

## Actitud 8 : Habla positiva



humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	altruismo
▶ habla positiva 8	valentía

16 Actitudes para ser feliz  
[www.essential-education.org](http://www.essential-education.org)

Preparados, listos, ¡felices!

II: Actuar

8 Habla positiva

p8-1

## Personaje: Habu Habla-positiva



Hablar de forma positiva  
quiere decir...

Decir lo que de verdad  
queremos decir  
y no hablar demasiado.

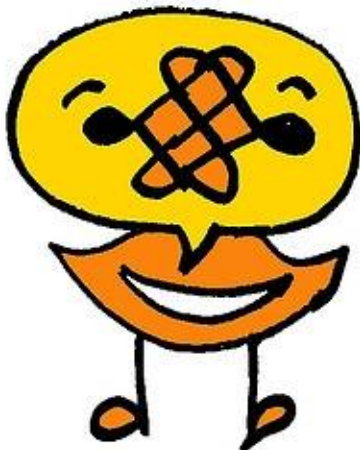
Reflexionar antes de hablar  
para no herir a los demás  
con nuestras palabras.

Habu elige las palabras  
con cuidado,  
habla poco y lo que dice  
ayuda, no hace daño.



Las canciones positivas te  
ayudan a recordar las ideas  
más importantes si las cantas  
muchas veces.

**Menos hablar  
sin antes pensar.**



Nos encanta hablar, enviar mensajes,  
e-mails, escribir, llamar... nos gusta estar  
en contacto, conectar con los demás.  
Así que elegir las palabras adecuadas es  
importante porque, como dijo Maya  
Angelou (EE.UU.), los demás se olvidarán  
de lo que dijiste y lo que hiciste, pero  
siempre recordarán cómo les hiciste sentir.



Las piedras pueden herir,  
mas las palabras hacen sufrir:  
sangran por dentro sin fin.

Con tiempo antes de  
hablar, puedes asegurar  
la palabra justa dar.

Si suenan suaves  
y sinceras, las palabras sabias  
en el corazón quedan.



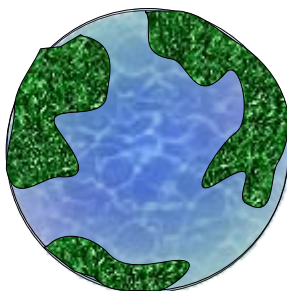
## Actividades



### Pruébalo: ¡Escucha!

Tenemos dos orejas y una boca, así que podemos escuchar el doble que hablar.

Epicteto,  
filósofo griego.



No hay nadie tan sordo como alguien que no quiere escuchar.

Proverbio judío.

Escuchar bien tiene el mismo poder de persuasión que hablar bien, y además es esencial para una auténtica conversación.

Proverbio chino.



Para poder hablar de forma positiva es muy importante saber escuchar lo que los demás están diciendo en vez de ir pensando en lo siguiente que vamos a decir. Estos juegos te pueden ayudar a saber escuchar mejor.

#### Juegos:

#### Oír y escuchar

##### **Palmas con eco:**

Una persona hace una serie rítmica dando palmas (inventada) y los demás la repiten, como si fuera el eco; después el que da palmas alarga un poco la serie, y los demás le imitan. Haced turnos para acabar haciendo todos el “palmoteo”.

##### **Repite después de mí:**

Una persona dice o lee una frase; la otra persona escucha y la repite exactamente igual. Podéis probar con dos frases, o tres, o con una lista de objetos, o números...

##### **El teléfono roto:**

Sentaos en círculo. Una persona le susurra al oído una frase a la persona que tiene sentada al lado, y así todos van pasando la frase. Intentad que la frase dé la vuelta a todo el círculo sin que haya cambiado, porque a veces “la abuela está sorda” se convierte en “la acera está gorda” por error...

## Pruébalo: Pensar más y hablar menos, taller de haikus.



Normalmente, digo las cosas más desagradables cuando hablo rápido, cuando estoy enfadada o cuando estoy de broma y no pienso en cómo van a escuchar mis palabras, en qué efecto van a tener. Y entonces desearía haber hablado menos. ¿A ti también te pasa?

