Explicar el porqué de la importancia del lenguaje en la educación es el propósito de este libro: generar una nueva cultura del lenguaje que sea la nueva piedra angular para replantearnos muy en serio el futuro de nuestros hijos y diseñar nuevos planes educativos necesarios para reorientar nuestro papel como padres y educadores.

Existen medidas eficaces que se pueden adoptar desde el lenguaje para proteger el proceso educativo. Descubrir el lenguaje que cada uno utiliza es un buen punto de partida para comenzar a recorrer el camino de una nueva realidad educativa a la que hasta hoy no habíamos prestado la adecuada atención. En las siguientes páginas encontraremos muchas medidas que podemos tomar desde el lenguaje positivo para que tanto los padres como los profesores, y por supuesto los alumnos, puedan transformar sus vidas y sus historias a través del lenguaje positivo.

El proyecto «Palabras Habitadas» es una iniciativa multifacética y participativa para reducir el daño del lenguaje en la educación, mediante una atención a las palabras más seguras, al lenguaje positivo. El objetivo de este programa es mejorar la seguridad de las palabras y de las emociones en el ámbito educativo y para ello se definen un conjunto de

herramientas y métodos de seguridad lingüístico-emocional que pueden aplicarse en todos los agentes implicados en la educación.

En este libro queremos compartir con vosotros nuestras experiencias prácticas en la aplicación del proyecto «Palabras Habitadas» en el IES Profesor Julio Pérez, institución que nos ha brindado una oportunidad maravillosa de probar nuestro método, verlo en acción y mejorarlo en colaboración con los profesores, las familias y los alumnos del centro.

Desde la primera visita al centro nos sentimos afortunados por la acogida y la entrega que encontramos tanto en su director, Juan Carlos Hervás, como en la AMPA escolar, que nos ayudaron a llevar el proyecto a todos los integrantes del proceso educativo: alumnos, profesores y familias.

Nuestro objetivo principal era estudiar y ver los resultados de la aplicación de la ciencia del lenguaje positivo en niños y jóvenes, y trabajar con los alumnos de secundaria nos pareció muy adecuado para implementar nuestro método.

De hecho, hemos llevado los beneficios del lenguaje positivo a la práctica con grupos de adolescentes porque la adolescencia es un período muy importante para el desarrollo cerebral, particularmente de aquellas partes del cerebro responsables de los procesos de pensamiento de orden superior como son el razonamiento, la resolución de problemas o el discernimiento. A esa edad, el cerebro está en permanente ebullición, lleno de oportunidades, y adquirir en esa etapa de la vida un lenguaje positivo es importante porque afecta a la capacidad y al comportamiento que acompaña a la toma de decisiones de los adolescentes.

Convencer a los profesores de la necesidad y de la utilidad de prestar atención al lenguaje era nuestra prioridad y contamos desde el primer momento con el apoyo del director del instituto, Juan Carlos Hervás, que se encargó de coordinar todas las actividades del proyecto. Su interés y su dedicación hizo tremendamente fácil nuestro trabajo. De hecho, nuestro proyecto se adaptaba muy bien a sus iniciativas puesto que en el instituto ya se estaba trabajando la inteligencia emocional.

La profesora Tatiana Goloub ha sido nuestra aliada creativa, en su tutoría, para entrenar el futuro de los alumnos a través del lenguaje positivo.

Este importante esfuerzo colectivo nos ha mostrado los beneficios del lenguaje positivo aplicado a la educación. Hemos podido descubrir palabras capaces de asombrar, fortalecer y motivar la educación. Aptitudes que pueden enseñarse, que son transmisibles y que pueden influir de una manera inmejorable en el mundo.

El lenguaje positivo puede considerarse como parte esencial de la educación, de tal manera que la palabra adquiere nuevos poderes que pueden cambiar nuestras mentes para siempre.

El propósito de este libro es, en esencia, el arte de aprender a habitar nuestras

palabras y nuestras acciones. Ofrecer caminos, senderos llenos de palabras que nos conduzcan a una nueva competencia vital.

Sinceramente esperamos que el hecho de exponer nuestra búsqueda del poder de las palabras durante quince años pueda ayudaros a identificar qué palabras pueden ser las protagonistas de una buena historia, de vuestra historia, así como también ayudaros a reconocer las fuerzas destructivas del lenguaje que actúan en la mente para hacer un alto y prestar atención, siendo conscientes de vuestro lenguaje. Saber qué es lo que tienes que decir y saber qué es lo que tienes que hacer.

Todo elemento que es relevante en el progreso humano se ha producido porque el lenguaje ha sido el protagonista en la difusión de esas ideas que hacen avanzar a la humanidad. El lenguaje, las palabras que compartimos, es el vehículo que nos permite asombrarnos de lo que somos capaces de crear. Hoy más que nunca es necesario fijar la atención en el lenguaje mismo, en lo que cada palabra dice o deja de decir de nosotros. Necesitamos confianza en las palabras que oímos y decimos. Poner en circulación el lenguaje empieza en la educación puesto que una palabra adecuada, habitada de una manera adecuada, puede beneficiar a millones de personas.

PRIMERA PARTE

El poder de las palabras en la educación

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 deshabitar 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 irreplicable 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, ¡hábitelo 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 santos— 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 dejan 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 probabilidad 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 Isen[2] 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 (*mindset*) 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 pensamiento 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.

CAPÍTULO 2

La importancia del lenguaje positivo en la educación



Hoy en día se habla mucho de educación para la ciudadanía, para la solidaridad y para la convivencia, pero hemos de reflexionar acerca de qué ciudadanía estamos hablando, de qué solidaridad estamos hablando y, sobre todo, de qué convivencia estamos hablando. A mí me gusta pensar que también hablamos de la ciudadanía de las palabras, de la solidaridad en el lenguaje y de la convivencia con nuestras palabras y las de los demás.

La ética del lenguaje es una de las claves de la nueva educación. «Cuida tu lenguaje porque él cuidará de ti y de todos nosotros» y «cada palabra cuenta una a una, cada persona cuenta una a una». Éstas dos frases definen nuestro trabajo, y nuestros días están diseñados y pensados para que estas palabras sean una realidad. Ha sido nuestro interés por el cuidado del lenguaje, por la atención a nuestras palabras, por averiguar cómo funciona nuestra mente cuando nos hablamos con cierto lenguaje positivo o negativo, el que nos ha llevado a reflexionar sobre el poder del lenguaje y la fuerza de las palabras en la educación, porque sabemos que hay palabras que determinan el rumbo del pensamiento y la actitud ante la vida.

El lenguaje es, en esencia, intercambio de energía y tiempo. El lenguaje positivo protege nuestra energía, protege nuestro tiempo. Cada palabra cuenta una historia y con ellas custodiamos recuerdos y tenemos esperanzas. Con una palabra encarnamos creencias, representamos sueños, reproducimos alegrías. Es nuestro cerebro el protagonista que activa, a través del lenguaje positivo, la energía que tenemos para desarrollar al máximo nuestro potencial. Creamos y recreamos nuestra vida, así como la calidad de nuestras historias.

Sabemos que el lenguaje puede ser nuestro fiel aliado en esta construcción de nosotros mismos y de nuestra historia vital. Llevamos años estudiando el lenguaje oral, escrito y gestual, como una sofisticada herramienta de comunicación y como un comportamiento esencial de los seres humanos para llevar estos descubrimientos a la vida cotidiana de las personas. Trabajamos con muchos profesionales, líderes y equipos que desean redescubrir, reconstruir y entrenar sus discursos para mejorar sus resultados en todos los ámbitos. Un trabajo que nos revela día a día el gran potencial de transformación que encierran las palabras.

En la educación se halla el origen y los cimientos sobre los que empieza a construirse nuestra historia como individuos y la historia de la humanidad; es decir, nuestro futuro personal y colectivo. Por este motivo queremos llevar el lenguaje positivo al ámbito educativo para colaborar en la construcción de un lenguaje educativo poderoso y enseñar a todos los protagonistas el valor de las palabras y sus posibilidades.

Creemos que desde el lenguaje positivo podemos brindar a la educación herramientas

y métodos lingüísticos necesarios que nos permitan llevar una vida sana, digna y productiva. Creemos que desde el poder del lenguaje positivo podemos inspirar a las personas a habitar sus palabras, a habitar sus acciones y a actuar para cambiar el mundo a través de la educación.

Quizá una de las misiones más importantes de la educación consista en fomentar que nuestros hijos y alumnos sean capaces de cumplir sus sueños para que puedan ser felices. La gran mayoría de los padres a los que se les ha planteado esta cuestión coinciden en afirmar que el mayor interés radica en la felicidad de sus hijos.

El problema es que muchas veces, por más que nos esforzamos, en algún momento nuestros sueños descarrilan. Para conseguir un sueño es imprescindible que en nosotros habiten palabras como *tenacidad, habilidad, resiliencia, atención, generosidad...* términos que nos permiten lograr aquello que parece imposible, que permiten que se haga realidad para poder seguir soñando.

Ya hemos hablado de la importancia del tipo de diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos. El tipo de diálogo interno que tenemos respecto de esos sueños es fundamental también para poder cumplirlos, porque muchas veces las palabras que utilizamos hacen que éstos comiencen a desvanecerse y que poco a poco dejen de crecer, mermen y se encojan hasta llegar a desaparecer.

Cuando nos decimos que lo que perseguimos son sólo sueños, que es imposible alcanzarlos, que no estamos preparados, que no somos lo suficientemente buenos, que no nos lo merecemos, que no servimos, que la vida es otra cosa, que no tenemos dinero o tiempo, que todo es tan difícil y complicado... este tipo de pensamientos hace que nuestros sueños se vean amenazados. Todos estos términos son una amenaza y terminan por derribarlos, hacen que vayamos poco a poco renunciando a ellos, que los modifiquemos de arriba abajo más de una vez y que diseñemos un discurso, de lo más convincente, eso sí, hasta que por fin sustituimos la felicidad y la alegría por otras cosas.

El lenguaje es la clave para evitar alejarnos de nuestros sueños, y si no le prestamos atención seremos incapaces de descifrar esas fuerzas destructivas que los asfixian. Amar cada sueño es amar cada una de las palabras que los acompañan. Los sueños nos hacen sentir que tenemos una misión y, de esta manera, nuestra vida irradia confianza. Vigilar y estar atentos a las palabras que nos debilitan, prestar atención a qué palabras «nos hablan», es la clave para no cometer el error de olvidarnos de nuestros sueños.

El problema es que este olvido sucede muy a menudo y esto lleva a reflexionar sobre algunas cuestiones: ¿qué es lo que falla?, ¿qué errores cometemos?, ¿qué palabras actúan como fuerzas destructivas y ocultas?

Uno de los primeros problemas tiene lugar en el momento en que surgen en nosotros las «palabras del miedo», cuando nuestra habla interna se convierte en la primera barrera que nos impide aspirar a una meta más alta. La forma en que, desde las palabras,

comprendemos o atendemos lo que nos rodea, lo que nos inquieta, la incertidumbre, lo inesperado y la inestabilidad, es la clave para defender nuestros sueños. Cada palabra define el rumbo que elegimos en nuestra vida, cada palabra define la forma en que hacemos frente a lo desconocido. Las palabras pueden ser obstáculos que se interponen en nuestro camino o todo lo contrario, una ayuda inestimable para alcanzar nuestras metas, de manera que detectar qué lenguaje nos guía es una herramienta de gran utilidad para hacer frente a esas fuerzas destructivas.

En mi opinión, considero que es fundamental que, como educadores, padres y maestros, dispongamos de las herramientas que nos ayuden a identificar y comprender esas palabras que actúan como fuerzas destructivas, que nos ayuden a mantenernos alerta. No sólo se trata de prestar atención a nuestras palabras, sino de ayudar a contribuir a que los alumnos aprendan a utilizar el lenguaje de manera que les permita cumplir sus sueños, porque eso debería ser el fundamento de la educación, enseñar a atender y no desmerecer nuestros sueños y los de los demás.

Es muy importante que formemos a nuestros hijos e hijas en el lenguaje positivo porque de esta manera les daremos herramientas fundamentales para que puedan ser personas capaces de ser felices. La forma de alcanzar nuevas cotas educativas relevantes para la vida es entrenar nuestro lenguaje positivo y habitar nuestras palabras.

EDUCAR EL CEREBRO

Nuestro cerebro es el protagonista de nuestra vida. Es un órgano programado para sobrevivir y, como tal, está muy atento para detectar los posibles peligros que nos rodean amplificándolos y grabándolos en la memoria. Sin embargo, se preocupa poco por nuestro crecimiento personal.

Cada acción, cada pensamiento, cada palabra dejan una huella en el cerebro, aunque no seamos conscientes de ello. Muchas veces observamos las noticias negativas que protagonizan el telediario de nuestra vida y pensamos que es el estado real de las cosas, sin darnos cuenta que no es más que el foco que ha elegido nuestro cerebro para ver el mundo. El cerebro se fija en lo negativo porque le impacta, porque ha aprendido a manejarse con las emociones negativas: ira, miedo, asco, tristeza. De lo que no somos conscientes es de que podemos contribuir para que el universo de la alegría aparezca en escena en nuestras vidas. Si desde nuestros primeros días de vida nos enseñaran a llevarnos bien con nuestro cerebro, a educarlo, a entrenarlo para que se convierta en nuestro máximo aliado en la construcción positiva de la historia de nuestra vida, las cosas serían muy distintas.

Tenemos que proteger, a través del lenguaje, las emociones positivas. El lenguaje

construye un canal, un chat bidireccional, para que podamos comunicarnos con nuestro cerebro y crear una buena interfaz de usuario con un gran sistema operativo. Una comunicación basada en equilibrio y respeto.

Sabemos que nuestro cerebro es bastante conformista, sin embargo, le encanta la novedad, le atraen las emociones, aprender cosas nuevas le estimula y hasta le produce placer. De manera que tendríamos que preguntar qué mensaje queremos enviarle.

John Koenig, el creador de *The dictionary of obscure sorrows* (que podría traducirse como «Diccionario de penas oscuras»), en su conferencia TED titulada «Hermosas palabras nuevas para describir emociones oscuras», hace la siguiente reflexión acerca de las palabras: «Hoy quiero hablar del significado de las palabras, cómo las definimos, y cómo, casi como si se tratara de una venganza, ellas nos definen... Una palabra es en esencia una llave que nos adentra en las cabezas de la gente. Una palabra real es la que te da acceso a tantas mentes como puedas. Por eso vale la pena saberla...

»Las palabras tienen que ver con la búsqueda del sentido en nuestras vidas, y la búsqueda del sentido de la vida en general. Si estás buscando el significado de algo, el diccionario es el lugar para empezar. Da un sentido de orden a un universo muy caótico. Nuestra visión de las cosas es tan limitada que debemos inventar patrones y abreviaturas y tratar de descubrir una forma de interpretarla y poder seguir con tu día. Necesitamos palabras que nos incluyan, que nos definan... Recuerden, las palabras no son reales. No tienen significado. Nosotros sí».

Si nuestros sueños nos están esperando y vienen de la mano de las palabras, entonces, ¿qué significa saber una palabra? No basta con conocerla, ni dominarla. Una palabra nos permite tener acceso a muchos cerebros, pero ¿para qué queremos tener acceso a tantas mentes? La respuesta está en querer crear el futuro juntos y que ese futuro esté a la altura de nuestros sueños.

El saber está relacionado directamente con el futuro. Saber una palabra es saber el futuro que creamos con ella en la mente de los demás. El saber tiene que ver con la sabiduría que tengamos, con el calado y la profundidad de nuestros afectos. Con la alegría y la generosidad con la que nos relacionamos con los demás. Como dice Koenig, las palabras tienen que ver con el sentido que estamos buscando de la vida. Un sentido que se vive y se experimenta.

Una palabra es una llave a un órgano que pesa unos 1.400 gramos y donde miles de millones de neuronas que se conectan constantemente rigen nuestro destino, nuestros deseos, nuestras esperanzas... Y hemos descubierto que podemos educarlo para que pueda fijar su atención no sólo en el presente, sino en el futuro y en pensar cómo quiere afrontar los desafíos que puedan llegarnos. Saber una palabra no es algo que pueda aprenderse, es vivirla. Habitarla es imprescindible para experimentar en profundidad el alcance de nuestros sueños y la fuerza de nuestra mente.

Las palabras las inventamos y también inventamos cómo queremos comportarnos con ellas. Eso es una buena noticia. Atiende a tus palabras cuando sueñas, escucha para cumplir tus promesas, conecta con lo que deseas recibir de la vida, porque en el nuevo mundo que estamos viviendo se requieren nuevos valores y el lenguaje es ese nuevo valor que modifica y crea una actitud ante la vida y ante la historia diferente. El mundo necesita mirar sus palabras, saber dónde mirar, tener una dirección. Las palabras son nuestros activos vitales para gestionar y tomar nuestras decisiones. Todo esto exige un cambio de mentalidad, una redefinición de valores. Un nuevo marco de valores del lenguaje que ha de ser universal. El valor de las personas también está en el valor de sus palabras. Es una nueva visión y decisión estratégica sobre la humanidad.

A menudo nos dicen que al hablar tenemos que cuidar nuestras palabras, pero nadie nos ha dicho que nuestras palabras cuidan y crean salud en las personas.

CAPÍTULO 3

Cambia tus palabras, cambia tu historia



Sabemos que nuestro cerebro es plástico y que, por lo tanto, posee la capacidad de cambiar. Es cierto que para lograrlo se requiere entrenamiento y constancia, pero si practicamos podemos cambiar nuestra forma de ver la vida y nuestro comportamiento. Sin duda, una forma de trabajar en este cambio es modificar nuestra narrativa porque el impacto que genera en el cerebro es tal que ayuda a que los cambios sean duraderos. Si modificamos la interpretación que damos a algún suceso que nos esté ocurriendo, si somos capaces de reencuadrarlo, de verlo desde otra perspectiva, podríamos observar este cambio en nuestro cerebro en cuestión de minutos.

Afortunadamente tenemos la posibilidad, a través del entrenamiento del lenguaje positivo, de entrenar el futuro, de modificar la relación que tenemos con nuestras palabras, con nuestra narrativa, y este cambio hace que, con el paso del tiempo, nuestro discurso comience a cambiar al mismo tiempo que nuestras experiencias. Algo realmente fascinante.

Cuando experimentamos en persona los efectos de la reapreciación, experimentamos la vida de una manera diferente. Hemos cambiado el texto de nuestra mente. Modificamos nuestra narrativa y ya no nos culpabilizamos, no nos condenamos a creer que todo será siempre igual. Estaremos menos enfadados con nosotros mismos y con el mundo y, en definitiva, asumiremos el control sobre nuestros miedos, sobre nuestras palabras, y eso nos permitirá transformar nuestra vida.

Imaginemos nuestro cerebro como un supermercado repleto de ofertas. Nos dice: «Hoy tengo dos depresiones por el precio de una, un descuento por disgustos y unos cuantos miedos». Los miedos nos salen más caros de lo que creemos porque nos obligan a pagarlos con tres días de desconfianza y dos días de frustración, y si son muy tenaces y persistentes los pagamos viviendo una vida encogida. Pero éstas pueden ser las ofertas de nuestro cerebro, lo que no quiere decir que tengamos que comprarlas todas. La buena noticia es que podemos aprender a discernir y elegir gracias a la mirada del lenguaje positivo y a no comprar porque sí.

El lenguaje positivo es la herramienta que facilita la construcción de una narrativa que realmente cambia el cerebro y el comportamiento. Esto es lo que llamamos el bienestar de las palabras y la salud del lenguaje. El reto del lenguaje positivo es que logremos crear un cambio de paradigma del lenguaje. Con el lenguaje positivo, con las palabras habitadas, podemos contribuir a transformar el camino actual de la educación. El desafío requiere prestar atención a nuestro lenguaje oral, escrito y gestual. Enfocar nuestra

atención en nuestras palabras, en nuestro lenguaje que construye nuestras narrativas, es uno de los retos más importantes de la educación.

La educación en lenguaje positivo enfoca nuestros esfuerzos hacia una mente saludable. El lenguaje positivo y las palabras habitadas son realmente poderosos y la educación de nuestros hábitos lingüísticos mentales constituye un nuevo tipo de entrenamientos y prácticas educativas.

Sabemos que la consciencia es un ingrediente crítico: debemos ser conscientes de nuestras palabras, de nuestros gestos, de nuestros silencios. Estar atentos para promover la transformación y el cambio de nuestros hábitos mentales por unos más saludables y ser conscientes de nuestras emociones, de lo que está pasando en nuestro cuerpo y en nuestra mente, es imprescindible.

Para Richard Davidson, doctor en neuropsicología e investigador en neurociencia afectiva, la base de un cerebro sano es la bondad, la amabilidad y la ternura. Davidson centra sus investigaciones en el acceso a los circuitos neuronales para cambiar nuestra narrativa. Ha descubierto que la amabilidad y la ternura se pueden entrenar a cualquier edad. Sus estudios demuestran que al estimular la ternura en niños y adolescentes éstos mejoran sus resultados académicos, su bienestar emocional y su salud. Y, así, podemos crear un mundo más amable, sabio y más compasivo.

Desde la ciencia del lenguaje positivo, nosotros definimos la empatía temporal como la capacidad de actuar a tiempo en el tiempo vital de las personas. Las palabras habitadas y la empatía temporal pueden ser parte de nuestro propósito en la vida. Es nuestro lenguaje habitado el que nos permite tener acciones habitadas y es imprescindible para que cada momento e instante vividos y observados se encadenen, se entrelacen y nos cambien la vida. Por lo tanto, la clave está en que entrenemos y habitemos nuestro lenguaje positivo.

La educación no considera que la alegría, algo fundamental para lograr el éxito, sobre todo profesional, sea algo que deba enseñarse. Aprender a ser más alegres no se considera una competencia de los sistemas educativos. Padres, profesores y alumnos se sienten tan agobiados por los conocimientos que deben aprender, y por las pocas horas que disponen para ello, que no les queda tiempo para dedicarse a trabajar la alegría.

Nuestra propuesta, que plantea un cambio de estilo del lenguaje para poder habitarlo, favorece que la felicidad y la alegría aparezcan espontáneamente, ya que poder decidir y ser consciente del lenguaje que utilizo está directamente vinculado con la elección de la vida que quiero vivir, de la bondad que habito y eso, sin duda, proporciona felicidad.

LAS FUERZAS DEL LENGUAJE

La educación tiene mucho que ver con las palabras que elegimos, pues, como hemos dicho, ellas pueden determinar nuestro rumbo y nuestra actitud ante la vida. Darnos cuenta de cómo hablamos, de cómo nos hablan, de qué nos decimos, de los silencios... es capital para tomar conciencia del poder de las palabras y estoy convencido de que identificar las fuerzas destructivas y las constructivas del lenguaje, en este orden, deberían ser la tarea primordial y crítica de la educación.

Las palabras pueden transformar nuestros sistemas educativos y nuestras sociedades para que aspiremos a inventar un futuro en el cual cada persona tenga la posibilidad de desarrollar su máximo potencial. No vemos el mundo tal y como es, sino tal y como decimos que lo vemos. Es este decir el que nos interesa, porque aunque no podamos controlar los acontecimientos que suceden en nuestra vida, sí podemos dominar cómo experimentar y qué palabras utilizar para interpretarlos y dotar de significado. Las circunstancias y los hechos duros, a veces excesivamente crudos y terribles, van a ocurrir en la vida, nos van a tocar, son tan reales que nos duele hasta imaginarlos, pero la pregunta es ¿cómo y con qué palabras voy a permitir que estos acontecimientos den forma a mi vida? Las palabras pueden marcar nuestras experiencias, y nuestra información lingüística puede determinar cómo vemos el tiempo, nuestro presente, nuestro futuro y las posibilidades que intuimos en ellos. Descubrir las palabras que nos guían y cómo pueden fortalecernos o herirnos es el nuevo desafío de la educación.

Si logramos una reorganización del lenguaje en las aulas, si conseguimos transmitir el poder que significa elegir bien las palabras, conseguiremos proteger a nuestros hijos y alumnos y evitar así que sus cerebros se vuelvan adictos a cierto tipo de palabras que dañan constantemente nuestra habla interna: palabras de desprecio, de odio, de rencor, de frustración, de envidia, de dolor y sufrimiento que, repetidas una y otra vez, nos hacen creer que el mundo es terrible y que la única opción que nos queda es sobrevivir.

Con el lenguaje positivo removemos las señales de la experiencia, es como un tratamiento epilíngüístico. Existen dos tipos de información lingüística, una fija y muy difícil de cambiar, que configura una narración y es la que vemos todos los días, y otra, la que proporciona el lenguaje positivo, que es abierta y configura una narrativa que es un sí rotundo, un «puedo elegir». Con esta última podemos, en gran medida, controlar nuestro destino, inventarnos y ayudar a conformar el destino de nuestros hijos.

Hay dos frases de Karl Deisseroth, uno de los neurocientíficos más destacados de este siglo, que pueden ayudar a comprender lo que quiero decir: «La gente hace todo el rato cosas que no comprende. Y puede tener relaciones complejas con su cerebro. Yo me

llevo bien con el mío» y «No hay bistori más preciso que una palabra o una frase bien construida. El político que sabe cómo accionarlas es más peligroso que cualquier científico. Nuestro cerebro está diseñado para responder a ideas y conceptos comunicados con ellas, nunca seremos tan precisos como una palabra».[3]

A partir de esas afirmaciones se pueden establecer dos desafíos importantes para la educación: el primero sería llevarnos bien con nuestro cerebro y el segundo, enseñar la precisión de la palabra. En nuestro proyecto «Palabras Habitadas» nos convertimos en observadores de palabras para intervenir en ellas con el objetivo de construir un nuevo lenguaje en el aula. El reto de la ciencia del lenguaje positivo es encontrar la forma de traducir los descubrimientos científicos en soluciones, definir en cuántas palabras está el límite de comprensión de nosotros mismos y del mundo, precisar el tiempo y la energía que necesitamos para comprendernos, descubrir por qué las palabras habitadas pueden ayudar en nuestro sueño como humanidad y actuar en consecuencia. Las palabras son decisivas para cambiar la vida. El lenguaje habitado está hecho para «ver» un problema, «encontrar» una solución y tomar las medidas de profundo alcance que las palabras nos permitan.

LA PALABRA HABITADA

La palabra habitada es un camino, un método para subsanar parte del sufrimiento que se produce en nuestro diálogo interno, en nuestras acciones y comportamientos que no comprendemos. Habitar palabras tiene que ver con cómo elegimos comportarnos cada día y a su vez está relacionado con estas cuatro ideas:

1. Las acciones habitadas

Éstas surgen del lenguaje habitado. Habitar una palabra, una mirada o un lenguaje no es suficiente. ¿Cuál es la dimensión de una acción habitada? Es responder a la pregunta «¿dónde vives?», porque tu casa eres tú y tu cerebro hace que tu hogar sea más o menos habitable. Habitas y cuidas tu hogar. Más que dejar una huella en la vida, plantéate primero qué huella dejas cada día en tu vida. ¿Es tu vida diaria habitable? Tú eres tu propio habitante. Las palabras son habitantes cómodos o incómodos y, al mismo tiempo, son tus calles, tus paseos, tus ríos, tus mares, tus tormentas, tu refugio... Las palabras son el arquitecto y el edificio al mismo tiempo. Las palabras diseñan el lugar en el que vas a vivir. Las palabras son el lugar en el que vives.

Las palabras que pronuncias son el reflejo de la vida y de lo que ocupa tu corazón. Y así serán también tus acciones. Y de tus acciones depende que seas una persona en la que se puede confiar.

Cuáles son y qué significan en nuestra vida las palabras que nos moran en nuestros pensamientos. Y, sobre todo, para qué moran en nosotros.Cuál va a ser su destino y, con ellas, cuál va a ser, también, nuestro destino.

Una acción habitada es reconocer y recorrer el territorio en el que te vas a mover. Hacerlo fértil y habitable para desarrollar al máximo el potencial de cada vida que se encuentra.

Conviene que te plantees cuál es el campo de tus sueños porque de la respuesta dependerá la dimensión de tu acción.

La vida es un recorrido a pie con las palabras que llevas «puestas». Viajas y creas un ambiente enriquecido y profundo a lo largo de tu camino. Miras al otro como un ser humano, en toda su potencialidad.

Andando con tus palabras miras, ves y respondes al mundo que te rodea. La palabra es un lugar, un espacio ocupado y por ocupar por tus acciones. Un espacio que respira y tiene tus latidos según la forma que quieras dar a esa habitabilidad. Tú eliges que tus espacios sean habitables por tus acciones. Memorables, que inspiran sueños.

Habitar una acción es vivirla con otra persona, compartirla, para participar en la creación de algo nuevo. Es asumir la presencia de la otra persona que también está poblada de palabras que desean aprender a ser habitadas. Un espacio interior que interviene en la transformación humana en la medida en que las palabras habitadas se convierten en acciones habitadas. En hechos habitables para contribuir a que las personas y las comunidades tomen la decisión de aspirar y alcanzar su máximo potencial en la vida.

2. Entrelazamiento lingüístico

Son un conjunto de palabras que entrelazadas tienen una influencia global, su información se propaga instantáneamente a pesar de la separación entre las personas. El lenguaje es el tejido, el cordón, el material que conecta a todas las personas. Nuestras palabras pueden llegar a estar tan entrelazadas, tan relacionadas entre sí, que un cambio en una de ellas se reflejaría instantáneamente en otras personas, incluso aunque estuvieran en un extremo opuesto del mundo. Palabras entrelazadas como: *felicidad, alegría, bienestar, satisfacción, sufrimiento, frustración, soledad, impotencia, éxito, dinero, liderazgo, política, economía, pobreza, libertad, paz, esperanza, bondad, compasión, generosidad, justicia, admiración, amor...*

La educación es un sistema para crear entrelazamientos lingüísticos: palabras habitadas y conocimientos que cambien el mundo.

3. Factor de falseo

Es la capacidad que tenemos de hablar y de portarnos mal sin dejar de vernos como

buenas personas. Hay que luchar contra el factor de falseo lingüístico que inunda nuestras culturas, porque es clave para que las sociedades avancen. Romper el límite donde las palabras mutan y rompen el terreno de lo hospitalario, de la alegría y, por tanto, de la esperanza. ¿Qué palabras y acciones ponen a prueba las almas de los hombres, sus corazones y sus mentes? A veces nos convertimos o aprendemos a ser individuos extraños a nosotros mismos, rebajamos el nivel de autoexigencia hasta volvernos insensibles y esa desatención es con respecto al tiempo, al tiempo de los hechos y de las acciones. Aprender a controlar ese extrañamiento de nosotros mismos desempeña un papel fundamental en la educación.

4. Empatía temporal

Es ver lo que el otro ve. Sentir lo que el otro siente. Encontrar una solución a tiempo y en el tiempo de las personas, porque todos nosotros somos insustituibles, y, así, tomar medidas de profunda repercusión en la vida de los demás. Es la generosidad y la bondad, la aspiración más maravillosa de una acción habitada. Mirar con ojos de querer ver y actuar a tiempo en el tiempo. Cultivar desde lo más profundo de nuestra mente y corazón el reloj de las acciones.

Cuando perdemos de vista la empatía temporal es cuando dejamos de habitar nuestras acciones. No actuar, o actuar a destiempo, algo que se aprende a muy temprana edad, es la clave de nuestro siglo. Casi todo es mañana.

Habitar nuestras palabras es construir una herramienta valiosa para el presente y el futuro de la educación y de la humanidad. El lenguaje deshabitado nos priva de energía mientras que, por el contrario, el lenguaje habitado crea espacios materiales que impulsan el cambio.

EL ESTILO LINGÜÍSTICO

¿Qué historia de poder te das con tu lenguaje? *¿Qué creencia tienes acerca de cuál es tu potencial y con qué palabras lo sientes?* ¿Qué palabras y gestos hablan de tu potencial? Es el poder de tus palabras el que te capacita para resolver tu vida, tu historia y tu destino. La educación fomenta creencias sobre nuestros potenciales y los transcribe en palabras y gestos de poder o impotencia. A qué conclusión llego cuando me cuento mi historia. ¿Cuáles son las palabras con las que me cuento mi propia historia?

Nuestra primera labor es comprender las razones y la fuerza de esas palabras que tienen el poder sobre nosotros cuando elegimos cómo contarnos nuestra vida. Las palabras son nuestros anhelos, el impulso de nuestra vida, lo que nos mueve, de manera que descubrir cuál es nuestro estilo lingüístico, que es el estilo de contarnos la vida, nos ayudará a comprender muchas cosas sobre nosotros mismos.

¿Por qué preferimos unas palabras a otras cuando hablamos de sueños y por qué nuestras prioridades en la vida no tienen el mismo lenguaje? ¿Qué oferta es la que traen

nuestras palabras?

¿Cuáles son esas palabras, cómo han llegado a nosotros, en qué forma y en qué modo viven o dejan de vivir en nosotros? ¿Qué palabras han dictado tu vida y qué lenguaje has desarrollado a lo largo de la misma? ¿Qué recorrido han tenido y cómo han cambiado hasta llegar a hoy? ¿Cómo se educaron y cómo aprendimos a manejarnos en la vida con ellas? Son muchas preguntas que merecen que las contestemos con franqueza. Algunas respuestas las descubriremos juntos en este libro.

La idea es poder ser conscientes de que ciertas palabras son las que determinan el rumbo y nuestra actitud ante la vida y, también, las que determinan nuestros proyectos. Antes de llegar a las preguntas clave, que son el punto de partida de nuestro proyecto, nos interesa descubrir cuáles son tus sueños incumplidos, cómo has construido tus sueños, de qué material están hechos esos sueños y qué nombres propios son los que los conforman.

El objetivo del lenguaje positivo es entender cómo nos modifican las palabras que elegimos para cambiarlas, de manera que podamos construir una buena historia de nuestra vida que nos permita hacer nuestros sueños realidad. Para esto debemos tener en cuenta algunas cosas como, por ejemplo, evitar la utilización de frases *killer*. En mi primer libro *La ciencia del lenguaje positivo* lo explico con detalle, pero me parece interesante volver a mencionar aquí este concepto. A estas alturas tenemos claro que la biología de las palabras afecta a nuestro estado de ánimo. Nos tocan. Nos desalientan. Las frases *killer* son palabras que apuntan ideas como: «no lo vas a conseguir», «me esperaba otra cosa...», «ni lo intentes...», «imposible...», «de haberlo sabido...», «no es por nada, pero...», «ya te lo decía yo...», «se veía venir...», «eres un inútil...», «todo es acostumbrarse»... Estas frases nos quitan del corazón ese empuje inicial, esa ilusión, y enferman nuestro lenguaje, nuestras posibilidades. En definitiva, atacados por el virus de las frases *killer*, también enferman nuestros sueños. Cuando evitamos las frases *killer*, abrimos una pequeña brecha de luz en nuestro lado oscuro del lenguaje.

MANUAL MUY BREVE DE TRASTORNOS DEL LENGUAJE

Algunos de estos trastornos todavía no están incluidos en el manual de enfermedades raras y puede que la gente no sepa que los padece. Lo sé porque me los he inventado yo. Son una creación propia que surgió a raíz de las conferencias que imparto y las preguntas que me suelen formular. Todos los trastornos que aparecen a continuación están ligados y entrelazados al Síndrome de Pobreza Lingüística Vital. Es esta psicología de la escasez la que determina muchas de nuestras acciones. Escasez de dinero, de comida, de tiempo. Escasez de palabras para ver y para actuar. La escasez nos introduce en una visión de

túnel sin horizonte. Somos pobres lingüísticamente cuando el mundo se presenta una y otra vez bajo la misma forma, la forma que dan nuestras palabras que no hemos podido aprender porque es imprescindible vivirlas. Pronunciarlas no es suficiente. Tus sueños y los de los demás están empeorando. Son síntomas contagiosos que se suelen presentar juntos. En ellos concurren más enfermedades de la palabra y se manifiestan en la falta de igualdad, de justicia, de bien, de libertad... En la incapacidad de atender el futuro de los demás.

- T.D.A. (Trastorno de déficit de autenticidad.) Un trastorno muy común que afecta al buen funcionamiento de las decisiones.
- T.D.C.V. (Trastorno de déficit de la chispa de la vida.) O trastorno de déficit de chispa vital, inspirado en la película *Transformers*. Es un trastorno por pérdida de «chispa» que afecta a la memoria y altera las prioridades de la vida.
- T.D.E.T. (Trastorno de déficit de empatía temporal.) Éste es un trastorno meteorológico del cerebro. Quien lo padece pierde la noción del tiempo y de lo que verdaderamente importa.
- T.D.A.E. (Trastorno de déficit de alegría y esperanza.) Es un trastorno de comportamiento y su característica principal es la pérdida, con el paso del tiempo, de experiencias alegres compartidas. Es un trastorno que afecta raramente a los niños.

El reto más emocionante y trascendente para el futuro es resolver el misterio de las palabras para encontrar soluciones sencillas, muy prácticas, que produzcan ese cambio extraordinario que estamos esperando en las vidas de las personas. Lo prodigioso de las palabras habitadas es que son planes concretos para hacer nuestros sueños reales y con ellas merece la pena salir a pasear todos los días. O, como diría un amigo mío, merece la alegría. Son esas palabras que te dicen: voy a latir en ti el resto de tu vida.

SEGUNDA PARTE

El proyecto «Palabras Habitadas»

CAPÍTULO 4

Entrenamos el futuro



Llevo ya algún tiempo tratando de identificar y comprender las fuentes de nuestras mayores dificultades en la educación. No creo que sea el dinero, ni los diferentes gobiernos, ni la falta de personal, aunque todos estos factores pueden tener su influencia e importancia. Creo que se trata de la complejidad de la educación, de las enormes dificultades que encontramos para cumplir los programas, unas veces por falta de tiempo y otras por hacer efectivas y reales las promesas de lo que significa educar, de ese frágil equilibrio entre conocimientos y comportamientos. Y esto ocurre en todos los países, ya sean ricos o pobres.

EDUCAR ES ATENDER A LOS SUEÑOS DE LOS DEMÁS

Tendemos a creer que para impulsar el potencial de cada persona debemos apoyarnos en la adquisición de conocimientos en lugar de convertirnos en catalizadores de los sueños que cada individuo guarda en su corazón. Nuestra preocupación por la adquisición de conocimientos es tal que ocupa casi todo nuestro tiempo educativo y hace que nos descuidemos muchas veces de cosas tan básicas como llamar a nuestros alumnos por su nombre, decir buenos días, hablar mirando a los ojos o escuchar. Cosas en las que no reparamos porque no las consideramos importantes o porque no nos damos cuenta de que no las hemos hecho.

Estos descuidos que pasamos por alto y que poseen un contenido emocional que afecta directamente a la educación son evitables. Tomar conciencia de ellos es nuestro reto educativo. Encontrar una solución requiere el esfuerzo de muchas personas y supone probar medios hasta ahora nunca vistos en educación, aprender de nuestros errores y estar dispuestos a perfeccionar nuestro enfoque día tras día. Necesitamos una estrategia diferente que aproveche el conocimiento y la experiencia de las personas, de los padres, de los profesores y de los alumnos para superar estos descuidos cotidianos y lograr así ese equilibrio necesario entre conocimiento y comportamiento del que hablábamos antes.

El método que hemos desarrollado e implementado en el proyecto «Palabras Habitadas» está diseñado y dirigido a los protagonistas del futuro: los niños y niñas del mundo. Por ello, hemos centrado nuestra atención en las familias y en los profesionales de la docencia, para que puedan desarrollar y llegar a utilizar un variado y amplio conjunto de

conocimientos y comportamientos lingüísticos que les permita cumplir con su objetivo fundamental: educar.

La habilidad para comunicarse en lenguaje positivo es una conducta que podemos entrenar y aprender. Habitar las palabras y las acciones es una decisión personal. El lenguaje positivo se puede enseñar a lo largo de toda la vida, y esto resulta esencial, sobre todo, en el mundo de la educación y para el futuro de la humanidad, que está en manos de todos los niños y niñas del mundo.

La habilidad para comunicar, para entender y hacerse entender, para clasificar nuestras relaciones... —en definitiva, comprender para dar soluciones— es imprescindible para el éxito o el fracaso educativo.

Se trata de aprender a desarrollar la comunicación habitada para utilizar el lenguaje de la forma más adecuada y poder solucionar y evitar los problemas cotidianos en nuestras relaciones personales, educativas, profesionales y sociales. Un buen dominio de las palabras habitadas redundará en minimizar los conflictos y los problemas y en lograr que la educación tenga el presente y el futuro que deseamos. Es un sistema de comunicación profundo que inicialmente ha sido creado para educar en la seguridad del lenguaje, que capacita a los padres, profesores y alumnos a mantener un equilibrio que evite las hostilidades del lenguaje (oral, escrito y gestual) que perjudiquen las relaciones educativas.

El método «Palabras Habitadas» muestra el camino para reconocer una situación lingüística, definirla y clasificarla con el objetivo de responder a ella con las tácticas y herramientas de comunicación más adecuadas en cada caso. Es el poder de controlar una situación a través de las palabras y el lenguaje positivo.

Los beneficios de tener una buena formación en palabras habitadas son numerosos en el ámbito educativo:

- Análisis profesional de las situaciones y personas a través del lenguaje.
- Menor cantidad de situaciones estresantes.
- Mayor bienestar. Reducción de las quejas.
- Mayor atención y concentración en el aula: mayor capacidad de aprendizaje.
- Mayor eficiencia en el aula y rendimiento académico.
- Mejor ambiente escolar y familiar.
- La resolución de problemas sin utilizar una fuerza verbal o física innecesaria que puede generar conflictos de difícil solución.
- Ganar el respeto y la confianza mutuos.
- Autocontrol y control de las situaciones personales y profesionales.
- Un habla interna positiva.

Todo ello redundará, en definitiva, en lograr el primero y más importante de los objetivos de las palabras habitadas que consiste en aumentar la seguridad lingüística de los niños. Seguridad entendida en su más amplio sentido, pues no sólo se trata de proporcionarles una mayor seguridad física del lenguaje para evitar posibles enfrentamientos o agresiones, sino también de crear un entorno vital más relajado en el que se reduzca el nivel de tensión, en el que se eviten situaciones de estrés a través del lenguaje positivo, favoreciendo la motivación y mejorando los resultados, la eficacia y la eficiencia educativa. Lograr un equilibrio entre conocimientos y comportamientos que proporcione una buena historia de vida y con un protagonista digno.

