El Poder de tu mente

Ni te imaginas lo que tu mente puede hacer por ti





Leonardo Ferrari

Tusbuenoslibros.com

¡Mejor precio online!

El poder de tu mente

Leonardo Ferrari

Parte 1: Autocontrol

Autocontrol: 10 mandamientos (y uno más) 3

Concentración, de 30.000 a 1 18

7 técnicas de control de la respiración 29

Relajación de cuerpo y mente.....40

Observando tu propia mente: meditación.....58

10 trucos para dormir mejor.....74

El sueño lucido y 8 formas de inducirlo 81

Programación Neurolingüística.....99

Inteligencia emocional 129

Parte 2: Cerebro y mente

4 ondas, 3 Cerebros y 2 hemisferios 143

Mapas mentales para dibujar ideas 155

Música que sincroniza el cerebro..... 175

15 técnicas de creatividad..... 182

Hipnosis y autohipnosis..... 220

Directo al inconsciente..... 238

Subliminal, debajo del umbral 258

Manipulación de la mente 267

8 técnicas para mejorar tu memoria..... 297

Aprendizaje rápido y eficaz + el método EPLER 307

Parte 1: Autocontrol

Autocontrol: 10 mandamientos (y uno más)

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Nosotros somos los actores o hacedores de nuestra vida ya que de las pequeñas y grandes elecciones depende nuestra existencia; tenemos la importante posibilidad de hacer feliz o no nuestra vida, a pesar de los acontecimientos externos.

Esos acontecimientos no son los que manejan nuestra vida, sino nosotros mismos, como sujetos activos manejamos nuestra felicidad dependiendo de la interpretación que hacemos de ellos.

Somos lo que pensamos y si aprendemos a controlar nuestros pensamientos también así podremos controlar nuestras emociones.

El sentimiento lo podemos definir como una reacción física a un pensamiento. Si no tuviéramos cerebro no sentiríamos. Con algunas lesiones en el cerebro no se siente ni el dolor físico. Todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones. Si se

controlan los pensamientos…y las sensaciones y sentimientos vienen de los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un autocontrol emocional.

Todos tenemos derecho a hacer, pensar y sentir lo que queremos, siempre y cuando no perjudiquemos a nadie.

***Algunas ideas irracionales o pensamientos distorsionados que impiden el autocontrol emocional*.**

Hay muchas ideas irracionales o pensamientos distorsionados en nuestra sociedad que impiden el autocontrol emocional y logran que nuestra vida no sea plena, que la disfrutemos con alegría. Los sentimientos no son simples emociones que nos suceden, sino que son reacciones que elegimos tener. Si somos dueños de nuestras emociones, si las controlamos, no tendremos que escoger reacciones de autoderrota.

Algunas de esas ideas irracionales o pensamientos distorsionados, son:

Falta de autovaloración

Es común que, como mucha gente en esta sociedad, se haya crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo, que eso es egoísmo.

Pero el amor a los demás está relacionado con el amor que nos tenemos a nosotros mismos. El amor es una

palabra que tiene tantas definiciones como personas hablaron de él.

La definición que por el momento más me gusta es la de DYER: *"Amor es la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan para sí mismos, sin insistir en que hagan lo que a ti te satisficiera o te gustase"*

Hay muy pocas personas que pueden aplicarse esta definición a sí mismos. Cuando hayas reconocido lo que tú vales y lo bueno que eres, no tendrás necesidad de que los demás apoyen y refuercen tu valor ajustando tu conducta a sus instrucciones.

Lograr amarte a ti mismo y ser capaz de amar a los demás y de hacer cosas por los otros al poder dar y hacer cosas para sí mismo. Entonces no tendrás problemas para amar o dar, no lo harás porque esperas retribuciones o gratitud sino por el verdadero placer que se siente al ser generoso y amante.

Hay que destruir los pensamientos irracionales de que se tiene un solo concepto de sí mismo y que este es positivo o negativo siempre. Puede ser que no te guste cómo te has portado en algún momento, pero eso nada tiene que ver con tu autovaloración.

Vales por sólo el hecho de existir, de ser un ser humano. Tienes un valor dado ajeno a sus logros. Es tan absurdo hacer que lo que tú vales dependa de algún logro externo, como lo es hacer que dependa de

la opinión de otra persona. El resultado final de cualquier actividad o empresa que realices no determinará de ninguna manera tu valor como persona.

Falta de aceptación del cuerpo

No es que tengas buen o mal cuerpo, tú eres tu cuerpo. El que no te guste significa que no te aceptas a ti mismo como ser humano. Si los rasgos físicos que te desagradan pueden ser modificados, haz que cambiarlos sea una de tus metas.

Las partes que desaprueban y no se pueden cambiar pueden ser vistas con una óptica diferente. No se tiene porqué aceptar la definición de la sociedad respecto a la belleza. No dejes que los demás te dicten lo que es atractivo para ti. Rechaza las comparaciones y las opiniones de los demás, importa sólo lo que para nosotros es válido. Vemos exactamente lo que escogemos ver, incluso en los espejos**.**

Seguridad en cuanto a garantías externas

Esta seguridad es otra idea irracional ya que mientras vivamos en esta tierra y si el sistema sigue siendo el mismo nunca podremos tener esa seguridad.

Y aunque no fuera una idea irracional, sería una fea manera de vivir ya que la seguridad elimina la excitación, la emoción y el crecimiento. Pero hay una seguridad que sí vale la pena buscar y es la seguridad

interior que les brinda el tener confianza en sí mismo y en tu capacidad de solucionar cualquier problema que se te presente.

Dependencia psicológica

Lo racional es ser independiente psicológicamente, o sea ser uno mismo, viviendo y escogiendo los comportamientos que se elige y se desee. El depender de alguien psicológicamente, significa que esa relación no implica una elección, sino que es un vínculo en el cual te sientes obligado a hacer o ser algo que no quieres.

Si lo que deseas es ese tipo de relaciones, entonces no es malo, pero si la necesitas o te sientes obligado a tenerla y después te molesta, entonces quiere decir que estás actuando irracionalmente.

La independencia psicológica implica: no necesitar a los demás, no digo no desear a los demás, sino: NO NECESITARLOS.

Tú eres responsable de tus propias emociones y las demás personas de las suyas. Nadie puede controlar sus sentimientos salvo uno mismo.

Vivir en pasado o futuro

El único tiempo que existe es el presente ya que el pasado ya pasó y el futuro aún está por llegar. Solamente existe un momento en el que podemos experimentar algo y ese momento es ahora.

Lamentablemente se pierde mucho tiempo en recordar el pasado y pensar en el futuro. Es muy importante que nos hagamos cargo de nuestro momento presente. Vivir el presente, el ahora.

El pasado ya no existe; sí nos puede aportar mucho, pero ya pasó; tomemos lo bueno, dejemos lo malo y listo, ya se fue. El futuro no llegó; nada sabemos de él, lo podemos vislumbrar, planear, pero no detenernos en él, ya que aun no está.

Este momento es el único que tiene, por ahora… Por lo tanto, hay que vivirlo, disfrutarlo, como si fuera el último.

Necesidad de aprobación

A todos nos gusta que nos aprueben. La aprobación no es un mal en sí mismo; se convierte en patológica cuando es una necesidad en lugar de un deseo.

Es imposible lograr la aprobación de todas las personas en todas las cosas que hagan, ya que todos los seres humanos somos diferentes. Además, aunque parezca extraño, cuanto más se busca aprobación, menos se la encuentra.

Perfeccionismo

¿Por qué tenemos que hacer todo bien? ¿Quién está anotando los puntos? Es absolutamente paralizante la búsqueda constante del éxito en todo lo que hacemos.

Está bien que algunas actividades las intentes hacer lo mejor posible, pero ¿por qué todas? La misma ansiedad que da plantearse hacer las cosas a la perfección, los lleva muchas veces a hacerlas peor, ya que la ansiedad impide pensar con claridad.

Hacer las cosas a la perfección es una idea irracional, ya que la perfección no es un atributo de la naturaleza humana. Cambia el *"Haz lo mejor posible"* por *"Hazlo".* Haz lo que quieras hacer y no te prives de ese placer, solo porque quizás no lo hagas bien.

Puede haber ocasiones en las que según tus propias reglas fracases en algo. Pero este fracaso puede ser productivo, puede servir de incentivo al trabajo y a la investigación. Lo importante es no equiparar el acto, a tu valor como persona. Se trata sólo de no haber logrado el éxito en esa tarea y no que tú no valgas.

Culpabilidad

Las emociones más inútiles son la culpabilidad por lo que se ha hecho y la preocupación por lo que se podría hacer. La culpabilidad no es solo una preocupación por el pasado, es la inmovilización del momento presente.

Aprender de las equivocaciones es una parte sana y necesaria del crecimiento y desarrollo, pero experimentar culpabilidad sólo cuando este sentimiento les impide actuar ahora porque antes te comportaste de determinada manera.

Este sentimiento es irracional no sólo porque te hace sentir molesto y deprimido, sino que es inútil porque aunque le dediques el resto de tu vida a sentirte culpable nunca lograrás borrar lo sucedido.

Por lo tanto mejor dedica tu valioso tiempo a hacer algo más constructivo como puede ser cambiar tu actitud respecto a las cosas que te producen culpa.

Preocupación

Por mucho que te preocupes por el futuro no cambiará nada. No hay que confundir preocupación, con hacer planes para el futuro; sólo es preocupación cuando de alguna manera te encuentras inmovilizado por algo que ocurrirá en el futuro.

La preocupación es endémica en nuestra cultura. Casi todos los seres humanos pierden un tiempo enorme en preocuparse y esto no sirve para nada ya que ni un solo minuto de preocupación puede mejorar el futuro; al contrario, nos quita eficiencia para vivir el presente.

Este es un aspecto a modificar ya que te hace desperdiciar muchos momentos presentes en comportamientos que no te brindan retribuciones positivas. La preocupación sólo te sirve para agregar estrés innecesario a tu vida y no te aporta nada.

Depresión

Si te sientes deprimido cuando llueve, no es a causa de la lluvia, sino porque te estás diciendo cosas negativas

con respecto a la lluvia. Esto no quiere decir que te debas engañar diciéndote cosas que te hagan disfrutar de la lluvia, sino que más bien te preguntes: "¿Por qué voy a escoger la depresión? ¿Acaso deprimirme me ayudará a enfrentarme con la lluvia, de una manera más eficiente?"

Eres tú el responsable de lo que sientes. Siente lo que piensas y puedes aprender a pensar diferente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo. Pregúntate si vale la pena, si te compensa ser infeliz, estar deprimido o sentirse herido u ofendido.

Entonces examina profundamente el tipo de pensamientos que te están llevando hacia esos sentimientos de debilidad que no te sirven para nada más que para paralizarte y evitar que disfrutes del momento presente por pérdidas que por más que lamentes nunca la podrás cambiar. La depresión es autocausada por nuestros propios pensamientos negativos con respecto a la pérdida.

Por más que nos deprimamos no lograremos recuperar lo perdido, deprimirnos solo nos va a servir para agregar a la pérdida el malestar que nos autocausamos deprimiéndonos y además no podremos disfrutar del presente.

Suerte

Creer en la suerte o el destino, es sentarse a esperar que las cosas pasen sin hacer nada para lograrlo, sin

luchar por lo que uno quiere. Lo racional es ser activos y hacer que sucedan las cosas que deseamos en lugar de sentarnos a esperar que se den solas.

Prejuicios

El prejuicio, se basa no tanto en lo que uno odia o le desagrada, sino en el hecho de que es más fácil y más seguro quedarse con lo conocido. Esto trabaja en tu contra ya que evita que explores lo desconocido. Al ser espontáneo eliminas tus prejuicios y te permites conocer y tratar con la gente e ideas nuevas. Si no confías en nadie que no te sea totalmente familiar es porque no tienes confianza en ti mismo cuando te mueves en terreno desconocido.

Puedes decidir vivir dada día de una manera diferente, siendo espontáneo y vital o puedes temer a lo desconocido y quedarte igual siendo el mismo de siempre. Lo opuesto al crecimiento es la igualdad o monotonía. Tú eliges que es lo que quiere para tu vida.

Ira

Ira se refiere a una reacción inmovilizante que se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos. En general proviene del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son.

Cuando te enfrentas con circunstancias que no son las que quieres, te dices que las cosas no deberían ser así (te frustras) y entonces eliges la reacción de ira.

Se puede aprender a pensar de manera diferente cuando te sientas frustrado. Lo más probable es que sigas sintiendo rabia, irritación y desilusión ya que el mundo no será nunca como quieres que sea. Pero la ira puede ser eliminada si cambias el enfoque.

Gran parte del tiempo las cosas y la gente serán distintas a lo que quisieras que fueran. Así es el mundo. O sea que da vez que optes por la ira te dejas herir de alguna manera por culpa de la realidad.

¿No es una tontería molestarse por cosas que no se pueden cambiar? En lugar de elegir la ira, puedes empezar a pensar en los demás como en seres que tienen derecho a ser diferentes a lo que quisiera que fueran. Puede no gustarte lo que ves o como actúan otros pero no por ello enfadarte, sentir ira.

La idea es aprender a pensar en forma diferente para que esa ira no nos suceda, no nos paralice.

Justicia

Buscar la justicia es como buscar la fuente de la eterna juventud. La decisión de luchar contra la injusticia puede ser muy admirable sin duda, pero tu elección de dejarse perturbar por ello es tan irracional como la culpa, la búsqueda de aprobación o cualquiera de los otros comportamientos autofrustrantes.

Si dejas de buscar la justicia, hacer cuentas y compararte con los demás, es seguro que tus relaciones interpersonales mejorarán.

En lugar de perder el tiempo en pensar que las cosas son injustas, puedes decidir lo que realmente quieres y ponerte a buscar las maneras para lograrlo de forma independiente de lo que el resto del mundo quiere o hace.

Deberización

Deberizas siempre que actúas como sientes que debes hacerlo aunque prefieras otra forma de comportamiento. Por ejemplo: "*Debes ser amable, debes cooperar con las tareas, debes estudiar aunque prefieras otra cosa, debes ser siempre bueno/a, debes comportarte como todos, etc."*

No pasa nada si no guardas la compostura o no entiendes. Nadie te está llevando la cuenta ni nadie te va a castigar por no ser algo que otra persona dijo que deberías ser. Nunca puedes ser nada que no quieras ser todo el tiempo. No por eso, tenemos que estar contra el mundo, es sólo no imponernos *"deberías"* que no queremos o que nos tensionan, que nos obligan a cumplir siempre y si no lo hacemos también nos tensionan ya que nos lo impusimos por el *"debería".*

Hacer lo que queremos es libertad, siempre y cuando no atentemos contra la libertad del otro. Recuerda que la idea es decidir por nosotros mismos, no

influenciados por los demás. Podemos equivocarnos, en nuestra elección, pero es asunto nuestro, por lo tanto no *"debemos"* rendir cuentas de nuestros errores que nos ayudan a crecer.

Resumen de autocontrol

Puntos racionales a destacar que resumen lo expuesto hasta ahora en este capítulo. Según Albert Ellis, hay once juicios racionales específicos:

1.- No es una necesidad esencial para un adulto poder contar con el amor y la aprobación de todas las personas que para él son importantes.

2.- Sería conveniente no valorarse a sí mismo sobre la base de la suficiencia, las actitudes y los logros externos.

3.- No hay que acusar o castigar a otros ni a nosotros mismos por actos que cometamos tanto sea por ignorancia, trastornos emocionales o por lo que sea. Sí, aplicar medidas de protección (encarcelación, si es necesario) para corregir esos errores y que no se repitan en el futuro y que ese ser humano se convierta en alguien que puede vivir en sociedad.

4.- Habría que tratar de no interpretar como una catástrofe toda situación que no se presente como uno querría.

5.- Casi ningún caso de desdicha se debe a hechos externos, sino a los pensamientos internos (lo que nos decimos)

6.- Con sólo preocuparse por peligros en acecho y meditar sobre la posibilidad de que se produzcan hechos temidos no se evitan las situaciones desagradables.

7.- La actitud constante de elegir siempre el camino "fácil", evitando dificultades y responsabilidades, suele llevar a la indolencia, a los temores y al aburrimiento. No ser demasiado exigentes consigo mismos ni demasiado poco exigentes. Buscar el equilibrio.

8.- Toda persona tendría que tratar de adquirir un grado de independencia saludable, en lugar de apoyarse en y/o depender de otra persona más fuerte que uno mismo. La meta de la independencia total es irrealista e indeseable. Es irrealizable en nuestra sociedad ya que todos somos en cierta medida, interdependientes. Pero se hace la diferencia con la dependencia parasitaria y las pautas racionales de compañerismo, amistad y cooperación.

9.- Inevitablemente, la historia pasada de un individuo ha ejercido influencias sobre su conducta presente, lo cual no implica que tenga que seguir dirigiéndola, ni afectándola.

10.- De nada sirve preocuparse por los problemas y trastornos ajenos. No hay que confundir el deseo de

brindar asesoramiento y ayuda cariñosa a los demás, con la tendencia a preocuparse excesivamente por ellos.

Y uno mas.- Quien se pone como meta la perfección o el control absoluto de las exigencias de la vida suele sumergirse en el pánico y la ineficiencia. Errar es humano ya que el hombre es un ser falible. No esperar soluciones perfectas, que tal vez ni siquiera existan.

Concentración, de 30.000 a 1

¿Sabías que en un día, cerca de 30.000 pensamientos atraviesan tu mente? Cada pensamiento producido consume energía. Imagínate los resultados al concentrar el gasto de energía de todos estos pensamientos en uno solo.

Cita el Dhammapada: *"Es bueno controlar la mente: difícil de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad. La atención es el camino hacia la inmortalidad; la inatención es el sendero hacia la muerte. Los que están atentos no mueren; los inatentos son como si ya hubieran muerto."*

Los cosmonautas rusos eran entrenados psicológicamente por maestros en meditación. Éstos les preparaban "psicológicamente" durante el entrenamiento antes de su salida al espacio durante periodos largos. Cuando se vive en una estación espacial durante varios meses, se pierde la noción de la realidad, pudiendo acarrear problemas psicológicos. Estas técnicas ayudan al astronauta a concentrarse profundamente sobre una imagen mental (de su vivienda, por ejemplo). El cerebro interpreta que el cosmonauta se encuentra en su casa, y no en el espacio. Cuanto más enfocado queda el pensamiento sobre esta imagen mental, mejor recupera sus sensaciones el cosmonauta y puede pasar sin dificultad períodos prolongados en el espacio.

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio de concentración mental?

- Tu mente se encuentra más activa a la hora de encontrar la solución a un problema.
- Puedes "movilizar" todas las fuerzas de tu mente para lograr tu fin.
- Comentes menos errores en tu trabajo.
- Tus imágenes mentales y las autosugestiones son mucho más eficaces.

¿Cómo concentrarse eficazmente? Hay dos técnicas sencillas, aunque exigen un pequeño esfuerzo. Si las practicas durante dos semanas, conseguirás unos resultados sorprendentes.

Llena un vaso con agua hacia la mitad. Después, con una mano sostén el vaso Extiende tu brazo hacia delante, a la altura de los ojos. Notarás que se mueve un poco. Continúa en esta posición. Intenta que la superficie del agua no se mueva. Tu objetivo debe ser la inmovilidad del agua por lo menos durante tres minutos.

Coge una hoja de papel que entre tus dedos pulgar e índice y trata de conseguir el mismo objetivo que en el ejercicio anterior: la inmovilidad de la hoja

Piensa en una figura geométrica sencilla (cuadrado, triángulo o círculo) y represéntala mentalmente de la manera más fiel posible. Lo importante es que la imagen permanezca y no sea borrada por el flujo de

ideas sobre los acontecimientos del día, responsabilidades o asuntos pendientes. Proponte un tiempo reducido para sostener la imagen en la mente, y cuando lo logre puedes combinarla con otras: un círculo dentro de un cuadrado o un triángulo que aloja un rectángulo, por ejemplo.

De igual forma, puedes visualizar un color previamente establecido; piensa en él treinta segundos e incrementa este tiempo gradualmente, hasta llegar, por ejemplo, a cinco minutos. Con la práctica, puedes unir colores y figuras geométricas: visualizar un triángulo rojo rodeado por un círculo blanco en un fondo verde, etc.

Dibuja un pequeño círculo negro en una hoja en blanco; fija la mirada en él durante algunos minutos, después cierra los ojos y retén en tu mente la imagen que acabas de observar.

La sencillez de estos ejercicios no debe ser obstáculo para hacerlos de forma periódica. La concentración mental es una cualidad maravillosa que puedes desarrollar para mejorar tu vida.

Concentrarse es fijar la mente en un punto con exclusión de cualquier otro. La concentración es la técnica para canalizar y someter a la más sutil y poderosa de todas las fuerzas de la naturaleza: la energía mental o pensamiento.

La mente tiende siempre a manifestarse en forma de hábitos, a recorrer caminos que le son gratos y conocidos, desperdiciando así la mayor parte de su potencial, que podría muy bien utilizarse en fecundar e iluminar las espesas tinieblas de lo desconocido.

La práctica de la concentración tiene por objeto adiestrar a la mente para que pueda dirigirse a lugares u objetos determinados a voluntad y conscientemente. Así como un invidente que ha de aprender a moverse en una ciudad desconocida necesita un entrenamiento previo, la mente, antes de familiarizarse con un nuevo camino, necesita un adiestramiento largo y específico.

Esta práctica comienza con el control de los sentidos. Sabido es que los sentidos son como grandes boquetes por los que se escapa en torrente nuestro flujo mental, creándose así una corriente hacia lo exterior, que desestabiliza la mente e impide la concentración. El flujo mental, una vez rebasado el boquete de salida, se precipita hacia la nada por los innumerables cauces del hábito, arrastrando consigo, inútilmente, un enorme caudal de energía. Para controlar esta fuga constante de energía es preciso colocar un juego de válvulas o compuertas que regulen el paso de los sentidos, dejando salir solamente aquella cantidad de energía que sea precisa en determinados momentos y teniendo, en otros, la posibilidad de cerrar completamente la salida al exterior y concentrar toda la energía en propósitos introspectivos.

Este juego de válvulas que regula el paso de la mente hacia lo exterior es la disciplina de los sentidos.

