

LUIS CASTELLANOS

LA CIENCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

CÓMO NOS
CAMBIAN LAS
PALABRAS QUE
ELEGIMOS

EDICIÓN
10º
ANIVERSARIO
ACTUALIZADA
Y REVISADA

ILUSIÓN
SUPERACIÓN
FUERZA
SONRISA
ALEGRÍA
CREATIVIDAD
LIBERTAD
AGRADECIMIENTO
AMOR

PAIDÓS

LUIS CASTELLANOS

LA CIENCIA DEL LENGUAJE POSITIVO

Cómo nos cambian las palabras que
elegimos

PAIDÓS Contextos

1.^a edición, marzo de 2016

1.^a edición en esta presentación, octubre de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Luis Castellanos, 2016, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4451-0

Depósito legal: B. 14.057-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogos	
El <i>pick and roll</i> de las palabras. Pablo Laso	13
¿El poder del lenguaje es ilimitado? Manuel Martín-Loeches	17
Introducción	
Cada palabra cuenta, una a una. Cada persona cuenta, una a una	25

Primera parte LA CIENCIA DE LAS PALABRAS

1. El punto de partida: ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?	35
2. El origen: 678, 180 y 88. Números para la ciencia de las palabras.	37
3. El poder de las palabras en el cuerpo y en el alma	49
4. Las emociones detrás del lenguaje positivo y la inteligencia emocional	67
5. Sobre emociones y motivación.	75
6. El poder oscuro de las palabras (el Darth Vader que todos llevamos dentro).	89
7. Una sociedad por construir	97

Segunda parte PLAN DE VUELO: UN PROYECTO PERSONAL PARA DESARROLLAR LA VALENTÍA POSITIVA

8. Construyendo una emoción positiva	103
9. Primera etapa. Toma conciencia de tu lenguaje	115

10. Segunda etapa. Regulación del lenguaje mediante el entrenamiento	143
11. Tercera etapa. Disfruta de los beneficios de mantener el lenguaje positivo en tu vida	187

Tercera parte

EL FUTURO DEL LENGUAJE POSITIVO: PACIFICAR EL LENGUAJE, PACIFICAR LA VIDA

12. El lenguaje como destino compartido	217
13. Pacificar el lenguaje, pacificar la vida	225
Epílogo	239
Conclusión	
Imagina la conclusión, imagina el principio	241
Anexos	249
Notas	279
Agradecimientos	285
Biografía del autor	293

CAPÍTULO 1

El punto de partida: ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?

Ante nosotros tenemos alumnos que son grandes profesionales en su campo, directivos de empresas, ingenieros, deportistas, etc., personas de diferentes mundos profesionales y empresariales a las que nada más entrar en el aula, después de los primeros saludos de cortesía, les preguntamos: «¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?». La expresión de sus caras va desde la sorpresa hasta el escepticismo pasando por la incredulidad. También hay alguna cara de entusiasmo, que responde con un «sí» rotundo.

A ti, lector, también te hago la misma pregunta antes de comenzar a leer nuestro libro: ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?

Todos sabemos que no vamos a dar una respuesta concreta, que no diremos: «Tú vas a vivir 82 años, tú vivirás 86...». ¿Qué es entonces?, ¿un juego?, ¿una forma de romper el hielo? Es, sin duda, una apertura al diálogo a través de la curiosidad, pero también hay «algo más» detrás de esta pregunta. Hay oculto un trocito de verdadera ciencia que nos proponemos desentrañar contigo.

La curiosidad, la atención y la energía van de la mano. Así que también te proponemos que respondas a las siguientes preguntas: ¿Te gustaría conocer la calidad de vida con la que probablemente vas a vivir los próximos años? ¿Quieres saber cómo vivir más tiempo? ¿Te gustaría saber cómo va a ser tu salud emocional o con cuánta felicidad vas a vivir? En definitiva, ¿te gustaría saber cómo puedes tener una vida más larga y saludable?

A nuestros alumnos les explicamos que lo que entendemos por saludable es la capacidad de tener más reserva cognitiva, más reserva emocional y más reserva física para potenciar la longevidad y afrontar el

paso de los años, pero, sobre todo, para afrontar el día a día. Longevidad saludable para llevar una buena vida de principio a fin y hacer posible el bienestar y las razones por las que uno desea estar vivo.