LOS CINCO PASOS PARA UN ENTRENAMIENTO EFICIENTE EN LENGUAJE POSITIVO

Si el objetivo fundamental de la educación es atender a los sueños de los demás, para ello necesitamos comunicarnos de forma efectiva con nosotros mismos y con los otros.

Nuestro propósito con el proyecto «Palabras Habitadas» es crear esa herramienta sencilla, fácil de usar e intuitiva que nos permita observar y medir el resultado de lo que decimos y hacemos, o de lo que dejamos de decir y hacer; y que a su vez nos impulse a trabajar con eficiencia la realidad.

Cinco pasos que guían nuestro entrenamiento:

Paso 1: Toma conciencia de tu lenguaje.

Ser conscientes de nuestro lenguaje, de nuestras propias palabras y también de las de los demás, y conocer las causas, los motivos, las consecuencias de su uso.

Comprueba tus palabras, comprueba tus gestos. Esto es tu *escucha habitada* y tu *mirada habitada*. Atenderte a ti mismo para percibir quién eres en tu lenguaje.

Paso 2: Regula tu lenguaje.

Aprender a elegir las palabras más adecuadas para hablar a los demás y hablarnos a nosotros mismos, buscando el equilibrio a través de un lenguaje que fomente el respeto y el cuidado.

Comprueba qué piensas y cómo piensas. Eres propietario de tu habla interna. Elige las palabras y los gestos que deseas que te acompañen día a día, que ellos no te elijan a ti. Son tus *pensamientos habitados*. Controla el factor de falseo de tu lenguaje. Empezamos a habitar nuestra vida cuando sabemos por qué hablamos como hablamos.

Paso 3: Alcanza la autonomía de tu lenguaje.

Conseguir no vernos afectados por las palabras de los otros y por nuestra propia

habla interna, a la vez que obtenemos autoconfianza y responsabilidad con nuestras palabras.

Logra serenidad, sensibilidad, sinceridad y generosidad sin vulnerabilidad. Ése es el poder de tus *palabras habitadas*. La auténtica libertad de tu lenguaje surge cuando tus palabras son dignas de confianza.

Paso 4: Construye las habilidades de tu lenguaje.

Construir un lenguaje que facilite las relaciones interpersonales. Aprender a escuchar, a comunicar, a empatizar y a compartir.

Abre la puerta para hacer del mundo un lugar más habitable. Vive la empatía temporal en tu mente y en tu corazón. Son tus *acciones habitadas*.

Paso 5: Vive las competencias de tu lenguaje para la vida y el bienestar.

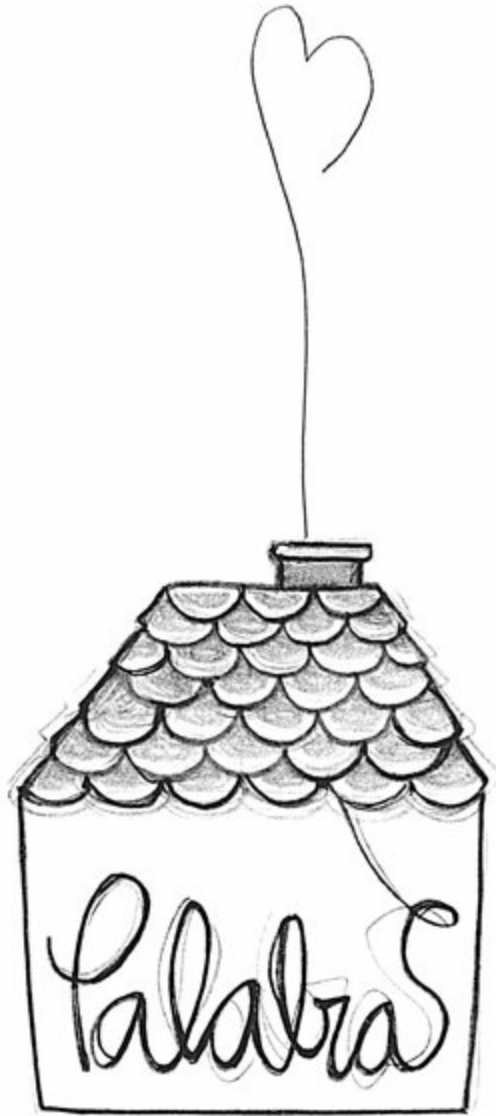
Activar, a través del lenguaje positivo, conocimientos, actitudes y valores que promuevan la construcción del bienestar personal y social.

La actitud de tu lenguaje diseña tu *presencia habitada*, que define tu papel en la vida y en la sociedad.

Ama tus palabras, diseñan tu vida.

CAPÍTULO 5

El método «Palabras Habitadas»



Sabemos que el lenguaje positivo favorece la comunicación, el entendimiento, la convivencia, la colaboración, la salud, una buena longevidad, el bienestar... y tenemos una oportunidad única de promover la educación en lenguaje positivo, un lenguaje que nos ayuda a gestionar las emociones y a generar beneficiosos comportamientos positivos.

Motivados por la búsqueda del cambio, los sistemas educativos empiezan a tener en cuenta el valor del lenguaje y de las emociones para el aprendizaje. Nuestro objetivo es contribuir a la mejora educativa a través de la sistematización del lenguaje positivo en los procesos pedagógicos, de modo que éste sea una herramienta educativa al servicio del desarrollo personal y cívico. Se trata de un programa educativo que permite que los beneficios del lenguaje positivo lleguen a todos y nos ayuden a vivir una vida y una educación con significado.

Al educar en lenguaje positivo favorecemos una educación positiva. Por eso hemos acercado la ciencia del lenguaje positivo a la educación y hemos desarrollado y puesto en práctica un programa educativo que pretende fomentar la comunicación positiva y promueve un mayor conocimiento del impacto que producen las palabras en nosotros, en nuestras relaciones y en nuestras acciones. Una metodología única que favorece el crecimiento emocional, intelectual y social de las personas, al mismo tiempo que entrena y desarrolla hábitos operativos positivos para la vida a través de lenguaje, pensamiento, emociones y comportamientos positivos.

Los niños son más empáticos y más conscientes del valor del lenguaje. Descubren en sus palabras el poder de mejorar, de construirse, de inventarse. Además, creamos con el lenguaje una estética educativa llena de belleza y alegría, humanizamos el papel del educador, favorecemos la relación de confianza gracias a la presencia positiva de uno mismo y del otro.

PROTAGONISTAS

Si bien nuestras estrategias nos ayudan a definir el camino, sabemos que para ser eficientes y lograr nuestro objetivo debemos basarnos en la capacidad combinada de nuestras iniciativas. Para lograr nuestro propósito y garantizar un cambio duradero necesitamos contar con la participación de todos los integrantes del proceso educativo: alumnos, familias y docentes, siendo los niños los máximos protagonistas. Necesitamos esta colaboración para construir un ecosistema de las palabras que garantice el éxito de nuestro entrenamiento, así que basamos las actividades del proyecto en los métodos

adaptados para cada colectivo, pero unidos por un objetivo común: el lenguaje positivo.

ENFOQUE

Basamos nuestras actividades en dos actitudes clave: exploración y explotación. En primer lugar tenemos que explorar nuestro lenguaje, tomar conciencia de nuestras limitaciones y de nuestras posibilidades, para después explotar, en el sentido de usar de forma responsable y cuidadosa, su poder con el objetivo de construir una buena historia personal y colectiva.

FORMATO

Consideramos importante promover un beneficio individual y colectivo para obtener, en definitiva, un beneficio universal. Por ello, el formato de nuestro entrenamiento incluye tanto el trabajo individual como el trabajo en grupo y en equipo. Fomentamos el aprendizaje experiencial, basado en la introspección e interacción personal, y el colaborativo, basado en la cooperación y la ayuda entre todos los participantes. Además, nuestra metodología es transversal a todas las actividades cotidianas en las que esté presente el lenguaje oral, escrito o gestual: explorar el lenguaje, entrenar el lenguaje y desarrollar hábitos operativos positivos en todos los ámbitos de la vida.

DURACIÓN

La duración del programa es de siete meses divididos en diez tramos de 21 días: el plazo de tiempo mínimo que se necesita para la construcción de hábitos sencillos según afirma la psicóloga clínica Jane Wardle, del University College de Londres, en un estudio publicado en el *European Journal of Social Psychology*. Necesitamos este tiempo para afianzar los cambios en nuestro lenguaje. El entrenamiento de 21 días permite tomar conciencia del lenguaje, aprender a regularlo y empezar a construir las habilidades y las competencias con el fin de potenciar nuestra autonomía lingüística.

CLAVES DEL ÉXITO

La primera clave del éxito de nuestro método es la universalidad. El lenguaje positivo es

accesible para todas las personas, independientemente del idioma, del país, de la cultura... Es una herramienta humana poderosa, flexible y práctica que podemos usar en todas las etapas y en todos los ámbitos de la vida.

La segunda clave del éxito es la individualidad. El lenguaje nos pertenece, nos identifica, es un fiel reflejo de lo que somos. Soy único, soy insustituible. Somos sin sustituto. Por lo tanto, si observo con atención mis palabras, puedo descubrir mis emociones, mis creencias, mis sueños, mis miedos... Además, con mi habla interna, mi mayor talento, me puedo construir, puedo crearme a mí mismo y crear mi propia historia. Por eso, el entrenamiento en el lenguaje positivo empieza con una decisión y un compromiso personal en la que cada uno elige el rumbo y el camino de sus palabras.

La tercera clave es que es una metodología adaptable a cualquier nivel de enseñanza. Todos tenemos emociones y usamos el lenguaje; desde muy pequeños aprendemos a entender, comprender y comunicar, mucho antes de aprender a leer y escribir. Lo hemos visto en el emocionante trabajo de Patricia Valle, una educadora infantil de Barañáin (Pamplona), que, después de leer nuestros consejos para trazar el plan lingüístico familiar, inició una actividad preciosa con un grupo de niños muy pequeños. Les habló de «palabras bonitas» y les invitó a escribirlas: «... hoy hemos comenzado a hacer, aún más consciente si cabe, uso de las palabras como medio no sólo de comunicación, sino también para provocar estados emocionales positivos. He pedido a las niñas que eligieran una cartulina y unos rotuladores y que “escribieran” palabras o frases que les hicieran sentirse bien. Yo les he “traducido” sus mensajes a la grafía convencional y hemos hablado de cada una de ellas». ¡Las niñas todavía no sabían escribir! Por eso la educadora «tradujo» sus garabatos, llenos de ternura y amor, y después los colgó en la pared de la cocina para hacer visibles sus palabras bonitas y crear con ellas un fortín de positividad: «Soy muy buena», «Te quiero», «Me gustas mucho»...

La cuarta clave es la diversión y la alegría que entraña el lenguaje positivo. Éste tiene una magia especial para iluminar el lado favorable de la vida, algo que garantiza la motivación y la participación activa tanto de los niños como de los educadores.

Y, por último, es importante destacar que el lenguaje positivo es la inversión más valiosa en el futuro de las personas. Los participantes obtienen conocimientos y experiencias únicas que favorecen su crecimiento personal. El lenguaje positivo se convierte en el mayor talento que cada uno puede seguir desarrollando durante toda su vida.

El poder del lenguaje está en su presencia en todas las fases del entrenamiento: es el punto de partida, el proceso, la herramienta y el resultado de la transformación personal. Nos ayuda a descubrir dónde estamos, las limitaciones y los obstáculos que queremos superar. Es una herramienta tangible, sencilla y rápida, que nos pone en el camino de la mejora. Asimismo, el lenguaje se convierte en el resultado de la evolución personal y

colectiva porque recoge y refleja los cambios y las mejoras.

CAPÍTULO 6

Punto de partida. Atlas lingüístico matriz (ALMA)



Como ya hemos comentado, el proyecto consiste en crear una metodología que nos permita cambiar la idea que tenemos sobre las palabras que inspirarán la acción en nuestra vida. El desafío reside en enseñar a prestar atención al lenguaje, algo que tiene mucho que ver con el porqué educamos como educamos. ¿Cuál es nuestro propósito? ¿Cuál es nuestra causa? ¿Cuál es la razón por la que, como padre, madre, educador o educadora me levanto cada mañana? ¿Por qué se levantan nuestros hijos e hijas cada día? ¿Qué importancia tiene la educación en nuestras vidas? ¿Y por qué debería importarnos?

La respuesta es sencilla: nuestro futuro depende de la educación.

El objetivo más ambicioso de nuestro proyecto es cambiar el curso de la educación y del mundo a través de las palabras habitadas. La fuerza más potente que tenemos como personas para transformarnos y para cambiar es ser conscientes. Las personas acabamos siendo quienes creemos que somos. Por eso es fundamental ser consciente de cómo me defino a mí mismo y qué palabras son las que utilizo para definirme.

Comprender e identificar la fuerza del lenguaje ha constituido nuestra primera misión. Para ello, primero tenemos que averiguar dónde estamos, dónde está nuestro lenguaje, cuáles son nuestras palabras en la actualidad, cuál es el punto de partida de nuestro comportamiento lingüístico, y adónde queremos llegar con nuestro lenguaje, qué futuro habitado es el que queremos construir.

El IES Profesor Julio Pérez y su director, Juan Carlos Hervás, nos han proporcionado un marco inigualable para integrar nuestro proyecto tanto entre los estudiantes como entre los educadores y las familias. Con ellos hemos recorrido durante siete meses las rutas de las palabras y los resultados han sido inequívocos y sorprendentes. Hablaremos de ellos en nuestras estadísticas vitales, pero podemos avanzar ya que hemos comprobado la correlación que existe entre la utilización del lenguaje positivo con nuevas formas de comportamiento que han mejorado la vida de nuestros protagonistas.

Si algo he aprendido al observar las palabras es descubrir qué tipo de vida albergan. En qué lenguaje me alojo, me guarezco. Y es lo primero que queremos «ver» en las palabras que utilizan, a día de hoy, nuestros protagonistas: las familias, el profesorado y los estudiantes. Las palabras que forman parte de su lenguaje hoy son nuestro punto de partida y lo llamamos ALMA, acrónimo de atlas lingüístico matriz. Un lugar donde podemos intervenir. Es nuestro mapa de inicio, una información sobre el lenguaje capital que nos dice dónde nos encontramos, dónde se encuentran nuestras palabras, cuáles son, cómo las utilizamos y por qué decimos lo que decimos. Un diagnóstico eficiente de cómo

vivimos. Nuestro estilo de lenguaje va unido a nuestro estilo de vida. Y, desde estos datos cruciales, podemos empezar a cartografiar, a trazar una ruta común que nos lleve a nuestro destino: educar en lenguaje positivo para habitar nuestras palabras y nuestras acciones.

Para elaborar el ALMA realizamos preguntas que tienen que ver con la vida que vivimos, con nuestros sueños, con nuestros deseos, con nuestra visión del mundo. También pedimos a nuestros protagonistas que nos cuenten cómo es para ellos un día feliz en su vida y observamos cómo se expresan, qué palabras utilizan, cuándo las utilizan, con qué finalidad... Escudriñamos cuidadosamente el lenguaje para descubrir y tomar conciencia de las palabras y frases que más se utilizan, porque es fundamental saber qué tipo de vida albergan y qué tipo de futuro van a construir con ese lenguaje.

1. TRES PREGUNTAS HABITADAS, TRES RESPUESTAS HABITADAS

Para encontrar las respuestas valiosas a nuestras inquietudes, primero tenemos que hacernos las preguntas adecuadas. Preguntas vitales, preguntas esenciales, preguntas clave. Unos poderosos enunciados interrogativos que guíen nuestras búsquedas y nos impulsen a explorar los horizontes desconocidos con un claro objetivo: replantearnos lo que creemos saber.

Así que para entender por qué y para qué educamos, hemos planteado a las familias y al profesorado tres cuestiones que consideramos clave como punto de partida:

1. *¿Qué historia de vida deseas para tus hijos o alumnos?*
2. *¿En qué mundo te gustaría que viviesen tus hijos o alumnos?*
3. *¿Qué quieres aportar al futuro de tus hijos o alumnos?*

Estas tres preguntas pretenden averiguar las prioridades de nuestras decisiones en el ámbito educativo y también detectar las palabras que determinan el destino de la educación. Las hemos dirigido a todas las familias y a todo el profesorado del IES Profesor Julio Pérez y las respuestas que hemos recibido nos han revelado los deseos y los sueños que acompañan a los padres y a los profesores en su labor educativa.

También hemos hurgado en las respuestas para profundizar en su lenguaje y descubrir qué palabras habitan sus sueños y determinan sus prioridades. Como resultado hemos elaborado un mapa lingüístico que nos guía en nuestra búsqueda de las palabras habitadas de la educación.

¿Qué historia de vida deseas para tus hijos o alumnos?

Hemos confirmado una vez más que el deseo común es que nuestros hijos sean muy felices y que hagan felices a los demás. Deseamos para ellos la mejor historia posible y una vida plena que les permita desarrollarse personal y profesionalmente, con logros y sueños alcanzados por méritos propios con los que sentirse satisfechos y orgullosos. Una historia llena de ilusiones, proyectos, ideales, metas y retos cumplidos, éxitos, emociones, experiencias memorables. Que sean buenas personas, educados, trabajadores, respetuosos, emocionalmente estables, fuertes y seguros de sí mismos, dueños de sus propias decisiones y elecciones, autónomos e independientes desde el autoconocimiento y la autoaceptación.

Una vida basada en valores y principios como la honestidad, la libertad, la solidaridad, la justicia, el respeto, el esfuerzo, el compromiso, la superación, la responsabilidad, la humildad, la generosidad, la tolerancia, la igualdad, la paz, la empatía... Que tengan salud, amistades, amor, familia, educación, formación, trabajo, estabilidad económica, equilibrio, prosperidad, seguridad, tranquilidad... Que tengan el tiempo para disfrutar de su gente y de sus relaciones, desde el cariño, el amor y la bondad, y que estén en contacto con la naturaleza. Sin odio, rencor, penurias, maltrato, sufrimiento, sin hacer daño...

«Que siempre hagan aquello que les hace felices y que en sus decisiones a lo largo de su vida sea esencial la honestidad, la solidaridad y la justicia.»

«Que se realicen como personas, que se sientan seguras de sí mismas, que vivan en libertad desde sus propias convicciones, sepan elegir a las personas con las que relacionarse, sean dueñas de sus propias decisiones, autónomas e independientes y, sobre todo, que sean felices.»

«La historia de vida para mi hijo está fundamentada en el autoconocimiento de sus sentimientos y emociones para darles vía de expresión, acogiendo todas y cada una de ellas, desde las más felices a las menos bondadosas...»

«... una historia en la que se sintieran protagonistas de su vida, haciendo algo que les gustase de verdad y que les llenara como personas. Con amor, amistad y felicidad.»

«Deseo que su historia esté llena de buenos recuerdos... buenos momentos familiares, anécdotas que les hagan reír..., que seamos referentes para sus vidas y que puedan ser lo que les guste... que sean buenas personas, encuentren compañeros de vida que saquen lo mejor de ellos, que sepan aprender de sus errores y perdonar los de los demás... que sean muy felices.»

«Una vida larga, llena de retos cumplidos en compañía de personas de bien... Una vida donde la ilusión no se pierda, y donde al final del camino pueda decir que mereció la pena cada momento vivido.»

«... una vida exitosa en lo que se propongan, estabilidad emocional y económica, y aunque tenga problemas como todo el mundo, que sea una persona resuelta y positiva. Con buenos amigos que la apoyen en los buenos y malos momentos y una pareja que la quiera y la respete.»

«Una historia con futuro, una vida plena, libre y feliz. Quiero que, sea lo que sea en la vida, sea buena persona, viva su propia vida, persiga sus sueños sin rendirse por los tropiezos, se sienta querida por los suyos y venga los domingos a ver a sus padres y a tomar juntos la paella.»

«Esfuerzo y satisfacción por los frutos obtenidos. Entrega a los demás y calor de familia y amigos. Prioridades claras sobre las cosas que llenan el corazón y las que sólo pasan cerca. Responsabilidad y pasión por lo que quieran que llegue a rodearles. Valor para defender aquello en lo que crean. Integridad para ser semillas para otros. Agradecimiento por cada don que reciban en este mundo. Amor por sí mismos, por sus amigos, por su familia, por el resto de las personas.»

El paisaje del ALMA, nuestro atlas lingüístico matriz, nos muestra que las expresiones elegidas por los padres y las madres para describir la historia de vida que desean para sus hijos son tremendamente positivas. Su lenguaje está lleno de afecto y emoción positiva.

El deseo más repetido es el de una historia feliz: palabras como *feliz*, *felices* y *felicidad* aparecen en el casi 70 % de los escritos. Las expresiones con más intensidad emocional positiva son: *superfeliz*, *muy feliz*, *felicidad*, *disfrutar*, *gustar*, *libertad*, *ilusión*, *cariño*, *amor*, *éxito*, *apasionar*, *generosidad*, *honesto*, etc. Curiosamente, la palabra *alegría*, la gran olvidada, aparece sólo dos veces: «*deseo a mis hijos una vida sobre todo sana, en la que sobre todo tengan educación y alegría*», «*una vida de alegría y éxitos en lo personal y familiar, rodeados de un entorno que les quiera y les respete*».

Incluso las palabras negativas son utilizadas, en la mayoría de los casos, para introducir un mensaje positivo desde el deseo de superar o evitar algo negativo: «*donde su felicidad interior sea siempre superior a la desgracia*», «*tolerar la frustración*», «*sin que el odio, el rencor y los malos momentos estén presentes en su vida*», «*la que ellos deseen si no se hacen daño a sí mismos*». Una manera de expresar su deseo de proteger a los hijos de la parte dura de la vida.

¿Y las respuestas de los profesores? Podíamos esperar un enfoque algo menos emocional, más académico, dirigido al ámbito de las aptitudes y el conocimiento. Para nuestra sorpresa, hemos comprobado que todos los educadores, ante todo, deseamos lo mismo: una buena vida con un protagonista digno. En los escritos de los profesores las palabras *feliz*, *felicidad* y *persona* son las más frecuentes. Las palabras con más

intensidad positiva son: *amor, cariño, disfrutar, felicidad, feliz, gustar, honrado, mejor, sano.*

Ante la pregunta «¿Qué historia de vida deseas para tus alumnos?», éstas son algunas de las respuestas:

«Bonita y sana.»

«Llena de metas y deseos que alcanzar.»

«En la que el amor, la sensibilidad, el respeto les haga ser personas más libres.»

«En la que sean felices, entendiendo felicidad como desarrollo de sus proyectos y realización de sus capacidades y sus sueños.»

«En la que puedan desarrollar sus potencialidades.»

«Que se formen como personas, y aprendan a superarse y aprovechar sus capacidades.»

«Que sean personas independientes, con opiniones propias, honradas, orgullosas de lo que hacen y con aspiraciones que vayan más allá de ganar dinero.»

«Que tengan espíritu crítico y muestren interés por aprender cosas nuevas.»

«Que les haga ser conscientes de sí mismos, de la situación en la que viven y el mundo que les rodea.»

«Que les permita tomar decisiones que busquen la felicidad y el bienestar emocional.»

«Que su vida tenga inquietudes y motivaciones que les hagan crecer.»

«Que se rodeen de personas que les quieran.»

«Que con sus iniciativas cambien aquello que no les gusta.»

«Sin conflictos ni sufrimientos evitables.»

«En la que puedan vivir y disfrutar de lo que más les guste, pero siempre con los pies en la tierra.»

«Que mis alumnos sean personas curiosas, creativas, que tengan la mente abierta y que consigan tener una vida acorde a su proyecto personal.»

«Que sean tan felices con lo que escojan como yo lo soy y lo he sido siempre.»

«Protagonistas, responsables y autónomos en su circunstancia académica.»

«Una vida satisfactoria, con salud, con un entorno familiar lleno de cariño y con una realización personal y profesional fruto del esfuerzo realizado.»

«Tranquilos y felices con su vida.»

«Agradecidos por todo lo aprendido y desempeñando una profesión que libremente eligieron.»

«Una vida feliz, en la que consiguieran sus proyectos vitales, siendo buenas personas.»

«Interés por aprender, curiosidad, capacidad de esfuerzo y satisfacción por el trabajo

bien hecho.»

«Inquietud por leer, por la cultura... y por supuesto, que posean herramientas para conseguir ser lo más felices posibles.»

Y ¿qué papel deseamos que tengan nuestros hijos en la historia de su vida? ¿Un rol protagonista? ¿Secundario? Los verbos nos pueden poner sobre la pista.

Sabemos que algunos verbos son capaces de modificar nuestra percepción y nuestro comportamiento. Y por eso es tan importante que aprendamos a buscar y elegir más a menudo los verbos que nos llenan de energía y nos impulsan a la acción. Son el motor de nuestro lenguaje. Si queremos alentar a nuestros niños con nuestro discurso, nos vendría muy bien tener un kit variado de verbos de movimiento y acción que nos saquen definitivamente de la monotonía del verbo «hacer».

Y, por supuesto, la forma verbal tiene un poder especial. Los infinitivos y los gerundios cumplen su papel en el lenguaje, pero no nos ayudan a motivar a otros o a motivarnos a nosotros mismos. Sin embargo, los verbos activos, el presente de indicativo y la forma de primera persona singular o plural forman parte de un equipo poderoso que anima a pasar a la acción inmediatamente: *impulso, invento, compartimos, resisto, avanzamos, actúo, ayudamos...*

En las respuestas hemos encontrado bastante equilibrio entre los verbos que expresan acción y los que expresan pensamiento o estado, aunque los verbos más frecuentes describen estados más que acciones: *ser, poder, tener, gustar, querer, saber, estar, desear*. El verbo «ser» es el absoluto ganador, ocupa una quinta parte del total de verbos utilizados: «que sean felices con su vida», «que sean buenas personas», «que sean ellos mismos»... Las palabras de acción más frecuentes son *hacer, vivir, desarrollar, disfrutar, encontrar, realizar, conseguir, respetar, aprender, ayudar, decidir, alcanzar, crecer*, etc.

¿En qué mundo te gustaría que viviesen tus hijos o alumnos?

Hablamos del futuro en términos de «menos» o «más» en comparación con el mundo que tenemos hoy: deseamos un mundo con menos guerras y más paz, menos consumista y más solidario, menos estresante y más tranquilo, con menos maldad y más humanidad, con menos desigualdad y más justicia, menos egoísta y más amistoso, con menos competitividad y más cooperación, con menos contaminación y más naturaleza... o, como lo ha imaginado una madre: «*Un mundo más azul y menos gris, más rosa y menos negro, más naranja y menos amarillo, un mundo más natural y menos artificial*».

Por supuesto, reflejamos nuestras propias circunstancias o vivencias en la imagen

mental del mundo que deseamos: «*un mundo como el que viví yo en los años ochenta, lleno de nuevas libertades y oportunidades, que hoy están desapareciendo*», «*uno parecido al que yo he vivido, por lo menos hasta la crisis*», «*un mundo... sin violencia de género (tengo dos hijas)*».

Sin duda, la memoria y la experiencia personal participan activamente en la elección de nuestras palabras y, sin que nosotros nos demos cuenta, construyen nuestra identidad lingüística. También lo vimos claramente cuando hicimos las mismas preguntas a un grupo de oficiales, alumnos del Centro Superior de Estudios de la Defensa Nacional. En sus respuestas los militares, padres en su mayoría, que presencian muchas desigualdades e injusticias extremas en sus misiones, desean para sus hijos, ante todo, un mundo en paz, sin guerra, sin hambre, seguro, justo y solidario. Además en sus escritos cobran fuerza las palabras como *entrega, valentía, confianza, esfuerzo, libertad*.

Los picos de nuestro mapa lingüístico muestran una intensidad emocional muy alta, las palabras están cargadas de muchas emociones encontradas, tanto positivas como negativas.

«... en el que ellos pudiesen tener la capacidad de intervenir y transformar.»

«En éste, pero con otros valores.»

«En un mundo justo, con valores, sin conflictos, donde imperase el respeto a uno mismo y a los demás.»

«En un mundo más humano, con valores positivos, y no regido sólo por motivos económicos y de competitividad.»

«En un mundo con menos guerras, con menos contaminación y donde todas las personas sean tolerantes y respeten a los demás.»

«Me temo que soy profundamente pesimista en este momento, y que me es difícil disociar los sentimientos que me provocan las situaciones tremendas que nos rodean del mundo posible que me gustaría para ellos. Evidentemente desearía que su mundo estuviera lleno de tolerancia y respeto, repleto de valores éticos y solidaridad, de inquietudes positivas, y de paz real no instrumentalizada por los poderes fácticos. Desearía un mundo que respetara también al medio ambiente, en el que la destrucción de la naturaleza se frenara, y los intereses económicos no condicionaran nuestra existencia. Por supuesto, también me gustaría que las tecnologías no nos devoraran, que fueran reales herramientas para el crecimiento personal.»

«En un mundo tranquilo, justo, igualitario y con oportunidades para todos.»

«En uno menos egoísta y con más empatía por los que no comparten tu suerte.»

«En el que imperase la bondad y el respeto hacia los demás y hacia el medio en el que viven.»

«En el mundo donde todas y cada una de las personas puedan tener cabida,

sintiéndose incluidas, sea cual sea su forma física, intelectual, social... En un mundo donde la familia, y principalmente papá y mamá, sean el sostén principal de cada niño y niña, y sea sentido por ellos. En un mundo en el que la escuela enfoque su mirada en la persona de forma íntegra, sin descuidar aspectos externos al puro conocimiento.»

«Obviamente, en uno distinto al nuestro. Más igualitario y menos cruel.»

«En uno muy diferente al actual, sin injusticias, sin violencia, en el que no existiese explotación de unas personas por parte de otras, en el que no primase lo económico, sino otros valores más solidarios...»

«Que vivan en un mundo en paz, donde el respeto y la honestidad sean las bases de las relaciones personales. Un mundo donde desarrollar la colaboración y la tolerancia.»

«En un mundo en paz, comprometido con la naturaleza, justo, tolerante y con oportunidades para todos.»

Como podemos ver, cuando hablamos del mundo en el que vivimos, no nos referimos únicamente a las circunstancias fijas e inamovibles que nos tocan al nacer y condicionan nuestra existencia. Hablamos, en realidad, de los valores que rigen la convivencia entre las personas y entre las sociedades.

Es el resultado de la evolución de nuestra propia humanidad, llena de contrastes y contradicciones, y todos nosotros somos, en definitiva, los máximos protagonistas de la construcción del mundo en el que vivimos y en el que van a vivir nuestros hijos. Por lo tanto, en nuestras manos está construir un mundo mejor y educar a las futuras generaciones para que sigan mejorándolo y lograr así que nuestra historia —y, en consecuencia, la historia de la humanidad— sea una buena historia con un protagonista digno.

Por eso es tan importante ver el valor de nuestra labor educativa más allá de instruir en conocimientos básicos para la vida. Los niños son los nuevos agentes de cambio y tenemos que empoderarles para que sean capaces de transformar este mundo en un lugar mejor.

¿Qué quieres aportar al futuro de tus hijos o alumnos?

Deseamos acompañarles en su crecimiento y prepararles para el futuro dotándoles de todas las herramientas posibles que les ayuden a tomar sus propias decisiones. Nos gustaría aportarles nuestras experiencias, educación, valores, principios, apoyo, ayuda, ejemplo, conocimientos, formación, estabilidad, seguridad, confianza, alegría, cariño, amor, comprensión, etc. Queremos educarles en valores como el respeto, el esfuerzo, la responsabilidad, la solidaridad, la generosidad, la amabilidad, la amistad, la tolerancia... Nos esforzamos para allanarles el camino facilitando el ambiente de protección y de

cariño que les permita desarrollarse personal y profesionalmente.

«Lo único que realmente puedo hacer es intentar educarles para que sean personas libres, con capacidad para pensar, con conciencia... Y que sean ellos los que se trabajen su propio futuro... Intento enseñarles qué es importante en la vida.»

«Cariño, recuerdos bonitos con sus padres, felicidad, amor.»

«... tendrán que vivir su propia vida y cometer sus propios errores, pero que sepan que cuando se caigan, su familia estará para ayudarles a levantarse, que es de verdad donde está la valentía y el esfuerzo de la vida.»

«... espero poder acompañarles en el camino y ser capaz de transmitirles que siempre podrán contar conmigo.»

«Amor, confianza y la formación necesaria para que no puedan cerrarle ninguna puerta. Desde pequeña le enseñé a empujar las puertas que no se abren, a no quedarnos parados en ninguna, a seguir caminando y buscando su norte.»

«Que destaquen en sus puntos fuertes, y aprendan a sobrellevar sus puntos débiles.»

«Mis cosas buenas y más aún mis cosas malas, para que no las repitan.»

«Quiero darles raíces fuertes y alas sólidas para poder conseguir todo lo que se planteen y que hagan el bien a su alrededor.»

«Herramientas para que ellos sepan valerse por sí mismos y sepan adaptarse a cambios y situaciones inesperadas.»

Pero ¿cómo podemos prepararles para algo que desconocemos? Sabemos que les espera una vida distinta, en todos los aspectos, a la que hemos tenido nosotros o nuestros antepasados. Hasta este momento, las posibilidades dependían de las competencias y de los conocimientos que se tuvieran. Ahora, en cambio, comienza a darse más importancia a la capacidad de aprender y de adaptarse rápidamente a un mundo que está en constante cambio. Según José Antonio Marina, «los jóvenes que terminan este año sus estudios tendrán que reciclarse entre diez y catorce veces a lo largo de su vida laboral, lo cual exige una capacidad de aprendizaje muy amplia», y el objetivo de la educación se centra en prepararles para este mundo tan cambiante, lo que implica enseñarles, sobre todo, las actitudes que les pueden ayudar a gestionar su futuro.

Por ello es tan importante que demos más valor a la educación en comportamientos. Debemos centrarnos en unir el conocimiento y el comportamiento, las aptitudes y las actitudes, para que formen un equipo poderoso del progreso y del desarrollo personal.

2. TRES PALABRAS, TRES FRASES

La toma de conciencia de nuestro lenguaje es nuestro punto de partida para cualquier mejora o transformación. Para ello tenemos que prestar atención a las palabras concretas que elegimos. Al tomar distancia de nuestro lenguaje tomamos distancia de nosotros mismos. Nos alejamos para vernos más de cerca y para iluminar nuestras fuerzas y nuestras debilidades. ¿Cómo hablo? Un ejercicio que nos convierte en exploradores de nuestras propias palabras y también de las palabras de nuestros niños. ¿Cómo habla mi hijo? ¿Cuáles son las palabras favoritas de mi hija? Además, detrás de sus palabras descubriremos su mundo íntimo: intereses, pasiones, inquietudes, inseguridades, miedos... Sólo tenemos que detenernos a escuchar desde la observación sin juicio. De repente, las palabras se hacen visibles y adquieren forma, color y temperatura. Y sea cual sea el resultado de nuestra exploración, lo tomaremos como un maravilloso inicio, un punto de partida para construir juntos un lenguaje habitado con palabras poderosas.

¿Qué tres palabras y tres frases utilizan habitualmente tus hijos o alumnos?

Simplemente, tres palabras y tres frases. Una pregunta que parece sencilla, pero que en muchas ocasiones requiere tiempo y esfuerzo para contestar. Enseguida nos damos cuenta de que no prestamos demasiada atención a las palabras concretas, una a una. Las primeras palabras que nos vienen a la memoria suelen ser las que más nos afectan emocionalmente, tanto en negativo como en positivo.

¿Qué información obtenemos de esta observación? Las respuestas de los padres y de los profesores describen, sobre todo, la rutina de su convivencia, las relaciones, las tareas, las obligaciones. Las palabras más frecuentes que oyen las madres y los padres son *mamá/mami* y *papá/papi*, y los profesores la palabra *profe*, escribiendo algunas madres y algunos profesores estas palabras con las vocales finales multiplicadas para subrayar la insistencia y el tono: ¡*mamááá!*, ¡*profeee!*

En casa además se oyen muchas palabras como *gracias, jugar/juego, móvil, te quiero, quiero o no quiero, espera, vale, amigo/amiga, mazo, ahora, hola, luego, por favor, deberes, estudiar, injusto, tablet, genial, casa, tío/tía, televisión, me gusta, ayúdame, colegio/instituto, en plan, por qué, música, comida, pesado/pesada, venga, etc.*

En algunas frases de los adolescentes descubrimos un lenguaje negativo, egocéntrico, desde el «yo», lleno queja y centrado en las necesidades de uno mismo:

No sé.

No puedo.

No es justo.

No entiendo cómo ha pasado.

Ahora no me da tiempo.
(es que) No me escuchas.
(es que) No me entiendes.
(es que) No me ayudas.
No me da la gana.
No me parece justo.
No me apetece... (estudiar).
No me gustan los deberes.
Esta comida no me gusta.
No me gusta leer.
No me gusta discutir con mis amigas.
No me rayes.
Esto no me queda bien.
No me he dado cuenta.
No me acuerdo.
No quiero... (hacer esto, hablar contigo, estudiar, hacer deberes/tareas, irme a dormir).
No tengo ganas.

Muchas frases empiezan con la palabra *quiero* (o *puedo* si es una petición):

Quiero un... (un caballo, un teléfono móvil).
Quiero comer... (chocolate, chuches).
Quiero comprarme (una tablet, un juego).
Quiero ir a... (atletismo, casa, la playa).
Quiero más.
¿Puedo quedar con... (los amigos)?
¿Puedo jugar a... (la Play)?
¿Puedo salir?

Las palabras recrean las conversaciones sobre los estudios y deberes, las tareas domésticas, la comida, el ocio, las relaciones.

¿Por qué tengo que hacerlo yo?
Ya voy.
Luego lo hago.
Que sí, ahora lo hago.
Un momento.

Ahora no, más tarde.
Si ya iba.
Estoy cansado/cansada.
Me aburro.
¿Qué hay para comer/cenar?
Tengo hambre.
Esta comida no me gusta.
Tengo muchos deberes.
Tengo que estudiar.
Lo intentaré.
¿Me ayudas?
Mamá, ven.
Necesito...
Tengo que decirte algo.
Me lo paso genial.
Mola mazo.
¿Sabes qué ha pasado hoy?
¿Me dejas el móvil?
¿Qué hacemos hoy?
¿Jugamos?
¿Vemos una película?
¡Qué pesado/pesada eres!

También aparecen frases de amabilidad y cariño, aunque su repertorio es menor:

¡Buenos días!, ¡buenas noches!
Te quiero (te quiero mucho, yo te quiero mucho más, cuánto te quiero).
Os amo.
¡Qué guapa estás hoy!
Muchas gracias.
Por favor.
Perdóname.
¡Que pases un buen día!

Los profesores del instituto oyen con frecuencia las palabras *examen*, *deberes*, *difícil*, *fácil*, *aprobar*, *móvil*, *tío/tía*, etc., formuladas en muchas ocasiones como preguntas, quejas, negaciones y exclamaciones.

Preguntas:

¿Qué hora es?

¿Qué vamos a hacer hoy?

¿Eso ocurrió en realidad?

¿Vemos una película?

¿Por qué no hablamos en lugar de dar clase?

¿Para qué sirve?

¿Lo has puesto en el WhatsApp?

¿Qué entra en el examen?

¿Has visto a...?

¿Esto para qué sirve?

¿Eso hay que copiarlo?

Profe, ¿cómo se hace?

¿Cuánto queda?

¿Puedo ir al baño?

¿Voy a aprobar?

¿Qué vas a preguntar en el examen?

¿Qué tengo que sacar en el próximo examen para aprobar la evaluación?

Y esto que tengo que aprenderme, ¿para qué me sirve?

Quejas:

Esto no mola.

Es muy difícil.

Me ponen muchos deberes.

Me aburro.

Me cuesta mucho hacer esto.

Esto no se me da bien.

¡Tantos ejercicios!

Negaciones:

No lo entiendo.

No lo sé.

No sé hacerlo.

No me renta.

No me rayes más.

No lo he hecho, se me ha olvidado...

No voy a cantar.

Exclamaciones:

¡Jo, profe!

¡Eso es mentira!

¡Hala!

¡Qué fácil!

¡Lo sé, profe, lo sé!

¡Buenos días, profe!

¡Que pases un buen día, profe!

¡Qué maja, señor!

¡Profe, ven!

¡Profe, ayúdame!

¡Profe, he hecho los deberes!

¡Eres un máquina!

También encontramos otras expresiones como «me renta» (merece la pena), «meja» (mejor amiga), «to guapo» (muy guapo), «mola mazo»... El lenguaje es vivo y nuestros niños y jóvenes crean su propia forma de comunicarse, nacida sobre todo en las redes sociales e influenciada por las experiencias de su generación, que les identifica como individuos y como grupo. Puede parecer otro idioma, especialmente para los progenitores, pero contactar, conectar y confiar en el lenguaje de los jóvenes nos ayudará a entenderles y a encontrar su complicidad.

3. UNA PEQUEÑA AUTOBIOGRAFÍA PARA LA OCASIÓN

Llevamos años pidiendo a las personas durante nuestras formaciones que piensen en un momento feliz de su vida y que lo describan, como mínimo, en cien palabras. «Una pequeña autobiografía para la ocasión» es un ejercicio que tiene como finalidad *recordar* (del latín *recordari*, que significa «volver a pasar por el corazón») las sensaciones y las emociones de alegría y felicidad y expresarlas con palabras que cobijan las historias y los sueños.

Es un ejercicio inspirado en «El estudio de las monjas» o «Informe monja» dirigido por el doctor David Snowdon. En este estudio se recogen ciento ochenta escritos de unas novicias, a las que se les pidió en 1932 que explicaran sus motivos personales para tomar los hábitos. Ciento ochenta autobiografías para la ocasión que, como se vio muchos años más tarde, demostraron la correlación que existía entre la expresión de emociones positivas intensas y la longevidad, al asociar la utilización de un lenguaje positivo con una mejora en las reservas cognitivas, emocionales y físicas.