Cuando los sentidos pueden cerrarse a voluntad a lo exterior, uno se encuentra con el vasto mundo de lo interior, poblado de recuerdos e imaginaciones y tan tentador y seductor como el exterior. Es preciso entonces retirar la atención de este juego ilusorio de la mente y fijarla conscientemente en un solo punto. Aquí comienza la concentración.

Es muy difícil, al principio, mantener la mente apartada de sus cauces habituales, pero la práctica constante va imprimiendo un nuevo surco en la sustancia mental por el que la atención discurre cada vez con mayor facilidad. Cuando este nuevo cauce es lo suficientemente profundo, la corriente mental, arrastrada por la atención, fluye intensamente por él, de un modo suave, regular y uniforme. En este momento se ha producido la concentración. Una sola idea ocupa la mente y toda la energía está concentrada en esa idea única.

Todo el mundo posee cierta capacidad de concentración, pero es preciso desarrollar esta facultad hasta un grado muy alto. Un científico concentra su mente e inventa muchas cosas nuevas. A través de la concentración, perfora las capas más gruesas de la mente y penetra profundamente en las regiones más elevadas donde obtiene un conocimiento más

profundo. El investigador proyecta su intelecto sobre los materiales que analiza y descubre sus secretos.

Toda nuestra vida es un constante ejercicio de concentración. Al igual que solamente somos capaces de hacer una cosa a la vez, deberíamos tener siempre una sola idea en la mente: la idea de aquello que estamos haciendo en un momento determinado. Eso nos convertiría en genios. La única diferencia entre un genio y una persona ordinaria es su capacidad de concentración. Quien es capaz de concentrar y proyectar todas sus energías en una disciplina cualquiera se convierte en un genio.

La concentración es necesaria para hacer nuestra vida fecunda. Uno debe elegir un ideal y concentrarse plenamente en él. Sin distracciones. Solamente así puede obtenerse éxito en la vida. Los inestables, los eternos buscadores, los que prueban un poco de aquí y un poco de allá, sin decidirse jamás por un camino u otro, son perfectos ejemplos de dispersión. Tales personas pueden pasarse horas enteras sentadas tratando de concentrar su mente, pero todo lo que pueden hacer es construir castillos en el aire. La mayor parte de sus energías las gastan en la murmuración y el regalo de los sentidos. Pretenden buscar la verdad, pero lo único que quieren es un método maravilloso y exclusivo que les conduzca rápidamente a la realización sin ninguna disciplina y sin verse obligados a prescindir de aquello que atrae a sus sentidos y dispersa su mente. ¿Cómo pueden disfrutar de paz quienes

albergan tal inquietud y desasosiego? ¿Cómo pueden tales personas alcanzar logro alguno?

Ejercicios de Concentración

1er. Ejercicio

En un lugar apropiado, donde nadie te moleste, coge un reloj y colócalo tan lejos de tu oído, como te permita seguir oyendo su tic-tac. Cierra los ojos y concéntrate en este ruido todo el tiempo que puedas, 50 segundos, 1 minuto, 2 minutos. Tal vez no te sea posible al principio pero gradualmente irás aumentando tu poder de concentración. Piensa en el reloj y no lo apartes un instante de tu mente, piensa en su configuración exterior, después en la constitución de su maquinaria, ve las piezas moverse, sin perderlo un momento. Practica por lo menos una vez al día este ejercicio.

2º Ejercicio

Antes de iniciar la práctica de este ejercicio, debes elegir cuidadosamente cuál será el objeto de tu concentración y por cuánto tiempo te propones sostenerla. Hecho esto, dite a ti mismo: "Voy a fijar la mente sobre tal o cual cosa durante diez minutos y en todo ese tiempo no tendré nada que ver con ninguna otra cosa".

Ejemplo: Supongamos haber decidido concentrarnos en un perro, muy conocido para nosotros, ya que este es un factor primordial. Tratando en lo posible de seguir un orden de cosas, pensando todo lo que queremos y podamos relacionarlo con él; sin perder en ningún momento la imagen de nuestro perro.

Para servir mejor a nuestro propósito, a través de este ejemplo, observaremos rigurosamente las **tres leyes del pensamiento**.

Objeto y clase: Este perro es un animal, pertenece a los vertebrados, es cuadrúpedo, mamífero, pilífero, etc. Otros miembros de su especie son: la jirafa, la vaca, la oveja, el caballo, el conejo, el burro, el elefante, y así sucesivamente establecemos mentalmente todos los animales que se asemejen a nuestro perro, sin sentirnos satisfechos hasta haber podido extraer todo posible pensamiento en cuanto a semejanza y diferencias con los otros animales que desfilan por nuestra mente.

Pasamos enseguida a otra vía del pensamiento: **El todo con la Parte**. Teniendo a nuestro perro siempre presente en la imaginación, tomamos una parte de su cuerpo; la cabeza, después las patas delanteras, etc. Concentremos nuestra atención en sus ojos, pensamos en la forma, el marco formado por los párpados, los distintos colores que lo componen, etc. Tendremos especial cuidado en no inventar lo desconocido, tratando solamente de ahondar con nuestra

imaginación lo conocido. Por ejemplo; si nunca nos detuvimos a observar cuánto dedos tiene el perro en sus patas delanteras, no pensaremos caprichosamente en una cifra cualquiera. Continuaremos con sus formas, color, características de sus movimientos, etc.

Cualidad y familiaridad: Esta ley está relacionada a las más notables experiencias que nos son familiares, y tiene más que hacer con la imaginación que con la observación lógica. Así, nuestro perro es fiel, es nuestro mejor amigo. Su casa está pintada de rojo y blanco, la conserva en orden y aseada. Cuando el gato del vecino lo ataca en mi presencia rehúye la pelea, él sabe que me disgusta. Llego del trabajo y lo encuentro esperándome en la puerta, juguetea a mi alrededor y a veces me ensucia la ropa. Aún no he conseguido enseñarle a no ladrar a los automóviles que pasan, corre al lado de ellos como si quisiera espantarlos de sus dominios, etc.

3º Ejercicio

Siéntate tranquilo en tu cuarto y observa cuidadosamente. En riguroso orden mira lo que tienes al frente. De izquierda a derecha, observa atentamente los objetos adheridos a la pared, los muebles y los objetos que se encuentran entre ellos. Míralos con atención uno por uno sacando el máximo de detalles en cuanto a formas, colores, contornos, ubicación, etc. Ahora cierra los ojos y describe con la mayor cantidad de detalles cada una de las cosas vistas.

Pasa ahora a la pared de la derecha y haz la misma operación, después a la otra, y después a la otra. El techo y el suelo serán más fáciles pero no por ello dejarás de prestarles atención.

Ahora sal de tu cuarto. Concéntrate nuevamente en el mismo orden en que las viste y repasa todas las cosas que se encuentran allí dentro.

Practica a menudo este ejercicio por ser de especial utilidad. En la oficina hazlo con las cosas que se encuentran en tu escritorio. Cuando te dirijas al trabajo observa las casas o tiendas que se encuentran en una manzana y descríbelas después mentalmente.

4º Ejercicio

Esta vez ejercitarás con cosas abstractas, hechos vividos por ti mismo. Toma por ejemplo el día de ayer y recuerda imaginativamente toda la experiencia vivida desde que te despertaste por la mañana. Sigue paso a paso todos los incidentes, tratando de vivirlos otra vez con todos sus detalles de la manera más perfecta que le sea posible.

Concéntrate totalmente, y si tu mente se desviara en algún momento por efectos de una distracción, comienza de nuevo desde el principio. Permanece sereno y tranquilo, no des muestras de impaciencia o descontento y resiste todo distracción externa del pensamiento.

5º Ejercicio.

Reconstruye de memoria y en el orden en que son expuestas, las secuencias de un libro que hayas leído recientemente. Cuando hayas terminado lo referente a un capítulo, léelo nuevamente y comienza de nuevo a recordarlo, llenando esta vez las lagunas y rectificando simultáneamente las inexactitudes. Por fin, después de haber dividido el capítulo en secciones, intenta recordarlo lo más preciso que puedas. Procede de esta manera con todos los capítulos de tu libro. No lo olvidarás jamás.

7 técnicas de control de la respiración

APRENDIENDO A RESPIRAR

Generalmente el ser humano respira solo lo necesario para subsistir sin darse cuenta de que en la respiración se oculta una increíble fuerza vital que nos ayudaría a revitalizar nuestro cuerpo, avanzar más rápido, crecer con más facilidad, traernos un bienestar, etc. Y ni que decir tiene que incluso nos evitaría muchas de las enfermedades a las que estamos acostumbrados a sufrir.

Por ello hay que aprender a respirar con nuestros tres puntos principales: el *abdomen, el tórax y la clavícula.*

Respiración abdominal: sitúa tus manos sobre tu parte abdominal e intenta mediante la inspiración inflar la barriga como si tuvieras una pelota. Después, mediante la espiración, desinfla esa pelota lentamente.

Respiración torácica: sitúa tus manos sobre tu tórax en el pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera y que mientras espiras vuelve a su posición original.

Respiración clavicular: posa tus manos sobre la clavícula un poco por encima de tu pecho y observa como al inspirar esa zona se sube y al espirar se baja.

Una vez que te hayas familiarizado con cada tipo de respiración, intenta realizar en un ciclo completo de inspiración (abdominal-torácica-clavicular) y espiración

(clavicular-torácica-abdominal) siete veces antes de levantarte de la cama y siete veces al acostarte, lo más lento y profundo que te sea posible sin sensación de ahogo.

No fuerces si no puedes.

CONTROLANDO LA RESPIRACION

La respiración es muy importante para el bienestar interior, además un correcto flujo asegura una meditación bien hecha.

Así pues te recomendamos que practiques la siguiente pauta que te proponemos hasta conseguir que tu respiración profunda sea fácil y casi automática.

- Técnica 1. Esto es lo que debes hacer:

Comienza por inspirar en respiración completa como se explica en el ejercicio "Aprendiendo a Respirar" contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Después contén la respiración contando 1, 2, 3, 4.

Y por último espira contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Repite el proceso hasta que seas capaz de realizarlo con naturalidad.

- Técnica 2. Cuando seas capaz de dominar el paso anterior, volverás a concentrarte esta vez realizando el siguiente ciclo respiratorio:

Inspiras contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Contienes la respiración contando 1, 2, 3, 4.

Y espiras contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Notarás que ahora tienes que aspirar más profundo para después ir soltando el aire necesario para llegar hasta el 8.

Practica hasta que lo domines.

- Técnica 3. Cuando hayas dominado el anterior paso seguirás al siguiente:

Inspiras profundamente contando 1, 2, 3, 4.

Mantienes la respiración contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Y espiras contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

Repite el proceso hasta que lo domines.

- Técnica 4. Ahora cuando hayas dominado el paso anterior, llegamos por fin al resultado final que deberás controlar perfectamente y que podrás utilizar siempre que quieras para relajarte, para visualizar, para meditar,...

El proceso es el siguiente:

Aspiras contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Contienes la respiración contando mentalmente 1, 2, 3, 4.

Y espiras contando mentalmente 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32.

Mientras estés aprendiendo los pasos 1, 2, y 3 tómalo con calma repítelos varias veces hasta que sientas que los controlas, pero si observas que te mareas o que te encuentras mal, déjalo hasta después de ocho horas.

Ten en cuenta que vas a oxigenar mucho el cerebro y como no estás acostumbrado te puedes marear.

DESPIERTA CORRECTAMENTE

Por muy contradictorio que pueda parecer es necesario relajarse todas las mañanas al levantarse.

La mayoría de la gente se levanta de una manera incorrecta y eso puede afectar el resto del día muy negativamente.

Así que aquí te vamos a enseñar una de las formas adecuadas para comenzar el día con buen pie:

Al despertarse por las mañanas no se debe abrir los ojos a medias ni estar en demasiada oscuridad.

Más bien deben abrirse veloces y a ser posible hacia un póster, cuadro o ventana con algo bello.

Una vez abiertos los ojos y situándonos boca arriba si no lo estábamos, estiraremos las piernas todo lo que podamos hacia la dirección a la que apuntan.

Cuando consideres que ya te has estirado lo suficiente y que las piernas están más relajadas pasa al paso siguiente.

Después siéntate en la cama y estira los brazos como hiciste con las piernas, pero dirígelos hacia arriba.

A continuación bosteza y si te lo pide el cuerpo frótate los ojos.

Cuando consideres que has terminado el paso anterior levántate y junta las piernas.

Ahora vas a realizar rotaciones de rodillas en la dirección de las agujas del reloj al principio y al contrario al final en igual proporción.

Después arquea la espalda y sitúa durante un rato las manos en los riñones. Así ya estarás listo para comenzar el día de una manera despierta y más optimista.

EMPIEZA SALUDABLEMENTE EL DIA

Te invitamos a conseguir deshacerte de la pesadez del día a través de un ejercicio preventivo que ayudará no sólo a tu cuerpo a través del estiramiento sino también ayudará a activar tus centros energéticos.

Este ejercicio es muy fácil de realizar sea cual sea tu estado corporal.

Para ello deberás realizar lo siguiente:

- Técnica 5. La posición de partida será de pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros y un poco flexionadas, brazos y hombros caídos y relajados.

Comenzaremos a inspirar profundamente.

Cuando hayamos inspirado todo lo profundo que podamos iremos espirando poco a poco a la vez que nos vamos doblando por la cintura, bajando nuestro tronco y brazos hasta poder llegar a tocar el suelo con los dedos.

Si no tienes la suficiente flexibilidad no te preocupes, estírate hasta donde puedas.

Cuando hayas llegado hasta abajo y ya hayas expulsado todo el aire, comenzarás a levantar el tronco y los brazos subiendo suavemente a la vez que vas inspirando.

Así poco a poco sigue estirando tu tronco hacia arriba junto con tus brazos y palmas de la mano estiradas.

De manera que termines el ciclo de inspiración un poco antes de que tus manos se toquen por encima de tu cabeza y tu tronco esté completamente estirado.

Después, ya con el cuerpo lo más estirado hacia arriba posible, haz que tus manos se toquen por encima de tu

cabeza mientras ésta se echa despacio hacia atrás a la vez que vas exhalando de un modo natural.

Termina el proceso con la cabeza lo más hacia atrás que te sea posible y con la boca abierta. Mantente así durante unos instantes y después vuelve a la posición inicial.

Realiza este ejercicio todas las mañanas después de haberte levantado y antes de desayunar.

Verás cómo te vitalizará el resto del día.

LIBERA TENSION DE HOMBROS Y CUELLO

Vivimos en una sociedad imperantemente estresante, donde se requiere continuamente nuestra atención y el bien llevar de nuestras responsabilidades.

Toda esa tensión que soportamos se va acumulando en nuestro cuerpo quien de alguna manera intenta que se elimine.

Lo más común suele ser dirigir toda esa tensión hacia nuestros hombros y cuello, agarrotándolos de tal manera que si te los tocas notarás casi una piedra.

Lo mejor para relajarlos es el masaje, pero casi nadie puede recurrir todos los días a ello, así que aquí te proponemos un ejercicio muy sencillo, pero muy eficaz, que podrás utilizar en cualquier parte y en cualquier momento en el que notes que la tensión se vuelve a apoderar de tu cuerpo.

Esto es lo que debes hacer:

- Técnica 6. Lo primero es buscar una posición cómoda para realizar el ejercicio.

Obviamente si lo vas a ejecutar en el trabajo tendrás que amoldarte a lo que puedas. Puedes hacerlo de pie o sentado, como a ti mejor te convenga.

Después deja los hombros y brazos caídos con la espalda recta.

Si estás muy tenso, este simple movimiento puede llevarte un rato.

Se trata de que procures relajar y estirar esa parte del cuerpo.

Tómate el tiempo que necesites para ello. Cierra los ojos y realiza todo el ejercicio con los ojos cerrados.

Una vez que ya tengas los hombros y brazos caídos, ve girando poco a poco la cabeza hacia la derecha como si quisieras ver algo en esa dirección, pero sin inclinarla hacia los lados. Procura que el movimiento sea lento y recto.

Cuando hayas llegado tu límite derecho (sin forzar), mantén la posición de la cabeza y cuenta hasta 10.

Después vuelve la cabeza lentamente hacia el centro.

Mantén la cabeza en el centro relajada mientras cuentas hasta 5.

A continuación repite el proceso de girar lentamente la cabeza, pero esta vez hacia la izquierda.

Una vez que hayas llegado a tu límite (sin forzar) mantén la posición de la cabeza mientras cuentas hasta 10.

Después vuelve lentamente hacia el centro. Una vez llegado de nuevo al centro mantén la posición hasta contar 5.

Ahora vamos a realizar el movimiento de la cabeza lentamente hacia abajo. Recuerda hacerlo despacio.

Cuando hayas llegado a tu posición límite (sin forzar) mantén la posición mientras cuentas hasta 10.

Después vuelve lentamente al centro.

De nuevo en el centro mantén la posición mientras cuentas hasta 5. Ahora dirigiremos muy despacio la cabeza hacia atrás hasta llegar a tu límite (sin forzar) y cuando hayas llegado abre la boca de manera que te sientas cómodo.

Después mantén la posición mientras cuentas hasta 10. Cuando termines, cierra la boca y vuelve al centro.

De nuevo en el centro mantén la posición y cuenta hasta 5. Ahora nos vamos a centrar en los hombros que deberían seguir caídos y relajados.

Para ello respiraremos profundamente tres veces y comenzaremos con el ejercicio. Levanta los hombros lo

que puedas (sin forzar) y comienza a realizar rotaciones giratorias hacia adelante y despacio.

Realiza 10.

Cuando hayas terminado vuelve a dejar los hombros caídos y relajados mientras cuentas hasta 5.

Después vuelve a respirar profundamente tres veces. Ahora realizarás el mismo movimiento con los hombros que hiciste antes, pero ahora las rotaciones giratorias serán hacia atrás. Realiza 10.

Cuando hayas terminado vuelve a dejar los hombros caídos y relajados mientras cuentas hasta 5.

Para terminar, ve levantando los brazos hacia arriba hasta tenerlos completamente estirados, y junta las manos por encima de tu cabeza mientras cuentas hasta 10.

Después regresan los brazos hacia abajo lentamente y retoma una posición normal.

Respira de nuevo profundamente tres veces.

RESPIRACION ENERGETICA

Este tipo de respiración es ideal cuando tenemos sopor o necesitamos activarnos porque no damos despertado.

Es una respiración muy indicada para momentos en los que la vida nos pide movimiento y mucha vitalidad.

- Técnica 7. El ejercicio consta de los siguientes pasos que deberás hacer lentamente:

Nos situaremos de pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos relajados pegados al cuerpo.

Después inspiraremos todo lo profundamente que podamos ya que el ejercicio se hará conteniendo la respiración.

Inmediatamente después levantamos los brazos hacia el frente hasta situarlos totalmente en horizontal con respecto a nuestro tronco.

Las manos deben estar con la palma hacia abajo.

Después cerramos las manos con fuerza de manera que nos queden los puños cerrados con presión.

A continuación flexionamos los brazos hacia nuestro pecho sin perder la horizontal.

Después los estiraremos, sin aflojar la tensión de los puños, hacia el frente haciendo fuerza como si empujáramos un mueble.

Después los bajamos sin perder la tensión hacia la posición inicial, a lo largo de nuestro cuerpo.

Relajamos los brazos y manos y soltamos todo el aire con fuerza.

Descansamos y respiramos con normalidad.

Relajación de cuerpo y mente

La relajación es la actividad más natural que existe, pero es un arte olvidado. Pocas personas pueden afirmar actualmente que se sienten completamente relajadas durante la mayor parte del día. Esto es una consecuencia del grado de estrés que sufrimos en nuestras vidas, y de la cantidad de tensión oculta o inconsciente que existe en nuestros cuerpos.

Cuando estamos verdaderamente relajados en nuestro organismo se producen cambios muy concretos y verificables. Dichos cambios diferencian la relajación de su opuesto, el estado de tensión o excitación.

Algunos de los más significativos de estos cambios son desencadenados por las dos ramas del sistema nervioso autónomo. Comienza a funcionar más lentamente la rama simpática del sistema nervioso, que es la que controla la temperatura del cuerpo, la digestión, el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, la circulación de la sangre, la presión arterial y la tensión muscular, comienza a funcionar más lentamente.

Simultáneamente la rama opuesta del sistema nervioso, la rama parasimpática, comienza a funcionar con mayor rapidez, disminuyendo el consumo de oxígeno y reduce las funciones fisiológicas siguientes: eliminación del dióxido de carbono, ritmo cardíaco y respiratorio, presión arterial, flujo de sangre y nivel de cortisona. También ablanda los músculos y activa los órganos, haciéndolos trabajar con mayor eficacia. Los

médicos han calificado todos estos cambios fisiológicos como la "reacción de relajación", que es exactamente lo contrario de la reacción de "lucha o huida" que tenemos ante el estrés.

Investigaciones recientes indican que entre los cambios bioquímicos desencadenados por la relajación está el aumento de la producción de ciertas sustancias químicas que influyen en el estado de ánimo, conocidas como neurotransmisores. Aumenta especialmente la producción de serotonina, una sustancia relacionada con la sensación de tranquilidad y alegría.

Condiciones para una buena relajación

LUGAR

Temperatura: Ventilado y una temperatura agradable, necesitando mantas en caso de que haga frío.

Tranquilidad: Es difícil conseguir sitios silenciosos. Acostumbrarse a ruidos conocidos.

Luz: suave, penumbra, oscuridad.

Ropa: cualquiera, con tal de que no apriete.

Hora: Evitar los momentos de somnolencia/ Nada más levantarse, después de las comidas y al acostarse). Procurar hacerlo a la misma hora.

POSICION

Tumbado, sentado, de pie, cómodo.

DURACION

Al comienzo 5 a 10 minutos, después media hora y una vez que domines la técnica, lo que creas conveniente. Tanto para entrar como para salir de la relajación tenemos que tener en cuenta dos elementos: mente y respiración.

La *actitud mental* que debes mantener en todo proceso de relajación es de mantener la atención perfectamente tranquila y despierta.

Ejercicios de Relajación

COMBATE EL ESTRES

Este es un ejercicio ideal para aquellos momentos en los que hemos sufrido mucho estrés o presión como por ejemplo tras un duro día de trabajo, un examen importante, etc.

