

# ¿Quieres saber cuántos años vas a vivir?



■ José Antonio San Martín

**Luis Castellano** ha escrito un libro titulado “*La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos*”. Si usamos un lenguaje negativo, terminaremos por ser personas pesimistas. Si utilizamos un lenguaje positivo, lograremos ser personas positivas.

## ■ El estudio de las monjas

El doctor **Snowdon** es autor de “*El estudio de las monjas*”, publicado en el año 2001. 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. Cada una de estas hermanas aceptó donar su cerebro a la Universidad de Kentucky tras su muerte para ser estudiados.

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. 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 emociona-

les utilizadas y su intensidad, y descubrieron que la cantidad de expresiones, emociones positivas que habían empleado en sus textos estaba directamente relacionada, después de más de cincuenta años, con los años de vida que esas personas habían vivido.

## ■ Las emociones positivas nos hacen longevos

El estudio de las monjas demuestra que las emociones positivas se asocian a longevidad de las personas. Se ponía de manifiesto una correlación entre la cantidad de sentimientos expresados en aquellas autobiografías y los años de vida que las monjas finalmente vivían. 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. Las palabras positivas dejan huella física, cognitiva y emocional.

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 27%. Suele haber cuatro niveles de expresión: el enfermo, que va del 0 al 5%; el aceptable, que se mueve entre el 5 y 10%; el óptimo que oscila entre el 10 y 15% y el mejor que está entre el 15 y 20%. Este estudio viene confirmado por otro hecho. En el año

1960 se 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 y como en el estudio de las monjas, la relación entre palabras que expresaban emociones positivas y años de vida era evidente.

## ■ La importancia del lenguaje positivo

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, hacer deporte o caminar rápido, reducir el consumo de calorías... Casi nadie habla del lenguaje positivo cuando recomiendan



cómo vivir más años o cómo cuidar tu salud. Y, sin embargo, cada vez tenemos más certeza científica de la importancia del lenguaje positivo y de su influencia sobre el cerebro.

Está demostrado que los pensamientos producidos por nuestro lenguaje positivo influyen poderosamente en nuestro cerebro. Hace unos años la psiquiatra **Ala-Klein** quiso comprobar el efecto de la palabra “no” en el cerebro. El estudio reveló un aumento de la actividad de la amígdala (almacén de las emociones en el cerebro límbico), así como el aumento de la liberación de hormonas del estrés cuando aparecía dicha palabra. A su vez, observó que procesos cognitivos como son la lógica, el razonamiento y la comunicación se veían seriamente perjudicados. Concéntrate en reducir los “noes” o los “peros” que quitan energía y recondúcelos en “síes” o en palabras que te den coraje y te hagan saborear la aventura de vivir. Comprobarás como actúas con más energía.

### ■ Prueba a medir la fuerza de tu pensamiento positivo

Si tienes en casa una báscula de baño, vete a buscarla. Sujétala de tal forma que los pulgares queden a media altura, por encima, con los otros dedos por debajo. En esta posición ejerce una fuerte presión sobre los pulgares y mira el número de kilos señalados por el indicador. Repite una docena de veces, en voz alta: “Yo no soy débil”. Presiona con los dedos pulgares y observa el peso obtenido. A continuación, repite el mismo número de veces esta frase, en voz alta: “Yo soy fuerte”. Comprobarás que la frase en positivo alcanza más kilos. Hay que advertir que este aumento de fuerza se manifiesta sobre todo si repites el ejercicio tres veces. Acabamos por ser lo que decimos y pensamos.

### ■ Una regla de oro

Evita utilizar los términos absolutos *siempre, todos, nadie...* Los adjetivos que califican y van a continuación del verbo ser, como *eres un inútil...* No uses el adverbio pero. En vez de utilizarlo sustitúyelo por *y además de lo que tú dices...* No emplees la palabra no. Elimina las palabras que te hacen daño como *imposible, complicado...* Las palabras negativas me llevan a hacer o ser lo que dicen. Vivir es poner el lenguaje positivo en funcionamiento. Emplea un lenguaje positivo y verás cómo eres más feliz. ■



## recursos en red

■ Marco A. Martínez Moreno

Un conocido dicho de nuestro refranero popular afirma que “por septiembre quien tenga trigo que siembre”. Toca sembrar y afrontar el nuevo curso con optimismo. Desde aquí queremos ayudarte a que sea una buena siembra, también en la Red de redes.

- ▶ **Ciberoteca.** La cultura es lo que queda cuando se olvida todo lo que se aprendió, decía el sabio. Empieza el colegio —para alivio de los padres y gracia divina para los abuelos— y nuestra primera recomendación no puede ser otra: acceso gratuito a más de 134.000 textos literarios, científicos y técnicos disponibles en Internet. Dentro de la web nos sorprende gratamente encontrar una Ciberoteca Escolar, especialmente dirigida a los estudiantes. ▶ <http://www.ciberoteca.com>
- ▶ **Cine Joven.** Cinejoven es un festival diferente, un foro de reunión del sector audiovisual nacional que busca acercar el audiovisual español al público de a pie. Además, pretende fomentar el consumo de cine, cortometrajes y series españolas uniendo a sus creadores con sus públicos y proyectando piezas nacionales al tiempo que acerca el séptimo arte a colectivos en riesgos de exclusión social como personas con discapacidad, jóvenes sin recursos, etc. ▶ [www.cinejoven.es](http://www.cinejoven.es)
- ▶ **En camino.** Camineo.info es una iniciativa informativa puesta en marcha con el objetivo de proporcionar una cobertura objetiva, puntual y detallada de los eventos más importantes relacionados con la Iglesia Universal, además de una web dedicada a difundir el ideario católico y a dar espacio a las plumas católicas más prestigiosas. ▶ <http://www.camineo.info/>



- ▶ **Siente la gratuidad.** Ya no es solo la cuesta de enero. Es todo el año, y septiembre también cuesta y mucho. Es lo que tiene la crisis. Desde aquí aportamos nuestra pequeña ayuda en forma de portal donde miles de usuarios comparten y reutilizan todo tipo de cosas desde la más absoluta gratuidad. ▶ <http://www.telodoygratis.com/>
- ▶ **Nuestra App 5 estrellas.** Este mes recomendamos *The Pope App* que nos permite tener las últimas noticias del papa **Francisco** siempre al alcance de la mano. Descárgatela ya.
- ▶ **Imágenes educativas.** Justamente eso. Sin complicaciones. Aprender es fácil cuando nos servimos de la imagen. Pues aquí tienes muchas, muchísimas. Su utilidad sólo quedará limitada por tu imaginación y creatividad. ▶ <http://www.imageneseducativas.com/>

Si conoces alguna web, blog o portal que consideres de interés, envíalo a: [marcosdb@icloud.com](mailto:marcosdb@icloud.com)