Cuanta más intensidad emocional positiva contengan las palabras y las frases concretas que elegimos para expresar nuestro mundo de afectos, nuestros sentimientos hacia nosotros mismos y hacia los demás, mucho mejor será nuestro mundo cognitivo, emocional y físico. Palabras que se pueden contar y que son el arranque para tomar conciencia e iniciar el camino de exploración consciente del lenguaje para alumbrar nuevas formas educativas y narrativas.

Tomar conciencia del lenguaje que usamos de una forma más profunda y personal nos ayuda a elegir nuestras palabras, ser responsables con ellas, darles mayor valor, mejorar su dominio para enriquecer nuestras relaciones. Por ello, nuestro método tiene un claro momento de inicio: invitamos a los participantes a escribir una pequeña autobiografía para la ocasión de un día o acontecimiento feliz, poniendo palabras a sus sentimientos.

Realizamos este ejercicio con las familias, con el profesorado y con los alumnos con el fin de conocer el nivel de lenguaje positivo que utilizan. Es su punto de partida para ser conscientes de su lenguaje, para tomar conciencia de la cantidad de palabras positivas, contadas una a una, que forman parte de su vocabulario. Para que los datos sean significativos y fiables, este ejercicio se realiza sin información ni explicación previa del proyecto.

Piensa en un momento feliz de tu vida y nájrralo.

3.1. Narraciones vitales de las familias y el profesorado

Para la mayoría de los educadores encuestados, sus días de felicidad están relacionados con los hijos, sobre todo su nacimiento, que destaca como un momento especialmente feliz que se tatúa con tinta imborrable en la memoria. El nacimiento de los hijos y el nacimiento de los sueños. Una vida que se abre camino.

Son momentos inolvidables, llenos de sensaciones físicas y emociones a flor de piel. Las palabras *mano, brazo, pecho, carita, sentir, oler, llorar, abrazar...* nos descubren el primer contacto, la primera caricia, la primera mirada:

«En el momento que te vi... Hubo un mínimo instante en el que el mundo se paró. Nunca he sentido nada igual. Sólo estábamos tú y yo... ni frío, ni calor, nada... sólo amor... Sin duda, el nacimiento de mis hijos.»

«Cuando nació mi tercera hija y la pude tener en mis brazos nada más nacer viendo su cara de tranquilidad y de sosiego.»

«Siempre sonríó al recordar cuando conocí a mis hijos, a la primera la ayudé yo

misma a nacer y el segundo fue un flechazo instantáneo cuando con cuatro meses lo pusieron en mis brazos (es adoptado), no cambiaría ninguno de esos momentos por nada.»

«El día que nació mi hija pequeña y su hermano vino a conocerla. El sentir cómo la miraba, esa dulzura en sus ojos. Las ganas que tenía de cogerla entre sus brazos. El beso y el abrazo que me dio. La felicidad que flotaba en el ambiente aquel día.»

«... nunca olvidaré el olor y la carita de ese bebé así como la alegría interior que me invadió... Y no se me olvidará el calor humano que transmitió cuando lo cogí en brazos.»

«El día en que mi hijo salió de la incubadora tras trece días sin saber si viviría o moriría nada más nacer... Pensé que cuando saliera rechazaría mi pecho, todavía lleno de leche... Cuando le acerqué a mi pecho se lanzó desesperado, como si fuera el primer día. Todavía lloro cada vez que lo recuerdo. Lo valiente, lo fuerte que era y la esperanza que me dio. Fue uno de los días más felices de mi vida, a pesar de todo.»

«La primera vez que me pusieron a mi hijo en brazos... ese momento lo recordaré toda la vida, y también pensé en todo lo que me querían mis padres. Esa primera noche soñé que mi padre, que había fallecido tres años antes, venía a la habitación y miraba la cuna y sonreía y me desperté con la sensación de que todo estaba bien.»

«Recuerdo su mirada como si fuera ahora, cómo me miraba, con esos ojos tan abiertos como si quisiera decir: ya estoy aquí. Me impresionaba que no dejaba de mirarme y no desviaba la mirada hacia otro lado. A pesar de estar cansada, sentí una gran felicidad. Esos ojos ya me mirarían durante toda la vida... ¡qué responsabilidad!»

«El día más feliz fue el que me confirmaron el embarazo de mi hija, estaba en una nube sin creerlo. Llamé a mi marido, que estaba trabajando, y fui a casa de mis padres, era su primer nieto con lo que también fue una satisfacción enorme ver sus caras, me pasé la tarde llamando a gente que me importaba para comunicárselo, estaba pletórica... era un sueño hecho realidad... recuerdo dormir con mi mano en la tripa... recuerdo con soñar en el momento de ver su cara y en pensar si sería niño o niña...»

«El nacimiento de mis hijos fue un momento increíble. Por mucho que me hubieran descrito lo especial que es, nada comparable a la felicidad y emoción que sentí al compartir los primeros instantes de vida de cada uno de mis hijos con mi mujer. Aquellas personas tan deseadas y esperadas estaban al alcance, ahí mismo, tan pequeñas, frágiles y tiernas, que lo más importante era abrazarlas y protegerlas. Nada puede superar aquellos momentos. Espero que nunca se borren de mi frágil memoria.»

«A sabiendas de que es el tópico y a riesgo de resultar pedante, el nacimiento de mis hijas, esperadas por muchos motivos, y con dificultades. Crecer con ellas y vivirlas intensamente hasta el momento de perder a una de ellas. Por eso, cada instante vivido con mi familia me hace feliz cada día. Ahora no hay un solo momento feliz. Son todos. Aprendo a disfrutar. Me hace feliz darme cuenta en la persona en la que se está

convirtiendo mi hija. Su gran sentido del humor y la pasión con la que vive cada momento. Siento cómo nos adora a su padre y a mí. No hay nada mejor.»

«... A partir de ese día, ya tenía mi frase favorita, la que le diría todas las noches incluso dormidito y al oído: “te quiero, mi amor, y daría mi vida por ti”. Ese día cambió mi vida, pasaba de tener familia a tener todo mi mundo en mis manos. Gracias a todo ese amor que le he transmitido, tengo un amor de niño y tan dulce que dan ganas de comerle a besos, tanto que muchas veces otra frase que tiene es “mami, me quedaría abrazado a ti para siempre”.»

«Por supuesto, cada uno de los días en que nacieron mis dos hijos... una alegría infinita. A partir de esos momentos, cada día que vivo con ellos es una reedición de aquella alegría; el instante en que supieron que la semana tiene siete días, cuando pedalearon en la bici por primera vez sin ruedines o cuando les vi llorar al saber que habían perdido a su abuela... momentos de emociones distintas —a veces opuestas—, pero que se recuerdan con alegría.»

«Puede parecer raro, o incluso extraño. Como muchos otros días de insistencia y fuerte dolor de espalda, por sujetar, firmemente la bicicleta por la parte baja del sillín, un último esfuerzo, un pequeño espacio entre la bici y mi mano, ¡¡¡al fin!!!, un primer reto conseguido. Mi hijo ha logrado superar ese gran miedo a caerse, un gran momento de independencia lograda por él, una cara radiante y feliz, un momento inolvidable para los dos.»

Echamos en falta los nombres propios de sus hijos y de las personas con las que comparten sus momentos felices, porque sabemos de la importancia de los nombres de pila en la historia personal de cada uno de nosotros.

Además, les hace felices disfrutar en familia, compartir con los amigos, saborear los sencillos placeres de la vida, viajar. Regalarse a uno mismo momentos de tranquilidad: un desayuno preparado con mucho cariño, pasear por el campo, sentir el sol en la cara, montar a caballo, ver una puesta de sol, reírse a carcajadas. Los momentos de amor y complicidad en pareja, el día de la boda, disfrutar juntos, compartir. La naturaleza, las caminatas en buena compañía, ver el mar por primera vez, contemplar un hermoso atardecer... Algún logro profesional como recompensa por el esfuerzo realizado. Superar los desafíos de la vida. También se mantienen vivos los recuerdos felices de la infancia: vacaciones en el pueblo, pasar el día con los amigos, las tardes del domingo en familia...

«Hace poco, recordando que llevo veinte años casado, meditaba en la maravilla que supone que alguien quiera compartir, libremente, toda su vida conmigo. Echando la vista atrás pude recordar momentos muy amargos, que pese a todo “no han hundido nuestra barca”, y momentos muy hermosos que me complace traer a la memoria, una y otra vez. Recordaba también las palabras de una amiga en común, que enviudó precipitadamente

hace unos años, y que decía: “tener a alguien que te ame no es un derecho, es un privilegio”. Y en aquel momento mi corazón asentía con convicción confirmando estas palabras en mi propia experiencia.»

«Cualquier momento en que vea disfrutar a mi familia. Cuando vamos de viaje a un sitio que nos encanta de vacaciones y en un momento del viaje ponemos música que nos gusta y empezamos a cantar todos dentro del coche o muchas mañanas de los sábados que nos levantamos tarde y desayunamos lo que a todos nos gusta y de repente elegimos la música que nos gusta y nos ponemos a bailar. O cuando en una tarde de frío y de otoño decidimos abrigarnos mucho y dar un paseo y disfrutar del tiempo, de estar los cuatro juntos pasando ese momento...»

«Al llegar a la ciudad de Praga todas sus calles, edificios, todos sus sonidos, olores llegaban hasta mi cerebro y me embriaga de tal forma que sólo sentía sensación de belleza, a pesar del terrible frío que en esos días hacía en la ciudad. Me sentía en un lugar de cuento en el que, además, podía ser la protagonista junto un grupo de amigos que acababa de conocer...»

«El mar. Un atardecer de julio. Mis dos hijos, pequeños, jugando juntos en la orilla de la playa, riendo. Mi marido, su padre, a mi lado, viviendo conmigo la magia del momento.»

«Siempre me gusta recordar el día en que conocí a la que sería mi esposa. Fueron días intensos de noviazgo fugaz y temerosos de perder a esa persona que sabía me haría feliz el resto de mi vida, no implicando por ello una felicidad instantánea de aquel momento sino duradera a lo largo de mi vida con ella. Cuántas veces me río yo solo como si la locura se apoderara de mi ser, pero sólo yo sé que es por recordar algún momento con ella, oír su voz, su risa, contemplar su sonrisa, y sentir el amor al estar junto a ella. Lo siento, no puedo relatar sólo un momento de felicidad, sino múltiples momentos con un único nexo de unión: mi chica.»

«Cualquier día, en casa, viendo una película con mi familia y uno de mis hijos con la cabeza en mis piernas para que le haga cosquillas y el calor de mi perro al lado.»

«Me encanta cada vez que veo a mi hijo abrazar a sus abuelas, miro las caras de las abuelas y veo en ellas una mirada que no puedo olvidar, esa cara tan bonita que me emociona ver las arrugas tan felices que se les hace. El cariño y dulzura que se transmiten es de lo más bonito que se puede contemplar. Él les da cariño y ellas confianza, es un amor que supongo nunca se le va a olvidar al niño, e igual que a ellas les da una nueva vida a mí me proporciona unas sensaciones que tampoco olvido.»

«Pasear por el campo, sintiendo el sol en la cara... leer con mi hija. Esas cosas que nos gustan tanto, donde se relatan sensaciones de bienestar, que no se compran con dinero.»

«Cuando conocí a mi marido, fue verle y se paró el mundo, estábamos en una fiesta,

nos miramos y se acercó, me cogió la mano, me dio dos besos y charlamos, sin dejar de mirarnos a los ojos, había mucha gente, pero parecía que estábamos solos él y yo. Es curioso porque en alguna ocasión todavía siento eso con él, se para el mundo.»

«Recuerdo con mucho cariño el día que contemplé en vivo el que considero el mayor espectáculo de la naturaleza: las cataratas de Iguazú. En ese momento se agolparon en mi cabeza un sinfín de emociones. Recuerdo que se me saltaron las lágrimas. Fue como la comunión del hombre con la naturaleza, el darse uno cuenta de lo insignificante que somos, del camino erróneo al que nos dirigimos. Recuerdo también cómo en ese momento deseaba que al menos una vez en sus vidas mi familia contemplara y sintiera eso: mis padres, los hijos que todavía no tenía, mis amigos, el mundo entero. Hay veces que cuando menos te lo esperas salta un resorte en tu cerebro que te da lecciones de vida y ése fue uno de ellos.»

«Me trae muy buenos recuerdos los viernes, cuando aún era un crío de nueve o diez años, cuando mi madre nos bañaba a mi hermano y a mí, nos ponía el pijama y nos disponíamos a cenar, sabiendo que después nos sentábamos toda la familia alrededor de un brasero y esperábamos a que comenzara el programa de la televisión *Un, Dos, Tres...*»

Familia, hijos, pareja... también son los protagonistas de las historias que han compartido con nosotros los profesores del instituto. Pero, además, nos hablan sobre los momentos de felicidad y satisfacción que les regalan a veces sus alumnos y su trabajo:

«El primer día que entré en un aula, antes de que llegaran los primeros alumnos, estaba vacía, era un día muy esperado.»

«En el ámbito educativo me llena de energía que un alumno me dé los buenos días o que al terminar la clase se despida. Me siento muy bien cuando un alumno reconoce que lo que se le está enseñando, lo entiende y domina. Me hace feliz el rato que tengo con mis compañeros para tomar un café y hablar de nuestras vidas, de nuestros sentimientos. Me siento bien cuando mi pequeña aportación ve la luz.»

«Cuando salgo deslumbrante de una de mis clases. He estado explicando un contenido de Literatura y, además de la explicación, he podido sustituir el ordenador más cañón por una actuación en vivo y en directo. Tras su realización, la ovación efusiva de mis chicos pidiendo más y más. Y repito. Pero no tanto como ellos desean porque hay que terminar el contenido para darle organización y cierre a la actividad. Es magnífica una clase así porque miras a los alumnos y, ese día, no existe nada ni nadie más que tú. Y lo recordarán para siempre. Lo sé porque, después de dos años, retomar la actuación supone escuchar: “Ese romance nos lo cantaste cuando estábamos en primero, señor, ¿no te acuerdas?”. Y cantan contigo porque, incluso, recuerdan la letra...»

«Ese momento en el que veo el interés en los ojos de mis alumnos y siento que mi esfuerzo por emocionarlos ha merecido la pena.»

En definitiva, no necesitamos grandes logros ni grandes ganancias para sentirnos felices. Nuestras historias de un día feliz nos confirman una vez más que los momentos de felicidad dependen más de nuestra capacidad de construir relaciones profundas y positivas, de confianza, de amor y de respeto, relaciones de pareja, de familia y de amigos, relaciones que nos ayudan a superar los grandes retos de la vida. Y estas experiencias nos aportan recuerdos más positivos y más duraderos que cualquier propiedad material.

«Estando de misión en Afganistán a punto de regresar a España durante las Navidades. El mal tiempo impedía que un helicóptero nos recogiese (a mi equipo) en la localidad donde estábamos destacados. Fueron pasando los días (a -20 °C) y sólo teníamos una oportunidad más porque si no nos recogían ese día, perdíamos las conexiones con el resto de los vuelos que nos llevaban a España. Finalmente, de entre las nubes apareció el helicóptero, que conocedor de la situación, intentó con éxito aterrizar para recogernos y permitirnos regresar a casa con nuestras familias.»

3.2. Narraciones vitales de los alumnos

También les pedimos a los alumnos que narrasen un momento feliz de su vida: una pequeña autobiografía para la ocasión (es deseable que el texto contenga más de cien palabras). Realizamos este sencillo ejercicio de expresión escrita en el aula, nunca en casa como una tarea, porque queríamos medir resultados de su lenguaje real y espontáneo. Todos los datos fueron tratados de forma confidencial, con la autorización previa tanto de los profesores como de los padres.

Estas autobiografías para la ocasión que respiran energía y futuro nos hablan, nos cuentan, nos narran los días felices de los alumnos... ¿Y qué nos dicen sus palabras?

Los adjetivos que utilizan habitualmente describen qué matices experimentan: *feliz, nuevo, grande, bueno, divertido, pequeño, genial, alegre, nervioso, especial, favorito, bonito, contento, perfecto, importante...*

Los verbos que usan indican su acción o inacción: *ser, estar, ir, hacer, ver, tener, pasar, decir, llegar, jugar, dar, quedar, comer, levantar, poner, poder, hablar, dormir, montar, gustar, reír, venir, salir, terminar, esperar, llamar, entrar, celebrar, querer, comprar, conocer, encontrar, sentir, volver, desayunar, empezar...*

El verbo *ir* y el adjetivo *nuevo* se usan muchísimo y denotan una gran necesidad de moverse, salir, viajar, explorar el mundo en busca de experiencias y sensaciones nuevas.

Su felicidad está relacionada con la diversión y la alegría compartida con sus amigos

y con su familia. Su casa, su familia y sus amigos forman un universo en el que se sienten protegidos y queridos. Les fascina quedar con los amigos para dar una vuelta, hablar, contarse sus cosas, compartir muchas risas y travesuras, quedarse a dormir en sus casas. Viajar, visitar los parques de atracciones para montarse en todo lo que se pueda. Pasar las vacaciones en el pueblo o en el mar. Les encanta ver a la familia unida, con salud, disfrutar juntos, y les hace felices el nacimiento de los pequeños hermanos y primos. Les gustan las celebraciones en familia en las que los abuelos, los tíos y los primos completan su círculo familiar. Les encanta celebrar su cumpleaños, la Navidad, los Reyes Magos, días especiales llenos de regalos y sorpresas. Bailar, cantar. Recibir a una mascota de regalo, ese perrito tan deseado con el que pasar las tardes jugando. Les encanta pasarse horas con los amigos delante de un videojuego, en algunos casos pasarse todo el día con el móvil o con la Play, con descansos sólo para comer. Disfrutan de la comida que les gusta: desayunar bien, por ejemplo, tortitas o tostadas con mermelada y mantequilla, salir con la familia a comer o cenar a un restaurante, tomar un buen plato de macarrones o una hamburguesa o compartir una pizza con los amigos. Les gusta dormir y levantarse tarde. También les apasiona el deporte y les llena de orgullo conseguir éxitos deportivos y reconocimiento social y quieren que sus padres estén orgullosos de verles crecer. Aprender a hacer algo nuevo, superar un reto y salir victoriosos de una situación difícil: lograr aprobar un examen o atreverse a preparar pollo asado. Con quince años, algunos también se atreven a hablar de la felicidad del primer amor.

«Mi día más feliz fue cuando una personita muy guapa y trabajadora trajo al mundo una personita. Todo empezó un 16-3-2003, el día que nací yo. Ese día mis padres fueron los más felices del mundo, aunque ya habían tenido otras dos personitas más. Cuando ya me trasladaron a casa, mis padres estaban muy confusos del nombre que me iban a poner. Así que mi madre decidió llamar a su hermana para que ella eligiese el nombre. Lo que hicieron fue poner muchos nombres en un bol y coger uno al azar y de ahí surgió el nombre Safa. He ido creciendo y he ido aprendiendo más. Aunque al principio he dicho que el día más feliz de mi vida fue el día que nací, el mejor día de mi vida es toda mi vida.»

«Despertarme en verano con la ventana abierta, poner música en el ordenador, ducharme. Ir a desayunar algo que me guste. Utilizar un rato el ordenador. Quedar con algunos amigos para ir a la piscina, después dar una vuelta y comprar algo para comer. Volver a la casa de alguno y jugar con la consola. Pedir algo para cenar, algo así como unas pizzas y quedarnos jugando hasta tarde, irnos a dormir y fin.»

«Uno de los momentos más felices de mi vida fue cuando vi por primera vez a mi hermana menor adoptada, desde ese momento me convertí en hermana mayor, algo que me alegraba mucho. Estaban anunciando los nombres de las niñas para que las familias

fueran a recoger a sus hijas. Cuando dijeron el nombre de mi hermana, fui corriendo hacia ella y la vi, era muy pequeña y muy guapa. Entonces me la dieron y me la llevé hacia mis padres. Incluso recuerdo que mi madre lloró. Después fuimos a la habitación del hotel para bañarla y tuve que estar yo cerca para que no llorase ya que fui la primera persona que vio a mi hermana. Ella rápidamente se aferró a mí y sólo quería jugar conmigo.»

«El día de mi graduación fue muy especial para mí ya que dejaba el colegio para entrar en el instituto. Ese día hicimos una actuación para nuestros padres, además les teníamos una sorpresa. Esta sorpresa era cantarles una canción sobre lo que pensábamos de ellos. Al terminar la canción vi a mis padres llorar de alegría y eso para mí era muy significativo: ellos estaban emocionados y alegres de que yo me hiciera mayor. Desde aquel día me siento más alegre y más seguro de mí mismo.»

«Me encanta cuando es Navidad, la mañana de Navidad, cuando mi hermana se levanta a las seis de la mañana, y me despierta para contar cuántos regalos han dejado. Entonces tengo que acostarla otra vez para que duerma un poco más. Me encanta verla abriendo los regalos y enseñando todos sus regalos con entusiasmo, me encanta verla feliz, que presuma de sus regalos entre sus amigas y que se los enseñe a toda la familia. Me encanta cuando vamos a ver a mis abuelos y a mis tíos y primas, y ver a todo el mundo con una sonrisa, jugando, riendo... esa sensación es lo mejor que hay, es lo mejor que tengo.»

«Primer día del instituto, nuevas emociones, no sabía qué me iba a encontrar, qué experiencias iba a tener, qué me aguardaba el futuro. No podía aguantar mis nervios cuando empezaba una nueva etapa en mi vida y tenía delante a todos los que serían mis compañeros y mis profesores durante ese año. Lo que hicieron ese día los profesores fue explicarnos cómo iba a ser el curso y animarnos a esforzarnos para aprobarlo. Y creo que fue un gran día.»

«Yo no sólo tengo un día feliz en mi vida. Mis días felices son todos mis cumpleaños. Te preguntarás por qué, simplemente son días de alegría para ti y por todos los que te rodean, es el día en que por primera vez viste la luz del sol o la oscura noche, claro depende de a qué hora naciste, dejando esta parte son aquellos días en los que no te levantas como un día cualquiera, sino que te levantas alegre, para mí cuando es mi cumpleaños es como si la vida misma me sonriese. Bueno creo que ya he explicado lo suficiente para que lo entendáis por qué son mis días felices.»

Algunas historias se alejan de estas tendencias más comunes y ponen el foco de atención en otros momentos de felicidad, marcados a veces por una nostalgia o una pérdida. Un recuerdo feliz de una tarde junto con la abuela que ya no está o un reencuentro familiar después de mucho tiempo sin poder estar juntos.

«Estábamos todos sentados en la mesa en silencio, sin oír ni un solo murmullo, de repente apareció mi primo vestido de camarero cantando una canción, pero no una simple canción, sino la que más me gusta de todas, todos cogidos de las manos empezamos a cantar aquella canción recordando lo maravilloso que era estar todos unidos. Cada 18 de abril recuerdo aquel día, en el que toda mi familia estaba feliz a pesar de todo lo sucedido meses antes. Quiero recalcar que todos nos cogimos de las manos, siento que estábamos unidos, que juntos podíamos conseguirlo. Yo me fijaba en las caras de mis familiares, y jamás había visto a todos ellos tan felices como ese día.»

«Mis padres están divorciados desde que tenía cinco años, cuando tenía once años mi madre y mi hermana se fueron a Uruguay (país natal) dejándome sólo con mi padre. Hablando con mi madre y mi hermana de vez en cuando por teléfono. Pero tres años más tarde mi madre me dio una sorpresa y ella estaba esperándome en el portal de mi bloque. Y cinco días más tarde vino mi hermana y se quedaría todas las Navidades conmigo en casa. Aunque mi madre sólo pudo estar una semana conmigo. Se tuvo que ir y mi hermana se vino conmigo a casa de mi padre. Ya llevo más de dos años sin verla y espero verla pronto.»

«Se puede decir que un día de los más felices de mi vida fue el día que visité a mi bisabuela con mi hermana y empezamos a jugar con ella y nos reíamos un montón. A veces yo creo que se hartaba de mi hermana y de mí. Pero también pienso que lo que nos unía a mí y a mi abuela era mucho más que el parentesco, nos une, aunque ya no la pueda ver, una relación de cariño, de amor, de ayuda. Mi bisabuela quizá sea la persona que más me ha ayudado en todos los problemas que he tenido. Y ese día... Ese día fue mágico por el simple hecho de estar a su lado.»

Nos enamora la originalidad y la espontaneidad de algunos escritos, sus destellos de creatividad y de sentido del humor.

«Me acuerdo el día que aprendí a cocinar un sándwich, pero lo mejor no es eso, es que además llevaba queso fundido por mí. Le añadí lechuga y tomate. Era un sándwich de jamón York y cuando lo terminé finalmente me lo comí. Me sentí como un auténtico chef. Actualmente es algo que hago diariamente, así que voy a abrir mi propio restaurante, se va a llamar “Hombro” ya que el nombre de “Rodilla” está cogido. Soy el master chef de los sándwiches, nadie me gana, me sé miles de combinaciones y sabores que añadir, ¡te invito a que lo pruebes!»

A veces nos topamos con palabras que nos provocan curiosidad y más preguntas sobre sus protagonistas:

«Lo siento, todavía no he experimentado una experiencia lo suficientemente feliz como para ponerla en esta página.»

«Algo indispensable para que un día sea feliz es que el día no sea lectivo, preferiblemente en vacaciones. Supongo que estaría jugando en el PC (Steam), un punto a resaltar sería que saliera en las noticias que Donald Trump ha sido asesinado. Por la tarde iríamos a Getafe, a casa de mis primos. Ellos sí saben hacer fiestas, ahí desde luego no te aburres, además, siempre solemos irnos a altas horas de la noche. Hace falta decir que mi padre gasta y gana mucho en la bolsa, siempre anda diciendo que si le sale bien la jugada nos haremos millonarios, desde luego me gustaría que sucediese.»

También encontramos unas reflexiones sobre la felicidad que impresionan por su madurez:

«Hay muchas maneras diferentes de describir un día de felicidad, pero también la felicidad es representada de distintas maneras por cada persona. Yo no tengo un día feliz en concreto, todos los días son felices para mí. Por la razón de que no me hace falta nada y yo estoy conforme con lo que tengo. También estoy feliz porque mejoran mis procesos cognitivos, hay gente que no se acuerda de días felices o positivos, pero yo no me acuerdo de ningún día negativo, me hace feliz recordar que tengo todo lo que necesite y que, pase lo que pase, la vida sigue.»

Son las palabras que reflejan la existencia, la historia, las esperanzas de nuestros hijos y también son las palabras que construyen su personalidad y su futuro porque no vemos el mundo tal y como es, sino tal y como hablamos. Por eso quizá cambiando el enfoque de sus palabras también podremos cambiar su enfoque vital para que crezcan como personas y ambicionen una vida mejor, con más bienestar, más alegría y más salud para todos.

«Soy feliz por la vida que llevo, por quién soy, por los valores, virtudes e ideales que me definen como persona, por el camino que me ha llevado hasta donde estoy en este instante, con sus cuevas y gracias a ellas; me siento afortunado. Creo que he tenido suerte en este mundo: por tener la familia que tengo, por ser de una forma y no de otra, por tener personas a mi alrededor que me apoyan y me hace muy feliz, por tener metas, sueños y objetivos, y fe en mí mismo. Hasta ahora mi corta vida ha estado colmada de momentos de felicidad y alegría que han quedado grabados en mi cabeza, en mi memoria, recuerdos imborrables e incorruptibles, momentos de risas, de canciones, de experiencias y viajes inolvidables; vivencias que me modelan como persona y han hecho

de mí lo que soy hoy. Recuerdo un día, un soleado miércoles de agosto, en el que tuve el privilegio de despertar en uno de los mejores lugares que existen en este mundo. París, una ciudad que admiro e idolatro por sus encantos, el corazón de Francia, un paraíso bohemio y una experiencia para los sentidos. Aquel día paseé por los Jardines de Luxemburgo, la brisa mañanera acariciaba mi rostro con suavidad y me senté a la luz del sol, cerré los ojos y soñé.»

4. LA VIDA QUE ALBERGAN LAS PALABRAS

Nuestra intención al crear el ALMA ha sido ver y tocar el lenguaje para así poder intervenir en él. Las palabras nos muestran dónde estamos, nos ayudan a definir el destino al que queremos llegar y también se convierten en una herramienta de cambio para cumplir con nuestra misión como educadores. Ahora tenemos un mapa de palabras ante nuestros ojos en el que trazaremos nuestra ruta hacia una educación con significado.

A veces nos enfrentamos de una manera no adecuada a las prioridades de nuestra vida, fomentando el miedo al fracaso y la frustración, y eso merma nuestra alegría. Algo que hemos sentido en los escritos de algunos de los niños, y también de algunos de los padres, que hemos solicitado para nuestro proyecto.

Existe una brecha entre nuestros deseos y nuestras actitudes. Lo que nos gusta, lo que nos hace felices y lo que deseamos conseguir en nuestra vida está relacionado con los valores y comportamientos humanos; sin embargo, a menudo enfocamos nuestras actitudes y nuestros esfuerzos diarios en los logros materiales —«tengo que estudiar», «tengo que aprobar», «tengo que sacar una buena nota», «tengo que...»—, olvidando así que el valor de las personas y el valor de sus historias es independiente de sus éxitos académicos y profesionales.

Pero a menudo, mientras nos centramos en todas estas obligaciones, desatendemos nuestra alegría por vivir y perdemos la sonrisa. Ocupados por sobrevivir, descuidamos diseñar nuestra vida. Además, nos sentimos culpables, nos vetamos la posibilidad, el habla interna nos machaca y, a veces, arrastramos un trauma en nuestra vida ya desde pequeños. Y eso es algo cultural, forma parte de nuestra cultura y de nuestro comportamiento colectivo. Nuestras expectativas y las expectativas que tenemos respecto al futuro de nuestros hijos se centran en obtener conocimiento y en tener cosas (trabajo, dinero, éxito), aunque al final de la vida nos damos cuenta de que lo que nos hace realmente felices son las relaciones y la calidad de las mismas como vemos en los estudios que el psiquiatra, psicoanalista y monje zen estadounidense Robert Waldinger expone en su conferencia TED «¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad».

Prestamos atención a lo urgente, no a lo importante. Uno de los grandes retos de la educación hoy en día es aprender a mirar el horizonte para enfocar nuestras prioridades de una manera más positiva y valiente. Vivimos una época de grandes cambios, avances e incertidumbre. El mundo en el que van a vivir las futuras generaciones es muy diferente al nuestro y este futuro reclama una gestión de los procesos de aprendizaje y de enseñanza como una prioridad social en la educación en comportamientos. Es un cambio que requiere un trabajo interior, un trabajo individual para lograr un cambio colectivo. Si no habitas tus palabras y tus acciones, el cambio permanecerá lejos de nuestro horizonte vital.

Nuestro objetivo es unir el conocimiento y el comportamiento para que formen un equipo enérgico y valeroso de progreso y desarrollo personal. Y estamos convencidos de que el lenguaje puede convertirse en un puente magnífico para crear este tándem, porque el lenguaje es un conocimiento tangible, es la tecnología punta de nuestro cerebro y, a la vez, es el comportamiento más humano. Podemos descubrir, palabra a palabra, el potencial que contiene cada ser humano y usar el lenguaje como una herramienta de empoderamiento que fortalezca nuestra confianza, nuestra visión de futuro y nuestro protagonismo para que impulsemos un cambio positivo en nuestra vida que modifique el curso de la educación y del mundo. Podemos detectar un problema a través del lenguaje y buscar una solución en el lenguaje mismo para encontrar medidas prácticas y de profunda repercusión a través de nuestras acciones habitadas.

El lenguaje positivo favorece la educación en conocimientos porque mejora y amplifica el aprendizaje, y también favorece la educación en comportamientos al crear un ecosistema positivo que mejora las relaciones con uno mismo y con los demás, de manera que todos los participantes del proceso educativo alcancen su máximo potencial.

CAPÍTULO 7

Presentación del proyecto y plan de acción



Una vez recogidos los datos iniciales de las encuestas, realizamos charlas para presentar el proyecto y sensibilizar sobre los beneficios del lenguaje positivo. Nos reunimos con las familias y también hablamos del proyecto con los profesores. Nuestro objetivo es formar grupos de trabajo con los voluntarios que quieran colaborar para diseñar en equipo las herramientas y las acciones de entrenamiento lingüístico.

También presentamos el proyecto a los alumnos y les relatamos de forma entretenida y visual las demostraciones científicas sobre el impacto de las palabras en nuestro cerebro, en nuestras acciones y en nuestros resultados. Explicamos a los alumnos la trascendencia del proyecto «Palabras Habitadas», sus objetivos, la finalidad y la importancia de su participación.

Para potenciar la curiosidad de los alumnos les proponemos un reto apasionante: ser protagonistas de una ambiciosa investigación que pretende descubrir cómo el lenguaje positivo influye en nuestra vida. Para ello primero necesitamos planteamientos originales y creativos con los que demostrar las hipótesis que queremos comprobar.

Les proponemos «hacer ciencia» y les explicamos en qué consiste el pensamiento y la actitud científica, la rigurosidad de una investigación científica. Como unos auténticos investigadores, tienen que observar el lenguaje verbal y gestual con mucha atención y datar sus descubrimientos y sus reflexiones en un cuaderno.

Para convertir nuestras palabras en acciones, iniciamos actividades prácticas con todos los participantes. Cada colectivo lleva a cabo su Plan de Acción (más adelante detallaremos las experiencias y los ejercicios prácticos de su aplicación).

Cuatro aspectos nos parecieron importantes para nuestro Plan de Acción:

1. Prevenir el lenguaje que hiere y es contagioso, el lenguaje que hace daño, ya sea éste interno o externo.
2. Crear una red de seguridad de las palabras. Seguridad del lenguaje del profesorado, de las familias y de los alumnos.
3. Tener la intensidad emocional y las razones suficientemente sólidas para seguir adelante.
4. La medición de los resultados.

En resumen, cuatro verbos de acción que nos guían para obtener resultados: protegemos, potenciamos, motivamos, medimos.

1. PLAN DE ACCIÓN PARA LOS EDUCADORES

Pasamos a la acción organizando el plan de sesiones de trabajo con los padres y los profesores que se realizan cada 21 días y con una duración mínima de 50 minutos, dependiendo del colectivo.

Sabemos que el lenguaje positivo se puede aprender y se puede entrenar y además hemos creado un método práctico y una herramienta efectiva para llevarlo a cabo: las listas de comprobación.

La seguridad en el lenguaje es una prioridad en nuestra educación. La falta de atención a nuestras palabras, a nuestros gestos, puede provocar daños considerables en la vida y en la historia de las personas. Queremos destacar la importancia de la repercusión de estos daños en la salud pública, ya sea por fomentar sistemas depresivos, estrés o violencia; ya sea por restarnos esperanzas, ausencia de alegrías e ilusiones y otras dolencias del cuerpo y de la mente que ponen de manifiesto la urgencia de intervenir en el lenguaje creando redes de seguridad.

El propósito del lenguaje positivo es salvar historias, salvar vidas. Las listas de comprobación o de verificación del lenguaje, como también las llamamos, son herramientas breves y sencillas que destacan las prioridades del lenguaje y favorecen una comunicación más positiva, precisa y asertiva. Ayudan a darnos cuenta de las palabras que elegimos a diario, a regular nuestro lenguaje verbal, escrito y gestual y a desarrollar los hábitos del lenguaje positivos.

El lenguaje es un componente esencial en la comunicación en todo el mundo. La falta de atención y descuido a nuestras palabras y gestos hace que sea urgente crear herramientas que nos permitan evitar las complicaciones que se pueden derivar de esa falta de atención y control del lenguaje. En algún momento de la adquisición del lenguaje también se adquieren comportamientos que pueden derivar en maltrato psicológico, verbal o físico, en *bullying*, en violencia de género, en ciberacoso o en desprecio. O, por el contrario, crear comportamientos permanentes donde la alegría, el bienestar y la felicidad estén presentes de una manera más poderosa en nuestra mente. En todos estos comportamientos emergen las palabras y los gestos que hemos aprendido y heredado. Nuestro reto es aprender a detectar a tiempo esa relación entre palabras y comportamientos, lo que significa crear esa red de seguridad en el lenguaje.

El contagio de este tipo de lenguaje está ampliamente reconocido a escala mundial; la magnitud y omnipresencia de los problemas derivados del mal uso del lenguaje es evidente. La falta de capacidad y formación, así como la escasez de tiempo, contribuye a aumentar las dificultades de entender la importancia y el poder de las palabras.

El problema de la seguridad en el lenguaje está reconocido también en la educación. La atención a las palabras y a los gestos puede ser un componente esencial de los

sistemas educativos de todo el mundo. La iniciativa «Palabras Habitadas» pretende modificar esta situación desde y para la educación. Por ello, el objetivo principal para todos los participantes del proyecto es construir herramientas, como las listas de comprobación del lenguaje, que les ayuden a avanzar por las cinco fases del entrenamiento: conciencia lingüística, regulación lingüística, autonomía lingüística, habilidades lingüísticas y competencias lingüísticas.

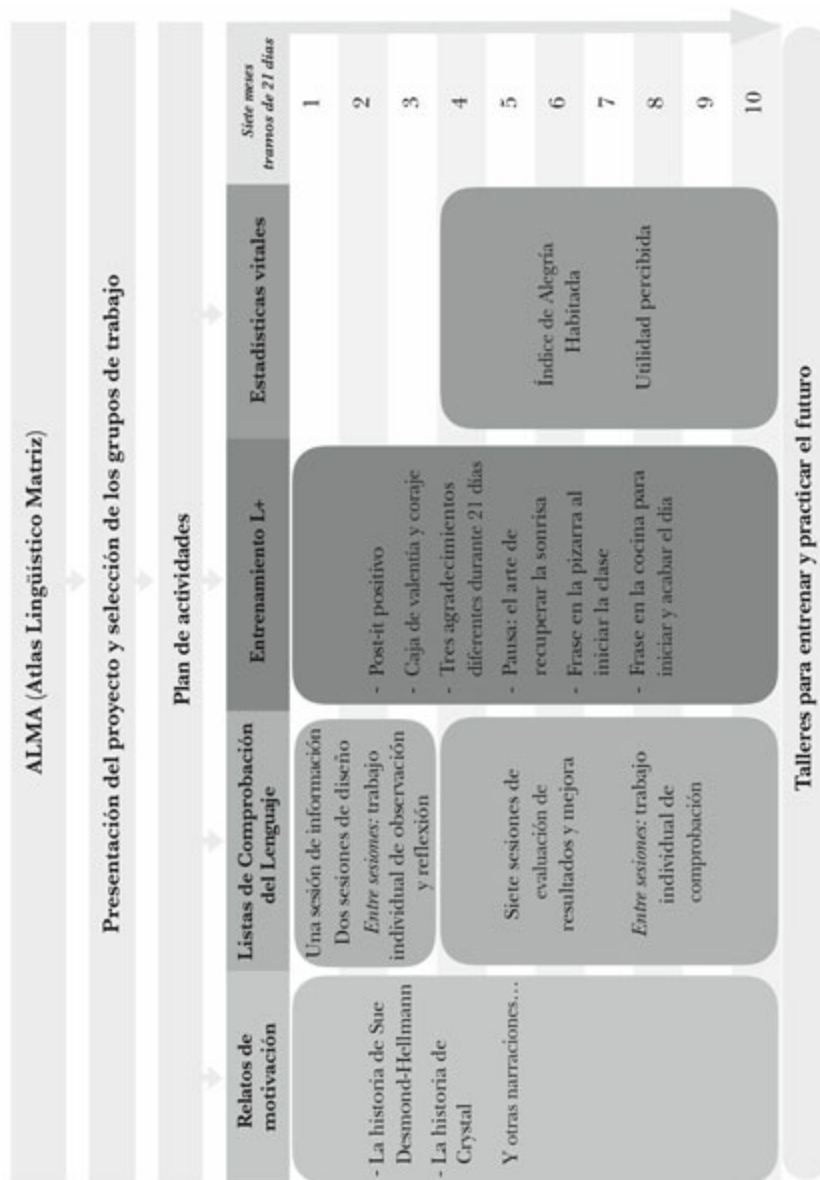
El plan de trabajo que llevamos a cabo consiste en talleres presenciales en los que se elaboraban las listas de comprobación. Durante las tres primeras sesiones de trabajo se informa sobre el origen y la utilidad de las listas de comprobación y se plantea el diseño de la primera lista. Entre una sesión de trabajo y otra, los participantes observan su propio lenguaje y el lenguaje que usan con los niños para detectar los errores más comunes de comunicación y de comportamiento y reflexionan sobre las posibles soluciones que se ponen en común en los talleres presenciales. Una vez consensuadas estas pautas prácticas, se construye la primera lista, breve y sencilla, que se comprueba a diario durante 21 días y se mejora en las posteriores sesiones de trabajo para hacerla cada vez más precisa.

En coordinación con el inicio de la construcción de las listas de comprobación, comienza el entrenamiento del lenguaje positivo (L+), unos ejercicios y actividades para descubrir los beneficios del lenguaje positivo e incorporarlos en nuestra vida cotidiana:

- Desarrollar progresivamente un pensamiento positivo hacia uno mismo y hacia los demás.
- Fomentar una comunicación positiva entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- Optimizar y mantener un clima positivo en las relaciones sociales, poniendo especial atención en las capacidades educativas y de aprendizaje.
- Aumentar los sentimientos de seguridad y confianza y las actitudes de compromiso, esfuerzo y responsabilidad de la persona por el aprendizaje a través de un lenguaje adecuado.
- Reducir el estrés y la ansiedad, y promover la serenidad, el bienestar y la alegría como estados favorecedores del aprendizaje.