Una pequeña autobiografía

¿Tienes dudas? Te propongo una acción, un desafío. Coge un papel, un bolígrafo y escribe a mano en la parte superior, como título: «Una pequeña autobiografía para la ocasión». Y como subtítulo añade: «Un día maravilloso en mi vida».

Luego pon tu nombre, la fecha de hoy, la fecha de tu nacimiento y los años que tienes. Y ahora rememora, cuenta, describe, narra un acontecimiento feliz de tu vida.

Aquí comienza para ti el silencio de la escritura, ese espacio mental que se necesita para transformar en palabras un pensamiento, una sensación, una emoción, el proceso de elegir con qué palabras materializar un recuerdo, en este caso un recuerdo positivo. ¿Lo tienes?

Antes de proseguir, te explicaré que existe una razón científica por la que te propongo que escribas a mano: estimula la actividad cerebral y es verdaderamente importante tanto para el desarrollo de la personalidad como para el desarrollo cognitivo y motriz. Al escribir a mano, en el cerebro se estimulan principalmente tres áreas (el giro fusiforme, el giro frontal inferior y la corteza parietal posterior) y se activan de tal manera que manos y cerebro crean una valiosa relación que nos permite memorizar mejor, porque cuando escribimos a mano intensificamos nuestra capacidad de concentración. Escribir, dibujar, relacionar, hacer esquemas, etc. son técnicas de trabajo efectivas porque potencian nuestra atención y nuestra memoria. Desarrollan nuestra creatividad, nuestra inteligencia creativa.

Es un primer ejemplo de cómo los avances científicos en psicología cognitiva y social estarán presentes en este libro para argumentarte nuestras propuestas y, desde la ciencia, ofrecerte respuestas a las preguntas que te lanzamos. Y no lo olvidamos, la «pista científica» la tenemos en la pequeña autobiografía para la ocasión que acabas de escribir. Pero te lo contaremos más adelante, porque nos gusta, como también le gusta al cerebro, fomentar la curiosidad.

CAPÍTULO 2

El origen: 678, 180 y 88. Números para la ciencia de las palabras

678

Lo primero que sorprendió al doctor David A. Snowdon cuando visitaba a las religiosas de Notre Dame que vivían en Mankato, Minnesota, fue que le recibían con una «sonrisa maravillosa y siempre preparada». El doctor Snowdon es autor de «El estudio de las monjas» («Nun Study»), publicado en el año 2001.¹ Se trata de un estudio longitudinal sobre qué factores en diferentes etapas de la vida aumentan el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades del cerebro como, por ejemplo, infartos. Pero durante la investigación surgieron otras nuevas observaciones e hipótesis y decidió investigar también la calidad de vida que tenían algunas de las monjas de más edad. El estudio, que duró quince años, comenzó en 1986 con monjas que tenían entre 75 y 103 años de edad y en él participaron un total de 678 religiosas. Más allá de la primera finalidad del estudio, el doctor Snowdon y su equipo obtuvieron resultados maravillosos. 678, este es el número.

Cada una de estas 678 hermanas aceptó donar su cerebro a la Universidad de Kentucky tras su muerte. 678 cerebros donados para la ciencia. Un gran acto de generosidad vital y todo un tesoro científico, puesto que el estudio neuropatológico de esos cerebros permitía un diagnóstico definitivo de la enfermedad de Alzheimer a través de sus lesiones, placas seniles y marañas neurofibrilares.

El Alzheimer es una enfermedad que produce graves trastornos en la memoria, en el área de la cognición, en el lenguaje y en la capacidad visoespacial. Los trastornos y deterioros que se producen limitan gravemente la posibilidad de llevar una vida en sociedad, en familia. Es la

pérdida absoluta de la persona, de la historia vital personal y social, lo que convierte al alzhéimer en una de las enfermedades más «dolorosas» que afecta irremediablemente al paciente, y a sus familiares y amigos.

Durante la investigación del doctor Snowdon se observó que no todas las monjas que tenían cerebralmente la enfermedad de Alzheimer presentaban síntomas en su día a día. Y ese descubrimiento generó una nueva cuestión: ¿es posible que algunas personas tengan una protección contra las enfermedades del cerebro y el paso del tiempo? Y en el caso de que así sea, ¿cuál es esa protección?

Las 678 participantes en «El estudio de las monjas» accedieron a ser valoradas anualmente de manera exhaustiva: funciones cognitivas, reconocimientos físicos, exámenes médicos y muestras de sangre para estudios genéticos y nutricionales. Las monjas sabían que su participación ayudaría a otras personas en el mundo; otra de las características que llamó la atención al doctor Snowdon fue su altruismo.