Está indicado para que te tranquilices una vez llegues a casa y no permitas que la mente siga analizando y dándole vueltas una y otra vez al asunto que te preocupa. El ejercicio consta de dos partes. Lo harás tumbado y con los ojos cerrados de la siguiente manera:

Parte primera

Respira lo más profundamente que puedas tres veces Después lleva tu atención a tu pies. Tómate tu tiempo

para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de la tibia, peroné y rodillas.

Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de los muslos, pantorrillas, genitales, glúteos y cintura.

Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención ahora a través del abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos y manos.

Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de tu cuello, músculos de la cara, cuero cabelludo, y finalmente mente.

Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Vuelve a respirar profundamente tres veces y siente como eres un todo que pesa y se relaja; pesa y se relaja.

Parte segunda

A continuación imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente.

Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades.

Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies.

Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre.

Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir desperezándote del ejercicio y finalmente abre los ojos.

Después levántate y estírate, especialmente la espalda.

Practícalo siempre que lo desees y pronto comenzarás a ver los resultados.

EJERCICIO DE RELAJACION

Un sencillo ejercicio para ayudarte a relajarte después del trabajo, algún acontecimiento estresante, etc.

Esto es lo que debes hacer:

Ponte ropa muy cómoda y descálzate.

Deshazte de todas la joyas y si llevas el pelo recogido suéltalo. Después y muy suave haz unos cuantos movimientos giratorios lentos con los pies, con las manos y con la cabeza.

Ten especial cuidado con la cabeza y si tienes problemas cervicales no lo hagas. Y a la vez que los haces ve respirando profundamente.

Después túmbate en la cama, el sofá, una tumbona,... y apaga la luz.

Si quieres puedes tener una luz blanca encendida y música relajante puesta.

Ten todo el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible.

Respira despacio, pero a gusto.

Entonces empieza a imaginar un cielo azul maravilloso, sin una nube.

Durante un ratito recuerda el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Recuerda lo a gusto que te sientes ante un día así.

Después a ese cielo dibújale en la mente un inmenso y profundo océano azul.

Observa detenidamente que está en calma y que puedes oír las suaves olas.

Siente la profundidad y serenidad de ese mar durante otro ratito.

Después a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar añádele un bello sol amaneciendo.

Inúndate de la sensación de frescura y renovación que nos transmite el amanecer todos y cada uno de los días de nuestra vida.

Y durante un ratito disfruta de él.

Por último introdúcete a ti en la imagen encima de una verde hierba. Siente el frescor y relajación que te transmite y disfruta de ella otro ratito.

Para finalizar hazte con una visualización del conjunto y durante varios minutos disfruta de la serenidad que te aporta hasta que te sientas completamente relajado.

MAXIMA RELAJACION

La práctica que te proponemos a continuación es una de las más conocidas para alcanzar un máximo grado de relajación.

Se llama la técnica Schultz y si sigues los sencillos pasos que se te indican podrás alcanzar niveles insospechados de tranquilidad y paz interior.

Ni que decir tiene que puede ser utilizado en cualquier momento que nos apetezca, pero es especialmente útil cuando hemos llegado a un nivel de estrés, inquietud o miedo insoportable o que nos desborda.

Apréndete muy bien los pasos para poder realizarlos después al máximo.

El ejercicio es así:

Paso 1: preparación

Ha de buscarse un lugar donde podamos estar totalmente tranquilos sin que nada ni nadie nos moleste.

Es recomendable desenchufar los teléfonos y pedir silencio en la casa si la compartimos con alguien en ese momento.

Después ha de crearse un ambiente silencioso y con luz muy tenue.

Vale la luz de la velas, o dejar que entre un poquito de luz en la habitación.

A continuación ha de escogerse una posición lo más cómoda posible: puede ser tumbado o sentado.

Elegiremos en aquella que sabemos que no estaremos molestos.

Cuidado si se escoge la posición tumbada porque uno podría dormirse enseguida, y ahora no buscamos eso.

Paso 2: instauración de la tranquilidad

Comienza el ejercicio fijando en tu mente las palabras clave Estoy completamente tranquilo.

Estas palabras deben ser o pronunciadas o mentalizadas todas las veces que haga falta hasta que se hayan interiorizado.

Esto significa que a medida que las vayas pronunciando deben empezar a hacerte sentir mejor, más tranquilo y sosegado.

Pasarán así de ser unas simples palabras a convertirse en un estado de ánimo.

No sigas al siguiente paso, hasta que las palabras se hayan transformado en el estado de ánimo.

Paso 3: fase de pesadez

A continuación fijaremos en nuestra mente las palabras clave Mis piernas son pesadas. Esto quiere decir que a medida que lo dices o lo piensas tu cuerpo va asimilando las palabras y transformándolas en una sensación de pesadez real.

Debes realizar este proceso con todas las partes de tu cuerpo.

Te recomendamos sigas un orden ascendente para no perderte.

No sigas al paso siguiente hasta que las palabras hayan transformado la idea en una sensación real de pesadez en todo tu cuerpo.

Paso 4: fase de calor

En esta fase las palabras clave serán “Mi pierna derecha está caliente”.

El calor produce la relajación de todo el cuerpo, así que al igual que en el paso anterior, convertiremos estas palabras en una sensación real en nuestro cuerpo.

Debes realizar este proceso con todas las partes de tu cuerpo.

Te recomendamos sigas un orden ascendente para no perderte.

No sigas al paso siguiente hasta que las palabras hayan transformado la idea en una sensación real de calor en todo tu cuerpo.

Paso 5: fase de regulación cardiaca

En esta fase vamos a regular el ritmo del corazón, porque de todos es sabido que los sentimientos como los nervios y el miedo aceleran su función. En este caso, las palabras clave que vamos a utilizar son Mi corazón tiene un ritmo constante y vigoroso.

Al igual que en los otros pasos, no seguiremos a la fase siguiente hasta que esas palabras se hayan transformado en una realidad para nuestro corazón.

Seguramente tendrás que repetirlas en voz alta o mentalmente durante un rato largo. Tómate todo el tiempo que necesites para ello.

Paso 6: fase de regulación respiratoria

Ahora, después de haber relajado los músculos y regulado la actividad del corazón llega el momento de normalizar la respiración.

Para ello utiliza las palabras clave Mi respiración es tranquila.

Una vez más debes conseguir que las palabras dejen de ser simples ideas y se conviertan en una sensación real.

Si necesitas respirar profundamente en algún momento, siéntete libre de hacerlo.

No sigas al paso siguiente si tu respiración no lleva un ritmo tranquilo y natural.

Paso 7: fase de regulación de las vísceras abdominales

En esta fase las palabras clave son Mi plexo solar irradia calor.

El plexo solar es toda la zona del aparato digestivo y que suele estar siempre revuelta en casos de estrés o de miedo.

El calor tranquilizará esta zona y te ayudará a alcanzar un mayor grado de relajación. Repite las palabras hasta que se conviertan en una sensación corporal real.

Paso 8: fase de regulación cefálica

Esta es la última fase y sólo debes llegar a ella cuando hayas sido capaz de superar como se te indica el paso 7.

Aquí relajaremos la actividad cerebral concentrándonos en la frente.

Las palabras claves son Frescor agradable sobre la frente.

Repite una y otra vez esas palabras, mentalmente o en voz alta, hasta que la cargazón cerebral haya desaparecido.

Cuando lo hayas conseguido ya habrás terminado el ejercicio.

Tras conseguir alcanzar el paso 8 estarás totalmente relajado y tranquilo.

Te asombrará la calma que emanarás.

Después ten en cuenta que no podrás volver rápidamente a la vida agitada, así que descansa un ratito y ve recuperando el vigor con leves movimientos, enciende la luz y acostúmbrate a ella, bebe un vaso de agua, etc.

RELAJACION MENTAL

Son numerosas las situaciones en que nuestra mente se ve tan atareada que cuando nos correspondería descansar somos incapaces de hacerlo porque no paramos de pensar.

Esto es un verdadero problema, especialmente cuando nuestra actividad mental ni siquiera nos deja dormir bien.

Por ello aquí te ofrecemos un sencillo ejercicio infalible para relajar tu mente y descansar plenamente:

Lo primero es buscarse un lugar tranquilo y cómodo donde podamos tumbarnos.

El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras y los ojos cerrados.

Una música agradable y un poco de incienso pueden ser utilizados para favorecer tu relajación.

Respira profundamente tres veces.

Elimina toda la tensión de tu cuerpo y ve relajándolo desde los pies a la cabeza.

Tómate el tiempo que necesites.

Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas.

Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha.

Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro.

Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiéndolos y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha.

Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras.

No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible, y si lo haces para poder dormir bien, déjate dormir con esa sensación.

VACIA TU MENTE

¿Cuántas veces nos hemos ido a la cama con millones de pensamientos que no nos dejan dormir?

Por ello será un ejercicio muy útil para aquellos que estáis todo el día funcionando con la mente en un análisis continuo de todas las situaciones pasadas, presentes y futuras de vuestra vida.

Además a un nivel un poco más elevado, este ejercicio es totalmente válido como preparatorio para una buena meditación.

De manera que al vaciar nuestra mente de los pensamientos de ese momento cuando vamos a meditar, favoreceremos una interiorización más profunda.

Al fin y al cabo, es nuestra mente la que siempre nos pone obstáculos para ello.

Este ejercicio no requiere un tiempo mínimo, sino más bien una importante atención a todo lo que vaya sucediendo.

Puedes realizarlo antes de irte a dormir o en cualquier momento del día, especialmente si quieres meditar.

En este caso puedes crear ambiente con música suave, alguna vela e incienso, pero no es necesario.

Utiliza tu imaginación para conseguir que el lugar te sea totalmente agradable y que por supuesto nadie te interrumpa el ejercicio.

Esto es lo que debes hacer:

Tres serán las posiciones ideales para este ejercicio.

Una de ellas puede ser tumbado en la cama, con la espalda recta, cuello y hombros relajados y palmas de las manos hacia abajo.

Sentado en una silla, con el cuerpo relajado, los pies cruzados en la zona de los tobillos y las manos apoyadas encima de las piernas de la siguiente manera: las palmas hacia arriba, mano derecha debajo de la mano izquierda. Los dedos gordos pueden tocarse o no.

Sentado en una superficie recta, con las piernas cruzadas en la típica posición de yoga o loto o si no eres tan flexible, simplemente con ellas cruzadas.

Manos en el centro de la siguiente manera:

Las palmas hacia arriba, mano derecha debajo de la mano izquierda.

Los dedos gordos pueden tocarse o no.

Respira profundamente 3 veces para relajarte.

Si puedes, que sea como la fase final del ejercicio controlando la respiración.

Cuando ya estés relajado visualiza que te encuentras en un cine al aire libre.

De esos que tienen una gran pantalla al aire libre y que puedes ir en coche o sentarte en una silla.

Detállalo todo muy bien.

Observa cuánto medirá la pantalla, si es coche o facilitan sillas, qué colores hay, ... Después de fijarlo en tu mente vuelve a respirar profundamente otras 3 veces y siente como un aire puro entra en tu cuerpo refrescándote y limpiándote de manera que una luz blanca te va llenando a medida que inspiras.

A la vez observa como a medida que espiras muy lentamente, se van disipando tus tensiones, tus dudas y tus miedos.

Cuando ya te sientas como nuevo observa cómo en la pantalla se van reflejando uno a uno todos tus pensamientos, los acontecimientos del día, las disputas, los buenos momentos, lo que te preocupa, lo que tienes miedo.

Tómatelo con mucha calma.

Y mientras se van reflejando siente que se pierden, que se van disipando, que cada vez se van haciendo más y más borrosos hasta desaparecer. Se trata de que tú simplemente seas un observador, un individuo que va a ver esa película sin desesperarse por lo que vea y sin que le afecten las escenas que se reflejan.

Es una película como otra cualquiera y que tras un rato termina y desaparece.

Cuando hayas conseguido hacer desaparecer cada uno de esos pensamientos o escenas de tu película estarás preparado para irte a dormir o para meditar...

Es posible que las primeras veces te resulte difícil, pero con constancia llegará a ser un mecanismo completamente natural y muy positivo.

Observando tu propia mente: meditación

Consejos Prácticos para meditar

La meditación es una actividad placentera y sencilla, pero al principio pareciera ser complicada y ligada a esotéricas filosofías hindúes y/o orientales. En realidad no tiene que estar ligada a ninguna filosofía, se medita en todas las religiones y creencias.

Los principios de la meditación son muy fáciles de seguir y con práctica se vuelven muy sencillos.

A continuación algunos consejos prácticos para empezar a meditar:

Calma. El estado mental de la mañana es ideal para meditar. Lo mismo sucede al atardecer. La temperatura ambiental y la energía a esas horas es ideal para sumergirse en el estado de serenidad y contemplación que requiere la meditación. La hora de la meditación debe ser seleccionada con cuidado, debes seleccionar una hora en la que tengas tiempo para hacerlo, recuerda la meditación requiere que estemos tranquilos.

Rutina. Es importante establecer una rutina de meditación. Para esto hay que seleccionar un lugar especial (un sofá, la cama o cualquier otro lugar) y una determinada hora. Se debe meditar siempre a la misma hora y en el mismo lugar. De esa manera estamos

aprendiendo a que a esa hora vamos a entrar en un periodo de calma para uno mismo. Recuerda el habito hace al monje.

Concentración. Antes de comenzar un periodo de meditación es importante mentalmente decirle a nuestro cuerpo y nuestro ser: calma, olvida el pasado, olvida el presente, olvida el futuro. Esto hace que nos condicionemos para concentrarnos. No es fácil al principio pero con un poquito de práctica se logra.

Posición. Siéntate cómoda en una posición en la estés relajado.

Espacio. Si te es posible debes tener un cuarto especial para meditar. De esta manera puedes usar ese espacio para crear un ambiento bonito, lleno de calma y tranquilidad, poner flores frescas, incienso y mantenerlo fresco y ordenado. Este será tu refugio.

Respiración. La primera actividad a la hora de meditar es respirar profundo, debes estar consciente de tu respiración. La respiración puede ser rítmica: primero inhalas, después sostienes el aire y finalmente exhalas, trata de mantener en mismo tiempo en cada actividad. Recuerda la respiración mantiene el flujo de energía vital (prana, chi o ki, según culturas hindú, china o japonesa, respectivamente).

Despacio. No es fuerces la mente a pensar en algo rígidamente, respira y trata de concentrarte en la

respiración deja que la mente se tranquilice poco a poco.

Enfoque. Selecciona un punto focal en el cual concentrarte, puede ser el punto medio entre tus cejas o el corazón. El punto focal debe siempre ser el mismo. Este punto tiene la función de hacer que tu mente se concentre sin esforzarte. Trata de enfocar tus pensamientos en ese punto, imaginariamente visualízalo.

Mantras. Si deseas puedes usar un mantra (la palabra que se repite constantemente) si tienes un mantra personal úsalo de lo contrario puedes usar cualquier mantra. Uno de los mantras más usados es OM.

Constancia. La práctica perfecciona, si practicas estos pasos u otras técnicas de meditación veras como esto brinda tranquilidad a tu vida. No esperes resultados inmediatos, la meditación toma tiempo. Empieza con unos minutos e incrementa el tiempo paulatinamente.

Técnicas de meditación

CRANEAL

Al inspirar, visualiza una corriente de energía que entra por tu frente y ojos, en forma de luz dorada, y alcanza el centro de tu cerebro. Al espirar, siente que la corriente de luz sale al espacio por tu coronilla y parte superior de la cabeza. Entre la inspiración y la espiración, relájate un instante, dejando la respiración suavemente en suspenso, y notando cómo la energía

vibrante baña todo tu cerebro. La mirada se dirige hacia el interior o entrecejo, sin esfuerzo alguno, en cuya pantalla mental surgen, en ocasiones, imágenes, formas, colores. Esta meditación regenera el tejido neuronal del cráneo, y lleva a estados de conciencia superiores. También te ayudara a aliviar dolores de cabeza y deshacerte de los pensamientos negativos que pueden pasar por tu cerebro.

ZEN-HARA

Al respirar, mantén tu atención en la zona abdominal, dejándote llevar por su movimiento de flujo y reflujo constante, natural. Otra posibilidad es recibir la inspiración de aire desde la nariz hasta el pecho; y en la espiración, haces descender la energía hasta el vientre, donde iras sintiendo que se acumula como calor, conforme continuas. Esta meditación proporciona paz emocional, equilibrio y estabilidad, además de darte mucha fortaleza física y aumentar tus defensas para la salud.

Este tipo de meditación es recomendable realizarla antes de empezar una sesión de ejercicios físicos. Aumenta el nivel de resistencia y la fuerza física

PURIFICACION DE CHAKRAS

Los chacras son centros de transformación de la energía que existen en nuestro cuerpo sutil o aura. Son como llaves de paso entre la mente y el cuerpo. Al practicar esta técnica, trabajas para poner armonía

entre los 5 chacras principales, con resultados positivos sobre tu fuerza vital, capacidad mental, estados psíquicos y comunicabilidad. Debes tan solo visualizar cada chakra y su símbolo, en su ubicación en tu cuerpo, desde arriba hasta abajo, como formas de luz y color específicas, dedicando el mismo tiempo a cada uno. El chakra superior está en el centro de la cabeza, con la forma de una esfera de luz blanca. El segundo está en la garganta, con la forma de un tetraedro (poliedro de 4 triángulos) de luz roja o rubí. El tercero está en el pecho y se visualiza como un cielo de luz azul sin límites. El cuarto está a nivel del ombligo, como un luminoso cubo amarillo o dorado. El quinto está en la zona genital, con la forma de una media esfera de luz verde esmeralda, con la cúpula hacia arriba.

MAITRI

Maitri significa amor hacia todo lo que vive. Es una meditación para generar este sentimiento y desarrollar la benevolencia, la sensibilidad. Centra tu conciencia en el pecho y, mientras respiras lo más relajadamente posible, visualiza un punto de luz en medio del corazón. Momento a momento, lentamente, la luz va extendiéndose y abarcando más área. Primero alcanzara tu cuerpo, llenándote de calidez, después a la sala y a todos los que están en ella. El sentimiento se estimula, como una sonrisa serena, deja que se comunique con tu conciencia. Después la luz del corazón abarca el edificio, la manzana, la ciudad... y

sigue extendiéndola todo lo que quieras, llegando a muchos seres vivos de la tierra.

Esta técnica de meditación puede ser utilizada para las personas que tienen problemas de alta tensión y/o problemas cardiovasculares mejorando la circulación del corazón.

LA ROSA

Visualiza frente a ti una rosa preciosa y perfecta, del color que prefieras, roja, rosa, amarilla,... Mientras la contemplas, piensa que tiene el poder de absorber cualquier energía que se le envíe, transformándola en belleza y perfume, siempre fresca. Ahora, cada vez que exhales, mándale los pensamientos que tengas, preocupaciones, molestias, cansancio, estrés o sentimientos de inseguridad, dispersión, hundimiento... lo que sea que estés experimentando a la rosa, la rosa lo tomará y lo convertirá en un aroma delicioso que tú inspiras, llegando a sentirte más y más liberado dentro de ti mismo, tranquilo y feliz. Esta meditación te descarga y renueva tu estado mental rápidamente.

ANAPANA

Esta meditación milenaria se traduce como "calma mental", y se practica haciéndote consciente del roce del aire al pasar por las fosas nasales cuando respiras. Procura estar presente en cada aliento hacia dentro y hacia fuera, permitiendo que los pensamientos y sensaciones cambiantes de tu cuerpo-mente se pongan

en un segundo plano. Sobre todo encontrarás tranquilidad interior y mejorarás tu poder de concentración.
Esta meditación es utilizada para mejorar el nivel de concentración en los estudios o en el trabajo.

AFIRMACION "YO SOY"

En esta práctica utilizas una frase positiva en primera persona, o un mantra de yoga, y lo repites como un eco o reverberación, cada vez que inhales y que exhales, de forma natural. La afirmación que elijas es importante, porque su significado se interioriza e imprime en tu subconsciente, activando las energías mentales y físicas que la harán realidad a su debido momento de maduración. Por ejemplo: "Yo soy la paz en mí y en ti", "Yo soy la salud en este cuerpo y en todas sus células", "Yo soy la inteligencia que comprende inmediatamente", "Yo soy la memoria que me trae el conocimiento"... o lo que desees. Puedes crear tus fórmulas y trabajar a fondo con una de ellas, hasta encontrar un progreso. Como ejemplo de mantra de yoga, es decir, de sonido de poder que actúa sobre el cuerpo y la mente, tienes los siguientes: "So Ham" (Yo soy Eso, Yo soy uno con la vida y el universo), "So" al inspirar y "Ham" al espirar; "Om Mani Padme Hum", mantra que despierta la compasividad, la actitud de altruismo, volviéndote mas sencillo (Yo soy la verdad del corazón).

Esta meditación es aplicada usualmente cuando existen sentimientos de soledad, este tipo de meditación ayudar que seas uno con el universo y te sentirás un ser protegido y bendito. Amaras todo lo que tienes y poseerás todo lo que quieras con tranquilidad, siempre cumpliendo con las leyes de armonía divina del universo.

CUERPO DE LUZ

Toma conciencia de tu postura yóguica, encuéntrate cómodo y estable en ella. Y date cuenta del cuerpo como si fuera una central de energía. Conforme respiras, siente que se va purificando en todos sus elementos y componentes, volviéndose cada vez más ligero y sutil. Percibe la continuidad entre la forma física y el campo de luz-energías que la rodea. Tu cuerpo es un óvalo de vibraciones, brillante y resplandeciente. Visualízate por dentro y mira los distintos órganos como formas de luz sin densidad material. Mientras respiras, siente que todo tu cuerpo y aura transpiran, y son permeables a las fuerzas del cosmos, como la solar y la telúrica, beneficiándose con ellas. Al mismo tiempo, permite que tus pensamientos positivos se difundan por el espacio, alcanzando los campos de energía y auras receptivas de los demás seres vivos.

Emplea esta meditación como un refuerzo muy eficaz para cualquier proceso terapéutico, así como para sentirte comunicado con todos los reinos de la naturaleza y seres humanos. Sus efectos se

incrementan experimentándola al aire libre, en contacto con la luz solar, la brisa marina o el ambiente de la montaña.