Diseño del Proyecto «Palabras Habitadas: educar en lenguaje positivo»

Cuadro 1. PROFESORADO Y FAMILIAS



El entrenamiento del L+ consiste en pequeñas intervenciones prácticas para fomentar los hábitos del pensamiento positivo a través del lenguaje (H.O.P.: Hábitos Operativos Positivos):

- Post-it positivo
- Caja de valentía y coraje
- Tres agradecimientos diferentes durante 21 días
- Pausa: el arte de recuperar la sonrisa
- Frase en la pizarra al iniciar la clase
- Frase en la cocina para iniciar y acabar el día

El propio lenguaje nos ayuda a permanecer en el esfuerzo, con insistencia y perseverancia, y afianzar los aprendizajes. Usamos el poder de las historias y narraciones vitales para mantener el interés y la motivación de los participantes. Para ellos recurrimos a los relatos de las experiencias inspiradoras y narraciones llenas de palabras que invitan a reflexionar sobre nuestro papel en la educación y nos mueven a la acción. También aportamos datos neurocientíficos útiles sobre el desarrollo y funcionamiento cerebral en diferentes etapas de la vida, sobre el impacto del lenguaje y de las emociones en nuestros procesos cognitivos, etc.

Los resultados sí importan y queremos medir la evolución y los logros de nuestra metodología para ofrecer un extraordinario rendimiento y cumplir así con nuestro propósito de generar un valor para el presente y el futuro de la educación. Nos centramos en los resultados que se puedan medir y en aquello que pueda medirse de modos que van más allá de los números y las estadísticas. Observamos atentamente los indicadores que constatan los avances personales y colectivos y que guían el rumbo de nuestra labor. Proporcionamos información valiosa desde la observación sin juicio. Valoramos el aprendizaje de la persona desde sí misma: el conocimiento del lenguaje y de las emociones propias.

Para ello llevamos a cabo las «estadísticas vitales», las actividades de evaluación para medir el nivel de utilidad del proyecto, y asimismo aplicamos un índice para medir el bienestar y la alegría experimentados, inspirado en el método DRM (Day Reconstruction Method) del premio Nobel de Economía Daniel Kahneman.

2. PLAN DE ACCIÓN PARA LOS ALUMNOS

Los alumnos son el centro de nuestro proyecto y su vulnerabilidad necesita ser protegida. Que tomen conciencia de sus palabras y gestos es vital para su historia personal. Respetar el futuro que queremos para ellos es educar en lenguaje positivo.

No existe un método único para mejorar la seguridad en el lenguaje ni para implementar el lenguaje positivo en el aula, en el hogar y en las calles. Para lograr este objetivo hemos emprendido una serie de acciones fiables de atención al lenguaje y a las emociones. Trabajar en equipo con las familias, el profesorado y el alumnado nos ha permitido observar los beneficios y medirlos con nuestras estadísticas vitales: cómo ha mejorado la calidad y la seguridad de su lenguaje.

Las tutorías nos han sido de gran ayuda para impulsar las actividades de los alumnos. El aula Goloub ha sido nuestra prueba de fuego. La profesora Tatiana Goloub y el director del instituto Juan Carlos Hervás nos han permitido emprender múltiples iniciativas, que enseguida detallaremos, para mejorar la percepción y la calidad del

lenguaje y, así, mejorar las historias de las personas.

Las listas de comprobación del lenguaje es el eje central del proyecto y del trabajo de cada colectivo. Los alumnos construyen su propia lista de comprobación, utilizando el lenguaje propio de su edad y destacando sus preferencias vitales de comunicación y convivencia.

Dedicamos las tres primeras sesiones a elaborar en grupo la primera lista que luego se comprueba individualmente por cada alumno. Los resultados se comentan en las tutorías. La lista de comprobación invita a la observación puesto que los alumnos tienen que fijarse en su propio lenguaje (cómo se hablan a sí mismos y a los demás) y en el lenguaje de los demás, y apuntar lo que les parece importante. Todas estas observaciones se comparten en grupo para seguir mejorando la lista. Más adelante hablaremos de manera más detallada sobre el proceso de construcción y de los resultados del uso de las listas de comprobación.

Como en el instituto ya se está trabajando la inteligencia emocional como el marco para las actividades de los alumnos, elegimos las diez emociones positivas que propone Barbara Fredrickson: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor.

Realizamos las actividades relacionadas con cada una de las emociones para crear los universos positivos lingüísticos en los que las palabras intervienen como heroínas. Para ello cogemos los sinónimos y los antónimos que están relacionados con cada emoción positiva y realizamos ejercicios de reflexión y de acción lingüística. Los alumnos, a través de una comunicación positiva, aprenden a entablar conversaciones motivadoras y construir relaciones con futuro.

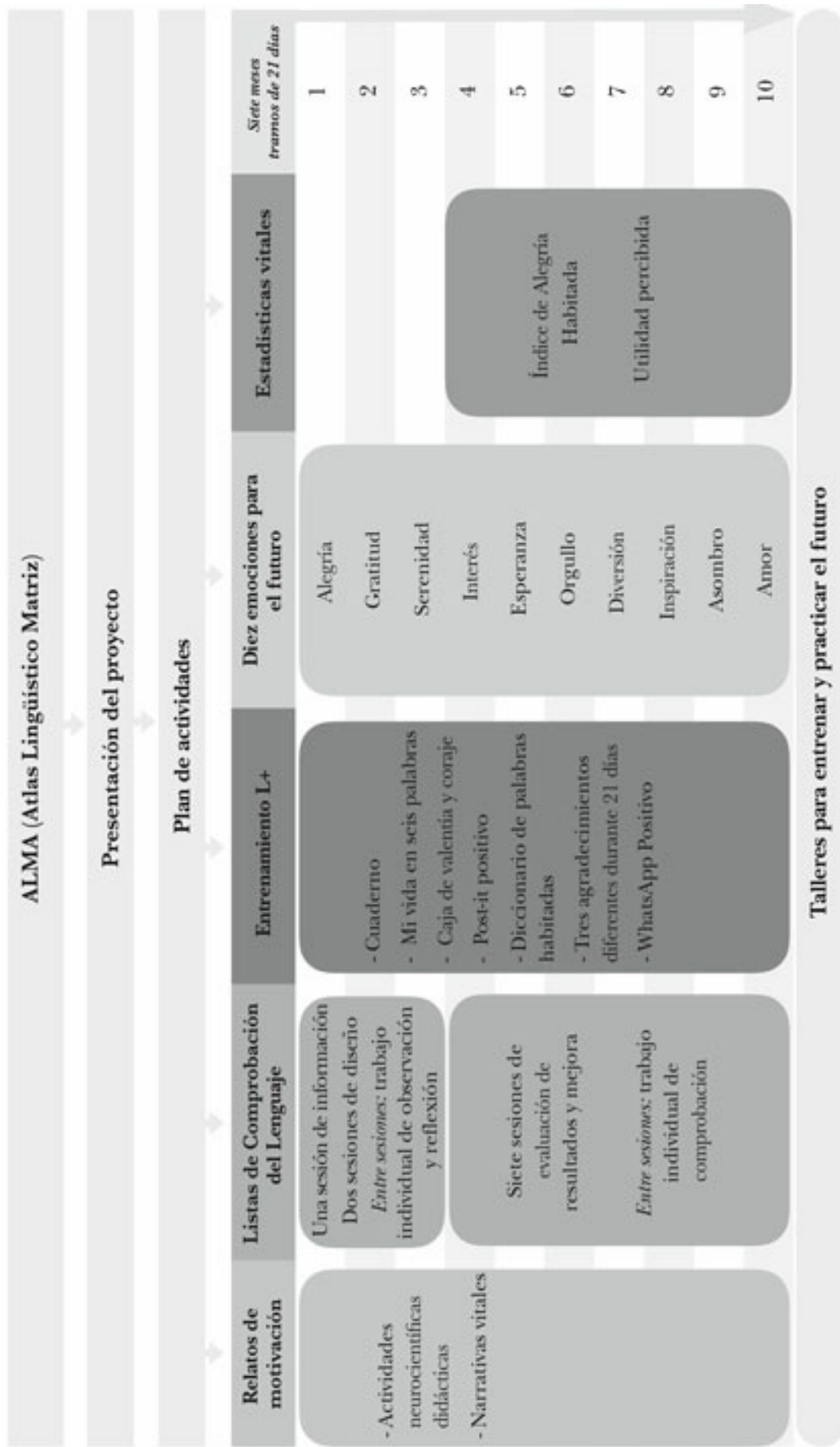
Las prácticas de L+, el entrenamiento en lenguaje positivo, que realizan los alumnos se centran en tres aspectos del lenguaje: habla interna, conversaciones y legado. Los alumnos ponen el foco de atención en cómo se hablan a sí mismos y qué lenguaje articula sus conversaciones y sus relaciones, al tiempo que descubren en su lenguaje un poder insospechado para cambiar el mundo que les rodea.

Inician el camino de exploración como unos auténticos investigadores para convertirse en agentes activos del lenguaje positivo que se sienten protagonistas de su propio cambio y capaces de mejorar el mundo al responsabilizarse de sus palabras.

Acompañamos todas las actividades con historias y narraciones inspiradoras y datos neurocientíficos, visuales, divertidos y útiles, que les motivan, inspiran y animan a través del ejemplo y de la sorpresa. Usamos actividades interactivas y soportes audiovisuales que fomentan y facilitan la participación activa del alumnado.

Diseño del Proyecto «Palabras Habitadas: educar en lenguaje positivo»

Cuadro 2. ALUMNOS



Realizamos las «estadísticas vitales», es decir, medimos el nivel de utilidad de las actividades. Además, adaptando a las necesidades de los alumnos el índice U de Kahneman, que mide el porcentaje de tiempo que una persona pasa en un estado desagradable, a las necesidades de los alumnos, creamos una herramienta de medición positiva, el Índice de Alegría Habitada, porque nos interesa poner el foco de atención en las experiencias de bienestar y refuerza los recuerdos positivos.

CAPÍTULO 8

Listas de comprobación del lenguaje



Nuestro compromiso con la educación está vinculado a todo aquello que esté relacionado con la seguridad lingüístico-emocional de los niños para que su habla interna no suponga un riesgo importante en su futuro. El primer reto se centra en la capacidad de abordar el lenguaje destructivo que se aloja en nosotros y entre nosotros. Atender ese tipo de palabras o discurso es esencial para promover la seguridad en el lenguaje. Por otro lado, nos centraremos en revertir la falta de atención que existe en el propio lenguaje, en las propias palabras, una a una.

Una educación en mal estado por su deficiente capacidad de prestar atención al lenguaje cotidiano, por no darle importancia, nos impide tener una gestión organizada del lenguaje que determina el rumbo y la actitud ante la vida. No somos conscientes de las infecciones del lenguaje.

Las listas de comprobación o las listas de verificación (denominadas también *checklist*, lista de control, lista de chequeo u hoja de comprobación) son formatos creados para realizar actividades repetitivas, controlar el cumplimiento de una lista de requisitos o recoger datos de una manera ordenada y sistemática.

Las listas de comprobación se crearon para evitar errores y actuar rápidamente y encontrar posibles soluciones ante ellos. Destaca su uso sistemático en ámbitos como la medicina, la construcción o la aviación, entre otros. La ventaja de las listas de comprobación es que, además de sistematizar las actividades que se van a realizar, una vez elaboradas sirven como registro que podrá ser revisado posteriormente para tener constancia de las diferentes actividades. Se trata de herramientas de precisión que tienen como objetivo servir de elementos de apoyo a las competencias de los expertos y, como tales, exigen minuciosidad, cuidado, atención, esfuerzo, detalle... Ofrecen una especie de «red de seguridad cognitiva»: detectan fallos inherentes a todo el mundo, errores de atención, errores de memoria, de precisión, de meticulosidad, y, precisamente por eso, tienen unas posibilidades insospechadas. Las listas de comprobación protegen del fracaso incluso a los expertos, y en muchas más tareas de las que suponemos, como por ejemplo en nuestro lenguaje, en las palabras que decimos o dejamos de decir.

Por lo tanto, nos parece crucial hablar de la seguridad del lenguaje con la premisa «ante todo, no hagas daño», «ante todo, no te hagas daño». El lenguaje y nuestras palabras habitadas pueden ser clave para la salud y el futuro de la humanidad. Como el lenguaje positivo está relacionado con la atención, la activación del cerebro y del bienestar, hemos creado listas de comprobación o verificación del lenguaje. Hemos considerado que las listas se pueden aplicar a las palabras que pueden ser decisivas para que afrontemos la complejidad de nuestras responsabilidades personales y profesionales

de una forma totalmente novedosa e inspiradora. Son una solución estratégica mediante una herramienta sencilla, intuitiva, rápida y fácil de usar que nos permite comprender e identificar las fuerzas destructivas del lenguaje, detectar esos errores y corregirlos a tiempo.

Este capítulo lo podría titular «Las palabras seguras salvan historias y salvan vidas», inspirándome en los textos de la Organización Mundial de la Salud, en su alianza mundial para la seguridad del paciente, y en el libro del doctor Atul Gawande *El efecto Checklist. Cómo una simple lista de comprobación elimina errores y salva vidas*, gracias a los cuales descubrí esta poderosa herramienta: la lista de comprobación.

En su reseña del libro de Atul Gawande, publicada en el periódico *The New York Times*, la divulgadora científica Robin Marantz escribió sobre las listas de comprobación: «Qué constatación tan trascendental: en una era de incesante complejidad tecnológica, en la que es muy fácil saltarse los pasos elementales y en la que pasar por alto sólo uno de ellos puede tener consecuencias irremediables, algo tan primitivo como redactar una lista de “cosas que hacer” para “hacer bien lo que son tonterías” puede ser decisivo».

Nuestro objetivo es practicar el lenguaje positivo para desarrollar hábitos lingüísticos y rituales positivos, y las listas de comprobación diaria se convierten en una herramienta que nos ayuda a observar para darnos cuenta de las prioridades de nuestro lenguaje, aprender a elegir las palabras y regularlas mediante el entrenamiento.

Con ánimo de ayudar a los padres, profesores y alumnos hemos creado nuestras propias listas de comprobación y las hemos llamado «Listas de comprobación del lenguaje», susceptibles de ser aplicadas en todos los niveles educativos y sociales donde la palabra está presente de múltiples formas: familias, escuelas, empresas, barrios, ciudades...

La Organización Mundial de la Salud creó en el año 2009 una lista de verificación de la seguridad de la cirugía dentro de un programa que enfoca sus esfuerzos en reducir el número de defunciones de origen quirúrgico en todo el planeta. Esta lista fue diseñada con el asesoramiento de cirujanos, anestesistas, enfermeros, expertos en seguridad para el paciente y pacientes de todo el mundo e identifica diez objetivos fundamentales para la seguridad del paciente (disponible en <www.who.int/safesurgery>) y tiene como objetivo reforzar las prácticas de seguridad establecidas y fomentar la comunicación y el trabajo en equipo entre disciplinas clínicas.

Tomando como modelo esta iniciativa de la OMS hemos aplicado el concepto en la educación, donde nos parece crucial hablar de seguridad en el lenguaje. La elaboración de la lista de comprobación de la OMS se basó en tres principios que nosotros hemos adaptado a la educación.

Primer principio: simplicidad

Una lista exhaustiva de normas y directrices podría mejorar la seguridad de los niños y niñas, pero la exhaustividad dificultaría su uso y difusión, y probablemente se encontrara con una resistencia considerable. El atractivo que tiene la simplicidad en este contexto no es desdeñable. Las medidas poco complicadas son las más fáciles de establecer y pueden tener efectos profundos en un amplio abanico de entornos.

Segundo principio: amplitud de aplicación

El objetivo del reto es abarcar todos los ambientes, desde los hogares y entornos educativos hasta los barrios, las ciudades, los países... desde los más ricos hasta los más pobres en recursos. Además, en todos los entornos y ambientes se producen fallos lingüísticos regulares que pueden atajarse con soluciones comunes y sencillas.

Tercer principio: la mensurabilidad

Un elemento clave es la medición del impacto del lenguaje. Las palabras tienen un impacto y una repercusión que a veces no se ven a simple vista, pero que son medibles por sus efectos, que pueden ir desde una baja autoconfianza, una baja autoestima o una depresión cognitiva y lingüística hasta conductas menos deseables que implican violencia en cualquier grado...

Si se cumplen los tres principios (simplicidad, amplitud de aplicación y mensurabilidad), es posible que se logre aplicar la lista de comprobación o de verificación del lenguaje con éxito.

Una de las cuestiones que nos planteamos es averiguar cuál sería el conjunto de normas del uso del lenguaje que pueden aplicarse en cualquier escuela, centro educativo o espacios vitales donde haya un niño, unos padres y unos profesores.

Como hemos dicho, la lista de comprobación detecta fallos comunes para situaciones rutinarias y extraordinarias y nos permite crear pautas para corregirlos, de modo que debe ser una lista breve, clara, y debe poder adaptarse a estos dos formatos de realización:

1. HACER-CONFIRMAR: Se ejecutan las tareas utilizando la memoria y experiencia, y en algún momento se repasa la lista de comprobación y se confirma que se ha hecho todo lo que se suponía que debía hacer.

2. LEER-HACER: Se llevan a cabo las tareas siguiendo la lista, marcando las casillas a medida que se van realizando las tareas, lo que se asemeja más a una receta.

La lista tiene como máximo quince apartados, lo que implica invertir entre 60-90 segundos, el límite de la memoria de trabajo, en leerla.

El aspecto de la lista de comprobación es muy importante. La redacción debe ser sencilla y precisa y debe hacerse uso del vocabulario del colectivo para el que se elabora (por ejemplo, en las listas que crean los niños, se utiliza su vocabulario). Éstos son los aspectos que las listas deben recoger:

- Deben contar con una sola página.
- Deben estar libres de cosas superfluas y colores innecesarios.
- Deben ser cortas, utilizables y decididamente modestas, por ello reducimos la información hasta su esencia pragmática y dejamos sólo lo más esencial.
- Se emplean tanto mayúsculas como minúsculas (se aconseja utilizar el tipo de letra Helvética).

Cuando se desarrollan en equipo, las listas de comprobación dejan claras las prioridades y ayudan a que las personas funcionen mejor como grupo y como individuos. Ofrecen una serie de comprobaciones para asegurarse de que las personas se coordinan entre sí y asumen sus responsabilidades a la vez que les otorgan poder para enfrentarse de la mejor manera posible a la sorpresa y a las situaciones imprevisibles. No obstante, no se puede obligar a nadie a utilizarlas.

Cuando estamos preparando una lista de comprobación hay cierto número de decisiones clave. Tenemos que dejar muy claro el momento en el que se supone que debe utilizarse la lista de comprobación. Si decidimos comprobar en equipo es importante definir quién empezará a leer la lista y controlar el tiempo para no cansar y no aburrir. Las listas son muy eficaces si se leen en equipo y en voz alta, y es muy importante garantizar que la información sea completa y haya sido transmitida con claridad. Puede haber diferentes listas de comprobación por asuntos.

Una vez diseñada, la aplicamos durante tres meses para obtener los primeros resultados. Probamos repetidamente y medimos los resultados.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

1. Sabemos que las listas de comprobación del lenguaje son una herramienta visual que nos puede ayudar en varios aspectos de nuestra comunicación. Entre ellos, destacan los siguientes:

- Prevenir las infecciones lingüísticas, las heridas que el lenguaje causa y son contagiosas.
- Medir los efectos reales del lenguaje. Un paso importante para lograr la seguridad

de las palabras es aprender a medir y evaluar el efecto que producen.

- Crear equipos lingüísticos seguros que reduzcan el daño de las palabras a los niños.

2. Sabemos que las listas de comprobación del lenguaje nos pueden proporcionar una serie de ventajas, entre otras:

- Una información valiosa a padres, profesores, alumnos... sobre la importancia de las pautas de seguridad lingüística en la educación.
- Un conjunto mínimo de medidas uniformes, estadísticas del lenguaje vitales para la vigilancia de la atención a las palabras.
- Las normas de seguridad de las palabras, que puedan aplicarse en todos los entornos educativos y que están recogidas en estas listas de verificación lingüística.
- Medios que evalúan y difunden las medidas de vigilancia y seguridad del lenguaje en los centros educativos de cualquier parte del mundo.
- Herramientas para que las personas aprendan a utilizar la lista en el lugar y en el momento correctos.
- Métodos fiables que previenen los daños del lenguaje.
- Una sistematización de acontecimientos que, lejos de pretender ser un método único, tiene como objetivo garantizar la incorporación de elementos clave para la seguridad del lenguaje.
- Una herramienta práctica y fácil de usar para reducir el número de complicaciones provenientes de palabras y gestos evitables.

3. Estadísticas vitales «globales» del lenguaje:

Hemos hablado anteriormente de estadísticas vitales personales que miden el grado de utilidad y mejora personal, es decir, de los beneficios mesurables que podemos obtener de la aplicación y el entrenamiento en el L+. Interpretar estos datos nos permite dar un paso más y adentrarnos en una posible universalización del proyecto «Palabras Habitadas».

Este nuevo desafío profundiza en un interesantísimo campo como es el compartir datos de cualquier parte del mundo que nos permita ir mejorando nuestro método y forma de implementación en los diferentes sistemas educativos de cualquier país.

Las estadísticas vitales «globales» del lenguaje son instrumentos que miden la cantidad y la calidad de la atención global al lenguaje con el objetivo de evaluar adecuadamente la atención lingüística y la seguridad en el lenguaje, lo cual constituye un componente esencial del éxito de cualquier programa de mejora. Por ello, la iniciativa «Palabras Habitadas» está incorporando un sencillo marco estadístico viable que permita comparaciones válidas entre centros educativos, barrios, ciudades y países de todos los

niveles de desarrollo, dentro de los cuales se establecerán «estadísticas vitales» para estimar la capacidad, el volumen y los resultados del proyecto. Un objetivo capital es medir los cambios de los comportamientos y de estilo de vida a través de las palabras. Un método interesantísimo para medir la felicidad de los países a través de su lenguaje.

PUESTA EN MARCHA. LAS LISTAS DE COMPROBACIÓN DEL LENGUAJE

Las listas de comprobación ayudan a garantizar que los equipos educativos sigan de forma sistemática las medidas de seguridad lingüística y emocional esenciales que minimizarán los riesgos evitables más habituales que ponen en peligro el bienestar de las historias de las personas.

Hemos descubierto que el propio proceso de elaboración de las listas de comprobación es el primer gran momento de aprendizaje para sus creadores ya que aprenden casi tanto de él como de la aplicación de las listas porque, para elegir lo más relevante y esencial, primero tenemos que hacer una revisión muy profunda de todos los aspectos de nuestro lenguaje y examinar nuestros comportamientos diarios; en definitiva, observar para darnos cuenta de cómo hablamos y cómo actuamos.

Intentamos intervenir mínimamente en la elaboración de las listas para no condicionar la creatividad de los participantes y aprovechar una oportunidad maravillosa de descubrir las facetas del lenguaje, personal y profesional, de cada colectivo. Es un camino que promete descubrimientos sorprendentes y por eso no nos dirigimos a los educadores y a los alumnos en nuestro papel de expertos, para darles las pautas de lo que necesitan, ya que consideramos que las actuaciones y propuestas tienen que ir alineadas con las necesidades de cada colectivo. Es como dejar decidir a tu hijo sobre sus estudios. Los padres podemos orientarlo porque creemos que sabemos qué es lo mejor para él... pero ¿quiénes somos para decidir lo que tienen que hacer otros? Para que la aplicación de las metodologías y de las herramientas se sostengan en el tiempo, es importantísimo que los protagonistas se impliquen desde el principio, que vean la utilidad y la necesidad y decidan por sí mismos qué aspectos quieren mejorar. Por lo tanto, cada grupo de participantes elige el contenido y el formato que más se adecue a ellos. Así, como podréis ver a continuación, cada una de las listas de comprobación son diferentes.

Les pedimos a los participantes que fueran valientes y se lanzaran de cabeza al océano de sus palabras, sin apenas saber nadar, para sentir su temperatura y la fuerza de sus olas, para descubrir sus corrientes submarinas, las mareas altas y bajas, porque estábamos seguros de que la propia fuerza de las palabras los empujaría hacia la superficie y les regalaría esa sensación de libertad y seguridad que se siente cuando aprendemos a nadar.

Diseñar listas de comprobación es un proceso de aprendizaje y mejora constante que se sincroniza con nuestra experiencia, con nuestras necesidades y nuestros momentos vitales. Podemos empezar a construir las listas de comprobación del lenguaje con el conocimiento que tenemos, aquí y ahora, para descubrir sus limitaciones y elegir qué queremos mejorar. Este entrenamiento es un camino de toma de conciencia, descubrimiento y creación porque el lenguaje es una construcción viva que evoluciona junto a nosotros.

1. Listas de comprobación de los profesores

Durante la elaboración de la primera lista, el enfoque de los profesores se centró en las formas de gestionar la clase a través del lenguaje. También expresaron otras necesidades de su rutina lingüística y emocional que les interesaba atender y, de esta manera, se establecieron los objetivos de mejora que deseaban alcanzar:

- El cambio frenético de un grupo de alumnos a otro, con un tiempo mínimo entre las clases, sin poder desconectar y recuperar la energía, que les provoca un nivel de estrés que en la mayoría de los casos se refleja en su ánimo y en su lenguaje.
- Los inicios y los finales apresurados de las clases que afectan a la atención de los alumnos y dejan a los profesores con una amarga sensación.
- La dificultad para motivar a los alumnos y la frustración de intentarlo una y otra vez utilizando todo tipo de medios y dinámicas sin conseguir atraer su atención e interés.

Les interesaba, además, crear algunas pautas que definieran el estilo de todo el colectivo del centro: acciones que unifican la actuación de los profesores y crean un «ambiotoma» (unión de las palabras «ambiente» y «genoma»), un ambiente enriquecido de coherencia y colaboración entre todos.

Los profesores trabajaron en equipo para reconocer los errores y describir los problemas que impedían una buena comunicación con los alumnos y una gestión eficiente de aula. Después eligieron y organizaron las posibles estrategias que les permitieran obtener una mejora visible.

Analizadas las necesidades y los errores, los docentes definieron sus objetivos y propusieron unas acciones prácticas que conformarían su primera lista de comprobación:

PROFESORES: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA
1. Elijo una palabra que me habite todo el día y que me sirva de referencia.
2. Antes de entrar en el aula dejo fuera todo lo que me impida dedicarme plenamente a la clase. Depuro emocionalmente.

3. Comienzo con un saludo afectivo y personalizado.
4. Escribo una frase en la parte superior de la pizarra que resulte motivadora. Otros días pueden ser los alumnos quienes la elijan.
5. Presento al grupo el contenido de lo que vamos a realizar en la hora de clase de manera motivadora.
6. Durante el desarrollo de la clase vigilo mi lenguaje y utilizo recursos lingüísticos de gestión de aula (véanse detalles en la Tabla 2).
7. Acabo el desarrollo de la clase con una fórmula de cierre que puede ser una despedida afectuosa o un agradecimiento, de forma que la clase la acabe yo y no el timbre.
8. Solicito a un alumno del aula que termine la clase compartiendo lo que ha aprendido hoy, cómo se ha sentido o a quién quiere agradecer algo.

Una vez definidos los objetivos y propuestas las soluciones, la atención se concentra ahora en el lenguaje utilizado en el aula. Los profesores aprenden a mirar las palabras de cerca para descubrir pautas lingüísticas y ejemplos concretos de palabras y frases que favorecen o perjudican en su labor de educar:

- Utilizamos el «nosotros».
- Evitamos los absolutos («nunca», «siempre»...).
- Evitamos las formas impersonales («Hay que hacer»...).
- Utilizamos los «peros positivos»: compensamos las críticas con algo positivo al final («Los resultados son mejorables, pero tengo la seguridad de que lo vais a hacer mucho mejor»...).
- Sustituimos el verbo «ser» por el verbo «estar» (no diremos «Sois ruidosos», sino «Hoy estáis ruidosos»).

Una vez creada la primera lista, ésta se empieza a implementar y se observan y se comparten los primeros logros. Los profesores adaptan la lista de comprobación a su forma personal de actuar y a las circunstancias reales en las que desempeñan su trabajo. Cada uno la hace «suya».

La aplicación de la lista revela un mundo de posibilidades y sorprende por la inmediatez de los resultados. Algunos puntos de la lista no funcionan o necesitan más precisión; sin embargo, otros cobran una fuerza espectacular y generan unos cambios maravillosos tanto en los profesores como en los alumnos. La simple idea de escribir una frase positiva al inicio de la clase se convierte en un descubrimiento clave que genera beneficios asombrosos. Además de asegurar un inicio de clase diferente, produce una sensación de tranquilidad y serenidad en los profesores y un estado de atención e interés en los alumnos. Se observa una pequeña revolución lingüística: los alumnos inician una

cadena de palabras, se turnan para buscar y escribir en la pizarra sus frases favoritas, crean caligramas y dibujos positivos.

La lista sigue evolucionando gracias al trabajo y al esfuerzo de los profesores motivados por los primeros logros y cambios positivos. Ahora toca profundizar cada vez más en los recursos lingüísticos, prestar atención al lenguaje concreto que usamos para tomar conciencia y aprender a elegir las palabras y las frases precisas y adecuadas. Descubrir palabras que generan encuentros y evitar las que agreden y producen desencuentros.

Los profesores del IES Profesor Julio Pérez han compartido con nosotros dos documentos operativos en los que resumen su reflexión sobre el uso del lenguaje en la educación, que les ha impulsado a profundizar en la búsqueda de recursos lingüísticos positivos.

El primer documento (Tabla 1) refleja los objetivos y las posibles soluciones para mantenerse alerta y ejercer de educadores siendo conscientes de su lenguaje. Un primer acercamiento al lenguaje para, por un lado, potenciar en el aula la utilización de palabras o frases clave y, por otro, evitar las palabras o frases *killer*.

En el segundo documento (Tabla 2) podemos ver los recursos prácticos que han encontrado: estrategias y palabras para el mejor desempeño de distintas tareas.

Tabla 1. Resumen de las ideas sobre el uso del lenguaje en el aula			
Objetivo	Soluciones	Lenguaje clave	Lenguaje killer
Comenzar el día con actitud positiva	Elijo una palabra que me habite todo el día y que me sirva de referencia	<i>Hoy puede ser un gran día</i>	<i>Otro día más</i>
Vivir cada clase como si fuera única	Antes de entrar en el aula dejo fuera todo lo que me impida dedicarme plenamente a la clase. Depuro emocionalmente	<i>Voy a darlo todo</i>	<i>Hay que aguantar</i>
Comenzar la clase positivamente	Comienzo con un saludo afectivo y personalizado (cada uno escoge el que le convenza más)	<i>Buenos días, chicos, ¿qué tal estáis?</i>	<i>A callar que empezamos</i>
Inyectar motivación en el aula	Escribo una frase en la parte superior de la pizarra que resulte motivadora. Otros días la pueden elegir los alumnos.	Propuesta: elaborar un libro con las frases más motivadoras de todo el curso	
Motivar al trabajo	Presento al grupo el contenido de lo que vamos a realizar en la hora de clase de manera motivadora	<i>Hoy tenemos muchas cosas interesantes que aprender, os cuento...</i>	<i>Abrir el cuaderno y copiar</i>

Gestionar el aula vigilando el lenguaje	Durante el desarrollo de la clase vigilo mi lenguaje y utilizo recursos de gestión de aula	Véase la Tabla 2: «Estrategias lingüísticas para la gestión de aula» para distintas tareas que se desarrollan en el aula	
Despedir al grupo de forma afectuosa	Acabo el desarrollo de la clase con una fórmula de cierre que puede ser una despedida afectuosa o un agradecimiento, de forma que la clase la acabe yo y no el timbre	<i>Hoy hemos trabajado todos muy bien, gracias y que tengáis un buen día...</i>	<i>Riiing... No se mueve nadie hasta que termine...</i>
Dar voz al grupo para que haga una valoración	Solicito a un alumno del aula que termine la clase compartiendo lo que ha aprendido hoy, cómo se ha sentido o a quién quiere darle las gracias por algo	<i>Fulanito, ¿quieres compartir con nosotros lo que te llevas hoy de esta clase?</i>	<i>De seguir así vais a suspender, o trabajáis más o lo lleváis claro</i>

Tabla 2. Estrategias lingüísticas para la gestión de aula			
Tarea	¿Cómo introducirla?	Lenguaje clave	Lenguaje killer
Proponer ejercicios para realizar en casa	<i>Para mañana traemos... Para comprobar si lo habéis entendido, os propongo hacer en casa...</i>	<i>Comprobar</i>	<i>Tenéis que... Como no...</i>
Corregir los ejercicios en clase	<i>Vamos a poner en común... Vamos a compartir los resultados... Vamos a comprobar lo que...</i>	<i>Revisar</i>	<i>Corregir</i>
Entregar la nota de un examen	<i>Os entrego el examen individualmente, lo comprobamos y mantenemos un rato de silencio... Vamos a analizar juntos el examen y valorar lo que habéis hecho...</i>	<i>Valorar</i>	<i>Fracaso Suspense</i>
Pedir que se callen	<i>Ahora es el momento de... Señalar al que habla diciendo: ¿Perdón? (En 1.º y 2.º ESO) Levantar la mano y hacer con el dedo en la boca el símbolo de silencio</i>	<i>Momento (que sepan cuándo toca hablar y cuándo callar según el momento)</i>	<i>Gritar Callaos...</i>
Proponer fechas para un examen	<i>Sacad las agendas...</i>	<i>Agenda, calendario</i>	<i>Tenéis examen el día...</i>
Preguntar si se tienen dudas	<i>(En 1.º y 2.º ESO) Cuando termine de explicar esto dedicaremos cinco minutos a resolver dudas... ¿Ha quedado claro todo? ¿Alguna pregunta?</i>	<i>Aclaración Calma (en 1.º y 2.º ESO para controlar la impaciencia)</i>	<i>Está claro, ¿no?</i>
Animar a realizar alguna actividad	<i>Os propongo un proyecto para realizar juntos...</i>	<i>Proyecto Comunidad (todos)</i>	<i>Trabajo</i>

tutorial o de centro	<i>Relacionar la actividad de la semana con las palabras del día de esa semana Vais a ser... (escritores, científicos, investigadores...) principiantes</i>	aportamos)	
Recriminar a un alumno una mala actitud	<i>Reflexiona y ponlo por escrito... Luego hablamos...</i>	<i>Reflexiona</i>	Sustituir la palabra «parte»* Evitar la actitud
Expulsar a algún alumno del aula	<i>Sal un momento y hablamos... Tiempo muerto, sal fuera dos minutos y entra...</i>	<i>Parar y calma</i>	<i>Gritar Perder los nervios</i>

* Parte de convivencia: una amonestación escrita debida a una falta grave.

2. Listas de comprobación de las familias

Con la colaboración de las familias, nuestro proyecto adquiere una magnitud fascinante. Estamos muy agradecidos a todas las madres y a todos los padres que participaron en esta iniciativa educativa. Su colaboración ha sido de inestimable valor para los resultados de nuestro proyecto.

Nuestro primer contacto con las familias, cara a cara, tuvo lugar cuando les convocamos a una charla de presentación del proyecto. Nos interesaba invitarlos a participar en la creación de las listas de comprobación y para esto les hablamos sobre la importancia del lenguaje en nuestra vida y en la educación y sobre los beneficios del lenguaje positivo. El interés que vimos en sus ojos nos confirmó que íbamos por buen camino y nos animó a seguir con nuestra propuesta.

Después de este primer encuentro recibimos las confirmaciones de varias familias que querían participar en la elaboración de las listas de comprobación del lenguaje, de manera que nos pusimos en marcha, con la ayuda de la AMPA, para organizar los talleres de trabajo.

Realizamos una reunión al mes en un horario que se pudiera compaginar con los horarios de trabajo y dedicamos estos talleres a elaborar una lista de comprobación del lenguaje. En la primera sesión explicamos con más detalle cómo se generan las listas de comprobación y empezamos a construirlas.

El derroche de energía, la fuerza y la libertad con la que colaboraron las familias ha contribuido de manera extraordinaria al éxito de las listas de comprobación del lenguaje. Una herramienta que se ha mostrado altamente eficiente para ser conscientes de cómo hablamos y cómo podemos corregir los detalles de comportamiento a tiempo real. Tomar conciencia de las palabras que gobiernan nuestras relaciones familiares ha producido

nuevas conversaciones con futuro y ha favorecido entornos más amables y enriquecidos.

Primero formamos equipos de reflexión sobre qué errores de comunicación y de comportamiento les gustaría evitar en su comunicación con los hijos. Luego recogimos todas las reflexiones sobre los errores cotidianos y las agrupamos por los temas que más destacaban:

Lenguaje y emociones

Talante enfadado

Muchos tacos

Elevar el tono de voz, gritar

Perder los nervios

Malas miradas, malos gestos

Gesticular en exceso

Utilizar el lenguaje negativo con uno mismo

Refunfuñar continuamente, gruñir

Machacar con las palabras

Brusquedad en las expresiones

Empatía y escucha

No parar para escuchar y para hablar

Interrumpir antes de que el otro termine de hablar

No saludar

No mirar a la cara

Recurrir a las etiquetas («eres un desastre», «siempre», «nunca»)

Echar en cara «malos actos» anteriores

Mostrarse distantes con los hijos cuando tenemos preocupaciones

Elogiar poco

Abusar de la ironía

Autonomía y confianza

Exceso de control

Interrogatorio y presión con las notas, exámenes...

Influir en exceso en su forma de relacionarse, vestir...

Organizar el tiempo de los hijos («Yo en tu lugar aprovecharía para...»)

Aportar reflexiones cerradas

Órdenes e influencia

Amenazar continuamente («Como no... te quito el móvil»)

No cumplir castigos
Repetir las órdenes muchas veces
Dar órdenes utilizando el imperativo, «tienes que»...
Usar un tono autoritario
Utilizar reiterativamente: «Vamos», «¿Has oído?», «¿Todavía así?», «No haces ni caso»
Recordar en exceso las obligaciones
No definir tareas
Recordar siempre lo que no se ha hecho
Meter prisa dando órdenes seguidas
Sentenciar las frases con «y punto»

Una vez realizado esto, el siguiente paso consistía en que cada uno propusiera las posibles alternativas o soluciones para reducir o evitar estos errores. Con estas propuestas prácticas elaboraron la lista inicial de comprobación, por asuntos, que construyeron con los indicadores más frecuentes:

Por la mañana

¿He saludado por la mañana con «Buenos días», sonrisa y/o alguna muestra de cariño?

¿Me he despedido con buenos deseos y/o una frase positiva?

Muestras de cariño que he expresado:

«Te quiero» / Palabras amables / Mensajes positivos

Sonrisa / Beso / Abrazo / Gestos cariñosos

Para tomar conciencia y gestionar mis emociones...

¿He gestionado mi tiempo para ir con más calma?

¿He dedicado un mínimo de tiempo para mí?

¿He parado para respirar y tranquilizarme cuando me he sentido alterado/a?

¿He hecho una pausa antes de cruzar el quicio/marco de la puerta?

¿Me he animado con una palabra o una frase que me reconforta al cruzar la puerta?

En los momentos de enfado he evitado:

Gritos / Tacos / Malas miradas

Etiquetas / Ironía / Amenazas / Castigos improductivos

Para comunicarnos mejor...

- ¿He pedido perdón cuando me he equivocado?
- ¿He buscado un momento favorable para hablar, escuchar y compartir?
- ¿He apartado el móvil para hablar sin interrupciones?
- ¿He escuchado generosamente?
- ¿He mirado a la cara al hablar?

Para fomentar la autonomía...

- ¿He felicitado y/o elogiado (un «like/me gusta») por algo que haya hecho bien?
- ¿He motivado con palabras y frases positivas?
- ¿Le he involucrado en las tareas de casa?
- ¿Le he dejado que organice su tiempo?
- ¿He pedido en lugar de ordenar («por favor», «gracias»)?
- ¿He evitado subrayar sus fallos?
- ¿He evitado repetir órdenes más de dos veces?

Para reír juntos...

- ¿He buscado y/o provocado momentos divertidos?
- ¿He participado en sus momentos de alegría?

El siguiente reto consistía en probarla y reducirla para destacar lo más esencial y éste es el resultado de la primera lista de las familias:

FAMILIAS: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA
1. He saludado de manera afectuosa: <i>sonrisa, muestras de cariño, palabras amables, mensajes positivos...</i>
2. He gestionado mi tiempo para actuar con más calma, respirar y saborear el presente.
3. He hecho una pequeña pausa antes de entrar en una estancia o iniciar una conversación.
4. Me he animado con una palabra/frase positiva.
5. He evitado hacer daño con mis palabras/gestos: <i>gritos, tacos, malas miradas, etiquetas, ironía, amenazas...</i>
6. He creado momentos favorables para conversar y escuchar: <i>aparto el móvil, miro a la cara, presto atención a lo que mi hijo/hija quiere comunicarme...</i>
7. He reconocido mis errores y he pedido perdón.
8. He fomentado la autonomía de mi hijo/hija: <i>le involucro en las tareas de casa, dejo que organice su tiempo, evito repetir órdenes más de dos veces...</i>
9. He elogiado y he motivado a mi hijo/hija con palabras positivas.
10. He favorecido momentos de diversión y alegría en familia.

11. He atendido a mi lenguaje a lo largo del día.

12. Me he despedido con agradecimientos y buenos deseos.
--

Las listas de comprobación del lenguaje son un activo que transforma, desde el primer momento, el conocimiento sobre nuestro lenguaje. De lo que decimos y dejamos de decir. De las palabras de amor que se nos olvidan, de la ternura de nuestros gestos, de las miradas que muerden, de las palabras de perdón que evitamos pronunciar, del primer saludo por la mañana y de la última mirada del día, etc. El poder de las listas de comprobación del lenguaje destaca por su fiabilidad y, sobre todo, porque nos crea un hábito o un ritual positivo diario de encontrar el lado favorable de las cosas, crear recuerdos con carácter.

Las listas de comprobación o verificación del lenguaje ponen a prueba nuestras palabras, nos inculcan la necesidad de progresar, de ir más lejos y desafiamos nuestra idea de lenguaje, del valor de cada palabra. Aprendemos a usar palabras y ejemplos precisos para motivarnos. Es un apasionado reencuentro con el lenguaje y sus posibilidades.