Una forma de ser más amable o suave con las palabras es adoptar el hábito de elegir las palabras con cuidado. El jefe indio Joseph, de la tribu Nez Percé dijo: “No hacen falta muchas palabras para decir la verdad”.

Elegir las palabras con mucho cuidado se convirtió en una forma de arte en Japón, donde se practicaba con el nombre de haiku, que es un tipo de poesía concentrada y especial. Hoy en día, se escriben haikus en todo el mundo. Las formas pueden variar para adaptarse a la lengua del que escribe, pero hay un patrón, una métrica común para estos poemas breves pero con mucha fuerza, y es más o menos así:



línea 1 cinco sílabas  
segunda línea siete sílabas  
línea 3 cinco sílabas



La azucena blanca  
crece en el barro sin mancha,  
es muy sabia.

¿De qué tratan los haikus? Para escribir un haiku, primero de todo hay que abrir la mente y el corazón para poder observar la naturaleza y el mundo y conectarse con los pensamientos que tenemos en el interior. Entonces, podemos describir esta conexión utilizando palabras elegidas con mucho cuidado, expresadas como si fuera una sola respiración y con un final que suele contener alguna sorpresa.

Aprender a escribir haikus y a observar el mundo con unos “ojos de haiku” nuevos (una frase que aparece en el libro infantil “Haiku” de Patricia Donegan) es divertido para todas las edades.

### Juego de palabras:

### Dos haikus escritos por ti.

Escribe dos haikus. Primero, mira afuera y escribe un haiku sobre el tiempo que hace o sobre esta estación del año. Después, piensa en las Actitudes que ya has aprendido, ¿hay alguna idea que te haya sorprendido? Escribe un haiku donde hables de una sorpresa o de alguna de las 16 Actitudes. Como el poema es muy corto, necesitarás pensar un rato sobre cómo contar lo que quieres decir en solamente tres líneas. Cuando hayas acabado, puedes compartirlo con nosotros si quieres, estaremos encantados de recibir lo que nos enviéis.



## Pruébalo: Palabras y emociones

Las palabras pueden ser un recurso emocional muy poderoso. Hablar de forma positiva significa utilizar estos recursos con cuidado y bondad. El Rey Salomón dijo: “la muerte y la vida están en poder de la lengua”, ¿qué crees que quería decir?

Prueba el siguiente juego de palabras para ver hasta qué punto pueden ser poderosas las palabras.

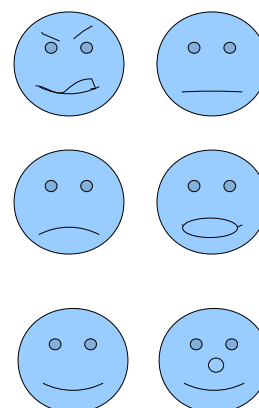


### Juego de palabras: Siente el poder.

Dobla una hoja de papel por la mitad, y después de nuevo por la mitad y una tercera vez por la mitad, de forma que te queden ocho rectángulos en el papel cuando lo abras.

Copia una de estas palabras en cada rectángulo: galletas, cachorro, guerra, enfado, casa, coche, ayuda, paz. Dibuja una cara sencilla al lado de cada palabra expresando cómo te hace sentir cada una.

En la parte de atrás del papel haz una lista de ocho palabras que elijas tú mismo, y escribe una en cada rectángulo. Escribe algunas que te hagan sonreír, otras que te den miedo o te pongan triste y otras que te alegren. Añade también dibujos de caras al lado de cada una.



### Juego de palabras: Me da vueltas la cabeza

Haz una lista de palabras que puedas obtener usando las letras de “habla positiva”.

Puedes usar las letras en el orden que quieras. Dinos cuántas palabras has conseguido formar en total.



## Inténtalo de verdad: Más que palabras



La comunicación está hecha de más cosas que las palabras que eliges. La mayor parte (más o menos un 90%) de las emociones y sensaciones que comunicas no depende de las palabras que usas sino del lenguaje corporal y del tono de voz. Por eso a veces decimos: “no se trata de lo que dices sino de cómo lo dices”. Si estás dispuesto/a a enfrentarte a un reto de verdad, pide ayuda a tu familia para hacer este experimento.