CANAL CENTRAL

Concéntrate en la vertical de tu columna vertebral o médula espinal, y visualízala como un tubo vacio por el que circula la fuerza vital de tu organismo, distribuyéndose por el sistema nervioso y los plexos glandulares, a cada órgano y función de tu cuerpo. Este canal central se ha llamado en la tradición yoga antigua el "árbol de la vida", "el eje del mundo" y el "monte Meru en el centro del universo", como metáforas que indican su importancia en nuestro desarrollo biológico, salud y evolución espiritual. Al inspirar, siente que el prana (energía vital del cuerpo) asciende desde la raíz de la columna, por todo el canal central, hasta alcanzar el cerebro, con una sensación de frescor. Al exhalar, hazla descender en sentido inverso, con una sensación de calor.

Esta meditación limpiara el meridiano principal de tu cuerpo sutil y tu mente experimentara grandes beneficios, como la lucidez, la memoria y la inspiración.

SUPRAMENTAL

En esta meditación se actualiza la relación que tienes con el Principio Superior de la existencia, como sea que lo denomines y lo concibas. Por ello, se trata de una técnica eminentemente espiritual. Simplemente

imagina, justo por encima de tu cabeza, una presencia de bondad e inteligencia supremas. Puedes verla con la forma que desees, según tu inclinación: una luz divina, un gran maestro realizado, como Jesús o Buda, un ser cósmico, como Kuan-Yin, o tu propio Yo Soy. Cualquiera de estos símbolos tiene el poder de mantenerte conectado con las facultades superiores de tu ser. Mientras lo contemplas, traza un haz o rayo de luz que une su chakra del corazón con tu cabeza y con tu pecho, envolviéndote a la vez en claridad todo el cuerpo. Sólo permanece en esta presencia, sintiéndote parte de ella, mientras tu respiración fluye con naturalidad. Con esta práctica, tu confianza y potenciales se incrementan enormemente. Cuando te levantes de meditar, sigue sintiendo la presencia superior conectada contigo, y experimentarás seguridad y serenidad en todo momento.

VACIAR LAS AGUAS DEL PENSAMIENTO

En esta meditación, considera que todo lo que piensas y que percibes es como el agua en el recipiente de tu ser. Ahora, abandona todo acto voluntario de recordar, imaginar o proyectar hacia el futuro, así como otras reflexiones. No remueves el agua de la mente, ni entra más conocimiento en ella; pues la mantienes recogida en tu interior. Mientras la observas, lo que captas es la salida de las aguas del pensamiento por el desagüe en el centro de tu ser; totalmente abierto por tu desapego y pasividad mental. Estás justo en el agujero donde el contenido de la mente se hace consciente, para

desaparecer. Instante a instante, permite el cambio de sensaciones y pensamientos que van pasando por tu centro de consciencia, en el momento de vaciarse en la nada.

Con esta práctica obtienes una comprensión de la impermanencia de todos los fenómenos, un acercamiento a la no dualidad de sujeto y objeto, trascendiendo el dentro-fuera interdependientes. Te liberas de la presión del pensamiento, con el desapego hacia su curso natural; superas la ilusión de una realidad absoluta o categórica, y eres más feliz, creativo y sabio.

EL TESTIGO

Esta meditación es otra variante de las descritas en "Observar la mente". Considera que todos los pensamientos, sensaciones y estados psíquicos son escenas proyectadas en una pantalla de cine. Y que tú eres el espectador, sentado en la última fila de la sala. Date cuenta de tu condición de testigo, contemplando una función.

Si te implicas en las situaciones que observas, sufrirás y gozaras con ellas, olvidándote de quien eres realmente. Si estás presente en ti mismo, recordándote como el observador, percibirás los cambios de ánimo y el argumento, sin que te sientas parte de ello, sin que te afecte. Identifícate con el yo profundo, que no se puede limitar ni física ni mentalmente; pues todo lo que puedas experimentar es impermanente, no tu ser

esencial. Entonces, ante los movimientos psíquicos y sensoriales, mantente desapegado, sin darles crédito, sin responderles con juicios u opiniones, sin reaccionar a ellos. Aquiétate en ti mismo y contempla todo; eres el testigo de una proyección.

COLORES CURATIVOS

Esta sencilla técnica consiste en respirar luz de color. Es decir, visualizar que el aire está formado por partículas luminosas que tienen un color específico. Al inhalar, recibimos en nuestro cuerpo esta luz de color que actúa sobre nuestra mente y sobre nuestro cuerpo físico. Cada color posee propiedades especiales y una determinada vibración energética. Al respirar conscientemente, extraes de la luz blanca, en la carga electrónica del aire que contiene todos los colores, la particular frecuencia que deseas, pudiendo enfocarla hacia cualquier órgano o parte del cuerpo. Utiliza los colores intuitivamente, según sientas su atracción; o consulta una tabla de correspondencias con los órganos y trastornos en la salud.

CONTEMPLACION FISICA

Sitúa ante ti un objeto al que puedas mirar cómodamente durante unos minutos. Puede ser la llama de una vela, una imagen dibujada o una foto significativa para ti, una pieza de fruta o lo que desees. Los ojos están abiertos, descansando en el objeto la mirada, sin tensión. Al cabo de unos minutos, puedes cerrarlos y tratar de recordar la forma mentalmente.

Después ábrelos otra vez, y ve alternando ambas acciones cada varios minutos. Experimentarás un sentimiento de familiaridad con lo que estas mirando, y te llegará una comprensión acerca de ello, sin que te pongas a analizarlo. La función de la vista también mejora con el ejercicio de fijar la mirada, procurando no parpadear. Con esta técnica también puedes mejorar tu capacidad de visualizar y tu concentración, para sostener la atención en la dirección que desees.

VIPASANA CORPORAL

Esta meditación es más compleja que otras, pues hay que aprenderse una determinada forma de pasear la atención por cada zona del cuerpo. Con ella, sin embargo, se producen extraordinarios efectos sanadores, y se desarrolla una claridad mental muy notable. Siente cada parte de tu cuerpo en el orden que te indico seguidamente, llevando tu conciencia en un recorrido sistemático y repetido, una y otra vez.

Parte superior de la cabeza, lado derecho de la cabeza, hombro y brazo derecho. Lado izquierdo de la cabeza, hombro y brazo izquierdo. Cara, cuello, pecho y vientre, hasta los genitales. Nuca, espalda, cintura, pelvis y nalgas. Pierna derecha descendiendo hasta el pie. Pierna izquierda descendiendo hasta el pie. Ahora invierte el recorrido, justo lo mismo, en orden de último a primero. Pie-pierna izquierda. Pie-pierna derecha. Parte de atrás del cuerpo, subiendo. Parte delantera, subiendo. Lado izquierdo desde la mano,

hacia arriba. Lado derecho desde la mano, subiendo. Parte alta de la cabeza. Como ves, primero bajas, parte a parte; después subes hasta el principio.

Tienes que ir recorriendo el cuerpo así, sin hacer paradas en sitio alguno, tan solo notando las sensaciones que haya en cada lugar, si las hay. La velocidad es como la del aceite corriendo por la piel, ni rápida ni lenta. Cuando termines un recorrido completo, bajar y subir, siente el cuerpo globalmente, relajado, sin hacer alguna técnica, dos o tres respiraciones. Y repite toda la secuencia. Así toda la sesión de meditación.

Con esta meditación conseguirás desapegarte de los conceptos mentales que califican las sensaciones como buenas o malas, agradables o desagradables, llegando a estados de energía pura, flexibilidad, ligereza y fuerza interior.

EL LOTO DE MIL PETALOS

Este es el nombre que se da en yoga al chakra superior de la cabeza, gobernador de todos los demás. Solamente mantén en este lugar tu concentración, como si hubiera una claraboya o fontanela abierta en la parte alta del cuerpo, unos centímetros por encima del cráneo físico. Con esta meditación aumentaras tu capacidad de atención y tu fuerza vital, haciendo que las glándulas hipófisis y epífisis del cerebro se reactiven y controlen las funciones del organismo. Tu postura

mejorará, al tener una mejor conciencia de proyección hacia arriba del eje vertebral.

CUENTA DE RESPIRACIONES

Este es el sistema más empleado para comenzar a meditar y a desarrollar la atención sin distracciones. Cada vez que el aire sale de tu cuerpo al espirar, cuenta mentalmente: "uno", después "dos", "tres"... hasta cinco, y volviendo a uno en la siguiente. Cuando pierdas la cuenta, es que has perdido tu concentración. Vuelve a comenzar desde uno. Poco a poco, conseguirás mantenerte varios minutos sin descontarte. Entonces puedes alargar tu cuenta hasta diez. Con cada progreso, en que la atención se sostenga varios minutos, aumenta tu cuenta otra temporada. Una fase avanzada es 21 respiraciones, y un ciclo muy avanzado es de 108, para entrenados practicantes. Cuando los consigas, sin pérdidas ni interrupciones, tu mente será una joya, capaz de concederte cualquier objetivo que te plantees. Tu memoria habrá crecido como un elefante.

OBSERVACION DE LA MENTE

En esta meditación lo que miras es la mente misma, con sus pensamientos, sensaciones y estados cambiantes. No tratas de reprimir nada en ella, ni de provocar o producir nada. Sólo de darte cuenta en cada momento de lo que hay en ella, y sobre todo de ser consciente, de estar aquí y ahora, observando, presente.

El pensamiento, los cambios mentales son como olas en el mar de la conciencia. Y tu ser, tu estado natural, en el que estás presente, es el fondo inmóvil de ese mar. Estás consciente en ti mismo, experimentando la unidad de fondo y superficie, pensamientos y tranquilidad profunda.

También puedes decir que eres espacio vacío, y los contenidos de tu mente son como aires que se mueven en ese espacio, sin alterarlo realmente. Permanece en esta conciencia, observando esos aires cuando se presenten, sin sentirte alterado por ellos, abarcándolos en ese marco de consciencia inmutable que tú eres.

Otro símil es considerar que tu conciencia es un espejo, que en sí misma no tiene ningún contenido, ninguna forma, ninguna inscripción, y que los pensamientos y demás percepciones o experiencias son como los reflejos, que en realidad no están pegados al espejo, sino que solo son captados fielmente por él, tal cual son, sin cambiarlo o modificar su naturaleza en ningún momento. Todo lo que experimentes, tómalo como un reflejo pasajero en el espejo de tu conciencia o ser, permaneciendo siempre igual, sin forma, libre. Esta técnica superior de meditación te llevara a saber quién eres, más allá de las apariencias y conceptos sobre impuestos a tu verdadera naturaleza. Por tanto, a la sabiduría que libera de todos los condicionamientos y a la gran felicidad.

10 trucos para dormir mejor

Un aspecto del ritmo natural del cuerpo es el descanso. Esto es lo que la gente encuentra más difícil de lograr durante una crisis. La tremenda angustia mental y emocional asociada con un acontecimiento crítico parece diseñada para borrar cualquier oportunidad de descanso natural y relajamiento.

Si uno queda despierto toda la noche preocupado por *"¿Cómo voy a poder trabajar mañana si no puedo dormir ahora? Estaré muerto",* sólo complica el problema porque aumenta la ansiedad, y esto a su vez hace más difícil conciliar el sueño.

Como ocurre con otro problema de salud, muchas perturbaciones crónicas del sueño pueden estar asociadas a distintas crisis de la vida: un problema matrimonial, dificultades en el trabajo, preocupaciones financieras, enfermedad grave y otras cosas.

Las personas que atraviesan una crisis luchan para conciliar el sueño algunas noches y después continúan luchando por largo tiempo hasta que la situación queda bajo control. Esto es porque se ha desarrollado un ciclo en el cual el acto de luchar para conciliar el sueño se convierte en un acontecimiento provocador de ansiedad; la ansiedad continúa interfiriendo con las pautas normales del sueño.

Aquí puedes leer unas ideas para ayudar a conciliar el sueño:

- Establece un horario regular para dormir y respétalo.
- Evita los sedantes o tranquilizantes. Estos medicamentos son útiles únicamente a corto plazo. El uso continuo puede causar insomnio crónico porque las drogas que producen hábito pierden su efectividad rápidamente y hacen que se deteriore la calidad del sueño.
- No te quedes en la cama sin dormir por más de 30 minutos. Si tienes problemas para dormir lo mejor es que te levantes y realices alguna actividad descansada como leer o escuchar música suave hasta que vaya sintiendo sueño. (Eso inhibe el ciclo de ansiedad que ocasiona la incapacidad para dormir).
- Algunos problemas pueden postergarse durante la noche escribiéndolos en una hoja de papel. Una vez que los hayas escrito, puedes olvidarlos hasta que estés preparado para encararlos al día siguiente.
- Recuerda que la falta de sueño no va a dañarlo tanto como la preocupación por no lograr dormirte. Es previsible que durante las primeras etapas de una crisis las personas duerman menos.

10 trucos para dormir mejor

Para ti, acostarse es algo muy serio. Estás viendo la televisión hasta bien tarde, y sólo la apagas cuando sientes que el sueño se ha apoderado de ti. En cuanto todo queda en silencio, sientes que tu cuerpo vuelve a llenarse de vida.

Comienzas a pensar en distintas cosas e intentas mantener la mente en blanco para poder dormir. No lo consigues. Cuentas ovejas. Cuentas de cien a cero.

Enciendes y apagas la televisión varias veces hasta que, finalmente, quién sabe a qué hora, te quedas dormido. Cuando suena el despertador, estás tan cansado como si hubieses pasado toda la noche de juerga.

¿Quieres saber cómo dormir mejor? Alguna vez en la vida, todos tenemos problemas para conciliar el sueño. No obstante, tú puedes facilitar el proceso siguiendo unos simples consejos.

Disminuye la cafeína

La cafeína te mantiene despierto. Y puede estar en tu cuerpo durante más de lo que te imaginas —más de 14 horas—. En consecuencia, si bebes una taza de café (o de cualquier otra bebida que tenga cafeína) antes del mediodía y aún estás despierto a la medianoche, la cafeína puede ser responsable. Cortar la ingestión de cafeína al menos cuatro o seis horas antes de irte a la cama puede ayudarte a dormir más fácilmente. Si has consumido demasiada cafeína, por cualquier motivo, prueba comiendo carbohidratos —como pan o galletitas— para ayudar a reducir sus efectos.

Evita el alcohol

Son muchos los que toman alguna bebida alcohólica antes de ir a la cama porque creen que esto les ayuda a

conciliar el sueño. Si bien esto puede ser cierto inicialmente, el alcohol también tiene la capacidad de ocasionar problemas del sueño como consecuencia de sueños menos reparadores.

Relájate antes de ir a la cama

El cansancio no sólo atenta contra tu felicidad, sino que también ocasiona caos en tu sueño. Para evitarlo, desarrolla algún tipo de ritual que te permita quebrar la conexión entre el estrés de todo el día y el momento de ir a la cama. Estos rituales pueden ser cortos y durar 10 minutos o ser largos y extenderse por una hora.

Algunas personas encuentran relajante confeccionar una lista con todos los elementos estresantes del día, junto a un plan para abordarlos —esto último puede usarse a modo de conclusión o cierre del día—.

Combinar esta técnica con un período de relajación -tal vez, leyendo algo liviano, meditando, practicando una sesión de aromaterapia, estirando los músculos, o dándote un baño caliente— también puede ayudar a un mejor sueño. Y ni se te ocurra mirar al reloj. Ese "Tic-Tac" sólo conseguirá volverte loco.

Haz ejercicio en el momento adecuado para ti:

El ejercicio regular puede ayudarte a tener un buen sueño por las noches. La periodicidad y la intensidad del ejercicio parecen jugar un papel importante en los efectos sobre el sueño.

Si eres del tipo de personas que se energizan o están más despiertas después del ejercicio, entonces será mejor no hacer actividad por las noches. El ejercicio regular por las mañanas puede ayudarte a aliviar el insomnio, según citan algunos estudios.

Mantén tu dormitorio tranquilo, oscuro, y confortable

Para muchas personas, incluso el ruido más ligero y la luz más tenue pueden perturbar el sueño —como el ronroneo de un gato o la luz de tu teléfono móvil o del televisor—. Usa orejeras, persianas o cortinas, un acondicionador de aire, y todo lo que sea necesario para crear un ambiente ideal para fomentar el sueño.

Y si necesitas levantarte por las noches, no uses la luz del techo. En cambio, emplea una pequeña luz de noche para abrirte paso. Las temperaturas ideales para dormir están entre los 20 y los 22 grados Celsius. Temperaturas por sobre los 23 grados y por debajo de los 12 pueden perturbar el sueño.

Come en forma adecuada

Intenta no irte a la cama demasiado hambriento, pero tampoco comas en exceso durante la cena. Una digestión demasiado pesada puede mantenerte despierto. Algunos alimentos, por su parte, pueden ayudarte a conciliar el sueño. La leche contiene triptófano, que es una sustancia favorecedora del sueño. Otros alimentos que ayudan a dormir son: atún, calabaza, alcachofa, aguacate, almendras, huevos, col

china, melocotones, nueces, avena, espárragos, y plátanos. Asimismo, intenta no beber nada después de las 8 p.m. Esto puede hacer que te veas obligado a levantarte a ir al baño durante la noche.

Aquí puedes ver algunas recetas para vencer el insomnio:

Infusión de hierbabuena: Colocar una ramita de hierbabuena en una taza de agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar entibiar bien tapado. Tomar media hora antes de acostarse.

Infusión de lechuga: En 1 taza de agua hervir 3 hojas de lechuga, tapar y dejar reposar hasta que se enfríe. (Tomar 1 vaso de esta Infusión, antes de acostarse).

Infusión de albahaca: En una taza de leche hervir 3 o 5 hojas grandes de albahaca. Se cuela o se retiran las hojas y se endulzan con miel. Es preferible tomárselo tibio sus resultados son más efectivos. Tomar media hora antes de acostarse.

Infusión de girasol: En un litro de agua hervir 25 gr. de semillas de girasol. Dejar enfriar. Endulzar con miel. Esta infusión es más recomendable para aplacar las tensiones del día y dormir bien. Tomar media hora de acostarse. Tomar una taza tibia.

Restringe la nicotina

Al fumar un cigarrillo antes de ir a la cama —aunque pueda parecer relajante— no haces más que introducir

un estimulante en tu torrente sanguíneo. Los efectos de la nicotina son similares a los de la cafeína. La nicotina puede mantenerte despierto por las noches. Debes evitar fumar particularmente cerca del horario de ir a la cama y si te despiertas en medio de la noche.

Evita las siestas

Dormir la siesta sólo empeorará el asunto si normalmente tienes problemas para dormirte. Si duermes una siesta, procura que sea corta. Una siestecita de entre 15 y 20 minutos, ocho horas antes de ir a la cama puede ser rejuvenecedora.

Las mascotas fuera de la cama

¿Tu mascota duerme contigo en la cama? Bien, esto también puede hacer que te despiertes por las noches, ya sea por alergias o por los movimientos del animal.

Evita mirar TV, comer, y discutir asuntos emocionales en la cama

La cama sólo debe usarse para dormir y para el sexo. De lo contrario, puedes terminar asociándola a otro tipo de actividades que te dificulten el sueño.

El sueño lucido y 8 formas de inducirlo

La mayoría de nosotros consideramos el mundo cotidiano como algo bastante concreto y predecible. En cambio, los sueños se consideran como fantasías, espejismos intercambiables que pueden disolverse en una niebla. Sin embargo, el mundo de vigilia está lleno de imágenes impredecibles, extrañas y surrealistas, incluyendo crímenes extraños y sorprendentes obras de arte que parecen hechas con el material de los sueños.

Además, los sueños contienen las verdades más profundas sobre nuestros pensamientos inconscientes con respecto a la realidad. Si pudiéramos captar el significado de nuestros sueños, entenderíamos nuestra relación con las otras personas y el mundo que nos rodea con mucha mayor precisión y profundidad.

En realidad, el estado del sueño y el de vigilia son sólo dos estados del continuo de conciencia que experimentamos todos los días. Durante la mayoría de los sueños, nos experimentamos como despiertos, y a veces, estando despiertos, nos preguntamos si en realidad no estaremos soñando.

Es razonable, por ello, que si tenemos que despertar en nuestros sueños, para convertirlos en lúcidos, tengamos que aprender a diferenciar de una manera segura y potente entre el estado de sueño y el de vigilia.

Test de realidad

El test de realidad es un método para discernir entre sueño y vigilia. Es extremadamente importante hacer esto. Se podría decir que es la "llave" para los sueños lúcidos. También es fundamental asegurarse que se espera que este proceso produzca resultados durante nuestros sueños — se acepta la realidad incluso cuando se está soñando. Podría ser contraproducente esperar resultados similares a nuestra vida durante el estado de vigilia mientras se sueña, ya que el resultado de un test de realidad puede ser modificado por efecto placebo. No afectará a los resultados de nuestra vida cotidiana (¡a menos que se esté enfermo mentalmente!), pero probablemente se tendrá una tasa de éxito mayor en los sueños.

Aquí se presentan algunos test de realidad. Hay que familiarizarse con la lista completa incluso aunque sólo se usen unos pocos.

Respiración: ¿Se puede respirar con la nariz completamente cerrada?

Saltar: Cuando se salta, ¿se cae flotando?

Lectura: ¿Cambia un texto cuando se lee? Leer, apartarse y repetírselo a uno mismo, después volver a leer de nuevo. Hacerlo dos veces.

Visión: ¿Se tiene una visión perfecta? Esto sólo funciona con personas que tengan una vista por lo menos ligeramente borrosa en el estado de vigilia.

Manos: ¿Tienen las manos un color extraño, demasiados dedos (¡a veces desaparecen y reaparecen cuando se trata de contarlos!) o tienen otras anormalidades? ¿Se puede atravesar la otra mano con un dedo?

Tiempo: ¿Nos indican los relojes una hora razonable? ¿Se es capaz incluso de leer la hora de ellos? A veces los relojes tienen un número erróneo de manecillas o tienen símbolos extraños. Nota: los relojes digitales suelen funcionar mejor para este test de realidad.

Poderes: ¿Se es capaz de volar (sólo visualizarlo), abrir puertas, o usar otros poderes mágicos? Intentar cambiar la forma de nuestro propio cuerpo, o atravesar una pared, una ventana o un espejo.

Interruptores de luz: ¿Funcionan los interruptores de luz?

Espejos: ¿Es nuestro aspecto normal al mirarnos a un espejo?

Nariz: ¿Nos podemos mirar la nariz con un ojo cerrado?