Para la ciencia, la muestra científica de estas 678 monjas era muy interesante por ser muy homogénea en ciertos rasgos: tenían el mismo trabajo, su alimentación y hábitos de ejercicio eran semejantes, no fumaban, habían vivido en condiciones similares y, por tanto, los factores de riesgo eran muy parecidos. Sin embargo, las actitudes ante la vida eran muy diferentes.

Las hermanas también permitieron al doctor Snowdon y a su equipo el acceso completo al convento y a sus archivos. Y allí encontraron un material escrito de incalculable valor.

180

En 1932, antes de ingresar en la Congregación de Notre Dame se les pidió a las hermanas que escribieran una pequeña autobiografía y que explicasen sus motivos personales para tomar los hábitos. Y escribieron desde la razón y desde el sentimiento. Aquellos escritos, bien conservados, llegaron muchos años después a manos de los investigadores y ofrecieron una de las informaciones más valiosas para la psicología del siglo XXI.

Un equipo multidisciplinar de expertos se encargó de examinar esos escritos, sus contenidos verbales, la densidad de sus ideas, el número de expresiones emocionales utilizadas y su intensidad, y descubrieron que la cantidad de expresiones emociones positivas y la intensidad de las mismas que habían empleado en sus textos estaba directamente relacio-

nada, después de más de cincuenta años, con los años de vida que esas personas habían vivido.

«El estudio de las monjas» demuestra que las emociones positivas manifestadas y sentidas se asocian a datos de longevidad, lo que había permitido a las monjas llevar vidas más largas y saludables. Se ponía de manifiesto una correlación entre la cantidad de sentimiento expresado en aquellas autobiografías y los años de vida que las monjas finalmente vivían.

Las palabras extienden los momentos de felicidad día a día, son energía. Como el mismo doctor Snowdon explica al referirse a una de las monjas que acababa de cumplir 104 años: «¡Está llena de energía! Posee mucha vitalidad, un cierto nivel de energía que, en parte, es lo que la ayuda a vivir más tiempo». Los datos lo indicaban: las monjas que expresaban más emociones positivas y más intensas vivieron una media de siete años más que las monjas que expresaban una emocionalidad positiva menor. Estos resultados los han divulgado científicos y escritores como Martin Seligman, psicólogo y escritor, expresidente de la Asociación Estadounidense de Psicología; el economista Richard Layard, y Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid.

El verdadero potencial, y esto sí que es fascinante, es que en las autobiografías lo que se contaban eran palabras y la intensidad de las mismas, se contaban palabras una a una, y era la cantidad de palabras que expresaban emociones positivas lo que se correlacionaba con la longevidad. Porque contar es la clave. Cuantas más palabras positivas expresemos y con más intensidad, más longevos podemos llegar a ser. Aquí no hay ambición pequeña, no hay sueños irrealizables. Podemos luchar contra el envejecimiento contando.

Parece que el cerebro capitaliza esta propensión a experimentar y expresar emociones positivas para construir más momentos positivos y crear diferentes recursos en nuestra percepción del mundo, las personas y los hechos, que aumentan nuestro bienestar.

En estos momentos es cuando nos preguntamos: ¿cómo influyen nuestras palabras en nuestro comportamiento?, ¿cómo influye mi lenguaje en el comportamiento de otras personas?, ¿cómo nuestras palabras y nuestro lenguaje condicionan nuestra manera de percibir el mundo y nuestras relaciones con los demás?, ¿cómo el lenguaje determina nuestra manera de recordar el pasado?, ¿cómo la historia de nuestro lenguaje, las palabras a las que somos fieles, impulsan las decisiones que tomamos sobre el futuro?

Los momentos de alegría, de felicidad, se van sumando y construyen una vida más larga y saludable. Esos momentos, esas palabras que expresan emociones positivas, se han convertido en huellas que podemos ver en nuestro cuerpo, huellas detectables que llamamos longevidad saludable. Y en la clave que nos permite llevar vidas más largas y saludables, «porque es la vida más que la muerte la que no tiene límites» como dice Gabriel García Márquez en su libro *El amor en los tiempos del cólera*.