3. Listas de comprobación de los alumnos

Tatiana Goloub, profesora del centro IES Profesor Julio Pérez, a quien agradecemos de todo corazón su esfuerzo apasionado, propuso a sus alumnos, adolescentes de entre trece y quince años, elaborar una lista de comprobación diaria del lenguaje como una herramienta que les ayudase a tomar conciencia de las prioridades en sus palabras y optimizar la ejecución de la atención (recordar lo importante y evitar fallos comunes). Una de las claves de éxito era garantizar la motivación y la participación de los alumnos. Por eso Tatiana les propuso ser protagonistas de este proyecto: los alumnos decidirían qué es lo que querían reforzar en positivo en su lenguaje y crearían su propia herramienta para conseguirlo.

Dedicamos las dos primeras sesiones a elaborar las listas de comprobación. Al inicio de la clase hicimos un *brainstorming* para ver si los alumnos sabían —o se imaginaban— qué eran las listas de comprobación. La palabra «comprobación» les dio muchas pistas para llevar a cabo una primera aproximación, aunque no se imaginaban en qué ámbitos se podían utilizar.

Para mostrar el uso de las listas de comprobación, por ejemplo, en la aviación, Tatiana ilustró su relato con imágenes sorprendentes de desastres aéreos y ejemplos de listas. Las imágenes eran de gran impacto y los alumnos enseguida entendieron la necesidad de las listas de comprobación para garantizar el buen funcionamiento y la seguridad de los aviones.

En algunas áreas determinadas, como puede ser el ámbito de la aviación, es fácil establecer la trascendencia de las listas, pero ¿cómo explicamos a los alumnos la importancia del lenguaje y la utilidad de las listas de comprobación lingüística? La respuesta se encuentra en el propio lenguaje, en forma de metáfora. Nos encanta la creatividad que hay en las palabras y nos encantan las metáforas, unas poderosas construcciones lingüísticas que nos ayudan a crear ambientes enriquecidos para aprender y para crecer. Los profesionales de la educación conocen de cerca el poder de una metáfora bien utilizada.

Entonces establecemos una analogía para explicar el concepto: la vida es como un vuelo en el que también es necesario comprobar uno de los aspectos más importantes que les ayudará a mantener el rumbo de su historia: su lenguaje. Sus palabras son piezas imprescindibles en la maquinaria de su vida que proyectan su visión, su comportamiento y su actitud ante la vida.

Una vez entendido el concepto, llega el momento en que los alumnos reflexionan sobre qué aspectos de su lenguaje quieren cuidar a diario para favorecer su vida y la vida de otras personas (familia, amigos, profesores), qué palabras les ayudan a estar más alegres, más contentos, a cuidar de los demás y a ser responsables con las obligaciones personales de cada uno (estudiar, ayudar en casa, etc.). Se centran en el lenguaje oral, escrito y gestual.

Proponemos a los adolescentes adentrarse más en su lenguaje, explorarlo palabra a palabra, para poder elegir qué palabras y frases queremos evitar o fortalecer. Para ello, les animamos a que presten atención al habla interna, al lenguaje del pensamiento: esas voces y vocecitas de la mente, nuestro «Pepito Grillo» particular. Invitamos a los alumnos a que se hagan preguntas del tipo: ¿qué me digo a mí mismo cuando logro un éxito? ¿Qué me digo a mí mismo cuando cometo un fallo? ¿Con qué palabras recibo un nuevo día? ¿Qué palabras de ánimo me digo a mí mismo cuando me enfrento a un reto o a algo nuevo?

Se fijan en el lenguaje que usan en sus relaciones: ¿con qué palabras construyo mis conversaciones, diálogos y monólogos? También atienden sus mensajes escritos, su comunicación en redes sociales. Y, por supuesto, no se olvidan de los gestos y posturas corporales, de la presencia que acompaña sus palabras: ¿Sonrío cuando saludo a las personas? ¿Miro a los ojos cuando converso con alguien? ¿Es coherente mi postura con lo que expreso con mis palabras? ¿Qué expreso con mi cuerpo?

Trabajamos en grupos pequeños, lo que permitió una participación activa y facilitó el dinamismo: la clase se dividió en cuatro grupos cuya tarea era analizar los fallos lingüísticos en diferentes contextos de su vida. Queríamos saber la visión de los alumnos:

¿qué consideran importante proteger y cuidar en su lenguaje? ¿Qué fallos creían que era necesario evitar en sus relaciones con otros alumnos, con los profesores, con su familia, con sus amigos? ¿Qué palabras querían habitar en su habla interior?

Una vez realizado esto, llegó la hora de la puesta en común de sus reflexiones, lo que se convirtió en un momento de mucha tensión emocional, ya que, ante la premisa de la sinceridad, los niños verbalizan muchas expresiones que oían cada día en su casa y que, en algunos casos, eran impactantes por la dureza. Dureza que, en ocasiones, rozaba incluso la violencia.

A continuación, los alumnos apuntaron en la pizarra las palabras y las frases que quieren excluir de su lenguaje, así como los gestos y los comportamientos que les molestan especialmente y les desmotivan. Éstas fueron las conclusiones:

En casa:

- Embustera, mentirosa, parásito, esto se hace porque lo digo yo, que te calles.
- Mala cara, que te levanten la mano (amago), que te peguen, que te miren mal o con desprecio.
- Que te hablen con voz grave o a gritos.

En el recreo:

- Los comportamientos como los golpes, las peleas, el contacto físico desagradable, los empujones.
- Los insultos, las palabrotas.
- El no pedir disculpas.

En la calle:

- Las palabrotas y las tonterías ofensivas.
- Hablar a voces llamando la atención o reírse a carcajadas.

En el instituto:

- Poner mala cara, elevar la voz.
- Que se rían de ti.
- Estar mal sentado.
- Hablar a la vez, sin escuchar a los compañeros.
- Insultos como: eres el peor de la clase, vago, bobo, tonto, no valéis para nada, no sabéis nada, eso lo deberías saber, guarra, que insinúen que eres retrasado.

Habla interior:

- Soy tonta/o.

- No soy inteligente.
- Soy un fracasado/a.
- ¡Uf!, otra vez...

El proceso de realización de una lista de comprobación invita a la observación y búsqueda de detalles. En este proceso los alumnos empiezan a fijarse en el lenguaje verbal y no verbal, observan y reflexionan sobre las palabras y las posturas que favorecen las buenas conversaciones (sonrisa, mirada atenta, cuerpo inclinado hacia adelante...) o las que las dificultan (brazos cruzados, mirada perdida...). Además, se fijan en su propio lenguaje, en cómo se hablan a sí mismos y a los demás, y en el lenguaje de otras personas.

El resultado de estas reflexiones les lleva a crear la primera lista de comprobación que se aplica durante 21 días. Se practica a diario, se chequea en casa por la mañana (con el modelo leer-hacer) o por la tarde (con el modelo hacer-comprobar) y se revisa en las tutorías semanales para mejorar.

La lista inicial de comprobación de los alumnos:

1. Empiezo el día con un saludo.
2. Miro a los ojos de mi interlocutor cuando hablo.
3. Prescindo de palabrotas para expresar mi malestar.
4. Pido disculpas si molesto o incordio a alguien.
5. Respeto el espacio físico de los compañeros (no doy empujones por los pasillos en el cambio de clase).
6. Sustituyo las respuestas «ya voy», «que sííí», «espera»... cuando mis padres me piden algo por «de acuerdo», «inmediatamente»... o procedo a la acción.
7. Utilizo un tono de voz adecuado a lo largo del día.
8. Regulo el volumen de mi voz según las necesidades.
9. Cuando me cruzo con los profesores por los pasillos, los saludo.
10. Doy las gracias, pido «por favor».
11. Cada vez que tengo alguna dificultad o algo me sale mal, me animo con las palabras «lo conseguiré», «podré solucionarlo», «la próxima vez me saldrá mejor», «ánimo»...
12. Me despido al final de la clase.
13. Doy las buenas noches a mi familia antes de irme a dormir.

La toma de conciencia por parte de todos los alumnos es inmediata. De repente, descubren un poder en sus palabras que antes pasaba desapercibido. Empatizan con las personas que les rodean porque entienden que sus palabras les impactan a ellos y

también impactan a los demás. También se dan cuenta de que el tono que utilizan a veces no acompaña lo que quieren expresar y conlleva malos entendidos y hasta enfados.

Hubo pequeños pero muy importantes aprendizajes que surgieron de la toma de conciencia de su propio lenguaje. Por ejemplo, en una dinámica de trabajo en equipo, en un momento dado dos alumnos se enfadaron, pero lo curioso es que no sabían exactamente por qué. Ellos mismos llegaron a la conclusión de que había sido por el tono demasiado elevado de voz que habían usado para comunicarse.

A su vez, los alumnos empiezan a observar el lenguaje de sus padres, de sus amigos y el suyo propio. Impactados, viven las primeras experiencias de conocer a su mejor compañero de viaje durante toda la vida: su lenguaje.

Prueban, practican, reflexionan sobre los primeros resultados para destacar lo más importante y definirlo con más precisión en una primera lista de comprobación del lenguaje.

ALUMNOS: LISTA DE COMPROBACIÓN DIARIA
1. Empiezo el día con una palabra que me acompaña durante el día («palabra habitada»).
2. Miro a los ojos de mi interlocutor cuando hablo.
3. Escucho con atención, sin interrupciones.
4. Aparto el móvil para escuchar o hablar.
5. Pido perdón si molesto, incordio o me equivoco.
6. Cuando mis padres me piden algo, sustituyo las respuestas «ya voy», «que sííí», «espera»... por acción.
7. Saludo a los profesores y a los compañeros en el aula y en los pasillos.
8. Me despido al final de la clase o al terminar mi jornada escolar con un agradecimiento.
9. En los momentos de tensión, utilizo la frase «Es mi día de suerte, esto me hace más fuerte».
10. Para sentirme más seguro en situaciones críticas, me digo mentalmente: «Piso y arraso por donde paso».
11. Reflexiono sobre la frase con la que iniciamos la clase.
12. La sonrisa me acompaña a lo largo del día.
13. Busco momentos divertidos para provocar la sonrisa en mí y en los demás.
14. Doy las buenas noches a mi familia antes de irme a dormir y les dedico un agradecimiento.
15. Al final del día, apunto tres agradecimientos diferentes en mi cuaderno (puede ser la recopilación de los que he dado a lo largo del día).

Las listas de comprobación necesitan su progreso y necesitan adaptarse a los momentos, circunstancias, edades y etapas de la vida, por lo tanto lo aquí veis es solo un inicio e inspiración en el aspecto y diseño de las posibles listas de comprobación que se pueden realizar. Es muy importante destacar que la construcción de este hábito requiere una disciplina diaria, rituales que te ayuden a tomar el control de tu vida.

Trabajar en estos procesos para que sean mejores, más sencillos, más eficientes y más fáciles de aplicar es una actividad que se ha convertido en indispensable, en algo que debemos trabajar continuamente. Sin embargo, se trata de una herramienta, no de la meta. El objetivo que perseguimos es aprender a habitar nuestras palabras y acciones para crear un futuro que esté a la altura de los sueños que hemos expresado y nos permita vivir con una mayor alegría la relación con nosotros mismos y los demás.

CAPÍTULO 9

Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con las familias y el profesorado



Para acompañar en la mejora visible de su lenguaje, hemos ofrecido a los educadores unas dinámicas sencillas y prácticas de trabajo individual centradas en optimizar el lenguaje propio de cada persona. Actividades que realmente sabemos que funcionan puesto que hemos comprobado que producen comportamientos positivos inmediatos. Como en cualquier entrenamiento, el éxito se basa en tres premisas: la motivación y el compromiso inicial, el ritmo adecuado y los resultados visibles.

Buscamos potenciar el aprendizaje de cada persona desde una perspectiva individual, en función de su ritmo y de sus prioridades. El punto de partida es la toma de conciencia, y desde ahí cada uno elige su forma de trabajar el lenguaje con pequeños ejercicios que permiten alcanzar el éxito a corto plazo, tener victorias cortas todos los días.

Para ello creamos unas estrategias, a lo largo del día, que nos ayudan a consolidar nuestros hábitos de lenguaje positivo fortaleciendo los cuatro momentos clave del día a día:

1. Los comienzos energéticos para impulsarnos.
2. Los finales memorables para agradecer y crear recuerdos positivos.
3. Los picos emocionales motivadores para cargar las pilas cuando nos sentimos agotados.
4. Las pausas reparadoras para gestionar mejor las emociones.

Cada ejercicio se realiza durante 21 días consecutivos. Si por cualquier circunstancia se interrumpe, al retomarlo hay que volver a iniciar el proceso desde el principio ya que buscamos crear un hábito. Una vez finalizado un ejercicio, iniciamos la práctica del siguiente. Uno a uno, poniendo en práctica la máxima «menos es más». Es importante dosificar, no tener prisa, y realizar un ejercicio o actividad detrás de otro. Pensemos que somos entrenadores de miradas, de emociones, de intuiciones... de valentía.

CAJA DE VALENTÍA Y CORAJE: ¿EN QUÉ QUIERO SER VALIENTE HOY?

Se necesita valentía para iniciar el cambio y elegir el lenguaje positivo en un mundo donde la realidad percibida por todos tiene más que ver con los aspectos negativos. La caja de valentía y coraje es una forma de confirmar nuestro compromiso con el entrenamiento eligiendo los cambios concretos y siendo conscientes de nuestros primeros actos de valentía para convertirnos en los auténticos protagonistas de nuestra vida.

Experimentamos la utilidad de nuestra decisión reconociendo nuestros logros y resultados positivos.

¿En qué quiero ser valiente hoy? Unos deseos valerosos, actos pequeños pero contundentes, con determinación, para habitar nuestras palabras y, sobre todo, para habitar nuestras acciones.

1. Escogemos una caja, la decoramos si nos apetece y la nombramos «Caja de valentía y coraje».
2. Cada día escribimos un propósito, una causa valiente, en un papel y lo depositamos en el interior de la caja. Es muy importante que seamos muy concretos y elijamos las palabras precisas en las que podemos encontrar esa osadía y arrojo para pasar a la acción. Como por ejemplo:
3. – *voy a ser valiente en dejar una nota de amor a mi pareja*
4. – *voy a ser valiente en pedir perdón a mi hijo*
5. – *voy a ser valiente en despertarme quince minutos antes para recibir el día con serenidad*
6. Celebramos nuestros logros, pero también los intentos y hasta los fracasos. Lo que importa es ser conscientes de nuestros propósitos vitales, perseverar y mantenernos en la superación continua.

Superamos nuestros miedos siendo valientes cada día, en cosas grandes y pequeñas, en actos extraordinarios y cotidianos.

POST-IT POSITIVO: INICIA EL DÍA CON ENERGÍA POSITIVA

Queremos iniciar los días con una energía positiva y para ello debemos aprender a elegir las palabras-fuerza.

1. Colocamos un taco de post-it y un rotulador en un lugar visible.
2. Al despertar por la mañana, cogemos uno de los post-it y reflexionamos un minuto sobre la palabra que queremos que nos guíe este día. La palabra o la frase que hoy nos va a alegrar las horas del día.
3. Escribimos nuestra palabra habitada en el post-it y lo colocamos en un lugar estratégico o significativo para nosotros.

«Alegría», «Sonríe», «Vive el presente», «Mira el lado positivo», «Eres el mejor», «Siempre positivo», «Tú puedes»... Son palabras y frases positivas que a veces pueden

parecernos cursis o, incluso, producirnos rechazo y, sin embargo, al cerebro le atrae y le fascina el lenguaje positivo porque es muy relevante para su activación neuronal, como vimos en nuestras investigaciones que recogimos en el libro *La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos*.

TRES AGRADECIMIENTOS DIFERENTES CADA DÍA: CÓMO BUSCAR EL LADO POSITIVO DURANTE 21 DÍAS

Necesitamos aprender a ver y comunicar el lado favorable de los acontecimientos y las experiencias para alimentar así los recuerdos positivos y motivadores.

Por ello vamos a realizar este ejercicio por la noche.

Practicamos la «Ley del pico final». Es muy importante irnos a dormir, a descansar, al final del día con una buena sensación. Y una manera de lograrlo es entrenar nuestra mirada para poder formular tres agradecimientos por lo ocurrido ese día. Se trata de reconstruir la historia del día a través de tres agradecimientos.

Ésta es la base de nuestro programa de tres agradecimientos diarios: consiste en formular cada noche tres agradecimientos diferentes durante 21 días seguidos. Al final del programa habremos formulado un total de 63 agradecimientos únicos. Una de las herramientas más poderosas que nos van a permitir llegar al cambio y sentir que en nuestra vida el lenguaje positivo tiene una razón de ser.

He querido incluir en este apartado gran parte de las sugerentes ideas que el psicólogo positivo Shawn Achor expone con mucha claridad en su conferencia TED acerca de la importancia de los agradecimientos como una de las razones del éxito. Y acerca de la importancia, por tanto, de educar nuestra mirada para encontrar tres motivos por los que dar las gracias ese día antes de acostarnos:

La ausencia de enfermedad no es sinónimo de salud. Para llegar a la salud tenemos que invertir la fórmula de la felicidad y del éxito. En los últimos tres años he viajado a 45 países, y he trabajado con escuelas y empresas en plena depresión económica. Descubrí que en la mayoría de esos países siguen esta fórmula: «Si trabajo más duro, tendré más éxito. Si tengo más éxito, seré más feliz». Así solemos actuar como padres o administradores. Así motivamos el comportamiento. Pero científicamente está mal, es regresivo, por dos razones. Primero, cada vez que tienes un éxito, la meta cambia la forma del éxito: si sacaste buenas notas, ahora debes obtener mejores; si ingresaste en una buena escuela, luego hay que ir a una mejor; si conseguiste un buen empleo, hay que buscar otro mejor; si alcanzaste tu objetivo de ventas, vamos a aumentarlo... Y segundo, porque si la felicidad viene después, nunca la vas a alcanzar. Lo que hemos hecho es empujar la felicidad más allá del horizonte cognitivo. Pensamos que hay que tener éxito y luego ser felices. Pero el cerebro trabaja en sentido opuesto. Si hoy elevas el nivel de positivismo de alguien, entonces sentirás lo que llamamos una ventaja de felicidad, o sea que el cerebro en positivo funciona mucho mejor que cuando está negativo, neutro o estresado. Se eleva la inteligencia, la creatividad, los niveles de energía. Lo que descubrimos es que se mejoran todos los resultados económicos. El cerebro positivo es un 31% más productivo que el cerebro negativo, neutro o que está bajo presión. Las ventas, por ejemplo, mejoran un 37%. Los doctores son un 19% más rápidos, más precisos y más correctos en sus diagnósticos si tienen una

actitud positiva que si tienen una actitud negativa, neutra o están presionados. Lo cual indica que se puede invertir la fórmula. Si encontramos una manera de volvernos positivos en el presente, lograremos aún mayores éxitos al poder trabajar más duro, más rápido y con más inteligencia.

Hemos encontrado maneras de entrenar el cerebro para que se vuelva más positivo. En lapsos de sólo dos minutos, durante 21 días, podemos readaptar el cerebro, permitiendo así que funcione con más optimismo y mayor éxito. Hicimos esta investigación en las empresas en las que he trabajado haciendo que escriban tres motivos de gratitud durante 21 días seguidos, tres cosas nuevas cada día. Y, al final, sus cerebros empiezan a retener un patrón que tiende a buscar en el mundo primero lo positivo antes que lo negativo. Al anotar una experiencia positiva del día anterior le das fuerzas al cerebro. Aprendes a darle importancia al comportamiento. La meditación ayuda a superar el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) que hemos creado, al tratar de hacer muchas cosas a la vez, y ayuda a concentrarse en una sola tarea. Y, finalmente, los actos aleatorios de bondad son actos conscientes. Hacemos que la gente, al abrir su buzón de correo, escriba un mensaje positivo elogiando o agradeciendo algo a alguien en la red social.

Me gustaría destacar las ideas principales de este texto y las correlaciones que éstas tienen con nuestro trabajo:

1. Como vimos en nuestra investigación que publicamos en *PLOS ONE*, al cerebro le encantan y le seducen las palabras positivas. Crean una ventaja competitiva y de felicidad. Si elevamos el nivel positivo en nuestra vida, es decir, elevamos el número de expresiones de emociones positivas y el número de palabras positivas, el cerebro funciona mucho mejor. Se mejoran los resultados y se mejora nuestra historia personal.
2. El objetivo es conocer el patrón de búsqueda de lo positivo para readaptar el cerebro y permitir que funcione con niveles más elevados de inteligencia, creatividad, energía, etc. Esta reapreciación de la vida nos permite aprender a darle importancia al comportamiento y, en concreto, entrenar la mirada en la práctica del lenguaje y de las palabras.

Ésta es una pequeña muestra de algunos agradecimientos que formuló una de las profesoras durante una semana:

Día 1. Mis hijas, andar, mi marido.

Día 2. Mi clase de pilates, la sopa caliente, la sonrisa de mis alumnos.

Día 3. La voz de mi madre, mi perrita cariñosa, el sol primaveral.

Día 4. Mi hermana, mi casa, la primavera.

Día 5. La comida familiar, el paseo bajo el sol, la conversación con los amigos.

Día 6. La lectura tranquila, la copa de vino compartida, la película en compañía.

Día 7. La charla con mi familia, mi jardín, el entusiasmo de mi perrita.

PAUSA: EL ARTE DE RECUPERAR LA SONRISA

La vida es corta y es larga a la vez. Muy corta para los que la viven y muy larga para los que la sobrellevan. Es el momento de colocarse donde uno quiere estar en esta narración. En nuestro relato personal. Es hora de parar, de permitirnos hacer una pausa para mirar la vida en perspectiva y para darnos cuenta de lo que realmente importa.

Ésta es una estrategia para el bienestar de las palabras cuando el tiempo parece que es escaso y vamos de un sitio a otro sin parar. A veces, parece que perdemos las palabras en el camino.

El arte de pararse dos o tres segundos para recuperar el espacio de la sonrisa auténtica en tu rostro es un ejercicio que es extraordinariamente poderoso precisamente por su sencillez:

1. Contempla y observa la cantidad de puertas que cruzas a lo largo del día, las estancias en las que te paras, te reúnes o quieres estar solo o con tu familia o las aulas de clase que día tras día están llenas de sueños. Observa los quicios, las jambas de las puertas, sus tiradores... o cómo se abren y se cierran.
2. Párate ante esas puertas y respira antes de entrar. Toma conciencia de que entras en otro lugar, que allí vas a encontrar personas o ambientes diferentes. Solo o acompañado, vas a hacer que ese lugar sea habitable, acogedor. Deja atrás el lugar anterior. Donde entras es nuevo. Párate uno o dos segundos cuando apoyas tu mano en el tirador antes de entrar. El tiempo es diferente. Respira, sonríe y entra. Sólo son unos segundos que pueden cambiar el momento que vas a vivir. Imagínate entrando a casa cuando introduces tus llaves por la cerradura y párate, esos momentos son imprescindibles para ver el lado positivo del tiempo en que entras.

FRASES EN LA PIZARRA AL INICIAR LA CLASE

Ésta es otra de las actividades inesperadas que, día a día, hemos podido comprobar que ha tenido mayor éxito en las aulas:

1. Un profesor o profesora escribe en la pizarra una frase positiva o motivadora antes de empezar la primera clase y se deja ahí escrita durante todo el día. Puede ser una frase propia, una frase anónima o de un personaje relevante de la historia. Lo importante es que quien la escriba también la firme con su nombre, porque somos coautores de un estado emocional del aula.
2. Cuando se ha adquirido la dinámica, se da paso para que un alumno o alumna tome el testigo y sean ellos quienes escriban la frase del día. Cualquier persona que forme

parte del entorno educativo —profesores, alumnos, personal del instituto...— puede escribir una frase en la pizarra.

Se trata de una actividad que ha sido muy contagiosa ya que, por un lado, conectamos con las emociones positivas que actúan a lo largo del día y, por otro, sirven como incentivo y estímulo en nuestros espacios cotidianos. Es un proceso de cambio personal que afecta positivamente al entorno.

Éste es un ejemplo de frase que escribió una alumna en la pizarra al iniciar la primera hora de clase y allí se quedó durante todo ese día:

«No te estoy diciendo que será fácil, te estoy diciendo que valdrá la pena.»

FRASES EN LA COCINA AL EMPEZAR Y ACABAR EL DÍA

La cocina es un lugar de encuentro familiar, la fogata más primitiva alrededor de la cual nos reunimos muchas veces a lo largo del día. Vamos a comer, a mirar qué hay en el frigorífico, a picotear algo, a oler ese guiso tan especial y a vivir con todos los sentidos una serie de sabores que vamos a recordar, inolvidables sensaciones únicas a través de la comida.

¡El lugar ideal para cuidarnos! Qué sitio tan relevante para escoger con mimo las palabras que darán energía a nuestro día.

Y como hemos hecho en el apartado anterior necesitamos un valiente que inicie y escriba la primera frase. Después, sería fantástico hacerlo en familia o en equipo para compartir grandes ideas y grandes momentos desde buena hora de la mañana. Se trata de sustituir la antigua fogata por palabras que nos acompañan durante todo el día para crear un ambiente igualmente seguro. Palabras que se pueden «comer» o frases que se pueden «cocinar» despacio, a fuego lento, durante todo el día.

Asimismo, es muy recomendable escribir una frase al final del día, como resumen de la jornada, antes de irse a dormir. Tan importante es empezar bien el día como acabarlo de igual manera.

Éste es un ejemplo de frase familiar para comenzar y finalizar el día:

«Si tienes un sueño tienes que protegerlo. Las personas que no son capaces de hacer algo te dirán que tú tampoco puedes.»

«Cada noche aprendo a dejar ir el miedo y la memoria negativa.»

CAPÍTULO 10

Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con los alumnos



CUADERNO «PALABRAS HABITADAS»

Aprender es un proceso en el que inciden múltiples factores. Por supuesto, nos interesa el resultado final, pero aún más nos atrae ver la evolución del aprendizaje, la construcción de las actitudes y de las aptitudes.

El cuaderno es un instrumento extraordinario en el desarrollo de nuestro programa, porque es un testimonio físico del aprendizaje. En él, los alumnos reflejan sus inquietudes, expresan sus ideas e impresiones, reflexionan sobre sus emociones, plasman sus atrevimientos... De alguna manera, el cuaderno se convierte en un diario personal, un recordatorio emocional, un espacio de reflexión y de elección en donde el alumno encuentra el sentido a su participación en el proyecto.

Nuestra experiencia nos ha demostrado que es muy importante que el cuaderno sea atractivo, que produzca sensaciones agradables (forma, color, olor) y que cada alumno lo decore a su gusto, lo «tunee» a su antojo. Constituirá su primer cuaderno personal de palabras habitadas. La única condición es que en la portada aparezca el título «Palabras Habitadas» y en la primera página sus datos personales: nombre completo, edad, curso y grupo. Todo lo demás corre a cargo de su imaginación y creatividad.

En el cuaderno aparecen los siguientes apartados:

- Mi vida en seis palabras.
- Listas de comprobación.
- Diez palabras. Diez emociones.
- La caja de valentía y coraje.
- Diccionario de palabras positivas.

Como el cuaderno formaba parte del estudio de la metodología, les explicamos a los alumnos que éste se entregaría al equipo de investigación y, una vez recogidos y analizados los datos, se les devolvería.

El cuaderno les hizo muchísima ilusión a los alumnos. Ha sido una explosión de emociones positivas: lo olían y se emocionaban al saber que era un regalo personal y que era suyo, que al final de la investigación volvería a ellos. Fue muy importante que los alumnos personalizaran sus cuadernos ya que al principio no entendían muy bien el uso que le iban a dar. Numeramos las páginas para acelerar el conocimiento y el proceso de los apartados.

Al final del proyecto, premiamos a los alumnos que mejor habían trabajado y

evolucionado con sus cuadernos.

MI VIDA EN SEIS PALABRAS

Esta actividad está basada en «historias de una sola línea», un ejercicio impulsado hace ya algún tiempo por la revista virtual estadounidense *Smith*, que proponía algo inaudito a sus lectores: contar la vida en seis palabras. Se trataba de resumir la vida en una sola línea siendo precisos y creativos con su lenguaje.

Pedimos a los alumnos que definieran su vida en seis palabras como un ejercicio de precisión y de presencia: *Escribe tu vida en seis palabras, en seis palabras «habitadas»*.

Dependiendo de la edad de los niños, puede resultar complicado formar un enunciado con sentido. En este caso, pueden ser seis palabras inconexas que ilustren lo que el niño destaque en su vida. Escribir las palabras, tomar contacto con las palabras de esta manera, nos ofrece una perspectiva de cómo modelamos nuestra vida de una forma rápida y deliberada, ya que al ser sólo seis palabras no sólo nos obligamos a pensar, sino también a contar lo pensado con precisión emocional del lenguaje. Es una buena forma de ser conscientes de nuestras palabras a la hora de tomar la decisión de cómo vemos nuestra vida.

Compartimos con vosotros algunas de las respuestas dadas por los alumnos:

«Sé quién soy e intento mejorar»

«Yo soy feliz con mi vida»

«Vida es maravillosa estando todos juntos»

«En mi mundo soy muy feliz»

«No es como quisiera que fuera»

«Nunca pensé que fuera tan divertida»

CAJA DE VALENTÍA Y CORAJE: ¿EN QUÉ QUIERO SER VALIENTE HOY?

La caja de valentía y coraje es una herramienta útil tanto para familias y educadores como para el alumnado.

Hablar del fracaso sin sentirse un fracasado y de la incertidumbre sin sentir miedo es parte del camino. Necesitamos mucha creatividad para no dejarnos arrastrar por sistemas culturales donde el fracaso y la inseguridad se penalizan. Sueños pequeños y grandes van de la mano de la valentía y el coraje.

Tenemos cierta dificultad en predecir qué nos hará felices en el futuro, lo que sí sabemos es que podemos dotar a nuestra mente de un conjunto de sistemas donde el lenguaje positivo nos ayude a formular mejor nuestros juicios y decisiones. Ser valientes hoy significa que poco a poco podemos confiar en nosotros y aprovechar los beneficios de las palabras habitadas gracias al coraje y la valentía.

Ser valientes nos enseña a protegernos de la dispersión mental, a recuperarnos de nuestros estados negativos y mantenernos en estados positivos. Aprendemos el comportamiento de nuestras emociones, de nuestra habla interna y, sobre todo, aprendemos a concentrarnos en la valentía y a controlarnos para cooperar, para ser generosos y para amar, que es el mayor acto de valentía y el que mayor alegría causa al ser humano. Circunstancias que explican muy bien Paul Ekman y Richard Davidson. Practicar todos los días un poquito de valentía desarrolla inmunidad mental y con menos miedos podemos responder a los cambios de la vida con más tranquilidad y alegría.

Explicamos la finalidad de la caja: decidimos hacer propósitos diarios e intentar cumplirlos. Creamos hábitos valientes durante 21 días. Los resultados y las observaciones se anotan en la sección correspondiente del cuaderno.

Proponemos tres niveles de atrevimiento que corresponden a tres ámbitos de entrenamiento: habla interna (mi relación conmigo mismo), conversaciones con futuro (mi relación con el entorno cercano) y el mundo de las palabras habitadas (mi legado para un mundo mejor).

Ser valientes en cosas normales de cada día, en casa, en el colegio. Cosas pequeñas que pueden ser auténticos actos de valentía. Superamos nuestros miedos siendo valientes cada día. Y también aprendemos a celebrar los fracasos para superar el miedo.

¿En qué voy a ser valiente hoy?

Cada uno reflexiona y elige qué es lo que quiere mejorar y entrenar, su reto de transformación personal. Si es necesario, busca un socio de aventura para que se apoyen mutuamente.

Una vez finalizamos los 21 días de entrenamiento, podemos seguir realizando este ejercicio una vez a la semana. Por ejemplo, los lunes valientes: elegimos un propósito semanal y dedicamos siete días para conseguirlo.

En el caso de nuestro trabajo en el aula Goloub, al principio algunos alumnos no se atrevieron a participar en esta actividad, aunque en los días posteriores, poco a poco, se sumaron pidiendo a la profesora un papelito para echar en la caja que estaba encima de la mesa. Anotaban en su cuaderno el propósito y una pequeña reflexión: me ha costado, lo he intentado, lo he cumplido o sólo a medias.

Éstos son algunos de los mensajes dirigidos a sí mismos que los adolescentes de entre trece y quince años depositaron en su caja de valentía y coraje. Nos dan pistas del lenguaje que usan para soñar y soñarse. ¿Adónde les llevarán estas palabras?

«No decir palabrotas.»

«No estar tan deprimido algunas veces. Sonreír como antes, ser como yo era. Yo mismo.»

«Mantener más la calma.»

«Me propongo mejorar como estudiante y persona.»

«Me voy a esforzar para aprobar inglés :)»

«No ser borde.»

«Poder superar todo y que nada me hunda... :)»

«No me va a importar la opinión de los demás.»

«No gritar tanto.»

«Ser menos pesada con mi hermano y dejarle en paz cuando me lo pide.»

«Nunca perder la sonrisa.»

«Afrontar los castigos y los regaños de mi madre por todas las que voy a suspender.»

«Soy muy cotilla y celoso, aunque no lo parezca. Y eso lo quiero cambiar.»

«No ser un mueble y dar mi opinión siempre.»

«Sonreír.»

«No ser tan infantil.»

«Intentar sonreír.»

«Yo puedo con todo, cuando me caiga, no lloraré, me reiré y seguiré adelante. Porque soy fuerte.»

«Ser mejor persona.»

«Ser más feliz.»

«No faltar al respeto a nadie.»

«Participar más.»

«Divertirme más, no preocuparme tanto y disfrutar.»

«Conseguir todo lo que me propongo y no derrumbarme.»

«Intentar aprobar los exámenes y estudiar más.»

«Controlar mi incontinencia verbal.»

«Quiero aprender más, estudiar, aprobar y ser feliz.»

«Estar contenta todo el día.»

«Ser más amable.»

«No coger tanto el móvil. Ayudar más a mis padres.»

«Propósito para una semana: no morderme las uñas.»

«Superar mis retos.»

«Recoger y poner la mesa a la hora de comer, cenar.»

«Valorarme.»

«Ser más diligente y estudiar más.»

«Ser una persona completa y satisfecha con lo que hago.»
«Mi propósito es no ponerme nervioso tan rápido.»
«Esforzarme al máximo para los exámenes.»
«Concentrarme cuando tenga cosas que hacer y no perder el tiempo.»
«Ser positiva todo el día.»
«Mi propósito es ser positivo, optimista y contento.»
«Ser amable con todo el mundo.»
«Confiar en mí.»
«Tengo que estudiar más.»
«Dar amor a las personas que quiero.»
«Probar cosas nuevas.»
«Ser fuerte y no rendirme.»
«Hablar menos y pensar antes de hablar.»
«No preocuparme por todo y sonreír más.»
«Sacar el curso, intentarlo y esforzarme.»
«No tener miedo a nada ni a nadie.»
«Esforzarme cada día más.»
«Plantarle cara a mi padre y decirle todo lo que pienso.»
«Propósito para el curso: suspender menos de tres.»
«Enfadarme con quien critica.»
«Ser yo misma y pasar de todo.»
«No dependo de nadie si soy feliz conmigo mismo.»
«Olvidar el pasado y seguir adelante.»
«Intentar que no haya problemas en casa.»
«Hay días que son cuesta. Tú decides si de subida o de bajada. Yo decido de bajada.»

En sus cuadernos plasman sus éxitos y sus «minifracasos», que para nosotros, por supuesto, son un logro ya que significan que nuestros alumnos son conscientes de sus objetivos, de cómo y cuándo lo han intentado:

«No hablar con -ao, -io (ejemplo: “he compraó” “he salío”...): algunos días lo cumplo (la mayoría), pero cuando me frustro hablo un poco mal, de una manera agresiva.»

«Decir “te quiero” 150 veces: el propósito no lo he llegado a cumplir pero sí he dicho “te quiero” más veces de lo normal.»

Como vemos, los niños se plantean retos grandes y nuestro propósito es ayudarles en

su búsqueda de bienestar, satisfacción y felicidad. Observamos que muchos de ellos definen sus objetivos con absolutos, palabras firmes que no dejan lugar a cambio, ni rectificación, con infinitivos y frases que empiezan con la negación. Quizá si les enseñamos además a elegir las palabras más adecuadas que les ayuden a ver un mundo de matices y texturas, a nombrar los detalles relevantes de sus objetivos y a describir las situaciones o las acciones deseadas, les ayudaremos a avanzar hacia sus sueños.

Así, si el niño pretende «ser menos borde» podemos ayudarle a elegir qué acciones concretas le ayudarán a conseguirlo: decir «buenos días», «gracias», sonreír más, etc. Si quiere dejar de decir palabrotas, quizá podríamos aconsejarle contar cuántas palabrotas dice a lo largo de una mañana y empezar a sustituirlas por otras palabras, más graciosas y creativas.

POST-IT POSITIVO: INICIA EL DÍA CON ENERGÍA POSITIVA

Siempre se ha dicho que una imagen vale más que mil palabras, pero lo cierto es que para llegar a representarnos esa imagen hemos tenido que llenarla de millones de palabras, de sensaciones, de afectos, de sentimientos que hemos podido nombrar.

El post-it es una palabra-imagen que yo elijo y escribo, que me va a llevar a lo largo de ese día por cientos de sensaciones:

1. Los alumnos eligen esa palabra-fuerza que quieren que les acompañe durante ese día, la escriben en un post-it y lo colocan en un lugar fácilmente accesible y visible. Una palabra con la que salgo a pasear hoy.
2. En tutoría, en grupos, se pueden explicar y compartir libremente esas palabras-fuerza. Conocer las palabras de otros nos puede inspirar nuevos caminos y nuevos retos.
3. Se reflexiona sobre el uso de las palabras que merece la pena aumentar en su vocabulario. Los alumnos descubren nuevas palabras, sinónimos, antónimos. Por ejemplo, aprenden los significados de las palabras «cognitivo-emocionales», como las que propone Barbara Fredrickson (alegría, orgullo, etc.). Para ello, buscan fuentes (libros, internet, ejemplos de otras personas, etc.) donde encontrar nuevas palabras e incorporarlas sólo si son relevantes (si las habitan) para ellos mismos.

Aquí os dejamos algunas frases que eligieron nuestros alumnos del aula Goloub:

«¡Hoy es un buen día!»

«¡A por todas!»

«¡Mantente firme!»
«Serena y fuerte.»
«¡Maravilloso!»
«¡Mi sonrisa ilumina ciudades!»
«¡Triunfaré en lo que quiera y pueda gracias a mis palabras habitadas!»

DICCIONARIO DE PALABRAS HABITADAS

Invitamos a los alumnos a iniciar la recopilación de todas las palabras que les resultan atractivas y positivas en su cuaderno para crear un diccionario colectivo. Se les propone observar el lenguaje propio y el de las personas que les rodean y anotar todas aquellas palabras que capten su atención.

Es un pequeño manual del lenguaje positivo que crean entre todos. Un libro en el que, por orden alfabético, se explican, con la mayor precisión posible, los significados de las palabras y las emociones asociadas a ellas. Además de por orden alfabético, también es un buen ejercicio posicionar las palabras o frases según la fuerza de su energía y positividad. Pueden servir de guía para encontrar nuevos caminos en la búsqueda del lenguaje positivo.

En equipo se comparten las palabras y se eligen las que les resultan más importantes a los alumnos, se discuten en grupo para definir las y darles valencias de 0 a 10 (de menos a más positiva). Esas palabras se van sumando semana a semana para formar su diccionario y se reflexiona sobre el uso que les damos. «Felicidad», «amor», «maravilloso», «sonrisa», «vida», «genial», «increíble», «besos», «abrazos», «regalos», «soñar», «valentía», «amistad»... ¿Con qué palabras merece la pena salir a pasear?

También se pueden marcar algunas palabras en función del uso que se les quiera dar: palabra-regalo, palabra-encuentro, palabra-calma, etc.

Este ejercicio del diccionario de palabras habitadas sirve para que los alumnos aumenten la diversidad de su vocabulario y la capacidad de comprender el mundo, la información y la energía que cobijan las palabras.

El centro escolar puede crear una academia del lenguaje positivo, representada por diferentes alumnos, que será la encargada de recoger las mejores contribuciones de cada año y añadirlas al diccionario del centro. Por supuesto, dicho diccionario podrá ser consultado por todos los alumnos que lo deseen y cada año puede ir evolucionando a medida que se vayan incorporando las diferentes aportaciones

TRES AGRADECIMIENTOS DIFERENTES CADA DÍA: CÓMO BUSCAR EL LADO POSITIVO DURANTE 21 DÍAS

Cada uno de nuestros alumnos y alumnas encierra un potencial increíble. Estamos educando su atención para la vida y los entrenamos para que su historia sea una buena historia. Estamos aprendiendo bienestar. Tres agradecimientos distintos durante 21 días son 63 pequeñas historias diferentes que crean una mirada positiva sobre la vida, ya que cada día buscan tres cosas nuevas dignas de ser agradecidas de todo corazón.

Antes, al hablar de cómo y por qué era tan fascinante realizar la actividad de los tres agradecimientos diferentes y diarios durante 21 días con las familias y los educadores, hacíamos referencia a los evidentes beneficios —descubiertos por Shawn Achor y que nuestras investigaciones publicadas en *PLOS ONE* también corroboran— del lenguaje positivo en la historia de cada uno de nosotros. Ahora, con los alumnos, la fascinación se multiplica porque proponemos un objetivo de envergadura, y ver cómo se comprometen en encontrar cada día tres agradecimientos diferentes es dotar al lenguaje de un poder admirable para lograr el tipo de transformación que buscamos. Es otorgar a los niños y las niñas la posibilidad de gozar de una mejor mirada sobre la vida. La concreción, la atención, el cuidado para reapreciar momentos, que a veces se nos escapan, convierten en una fiesta el final de cada día. Me parece fascinante.

Compartir la gratitud de estos adolescentes es de las cosas más gratificantes de nuestro trabajo. Aquí os dejo algunos de sus agradecimientos:

- «Gracias por tener buenos amigos.»
- «Gracias por levantarme cada mañana con mi familia.»
- «Agradezco a mi hermana por dejarme sus auriculares.»
- «Gracias a mi madre por hacerme la comida.»
- «Agradezco a mi compañero por explicarme matemáticas.»
- «Gracias por comer chucherías algunos días.»
- «Doy gracias a mi gato por dejarme acariciarle sin morderme.»