Memoria: ¿Podemos recordar cómo hemos llegado aquí, por qué estamos aquí y que sucedió hace una hora?

Hay que elegir algunos de estos test de realidad que se deberán hacer regularmente y continuar haciéndolos hasta que estemos convencidos de que no estamos soñando. Siempre se deberían realizar más de uno de estos test. Si nos encontramos con que esto no es un sueño, hay que mirar alrededor y pensar en lo que sería diferente si fuera un sueño. Si esto se hace así habrá más posibilidades de que se haga un test de realidad durante un sueño.

Aparte de hacer test de realidad durante el día, también se necesita hacer estos test inmediatamente después de despertarse. Esto ayudará a alcanzar la lucidez en un falso despertar, cuando se comience a representar el día siguiente en un sueño.

Si se tienen problemas al llevar los test de realidad a nuestros sueños, entonces antes de irse a la cama hay que imaginarse a uno mismo en un sueño, advirtiendo los detalles extraños y haciendo un test de realidad. A continuación realizar uno de estos test en el estado de vigilia. Si se hace esto unas pocas veces antes de ir a la cama notaremos que se hará más a menudo en sueños.

Técnicas para conseguir el sueño lúcido

Hablando en términos generales, quienes quieren recordar sus sueños pueden hacerlo y aquellos que, por el contrario, no desean hacerlo, no suelen recordarlos. A ciertas personas les basta simplemente con tener la intención de recordar y con ser plenamente conscientes de esta intención antes de acostarse. Un

modo eficaz de fortalecer esta decisión consiste en tener un diario de sueños a mano e ir anotando en él, nada mas nos despertemos, todos los detalles que podamos recordar de nuestro sueño. Cuantos más sueños apuntemos, más fácil nos será recordarlos. Por otra parte, la lectura de este diario puede procurarnos el beneficio adicional de ayudarnos a comprender la verdadera naturaleza de nuestros sueños y contribuir, de este modo, a reconocerlos con más facilidad en el mismo momento en que están aconteciendo.

Un método infalible para aumentar la capacidad de recordar los sueños consiste en habituarnos a preguntarnos *"¿Qué es lo que he soñado?"* cada vez que nos despertemos. Éste debería ser nuestro primer pensamiento cada vez que nos despertáramos, sin renunciar ante la primera tentativa sino permaneciendo totalmente inmóviles y concentrados, perseverando pacientemente en el intento hasta lograr recordar el sueño.

Cuando se lee sobre estas técnicas, hay que recordar que para cada persona unas funcionarán y otras no. No hay una "técnica mejor" y la mayoría se podrían usar para tener ¡de 2 a 5 sueños lúcidos cada noche!

Sin embargo, probablemente se querrá tener alguna pista sobre que técnica se debería intentar primero. Una primera elección sería si se quiere usar un método que empiece desde un sueño o uno que comience desde el estado de vigilia. Si se domina una técnica que

se inicia desde este estado de vigilia, se podrán tener sueños lúcidos dondequiera que se pueda dormir. Con respecto a otras técnicas, se tiene que confiar en la suerte para tener sueños lúcidos después de haberlas realizado.

Las diferentes técnicas están en orden, de acuerdo a su eficacia.

Inducción desde vigilia del sueño lúcido

Esta técnica ha sido usada satisfactoriamente en investigación científica y/o es parte de algunos libros comerciales sobre sueños lúcidos.

Esta técnica es conocida por las siglas WILD que provienen del inglés “Wake Initiated Lucid Dreams" (en español, Inducción desde vigilia del sueño lúcido), y se refiere a cualquier técnica que implique quedarse dormido manteniendo plena consciencia. Estos procedimientos son similares a la autohipnosis. Algunos creen que el resultado de estas técnicas no son sueños sino proyecciones astrales. Bajo este alias hay diversas informaciones muy detalladas.

Para la mayoría de la gente, es más sencillo inducir un sueño por la mañana temprano después de despertar o en una siesta al mediodía, ya que el ciclo de sueño continuará con un periodo REM. Una vez que se haya adquirido experiencia con la inducción desde vigilia, se puede tratar de conseguirlo a otras horas.

Para llevar a cabo esta técnica, es mejor para el cuerpo estar completamente relajado. Cuando se va a la cama, hay que tumbarse confortablemente. A continuación tensar y relajar todo el cuerpo, comenzando desde los hombros y continuando hacia abajo, después regresar a la cara. Esto (o cualquier ejercicio similar de relajación, meditación o técnica de trance) haría que el cuerpo se sintiera ligeramente pesado y relajado.

Hay muchas formas diferentes de inducir sueños lúcidos desde este estado, pero todos requieren hacer algo para mantener la mente despierta mientras el cuerpo queda dormido. Más abajo se detallan algunas técnicas.

Si se presta atención al cuerpo físico mientras se llevan a cabo estas técnicas, entonces probablemente se entrará en un estado de parálisis del sueño (lo cual sucede después de que ya se está dormido) sin perder la conciencia del propio cuerpo. Se tendrá una sensación de hormigueo y se sentirá un zumbido (que puede ser desagradable). Estas sensaciones pueden ser tan fuertes que nos haga sentir como si fuéramos a morir (por ejemplo, se podría sentir una sensación de asfixia), pero no hay que preocuparse, ¡puesto que se está perfectamente a salvo! A veces simplemente hay que esperar hasta quedarse dormido para llegar directamente a un sueño lúcido. Sin embargo, si no nos quedamos dormidos, y se llega a estar completamente paralizado (con la excepción de los ojos), no hay que intentar moverse. Se debe imaginar una mano onírica

(o si se prefiere una mano espiritual) subiendo y dejando la mano física atrás. Ahora se deberían de tener dos cuerpos separados, uno onírico y otro físico. Se debe controlar el cuerpo onírico sólo— si se intenta controlar el cuerpo físico, nos despertaremos. Ahora se puede tratar de extenderse desde la cama al mundo onírico (alternativamente, se puede levantar y caminar a través de un espejo, o caer en la cama).

Imágenes hipnagógicas

Se debe intentar no pensar en nada durante más de uno o dos segundos cambiando constantemente el foco de atención. Esto estimula los patrones de pensamiento que se producen cuando estamos a punto de dormir. Una vez que se ha hecho esto el tiempo suficiente, las imágenes y los sonidos comienzan a tomar impulso propio (a esto se le llama imágenes hipnagógicas) y llegan a ser muy extrañas e ilógicas. Se podría entrar en un sueño en este punto y probablemente se estaría lúcido rápidamente. De no ser así, finalmente tendremos noción de haber entrado en una parálisis del sueño de forma consciente (ver más arriba).

Contar

Otra técnica es contar hasta 100 mentalmente, opcionalmente añadiendo, por ejemplo, "estoy soñando" entre cada número. Alternativamente, se puede imaginar que se desciende por unas escaleras y, en cada planta, leer el número que corresponde de

cien a cero. Se debe intentar que esta imagen sea tan vívida como sea posible — hay que incluir no sólo lo que se ve, sino también lo que se oye, siente (tocar la barandilla), o se huele. En algún punto esta imagen continuaría dentro de un sueño o se empezará a tener una parálisis del sueño como se describió anteriormente.

Técnica del sonido

Este método podría ser apropiado para cierto tipo de personas, pero no para otras. La idea es más o menos la misma que en los otros métodos de inducción desde vigilia, que es permanecer consciente mientras se entra en el estado de sueño. Para poder usar este método, se debe dormir en un lugar completamente tranquilo. Se necesita oír el tinitus, que es un zumbido interior que se percibe en los oídos. Hay que dejarse llevar y relajarse tanto como sea posible mientras se intenta oír el sonido. Este método es mejor si se combina con la técnica "Despertar y volver a la cama". Cuando se está muy cansado, normalmente se quedará dormido muy rápido y será difícil permanecer consciente. A la vez que se hace eso, el zumbido incrementará su intensidad. Esto podría asustar a los novatos, pero se puede asegurar que nada malo va a sucederles. No, no se estará sordo cuando se despierte; ¡es completamente seguro! Es sólo un efecto causado por el cerebro que intenta cambiar el modo, de escuchar el sonido ambiente a escuchar el sonido del mundo onírico, que no es un sonido real sino solamente una

carga eléctrica introducida en la zona del cerebro que crea la sensación de oír. En ese momento se entrará en el estado hipnagógico. Todo lo que se necesita hacer es concentrarse; no hay que tener miedo o pensar en nada, hay que permanecer tranquilo, y en algún momento el cuerpo onírico flotará, separándose del cuerpo físico y alcanzando el mundo onírico.

Técnica Inducción visual del sueño lúcido

Esta técnica es conocida por las siglas VILD que provienen del inglés “Visual Induction of Lucid Dreams" (en español, Inducción visual del sueño lúcido). Ha sido desarrollada por Peter Harrison, conocido como Pedro, en el foro de la página en Internet http://ld4all.com. Si deseas leer la explicación completa (en inglés), se encuentra en Hilo principal de discusión sobre esta técnica.

Primero hay que asegurarse de que se está relajado. Se puede usar el método de relajación mencionado en la descripción de la técnica Inducción desde vigilia. También se puede imaginar el cerebro vaciándose y cada vez más dormido. Si se encuentra dificultad en quedarse dormido rápidamente, ayudaría leer un libro (preferiblemente sobre sueños lúcidos) durante un rato antes de ir a dormir, hasta sentirse muy soñoliento.

Ahora, se necesita visualizar un sueño que se haya preparado anteriormente. Un ejemplo de un sueño preparado sería: "Estoy en una habitación roja con una puerta. Un amigo cercano a mí me pregunta que si le

enseño lo que es un test de realidad. Hago mi test de realidad (que muestra que estoy soñando), para decirle a él que estoy soñando y dirigirse hacia la puerta." Hay que asegurarse de que se sabe exactamente lo que debería parecer el sueño, así como el amigo, la palabras exactas que se dirán y que test de realidad hacer. Son recomendables los test de realidad que no requieren ningún accesorio, como libros o relojes. Se debe visualizar este sueño lentamente tres veces para asegurarse de que se conoce cada detalle. Después, se empieza a seguir con entusiasmo y a visualizar el sueño una y otra vez. Se debería visualizar como si se estuviera mirando a través de los propios ojos, no desde una perspectiva en tercera persona. Si se nota que los pensamientos empiezan a desviarse, hay que ignorarlos y continuar con la visualización del sueño sin interrupción. Se necesitará paciencia para hacer esto — no hay que rendirse sin más si se cree que no funcionará.

Cuando se consiga soñar esto, no se notará la diferencia — ¡hasta que se haga el test de realidad! Hay que continuar con el sueño como se incubó (por ejemplo ¡recuérdese dar las gracias al amigo!) antes de continuar atravesando la puerta.

He intentado visualizar el sueño hasta quedarme dormido, pero sólo he conseguido mantenerme despierto. ¿Qué he hecho mal?

Si visualizar te mantiene despierto, ¡esta técnica no es para ti! Se debería utilizar una técnica diferente

Técnica del ajuste de ciclo

Existe información proporcionada por diversas personas que han trabajado con esta técnica.

Durante una semana, irse a la cama a la misma hora todas las noches y levantarse 90 minutos antes de lo habitual. Pasar ese tiempo haciendo test de realidad cada 2–5 minutos.

A partir de ese momento, en días alternativos: seguir la rutina del paso uno, y fijar la intención de hacer la rutina del test de realidad en intervalos regulares, mientras se consigue una noche completa de sueño. Esto causará que el test de realidad se condicione para durante el periodo REM de mayor duración.

Incubar sueños

Esta técnica ha sido usada satisfactoriamente en investigación científica y/o es parte de algunos libros comerciales sobre sueños lúcidos.

Para incubar un sueño sobre un tema específico, se podría pensar primero en una frase que resumiera ese tema (por ejemplo, "Quiero ir a la Atlántida"). Puede ser útil escribir la frase en papel. Si hay algo que se quiera hacer en el sueño, hay que pensar en una frase que resuma eso también (por ejemplo, "Quiero ver a la Atlántida hundiéndose en el océano"). Si se desea

alcanzar la lucidez en el sueño, entonces, probablemente, se debería escribir algo como "Cuando esté soñando sobre [el tema en cuestión] recordaré que estoy soñando" bajo la frase que escribimos anteriormente sobre el tema del sueño que queremos incubar. Irse inmediatamente a dormir y concentrarse en esta frase. Hay que visualizarse a un mismo soñando sobre el tema y (si se quiere estar lúcido) dándose cuenta de que se está soñando.

Si hay algo específico que se quiera hacer durante el sueño, de nuevo hay que visualizarse haciéndolo una vez que se alcance la lucidez (no es muy probable que funcione si no se consigue estar lúcido en el sueño).

Se debe pensar en la frase y en el tema (y en la intención de alcanzar la lucidez) conforme nos quedamos dormidos.

Hay que asegurarse de que la última cosa que tengamos en la mente antes de quedarse dormido es la intención de (lúcidamente) soñar sobre el tema que queremos.

Se puede desear despertarse cuando el sueño comience a desvanecerse de manera que se recuerde más sobre el sueño; esto se puede hacer ignorando la percepción del entorno del sueño — lo contrario a las técnicas de estabilización (sólo asegurarse de hacer un test de realidad cuando nos despertemos para comprobar que realmente estamos despiertos).

Sueños encadenados

Esta técnica ha sido usada satisfactoriamente en investigación científica y/o es parte de algunos libros comerciales sobre sueños lúcidos.

Cadena de sueños o "sueños encadenados" es un método para volver a entrar en un sueño después de haber despertado. Se puede utilizar para sueños lúcidos y no-lúcidos, pero es probable que se quiera entrar en uno lúcido.

Una vez que se despierte de un sueño (si no se cree que se estaba soñando antes de despertar, puede no funcionar bien) se debería permanecer quieto y mantener los ojos cerrados. No importa si hay un poco de movimiento o se abren los ojos, sólo que cuanto menor sea el movimiento, la estimulación sensorial y el tiempo despierto, mejor. Lo ideal sería sentirse menos como si se hubiera despertado y más como si se hubiera tomado un intervalo de 30 segundos en el sueño. Una vez preparado se debe volver a dormir, cerrar los ojos y visualizarse de nuevo volviendo al sueño, o usar la "técnica del giro sobre uno mismo" para imaginarse a uno mismo girando de vuelta dentro del sueño. Girar es un poco más rápido que visualizar. Hay que asegurarse de mantener el hecho de que se está soñando (a menos que no se quiera estar lúcido), o se puede perder la lucidez mientras nos quedamos dormidos. Estimular los sentidos tan pronto como sea posible.

Los Beneficios del Sueño Lúcido

Cuando el soñador se torna consciente de las implicaciones que conlleva el hecho de tomar consciencia de que está soñando, puede ser capaz de crear sueños menos ansiosos y más gratificantes e incluso puede aprovechar el sueño para tratar de crecer interiormente mientras está soñando. Por otro lado, los informes que nos proporcionan diversos investigadores indican que las personas que son capaces de inducir cierto grado de lucidez consiguen liberarse de los sueños desagradables y de las pesadillas recurrentes. Además, el sueño lúcido también nos permite programar las experiencias placenteras y satisfacer plenamente deseos que en la vida cotidiana estarían prohibidos o serían imposibles de satisfacer.

En los niveles superiores, el sueño lúcido conlleva una serie de estados cognitivos auto-reflexivos y una consciencia de libertad, seguridad y distanciamiento de las obligaciones de la vida cotidiana, que se entremezcla con una vívida experiencia perceptual, la posibilidad de acceder a los «procesos autónomos» y un poderoso impacto emocional. Es por ello que el sueño lúcido puede convertirse en un instrumento idóneo para propiciar «experiencias emocionales correctivas» que transformen la personalidad. El sueño lúcido también puede ser muy adecuado para la desensibilización de las fobias y para el ensayo de conductas más apropiadas. Garfield, por ejemplo,

relata cómo los asistentes a un seminario sobre «sueño creativo» aprendieron a aplicar el principio de «afrontar y superar» las situaciones peligrosas que pudieran aparecer en sus sueños y que la mayor parte de ellos llegaron a experimentar la repercusión de este trabajo en su vida en vigilia en forma de una conducta más asertiva y un aumento de la confianza en ellos mismos. La lucidez incrementa nuestra consciencia de los aspectos auto reflexivos del entorno onírico y, en este sentido, el sueño lúcido puede conducirnos a entablar un diálogo con nuestras propias proyecciones bajo la forma de los diferentes personajes soñados. Él sugirió que los pacientes podían buscar en sus sueños lúcidos una especie de «ayudante». La investigación debe confirmar todavía si los sueños lúcidos pueden provocar cambios realmente constructivos en nuestra personalidad. Sin embargo, teniendo en cuenta los recientes progresos en la inducción de la lucidez onírica, el desarrollo de este tipo de investigación parece ahora mucho más factible.

La lucidez, en suma, nos permite acceder conscientemente a la creatividad onírica y llevar a cabo experimentos para verificar el poder de nuestra imaginación, emprender aventuras oníricas o descubrir imágenes que después pueden ser utilizadas y reproducidas mediante la actividad literaria o la producción artística.

La investigación que se ha llevado a cabo hasta el momento parece sugerir que el cerebro y, en menor

medida, el cuerpo, responden a ciertas actividades oníricas de la misma manera en que lo hacen en vigilia. En este sentido, por ejemplo, me pregunto por las posibles aplicaciones médicas del sueño lúcido combinado con las técnicas de visualización que suelen utilizarse para combatir determinadas enfermedades.

Asimismo, la experiencia en vigilia puede verse fortalecida mediante la toma de consciencia de las implicaciones que se derivan del hecho de soñar, es decir, mediante la comprensión de que somos los co-creadores de un mundo de experiencia que nos refleja a nosotros mismos y que, debido a su subjetividad, no es sino una entre muchas realidades posibles. De este modo, la toma de consciencia de que somos una fuente creativa nos obliga a asumir la responsabilidad que nos corresponde no sólo en lo que respecta a nuestras experiencias pasadas y presentes sino también en lo que tiene que ver con nuestra capacidad para crear la experiencia futura. La simple comprensión intelectual de esta responsabilidad puede ayudarnos a «hacernos cargo» definitivamente de nuestra vida y contribuir a mantener una actitud abierta e investigadora ante nuestras motivaciones inconscientes y nuestra conducta cotidiana.

Más allá de la Lucidez

Si es correcta la teoría de que el sueño lúcido no es más que un simple peldaño en el continuo de la consciencia humana, deberíamos entonces plantearnos al menos

dos preguntas: ¿Qué es lo que viene después del sueño lúcido?, y ¿Por qué debemos esforzamos en tratar de conseguirlo?

La evolución de la consciencia de uno mismo no concluye en la lucidez sino que prosigue hasta un estado de consciencia más sosegado y ecuánime que parece carecer de límites y que ha recibido el nombre de testigo.

Para explorar exhaustivamente este continuo - que abarca de la lucidez hasta el testigo - Gackenbach, Robert Cranson y Charles Alexander se ocuparon de registrar las respectivas experiencias oníricas de cinco grupos de practicantes de meditación trascendental y cuatro grupos de control. Su objetivo era el de tratar de determinar las características distintivas del sueño lúcido y del hecho de ser testigo durante el sueño y durante el sueño sin ensueños. Sus conclusiones fueron las siguientes:

- Un sueño lúcido es aquél en el que podemos pensar activamente en el hecho de que estamos soñando.
- Un sueño del que somos testigos es aquél en el que experimentamos un estado de consciencia interior tranquilo y relajado que se halla completamente desvinculado del contenido y del desarrollo de la experiencia onírica.
- El estado de ser testigo de un sueño sin ensueños se caracteriza por el hecho de experimentar un estado de consciencia, o de alerta, relajado y sereno.

Programación Neurolingüística

DECÁLOGO DEL FRACASADO

¿Quieres saber cómo funciona el pensamiento negativo? He aquí la muestra:

Fórmula infalible para lograr el fracaso con todo éxito:

1. Mira resignadamente el último peldaño de la escalera del éxito.
2. Elabora cuidadosamente diez razones por las cuales tú no puedas tener éxito.
3. Colecciona fracasos amorosos y de todo tipo.
4. No elabores un concepto de renombre ni de éxito para ti mismo.
5. Llora permanentemente todas tus miserias y cuéntaselas todas a la mayoría de las personas que conozcas.
6. Auto acúsate de todo lo negativo.
7. Siente alegría cuando las corazonadas negativas se hacen realidad.
8. Piensa que para ti no hay oportunidad, que si la hubo ya la perdiste, que todas las puertas se cerraron y que no hay ninguna salida.
9. No luches por tus ideales, di siempre “no puedo” (Tu frase preferida).
10. Repite permanentemente “el éxito no es para mí”.
11. No trabajes, no estudies, no sueñes ni hagas nada, no sientas amor ni pasión, ni interés por nada ni por nadie.
12. Entrégate con furor a las adicciones negativas: alcohol, tabaco, etc.

Introducción

Nuestro mundo es un mundo de Relaciones. Esto es cierto especialmente en el área de la Psicología, en donde dichas Relaciones son objeto especial de estudio en lo que se refiere a las respuestas-conductas que ocasionan. Muchas veces esas relaciones con el entorno provocan procesos dentro de nuestro organismo -como por ejemplo, en nuestra forma de ver o interpretar lo que está ocurriendo o de "pensar" acerca de ello- que resultan en acciones inadecuadas para resolver de la manera más rápida y mejor posible los problemas que se nos presentan en la vida cotidiana. A veces esto sucede porque repetimos conductas que fueron buenas para otro evento pero no para el que se está desarrollando.

O simplemente, las generamos sin definir con claridad qué nos impulsa a ellas -como por ejemplo, algunos actos reflejos- con el resultado erróneo. Por supuesto que esto genera frustraciones, ansiedad y muchas veces, agresividad. Actuar exteriorizando emociones intensas puede deformar el resultado que deseamos alcanzar.

A través de la Neurolingüística podemos disociar -separar- muchas de las conductas erróneas, "empaquetarlas" y adquirir nuevos patrones que nos conducirán por una vía mejor a controlar ese mundo de interrelaciones, en donde a veces no podemos

distinguir con claridad la diferencia entre lo que es blanco, negro o gris.