Esa clave se puede entrenar si contamos nuestras palabras positivas y sumamos a nuestro lenguaje poco a poco nuevas palabras positivas que encierran la posibilidad de alargar nuestra vida y la vida de los demás. Palabras positivas son palabras que dejan huella física, cognitiva y emocional.

«No somos monjas.» Esa es la frase que más escuchamos al contar esta investigación. Y la mayoría de las veces es cierto. Pero del estilo de vida de las 678 monjas sí podemos extraer aquellos aspectos estudiados que se correlacionan con beneficios para una vida saludable. Aspectos, además, que se han observado en otros estudios de envejecimiento con poblaciones tan diferentes como pueden ser los habitantes de Sicilia o Japón.

UNA PRESENCIA INOLVIDABLE

Te proponemos una primera toma de conciencia. A continuación verás algunas de las casi cien características personales de las 678 monjas extraídas de la investigación, de sus propias palabras y de su estilo emocional vivido.

El doctor David Snowden afirmaba que algunas de las religiosas tenían una «presencia inolvidable». Y eso es precisamente una de las cosas que más impacta de algunas personas: su presencia memorable, digna de ser recordada. Lo que traen es lo que son.

Para comprender esta lista piensa si tu presencia, al igual que la de las monjas, podría decir cuán inolvidable es tu forma de vida. Anota tus respuestas, mide el porcentaje y, si lo deseas, ahí tienes un camino para empezar a mejorar.

Algunas características personales:

1. Tienes una sonrisa maravillosa y siempre preparada.
2. Miras a los ojos mientras hablas.
3. Tiendes la mano como un hecho físico. Das abrazos.

4. Das ánimos.
5. Tienes pasión e impulso por ayudar a otras personas. Eres una persona generosa y amable.
6. Tratas con cariño y respeto. Con educación y afabilidad. Con sencillez.
7. Generas confianza. Eres digno de confianza.
8. Eres paciente e inteligente (no es opcional).
9. Tienes capacidad de asombro no agotada.
10. Eres alegre y agradecido. Entusiasmado con el día a día, con todas las horas.
11. Eres independiente. La clave es el entusiasmo y seguir avanzando.
12. Te muestras abierto a nuevas ideas y posibilidades. Nunca es demasiado tarde para empezar.
13. Buscas conocer bien a las personas.
14. Tienes sentido del humor. Reírse de uno mismo aleja la mente de los impactos negativos.
15. Eres una persona que tiene atención, que sabe concentrarse, que tiene autoconciencia y autocontrol.
16. Sabes agradecer. Sabes por qué debes estar agradecido. Ayudas a que la gente viva más y mejor.
17. Buscas tener una vida lo más plena posible. Creas objetivos e intenciones de cumplirlos. Tomas decisiones.
18. Realizas ejercicio con regularidad (prácticas y disfrutas con un deporte o te gusta caminar).
19. Te coges un tiempo para reflexionar, meditar o estar en silencio contigo mismo.
20. Vives las emociones y los desafíos de la vida.
21. Conmemoras y celebras acontecimientos, alegrías, recuerdos...
22. Te encanta saber cómo se sienten los que te rodean.
23. Permaneces abierto a los hechos, incluso cuando ponen en entredicho todo cuanto crees saber.
24. Tienes deseo de vivir.
25. Comes saludablemente y en buena compañía. La comida, además del cuerpo, alimenta también el corazón, la mente y el alma. Por eso es importante no solo lo que comemos, sino también dónde y con quién comemos.
26. Tienes una pasión que mueve tu vida.
27. Tienes un tiempo satisfecho. Un corazón alegre. Riqueza emocional expresada, sea positiva o negativa.

28. Eres una persona receptiva. No decaes en tu voluntad receptora. No decaes ante el cansancio, no te resignas ante las exigencias de cada nuevo día.
29. Tienes una ventana abierta al desarrollo.
30. Tienes calor emocional en la memoria. Un proyecto de vida consciente.

El economista británico Richard Layard² afirma que la felicidad es buena para la salud: «Midamos como midamos la felicidad parece un hecho que conduce a la salud física», refiriéndose al estudio de las monjas.

La cantidad de sentimiento positivo mostrado por una monja de veintitantos años resultaba un excelente pronóstico para saber cuánto tiempo viviría. Las monjas viven su estilo emocional desde el corazón al cerebro y desde el cerebro al corazón, viven sus emociones, sus palabras y su lenguaje en su verdad más profunda, y es a eso a lo que nos referimos cuando hablamos de «habitar» el lenguaje.