WHATSAPP POSITIVO

El lenguaje evoluciona al mismo ritmo que evoluciona la humanidad, puesto que se trata de una herramienta de comunicación y como tal debe adaptarse a las nuevas exigencias sociales. En la actualidad, hemos desarrollado nuevas formas de comunicarnos a través de las redes sociales ya que las nuevas tecnologías de comunicación, con su poder de sociabilización, impactan en nuestra vida cotidiana.

Por ello consideramos importante no sólo enseñar a cuidar el lenguaje oral o escrito, sino también el lenguaje que usamos para comunicarnos a través de las redes sociales puesto que únicamente así fomentaremos una comunicación segura. También queremos aprovechar las extraordinarias posibilidades de conexión y alcance que nos brindan las redes sociales para amplificar el impacto del lenguaje positivo.

Por ello, creamos un grupo de WhatsApp positivo entre los alumnos en el que comparten por escrito sus palabras, sueños, opiniones, experiencias, motivaciones...

Una vez más hemos comprobado que el lenguaje positivo crea un ambiente que favorece relaciones basadas en la confianza y el respeto. Lo que demuestra el mensaje de WhatsApp de este alumno:

«Fuera del instituto no hace falta ser amigos si no queremos, pero en clase somos una gran familia, tenemos que querernos y amarnos unos a otros porque todos somos un grano de arena y juntos somos una montaña.»

CAPÍTULO 11

Diez emociones para el futuro



El elemento esencial en el aprendizaje es la emoción. Todo proceso de aprendizaje implica una experiencia afectiva y, tal y como ha demostrado la neurociencia, la emoción y la cognición son procesos que van de la mano (Damásio, 1994). Las emociones nos sirven para comunicarnos y son imprescindibles en los procesos de razonamiento y de toma de decisiones.

Por lo tanto, la educación lingüístico-emocional resulta imprescindible porque forma parte del proceso de aprendizaje vital. Tenemos una estupenda oportunidad para educar las habilidades emocionales a través del lenguaje, y viceversa, lo que nos permitirá crear un sistema de retroalimentación positiva: potenciamos las emociones positivas a través del lenguaje positivo y, además, aprovechamos su efecto de contagio para llegar a todos los ámbitos de la educación y generar las historias de ilusión compartida y mantenida en el tiempo. Por otro lado, favorecemos los procesos de enseñanza y potenciamos el aprendizaje a través de las emociones y el lenguaje positivo.

Como marco de nuestro trabajo con los alumnos hemos elegido practicar las diez emociones positivas que propone Barbara Fredrickson:

1. Alegría.
2. Gratitud.
3. Serenidad.
4. Interés.
5. Esperanza.
6. Orgullo.
7. Diversión.
8. Inspiración.
9. Asombro.
10. Amor.

Estas diez emociones que destaca Fredrickson «nos ayudan a comprender el contexto vital en el que nos encontramos, nos ayudan a que nuestra tendencia sea proactiva, participativa, nos predisponen a aportar y a resolver situaciones y, sobre todo, nos ayudan a adquirir hábitos positivos que nos proporcionan más recursos —como el poder de ampliar nuestros repertorios de conducta y de pensamiento—, y nos vuelven más creativos, más atentos y más abiertos. Nuestra acción pasa a otro nivel, la expresión de emociones positivas nos facilita la capacidad para emprender proyectos, nos hace ser más perseverantes, nos permite explorar lo que nos rodea, perseverar en nuestras metas.

Nos ayudan a superarnos para afrontar situaciones difíciles y ser más felices. Nos aportan más recursos ante la incertidumbre. Nos hacen más resilientes, mejoran nuestra productividad y refuerzan nuestra alegría de vivir. Nos ayudan a tomar decisiones. Pero es tanta la energía y la fuerza de las palabras que expresan emociones positivas que sus efectos pueden apreciarse también físicamente en todo nuestro cuerpo. Construyen en nosotros unas reservas más duraderas de tipo físico, intelectual y psicológico que nos ayudan no sólo a reducir ciertos impactos psicológicos de la ansiedad o el estrés, sino también a soportar mejor el dolor físico». [4]

Nos hemos fijado en las emociones que habitan en nuestras palabras y hemos buscado los recursos lingüísticos para educar las emociones positivas. Para ello hemos recurrido al diccionario de sinónimos y antónimos, creando universos positivos y negativos con las palabras que expresan las emociones. El lenguaje se presenta como un protagonista de nuestra historia, en ocasiones interpreta el papel de superhéroe y otras veces interviene como villano. Y nosotros podemos elegir qué fuerza queremos potenciar.

Estos universos están en expansión permanente en nosotros, en nuestro lenguaje, ya que podemos seguir añadiendo las palabras que nos evoca cada emoción. Hablamos de las emociones y de los valores que adoptan nuestras palabras según nuestras experiencias personales. ¿Qué palabras son alegres para mí? ¿Qué palabras captan mi interés? ¿Qué palabras me serenán? Por ejemplo, en mi universo de serenidad viven palabras como *horizonte, pasear, mar, respirar, verde, Getaria...* De esta manera, cada universo positivo contiene un sinnúmero de palabras, como estrellas en el cielo, que tienen significados llenos de emociones y experiencias reconfortantes.

A través de las palabras, los alumnos ven con sus propios ojos dos mundos opuestos y enseguida se dan cuenta de cómo pueden contribuir para que su universo positivo cobre fuerza y neutralice de esta forma las fuerzas destructivas del universo negativo. Apoyamos esta actitud inicial con las reflexiones y las actividades prácticas que amplían repertorios de pensamiento y acción y construyen recursos personales positivos.

Además, los alumnos realizan un chequeo físico para cada emoción (cuerpo, mente, lenguaje). Para facilitar el autoconocimiento y la toma de conciencia de cómo las emociones se expresan en el cuerpo dibujan una silueta humana para cada una de las emociones. Describen con palabras lo que se siente y colorean la figura con colores cálidos para señalar las zonas donde aumentan las sensaciones y con colores fríos para indicar aquellas partes en las que se siente una disminución de respuestas corporales.

En las siguientes páginas queremos compartir con vosotros algunas actividades para educar las emociones positivas a través del lenguaje y nuestras experiencias al aplicar dichas actividades en adolescentes.

1. ALEGRÍA

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Alegría y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO ALEGRÍA: felicidad, dicha, gozo, placer, júbilo, regocijo, alborozo, euforia, jovialidad, entusiasmo, diversión, risa, entretenimiento...

ALEGRÍA vs. tristeza, pena, pesimismo, disgusto, amargura, cabreo, lamento, queja...

La alegría sucede en un instante, cuando nos encontramos en un ambiente afable, familiar, seguro. Aporta energía y movimiento (fuerza y ganas de actuar, de moverse y compartir la emoción), sonrisa, luz y belleza (las personas hasta parecen más atractivas cuando están alegres), contagio positivo y generosidad.

También existe un tipo de alegría negativo (regocijo malsano o alegría por el mal ajeno) que en la clasificación de emociones de Paul Ekman se define con el término alemán *schadenfreude* (*schaden* = daño y *freude* = gozo, alegría).

En *El libro de la alegría*, obra que el dalái lama comparte con Desmond Tutu, se afirma que «la alegría está asociada a sentimientos tan variados como los siguientes: al placer de los cinco sentidos, a la diversión (desde la risa disimulada hasta una carcajada), a la complacencia (un tipo calmado de satisfacción), a la excitación (en respuesta a la novedad y/o al desafío), al alivio (como consecuencia de otra emoción, ya sea miedo, ansiedad o incluso placer), al asombro (ante algo extraordinario y admirable), al éxtasis o arrobamiento (que nos transporta más allá de nosotros mismos), a la exultación (tras completar una tarea difícil o atrevida), al orgullo rebotante (cuando nuestros hijos obtienen un reconocimiento especial), a la elevación (tras presenciar un acto de bondad, generosidad o compasión) y a la gratitud (agradecimiento por un acto desinteresado del que somos receptores)». La alegría no es solo un sentimiento, es algo mucho más profundo, es una forma de aproximarse al mundo. Lo que el dalái lama dice es que tener una actitud más alegre es ver y vivir la importancia de la bondad, de la compasión y del deseo del bien ajeno, a la vez que aspiramos eso mismo para nosotros. Es esa empatía temporal más poderosa, que surge del interior, la que puede hacer del mundo un lugar mejor y más feliz.

Una sonrisa maravillosa y siempre preparada

La alegría me sugiere esa sonrisa maravillosa y siempre preparada que tenían las monjas cuando recibían al doctor Snowdon, mientras realizaba una de las investigaciones más

impactantes y reveladoras sobre la vejez y el alzhéimer y que luego se publicó con el título: «678 monjas y un científico», que tanto nos ha inspirado y que hemos mencionado en nuestro libro *La ciencia del lenguaje positivo*. La alegría es la base en la que se asienta la felicidad.

La sonrisa habitada es esa chispa de la vida que te da la bienvenida. Un ejemplo de las muchas acciones habitadas que hacen del mundo un lugar mucho más agradable y acogedor.

Por eso, queremos destacar el poder de una sonrisa y su capacidad para contagiar alegría y buenas vibraciones.

Existe una maravillosa e íntima vía de conexión entre cuerpo y mente. La sonrisa es interpretada por el cerebro como un estado de alegría e incluso segrega sustancias, como la serotonina, que contagian el ambiente y producen estados de optimismo. Una pequeña sonrisa contribuye a relajar los músculos faciales y nos aporta una sensación de alegría. Si nos esforzamos por sonreír más, aunque no tengamos el estado mental acorde a la sonrisa, lograremos una sensación mayor de satisfacción en nuestra vida.

Una sonrisa produce un estado de positivismo en el entorno. Así pues, al ejercerla desprendemos alegría y provocamos un ambiente de confianza y cercanía que favorece las relaciones con otras personas.

Además, la sonrisa nos aporta una belleza y un atractivo especial.

EJERCICIO PRÁCTICO: La sonrisa consciente

¡Ensayá tu mejor sonrisa! Un ejercicio muy sencillo y fácil de aplicar consiste en esbozar voluntariamente una sonrisa para aumentar nuestra consciencia de las cosas positivas. De manera que animamos a nuestros alumnos a que inicien el día con una sonrisa. Sonreír nada más despertarse, sonreír delante del espejo, nos predispone a abordar el día con entusiasmo y vitalidad, aunque no se trate de una sonrisa espontánea, sino consciente. Al principio puede resultar un gesto forzado, poco natural, pero con la práctica se convertirá en un hábito que integraremos en nuestro día a día y que transformará nuestro estado de ánimo.

Si acompañamos la primera sonrisa del día con una palabra o frase alegre potenciaremos todavía más su efecto positivo.

Sin duda, la sonrisa es la mejor manera de iniciar un diálogo o una relación con otra persona. Por ello proponemos a los alumnos practicar esa misma sonrisa consciente que han ensayado por las mañanas cada vez que inician una conversación.

2. GRATITUD

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Gratitud y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO GRATITUD: agradecimiento, reconocimiento, correspondencia...

GRATITUD vs. ingratitud, deslealtad, falta de reconocimiento, desagradecimiento...

Experimentamos la gratitud cuando valoramos algo que ha venido a nuestro encuentro como un regalo. La gratitud es un sentimiento que abre nuestros corazones y activa en nosotros el deseo de corresponder, de hacer algo generoso a cambio, ya sea por la persona a la que estamos agradecidos o por alguien más: cuidar, ayudar y ofrecer amistad, cariño, amabilidad, bondad, generosidad, amor altruista, simpatía.

La gratitud nos mueve a ser generosos, compasivos, empáticos y, además, despierta nuestra creatividad para dar, regalar y ayudar a los demás.

EJERCICIO PRÁCTICO: Tres agradecimientos diarios

La expresión del agradecimiento ayuda a los alumnos a sentir la gratitud y valorar todo lo bueno que les pasa a lo largo del día. En la clase, los alumnos expresan en voz alta un agradecimiento con la fórmula «Agradezco que ...»:

«Agradezco que hoy es viernes y tengo el fin de semana para descansar.»

«Agradezco haber podido estudiar bien para el examen.»

«Agradezco que mi madre me haya preparado hoy el desayuno.»

Como ya hemos comentado en capítulos anteriores, para que se adquiriera el hábito, se propone a los alumnos apuntar tres agradecimientos diferentes diarios en los cuadernos durante 21 días seguidos. Un total de 63 agradecimientos que sirven para crear una mirada que aprende a buscar el lado favorable del día. Irme a dormir con la sensación real de que cada día encuentro algo positivo que me da fuerza.

Generosidad osada: ¿en qué te puedo ayudar?

La generosidad implica mostrar compasión y empatía, entender las necesidades y los sentimientos de otros y actuar para ayudar a los demás.

La compasión pertenece al círculo emocional de la alegría. Es el disfrute que se siente cuando se actúa para aliviar el sufrimiento de otra persona. Provoca acciones que

posibilitan la colaboración: conectar, involucrarse, compartir, saborear, buscar más...

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entender y compartir sus sentimientos. Sin embargo, ser empáticos no sirve para nada si no actuamos a tiempo ante el dolor, el sufrimiento, la desesperación, la muerte y, sobre todo, ante la vida de las personas. Por eso es importante que añadamos el factor del tiempo a esta capacidad cognitiva y hablemos de la empatía temporal que nos impulsa a cuidar y ayudar en el momento que se necesita.

¿Cómo podemos ser empáticos con nuestro lenguaje? Escuchar al otro sin estar tan pendientes de nosotros mismos y de nuestras propias palabras, hacer preguntas abiertas para conocer mejor la realidad de otras personas («cuéntame más...»), acompañar nuestras palabras de consuelo con un gesto amable o cariñoso, evitar comentarios o bromas que puedan herir o molestar al otro, usar el sentido del humor para ayudar a afrontar y superar los problemas.

Apuntamos en los cuadernos las palabras y los gestos generosos, amables, bondadosos: escucha, saludo, sonrisa, gracias, por favor, elogios, piropos...

EJERCICIO PRÁCTICO: Las preguntas generosas

Reflexionamos con los alumnos sobre sus verdaderas necesidades, así como las necesidades de otras personas de su entorno. Hablamos tanto de las necesidades materiales (vivienda, comida, agua, energía...) como de las no materiales (tiempo, cariño, apoyo, seguridad...). Y luego les animamos a hacer la siguiente reflexión: ¿Somos generosos/bondadosos/amables? ¿Qué significa serlo?

Es importante que se den cuenta de que la empatía y la compasión no son suficientes si no se convierten en una acción de cuidado real y ayuda desinteresada. Por eso hablamos de la generosidad osada, la generosidad proactiva que está atenta a las necesidades de los demás. Analizamos la importancia de la acción: empatizamos desde la distancia, somos generosos actuando.

Su acción empieza por ser amables, bondadosos y cuidadosos con las personas que les rodean: con una nueva compañera de curso, a la que ayudas a integrarse; con tu profesor, que necesita tu atención en clase; con tu madre, a la que ayudas a recoger la mesa para que tenga unos minutos de descanso... Esos pequeños detalles y granitos de arena serán capaces de provocar sonrisas auténticas, generar emociones intensas y empezar a construir un mundo mejor.

El lenguaje puede ayudarnos a entrenar y practicar nuestra generosidad, amabilidad, bondad, simpatía... Se empieza por encontrar las preguntas generosas que llevan a la acción:

«¿Cómo estás? ¿Qué necesitas? ¿En qué te puedo ayudar?»

Proponemos practicar estas preguntas con los compañeros, para ayudarles en lo que necesiten, o en casa, para ayudar con las tareas domésticas.

Algunas frases inspiradoras que podemos escribir en la pizarra para animar la generosidad de los alumnos.

«No eres lo que tienes, eres lo que das.»

«No importa cuánto das, sino cuánto amor le pones cuando das.» (Teresa de Calcuta)

«El único símbolo de superioridad que conozco es la bondad.» (Ludwig Van Beethoven)

«Las palabras amables no cuestan nada, pero valen mucho.»

«La acción más pequeña vale más que la intención más grande.»

3. SERENIDAD

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Serenidad y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO SERENIDAD: tranquilidad, sosiego, calma, aplomo, moderación, entereza, silencio, quietud...

SERENIDAD vs. intranquilidad, agitación, aturdimiento, desasosiego, zozobra, excitación...

La serenidad está relacionada con el estado de calma y autocomprensión, y favorece la atención y la presencia que nos ayudan a darnos cuenta del lugar, del momento, de nosotros mismos, para así poder modificar nuestra visión de la vida.

Al igual que la alegría, la serenidad se da en un ambiente familiar y seguro, pero mucho más relajado. Se disfruta cuando estamos totalmente presentes y conscientes de lo que estamos viviendo: un momento de tranquilidad, de placer o de contemplación.

Pausa: el arte de recuperar la sonrisa

La pausa es un recurso maravilloso para serenar nuestra mente y nuestro ánimo y recuperar nuestra sonrisa amable y generosa. Aprender a manejarla a nuestro favor, saber parar unos segundos antes de volver a actuar, nos ayuda a proteger la energía y

evitar los automatismos negativos.

Antes de entrar en un ambiente diferente, cuando llegan a casa o entran en el aula, los alumnos tienen que tomar unos segundos de su tiempo para respirar profundamente y pensar en sus palabras-calma (palabras o frases que también pueden repetir en los momentos de estrés o agobio).

Este sencillo, pero poderoso, ejercicio lo practicamos también con los profesores y con los padres. Un entrenamiento interior, invisible para los ojos de los demás, que se puede realizar en el mismo momento en que atravesamos la puerta de entrada. Podemos asociar este momento de pausa al tirador o al quicio de la puerta, algo físico que nos servirá de recordatorio.

También es importante que los niños aprendan a mantener la serenidad al comunicarse. Al relacionarnos con las personas, a menudo ponemos demasiada importancia en lo que vamos a decir, hablamos y hablamos, interrumpimos, repetimos los mismos mensajes una y otra vez, explicamos y volvemos a explicar y, aun así, no conseguimos ser escuchados ni entendidos. Nos volvemos víctimas de excesos emocionales y verbales.

Las pausas inteligentes en una conversación nos pueden ayudar a enfocar mejor la energía de nuestro mensaje. Cada pausa se convierte en una especie de puntuación. Es el arte de quedarnos callados para encontrar en el silencio nuestras mejores palabras y gestos.

EJERCICIO PRÁCTICO: La pausa consciente

Para experimentar el poder de la pausa activa les proponemos a los alumnos un sencillo ejercicio de comunicación que consiste en guardar silencio de forma consciente en una conversación. Después de cada una de sus intervenciones en la conversación los alumnos deben permanecer unos segundos en silencio para dejar espacio a su interlocutor. Se trata de tomar conciencia de que hay que cuidar el ritmo acompasado de las palabras, el ritmo acompasado a la hora de expresar ideas y opiniones; un ritmo en el que cada uno se sienta cómodo. Esta pausa plena de conciencia se convierte en una oportunidad para respirar, observarse y observar, escucharse y escuchar.

4. INTERÉS

Reflexionamos sobre otras palabras y frases que forman parte del Universo de Interés y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO INTERÉS: tendencia, inclinación, disposición, apego, predilección, importancia, valor, utilidad, afición, atención, fascinación, atracción, encanto, seducción...

INTERÉS vs. desinterés, apatía, banalidad, cansancio, desgana...

Algo nuevo, distinto o misterioso atrae nuestro interés, nos inspira provocándonos fascinación y curiosidad, y automáticamente se genera un impulso de explorar y profundizar en lo que acabamos de descubrir. Iniciamos nuevos retos que nos permiten fortalecer las habilidades. El interés nos mantiene despiertos y activos.

Dedicamos unos minutos para hablar de lo que provoca el interés y encontrar los intereses comunes. Invitamos a los alumnos a usar el WhatsApp Positivo para seguir compartiendo con el grupo las cosas que captan su interés a diario.

En la comunicación, el interés se muestra mediante la atención y la escucha. Pero ¿qué significa escuchar? ¿Es fácil o difícil? ¿Sabemos escuchar? ¿Qué gestos acompañan la escucha?... Preguntamos la opinión de los alumnos.

EJERCICIO PRÁCTICO: Escucha habitada

En una conversación es muy importante expresar el interés y la curiosidad por la opinión de otra persona y entrenar una escucha atenta y generosa. Sin embargo, a menudo preferimos hablar, nos distraemos con facilidad porque la escucha requiere esfuerzo y energía.

Sin explicar previamente el objetivo del ejercicio para no condicionar la espontaneidad, realizamos el siguiente juego:

Invitamos a los alumnos a participar en una conversación con un compañero de clase (es mejor que no sean amigos íntimos) que durará dos minutos. Una vez transcurrido ese tiempo, la conversación acaba.

Algunos de los temas de las conversaciones podrían ser los siguientes:

- ¿Cómo te ves dentro de diez años?
- ¿Qué personajes públicos te parecen positivos y qué personajes te resultan negativos?
- ¿Qué profesiones te gustaría desempeñar y qué trabajos nunca realizarías? ¿Por qué?

Los alumnos pueden moverse libremente por el aula y, para evitar un exceso de ruido en la clase, les pediremos que bajen el tono de voz. El profesor controla el tiempo y una vez acabadas las conversaciones, los alumnos vuelven a ocupar sus sitios y comienza la

puesta en común. El profesor pregunta espontáneamente a un alumno con quién ha mantenido la primera conversación y le pide que resuma lo que le ha contado el compañero. Después a este compañero se le pregunta con quién ha mantenido la segunda conversación y se le piden los detalles de lo que le ha contado el compañero, etc. Realizamos una cadena de intervenciones y después reflexionamos sobre la importancia de la escucha habitada: en qué consiste y qué papel desempeña en ella el interés.

Los alumnos se sorprenden al descubrir hasta qué punto es fácil perder los detalles cuando uno está más pendiente de sus propias respuestas y no está escuchando de manera activa, sin valoraciones.

Intercambiamos ideas: cómo mantenerse activo en una conversación sin interrumpir, sin replicar en exceso, cómo mostrar que te interesa lo que el otro te cuenta, qué actitud corporal demuestra el interés (mirada, gestos, inclinación del cuerpo, etc.). Y cómo el poder del silencio se revela como un gran aliado para aprender a escuchar mejor. Mantener la atención en el otro sin mis distracciones interiores, sólo escuchando el sonido y el contenido de las palabras del que me habla. Dejarme habitar por la escucha.

EJERCICIO PRÁCTICO: Fotorrelatos de las palabras

Les mostramos a los alumnos las imágenes de algunos de los trabajos de Boamistura, un grupo de artistas urbanos con raíces en el graffiti nacido a finales de 2001 en Madrid. El color, las palabras y la perspectiva son tres claves importantes en el trabajo de Boamistura, que ha llenado espacios públicos de muchos países con palabras y mensajes positivos: «Belleza», «Alegría», «Amor», «Vida», «Todos compartimos el mismo Sol», «Acaricia cada instante», «Ama lo que haces», «Duerme menos, sueña más»...

Para enfocar el interés y la atención de los alumnos al lenguaje que les rodea, les proponemos convertirse en fotorreporteros de las palabras. Su objetivo es encontrar las palabras positivas en casa, en el centro educativo, en el barrio, en la ciudad. Se dan cuenta enseguida de que no hay muchas y tienen que buscarlas con mucho ahínco. Asimismo, les animamos a compartir sus fotorrelatos en el WhatsApp Positivo.

5. ESPERANZA

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Esperanza y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO ESPERANZA: ilusión, confianza, expectativa, perspectiva, promesa,

optimismo...

ESPERANZA vs. desconfianza, desengaño, pesimismo, desesperanza...

Aunque casi todas las emociones positivas surgen en contextos seguros y familiares, la esperanza es la excepción a esta regla ya que se genera en circunstancias difíciles o adversas. Aparece como una luz al final del túnel que nos guía hacia la salida y nos infunde la fuerza para actuar, la motivación y la creatividad para encontrar soluciones.

La esperanza es una de esas emociones que te eligen, que logran que el tiempo se viva con armonía. No es una táctica. Es equilibrio.

EJERCICIO PRÁCTICO: «Afortunadamente»

¿Cómo podemos encontrar esperanza en nuestro lenguaje, o con qué palabras podemos dar esperanza a otras personas, en los contextos adversos o difíciles en los que el sentimiento nos puede ser útil?

Algunas palabras que forman parte de nuestro vocabulario nos ayudan a equilibrar las fuerzas ocultas y destructivas; son palabras capaces de salvar las historias y reconstruir nuestros recuerdos. Una de estas palabras es «afortunadamente» y con ella proponemos realizar un ejercicio en clase muy interesante. Se trata de transformar una experiencia negativa en una positiva simplemente añadiendo la palabra *afortunadamente* antes de acabar la frase.

La profesora empieza el ejercicio para dar el modelo de frase: «He tenido una jaqueca tremenda que no se me ha pasado con la medicación; AFORTUNADAMENTE, mis alumnos han sido muy comprensivos y la mañana ha sido muy agradable y fácil».

Al principio, a los más reservados les cuesta mucho encontrar un «afortunadamente», sobre todo, cuando se trata de adolescentes, ya que a esta edad usan un lenguaje muy negativo (es el caso, por ejemplo, de una alumna que cuando ve sus notas suele decir: «es que soy muy tonta», «claro, no podía ser de otra manera», «vaya fracasada»...). Intentamos hacer el ejercicio todos los días en clase y también lo hacemos en el grupo de WhatsApp. Los progresos se notan enseguida y también los cambios en el estado de ánimo. Los alumnos son cada vez más creativos a la hora de buscar soluciones positivas para sus momentos difíciles y también ayudan a sus compañeros a encontrar el lado favorable de las situaciones.

Los alumnos reflexionan en grupos pequeños sobre las palabras y frases negativas que suelen decir o escuchar en su entorno cuando las cosas no salen bien. Después analizamos cómo podemos producir el cambio de lo negativo a lo positivo, buscando el lado favorable de las cosas. Tras la intervención de varios alumnos voluntarios, cada alumno de la clase pronuncia en voz alta una expresión asociada a una situación negativa que a continuación se transforma en una expresión positiva con «afortunadamente»:

«He suspendido el examen de lengua, pero afortunadamente dentro de dos semanas habrá otro examen en el que intentaré sacar mejor nota.»

«Me he peleado con mis padres, pero afortunadamente puedo hablar con ellos y pedirles disculpas para mejorar el clima familiar.»

Proponemos a los chicos eliminar la palabra «pero» del enunciado, una tarea que les resulta muy difícil, porque es una de las palabras más arraigadas en su vocabulario. Casi todo tiene un «pero» para ellos: «En la próxima redacción puedes revisar con más atención las faltas de ortografía, así obtendrás mejor puntuación». «PERO, es que cuando escribo, no me fijo en los errores...»

Es necesario practicar a menudo para adquirir el hábito de transformar el discurso negativo en positivo.

6. ORGULLO

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Orgullo y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO ORGULLO: honra, honor, satisfacción, amor propio...

ORGULLO vs. desprecio, deshonra, vergüenza, deshonestidad, insatisfacción, soberbia, arrogancia...

Sentimos el orgullo tras un éxito o logro personal en el que hemos invertido nuestro trabajo, esfuerzo y capacidades. Nos impulsa a soñar en grande alimentando nuestra motivación y aumentando las aspiraciones de conseguir otros logros en el futuro. Sin embargo, es una emoción que a veces tiene una connotación negativa al asociarlo con la soberbia o la arrogancia. Por eso es importante mantener el equilibrio entre la humildad y el orgullo en su versión positiva.

EJERCICIO PRÁCTICO: Agencia secreta y muy especial

El legado de nuestras palabras es muy poderoso cuando las usamos para mejorar la vida de otras personas. Únete, participa... Juntos cambiamos el mundo.

Animamos a los alumnos a que ambicionen con sus palabras a construir un mundo mejor y convertirse en agentes activos del lenguaje positivo al servicio de la humanidad.

Creamos una Agencia secreta y muy especial que tiene varias unidades de intervención positiva: observación, mediación, motivación, rescate. Se plantean las primeras misiones secretas del lenguaje positivo cuyo objetivo es empezar a tener iniciativa para cuidar con las palabras a las personas que lo necesitan:

- Cuidar a los profesores. Nombre en clave: «Profes estresados».
- Cuidar a los padres. Nombre en clave: «Padres al borde de un ataque de nervios».

Para cada misión se elaboran las estrategias lingüísticas concretas y un kit de recursos lingüísticos que pueden ayudarles en sus iniciativas. En equipo se crea el kit básico para la vida con las palabras y frases para diferentes situaciones en la que se necesita una intervención lingüística: para una buena convivencia en el grupo, para los casos de emergencia (una discusión o un conflicto), etc.

Es importante que los alumnos hagan sus propias preguntas para elegir sus retos de descubrimiento y de acción a través de las palabras.

7. DIVERSIÓN

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Diversión y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO DIVERSIÓN: alegría, desahogo, distracción, entretenimiento, esparcimiento, placer, gusto, recreo, ocio...

DIVERSIÓN vs. aburrimiento, desagrado, hastío, tedio...

Encontramos la diversión en aquello que nos hace reír. Es un hecho social que invita a compartir la alegría y las risas ante las situaciones divertidas y favorece la amistad y compañerismo. Es el agua de la vida. Genera pensamientos felices compartidos.

EJERCICIO PRÁCTICO: Taller de emoticonos positivos

Reflexionamos sobre el poder del sentido del humor para cambiar la perspectiva y la percepción de los sucesos, expresiones, etc. La capacidad de reírnos de nosotros mismos relativiza todo lo negativo que nos ocurre y mejora nuestra autoestima. Dibujar nuestras emociones, nuestras palabras con cierto sentido del humor nos permite aliviar nuestro dolor mental y, junto con las otras emociones positivas, desarrollar una inmunidad mental

que es la gran protagonista del lenguaje positivo, de las palabras y acciones habitadas.

Organizamos talleres para inventar o crear emoticonos lingüísticos positivos, negativos y neutros.

- La consigna podría ser: «Dibuja un icono que describa mejor lo que has sentido cuando has realizado la actividad de...».
 - Otra alternativa podría ser: «¿Qué palabra describe mejor cómo te sientes ahora mismo? Añade el icono que mejor describe esta sensación».
-

EJERCICIO PRÁCTICO: Concurso de relatos cortos con sentido del humor

Como ocurre con los guiones de cine, es mucho más difícil y complejo escribir una buena comedia que un buen drama. Las emociones negativas aparecen con mucha más facilidad porque nos han servido para adaptarnos al mundo; sin embargo, las positivas requieren de una evolución, de ingenio y creatividad.

Como sabemos, las emociones positivas nos predisponen a aprender mejor, a concentrarnos, a permanecer en la tarea, a ser más rápidos, a no sentirnos atrapados en las excusas y en las quejas.

En todo proceso educativo, lo divertido resulta más atractivo. Nos libera de tensiones innecesarias y es fuente de mejores relaciones en el aula y fuera de ella. Y, por supuesto, una de las cosas más importantes es que nos ayuda a pensar a través de las palabras de forma diferente, de otra manera que nos ayuda a percibir el lado favorable de las cosas.

El relato corto con sentido del humor es una herramienta que cuida el lenguaje con el objetivo de darle la vuelta a situaciones que aparentemente parecen negativas y adversas y que con otra mirada somos capaces de transformar en situaciones o escenarios positivos y divertidos. Nos manejamos en el mundo de las palabras fomentando el ingenio y la creatividad, y eso nos permite generar relaciones y entornos positivos.

Leer los relatos en voz alta y pasar un rato agradable es un regalo extraordinario y una maravillosa oferta educativa.

8. INSPIRACIÓN

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Inspiración y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO INSPIRACIÓN: iluminación, entusiasmo, musa, arte, creatividad, genio,

talento, influencia...

INSPIRACIÓN vs. desaliento, expulsión, falta de aire, violencia, envidia...

La inspiración es como una bocanada de aire que llena nuestros pulmones, nuestro corazón y nuestra mente exaltando la imaginación, la creatividad y la motivación. Sentirse inspirado por algo o alguien cautiva la atención, nos involucra en la búsqueda de la excelencia y crea un impulso que nos anima a dar lo mejor de nosotros mismos.

¿Qué me inspira? ¿Cómo me siento cuando estoy inspirado? Planteamos la inspiración como un sentimiento que «da alas». Trabajamos en grupo y los alumnos comparten cómo se sienten cuando están inspirados y cómo se sienten cuando, por el contrario, no hallan la inspiración. Plantean situaciones concretas: cuando están inspirados, todo parece fácil, las dificultades se superan sin grandes esfuerzos. Sin embargo, la falta de inspiración trae la desgana, en ocasiones se sienten «torpes», con un estado de ánimo muy bajo, cualquier tarea parece imposible de desempeñar. Hablamos de cómo podemos encontrar la inspiración prestando atención a las cosas y a las personas que nos rodean.

EJERCICIO PRÁCTICO: Carta a uno mismo

También los sueños grandes nos ayudan a mantenernos inspirados y sostener el esfuerzo sin importar los obstáculos. Los alumnos escriben una carta inspiradora a sí mismos en la que redactan lo que desean a la persona que serán dentro de un año, experiencias y aprendizajes, relaciones y emociones que quieren que les lleven a ser esta persona. Es importante que lo cuenten con detalle y con palabras positivas y motivadoras.

Después colocan la carta en un sobre con su dirección y la profesora guarda las cartas para enviárselas por correo dentro de un año exacto. Cuando la reciban un año después, será una sorpresa emocionante. Entonces podrán valorar si lo que eligieron ha sido realmente importante para su vida y cómo han cambiado sus metas y sus prioridades.

9. ASOMBRO

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Asombro y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO ASOMBRO: admiración, sorpresa, pasmo, maravilla, estupor, estupefacción,

deslumbramiento, fascinación, arrobamiento, arrobamiento...

ASOMBRO vs. repulsión, indiferencia, frialdad, aborrecimiento, apatía...

El asombro se origina al presenciar algo mucho más grande que nosotros, ser testigos o sentirse parte de una expresión de grandeza o belleza extraordinaria.

Es una emoción que nos interesa especialmente por sus beneficios para la educación. Experimentar el asombro favorece el grupo, aumenta la generosidad, nos hace más prosociales y más amables, nuestras decisiones se vuelven más éticas porque buscamos un bien colectivo.

El artículo de la psicóloga estadounidense Francine Russo publicado en la revista *Mente y Cerebro* en 2016 (n.º 76 enero/febrero) nos dio pie a trabajar el sentimiento de admiración en el instituto de una manera muy peculiar y maravillosa: «Desde hace tiempo, los filósofos sostienen que el sentimiento de admiración une a las personas. Un reciente estudio les ha dado la razón. Paul Piff, profesor de psicología y comportamiento social en la Universidad de California en Irvine, publicó en 2015 los resultados de cinco investigaciones en torno al tema. Según su primer trabajo, las personas que se mostraban asombradas con mayor frecuencia eran las más generosas. Al entregar boletos para una rifa a este tipo de sujetos e indicarles que podían regalar algunos, observó que éstos obsequiaban más a menudo a otros congéneres un cupón en comparación con otros participantes.

»En los cuatro experimentos posteriores, el equipo dirigido por Piff indujo, mediante estímulos visuales, el sentimiento de admiración a un grupo de personas, mientras que al resto les provocó otras emociones (orgullo o diversión). Para favorecer el sentimiento de asombro, los científicos usaron filmaciones de fenómenos naturales impactantes y llevaron a los sujetos a un entorno al aire libre en el que podían admirar eucaliptos de tamaño impresionante.

»Los individuos que se quedaron más impresionados ante las imágenes de la naturaleza sobresalieron por su conducta prosocial: fueron más amables o adoptaron decisiones más éticas en comparación con el resto de los participantes. Por ejemplo, quienes reaccionaron con asombro al ver los enormes árboles recogieron más bolígrafos de los que, de manera “accidental”, había tirado uno de los experimentadores. Sentirse una pequeña parte de un todo desvía la atención de las propias necesidades hacia el bien colectivo, indican los autores».[5]

También un equipo dirigido por Jennifer Stellar, de la Universidad de Toronto, ha querido indagar los beneficios de las emociones positivas para la salud: «Sabemos que las emociones positivas son importantes para el bienestar mental, pero nuestros hallazgos sugieren que también favorecen al organismo».[6]

Según sus investigaciones, tanto el gozo, la alegría, el orgullo como la admiración se

asociaban con una reducción de la interleucina-6 (IL-6), la molécula promotora de la inflamación. Además, los autores advierten que, probablemente, la relación entre el sentimiento de asombro y los valores de IL-6 sea bidireccional: «A quienes gozan de una vida más saludable y menos estresada les resulta más fácil emocionarse. Este sentimiento se halla relacionado con la curiosidad y el deseo de explorar, en contraste con el aislamiento social que suele acompañar a la enfermedad o a las lesiones».

EJERCICIO PRÁCTICO: Mural de admiración y asombro

Para introducir el sentimiento de admiración y asombro, compartimos con los alumnos los estudios mencionados sobre el efecto de las emociones en los seres humanos. Posteriormente creamos un mural en clase cuyo título es «ADMIRACIÓN Y ASOMBRO» en el que los alumnos escriben mensajes, que adornan con imágenes y fotografías, en los que cuentan qué o quién les provoca admiración y asombro. También comparten sus experiencias de admiración y asombro en el grupo de WhatsApp.

Los mensajes siguen una estructura del tipo: «Siento admiración por mi familia (padre, madre, hermana...) porque...».

En una de las clases surgió espontáneamente un momento lleno de magia, cuando la profesora le comentó a un alumno que vivía en una residencia infantil que era de admirar el trabajo de su tutora por las tardes, una persona muy sensible y preocupada por el bienestar físico y emocional de este muchacho. Emocionado, el alumno comentó cómo se sentía cuidado. Y allí surgió un maravilloso «de repente»: la admiración, un sentimiento vibrante y luminoso que logró remover las emociones y sentimientos más profundos de todos los compañeros. Entonces los demás alumnos expresaron el deseo de contar en voz alta por quién sentían admiración. Una alumna sintió una emoción tan fuerte al hablar de sus padres, que se echó a llorar y todos sus compañeros reaccionaron dándole besos y abrazos.

Todo el mundo participó superando la timidez y la dificultad para verbalizar sus sentimientos:

«Mi padre porque salvó la vida a mi madre, embarazada de mí, cuando ella se atragantó en un restaurante y estaba a punto de asfixiarse. Por lo tanto, también me salvó a mí.»

«Mi madre, que llegó a España de Senegal con diecisiete años y trabajó duro desde muy joven para sacar adelante a la familia.»

«Mi madre, que superó muchas situaciones duras en su vida. Vivió en la calle cuando llegó a España, sufrió maltrato, perdió a un hijo pequeño...»

«Mis padres, que me cuidaron muchísimo cuando me operaron de corazón.»

«Mis padres, que hacen todo lo que está en sus manos para darme la mejor infancia

y, aunque no tengan suficientes recursos para comprarme un iPhone, me demuestran su amor y su cariño todos los días.»

10. AMOR

Reflexionamos sobre las palabras y las frases que forman parte del Universo de Amor y las apuntamos en el cuaderno. Asimismo, anotamos las palabras que se contraponen a esta emoción:

UNIVERSO AMOR: cariño, afecto, apego, ternura, devoción, adoración, veneración, inclinación, enamoramiento, pasión, atracción...

AMOR vs. desamor, odio, desprecio, repugnancia, antipatía, rencor, descuido...

El amor es la integración de todas las emociones positivas anteriores. En este caso hablamos del amor en un sentido que va más allá de su matiz romántico: es una conexión llena de buenos sentimientos e interés mutuo que une a las personas. Son vínculos interpersonales positivos que, basados en cercanía, confianza y seguridad, impulsan a explorar, saborear, soñar, jugar, etc.

EJERCICIO PRÁCTICO: Corazón habitado

El objetivo del siguiente ejercicio es aprender a valorar las relaciones que tenemos con otras personas cercanas y aprender a expresarles nuestros sentimientos. Para ello, en la primera parte del ejercicio les pedimos a los alumnos que piensen en las personas con las que les unen lazos de amor o cariño y apunten sus nombres en el cuaderno. «¿Qué personas habitan en tu corazón?» Pueden escribir los nombres de sus familiares, amigos, personas cercanas o conocidos... El nombre de cualquier persona que les produzca una oleada de emociones positivas. Son nombres que convierten su corazón en un lugar habitado.

La segunda parte del ejercicio consiste en aprender a expresar los sentimientos, algo realmente importante que a menudo relegamos o posponemos por miedo o por las prisas del día a día o porque solemos dar por hecho que las personas que nos rodean ya saben que les queremos y que las respetamos. Sin embargo, reafirmar los sentimientos expresando el afecto con palabras, como, por ejemplo, decir «te quiero» con más frecuencia, produce una enorme conexión emocional, aumenta la autoestima, mejora la comunicación, ayuda a solucionar los conflictos, a mitigar el sufrimiento y favorece una enorme sensación de paz y de tranquilidad. Son palabras que forjan nuestra presencia e

impactan en la salud y el bienestar de nuestras personas más queridas.

Invitamos a los alumnos a reflexionar sobre cómo suelen expresar estos sentimientos, con qué palabras, gestos, acciones... Y comparten en grupo sus formas de hacer visible su amor.

Cada uno escoge un nombre de su lista para este mismo día hacerle saber lo mucho que le quiere y elige la mejor manera de hacerlo: palabras o frases bonitas acompañadas por un beso y un abrazo muy fuerte para expresar todo su cariño.

EJERCICIO PRÁCTICO: Palabras en las zapatillas

Sentirse parte de una red de relaciones de amor nos aporta seguridad, alegría y bienestar.

Existe una práctica divertida entre los deportistas de élite que consiste en personalizar sus zapatillas escribiendo en ellas mensajes motivadores. He tenido la oportunidad de ser testigo de un gesto de amistad entre dos jugadores del equipo de baloncesto del Real Madrid cuando uno de ellos escribió dos mensajes diferentes en las zapatillas de su compañero: «Sonríe» en el pie derecho y «Diviértete» en el izquierdo. Lo hizo para motivar y animar a su amigo en un momento difícil.