La Neurolingüística ofrece una solución simple y muy buena a estos problemas y al mismo tiempo una alternativa para el mejoramiento personal y para el crecimiento interno, pero además, su aplicación laboral se ha revelado como una herramienta muy eficaz, no sólo para desarrollar el desempeño de los empleados en las empresas, sino que también ha mejorado las técnicas de venta y -considerablemente- el rendimiento del personal. Lo que acabamos de afirmar no es mera especulación, sino que a estas alturas es una realidad definitiva: la Neurolingüística ayuda a incrementar drásticamente la productividad y la eficiencia en las empresas.

Debes comenzar aprendiendo algunos conceptos teóricos básicos pero lo que aquí vas a leer es eminentemente práctico y sus ejercicios funcionan de verdad. Los mismos deben ser repetidos la mayor cantidad de veces para afianzar los patrones que deseamos adquirir y reforzar los ya adquiridos.

Si sigues estrictamente las instrucciones -aunque no estés de acuerdo con alguno de los ejercicios- mejorarás y optimizarás tu capacidad de observación y tu interrelación con otras personas.

No pretendemos que todas las conductas aquí sugeridas se aprendan de una vez -hay algunas que requieren mucha práctica- pero los conceptos,

definiciones y ejercicios han sido redactados de la manera más simple para facilitar su comprensión inmediata.

Disfruta lo que leas, y siéntelo -en una palabra, vívelo- como una manera de cambiar tu vida para bien de aquí en adelante.

Lo que debemos saber

Nuestro medio ambiente es rico en el cambio e intercambio de situaciones, en especial si vemos o sentimos esto en los Receptores de nuestros Sentidos.

Un estímulo es: *"Un suceso externo o interno que en iguales circunstancias provoca una alteración en la conducta del organismo"* (Kimble, G., 1961).

A veces, ese Estímulo lo creamos nosotros mismos al pensar en algo que nos motiva a actuar o -como indica su definición- viene provocado por circunstancias externas.

El Estímulo al ser recibido va a generar una Respuesta, la cual puede ser una Sensación o una Percepción. Casi siempre se asocia la Sensación con el no conocer bien las características del Estímulo. Percepción se refiere a comprender el Estímulo, a discriminar y separar sus características. Un ejemplo podría referirse a una situación en la cual nos encontramos de espalda a una montaña y oímos un estruendo. Hasta ese momento estamos Sintiendo, porque no sabemos lo que ocasiona

ese ruido. Cuando volteamos y "vemos" lo que ha estado ocurriendo, entonces Percibimos.

Una Respuesta es: *"Un acto ocasionado por un Estímulo. Término general para los actos relacionados con los Estímulos, no importa si la relación surge sin entrenamiento o es el resultado de éste".* (Kimble, 1961). Esta afirmación tiene importancia porque significa que Ti puede entrenar y programar las Respuestas que desee dar para una situación en particular.

Cuando esa Respuesta no es observable a primera vista, -por ejemplo, una situación en la cual el individuo se sienta con deseos de reír pero no se le observa ninguna expresión- se denomina Emoción. Cuando hay algún cambio de postura corporal, gestos o movimiento debido a la presencia de ese Estímulo, se dice que estamos ante la presencia de la Motivación.

Todos estos son cambios que se dan dentro del organismo del sujeto. Entonces, la secuencia nos indica que primero se necesita un Estímulo, después el Organismo procesa la información y emite una Respuesta o Conducta.

En Psicología, el mecanismo anterior se denomina Estímulo-Organismo-Respuesta o E-O-R y es la base para los actuales estudios en la Psicología del Aprendizaje.

E-o-r mecanismo de la conducta

Si el Estímulo fue placentero o agradable, nuestra Conducta se dirigirá a que ese Estímulo vuelva a aparecer: este deseo de que aparezca otra vez dicho Estímulo tiende a hacer que se incremente la frecuencia de una Conducta específica. Esto se denomina Condicionamiento y es fundamental para la aplicación de Técnicas de Venta. Cuando aparece el Estímulo que estábamos esperando con nuestra Conducta, aparece el mecanismo denominado Reforzamiento. El Refuerzo es todo Estímulo -generalmente agradable, pero no siempre- que tiende a incrementar la probabilidad de aparición de una Respuesta. El Reforzamiento es el mecanismo. Cuando el Estímulo genera un Castigo -estímulo desagradable que casi siempre tratamos de evitar- lo llamamos Estímulo Aversivo. En Ventas, este suele aparecer al estimular al cliente a que nos rechace o nos compre una vez por cansancio (compra una sola vez y no más) -o como otro ejemplo- cuando insistimos en exceso en cerrar una transacción, o también si nos presentásemos desaliñadamente ante una persona escrupulosamente pulcra.

La Programación Neurolingüística busca el estudio de todos estos procesos para poder organizar nuestro Pensamiento y Conductas de una manera más eficaz ante nuestro entorno y sus requerimientos, mediante un orden previamente planificado o Programación. En otras palabras, vamos a Organizar nuestras vidas para

sacarle mejor provecho a nuestras capacidades individuales adquiriendo una nueva forma de ver, escuchar y sentir las cosas, desechando los hábitos equivocados. Esto es lo que denominamos Programación Neurolingüística.

¿Podrías resumir este Concepto? ¿Qué significa -en pocas palabras- Programación Neurolingüística?

Si tú deseas cambiar radicalmente tu vida y tu manera de ver las cosas, haz los ejercicios que encontrarás más adelante. Debes practicar para que el entrenamiento que vas a recibir sea efectivo.

El comienzo

Como te dijimos antes, el hombre es un ser de Relaciones, las cuales se llevan a cabo sobre la base de qué sentimos vemos u oímos y de cómo respondemos a los Estímulos.

Desde el punto de vista Evolutivo, las formaciones nerviosas de más reciente aparición dominan a las estructuras más viejas. Esto significa que nuestra última adquisición como especie -la parte frontal de nuestro cerebro- controla a todas las demás estructuras... casi. Decimos esto último porque -a menos que realicemos el proceso denominado Condicionamiento- hay acciones automáticas llamadas Reflejos que se "disparan" antes de que tengamos tiempo de pensar en lo que vamos a hacer; sin embargo, el cerebro está siempre recibiendo todo tipo de información, inclusive

aquella que no Percibimos y a veces también, aquella que aparentemente no Sentimos.

La comunicación entre las diferentes vías nerviosas se realiza mediante la transmisión química-bioeléctrica del impulso nervioso y un mecanismo denominado Bomba de Sodio y de Potasio, pero volviendo a lo que nos interesa, ya a niveles superiores las ondas cerebrales regulan las variaciones de esa actividad mediante otros elementos, convirtiéndonos a la vez en seres de características individuales: cada uno de nosotros tiene formas distintas de enfrentar un mismo problema. A veces coincidimos en el enfoque y solución de dicho problema, pero todos tenemos un modo diferente y personal de ver la vida.

Esto último implica que -a pesar de tener el mismo mecanismo básico- nos relacionemos de manera distinta con nuestros semejantes.

"Nos conocemos sobre las bases de nuestras semejanzas y crecemos sobre las bases de nuestras diferencias"

Pero las estructuras fisiológicas controlan y son controladas en un círculo cerrado con las estructuras más inteligentes de nuestro cuerpo. Nos relacionamos con el exterior a través de los Receptores de nuestros sentidos que captan la información para nuestro sistema nervioso y emitimos una Respuesta-Conducta.

Los Receptores que usamos con mayor frecuencia son la vista, el oído y el tacto. Para los fines que nos interesan, hemos asociado a este último el olfato y el gusto. Estos tres sentidos los denominaremos Kinestésicos.

De manera tal que tenemos para analizar tres tupos distintos de Receptores con los cuales tomaremos conciencia de la realidad y de nuestro mundo de relaciones de tres maneras distintas.

Siempre nuestro organismo se inclina a usar una de dichas maneras con mayor frecuencia que la otra: tenemos preferencia e inclinación por el uso de una de las tres formas de ver la vida y de relacionarnos, bien sea Visual, Auditiva o Kinestésica.

Cómo funciona cada una de ellas y cómo podemos sacar provecho en nuestra meta de ser mejores personas y crecer interiormente es de lo que la Programación Neurolingüística trata.

Dilts y Epstein dicen:

"El cerebro está estableciendo permanentemente nuevas conexiones neurológicas. Seríais como si dejarais el Ordenador (Computador) conectado durante el fin de semana y el lunes descubrierais que ha soldado nuevas conexiones en su interior, que ha colocado nuevos cables por su cuenta y ha creado conexiones que vosotros no habíais programado. Los ordenadores no funcionan así, y esa es la diferencia entre los

ordenadores y el cerebro humano. Ambos son programables, pero sólo los seres humanos son capaces de reprogramar sus propios ordenadores".

Ejercicio

Mediante el siguiente ejercicio vamos a identificar qué sentido predomina en ti y de esta manera adecuaremos y sacaremos el mejor provecho al entrenamiento que deseamos alcanzar.

Cuenta un punto por cada una de las respuestas afirmativas que le des a las siguientes preguntas. Aquella categoría con mayor puntuación será la que uses con mayor frecuencia en tu mundo de Relaciones.

SISTEMA KINESTÉSICO

1. Me gusta la gimnasia.
2. Hago gimnasia.
3. Cuando suena la música, sigo el ritmo con el cuerpo.
4. Me gusta sentir la brisa en el rostro.
5. Tengo buena coordinación.
6. Me gusta sentir el material de la ropa que me pongo.
7. Me acariciaron y cargaron mucho cuando niño
8. Disfruto de los masajes.
9. Me gusta comer.
10. Me estiro y bostezo cuando siento deseos.
11. Me gusta el tacto y el contacto.
12. Muchas veces me siento tenso
13. Me agrada que me rasquen la espalda.
14. Me encanta tomar un baño caliente.

15. Acaricio los animales.
16. Toco y abrazo a la gente con frecuencia.
17. Tiendo a ganar peso.
18. Disfruto haciendo trabajos manuales.
19. Aprendo más rápido cuando escribo las cosas.
20. Practico algún deporte.

TOTAL DE PUNTOS_____

SISTEMA AUDITIVO

1. Oigo Radio.
2. Hablo con los animales.
3. Oigo música para relajarme.
4. Hablo mucho.
5. Soy buen oyente.
6. Compro muchos discos y CD, s.
7. Me gusta conversar largamente.
8. Estudio en voz alta.
9. Hablo bastante por teléfono.
10. Grabo las clases o conferencias.
11. Voy a conciertos.
12. Hablo con las plantas.
13. Me hablo a mí mismo.
14. Hablo con los objetos.
15. Me repito a mí mismo para recordar las cosas.
16. Oigo los ruidos de los carros y me pueden molestar.
17. Me gusta que me den instrucciones verbalmente.
18. Escribo poesías rimadas.
19. Escucho el sonido del viento.
20. Me atraen los sonidos de las ciudades.

TOTAL DE PUNTOS_____

SISTEMA VISUAL

1. Me gusta mirar Televisión.
2. Me gusta leer libros y Revistas
3. Me gusta que me den las instrucciones por escrito.
4. Escribo listas de lo que tengo que hacer.
5. Resuelvo crucigramas, dameros, sopas de letras, etc.
6. Me interesa mucho la forma como luzco.
7. Voy a museos y galerías de arte.
8. Entiendo los mapas
9. Me gusta ver fotos.
10. Me gusta el cine.
11. Me gusta mantener mi casa impecable.
12. Miro a la gente.
13. Miro los avisos, pancartas y grafiti.
14. Cuando viajo, tomo muchas fotografías
15. Compro flores.
16. Soy observador (a).
17. Decoro mi casa con buen gusto.
18. Me fijo cómo están vestidas las personas.
19. Siempre arreglo las abolladuras y rayones de mi carro.
20. Tomo apuntes cuando estudio o atiendo a una conferencia.

TOTAL DE PUNTOS_____

La comunicación y las señales

En el mundo de Relaciones al cual nos hemos venido refiriendo es de la mayor importancia definir las características de la herramienta que utilizamos para poder intercambiar información, tanto sensorial como gestual. Jazmín Zambrano (1997) distingue 13 “canales” de comunicación, usados para expresar nuestras ideas

del mundo. Neurológicamente, constantemente emitimos "señales" mientras nos estamos comunicando. Por ejemplo, la posición de nuestros ojos está relacionada con la forma en que estamos pensando. Estos "movimientos laterales de los ojos" (de sus siglas en Inglés LEM: Lateral Eyes Movement) son señales de acceso que buscan transmitir una información. Estos patrones de movimiento son comunes a todas las personas, con muy pocas excepciones como algunos zurdos (no todos) y algunos diestros.

Cuando los ojos de nuestro interlocutor señalan:	**Está Pensando:**
Arriba izquierda	Construcción Visual (¿Una mentira?)
Arriba Derecha	Recuerdo Visual
Arriba Centro	Pensamiento
Horizontal Izquierda	Construcción Auditiva
Horizontal Derecha	Recuerdo Auditivo
Abajo Derecha	Auditivo Digital
Abajo Izquierda	Cenestésico
Abajo Centro	Confusión

Antes de formar cualquier criterio aplicando este conocimiento, hay que tener cuidado, no sea que nos formemos una opinión precipitada y equivocada de la persona observada porque –como dijimos antes- hay excepciones.

Ejercicio de sincronización hemisférica

Pero, ¿cómo están funcionando tus hemisferios cerebrales?, ¿Qué tal es la comunicación entre ellos?, ¿Están sincronizados? Para saberlo, practica el siguiente ejercicio.

Objetivo: que ambos hemisferios cerebrales trabajen en forma conjunta, buscando un mayor rendimiento en el desempeño intelectual.

Toma una hoja en blanco y con un lápiz traza una raya por la mitad. Escribe las siguientes palabras en orden de arriba a abajo, primero del lado izquierdo y después del lado derecho. Las palabras del lado derecho las escribes con tu mano derecha, las palabras del lado izquierdo las escribes con tu mano izquierda. Escribe todas las palabras.

MANO IZQUIERDA	MANO DERECHA
Yo soy analógico	Yo soy lógico
Geométrico	Lineal
Intuitivo	Racional
Sintético	Analítico
Inconsciente	Consciente
Creativo	Reproductivo
Global	Digital
Artístico	Científico
Complaciente	Crítico
Alucinatorio	Realista
Flexible	Inflexible

Las técnicas y estrategias

La aplicación de las primeras Técnicas y Ejercicios van dirigidas a ti. Practícalas y después que las domines las podrás usar en los demás. Antes de comenzar el aprendizaje y la aplicación de las herramientas que vas a estudiar a continuación, se hace necesaria una observación ética:

Estas Técnicas deben aplicarse solamente para elevar nuestra calidad de vida, para lograr una mejora sustancial en la interrelación con nuestros semejantes y su aplicación con terceras personas debe hacerse sólo para obtener beneficios en calidad y cantidad iguales para ambas partes. Jamás intentes aplicarlas para manipular a otros con el fin de perjudicarlos: ellas pueden revertirse contra ti.

Los Estímulos y Conductas mencionados antes pueden asociarse, disociarse, servir de disparador de otras conductas, etc.

Todo lo relacionado tanto con los Estímulos como con el Comportamiento es el área de estudio de la Psicología actual dentro de la cual se ha desarrollado a la vez la Programación Neurolingüística. Si esta última es o no una ciencia o si es independiente o no, es materia que dejaremos a los teóricos. Lo que sí es importante para nosotros en este momento son las distintas técnicas de las que se vale para buscar una mejora no sólo en la concepción intelectual del individuo, sino también en sus Relaciones Interpersonales y en su calidad de vida en general.

La Neurolingüística se ha aplicado a terapias específicas en casos clínicos, individualizando su aplicación en cada órgano mediante técnicas que –si bien hasta ahora no han demostrado su beneficio- definitivamente sí han ayudado en mucho al proceso curativo, a una mejor

calidad de vida y a que el cuerpo reaccione con el estímulo psicológico que produce bienestar.

Cada una de las Técnicas que estudiaremos tienen una finalidad específica: practícalas cada vez que puedas hasta que consigas dominarlas fluidamente.

El anclaje

El Anclaje intenta asociar la presentación de un Estímulo agradable con la aparición de la Conducta que deseamos. Esta Conducta-Respuesta puede lograrse en nosotros mismos u obtenerse de otros. El Anclaje simplemente asocia una conducta nueva –la que deseamos adquirir- con la aparición de un estímulo. El Anclaje da acceso a un estado emocional y sus Anclas pueden ser Auditivas, Visuales o Kinestésicas.

Por ejemplo, si cada vez que tenemos una sensación interna de bienestar cerramos con fuerza el puño, a la larga cuando estemos molestos por algo y cerremos nuevamente el puño siempre tendremos la tendencia a sentirnos bien de manera inmediata. Se ha asociado mediante múltiples repeticiones la sensación de bienestar con el Ancla. Has la prueba hasta que te des cuenta de que has establecido la relación.

Selecciona un estado emocional específico y estúdialo bien, analízalo:

¿Lo asocias con algún sonido en especial? ¿Sientes algo cuando lo evocas o fue –por ejemplo - una

conversación que tuviste lo que te lo trae a la memoria?

Escoge un olor, palabra, gesto, conducta o movimiento que te permita recordarlo con facilidad.

Cierra los ojos. Recuérdalo lo más intensamente que puedas. Siéntelo, huele el aroma a tu alrededor, trata de recordar los sonidos, qué sentiste cuando sucedió.

Has este ejercicio cada vez que puedas, en tu oficina cuando estés solo, a la hora de dormir o en cualquier situación o momento que te lo permitan.

Durante algún tiempo, cada vez que aparezca el estado emocional que deseas, aplica el Ancla y al final verás que aparece la respuesta que querías. Has utilizado tu cerebro para asociar Estímulo y Conducta Aprendida.

Recuerda, puedes anclar bien sea por repetición o asociando una emoción fuerte con un Estímulo X. Tú seleccionas el Estímulo a ser asociado. Puedes asociar incluso ciertas palabras.

Para modificar experiencias y convertirlas en situaciones útiles en el presente.

Colócate en la postura o posición más cómoda posible.

Define con claridad a dónde quieres llegar, cual situación específica desea cambiar, qué quieres que sea diferente.

Selecciona un estado emocional en el cual te sientas bien, el que primero te venga a la memoria. Si deseas escoger, hazlo sobre la base de valores específicos, con valores claros y definidos, como por ejemplo, valores de seguridad, independencia, humor, creatividad, familia, etc.

Si no puedes asociarlo contigo, usa un patrón que conozcas, como otra persona o un personaje tomado de la televisión, cine, etc. Lo importante son tus sentimientos, no el personaje: ¿Qué pasaría si tú fueses él?

Selecciona bien tus Anclas: ¿con qué estado deseas asociarlas? Utiliza primero la Kinestésica: por ejemplo, dóblate el dedo, tócate la oreja, etc. El Ancla (la combinación de los estímulos Kinestésicos, auditivos y visuales) debe ser una sola y debe ser utilizada solamente para ese estado en específico y ningún otro. A continuación, asocia una palabra, dila en voz alta y recuerda al mismo tiempo que ves algún objeto específico que te pueda ayudar a asociar visualmente tu ancla (Estás asociando Visual, Auditiva y Kinestésicamente.

Ya sabes cuáles Anclas vas a usar, ahora siente otra vez el estado emocional que quieres asociar con la situación que deseas cambiar, revívelo, párate de la silla o de la cama y da un paso al frente, cambia tu postura.

Trata de revivir la experiencia de cambiar físicamente porque desea cambiar la situación. Disfruta lo que estás haciendo porque en el fondo es divertido.

Regresa a la posición de la que partiste.

Revive tu experiencia y asocia tus anclas: ve el objeto que asociaste, toma la postura o gesto que usaste y di la palabra que pronunciaste para la ocasión.

Si no estás satisfecho, repite todo el proceso otra vez. Recuerda, es muy agradable este juego que jugamos en solitario con nosotros mismos.

Ejercicio de calibración de anclas

Como te puedes haber dado cuenta, el Anclaje puede muy bien aplicarse de manera muy útil a otras personas, pero primero debemos "Calibrar" las emociones de los demás.

La Calibración es *"conocer de forma muy precisa el estado interno de otra persona leyendo señales externas no verbales; por ejemplo, calibrar las señales de interés del cliente".* (O´Connor y Prior, 1997).

Para Calibrar sigue los siguientes pasos:

Búscate un amigo o compañero. Siéntalo frente a ti. Pídele que recuerde o piense en algo muy desagradable sin decir de qué se trata.

Observa sus reacciones. Calibra.

Ahora pídele que piense en algo muy agradable, también sin mencionarlo.

Observa sus reacciones, calibra.

La tercera parte consiste en que harás que tu compañero cambie más o menos cinco veces una situación agradable por una desagradable y viceversa, sin un orden determinado.

Tu verificación te permitirá identificar cada una de las reacciones de tu amigo.

Desactivación de anclas

Desactivar las Anclas nos sirve para atenuar las experiencias negativas. Este ejercicio puede ser de mucha utilidad para la persona a quien se lo apliques.

Generalmente lo que se hace es llamar a dos anclas opuestas al mismo tiempo:

Identifica el problema.

Llama a un Estado Positivo de la otra persona.

Calíbralo.

Llama al estado problemático y ánclalo a una palabra, a un gesto y a un sonido.

Prueba el Ancla buena, el Ancla positiva.

Calibra el estado negativo.

Introduce el estado negativo.

Ancla el estado negativo a una palabra, a un gesto y a un sonido diferente de los usados para el estado positivo.

Prueba las anclas negativas.

Llama de manera alterna y sucesiva a ambos estados, hazlo por lo menos cuatro veces, según lo que observes.

Llama a ambas anclas al mismo tiempo. Primero el Ancla negativa y después la positiva.

Has esto varias veces.

Resumiendo:

Identifica el problema.

Ánclalo.

Calibra el Ancla A.

Ancla B: Una situación agradable que se Vea, se Viva y se Sienta.

Calibra el ancla B.

Estimula la aparición de dos anclas al mismo tiempo. Observa cómo se integran.

Comprueba. Compara ambas situaciones. Deben ser incompatibles para neutralizar la vivencia desagradable.

Anclaje a otra persona

Sigue las siguientes instrucciones. Hasta que finalice el ejercicio, no lo compartas con tu pareja. Este ejercicio te enseñara como anclar intencionalmente.

Tú eres A y tu pareja es B. Acuerda con B conversar sobre cualquier tema de interés.