Revisa tu autobiografía

Es hora de que revises tu pequeña autobiografía para la ocasión y cuentes una por una todas las palabras de tu texto. Ahora, tan solo retén ese número en tu cabeza.

433.000 HORAS DE VIDA CONSCIENTE

Nadie vivirá nuestra vida, dirá nuestras palabras o morirá nuestra muerte. La responsabilidad es exclusivamente nuestra. Una persona de 74 o 75 años vivirá aproximadamente un total de 650.000 horas, 433.000 de las cuales serán de vida consciente. Nosotros decidimos si queremos dejar pasar esas horas o hacer que cuenten en el recuento de nuestra vida. Son horas para hacer que nuestra vida deje huella en la vida de los otros, y de alguna forma perviva en nuestros hijos, en nuestro trabajo y también en las personas de nuestro entorno. Son horas que merecen vivirse y hacerse conscientes, en las que las palabras elegidas se materializan proporcionándonos salud, tal y como hicieran con aquellas monjas audaces.

No estamos en 1932 cuando 180 monjas escribieron una breve carta que resumía sus anhelos y esperanzas al ingresar en la Orden de las hermanas de Notre Dame —apenas unos miles de folios olvidados en los archivos del convento, y que, cincuenta años después, serán rescatados y analizados al detalle por un equipo de investigadores—. Es verdad, no somos monjas, y no nos han pedido que donemos nuestro cerebro para investigar cómo mantenemos suficiente reserva cognitiva y emocional. Sin embargo, desde hace años mi equipo y yo, desde El Jardín de Junio, proponemos a quienes acuden a nosotros un viaje misterioso en el tiempo que hace que nos sintamos como aquellas religiosas.

Sin dar demasiadas explicaciones, pedimos a los grupos que formamos, o a las personas que quieren mejorar su lenguaje a través del Servicio de Inteligencia Lingüística, que redacten en un folio un acontecimiento feliz de su vida y que, como aquellas monjas, compartan sus sentimientos más íntimos, sus deseos más entrañables. Suelen ser personas brillantes —muchas de ellas responsables de equipos, ingenieros, titulados, deportistas de élite, profesores o profesionales— unidas por un ejercicio único. Cuando escuchan la propuesta su mirada se eleva, e intentan buscar, entre todas las imágenes que atesora el cerebro, aquellas que ahora necesitan para plasmar eficazmente ese momento feliz. Y durante unos minutos, en silencio, concentrados, describen con sus propias palabras, una detrás de otra, pequeños detalles de su historia, breves episodios íntimos que hacen de la vida algo único: un paseo nocturno por las calles de Jerusalén, la mano de su hijo cuando le acompaña al colegio, el reconocimiento de la profe de matemáticas cuando era niña, un atardecer, una cena con la persona amada, el olor de un bebé recién nacido, la propia boda, un viaje fantástico, un galardón profesional, etc. situaciones inconfundibles.

Suelen tardar unos pocos minutos en redactarlo y, una vez que lo tienen, les pedimos que cuenten palabra por palabra, tal y como hicieron los investigadores del «informe monja», y que seleccionen de su propia redacción aquellas que expresan un soplo de emoción o sentimiento positivo; «ilusión, cariño, ternura, alegría, interés, satisfacción, amor, felicidad, tranquilidad, paz, pasión, amistad, dicha», etc. y es entonces cuando la mayoría de ellos observa con incredulidad que su texto apenas contiene alguna de estas palabras. Los porcentajes de palabras que expresan sentimientos positivos oscilan entre el 2 y el 6%, mientras que en los textos manuscritos de aquellas monjas era fácil alcanzar entre el 20 y el 27%.

Suele haber cuatro niveles de expresión: el enfermo, que va del 0 al

5%; el aceptable, que se mueve entre el 5 y el 10%; el óptimo, que oscila entre el 10 y el 15 % y el definitivamente saludable, que está entre el 15 y el 20%. Por encima del 20% es territorio monja y, por tanto, inaccesible para la mayoría de nosotros.

Pero, sea cual sea el porcentaje obtenido, siempre les damos la misma premisa: «Estés donde estés, ese es tu punto de partida».

Solo precisamos cinco minutos para ser conscientes de nuestro lenguaje, para tomar conciencia de la cantidad de palabras positivas que forman parte de nuestro vocabulario. Y como exploradores de rincones desconocidos proponemos, invitamos y alentamos a las personas que han recreado un momento feliz en su escrito a que inviertan tiempo y voluntad en incrementar sus palabras positivas.