Este ejemplo nos pareció genial y decidimos proponer a los alumnos una forma diferente de regalar sus palabras de amor o amistad. Para ello cogimos un rollo de esparadrapo (también podrían servir unas pegatinas o cintas adhesivas que fueran fácilmente despegables) y unos rotuladores y animamos a los alumnos a que regalaran sus mejores palabras a los compañeros.

Un ejercicio sencillo pero arriesgado teniendo en cuenta la edad de nuestros alumnos; una edad en la que el sentido del ridículo y la vergüenza se imponen en muchos de sus comportamientos. Cuál fue nuestra alegría cuando comprobamos de nuevo que el lenguaje positivo mueve a la acción. Las zapatillas se llenaron de palabras y muchos alumnos no se las quitaron al terminar la clase, sino que salieron a pasear con sus mensajes de afecto, los llevaron al patio del instituto, a la calle, a su casa.

Fue un «de repente» mágico que les marcó porque vieron y sintieron la amistad y el cariño en las palabras que sus compañeros les dedicaron: «sé tú mismo», «nunca te rindas», «sonríe, te queda bien», «divina de la muerte», «mi niña favorita», «tú puedes»...

TERCERA PARTE

Los resultados sí importan

CAPÍTULO 12

Cómo llegar y permanecer



Hemos demostrado que el lenguaje positivo se puede aprender y se puede entrenar y nuestro objetivo es crear herramientas que nos ayuden a avanzar por las cinco fases de entrenamiento:

1. Toma de conciencia
2. Regulación
3. Autonomía
4. Habilidades
5. Competencias

Las palabras y las frases que habitan nuestros hijos son indicadores fiables de su futuro. La contradicción que existe entre lo que deseamos y cómo hablamos es muy llamativa. Deseamos generosidad y solidaridad, sin embargo, nuestro lenguaje está lleno de excusas y egocentrismo. Deseamos respeto y compasión, pero nuestras palabras acostumbran a criticar, juzgar y enjuiciar. Deseamos esfuerzo y entrega, no obstante, admitimos que nuestro lenguaje sea vago, repetitivo y frío. Quizá tenemos que prestar más atención a las palabras que elegimos porque son las que construyen el camino hacia el destino que deseamos.

El lenguaje es reflejo fiel de lo que somos. Vivimos en las palabras y con las palabras. Entonces, ¿somos francos cuando hablamos de nuestros sueños? Sin duda, en la mayoría de los casos nuestros deseos son sinceros, pero si no actuamos seguirán siendo sólo deseos que desembocan en el mar de los sueños incumplidos. Nuestra propuesta es convertirnos en optimistas impacientes e iniciar la acción ahora mismo empezando por atender nuestro lenguaje. Si nos importan los valores como la generosidad, el respeto, el amor, la amistad y la confianza quizá podemos empezar a educar nuestras palabras para que sean más generosas, respetuosas, cariñosas, amigables y dignas de confianza. Dar lugar en nuestro lenguaje a los valores que deseamos para nuestros hijos, así de sencillo.

Hemos visto la necesidad de cambiar, de transformar la educación, pero ¿cómo podemos llegar, convencer de la posibilidad de este cambio, de la utilidad de nuestra propuesta, a los educadores que se ven inmersos en un sistema que muchas veces les impide cualquier transformación, que están sumidos en un estado de estrés permanente, bajo una gran exigencia y responsabilidad, sin motivación ni reconocimiento?

Podemos tener una herramienta maravillosa, un método facilitador, y estar convencidos de su utilidad; sin embargo, su aplicación empieza por encontrar el camino hacia las personas a las que va dirigida. A veces es un encuentro difícil porque topa con

creencias muy arraigadas. Por eso sabemos que es muy importante dedicar el tiempo y el esfuerzo necesario para convencer de qué es útil o necesario, explicar la utilidad del lenguaje, demostrar con ejemplos, en definitiva, convencer a las personas para que decidan iniciar el entrenamiento en lenguaje positivo.

Buscamos estrategias para llegar a las personas y provocar cambios de profunda repercusión para su futuro. La experiencia de nuestro trabajo nos ha enseñado que tenemos tres aspectos básicos que nos ayudan a construir el hábito del lenguaje positivo: el tiempo y la continuidad del entrenamiento, el apoyo de las personas que nos rodean (socios vitales y esporádicos) y los logros visibles o pequeñas victorias. Para obtener un compromiso inicial tenemos que convencer de que es útil y necesario, dejando claro que partimos de la observación sin juicio. No juzgamos, sino que vemos en la realidad un punto de partida y una oportunidad de progresar, mejorarnos y construirnos. Además, tienen que ser acciones alineadas con las necesidades de las personas que les permitan elegir y decidir. Cuidamos el ritmo del entrenamiento y procuramos victorias cortas que motivan a seguir entrenando. La motivación aislada puede agotarse, necesita alimentarse, inspirarse, compartir. Por eso creamos las condiciones para proteger la creatividad y la motivación potenciando los momentos de alegría compartidos, fomentamos el entrenamiento colaborativo y apoyamos a las personas apasionadas que contagien su vitalidad y su energía al equipo. Es el factor de contagio unido al factor de empatía y generosidad.

Sabemos que necesitamos disciplina, paciencia y tiempo para ver resultados y más aún si se quieren cambiar actitudes. No podemos esperar ver sociedades transformadas en veinticuatro horas. Queremos pasar de palabras habitadas a acciones habitadas. Por ello necesitamos evaluar el impacto definiendo y midiendo intervenciones positivas y definiendo y midiendo también aquellas que no lo son tanto. Lo más importante, la prioridad, es dar oportunidades a cada niño, a cada joven.

TRES SUPERPODERES: TIEMPO, ENERGÍA Y VALENTÍA PARA CUMPLIR LOS SUEÑOS

«Si pudierais tener un superpoder, ¿cuál sería?» Esto fue lo que les preguntaron a Bill y Melinda Gates los estudiantes de un instituto de Kentucky. Una pregunta que les encantó y que les hizo pensar: «Volar, ser invisibles, viajar en el tiempo: todas son buenas opciones». Sin embargo, las respuestas que dieron nos resultarán muy familiares: «¡Más tiempo!», «¡Más energía!». Dos maravillosos superpoderes que Bill y Melinda han reflejado en su carta anual sobre el estado del mundo y que han elegido como un reto más para su fundación.

A diferencia de los países más pobres donde Bill y Melinda Gates llevan a cabo su

labor filantrópica, nosotros vivimos en una sociedad avanzada, tenemos acceso a todo tipo de tecnología creada para liberarnos de labores mecánicas que nos permiten dedicar nuestro tiempo y nuestra energía a desarrollar todo nuestro potencial personal y profesional. Sin embargo, parece que cada vez disponemos de menos tiempo, sentimos que al día le faltan horas, vamos con prisas y nos sentimos estresados. La falta de tiempo y de energía física y mental afecta, sobre todo, a las mujeres, sobre las que recae el peso del hogar y de la educación de los hijos, simplemente porque la sociedad da por sentado que es su responsabilidad.

Tiempo y energía. Lo maravilloso del lenguaje positivo es que él mismo nos impulsa, nos da la energía necesaria para seguir esforzándonos y nos descubre una forma más inteligente de enfocar nuestro tiempo y energía para alcanzar nuestras metas. Nos ayuda a obtener un impulso extra, a veces casi imperceptible, pero real y efectivo. Algo que hemos visto con nuestros propios ojos en las lecturas del electroencefalograma que muestran el impacto de las palabras en el cerebro de las personas. Un impacto que se traduce en más o menos energía y tiempo.

El lenguaje es, en esencia, intercambio de energía y tiempo, porque además de concedernos estos dos superpoderes a nosotros mismos nos permite compartirlos con las personas que nos rodean. Así pues, existe una forma de tratar y tratarnos desde el lenguaje para protegernos de esa falta de energía que nos hace creer de una manera falsa que no existen posibilidades.

El tiempo no cambia, cambiamos nosotros. El tiempo somos nosotros. Es nuestro invento para definir nuestra existencia, nuestros cambios, nuestro paso por la vida.

Sin embargo, existe otro superpoder imprescindible para avanzar en nuestra narración vital: la valentía. Necesitamos de una buena dosis de valentía y coraje para habitar nuestras palabras y, sobre todo, para habitar nuestras acciones. Y en las palabras positivas podemos encontrar esa osadía y arrojo para pasar a la acción.

CELEBRAR LOS FRACASOS

El miedo a fracasar nos lleva al mayor fracaso de todos: llegar tarde. Y es lo que está ocurriendo en la educación de nuestro país. La educación es una cuestión que despierta un gran interés mediático, que no siempre se traduce en cambio y avances reales.

Estamos estancados en los debates vacíos sobre qué sistema educativo es mejor, enfrascados en las peleas conceptuales acerca de qué valores queremos educar, mientras el tiempo sigue pasando y las vidas de muchos miles de niños también.

Tomar decisiones en el tiempo a tiempo. Es lo que llamamos empatía temporal. No sirve de nada reflejarnos en las necesidades y el sufrimiento del otro si no somos capaces de escuchar el tiempo de las personas.

Por eso tenemos que empezar a actuar cuanto antes, algo que ya están haciendo muchos educadores a escala local porque saben que el futuro de toda una generación está

en juego. Muchas de las ideas no funcionarán, pero eso no nos impedirá avanzar. Cada intento nos enseñará algo y nos animará a seguir adelante. Para descubrir las ideas que funcionan, primero hay que atreverse a probar, a experimentar y, por supuesto, a fracasar.

Hace mucho tiempo me topé con un acertijo que ilustra de forma muy sugerente la situación en la que nos encontramos: «Eres un náufrago y te ha capturado una tribu de caníbales. El jefe caníbal es famoso por su generosidad y te ofrece una oportunidad de salvar tu vida. Te pone en las manos dos relojes de arena: uno mide exactamente cuatro minutos y el otro, siete, y te dice que deberás indicar cuándo han pasado exactamente nueve minutos. Si lo consigues, te perdonará la vida y te concederá la libertad. Y si no lo logras, te comerán esa misma noche. El jefe dice: “¡El tiempo empieza ya!”». ¿Qué harías tú? Lo importante es que cualquier solución posible pasa por iniciar la acción de inmediato puesto que mientras te pones a pensar para dar con una solución se te escapa el tiempo. Así que, lo primero, antes que pensar, da la vuelta a los dos relojes porque así tendrás como mínimo cuatro minutos para pensar y resolver el problema. Si no lo has hecho ya, cuando empieces será demasiado tarde y terminarás en la cazuela.

Las palabras habitadas siempre llevan a acciones habitadas. No dudes, actúa y celebra tus fracasos porque éstos son señales de tus actos de valentía.

CAPÍTULO 13

Relatos de motivación



Sofía todavía no va al instituto, pero acude regularmente con su madre a nuestros talleres de lenguaje positivo. Todas las familias que participan en dichos talleres pueden venir con sus hijos e hijas si así lo desean. Mientras el grupo de padres y madres reflexiona sobre sus palabras y elabora listas de comprobación, Sofía se queda dibujando y de vez en cuando alza la mirada para escuchar atentamente lo que allí decimos.

Un día, mientras charlamos, su madre me comenta con esa sonrisa llena de ternura y orgullo que tienen las madres: «Mi hija me ha dicho que le gustaría salir en ese cuento que vas a escribir». Sofía, que está dibujando sentada en la última mesa del aula, parece un poco tímida. Me acerco y le sonrío. Ha llegado hace un ratito con la mochila del cole, un casco y los patines en línea; por lo visto le encanta ir y volver patinando del colegio. Cuando le pido que me escriba o me dibuje algo que le guste me mira y se encoge de hombros, quizá un poco sorprendida por mi presencia. Entonces, le sugiero que me tatúe con el bolígrafo su nombre. Me coge la mano y escribe con tranquilidad: SOFÍA. Y yo, por supuesto, le digo que saldrá en mi cuento...

La historia de Sofía es una de las historias personales que he vivido durante el desarrollo de nuestro proyecto «Palabras Habitadas» en el IES Profesor Julio Pérez. Una historia con un nombre propio que se ha grabado en mi memoria.

Hay narraciones que cambian la vida, testimonios del lenguaje de la esperanza, superación, generosidad, alegría, creatividad. Son historias que emocionan, que conmueven, que inspiran. Encontramos nuevos significados en el sonido de las viejas palabras que nos impulsan a ser valientes y creativos con nuestras decisiones vitales.

Con el lenguaje positivo conseguimos empoderar a las personas a encontrar soluciones por cuenta propia, activamos su potencial y su motivación, evitamos la propagación de la negatividad injustificada y dañina, de la desesperación, mejoramos la convivencia y estimulamos la colaboración y el trabajo en equipo.

Y la palabra habitada es la «heroína de nuestra historia» ya que pone a nuestro alcance nuestro mayor talento: nuestra habla interna. Activar nuestra luz interior, conocer nuestras motivaciones y saber cuál es el motor nos ayuda a crecer como personas, y sobre todo, nos ayuda a mantenernos en pie hasta en los momentos más difíciles.

En el proyecto «Palabras Habitadas» hemos encontrado una fascinante manera de mantener la motivación de los participantes y ésta consiste en aportar relatos conmovedores que impulsan a la acción. Muchos de los relatos han sido extraídos de las conferencias TED, una organización sin ánimo de lucro dedicada a dar a conocer al mundo las «Ideas dignas de ser difundidas». En dichas charlas podemos encontrar temas sobre ciencia, arte, diseño, política, educación, cultura, negocios, tecnología,

entretenimiento y diversos asuntos globales de interés que pueden despertar nuestra curiosidad y aprendizaje. Son relatos cortos de una duración máxima de dieciocho minutos. Algunos son tan sorprendentes que tienen más de cuarenta millones de visitas, como por ejemplo la charla de Ken Robinson que lleva por título «Las escuelas matan la creatividad» o el relato de Amy Cuddy «El lenguaje corporal moldea nuestra identidad».

Muchas de estas charlas TED, así como otros relatos, narraciones e historias recogidas de diversas fuentes, nos han servido de inspiración y motivación y creemos oportuno incluirlas como herramientas en la metodología de nuestro proyecto «Palabras Habitadas», piezas clave en el desarrollo de nuestra propuesta educativa.

Son narrativas vitales, experiencias que han trascendido y han llegado a miles de corazones. Las que aquí sugerimos son algunas de las que realmente más nos han impactado y nos han conmovido. No obstante, cada uno es libre de elegir aquellas que realmente os hayan cautivado.

Los siguientes testimonios que os vamos a contar han sido seleccionados entre algunas de las historias que compartimos con las familias y los docentes. El hombre siempre ha creado historias porque los relatos nos ayudan a construir nuestra identidad como personas y son una de las mejores formas de crear vínculos sociales. Por eso os proponemos dos historias que podéis utilizar cuando creáis oportuno. Yo me he servido de ellas para impulsar la motivación en diferentes ocasiones a lo largo del proyecto.

LA HISTORIA DE SUE DESMOND-HELLMANN O CÓMO CADA PADRE CONOCE LA ALEGRÍA Y LA EMOCIÓN DE ELEGIR EL NOMBRE DE PILA

Esta charla me ha servido para explicar que la educación tiene un comienzo significativo y éste es precisamente el momento en que elegimos el nombre de nuestros hijos. Un nombre es elegir un sueño.

Ésta es la inspiradora e informativa charla de Sue Desmond-Hellmann titulada «Una forma más inteligente y precisa de pensar la salud pública».

Empezaré con algunas presentaciones. Mi madre, Jennie, tomó esta foto. Ése es mi padre, Frank, en el medio. Y a su izquierda, mis hermanas: Mary Catherine, Judith Ann y Theresa Marie. John Patrick está sentado en su regazo y Kevin Michael a su derecha. Y con la cazadora de color azul pálido, Susan Diane, o sea yo. Crecer en una familia numerosa fue encantador y una de mis actividades favoritas era elegir los nombres de pila de mis hermanos. Pero para cuando llegó el niño número siete, apenas teníamos segundos nombres. Deliberamos mucho antes de tomar la decisión definitiva: Jennifer Bridget. Cada padre del público conoce la alegría y la emoción de elegir el nombre del recién nacido. Y yo estaba entusiasmada y emocionada de ayudar a mi madre en esa ceremonia tan especial.

Pero eso no ocurre en todas partes. Viajo mucho y veo muchas cosas. Y me sorprendió descubrir que en una zona de Etiopía, los padres tardan un mes o más en elegir un nombre para sus hijos recién nacidos. ¿Por qué esta demora? ¿Por qué no aprovechar este momento tan especial? Esperan porque tienen miedo. Tienen miedo de que su bebé muera. Y esta pérdida puede ser más soportable sin un nombre. Un rostro sin nombre

puede ayudarles a sentirse un poco menos unidos al bebé.

Aquí es un momento feliz, emocionante, lleno de sueños para el futuro de este niño, mientras que en otra parte del mundo, los padres están atemorizados y no se atreven a soñar con un futuro para su hijo más allá de unas pocas preciosas semanas.

¿Cómo es posible? ¿Cómo es que 2,6 millones de bebés mueren en todo el mundo antes de llegar al mes de vida? 2,6 millones. Ésa es la población de Vancouver. Y lo sorprendente es que en muchos casos, simplemente no sabemos cuál es la causa de esa muerte.

Recuerdo haber visto recientemente un gráfico actualizado cuyo título era: «La causa de muerte en niños menores de cinco años en el mundo». Y un gran segmento del diagrama, aproximadamente el 40 %, con la indicación «neonatal». «Neonatal» no es una causa de muerte. Neonatal es simplemente un adjetivo. Un adjetivo que significa que el niño tiene menos de un mes. A mí, «neonatal» me indicó: «No tenemos ni idea». Yo soy científica. Soy médica. Quiero arreglar las cosas. Pero no se puede arreglar lo que no se puede definir. Así que el primer paso para restituir los sueños de esos padres está en responder a la pregunta: ¿por qué mueren los bebés?

¿A qué me motiva esta historia? A seguir trabajando y a seguir soñando. A respetar la vida, a aliviar el sufrimiento de las personas. A entregarme en cada momento al ciento por ciento. A pensar qué es lo que «yo» puedo hacer para que los nombres de pila existan allí donde, a veces, el siguiente día es tan incierto que conmueve hasta lo más profundo de mi alma, porque la pobreza y la escasez han comprado el futuro. A vivir con pasión. A perseguir con alegría mi pasión. Sueño que el mundo puede cambiar y que nada ni nadie me va a impedir que habite este pensamiento en mi corazón, porque cada nombre de pila es la primera palabra donde tiene lugar la esperanza y la educación. Tu nombre, mi nombre, el nombre de mis hijos/as. Es la precisión de esa sola palabra la que me inspira a soñar y a vivir. Si las palabras habitadas tienen sentido y existen es para derribar las barreras de la incomprensión y del sufrimiento con las acciones habitadas. Con un nombre nace el futuro y con esa vida, la posibilidad de educar. De pensar un futuro juntos. Las palabras educan para la paz, para la justicia, para los sueños. Por eso me detengo un momento en estas palabras que en mi opinión están llenas de esperanza: «restituir los sueños de esos padres».

La «pérdida puede ser más soportable sin un nombre. Un rostro sin nombre puede ayudarles a sentirse un poco menos unidos». Desmemoriarme para no tener sueños y bloquear el espacio y la palabra donde habitan.

En definitiva, la educación tiene mucho que ver con la esperanza que aquí, en otra parte del mundo, empieza con poner el nombre de pila y con la alegría que viven los padres al elegir un nombre. Porque cuando tenemos un nombre sabemos a quién queremos educar: es mi hijo/a. Desde ese mismo momento ese nombre identifica a esos bebés como únicos. Piensa y reflexiona un momento en el nombre de tu hijo y descubrirás que es una palabra que respira libertad, esperanza, sueños, alegría...

Educamos porque amamos a nuestros hijos, les damos de comer, «respiramos» con ellos, junto a nuestro pecho y nuestro corazón, sus sueños. Les hablamos dirigiéndonos a ellos por su nombre. Creamos una geografía sentimental con el lenguaje, con los juegos, con las sonrisas, con las caricias... y de ese modo ya estamos educando. Necesitamos

una enorme capacidad de conocimiento porque es muy grande lo que tenemos que cuidar. Pero no me refiero a ese tipo de conocimiento al que estamos acostumbrados, me refiero al conocimiento y reconocimiento de nuestro lenguaje y de nuestras palabras que entregamos. Nuestros hijos respiran, físicamente, nuestras palabras, nuestro lenguaje.

Educamos con la colaboración más estrecha que la vida ha podido imaginar e inventar: las palabras. Nuestras acciones con nosotros mismos, con nuestros hijos y con los demás están habitadas de palabras. Su poder define y determina nuestras vidas.

Restituir los sueños tiene que ver con las palabras y los gestos que generan bloques de sensibilidad hacia el mundo.

Somos capaces de cooperar con extraños, nuestra historia es, antes que nada, el logro inmenso de la construcción más profunda que nos podemos imaginar como seres humanos: el amor habitado para que las raíces del altruismo sean fuertes.

La colaboración lingüística, esa singularidad humana, que permite oír cómo respiran tus palabras y la vida que albergas con ellas.

Ya hemos dicho anteriormente que la ética del lenguaje es una de las claves de la nueva educación. Construir una nueva forma de empatía global sí es posible, pero para ello no será suficiente con buscar una revolución en los conocimientos o en la tecnología, sino que deberemos perseguir una revolución en los comportamientos del lenguaje y de las palabras. Una verdadera evolución de lo que queremos ser como humanidad.

LA HISTORIA DE CRYSTAL

Es la vida la que no tiene límites. Impresionante. Basta como ejemplo esta bella e inspiradora charla TED de Kathy Hull que lleva por título «Historias de un hogar para niños con enfermedades terminales». Una historia que nos relata la emoción de vivir cada día.

La atmósfera tranquila de su entorno, comidas sabrosas hechas a menudo para satisfacer sus peticiones, las mascotas residentes, el perro de terapia y el conejo pasaron un montón de tiempo acogedor con Crystal. Después de haber estado con nosotros durante una semana, llamó a su abuela, y le dijo: «... me quedo en una estupenda casa grande, y hay espacio para que vengas, también. ¿Y adivina qué? No tienes que traer monedas porque la lavadora y la secadora son gratis». (Risas.) La abuela de Crystal pronto llegó de fuera de la ciudad, y pasaron los cuatro meses restantes de la vida de Crystal disfrutando de días muy especiales juntas. Algunos días eran especiales porque afuera estaba Crystal en su silla de ruedas sentada junto a la fuente. Para una niña que había pasado la mayor parte del año anterior en una cama de hospital, estar afuera contando colibríes fue un tiempo increíble con su abuela, y muchas risas. Otros días eran especiales debido a las actividades que nuestro especialista en vida infantil creó para ella. Crystal encadenó abalorios e hizo la joyería para todos en la casa. Ella pintó una calabaza para ayudar a decorar para Halloween. Ella pasó emocionada muchos días planeando su décimo cumpleaños, que por supuesto ninguno de nosotros pensó que ella vería nunca. Todos nosotros usábamos boas de plumas rosas para la ocasión, y Crystal, como puedes ver, reina por el día, llevaba una tiara brillante. Una calurosa mañana llegué al trabajo y Crystal y su cómplice, Charlie, me saludaron. Con algo de ayuda, habían creado un puesto de limonada y galletas fuera de la puerta principal, una

ubicación muy estratégica. Le pregunté a Crystal el precio de la galleta que había seleccionado, y ella dijo: «Tres dólares». (Risas.) Yo le dije que me parecía un poco alto por una galleta. (Risas.) Era pequeña. «Lo sé», reconoció con una sonrisa, «pero yo valgo la pena». (Risas.) Y ahí están las palabras de sabiduría de una niña cuya breve vida afectó la mía para siempre. Crystal valió la pena, y ¿no debería todo niño cuya vida se acorta por una enfermedad horrible valer la pena?

La vida es un sí rotundo. Esta historia me ha brindado la oportunidad de emocionarme y de conmoverme de una manera muy especial, comprender una frase hecha en su esencia, en su sentir: yo valgo la pena, tú vales la pena. Me he sentido tan acompañado por la sonrisa y esperanza infinita, por el sentido del humor, por la alegría de este relato y por las palabras tan sorprendentes que refulgen en los instantes más cruciales de la vida que dejan huella.

Crystal y Kathy Hull disfrutaban de la complicidad de la alegría, de la sonrisa pícaro de la vida, porque como escribía Gabriel García Márquez en su novela *El amor en los tiempos de cólera*: «... es la vida más que la muerte la que no tiene límites». Y eso es, precisamente, lo que aprendemos a «ver»: que en la vida, más que en la muerte, es donde no existen los límites... para quien quiere una limonada y unas galletas.

Entrañable. Esta historia es una llamada a la acción. Son las ganas de vivir el tiempo que tienes, sea cual fuere. Es tuyo y solamente tuyo. Hoy te pertenece. Diviértete, vívelo con alegría.

Las palabras son una nueva forma de educar y aproximarse al mundo para impulsar un sueño compartido, todos valemos la pena. Todas las vidas tienen el mismo valor.

Durante los días 13 y 14 de marzo de 2017, Diálogos de Cocina celebraba sus diez años de trayectoria con un encuentro especial en Basque Culinary Center. Yo tuve la fortuna de compartir, durante esos dos días, conversaciones con muchísimas personas acerca de nuestro futuro como humanidad desde diferentes puntos de vista.

Hubo un momento único y, en mi opinión, emocionalmente increíble. Fueron unos instantes en los que tuve la suerte de vivir con Dominique Creen, dueña del restaurante el Atelier Creen en San Francisco y elegida mejor chef femenina del mundo en el año 2016, uno de esos momentos mágicos cuando en su ponencia nos hizo partícipes y, por qué no, cómplices emocionales de una experiencia maravillosa con una niña enferma de leucemia que le escribió una carta porque la quería conocer.

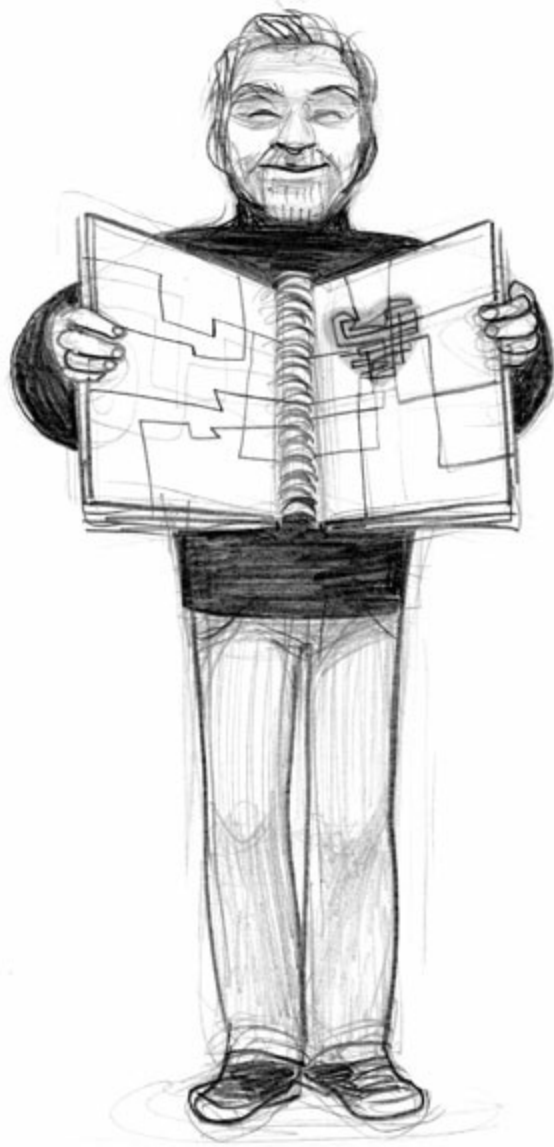
Dominique fue a visitar a la pequeña y ésta le contó que quería aprender a derretir el chocolate como ella. A las pocas semanas la niña murió. Dominique lloró al recordar todo el dolor que acompaña a la leucemia, y, también, por la esperanza, momento a momento, que manifiestan los niños. La mirada, el deseo de aquí y ahora, del olor del chocolate derretido. Para Dominique la cocina es lenguaje, necesita la conexión y el diálogo; pone la atención en un público que marcará el futuro: los niños. Entonces, yo compartí emocionado la historia de Crystal y su galleta de tres dólares... y la sonrisa profunda que conecta historias y vidas cuando decimos «pero yo valgo la pena».

Esta experiencia fue un robo visual, o mejor dicho un robo lingüístico, que ejemplifica la habilidad que el ser humano tiene de apropiarse de las ideas de otros, y en mi caso de las palabras de otros, para que el conocimiento resulte un estupendo bien al alcance de cualquiera. Sólo con esforzarnos en «atender» aquello que dicen los demás mejoraremos constantemente.

Ya no es la belleza de un relato, es la acción misma, un don inusual, que nos permite «ver y respirar» la verdad de esas palabras. Comportarme como las palabras: tú vales la pena. La diferencia en la vida está entre el que hace y no hace. Los pensamientos, la escucha y las palabras habitadas están muy bien, pero la grandeza del hombre es la acción. Acciones habitadas que definen quiénes somos aquí y ahora.

CAPÍTULO 14

Estadísticas vitales



Definitivamente hay un problema de felicidad y bienestar en la educación que queremos abordar. Las estadísticas vitales deben ser un punto de partida para lo que viene: una educación para la vida. Educar es atender a los sueños de los demás. Crear vida con más bienestar, satisfacción y felicidad.

Las estadísticas vitales son muy atractivas porque nos hablan de nosotros; ponen de manifiesto lo que realmente nos hace más felices y mejores personas. Las estadísticas vitales tratan con datos el estado de las palabras en que vivimos y utilizamos. Y, también, nos muestran cómo somos como individuos en relación con nuestra sociedad, con nuestros grupos, compañeros, amigos y familiares.

Medir los niveles de satisfacción y bienestar vital del proyecto «Palabras Habitadas», de la utilidad que han percibido los participantes, era nuestro objetivo inicial: ¿Qué es lo que el lenguaje positivo ha hecho por tu vida? ¿Qué lugar ocupan las palabras positivas en las conversaciones que tienes contigo mismo y con los demás?

Una forma de seguir este viaje y ver los resultados de educar en lenguaje positivo es mirar las estadísticas. Es un gran procedimiento para medir la percepción del proyecto, la realidad de lo vivido. Es el resultado. El fruto de nuestro trabajo.

Las estadísticas vitales responden a la pregunta: ¿cuánto te conoces? Y demuestran que los números son hechos que nos pueden sorprender y nos pueden inspirar a que la vida tenga un propósito.

Medir para ser conscientes de los efectos que tienen las palabras en tu vida día a día. Contar de cuántas habilidades y competencias que han dado forma a nuevos cambios en tu manera de ver y actuar en el mundo has tomado conciencia. Y de qué habilidades y competencias se trata.

Medir es elegir porque las estadísticas vitales componen la ciencia de nosotros y de nuestras palabras.

De alguna manera olvidamos que hay historias, historias humanas tras las palabras, tras las cifras. Las palabras cuentan una a una. Son la vida que albergan tus palabras las que te dicen qué tipo de persona eres.

¿Qué historia has vivido con el lenguaje que se ha quedado grabada en tu memoria y es digna de ser contada? ¿Qué miradas y palabras habitadas han cambiado tu vida? ¿Qué palabras te han dado más coraje, honestidad, empatía...?

La misión, el propósito al que aspiramos con el proyecto de educar en lenguaje positivo, es cambiar comportamientos para que tengamos buenas historias que se puedan medir, que se puedan contar numéricamente y que se puedan narrar para que sirvan de inspiración. Es hablar de la «naturaleza humana que queremos contribuir a diseñar»,

como afirma el psicólogo estadounidense Barry Schwart.

Las estadísticas vitales son nuestras historias personales que han cambiado gracias a las palabras, son historias reales donde el lenguaje es el protagonista. Son impulso para que los sistemas educativos y los educadores tengan razones y herramientas para que puedan diseñar la manera de transformar la vida de las personas con algo tan tangible como son las palabras, que se pueden ver, sentir y con las que podemos conectar con el futuro de nuestras vidas y comportamientos para ser mejores personas. Las estadísticas vitales miden el bienestar de las palabras, la ética del lenguaje, previenen el daño de las palabras y se pueden incorporar profesionalmente en nuestro sistema educativo.

Cuidar nuestra salud lingüística contribuye a proteger a las personas, a la educación y al planeta.

Somos muy vulnerables a las palabras, y los niños y niñas del mundo a menudo están expuestos a un lenguaje dañino, sin posibilidad de defenderse de él.

La mayoría de nuestros deseos están centrados en mejorar nuestras circunstancias, pero pocas veces nos planteamos mejorar nuestro lenguaje y olvidamos que nuestra manera de hablar refleja nuestra manera de ser.

Nos relacionamos con el mundo a través del lenguaje, pero casi nunca reparamos en el lenguaje que usamos. Las estadísticas vitales nos ayudan a comprender los beneficios de prestar atención a nuestras palabras; a nuestro lenguaje oral, escrito y gestual.

Las culturas poco saludables en el lenguaje deshumanizan a las personas. Por otro lado, la agresividad de las palabras, ya sean estas internas o externas, pueden conducirnos a tener malas historias de vida. Quien se detiene a «ver» las palabras, a ver todo lo que conlleva el lenguaje que utiliza, conoce su historia y conoce sus posibilidades.

La importancia de las estadísticas vitales radica, precisamente, en que nos ayudan a situar el foco en las palabras para así aprender a detenernos en ellas y prestar atención a aquello que ilumina el camino de nuestra vida.

Las estadísticas vitales nos pueden mostrar cómo hacer lo correcto. Cuando uno descubre todo el potencial de las palabras encuentra el propósito de lo que queremos hacer con nuestra vida. Y, también, nos ayuda a descubrir cómo podemos atender a los sueños de los demás.

Hemos encontrado en las estadísticas vitales una herramienta en la que el lenguaje es el protagonista a través del cual desfila toda nuestra historia. Somos una promesa y esperamos respuestas, a ser posible, con muy pocos atascos y con mucha empatía temporal, donde no quede ninguna ilusión por entregar; porque cada día, a jornada completa, quiero salir al mundo a cumplir mi promesa, mi sueño.

Según el premio Nobel de Economía Daniel Kahneman, el empleo del tiempo es uno de los aspectos de la vida sobre el que los seres humanos pueden tener algún control: «Pocos individuos pueden desear tener un carácter más agradable, pero pueden organizar sus vidas para emplear menos tiempo en sus desplazamientos cotidianos y más tiempo haciendo cosas con las que disfrutan con otros a los que quieren».

Nuestra relación con el tiempo es importantísima porque determina los resultados de nuestra vida. ¿Qué haces con tu tiempo? La vida, en definitiva, son instantes. Para muchos de nosotros estos instantes forman episodios aislados sin desarrollar y sólo algunos convierten esos episodios en un gran relato, en una buena historia de vida.

Cuando intentamos valorar nuestro bienestar, las respuestas varían si el foco se centra en valores generales o en experiencias concretas. Se trata de las dos dimensiones del bienestar subjetivo a las que Daniel Kahneman denomina bienestar «valorativo» y «experimentado». El primero se refiere a juicios de valor generales que expresamos sobre nuestra vida y la de nuestro entorno: por ejemplo, cuando, dependiendo de nuestra situación económica o sensación de comodidad decimos, por ejemplo, que la educación de nuestros hijos es excelente, que tenemos un buen trabajo, etc. En cambio, el bienestar experimentado se refiere a vivencias concretas como, por ejemplo, momentos en que experimentamos estrés, enfado, risa o alegría.

Con el objetivo de prestar más atención a las situaciones y estados de ánimo que vivimos día a día, hemos querido medir el bienestar experimentado para descubrir cuál es nuestro porcentaje de experiencias positivas. Para ello nos hemos inspirado en el Índice U de Daniel Kahneman, que mide el porcentaje de tiempo que una persona pasa en un estado desagradable. Es una medida que permite decidir estrategias para disminuir este índice.

La manera más fácil de aumentar la felicidad es controlar el empleo del tiempo. ¿Podemos encontrar más tiempo para hacer cosas con las que disfrutamos? La tarea consiste en revivir con todo detalle el día más cercano a hoy que pueda considerarse un día habitual de trabajo, desde la mañana hasta la noche, dividiéndolo en episodios como si fueran escenas de una película y escribir la duración de la actividad, si se trató de una actividad positiva o negativa y cómo nos sentimos al realizarla. Posteriormente hay que sumar, por un lado, el tiempo dedicado a todas aquellas actividades que consideramos positivas y, por otro, el tiempo sumado a las actividades que valoramos como negativas y calcular a qué porcentaje del tiempo total diario corresponde:

SUMA EL TIEMPO QUE HAS DEDICADO A MOMENTOS + ___ horas

SUMA EL TIEMPO QUE HAS DEDICADO A MOMENTOS – ___ horas

El resultado obtenido nos dará el índice U. Por ejemplo, una persona que pasa cuatro de las dieciséis horas que está despierta en momentos o estados negativos, tendría un índice U del 25%.

ÍNDICE DE ALEGRÍA HABITADA

Hemos invertido el índice U y hemos creado nuestro Índice de Alegría Habitada para prestar atención a todo aquello que pretendemos que suceda, no a aquello que queremos evitar. Nuestro objetivo es ser más conscientes de los momentos de experiencias positivas, en concreto, de la alegría experimentada. ¡Cuántas horas de alegría vivimos! Si, por ejemplo, un niño está animado y alegre seis de las quince horas que está despierto, su Índice de Alegría Habitada será del 40 %.

Este tipo de estadística vital puede ser desarrollada tanto por los alumnos de secundaria como por los educadores, siempre y cuando se adapte su utilidad a las necesidades concretas de cada colectivo.

¿Qué momentos y ámbitos queremos valorar? ¿Con qué frecuencia?

Preguntamos sobre situaciones y momentos de alegría que los participantes hayan vivido el día anterior o el mismo día si queremos valorar una actividad o un episodio concreto (es importante que sea un tiempo muy cercano que pueden recordar bien y un período acotado). Podemos realizar esta medición a diario u ocasionalmente según las actividades que queramos valorar.

En primer lugar, los alumnos valoran individualmente su día en retrospectiva dividido en episodios (colegio, casa, tareas, etc.). Es fundamental que revelen cómo es su habla interna a la hora de reflejar un valor, explicando brevemente las razones por las que ha sido más o menos alegre, o que acompañen sus valoraciones con tres palabras que definan bien lo que siente.

Posteriormente, en grupos, por ejemplo en las tutorías, se sacan las medias y se reflexiona acerca de cómo se pueden aumentar las experiencias positivas de alegría. Para llevar a cabo un análisis individual, cada alumno podría calcular sus puntuaciones, por semana, por mes, etc.

La evaluación también puede ser hedónica (*me gusta/no me gusta*) y emocional (*cómo me siento*), en momentos particulares como los sociales, los que tienen que ver con el desempeño, el rendimiento, la valía y la autoestima.

Para adaptar el Índice de Alegría Habitada a edades más tempranas, reducimos el período de tiempo que queremos valorar (una actividad, una clase, un ejercicio) y sustituimos el porcentaje por una escala más sencilla (*me gusta/no me gusta* o emoticonos de alegría/tristeza) acompañada por tres palabras que les sugiere la

experiencia vivida.

UTILIDAD PERCIBIDA

Otro recurso para establecer las estadísticas vitales consiste en preguntar sobre la utilidad percibida de las actividades y los aprendizajes: ¿en qué te ha sido útil esta actividad o este aprendizaje? Son preguntas que tenemos que hacer a lo largo de todo el proyecto y al final para obtener indicadores sobre nuestros avances. Las respuestas también se convierten en estadísticas vitales para los participantes ya que provocan momentos de conciencia y reflexión sobre sus logros y aprendizajes.

Durante el desarrollo del proyecto los participantes valoran el nivel de utilidad, en una escala de 0 a 10, de las actividades que van realizando, comentan en qué les ha servido y qué cambios positivos han observado.

También hemos preguntado a los participantes al finalizar el proyecto «Palabras Habitadas» sobre su utilidad y quisiéramos compartir con vosotros algunas de sus respuestas. Hemos sustituido los nombres de cada persona por la palabra habitada que encabezó su escrito:

- Utilidad percibida por el alumnado:

Magia

«Para mí me ha resultado útil con mi familia. Uno de los apartados de la lista de comprobación decía: Cambio las respuestas “que síí”, “ya voy” y “espera” por acción. Aunque me ha costado bastante cumplirlo completamente, me ha ayudado a llevarme mejor con mis padres, que siempre se enfadaban por eso y ya casi nunca lo digo.»

Amor

«Ha sido útil porque he peleado menos en mi casa.»

Esperanza

«Esto mola porque es una cosa que te hace sentir mejor y te ayuda, por decirlo así, a automotivarte. A mí me ha ayudado muchísimo porque soy muy pesimista y con esto aprendo a valorarme mejor.»

Esfuerzo

«Me ha parecido una experiencia única ya que no todos los días nos enseñan cómo nos afectan las palabras a nuestro cerebro... Yo he visto un cambio en mí, sobre todo en la manera de pensar y en la de reaccionar, claramente este proyecto va a ser útil en mi futuro porque si en este tiempo nos hemos acostumbrado a diferentes hábitos de vida, si los sigues empleando, llegaremos más alto y con

mejor actitud.»

Fidelidad

«Las palabras me ayudan a luchar por mis sueños, a animar a los demás y también a mí mismo.»

Entrega

«La actividad que me gustó más fue poner las pegatinas con palabras de motivación en los zapatos... Crear hábitos nuevos, por ejemplo, decirle agradecimientos a mi madre.»

Felicidad

«Personalmente cuando llegaba a casa y realizaba la lista de comprobación, daba gracias, etc., me sentía mucho mejor conmigo misma, es como si me sintiera mucho más feliz...»

Esperanza

«Gracias a la lista de comprobación he mejorado mi lenguaje y comportamiento... he aprendido a hablar mejor y a comportarme mejor y eso ha producido un cambio en mi entorno.»