Mientras B habla, fíjate en cualquier comportamiento que B repita mientras habla. Puede ser un movimiento de la cabeza, o de la boca. También puede ser una frase B que repite. (O lo que sea).

Una vez que hayas observado, decídete por uno de estos comportamientos en particular.

Ancla ese comportamiento que escogiste. Para anclarlo, utiliza solamente un canal. Puedes usar por ejemplo

Un movimiento de tu mano

Un sonido

Un toque a la otra la persona.

Ancla cada vez que notes el comportamiento que escogiste.

Ahora trata de cambiar el tema para romper el estado. Esto lo puedes hacer haciendo una pregunta tonta, etc.

Una vez que hayas roto el estado, utiliza con precisión el ancla que acabaste de instalar, bien que haya sido, un toque, un sonido o una seña o imagen. Observas que repite el mismo estado emocional... Si la respuesta es sí, haz anclado con éxito y si la respuesta es no, entonces vuelve repetir el procedimiento.

Reencuadre

Este Ejercicio abre un canal para la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales y te ayuda a cambiar tu concepción de las experiencias vividas.

Localiza qué conducta quiere cambiar, identifícala.

Pregúntate: ¿qué parte de mí controla esa conducta? ¿Esa parte puede comunicarse conmigo? ¿Qué respuesta me da, sí o no?

Distingue entre la conducta que deseas y la intención de la parte que controla esa conducta.

¿Estás dispuesto a darte cuenta concientizarte de la diferencia entre lo que deseas y lo que está haciendo la conducta actual?

Pídele a la parte que controla esa conducta que continúe, que te deje saber qué intenta.

¿Esa intención es aceptada por tu conciencia?

Piensa en un abanico de posibilidades: ¿Qué puedo hacer como alternativas?

Pregúntale a la parte responsable de esa conducta si se responsabiliza de tres alternativas de conducta que tú le ofrezcas.

¿Hay objeciones? Si es así, regresa al paso nº 2.

Este Reencuadre te sirve para conectar tu conducta inconsciente con tu conducta consciente.

Ejercicio de la autoconciencia

Este Ejercicio se denomina así porque se trata de tomar Conciencia de tus capacidades al ejecutar algo. Se trata de que aprendas a hacer con mayor detalle algo que sabías hacer pero no sabías cómo.

Toma un lápiz y un papel y piensa en algo que hagas bien:

Describe paso a paso, escribe bien todos los detalles aún aquel que te parezca sin importancia.

Piensa: ¿qué actividad realizas sin saber cómo lo haces?

Al igual que antes, trata de describirla paso por paso.

Concéntrate aún más en los detalles.

¿Cuál es el resultado?

A partir de este momento, vamos a comenzar a utilizar las Técnicas que aprenderemos para poder

comunicarnos mejor con nuestros relacionados, saber sus gustos, preferencias, actitudes y aptitudes y en algunos casos, sorprenderlos conociendo de ellos algunas cosas que no saben de sí mismos.

Ejercicio de sincronización

Observa atentamente la postura de la persona con la que estás hablando.

Imítalo. Si cambia su postura, haz lo mismo y refleja la manera en que se coloca. No imites, simplemente trata de copiarlo sin ser exactamente lo mismo. No reflejes con exactitud actitudes extrañas.

Observa, ¿cuál es la relación de lo que habla con la manera como se comporta? Pon atención. Sincroniza sus maneras o gestos con lo que dice. Primero observa los gestos más amplios, más generales, los más obvios, los que reproduce con mayor frecuencia.

A medida que pasa el tiempo de tu conversación, trata de reproducir los más peculiares, los comportamientos dentro de comportamiento general.

Ejercicio de desincronización

Cuando deseamos mostrar un desacuerdo o poner fin a una conversación utilizamos la desincronización.

Cuando queremos probar los resultados de la desincronización probemos a desincronizar completamente.

Observemos qué cambios se están produciendo en los interlocutores: por lo general, es probable que se haya tenido una sensación desagradable porque se ha perdido momentáneamente la vinculación, la empatía y la ubicación del otro, razón por la que se pierde el sentimiento de comprensión y confianza.

Chequeo de la desincronización

Trata durante un momento de hacer exactamente todo lo contrario de lo que tu interlocutor hace. Puede haber un sentimiento de algo desagradable. Se pierde empatía, vínculo y ubicación junto a la confianza y la comprensión. Utiliza la desincronización para poner fin a una conversación o para mostrar desacuerdo.

Generar rapport

Rapport es sentirse a gusto con los demás y que los demás se sientan confortables con uno. Es la habilidad de reducir las diferencias perceptuales entre las personas rápidamente. ¿Has notado que cuando conoces a alguien, te gusta instantáneamente? y te gusta estar con esta persona, mientras con otros te gustaría estar tan lejos como sea posible.

Muchas de las herramientas que aprenderás aquí las estás utilizando YA a un nivel inconsciente, ahora es necesario que lo entiendas conscientemente, para después que lo practiques, incrementes tu habilidad de lograr Rapport inconscientemente.

Uno no tiene que pensar mucho para entender que cuando la gente te gusta, tú quieres ser como ellos. Has notado como los buenos amigos tienes los mismos gestos y utilizan las mismas palabras. La clave del Rapport consiste en ser como la otra persona.

Esto reclama del practicante de PNL que incremente su capacidad de observar y de ser flexible en su comportamiento, ya que generar Rapport es una destreza fundamental para persuadir.

Para lograr sintonía con una persona, sólo tienes que copiar y acompasar lo que esa persona hace. Las distinciones que debes acompasar son:

Predicados

Las personas utilizan predicados que describen el sistema representativo que utilizan en ese momento dado. En PNL se dice que cuando una persona utiliza un predicado de un sistema representativo, está en la modalidad que describe el predicado.

A continuación una lista de predicados de acuerdo con su sistema representativo:

Para generar Rapport, debes copiar los predicados que está utilizando la persona. Por ejemplo:

Visual

<Persona> Es bueno ver que has logrado tener éxito.

<Tú> Es que cuando uno realmente visualiza lo que quiere, logra el éxito.

Auditivo

<Persona> Tu tono de voz es fantástico, es fácil oír esa melodía que cantas con absoluto éxtasis

<Tú> Oye, te agradezco el excelente comentario que has hecho

Kinestésico

<Persona> Este sitio es cómodo.

<Tú> Es que este sitio le hace sentir a uno toda una gama de sentimientos agradables.

Fisiología

La fisiología de las personas está en estrecha relación con lo que las personas sienten y piensan. Existen elementos en la fisiología corporal que pueden ser copiados y acompasados para generar Rapport Intenso.

Postura Corporal: Podemos copiar su postura, expresiones faciales, gestos con las manos y movimientos e incluso como sus ojos pestañean.

Tono de Voz: Podemos copiar el tono de su voz, el timbre y el volumen de la voz. Incluso puedes copiar las palabras que repiten comúnmente.

Respiración: Podemos copiar su respiración. Tú puedes acompasar la respiración de una persona, respirando al mismo tiempo exactamente cuando sube y baja su pecho.

Estos son elementos críticos del Rapport. Ahora para lograr Rapport debes copiar y reflejar exactamente lo que la otra persona está haciendo.

Para saber si estas en Rapport lo único que tienes que hacer es cambiar tu conducta y observar si la otra persona te sigue.

Ejercicios

Practica durante 3 días acompasando Predicados.

Practica durante 3 días acompasando Postura Corporal.

Practica durante 3 días acompasando Tono de Voz

Practica durante 3 días acompasando su respiración.

Ahora practica durante 1 semana integrando todos los elementos del Rapport. Trata de generar Rapport aun con la persona que consideres más difícil.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: *Inteligencia Emocional*, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y manejar las relaciones.

Orígenes del concepto

El uso más lejano de un concepto similar al de inteligencia emocional se remonta a Darwin, que indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Aunque las definiciones tradicionales de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de la ausencia de aspectos cognitivos.

Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos

hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el CI, no explican plenamente la capacidad cognitiva. Por lo tanto, aunque los nombres dados al concepto han variado, existe una creencia común de que las definiciones tradicionales de inteligencia no dan una explicación exhaustiva de sus características.

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: *Un estudio de las emociones: El desarrollo de la inteligencia emocional*, de 1985. Sin embargo, el término "inteligencia emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966). Greenspan también presentó en 1989 un modelo de IE, seguido por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995).

Como resultado del creciente reconocimiento por parte de los profesionales de la importancia y relevancia de las emociones en los resultados del trabajo, la investigación sobre el tema siguió ganando impulso, pero no fue hasta la publicación del célebre libro de

Daniel Goleman: *Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el concepto de cociente intelectual?*, que se convirtió en una publicación muy popular.

Un relevante artículo de Nancy Gibbs en la revista Time, en 1995, del libro de Goleman fue el primer medio de comunicación interesado en la IE. Posteriormente, los artículos de la IE comenzaron a aparecer cada vez con mayor frecuencia a través de una amplia gama de entidades académicas.

Aspectos biológicos

Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante —y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón— debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el sistema límbico. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

La sede de las pasiones

La amígdala cerebral y el hipocampo fueron dos piezas clave del primitivo «cerebro olfativo» que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al córtex y posteriormente al neocórtex. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y se la considera una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria. Constituye una especie de depósito de la memoria emocional. Es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, que estimula los sentidos y pone al cerebro en estado de alerta.

Le Doux descubrió que la primera zona cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos o de los oídos es el tálamo y, a partir de ahí y a través de una sola sinapsis, la amígdala.

Otra vía procedente del tálamo lleva la señal hasta el neocórtex —el cerebro pensante—, permitiendo que la amígdala comience a responder antes de que el neocórtex haya ponderado la información. Según Le Doux: «anatómicamente hablando, el sistema

emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente».

La memoria emocional

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala. El hipocampo registra los hechos puros, y la amígdala es la encargada de registrar el «clima emocional» que acompaña a estos hechos.

Para Le Doux: «el hipocampo es una estructura fundamental para reconocer un rostro como el de su prima, pero es la amígdala la que le agrega el clima emocional de que no parece tenerla en mucha estima». Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga emocional.

Un sistema de alarma anticuado

En el cambiante mundo social, uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal es que, con más frecuencia de la deseable, el mensaje de urgencia mandado por la amígdala suele ser obsoleto. La amígdala examina la experiencia presente y la compara con lo que sucedió en el pasado, utilizando un método asociativo, equiparando situaciones por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares, haciendo reaccionar con

respuestas que fueron grabadas mucho tiempo atrás, a veces obsoletas.

En opinión de Le Doux, la interacción entre el niño y sus cuidadores durante los primeros años de vida constituye un auténtico aprendizaje emocional, y es tan poderoso y resulta tan difícil de comprender para el adulto porque está grabado en la amígdala con la tosca impronta no verbal propia de la vida emocional. Lo que explica el desconcierto ante nuestros propios estallidos emocionales es que suelen datar de un período tan temprano que las cosas nos desconcertaban y ni siquiera disponíamos de palabras para comprender lo que sucedía.

Cuando las emociones son rápidas y toscas

La importancia evolutiva de ofrecer una respuesta rápida que permitiera ganar unos milisegundos críticos ante las situaciones peligrosas, es muy probable que salvaran la vida de muchos de nuestros antepasados, porque esa configuración ha quedado impresa en el cerebro de todo protomamifero, incluyendo los humanos. Para Le Doux: «El rudimentario cerebro menor de los mamíferos es el principal cerebro de los no mamíferos, un cerebro que permite una respuesta emocional muy veloz. Pero, aunque veloz, se trata también, al mismo tiempo, de una respuesta muy tosca, porque las células implicadas sólo permiten un procesamiento rápido, pero también impreciso», y estas rudimentarias confusiones emocionales —

basadas en sentir antes que en pensar— son las "emociones precognitivas".

El gestor de las emociones

La amígdala prepara una reacción emocional ansiosa e impulsiva, pero otra parte del cerebro se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el extremo de una vía nerviosa que va al neocórtex, en el lóbulo prefrontal. El área prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y proporcionada. El lóbulo prefrontal izquierdo parece formar parte de un circuito que se encarga de desconectar —o atenuar parcialmente— los impulsos emocionales más perturbadores.

Armonizando emoción y pensamiento

El vandalismo es otro ejemplo de actuación con perturbación emocional. Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas) y el neocórtex constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa explicaría el motivo por el cual la emoción es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitimos pensar con claridad. La corteza prefrontal es la región cerebral que se encarga de la «memoria de trabajo».

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando —o incapacitando— al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.

La naturaleza de la inteligencia emocional. Las características de la llamada inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de

perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Medición de la inteligencia emocional y el CI

No existe un test capaz de determinar el «grado de inteligencia emocional», a diferencia de lo que ocurre con los test que miden el cociente intelectual (CI). Jack Block, psicólogo de la universidad de Berkeley, ha utilizado una medida similar a la inteligencia emocional que él denomina «capacidad adaptativa del ego», estableciendo dos tipos teóricamente puros, aunque los rasgos más sobresalientes difieren ligeramente entre mujeres y hombres:

«Los hombres que poseen una elevada inteligencia emocional suelen ser socialmente equilibrados, extravertidos, alegres, poco predispuestos a la timidez y a rumiar sus preocupaciones. Demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y cariñosos en sus relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada; se sienten, en suma, a gusto consigo mismos, con sus semejantes y con el universo social en el que viven».

«Las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (en lugar de entregarse a arranques emocionales de los que posteriormente tengan que lamentarse) y soportan bien la tensión. Su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades; se sienten lo bastante a gusto consigo mismas como para mostrarse alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensuales. Y, a diferencia de lo que ocurre con el tipo puro de mujer con un elevado CI, raramente se sienten ansiosas, culpables o se ahogan en sus preocupaciones».

«Los hombres con un elevado CI se caractericen por una amplia gama de intereses y habilidades intelectuales y suelen ser ambiciosos, productivos, predecibles, tenaces y poco dados a reparar en sus propias necesidades. Tienden a ser críticos, condescendientes, aprensivos, inhibidos, a sentirse incómodos con la sexualidad y las experiencias sensoriales en general y son poco expresivos, distantes y emocionalmente fríos y tranquilos».

«La mujer con un elevado CI manifiesta una previsible confianza intelectual, es capaz de expresar claramente sus pensamientos, valora las cuestiones teóricas y presenta un amplio abanico de intereses estéticos e intelectuales. También tiende a ser introspectiva,

predispuesta a la ansiedad, a la preocupación y la culpabilidad, y se muestra poco dispuesta a expresar públicamente su enfado (aunque pueda expresarlo de un modo indirecto)».

Estos retratos, obviamente, resultan caricaturescos pues toda persona es el resultado de la combinación entre el CI y la inteligencia emocional, en distintas proporciones, pero ofrecen una visión muy instructiva del tipo de aptitudes específicas que ambas dimensiones pueden aportar al conjunto de cualidades que constituye una persona.

La inteligencia y la inteligencia emocional

Desde siempre hemos oído que el C.I. era determinante para saber si una persona tendría éxito en la vida, un test podría marcar el futuro de su éxito académico y profesional. Sin embargo, hace ya varios años que desde el ámbito empresarial se dieron cuenta de que son otras capacidades las necesarias para el éxito en la vida. Y esas no las medía ningún test de inteligencia.

Piense por un momento la importancia que las emociones tienen en nuestra vida cotidiana y rápidamente se dará cuenta de que la mayoría de las veces marcan todas nuestras decisiones casi sin percatarnos. ¿Compro su coche haciendo cálculos de rentabilidad? ¿Eligio su pareja porque objetivamente era la mejor opción? ¿Eligió su trabajo porque le ofrecía el mejor sueldo? La mayoría de nuestras decisiones están teñidas (si no dominadas) por las emociones.

Ante esto hay que admitir que hay gente con un dominio de su vida emocional mucho mayor que otra. Y es curioso ver qué poca correlación hay entre la Inteligencia clásica y la Inteligencia Emocional. Un caso extremo sería el típico "empollón", que llevado al límite es una máquina intelectual pero con una vida emocional desastrosa. Por otro lado podemos encontrarnos con gente que no paso de la escuela primaria pero que llevan una vida exitosa y poseen una vida ordenada y envidiable. Estos casos extremos no son lo común, pero es necesario darse cuenta de que hay que prestar mayor atención a este tipo de habilidades que pueden marcar nuestra vida tanto o más que el C.I.

Componentes de la Inteligencia Emocional

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. En muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuan poco sabemos de nosotros mismos.

Autocontrol emocional (o autorregulación): El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es

pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y después pidiendo perdón por ello.

Automotivación: Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a

nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos...

La inteligencia emocional en el trabajo

Actualmente son muchas las empresas que están invirtiendo mucho dinero en formar a sus trabajadores en Inteligencia Emocional. Y esto es así porque se han dado cuenta de que la clave del éxito, la clave de las ventas, está en el grado en el que los trabajadores de una empresa conozcan y controlen sus emociones y sepan reconocer los sentimientos de los clientes.

Imaginen el caso de un vendedor que no tuviera habilidades de trato con el público, un empresario sin motivación por su empresa o un negociador sin autocontrol. A estas personas un Master en Harvard no les servirá de nada, porque tardarán poco el echar a perder su trabajo por un mal conocimiento de sus emociones.

Tenga en cuenta que en las selecciones de personal se tiende cada vez más a poner al candidato en situaciones incomodas o estresantes para ver su reacción. Los tiempos del simple test y currículum pasaron a la historia, puesto que es necesario ver cómo reacciona el individuo ante las situaciones clave que se encontrará en su trabajo.

Parte 2: Cerebro y mente

4 ondas, 3 Cerebros y 2 hemisferios

El cerebro forma parte del sistema nervioso central de los vertebrados y se encuentra ubicado dentro del cráneo.

En la especie humana pesa en promedio 1,3 kg y es una masa de tejido gris-rosáceo que está compuesto por unos 100.000 millones de células nerviosas aproximadamente (en un cerebro adulto), conectadas unas con otras y responsables del control de todas las funciones mentales.

Asimismo, el cerebro es el centro de control del movimiento, del sueño, del hambre, de la sed y de casi todas las actividades vitales necesarias para la supervivencia. Todas las emociones humanas como el amor, el odio, el miedo, la ira, la alegría y la tristeza están controladas por el cerebro. También se encarga de recibir e interpretar las innumerables señales que se envían desde el organismo y el exterior.

La gran superficie que posee el cerebro y su complejo desarrollo justifican el nivel superior de inteligencia del hombre si se compara con el de otros animales.

La corteza está dividida por una fisura longitudinal en una parte derecha y otra izquierda, denominadas hemisferios cerebrales, los cuales son simétricos, como una imagen vista en un espejo. Ambos hemisferios, se

encuentran interconectados a través del "cuerpo calloso" que es un conglomerado de fibras nerviosas blancas que los conectan y transfieren información de uno a otro.

El Dr. Sperry recibió el premio Nobel de Medicina por los estudios que le hicieron demostrar que el cerebro humano compuesto por dos hemisferios cerebrales, correspondía en realidad a dos cerebros.

Estos dos cerebros unidos entre sí, el cerebro derecho y el cerebro izquierdo, tienen cada uno funciones diferentes. El cerebro izquierdo tiene que ver con nuestro pensamiento racional y analítico, en especial con el lenguaje que nos permite comunicarnos y las funciones matemáticas, es el que nos da nuestra característica racional. El cerebro derecho rige lo artístico e intuitivo. El cerebro izquierdo nos conecta con la realidad interior, con lo trascendente que todos llevamos dentro. Lo ideal es la correcta integración entre lo racional y lo intuitivo.

El cerebro es el órgano del cuerpo que más trabaja, ya que todo aquello que se hace, se siente o se piensa, es debido al cerebro y si se hace una comparación con un computador, la diferencia se hace visible al momento de saber que el computador hace sus operaciones por medio de procesos secuenciales y lógicos, el cerebro es multidireccional funcionando en una forma mucho más compleja ya que procesa la información sintetizando e integrando la misma a través de procesos paralelos y

simultáneos. Al saber esto, es necesario recordar igualmente, que toda la información que puede recibir el cerebro del mundo exterior, se obtiene por medio de los sentidos (gusto, tacto, olfato, vista y oído) cuyas sensaciones se reciben a través de los órganos respectivos (lengua, piel, nariz, ojos y oídos) que a su vez están controlados por el cerebro; estas partes sensibles se encuentran enviando constantemente "mensajes" informándonos sobre todo lo que sucede a nuestro alrededor, no obstante y a pesar de toda esta información, los estudiosos en la materia han manifestado que el ser humano utiliza solamente un diez por ciento (10 %), aproximadamente, de la capacidad de este maravilloso órgano.

De igual manera se ha podido determinar, en líneas generales, que cada hemisferio se interrelaciona íntimamente con su homólogo, aunque ejercen funciones diferentes y cada uno es responsable de un lado del cuerpo, en forma especular, es decir que las funciones realizadas por el lado izquierdo del cuerpo son dirigidas y controladas por el hemisferio derecho, sucediendo de forma semejante con el hemisferio izquierdo, permitiendo de esta manera complementar cada uno de los mensajes recibidos y ejecutar totalmente las funciones corporales competentes a este órgano.

Paul Mac Lean, quien para el año de 1997 era Director del Laboratorio de Evolución Cerebral y Conducta del Instituto Nacional de Salud Pública de California,

desarrolló un modelo de la estructura cerebral del ser humano, conocido como "cerebro triuno", "triada cerebral" o "tres en uno" y nos basaremos en este modelo para comprender la conformación de este órgano, donde se plantea que el cerebro humano está conformado por tres sistemas neurales interconectados y que cada uno tiene su específica y particular inteligencia, así como sus funciones propias y definidas las cuales vienen relacionadas en función del proceso de evolución y por consiguiente, del desarrollo de cada uno de los sistemas neurales los cuales se pueden mencionar de la siguiente manera:

- Sistema-R, sistema reptílico o cerebro reptil.
- Sistema o cerebro límbico y
- Neocórtex.

Sistema-R o Reptílico

Este sistema cerebral, según Mac Lean, viene siendo el más viejo de nuestros cerebros, es decir, es el cerebro de nuestros primeros ancestros el cual sigue realizando sus antiguas funciones, es el cerebro primitivo. Está ubicado en la parte superior de la médula espinal, en la base del cuello y absorbe información en forma de energía a través de la columna vertebral hasta los poros de la piel.