Solo les pedimos un pequeño esfuerzo para cambiar el lenguaje que solemos utilizar en nuestro día a día, para incrementar el número de palabras positivas y lograr así tener una vida agradable y placentera. Un pequeño incremento que nos permitirá darnos la buena vida y dársela a las personas que comparten nuestro viaje, a veces simplemente utilizando más y mejor el agradecimiento, otras simplemente recreando de forma mucho más benévola los contratiempos con los que nos enfrentamos a diario. Es un salto mortal, en el sentido literal, porque nos va la vida en ello, que nos permite pasar de «merecer la pena» a «merecer la alegría».

Cuenta tus palabras

Retoma tu escrito y cuenta ahora tus palabras positivas. ¿Has calculado el porcentaje que esas palabras representan respecto al total de palabras utilizado (el número que has calculado antes)? Ese es tu punto de partida, no hay mayor juicio al respecto. La magia del lenguaje expresado es que, si no nos ha gustado el resultado, podemos volver a redactar ese momento de alegría en nuestras vidas, esta vez, siendo más conscientes de las palabras que utilizamos, más exigentes al expresar emociones positivas. Así comenzamos a entrenar nuestro lenguaje positivo.

Las palabras son ingredientes activos de nuestra historia. En 2012 Sarah D. Pressman y Sheldon Cohen³ publicaron una investigación so-

bre el lenguaje y, más concretamente, sobre las denominadas «palabras positivas de alta activación», es decir, aquellas palabras que influyen en nuestros estados emocionales y físicos hasta tal punto que mejoran la calidad de nuestra vida y aumentan nuestra longevidad.

En la década de 1960 se publicaron una serie de libros sobre la historia de la psicología en diferentes autobiografías. Aprovechando el material, Pressman y Cohen analizaron 88 autobiografías de psicólogos famosos ya fallecidos. El más joven falleció a los 55 años y el más longevo, a los 98,1 años. Contaron palabras, observaron otras variables psicológicas y, como en «El estudio de las monjas», la relación entre palabras que expresaban emociones positivas y años de vida era evidente. Con estos datos en la mano muchas personas se preguntan si es posible predecir a través del lenguaje cuánto tiempo vamos a vivir. Como estamos viendo, al parecer cuantas más palabras emocionalmente positivas escribas y pronuncies más posibilidades tienes de alargar tu vida de una forma más saludable en comparación con aquellos que expresan una emocionalidad menor.

Lo que aporta el estudio de Pressman y Cohen es la división que hacen de las palabras. Una vez divididas en dos categorías —positivas y negativas—, añaden dos grupos —de alta activación o de baja activación—.

Palabras con carga positiva de alta activación serían por ejemplo: *alegre, feliz, enérgico, animado, activo, entusiasta, ilusionado, anhelo, orgullo, sonreír y reír*. Y entre aquellas palabras que, aun siendo positivas, su carga no es de alta activación se incluirían, por ejemplo: *satisfecho, relajado, apacible, tranquilo y sereno*. Ejemplos de palabras negativas cargadas con alta activación serían: *miedo, alertado, asustado, asco, desprecio, envidia, vergüenza, molesto, enfadado o preocupado*. Y algunas palabras negativas con baja activación serían, por ejemplo, *afligido, triste, perdido o solo*.

Lo importante de este estudio es que las palabras positivas de alta activación son las que están relacionadas directamente con la salud y la longevidad. Son palabras muy «activas», relacionadas con el hacer, con el movimiento, con los gestos. Y, como en el caso de las monjas, las palabras y gestos como sonreír son imprescindibles para tener una vida longeva y saludable. Con el uso de estas palabras mejoramos nuestro sistema inmunológico y nuestro sistema cardiovascular... pero, sobre todo, mejoramos el funcionamiento de nuestro cerebro.

La mayoría de los medios que publican recomendaciones sobre cómo vivir más años y llevar una vida lo más sana posible nos hablan de

comer sano, cuidar a los amigos, hacer deporte o caminar rápido, dormir más, vivir en pareja, leer, jugar, reducir el consumo de calorías, etc. Escasas publicaciones en todo el mundo hacen referencia al lenguaje y a la educación lingüística en el sentido que estamos proponiendo en este libro. Casi nadie habla del lenguaje cuando recomiendan cómo vivir más años o cómo cuidar tu salud. Ni sobre cómo mejorar el rendimiento en las empresas, en la política, en el deporte o en la educación a través de las palabras positivas. Y, sin embargo, cada vez tenemos más certezas científicas de ello y mayor precisión a la hora de recomendar cómo entrenar nuestro lenguaje: palabras positivas de alta activación.