Libertad

«Ha sido muy útil a la hora de unir al grupo, no todos somos amigos, pero sí mostramos respeto unos a otros... Sentir curiosidad por las cosas que antes ni sabía que existían, como el lenguaje positivo, que me ha ayudado a sobrellevar momentos complicados.»

Pasión

«Es una experiencia divertida al igual que interesante porque aprendes lo que puede conseguir una simple palabra que puede cambiar emociones o hacer que una persona que esté triste vuelva a sacar una sonrisa.»

Todo es fabuloso

«Me ha gustado mucho la participación, me ha hecho mejorar en cuanto a optimismo propio. Yo soy optimista por la gente, pero nunca por mí. Siempre veo mi lado malo y nunca me fijo en el bueno, pero si alguien necesita un hombro en el que llorar ahí entro yo a ayudarle, a cumplir sus pedidos y a hacer lo que haga falta por ver una sonrisa. Yo prefiero que me hagan daño antes de hacerlo. Simplemente porque no me sentía muy querido conmigo mismo. Como yo era el único que sabía mis secretos y mis rarezas, siempre me las decía frente al espejo y lo que me decían mis padres lo usaba contra mí, también en el instituto la mitad de las veces sonreía sin ser verdad. Cuando hicimos lo de pegarnos los papelitos en los pies, vi que la gente no pensaba lo mismo que yo sobre mí: que era un fracasado sin futuro por mis notas, que soy mala persona, etc. Ya no pienso en eso, a no ser que me deprima por algo muy grande. Y gracias a eso ya no pienso

en lo malo sino en lo bueno: por ejemplo, no soy muy optimista pero afortunadamente voy a cambiar. Así que gracias a todos.»

- Utilidad percibida por las familias:

Coherencia

«Para mí ha sido una experiencia muy muy positiva, a la vez que útil; tanto en el trato día a día con mi familia como en mi entorno laboral... Pero, sobre todo, lo he trasladado a mi relación conmigo mismo yendo desde dentro hacia fuera, algo que no me podía ni imaginar.»

Comprensión

«Me ha servido para tomar conciencia de que mi actitud ante la vida, la familia, los problemas es fundamental, de cómo influye en los demás, en el ambiente que se respira en casa.»

Alegría

«A mí lo que mejor me ha venido han sido los agradecimientos diarios, al principio me costaba, pero luego era cada vez más fácil encontrar motivos y durante el día te hacía sentir y fijarte más en los buenos momentos.»

Generosidad

«He hecho partícipes a mis hijos y he visto pequeños resultados que me han parecido grandes logros.»

Positivo

«Veo un antes y un después. Me ha hecho ser consciente de la importancia de expresiones que pasaba por alto pero afectaban negativamente en las relaciones para con los demás. He podido comprobar que con pequeños cambios en mi lenguaje he conseguido llegar más a las personas que quiero o que simplemente me rodean.»

- Utilidad percibida por el profesorado:

Empatía

«Ser consciente de la repercusión que mis palabras pueden tener en el alumno, y por ello, reflexionar más al decirlas, buscando la manera de transmitir un mensaje de la manera más positiva... Compartir experiencias y opiniones con mis compañeros acerca del «formato» de una clase, no ceñirme tanto a los contenidos y ser capaz de mejorar el inicio, el final y también la ejecución en determinados momentos...»

Luz

«En primer lugar, quizá, tomar conciencia científica de una realidad que yo intuitivamente sabía: la importancia de cuidar las palabras y la influencia del

lenguaje en las personas. En un segundo momento, la aplicación de esto a mis clases y a la relación con mis alumnos.»

Y ésta es la reflexión de Tatiana Goloub, la profesora que ha vivido intensamente todo el desarrollo de nuestro proyecto con su grupo de alumnos:

Desde el principio, estaba convencida de la utilidad de todas las actividades que íbamos a realizar; así que el punto de partida fue la seguridad absoluta de que los alumnos y yo íbamos a crecer juntos con el Proyecto «Palabras Habitadas».

Una de las cuestiones más importantes fue conocer desde el principio el «plan de vuelo»: cuál iba a ser el eje vertebral que iba a agrupar todas las actividades que se iban a realizar. Esto aportó mayor seguridad a la hora de programar y llevar a cabo las sesiones dedicadas al proyecto. En este sentido, agrupar las actividades en torno a las emociones positivas de Barbara Fredrickson fue un acierto absoluto.

Las actividades que íbamos realizando y las reflexiones en torno a ellas fueron claves para la toma de conciencia progresiva del lenguaje que utilizan los alumnos en distintos ámbitos de su vida. Cada semana «monográfica» (en el sentido de que dedicábamos un período de tiempo a cada emoción) suponía la práctica de una emoción y todo giraba en torno a ella (las frases de la pizarra, las reflexiones, las palabras, las acciones).

A medida que íbamos avanzando, el clima de la clase se iba estabilizando y la confianza mutua iba ganando terreno. Esto supuso que los alumnos con actitudes muy negativas iban desarrollando poco a poco un pensamiento positivo hacia sí mismos y aumentaba su tolerancia hacia los demás. Es muy importante, además, la confianza que se estableció entre el tutor y los alumnos, y viceversa, ya que algunas reflexiones indujeron a compartir cuestiones muy personales.

En segundo lugar, el diseño de las listas de comprobación ayudó a los chicos a analizar con más detalle el contenido lingüístico de su día a día: la reflexión puntual contribuyó a la mayor sensibilidad y capacidad para detectar aquello que les resulta positivo, los estimula y los motiva y aquello que no les gusta y los detiene. La realización de las listas de comprobación les ayudó a corregir los errores lingüísticos de los que eran conscientes y les ayudó a prestar más atención a las palabras que utilizaban en diferentes situaciones. Digamos que poco a poco se desarrolló la sensibilidad al lenguaje que utilizaban y la conciencia de que el lenguaje es un regulador potente del comportamiento, actitud y visión ante la vida propio y ajeno. Está claro que las listas de comprobación deben convertirse en una herramienta viva que va cambiando continuamente, a medida que se producen cambios en el adolescente.

Todas las ventajas que he descrito iban repercutiendo, además, en la mejora de la gestión del aula: el «plan de vuelo» diario aporta mayor seguridad que, a su vez, contribuye al clima del aula más relajado, lo que mejora la concentración, la comprensión y la utilización de los tiempos.

MI PALABRA HABITADA DE ESTE CURSO HA SIDO REGALAR.

CAPÍTULO 15

Reflexiones y talleres sobre el futuro



Hoy en día uno de los objetivos capitales de la educación, y por tanto de los educadores, es conectarnos con nuestro futuro; idear y crear los escenarios donde vamos a vivir y la manera como queremos vivir nuestra vida. Unas de las principales y más potentes herramientas de las que disponemos para elaborar esos conceptos son las emociones y el lenguaje positivo porque ambas nos permiten conectar con todos los posibles futuros que podemos imaginar y traer al presente las emociones y las palabras que en esos futuros habitan y nos habitan.

Constantemente estamos buscando ese primer indicador, las primeras señales del lenguaje que nos digan si son o no las palabras un Índice de Confianza, un indicador que aporta seguridad a nuestras vidas cotidianas y que nos garantiza un nuevo bienestar, hasta ahora inesperado.

En estos posibles futuros, el lenguaje positivo es el pilar fundamental que está contribuyendo de forma decisiva a garantizar la salud cognitiva y emocional de los ciudadanos, a alargar la esperanza de vida de las personas y a reducir las desigualdades sociales. En la observación y en la escucha atenta del lenguaje tenemos la enorme posibilidad de detectar a través de las palabras y los gestos problemas tan importantes como el acoso escolar, el fracaso, la violencia de género y otros peligros y fuerzas destructivas que nos acechan tanto interior como exteriormente. Las palabras son verdaderos indicios de lo que está ocurriendo y de lo que puede ocurrir.

Si seguimos el rastro de este potencial que tienen las palabras hasta el futuro podemos preguntarnos cómo será vivir lo que está por llegar o qué podemos escuchar, oír, ver y respirar allí. Podemos entonces hacer experimentos, seguir investigando en nuevos talleres para crear los métodos que van a dar vida a esos conceptos futuristas donde las palabras que condensan la violencia, la guerra, la desigualdad y la injusticia, tengan menos espacios que las palabras y las emociones que nos protegen, como la esperanza o la admiración... La pregunta es ¿cómo hacemos que esas posibilidades futuras sean cada vez más concretas y tangibles aquí y ahora?

No se trata de un trabajo de análisis predictivo, ni de vaticinio, sino de cómo creamos herramientas lingüístico-emocionales que nos permitan ayudar a conectar nuestro ser presente y futuro para convertirnos en diseñadores y participantes activos en el proceso de creación del porvenir que deseamos, un futuro que realmente funcione para todos. Las palabras dan forma a nuestros pensamientos del mañana.

Las aplicaciones del lenguaje son ilimitadas. Pero ¿cómo lo hacemos? Con el proyecto «Palabras Habitadas» nos hemos centrado en explorar qué significa vivir con palabras positivas en nuestros hogares, en nuestros colegios, en nuestras ciudades.

Palabras con el poder de ver las cosas que pueden cambiarnos la vida, que pueden aumentar nuestra felicidad... palabras que pueden llevarnos a lugares inaccesibles para nosotros y construir otra parte muy concreta y amplia de un futuro posible.

Ahora bien, ¿qué es innovar? Innovar tiene que ver con la capacidad de construir las respuestas a las necesidades del mañana. Innovar en el lenguaje es la capacidad de cambiar las maneras de decir y hacer las cosas. Palabras que cambian comportamientos y comportamientos que cambian el mundo. Palabras que cambian la forma de vivir, la forma de educar, la forma de estructurar tu casa, tu barrio, tu ciudad. Con ello estamos construyendo el futuro del mundo, estamos construyendo el nuevo tiempo.

Pero centrémonos en el futuro de la educación. Imaginemos que vivimos en un mundo más justo, igualitario, más amable, más seguro, pacífico... ¿qué palabras, qué lenguaje, qué conversaciones, qué habla interna y qué emociones nos han llevado hasta allí y cómo las hemos construido? Hemos aprendido mucho mientras creamos el futuro. Necesitamos ir creando talleres diferentes en el aula para poder ver el futuro al que queremos llegar. Observemos qué conversaciones hemos sido capaces de construir. Cuáles son esos elementos del lenguaje del futuro que están presentes hoy en día. Desgranemos poquito a poco ese futuro, esas palabras, y recreémoslas hoy.

Nos imaginamos las consecuencias que nuestros actos, nuestras palabras, van a tener en el tiempo. Por ejemplo, cojamos la regla que nos propone Suzy Welch, autora del libro *10 minutos, 10 meses, 10 años: Un método para tomar decisiones que transformará su vida*, y veamos cómo la decisión de utilizar cierto tipo de lenguaje y palabras afecta a tu futuro y al de los otros. Veamos qué impacto tiene sobre nuestras vidas elegir un lenguaje, una mirada sobre el mundo, una actitud ante la vida. Imagínate cómo te sentirás con el paso del tiempo, qué consecuencias tiene que insultes, que desprecies, que utilices un habla interior que destruya tus posibilidades con frases como por ejemplo «es muy difícil», «no lo voy a conseguir»..., que vivas sumergido en la queja constante y pienses que el mundo es como es y siempre será así. ¿Qué pasará en diez minutos, en diez meses y en diez años? ¿Cómo me habrá afectado hablarme y hablar de una determinada manera? Pensar el futuro y averiguar si merece la pena hablar y sentir así.

Describe qué tipo de lenguaje se utiliza en casa, en el colegio, en la calle, en la televisión, en las empresas, en la política, en la economía y cuáles han sido las consecuencias de utilizar concretamente ese tipo de lenguaje y no otro. Baja al terreno de las palabras, una a una, y analiza qué vida tienen. Tener perspectiva temporal es una de las tareas más urgentes e importantes de la educación, por ello hemos creado y estamos trabajando las listas de comprobación del lenguaje. Una herramienta para construir el futuro que deseamos.

Pero hoy en día todo sucede muy rápido y nos resulta muy complejo llegar a

comprender nuestro lugar en la historia. El tiempo pasa, o dejamos que pase, y todavía no hemos aprendido a manejarnos con la empatía temporal; nos sentimos abrumados, llenos de incertidumbre y ansiedad de modo que dejamos que las cosas sucedan, decimos «el tiempo lo cura todo» y, de esa manera, nos cuesta mucho conectar con nuestro futuro.

¿Cómo podemos conectar con las personas en las que nos convertiremos, con nuestro lenguaje del futuro, con nuestras acciones habitadas?

El viaje que nos queda por delante está cambiando continuamente debido a nuestras palabras y a nuestras acciones. Porque hemos aprendido de una manera muy poderosa que lograr un cambio en el lenguaje es hacer que las personas experimenten de una forma tangible y emocional algunas de las futuras consecuencias de sus acciones presentes.

¿Cómo será el lenguaje en 2030 o en 2050? ¿Serán palabras nocivas las que dominen el mundo, palabras contaminadas de dolor, sufrimiento, rencor? Nos estamos preguntando por las consecuencias no deseadas del lenguaje hoy en día para vincular nuestras palabras al cuidado de la salud, de la historia de nuestras vidas. ¿Cómo será inhalar estas palabras?, ¿qué efecto producirán en nosotros? Éste no es el futuro que deseamos para nuestros hijos. ¿Os imagináis si en vez de esas palabras predomina el lenguaje de la bondad, la generosidad y el amor? Para darle vida a este futuro precisamente está la educación en lenguaje positivo.

Es importante para nosotros que la gente toque, vea y sienta sus posibilidades porque un encuentro tan inmediato y cercano genera las preguntas adecuadas: ¿cuáles son las implicaciones de utilizar un lenguaje negativo en nuestras vidas? Con este tipo de lenguaje se describen historias de futuros preocupantes. Por eso hemos propuesto desarrollar herramientas que cambien las palabras y las actitudes que puedan ayudarnos a tener esperanzas para poner en marcha una nueva educación. Herramientas tácticas que puedan crear respuestas positivas en condiciones hostiles. Creamos experiencias concretas que conectan el hoy y el mañana para que atendamos tanto a nuestros sueños como a los sueños de los demás.

Estamos explorando el futuro del lenguaje donde el mundo sea mejor. Recuperemos del futuro nuestras palabras y planteemos las preguntas en presente: ¿qué lenguaje podemos cultivar hoy para que nos guíe en el futuro? ¿Qué lenguaje podemos crear para nuestras ciudades? ¿Para nuestra educación? ¿Para nuestros hogares? ¿Para el mundo?

Este taller en el que reflexionamos acerca del futuro nos enfrenta a diferentes posibilidades. Únicamente pedimos que mantengáis la mente abierta y estéis dispuestos a aceptar la incertidumbre y la incomodidad de las situaciones que os hemos propuesto e imaginéis nuevas posibilidades como humanidad. Y os damos las gracias por encontrar futuros optimistas y caminos hacia delante porque hay otros mundos posibles. Os damos

las gracias por demostrar que podemos pasar de la esperanza a la acción. En nuestras manos se halla la posibilidad de poder cambiar de dirección, de hacernos escuchar, porque habitando nuestras palabras y nuestras acciones podemos inscribirnos en el futuro que queremos.

Nuestra noción de lenguaje necesita ser desafiada

Hemos viajado por el mundo educativo con el objetivo de trabajar junto con las familias, los estudiantes y el profesorado para encontrar las palabras más emblemáticas que nos otorgan el poder de la esperanza y el poder de los sueños, porque queremos afianzar de igual manera nuestra capacidad de triunfar tanto en la escuela como en la vida. Buscamos un equilibrio entre conocimientos y comportamientos que garantice que cada persona tenga los recursos necesarios para desarrollar su máximo potencial. Queremos descubrir las palabras que mejoran la calidad de nuestra vida, consolidan y robustecen nuestra capacidad de amar, de estar alegres y de mostrar compasión al mismo tiempo que se convierten, una a una, gracias a los conocimientos que anidan en ellas, en catalizadores de las promesas que guardamos en nuestros sueños.

Queremos impulsar una mayor conciencia pública de los problemas de la educación más apremiantes porque es una tarea todavía en curso, que requiere crear entornos fértiles que puedan permanecer con el paso del tiempo. Asimismo, hemos fijado la atención también en todo aquello que debilita estos ecosistemas de aprendizaje con el fin de garantizar un impacto positivo a gran escala que mejore la salud del lenguaje.

Comenzar a ver claro el papel de las palabras habitadas en la educación ha centrado nuestra atención en este libro. El reto consiste en servirnos de la nueva cultura del lenguaje, la nueva piedra angular de la educación, para replantearnos muy en serio el futuro de nuestros hijos e hijas y, así, diseñar nuevos planes educativos necesarios para reorientar nuestro papel como padres y educadores.

La tesis de este libro es que existen medidas eficaces y precisas que se pueden adoptar desde el lenguaje para proteger el proceso educativo; que necesitamos una precisión de la palabra diferente, una precisión que habite nuestras palabras y acciones para crear entornos seguros, prósperos, florecientes, llenos de vida y alegría que debemos preservar. Necesitamos un sistema educativo abierto a las palabras.

Encaminamos nuestros esfuerzos hacia la innovación del uso del lenguaje que es esencial a la hora de mejorar la salud de nuestra historia. Una salud de calidad que también se encuentra en la forma en la que nos comunicamos con nosotros mismos y con nuestro entorno. La salud de las palabras y de su significado profundo habitado, impide infecciones y enfermedades lingüísticas devastadoras que llevan a la violencia, las

guerras, o al olvido esencial de que todas las vidas tienen el mismo valor, o, también, a este despiste, casi misterioso, que marca nuestra vida ¿cuál es la mejor manera de invertir el tiempo que tenemos? Si sabemos que nuestra vida es atención y tiempo. Si sabemos que con nuestras palabras podemos diseñar nuestra vida... Entonces, quizá necesitamos oírnos de otra forma, necesitamos nuevos modelos de lenguaje y de responsabilidad lingüística, necesitamos rediseñar, a través de las palabras y las acciones habitadas, nuestra visión de la naturaleza humana.

Ama tus palabras, diseñan tu vida. Nuestra intención principal es que tomemos conciencia de la importancia del lenguaje en todas las etapas de vida: desde que nacemos, en el momento en que vamos a la guardería, conocemos a nuestros primeros amigos, compartimos juegos en la calle y videojuegos en el sofá, nos educamos en el colegio, nos educamos en la universidad, nos educamos en el trabajo y nos seguimos educando cuando estamos jubilados... Todo ese proceso trata de cómo focalizamos la atención en el lenguaje y de cómo logramos que ese lenguaje sea seguro, es decir, cómo cada uno puede elegir recurrir a las palabras que en un momento dado le pueden cambiar la vida y dar otras oportunidades, aprendiendo a ver el lado favorable de las cosas para construir una buena historia de vida.

El reto es descubrir cómo podemos mejorar nuestra naturaleza humana. Un desafío en el que la educación, a través del lenguaje positivo, genera otras formas de entender el mundo para que tengamos en nuestras manos y en nuestra mente el diseño de un futuro mejor. Y que la oferta de nuestro cerebro se resuma en dos fabulosas palabras: confianza y alegría.

Queremos trasladar el lenguaje positivo a la educación porque los niños y las niñas de todo el mundo están ávidos de esas experiencias positivas, de ver el mundo con más alegría. Y por eso mismo es importante ver cuáles son esos factores presentes también en el lenguaje que nos impiden ser perseverantes, estar motivados para el cambio, para poder corregirlos.

Nuestro objetivo consiste en averiguar qué palabras diseñan el futuro. Nuestros comportamientos lingüísticos nos permiten identificar qué palabras tienen esa fuerza de cambio.

El presente libro te da las herramientas para crear las listas de comprobación que te permitirán averiguar cómo puedes optimizar tu lenguaje, tus conversaciones, frases y palabras que pueden ayudarte a diseñar un buen futuro y una buena historia para ti y para los que te rodean.

En la fase inicial de la elaboración de las listas de comprobación, cuando pedimos a los padres que analicen y apunten las cosas que quieren cambiar de su comunicación con sus hijos, éstos se sorprenden al descubrir una imagen de sí mismos que no imaginaban. «Es que parecemos unos monstruos», exclamó una madre. No sonreímos, no

saludamos, perdemos los nervios, gritamos, insultamos, despreciamos con nuestras palabras... educamos en todo aquello que no nos gusta. Desde que nacemos, nos preocupamos por proteger la vida y la salud de nuestros hijos, pero no nos preocupamos de protegerles de nuestras palabras y gestos dañinos. Las listas de comprobación se han convertido en una herramienta de atención exquisita, además de una toma de conciencia muy rápida de nuestras palabras y frases, que nos permiten cambiar a tiempo real y tomar decisiones para crear las mejores historias del día.

Las dolencias del lenguaje, que además se contagian con mucha facilidad, se transmiten de generación en generación, se heredan de padres a hijos. Las cosas van a seguir ocurriendo, vamos a seguir sufriendo y vamos a seguir viviendo. Estamos hechos de carne y hueso, nos va a doler el alma, nos va a doler el corazón, nos van a doler las emociones y las palabras. No significa que de repente vaya a desaparecer el dolor, sino que tenemos una herramienta estupenda para intervenir en él de forma diferente y para encontrar mucho más rápidamente una buena respuesta a lo que sucede.

Las conversaciones tanto con los padres como con los profesores nos descubren la falta de ánimo casi crónica. Estos problemas de ánimo están relacionados con el agotamiento físico, mental y emocional. La falta de alegría se puede subsanar con la ayuda del lenguaje positivo que recupera la energía necesaria para que la educación sea una experiencia gratificante para todos sus participantes. Sabemos que el lenguaje positivo favorece el aprendizaje y, además, se convierte en una herramienta maravillosa que podemos seguir perfeccionando durante toda la vida si lo adaptamos a nuestras experiencias. Y, por supuesto, el lenguaje positivo crea el ambiente adecuado para el desarrollo y las relaciones porque favorece el ánimo con el que educamos y en el que educamos. Una casa, un colegio, hasta un país, es una inmersión en un estado de ánimo. Un lenguaje.

¿Qué tiene el lenguaje que lo hace insustituible?, ¿qué nos da y qué nos quita?, ¿por qué es tan único, tan exclusivo? Una parte del control que podemos tener sobre la vida, y en cualquier situación, «ocurre» en el lenguaje, en los gestos y en las palabras. El control positivo te da esta autonomía emocional y vital de comprometerte a través del lenguaje y las palabras, como tu instrumento de precisión, a ser la persona que quieres ser. Y probablemente de esta visión nace la sabiduría que nos permite tener el poder de ser el dueño de nuestra historia y de que sea una buena historia con un protagonista digno.

La labor de la educación también exige educar a los que tienen el poder de hacer algo y enseñarles a «ver», con empatía temporal, el mundo de los que necesitan ser atendidos.

Creo que si aprendemos a habitar nuestras palabras y nuestras acciones descubriremos el camino para la superación de la pobreza, de la desigualdad, de la injusticia. Con el lenguaje positivo tenemos acceso a nuevos significados sobre nuestra

historia personal y global. Una excelente educación que busca mejorar la salud y el bienestar de la población estaría genial, o sería fabuloso que empezáramos por la salud y la seguridad en el lenguaje para que todos los niños y todas las niñas del mundo tengan acceso a las oportunidades que se encuentran en sus sueños. Por eso, está claro que nuestra noción de educación, de lenguaje y de vida necesita ser desafiada. Pero también está claro que cada palabra habitada y cada acción habitada es una celebración. Nuestras mejores acciones están destinadas a crear momentos incandescentes, magníficos, míticos que son dignos de repetirse porque inventan cambios humanos extraordinarios.

Descubrir qué palabra estás habitando hoy, qué palabras vas a habitar mañana, qué palabra te salvará mañana... Pararte a pensar cómo la has aprendido, dónde y cuándo la has aprendido, forma parte de la educación; forma parte de tu casa, de tu hogar, de tu familia, de tus amigos, de tu empresa... Está en tu mano tomar conciencia del tipo de vida que albergan las palabras. Tu historia está en tu lenguaje.

La idea de este libro es que la educación y el lenguaje positivo son el mejor camino que tenemos para empezar a construir una buena historia de vida. Y es verdad que necesitamos oírnos de otra forma, necesitamos nuevos modelos de lenguaje y responsabilidad lingüística, necesitamos rediseñar a través del lenguaje y de las palabras nuestra visión de la naturaleza humana. Un cambio de visión de la propia educación que haga que nos sintamos más grandes que nosotros mismos para que seamos más solidarios, más amables y alegres con los demás. Más compasivos palabra a palabra y gesto a gesto; porque en cada movimiento de amor y de bondad encontraremos el camino que nos permite contactar con el alma de las personas que debemos proteger y conectar con el corazón de los sueños que debemos atender.

Educamos en lenguaje positivo y aprendemos bienestar cuando capturamos la luz de las palabras y creamos una nueva caligrafía de la mente que cambia nuestras narrativas para cultivar la felicidad. Las palabras son nuestros entrenadores vitales, tienen la capacidad de conducirnos, de inspirarnos y de transformar nuestra vida, porque las verdaderas palabras no se imponen, sólo pueden venir de nuestro propio interior y éstas son las palabras y las acciones habitadas.

¿Qué palabras capturan tu mirada y te hacen ser mejor persona, una persona radiante y alegre, digna de confianza?

Te deseo una vida sana y feliz. Muchas gracias.

AGRADECIMIENTOS

Tres agradecimientos diarios no sólo te crean el ritual de buscar todos los días el lado favorable de las cosas, sino que te ayudan a reconocer quiénes son las personas que están en tu vida, de diferentes modos, y que te hacen crecer y expandirte. A algunas de ellas las quiero citar por su nombre. En realidad han sido muchas personas las que han hecho posible este libro, dada su naturaleza. A todas y cada una de ellas les estoy muy agradecido. El libro vive por todas sus aportaciones.

Quiero agradecer a las familias su participación en el proyecto y con las que he tenido el privilegio de compartir horas de franqueza, alegría, diversión y esfuerzo. Hemos vivido momentos únicos y su generosa aportación ha sido fundamental en la elaboración de las listas de comprobación. Muchas gracias, os estoy infinitamente agradecido: María Albadalejo Pizarro, Inés Alejandro Yuste, Adoración Álvarez Burgos, M.^a Luisa Avendaño Pérez, Silvia Balsera López, Natalia Barahona Martín, Francisco Javier Becerril Fernández, M.^a Dolores Bragado Álvarez, M.^a Paz Calderón Rodríguez, Ramón Carrillo Álvarez, Rosa Ana Carrobles Torres, Viviana María Cisneros Acuña, M.^a Isabel Cruz Cabezas, David de Luis Martínez, César del Pozo Martín, Ángela Fernández de la Barrera, Ismael Fernández Gamero, Jorge Fernández Val, M.^a Dolores Gallego Sánchez, M.^a José García Gálvez, Olga García Moreno, Susana García Tejada, Araceli Jiménez Gómez, Dolores Lázaro Clavero, Aurora Lozano García, Rosario Luque Alcaide, Esteban Martínez Ochoa, M.^a Teresa Molina González, M.^a Dolores Montero del Castillo, Miguel Morán Suárez, M.^a Carmen Nieto Bravo, Ana Celia Pérez Del Olmo, M.^a del Mar Rodríguez Fernández, Ana María Sánchez Delgado, M.^a Concepción Sánchez Espinosa, Clara Sanz Pascual, Paloma Soriano GilAlbarellos.

He tenido la fortuna de contar con la sabiduría práctica de los profesores del IES Profesor Julio Pérez, su brillantez ha aportado un valor incalculable al desarrollo del proyecto «Palabras Habitadas». Muchísimas gracias por vuestro valor. Nos sentimos especialmente en deuda con Alfonso Asensio-Wandosell García, M.^a Carmen Fernández Jerez, Manuel García Moya, Tatiana Goloub Goloub, Silvia Gutiérrez Martín, Juan Carlos Hervás Hernando, M.^a Belén López Obregón, Juana Molina Molina, Milagros Quinzano Casado, Carmen Robles Casas, M.^a Rosa Rodríguez Ruiz.

Deseo agradecer a las personas que cada día me motivan a aprender más, a progresar en mi vida y a crecer en el corazón. Generosos hasta la médula, los alumnos han impulsado este proyecto con su ingenio y vitalidad. Muchísimas gracias en especial a Gonzalo Altelarrea Illana, Salim Arazzouk, Ángel Barroso Romero, Daniel Blázquez Alejandro, Blanca Capilla López, Claudia Carrillo Vila, Sandra Chacón García, Leyre

Corral Bolaños, Patricia Cruz Quesada, Sara Deriard Cerrejón, Elas Dia Mbengue, Ismael Fernández Vegas, Cristina Fuentes Montero, Luz Kariime Gálvez Quintero, Belén García Moreno, Silvia González-Garzón Martínez, Víctor López Leganés, Claudia Madrigal Llanos, Selena Pascalea, Álvaro Pérez Delicado, Lucía Portero Castro, Lucía Del Rey Muro, Ainara Royo Romera, Daniel Sánchez Marín, Nuria Vidal Moreno.

He tenido el privilegio de contar con Juan Carlos Hervás, director del IES Profesor Julio Pérez, para desarrollar el alma de este proyecto. Muchísimas gracias por tu interés y tu pasión.

Por ser una fuente de constante apoyo, quiero agradecer de todo corazón a la profesora Tatiana Goloub el impulso constante a todas nuestras ideas que constituyen la esencia de este libro.

Paco Muñoz y Olga Dzeviatnikava merecen mi profunda gratitud porque con ellos este proyecto ha tomado la dimensión donde los sueños se comparten para crear un mundo mucho mejor. El conocimiento neurocientífico de Paco junto con el enfoque didáctico de las metodologías prácticas de Olga han supuesto la colaboración más fructífera y gratificante para hacer realidad el lenguaje positivo en la educación.

Escribir este libro fue una experiencia de incalculable valor, emocionante, sin duda debido a la ayuda y el ánimo constante que he recibido del magnífico equipo de Paidós. Ha sido fantástico, y deseo manifestar mi inmensa gratitud para con mi editora, Elisabet Navarro, una mujer admirable, insustituible, que no ha escatimado su ayuda y me ha guiado con sus sabios consejos. También tuve la fortuna de trabajar con Eugenia Soria, muchas gracias por tu delicadeza a la hora de revisar los textos, ha sido infatigable tu esfuerzo por mejorar el libro. A Marcela Serras, Directora del Área de Desarrollo en Editorial Planeta, agradecerle por su confianza en mí y en lo que prometían mis ideas. Ha sido una inmensa fortuna conocerte, sin tu fabulosa visión múltiple muchos proyectos se habrían quedado en la imaginación. Sin duda tu valentía me ha acompañado, muchas gracias.

Muchas gracias, Noemí Villamuza, poeta de la ilustración, porque he sentido que las palabras cobran una vida extraordinaria en tus manos. Noemí, te agradezco tus ilustraciones en este libro, tu inmensa pasión creativa y, sobre todo, te estoy infinitamente agradecido por dibujar, con tanto mimo, las palabras de amistad en nuestros corazones.

Katsiaryna Kandratsenka y Timur Guseynov, vuestro exquisito trabajo y profesionalidad ha sustentado nuestro proyecto con una eficacia maravillosa. Tengo la suerte de contar con vosotros para hacer las cosas sencillamente mejor. Muchas gracias por vuestra constancia y sensatez, y por vuestro esfuerzo por colaborar y explorar nuevas historias juntos que nos hacen ser más inteligentes.

Los lugares y las personas que los habitan hacen que la vida sea más agradable. Getaria, un maravilloso pueblecito pesquero, me ha acogido con el cariño de muchas

personas a las que agradezco su presencia en mi vida. Un agradecimiento especial para la doctora Mavi, que con mimo y mucho talento cuida de mi salud. La casa, el hogar donde se ha escrito este libro, sus vistas maravillosas se los agradezco a la familia Arrieta: Mirentxu, Maite y Miren. Gracias por haber compartido con nosotros este lugar tan bello y hermoso.

Me encanta agradecer a los amigos y a aquellas personas que están a mi lado porque cada una de ellas son un motivo más para vivir con abundancia la vida. Quiero agradecer a Paco Muñoz, esta vez por su amistad, su ilusión compartida, su curiosidad y por su lealtad y entrega.

El ingenio de Andoni Luis Aduriz es la chispa que traspasa las cocinas para conseguir que los amigos sientan el placer de su compañía. Muchas gracias, Andoni, por dar de comer al alma de tus amigos con escucha y sueños habitados.

Miguel Santos y Silvia Bolea, me encanta teneros presentes, sonreír cuando recuerdo nuestras cenas y vivir esos preciosos instantes con vosotros, que deseo que continúen muchísimos años más. Gracias de todo corazón, Miguel y Silvia, por incluirnos en el álbum de vuestra vida.

Los amigos nos regalan pequeñas historias que nos hacen ser mejor. Pablo Laso y Virginia Careaga, con su amistad, han contribuido a la buena historia de mi vida. El mayor éxito de la vida son los amigos. Muchas gracias, Pablo y Virginia, por regalarnos a Olga y a mí esos detalles en forma de tiempo y de cariño que nos han hecho ser mejores personas.

Hay días que son inolvidables, divertidos y entretenidos, como los que pasamos con Gabriel Moreno, María Aguado y sus hijos Gabriel, Jimena, Carmela y Rodrigo. Pasear de Getaria a Zarautz, a veces andando y a veces corriendo, desayunar o comer los ocho en casa, ofrece algo inigualable, alegría. Muchísimas gracias, familia, por crear estos recuerdos alegres en nuestros corazones.

Las celebraciones son un ritual que une a los amigos, como muy bien saben Pablo Hernando y Gema Santos. Su hogar atrae muchos sueños alrededor de una «lumbre», una buena comida y muchas historias compartidas. Pablo y Gema, estamos eternamente agradecidos por esas alianzas creativo-gastronómicas y por la amistad alrededor de ese fuego primitivo que mantiene unidos nuestros sueños y nuestros corazones. ¡Un brindis!

Estoy inmensamente agradecido por la generosidad del Coronel Juan José Martín Martín del Centro Superior de Estudios de la Defensa Nacional. Me enseñó que las misiones más importantes en la vida consisten en llevar esperanza a las personas. Muchas gracias, Juan, por cultivar la curiosidad y hacernos partícipes de ella.

Llevar la inspiración a los líderes es una hermosa tarea que Juan Carlos Cubeiro realiza con pasión. Gracias, Juan Carlos, por tu acompañamiento creativo en mis proyectos para hacer del mundo un lugar mucho más amable y sabio.

Hay momentos donde uno percibe el alcance del entusiasmo con el que se vive la vida. Uno de esos momentos es cuando los amigos te regalan su tiempo para acompañarte en tus proyectos vitales. Para Lucimeire Alves y Alfonso Rodríguez, mi agradecimiento interminable. Tengo la convicción de que siempre existe una palabra mejor para transmitir una idea, y «gracias» es una palabra redonda que dice lo que quiere decir. Muchas gracias, Luz y Alfonso, por el don del tiempo.

El valor y los límites dan forma a nuestra inmensa capacidad para crear. Estas cualidades son las que habitan en Enrique Uviedo, una persona abierta y generosa que me ha enseñado a construir historias de valor y superación. Muchas gracias, Enrique, por idear rutas creativas para romper los límites.

La vida está llena de historias de felicidad y generosidad. Kirsti y Pilleriin, os agradecemos que vuestra sonrisa acogedora se instale en nosotros y en el tiempo de nuestro corazón cada vez que nos vemos. Muchas gracias, Kirsti y Pilleriin, por crear historias de sonrisas que nos hacen felices.

Tania, David, Natalia y Ania, tengo un inmenso cariño por vosotros y por vuestra familia. Me hacéis sentirme lleno de vida cada vez que compartimos experiencias, juegos, risas... pasar el tiempo con vosotros es habitar salud.

Mario, Diego y Rafael Sandoval, quiero agradeceros vuestra disponibilidad, ese ofrecimiento sin titubear del bien más preciado que tenemos que es el tiempo. La creatividad que habitáis se expande porque sabéis que vuestra meta es hacer algo que sea genial.

La calidad de vida nos exige, a veces, sentir, pensar y actuar de manera diferente. Gracias, Carlos Barrabés, por ayudarme a contar la historia de forma diferente.

Manuel Martín-Loeches, te agradezco tu pasión contagiosa por estudiar e investigar los entresijos del cerebro que nos pueden llevar a tener cambios humanos extraordinarios.

Wim, Inge, Matteo y Emilio, quiero daros las gracias por nuestros paseos, nuestras fotos, nuestras conversaciones y las palabras en la arena... Vuestra amistad nos ha contagiado sentido de humor y generosidad.

Inna, Michele y vuestros extraordinarios hijos Carolina y Vlad, queremos agradeceros, Olga y yo, todos los recuerdos que nos aportáis desde la alegría, recuerdos que nos vinculan desde el cariño que cuida nuestra amistad. Muchas gracias por fortalecer nuestra memoria.

Lina Toro y tu maravillosa hija Sara, os quiero agradecer vuestra mirada cariñosa. Ese latido inconfundible que siento en mi corazón con vuestra amistad. Gracias por enseñarme la arquitectura del alma.

Ponseti y Juanjo, las historias tienen sus esperanzas y anhelos. Quiero agradeceros la mirada innovadora que aportáis para que cada una de esas aspiraciones sea una realidad.

Juanjo y Ponseti, muchísimas gracias por «producir» sueños.

Dominique Crenn, quiero agradecerte por ese momento tan entrañable sobre la vida que compartimos en Diálogos de Cocina. Porque todos «valem la pena».

Tania, Miguel Ángel, Blanca y Ángel, agradezco profundamente a la vida por regalarnos vuestra amistad, Olga y yo nos sentimos tremendamente afortunados a vuestro lado. En cada momento hemos sentido vuestra ayuda insustituible y sin vacilación. Más allá de vuestra generosidad, la vida se vuelve más amable y habitable con vuestra presencia. Muchísimas gracias.

Tengo una alegría inmensa que comparto con Olga y es el amor que siento por su familia. Por Piotr, Elena, Irina, Sasha, Lida y Mitia que ensanchan mi horizonte y constantemente me hacen respirar ternura. Sentir el refrescante aliento de la vida. Este agradecimiento especial se lo merecen por sus grandes corazones, por su vida sencilla, por su generosidad a raudales. Por vuestro amor, muchísimas gracias.

Por último, unos agradecimientos superespeciales, los más importantes. A mis dos hijas maravillosas Esther y Naiara por el valor que imprimen a la vida y la creatividad para acometer nuevos retos sin desaliento. A mi hijo Fran, siempre repleto de ideas para progresar en la vida, que nos regala su entrega incondicional llena de entusiasmo y amor. A M.^a Do, por estar siempre cerca, llena de bondad y compasión. A Rodrigo, mi nieto, con el que me divierte compartir momentos únicos: nuestros paseos por la costa, inventarnos nuevos platos en la cocina con los que hacer disfrutar a la familia y a los amigos, ir juntos al gimnasio... A mi madre Pepita y a mi hermano Roberto que tanto me dan cada día, y por la comidas de fin de semana que son una magnífica celebración. Por último, me gustaría agradecer a Olga, mi mujer, quien me ha descubierto que la vida a su lado es extraordinaria y, gracias a ella, este libro y muchos sueños están siendo posibles. Tus aportaciones, tus ideas, tus correcciones han sido constantemente mi apoyo moral. Y, sobre todo, más allá de lo que has hecho por el libro, Olga, eres mi amor y mi admiración. Y es a ti a quien está dedicado este libro. Mi coautora vital.

NOTAS

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

[2]. Isen, A. M. 1987. «Positive affect, cognitive processes, and social behavior.» *Advances in Experimental Social Psychology* 20:203-253.

[3]. Entrevista a Karl Deisseroth por Joseba Elola. *País Semanal*, 19 de junio de 2016.

[4]. *La ciencia del lenguaje positivo*, pág. 71.

[5]. El sentimiento de admiración favorece al grupo <<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/estimulacion-cerebral-661/el-sentimiento-de-admiracion-favorece-al-grupo-13844>>.

[6]. El sentir asombro puede ser bueno para nuestra salud
<<https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/el-sentir-asombro-puede-ser-buenopara-nuestra-salud/>>.

Educar en lenguaje positivo
Luis Castellanos

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 reproducir 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 / 93 272 04 47.

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la ilustración de la portada, Alexander Maksimenko, Iofoto – Shutterstock

© Luis Castellanos, 2017

© de las ilustraciones, Noemí Villamuza Manso, 2017

© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2017
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2017

ISBN: 978-84-493-3390-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Libro, S.L.
www.eltallerdelibro.com

Índice

SINOPSIS	7
DEDICATORIA	9
CITA	11
PRÓLOGO. Imagina adónde te pueden llevar tus palabras...	13
INTRODUCCIÓN. Transforma tu lenguaje, transforma tu vida	17
PRIMERA PARTE. El poder de las palabras en la educación	24
CAPÍTULO 1. La importancia de las palabras	26
CAPÍTULO 2. La importancia del lenguaje positivo en la educación	40
CAPÍTULO 3. Cambia tus palabras, cambia tu historia	49
SEGUNDA PARTE. El proyecto «Palabras Habitadas»	61
CAPÍTULO 4. Entrenamos el futuro	63
CAPÍTULO 5. El método «Palabras Habitadas»	71
CAPÍTULO 6. Punto de partida. Atlas lingüístico matriz (ALMA)	79
CAPÍTULO 7. Presentación del proyecto y plan de acción	109
CAPÍTULO 8. Listas de comprobación del lenguaje	121
CAPÍTULO 9. Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con las familias y el profesorado	145
CAPÍTULO 10. Entrenamiento del lenguaje positivo (L+) con los alumnos	156
CAPÍTULO 11. Diez emociones para el futuro	169
TERCERA PARTE. Los resultados sí importan	192
CAPÍTULO 12. Cómo llegar y permanecer	194
CAPÍTULO 13. Relatos de motivación	202
CAPÍTULO 14. Estadísticas vitales	212
CAPÍTULO 15. Reflexiones y talleres sobre el futuro	224
EPÍLOGO. Nuestra noción de lenguaje necesita ser desafiada	232
AGRADECIMIENTOS	237
NOTAS	243
CRÉDITOS	250