### Experimento:

### El poder del silencio

Elige varias horas del día en que estés en casa e intenta no utilizar palabras. Avisa a todos de que vas a hacer un experimento e intenta pasar el día sin usar palabras. Mira si puedes encontrar otras formas de comunicarte para que te entiendan como gestos, expresiones faciales o incluso dibujos en un papel si es necesario, pero no palabras. Te advertimos que aprenderás muchas cosas sobre ti mismo/a pero vas a necesitar paciencia... Cuando estés listo/a para hablar de nuevo, verás cómo unas simples palabras pueden parecer un regalo maravilloso.

## Inténtalo de verdad: La palabra mágica

Puede que te hayan enseñado que existen palabras mágicas como “por favor” o “abracadabra” o “ábrete sésamo”. Hay muchas palabras que pueden ser mágicas y que nos cambian el humor en un instante. Esta semana, dile a alguien palabras suaves y amables y causa un gran efecto positivo en él/ella.



### Observar las palabras:

### Una semana de palabras

**Gracias, amigo.** Elige un día para decirle algo bonito (un cumplido) a todas las personas con las que hables ese día.

**¿Quién hay ahí?** Imagínate, por un día, que están filmándote. Todos pueden escuchar lo que dices, quizás incluso lo que piensas, y el vídeo estará colgado en internet dentro de una hora. Imagínate que tu ídolo, o alguien a quien admiras, o tu maestro/a favorito/a te va a oír ¿Cambia eso lo que dirías? ¿Crees que sería útil esta experiencia?

**¡Te has esforzado mucho!** Aprende a utilizar el lenguaje para alabar los esfuerzos de tus amigos/as en vez de sus victorias y sus elecciones en vez de su talento. En California (EEUU) hay un centro de investigación que se llama Greater Good Science Center donde han descubierto que esto les hará más felices y podrán lograr más cosas. La página web está solamente en inglés, pero si encuentras a alguien que te pueda explicar lo que dice, ¡merece la pena!



## Inténtalo de verdad: ¿Eres hábil?, ¡bórdalo!

Me pregunto si en algún momento de la semana pasada escuchaste decir palabras que no eran correctas o que se habían dicho sin pensar. Quizás alguien dijo algo que hirió tus sentimientos, y a lo mejor tú le contestaste con dureza.

Busca a un amigo/a o familiar que quiera jugar contigo a representar un papel, como un pequeño teatro, para probar diferentes formas de usar las palabras que sean más correctas, más eficaces o que ayuden más. ¿Por qué es difícil usar palabras así en situaciones de enfado como la de antes?



Este diseño es el origen del símbolo que forma la cara de Habu. Es un bordado infinito que muestra que todo está conectado entre sí, y también simboliza la sabiduría y la interacción. Te deseamos lo mejor para que logres desarrollar la sabiduría y pensar antes de hablar.



Si hablas con alguien que parece no escucharte, en vez de gritarle, prueba a susurrarle. Probablemente el cambio de tono llamará su atención. También hay ocasiones en que es mejor no decir nada en absoluto.

### Trabajo en la web: Habla de paz.

Mira la página del Centro para la Comunicación No Violenta <http://www.cnvc.org/> (la primera página está traducida al castellano), allí verás que hay muchas ideas para ser más hábil en la comunicación oral centrándote en lo que observas, sientes, necesitas o pides.





¿Crees que la foto de unos adolescentes charlando es una buena elección para representar lo que es el habla positiva?

¿Tienes alguna pregunta sobre el habla positiva?

¿De qué otras formas te comunicas, además de con palabras?

¿Cuál de los juegos para aprender a escuchar mejor te ha gustado más?

¿Es mejor decir: "el examen te ha salido bien, eres inteligente", o "el examen te ha salido bien, seguro que te has esforzado mucho"?

Si todos pudieran oír siempre todo lo que dices, ¿cambiaría eso lo que dices algunas veces?

¿Qué cita de las que hay en este capítulo te ha gustado más?

¿Qué significa ver el mundo con unos "ojos de haiku" nuevos?

¿Algunas palabras son más poderosas que otras? ¿por qué?

El mundo entero es un escenario...

William Shakespeare