ENTRENAR EL LENGUAJE POSITIVO

Gracias a su plasticidad, el cerebro es capaz de establecer nuevas conexiones neuronales, unas rutas nuevas y beneficiosas para la intercomunicación de las neuronas. Estas rutas se crean mediante el aprendizaje y se ven reforzadas por la práctica repetida y la intensidad del estímulo. Cuando repetimos una conducta, construimos vías y puentes nuevos para la comunicación, y aceleramos la transmisión sináptica entre nuestras neuronas, lo que significa que las señales eléctricas viajan sin obstáculos a lo largo del nuevo camino y las neuronas se comunican cada vez de manera más eficiente. Práctica repetida, entrenamiento para que nuestro cerebro aprenda nuevos hábitos y así consigamos un beneficio tangible de la conducta.

Por eso, creemos que la clave del éxito de la ciencia del lenguaje positivo está en tomar conciencia de nuestro propio lenguaje para después intervenir en él activamente, es decir, entrenar para generar un hábito nuevo. Las aplicaciones prácticas del lenguaje positivo son infinitas porque las palabras están presentes en casi todos los ámbitos de la vida y pueden convertirse en nuestras aliadas para conseguir más éxito, más salud y más felicidad. Y lo maravilloso de entrenar el lenguaje positivo es que él mismo nos impulsa, nos motiva, nos da la energía necesaria para seguir esforzándonos y nos descubre una forma más inteligente de enfocar el esfuerzo para alcanzar nuestras metas.

Somos seres de investigación, opinión, reflexión, pero son nuestras acciones las que marcan la trayectoria y el destino de nuestra vida. El lenguaje positivo en todas sus expresiones (verbal, escrito y gestual) y en todos sus ámbitos (nuestra habla interior, la comunicación interpersonal, la interacción social) es una poderosa herramienta de motivación

que nos ayuda a obtener un impulso extra, a veces casi imperceptible, pero realmente importante, para seguir actuando, para convertirnos en los protagonistas de nuestras vidas.

En El Jardín de Junio trabajamos con líderes de grandes empresas multinacionales, con equipos de trabajo de alto rendimiento, y hemos conocido a personas excepcionales, deseosas de cambiar los resultados de su vida, de encontrar una mejor manera de vivir. Son personas que tienen el valor y el atrevimiento de adentrarse en lo más hondo de sus palabras, de su lenguaje, para descubrir lo mejor que contienen como personas y «habitar» las palabras que infunden ánimo, a la vez que toman conciencia de las palabras que los limitan la mayor parte de su vida. Entrenamos con ellas el lenguaje positivo, las acompañamos en el proceso de repetir y perfeccionar el hábito de integrar palabras positivas en su vida. Vemos cómo lo aceptan y cómo se preparan para trascender los miedos que las dominan y cómo vuelven a conectar con el sentido profundo de cada palabra. Descubren con asombro cómo las palabras que eligen les cambian y modifican el rumbo de muchos aspectos de su vida. Seguimos entrenando el lenguaje cada día.

El objetivo de este libro es invitarte a entrenar tu lenguaje. Ayudarte a reflexionar sobre las palabras con las que trabajas y con las que vives. A tomar conciencia de tu propio lenguaje, de las palabras que utilizas tú y que utilizan los demás. A aprender a regular tu lenguaje, a dar la respuesta apropiada tanto a las palabras que experimentas dentro de ti (tu habla interior) como a las palabras de otras personas. Y, sobre todo, este libro pretende que adquieras autonomía con tu lenguaje, para establecer tu comportamiento, tus reglas de conducta en tus relaciones con los demás y contigo mismo. La autonomía de tus palabras y de tu lenguaje te permite tener un dominio sobre el ánimo y crear tu territorio lingüístico positivo. Entrenar la autonomía, esa capacidad de poder hablar o no hablar de una forma u otra, y sentirte responsable de tus palabras es clave para buscar el conocimiento de ti mismo y ampliar así tus campos de acción y tu libertad.