Su denominación proviene de que el referido científico encontró gran afinidad con los cerebros de los reptiles y es el cerebro que nos hace hacer las cosas

instintivamente dentro de las que se puede mencionar: la seguridad, el sentido de territorio, las rutinas, los hábitos, los patrones, valores, condicionamiento, etc. Es hacer la acción; alejarse de las cosas que nos desagradan o acercarse a las cosas que nos agradan, tenemos o queremos, en ella reposan patrones de agresividad así como establecimiento de estructuras sociales.

Sistema o cerebro Límbico:

Es el cerebro que sigue en antigüedad, también es denominado Paleomamífero o cerebro mamífero, localizado detrás de la cara, envolviendo al cerebro Reptil y está conectado a la Neocórtex y de acuerdo a Mac Lean quien dice que compartimos este cerebro con los mamíferos inferiores "está básicamente envuelto en las experiencias y expresiones de la emoción tales como el amor, la alegría, el miedo, la depresión, el sentirse o no afectado y a su vez, controla el sistema autónomo del organismo".

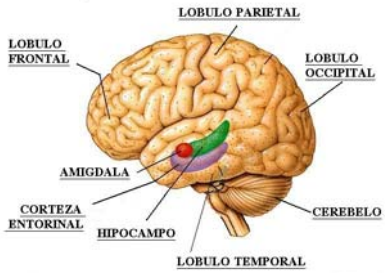
Está considerado como la conexión entre el viejo cerebro reptil y el neocórtex.

Neocórtex

Es el último cerebro, su nombre proviene de corteza nueva, siendo el cerebro más joven y de mayor evolución el cual permitió el desarrollo del *Homo Sapiens*, está dividido en dos hemisferios (izquierdo y derecho) y es el que nos permite pensar, hablar,

percibir, imaginar, analizar y comportarnos como seres civilizados, se encuentra ubicado sobre el sistema límbico y según Mac Lean en él se desarrollan una serie de células nerviosas dedicadas a la producción del lenguaje simbólico, a la función asociada a la lectura, escritura y aritmética.

De igual manera proporciona la procreación y preservación de las ideas que allí surgen, recibe las primeras señales de los ojos, oídos y piel ya que las del gusto y el olfato provienen del límbico.



El cerebro humano

Los hemisferios cerebrales

El profesor californiano **Roger Sperry** (premio Nobel de medicina), a finales de los años sesenta anunció sus estudios sobre la corteza cerebral (neocórtex) donde indicaba que los hemisferios tienden a dividirse las principales funciones intelectuales; en este sentido se presentaba que el **hemisferio derecho** era dominante en los siguientes aspectos del intelecto:

- percepción del espacio
- el ritmo
- la gestalt (estructura total)
- el color
- la dimensión
- la imaginación
- las ensoñaciones diurnas, entre otras

A su vez, el **hemisferio izquierdo** posee preponderancia en otra gama, totalmente diferente, de las habilidades mentales ya que este lado es:

- verbal
- lógico
- secuencial
- numérico
- lineal
- analítico.

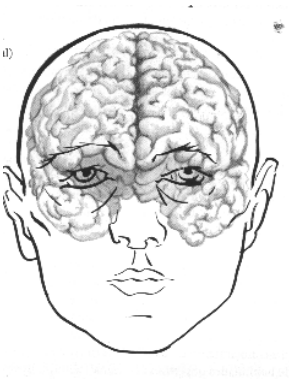
No obstante, investigaciones posteriores de otros científicos pudieron determinar que aunque cada lado del cerebro es dominante en actividades específicas, ambos están capacitados en todas las áreas hallándose distribuidas en toda la corteza cerebral, no obstante y vale resaltar, prevalece la dominancia especificada por Roger Sperry.

Estas características de habilidades han originado una actual clasificación de los seres humanos en función del predominio hemisférico que poseen, siendo esto un hecho contraproducente ya que se produce una

"calificación" que limita a las personas que son regidas por uno u otro lado del cerebro, induciendo a no ejercitar una habilidad que según a esta calificación "no es dominante", porque esa persona "no sirve" y que carece de tal o cual habilidad, siendo esto algo sumamente alejado de la verdad ya que existe una mala interpretación de ese concepto y se limita la capacidad para organizar estrategias nuevas.

En tal sentido las habilidades tales como el lenguaje (palabras, símbolos), números, lógica (secuencia, enumeración, linealidad, análisis, tiempo, asociación), ritmo, color, imágenes (ensoñación, visualización) y percepción espacial (dimensión, gestalt) las poseemos todos los seres humanos y pueden ser desarrollados mediante la utilización de técnicas adecuadas tales como el pensamiento irradiante y la cartografía mental.

Der. Izq.



Corteza cerebral vista desde la cara. Las facultades corticales que muestra la ilustración constituyen la "central eléctrica" de las capacidades intelectuales.

Recordar

De acuerdo a las investigaciones realizadas por varios científicos, durante el proceso de aprendizaje, el humano recuerda principalmente los siguientes aspectos:

- Aquellos temas o aspectos concernientes al inicio del período de aprendizaje.
- Aquellos temas o aspectos concernientes al final del período de aprendizaje.
- Cualquier aspecto y/o tema asociado al tema que se está aprendiendo.
- Algún aspecto o punto sobresaliente o resaltado durante el proceso.
- Todo lo que llame la atención de una manera determinante.
- Lo que sea de interés especial.

Estos aspectos, en conjunto de las imágenes que se perciben durante el proceso, coadyuvan a la adquisición de las ideas inherentes y por consiguiente al proceso de "recordar", a través de la asociación de imágenes, conceptos y conocimientos.

Ondas cerebrales

Las ondas cerebrales se determinan como las actividades eléctricas que se generan en el cerebro. Se encargan primordialmente de dirigir todas y cada una de las funciones motoras del cuerpo humano y gracias a ellas es que el organismo en general se mueve, descansa, entra en diferentes estados de consciencia y produce cualquier actividad biológica que se lleva a cabo a diario.

Estas actividades cerebrales se catalogan en cuatro tipos de ondas que se encuentran dentro de diferentes tupos de frecuencias hertzianas:

- *Ondas Beta:* frecuencia de 13 a 30 hertzios. Son las ondas cerebrales que se encargan de determinar la actividad del ser humano cuando éste se encuentra despierto y se reconocen como campos electromagnéticos. En esta frecuencia las ondas se representan en función de los diferentes sentidos que posee el cuerpo humano como mirar, tocar, oler, degustar y demás; cuando realizamos estas acciones son precisamente las ondas beta las que dirigen la actividad cerebral.

- *Ondas Alfa:* frecuencia de 8 a 12 hertzios. Se representan en el momento de dormir cuando el cuerpo humano empieza a entrar en un absoluto estado de tranquilidad y relajación. En este instante el cuerpo se mimetiza plenamente con la mente y estos se vuelve en uno sólo, generando poca actividad cerebral, lo que genera en la persona un estado de paz y tranquilidad. También se les reconoce en el campo científico como "Ondas de Berger" en honor a su descubridor Hans Berger, médico y neurólogo alemán que trabajó en la investigación exhaustiva de las funciones cerebrales.

- *Ondas Theta:* frecuencia de 4 a 7 hertzios. Se presentan claramente en un estado se sueño profundo. Precisamente ellas son las encargadas de crear estados de subconsciencia,

lo que conocemos como los sueños, abriendo amplios espacios en el cerebro de mayor receptividad siendo más fácil para cualquier personas recibir información, guardarla y procesarla para después darle utilidad en procesos creativos. Este estado cerebral es muy fácil de reconocer en los ojos cerrados de cualquier persona pues existe el REM – Rapid Eye Movement –, conocido en español como el MOR – Movimiento Ocular Rápido –. Como su nombre lo dice se muestra un movimiento en el ojo cerrado que refleja a una muy nutrida actividad cerebral.

- *Ondas Delta:* frecuencia de 1 a 3 hertzios. Se caracterizan por ser ondas presente mientras dormimos pero a diferencia de las ondas theta aquí no existen los sueños. Es un estado que se puede identificar en la hipnosis o cuando una persona entre en coma, la actividad cerebral es bastante baja pero muy precisa para procesos curativos en los que se beneficie el organismo de cualquier ser humano. Aquí también se presente el REM o MOR pero en un menor grado que en el estado de consciencia cerebral anterior.

Todos estos diferentes estados de consciencia generados por estas ondas cerebrales son determinantes a la hora de nuestras funciones comunes y normales, tal vez no son notables a simple

vista y percepción pero los especialistas han comprobado su existencia por medio de técnicas de investigación como la electroencefalografía y la magnetoencefalografía que son instrumento que miden los campos electromagnéticos generados por estas ondas.

Mapas mentales para dibujar ideas

Introducción

Desde los albores de la historia humana, el aprender ha sido una característica propia de cada individuo, que ha contribuido a fundamentar las bases del desarrollo humano ya que cuando se aprende, se *"adquiere el conocimiento (de una cosa) por medio del estudio, ejercicio o experiencia"*.

A medida que hemos evolucionado como civilización, han surgido personas que se han dedicado al estudio del comportamiento humano, esto ha conllevado a la definición de diversos criterios con respecto al aprendizaje; concepto, métodos, herramientas, técnicas, entre otros.

Así, con el pasar del tiempo, las exigencias de la vida moderna, (dinámica, competitiva y llena de información), han dirigido a la sociedad a buscar nuevos modelos, técnicas y sistemas que permitan adquirir esos conocimientos de una manera eficaz y eficiente.

En este orden de ideas surgen los MAPAS MENTALES, bajo un concepto creado por el psicólogo británico **Tony Buzan**, partiendo de la premisa de que todos actuamos conforme a nuestros modelos y criterios de pensamiento y nuestra forma de abstraer lo que percibimos, creando nuestros modelos, ideas y asociaciones de imágenes que nos faciliten "acceder"

dentro de nuestra memoria, a una información específica.

Desde hace mucho tiempo, se ha considerado que la mejor forma de llevar notas o apuntes es a través de la escritura de números, palabras, oraciones, frases, párrafos, manteniendo un orden secuencial de la información, es decir organizada y estructuradamente.

Estos aspectos son los que hacen diferente la técnica de mapas mentales, ya que en ésta se muestra una nueva alternativa para presentar y aprovechar la información, totalmente diferente a los métodos tradicionales, con la capacidad de ser usada en todos los campos de la vida personal, profesional, familiar y/o social y es actualmente utilizada por estudiantes, docentes, escritores, empresarios, planificadores, presentadores, expositores y todo aquel que conociendo este método, lo aplique en una situación determinada con la finalidad de adquirir o transmitir alguna información.





Mapa mental del tipo verbal

El cerebro humano es muy diferente a un ordenador. Mientras un ordenador trabaja en forma lineal, el cerebro trabaja de forma *asociativa* así como lineal, comparando, integrando y sintetizando a medida que funciona.

La **asociación** juega un papel dominante en casi toda función mental, y las palabras mismas no son una excepción. Toda simple palabra e idea tiene numerosas conexiones o apuntadores a otras ideas o conceptos.

Para hacer un mapa mental, uno comienza en el centro de una página con la idea principal, y trabaja hacia

afuera en todas direcciones, produciendo una estructura creciente y organizada compuesta de palabras e imágenes claves.

Los **conceptos fundamentales** son:

- Organización
- Palabras Clave
- Asociación
- Agrupamiento

Memoria Visual: Escriba las palabras clave, use colores, símbolos, iconos, efectos 3D, flechas, grupos de palabras resaltados.

Enfoque: Todo Mapa Mental necesita un único centro.

Participación consciente

Los Mapas Mentales van asemejándose en estructura a la memoria misma. Una vez se dibuja un Mapa Mental, rara vez requiere ser rediseñado. Los mapas mentales ayudan a organizar la información.

Debido a la gran cantidad de asociaciones envueltas, los mapas mentales pueden ser muy creativos, tendiendo a generar nuevas ideas y asociaciones en las que no se había pensado antes. Cada elemento en un mapa es, en efecto, un centro de otro mapa.

El potencial creativo de un Mapa Mental es útil en una sesión de tormenta de ideas. Tú sólo tienes que comenzar con el problema básico en el centro, y

generar asociaciones e ideas a partir de él hasta obtener un gran número de posibles soluciones. Por medio de presentar sus pensamientos y percepciones en un formato espacial y mediante añadir colores e imágenes, se gana una mejor visión y se pueden visualizar nuevas conexiones.

Los Mapas Mentales son una manera de representar las ideas relacionadas con símbolos más bien que con palabras complicadas como ocurre en la química orgánica. La mente forma asociaciones casi instantáneamente, y representarlas mediante un "mapa" te permite escribir tus ideas más rápidamente que utilizando palabras o frases.

¿Por qué un "mapa"?

Esquematizar es lineal y organizado, pero no es la manera en que trabajan nuestras mentes.

En lugar de ello, nuestras mentes trabajan como los sitios web: grupos de páginas, o ideas, o conceptos se unen conjuntamente o incluso salen fuera de sí mismos y se unen a otras agrupaciones o redes.

El aprendizaje combina lo que tú ya sabes con lo que deseas saber, y vincula esta nueva información dentro de nuestro 'depósito' de conocimientos. Nuestra memoria después procesa estos nuevos 'eslabones' y asociaciones para su posterior evocación.

Un mapa mental se enfoca en una idea. Un mapa conceptual trabaja con varias o muchas.

¿Cuándo hacer el mapa?

Para organizar un tema	Lograr un aprendizaje más profundo
Integrar viejo y nuevo conocimiento	Repasar y prepararse para exámenes
Tomar apuntes	Comunicar ideas complejas
Ubicar nuevas ideas en una estructura	Torbellino de ideas (brainstorming)

Usa los Mapas para poner las cosas en perspectiva, analizar relaciones, y priorizar.

¿Cómo se hacen los Mapas?

Primero rechaza la idea de un esquema, o de párrafos con oraciones. Después, piensa en términos de palabras clave o símbolos que representan ideas y palabras.

Necesitarás:

- Un lápiz (¡tendrás que borrar!) y una hoja grande de papel en blanco (no rayado).
- Una pizarra y tizas (de colores)
- Notas “adhesivas” (Post-it)

Escribe la palabra o frase breve o símbolo más importante, en el centro. Reflexiona sobre la misma; rodéala con un círculo. Pon otras palabras importantes fuera del círculo.

Dibuja círculos sobrepuestos para conectar ítem, o usa flechas para conectarlos (piensa en los ‘links’ de las páginas de un sitio web).

Deja espacio en blanco para desarrollar tu mapa debido a -posteriores desarrollos -explicaciones -interacciones entre ítem

Trabaja en forma rápida sin detenerte a analizar tu trabajo

Revisa y corrige esta primera fase

Piensa en la relación de times externos hacia ítems del centro.

Borra, reemplaza y acorta las palabras para esas ideas clave.

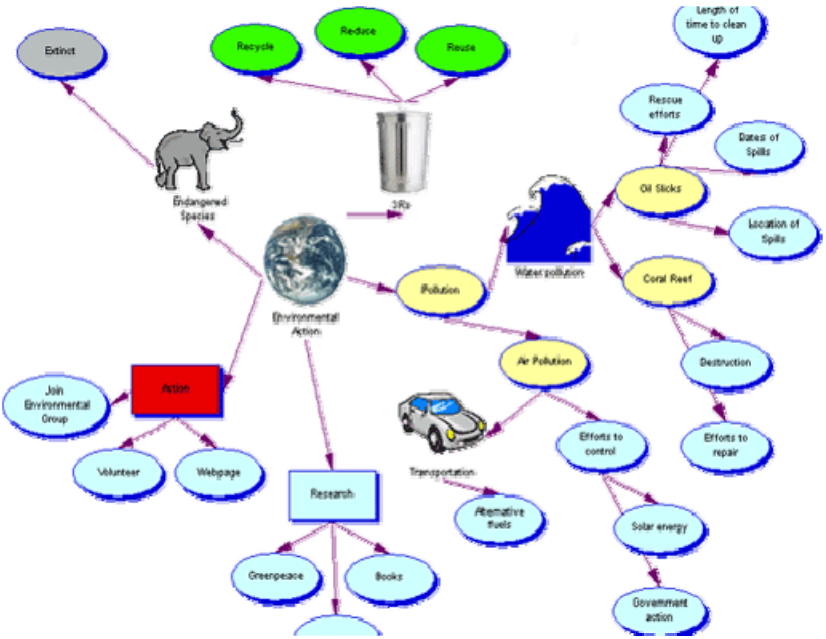
Reubica ítems importantes más cerca uno de otro para su mejor organización.

Si es posible, usa colores para organizar la información

Une los conceptos a las palabras para clarificar la relación.

Continúa trabajando por el exterior

Libremente y en forma rápida agrega otras palabras e ideas clave (¡siempre puedes borrar!)



Piensa de forma fantástica: combina conceptos para expandir tu mapa; rompe los límites.

Desarrolla en las direcciones que el tema te lleva - no te limites por cómo estás haciendo el mapa

A medida que expande el mapa, tenderás a volverte más específico o detallado

Deja el mapa a un lado

Más tarde, continúa desarrollando y revisando

Detente y piensa acerca de las relaciones que estás desarrollando

Expande tu mapa en el tiempo (¡hasta el momento de un examen, si es necesario!)

Este mapa es tu documento personal de aprendizaje combina lo que tú conocías con lo que estás aprendiendo y lo que puedes necesitar para completar tu "cuadro".

De acuerdo a las investigaciones realizadas por varios científicos, durante el proceso de aprendizaje, el humano recuerda principalmente los siguientes aspectos:

- Aquellos temas o aspectos concernientes al inicio del período de aprendizaje.
- Aquellos temas o aspectos concernientes al final del período de aprendizaje.
- Cualquier aspecto y/o tema asociado al tema que se está aprendiendo.
- Algún aspecto o punto sobresaliente o resaltado durante el proceso.
- Todo lo que llame la atención de una manera determinante.
- Lo que sea de interés especial.

Estos aspectos, en conjunto de las imágenes que se perciben durante el proceso, coadyuvan a la

adquisición de las ideas inherentes y por consiguiente al proceso de "recordar", a través de la asociación de imágenes, conceptos y conocimientos.

Los mapas mentales

Las características vistas anteriormente, fueron las mismas que el Dr. Tony Buzan (creador del método de los "mapas mentales", como herramienta de aprendizaje) empezó a advertir en la década de los sesenta cuando dictaba sus conferencias sobre psicología del aprendizaje y de la memoria, ya que observó que él mismo tenía discrepancias entre la teoría que enseñaba y lo que hacía en realidad, motivado a que sus "notas de clase eran las tradicionales notas lineales, que aseguran la cantidad tradicional de olvido y el no menos tradicional monto de comunicación frustrada" . En este caso el Dr. Buzan, estaba usando ese tipo de notas para sus clases y conferencias sobre la memoria y le indicaba a sus alumnos que los dos principales factores en la evocación eran la asociación y el énfasis. En tal sentido el Dr. Buzan se planteó la cuestión de que sus notas pudieran ayudarlo a destacar y asociar temas, permitiéndole formular un concepto embrionario de cartografía mental. Sus estudios posteriores sobre la naturaleza en el procesamiento de la información y sobre la estructura y funcionamiento de la célula cerebral, entre otros estudios relacionados al tema, confirmaron su teoría original, siendo el nacimiento de los mapas mentales.

Un Mapa Mental es una poderosa metodología gráfica que provee la "llave maestra" para desencadenar el potencial del cerebro. Permite utilizar la gama completa de habilidades cerebrales –palabras, imágenes, números, lógica, ritmo, color y sentido del espacio– en una forma poderosa y única. Al hacer mapas mentales se maximizan sinérgicamente estas habilidades. Los Mapas Mentales pueden ser aplicados a cualquier aspecto de la vida profesional y personal, donde la mejora acelerada en el aprendizaje y un pensamiento más claro y profundo mejora significativamente el rendimiento de las personas.

Un Mapa mental permite:

- Generar una síntesis de un tema, libro, información, etc. y poder acceder a esa información en forma rápida y efectiva para comunicar en forma oral o por escrito, preparar presentaciones, generar ideas, etc.
- Permite ver el todo y sus detalles al mismo tiempo.
- Recopilar y almacenar grandes volúmenes de información y datos, y tenerlos a la mano.
- Generar alternativas y tomar decisiones al visualizar las interacciones entre diversos puntos en forma gráfica.
- Motivar la resolución de problemas al mostrar nuevos conjuntos de alternativas y sus posibles repercusiones.
- Ser extremadamente eficiente en tareas profesionales y personales al coordinar y

acceder a gran cantidad de información en forma efectiva.
- Maximizar tu capacidad mental

El pensamiento irradiante

Para hacer más fácil la interpretación de lo que se denomina "mapas mentales" es importante considerar el término de *pensamiento irradiante*, al que se puede resumir con un simple ejemplo: Si a una persona se le pregunta qué sucede en su cerebro cuando en ese momento está escuchando una música agradable, saboreando una dulce fruta, acariciando a un gato, dentro de una habitación sumamente iluminada a la cual le entra el olor de pinos silvestres a través de la ventana, se podría obtener que la respuesta es simple y a su vez asombrosamente compleja, debido a la capacidad de percepción multidireccional que tiene el cerebro humano para procesar diversas informaciones y en forma simultánea.

El Dr. Buzan expresa que cada *bit* de información que accede al cerebro (sensación, recuerdo o pensamiento, la cual abarca cada palabra, número, código, alimento, fragancia, línea, color, imagen, escrito, etc.) se puede representar como una esfera central de donde irradian innumerables enlaces de información, por medio de eslabones que representan una asociación determinada, la cual cada una de ellas posee su propia e infinita red de vínculos y conexiones. En este sentido, se considera que la pauta de pensamiento del cerebro humano como una "gigantesca máquina de

asociaciones ramificadas", un súper biordenador con líneas de pensamiento que irradian a partir de un número virtualmente infinito de nodos de datos, las cuales reflejan estructuras de redes neuronales que constituyen la arquitectura física del cerebro humano y en este sentido, cuanto más se aprenda/reúna unos nuevos datos de una manera integrada, irradiante y organizada, más fácil se hará el seguir aprendiendo.

Lo anteriormente descrito, permite concluir que el pensamiento irradiante es la forma natural y virtualmente automática en que ha funcionado siempre el cerebro humano.

El método de los mapas mentales

El mapa mental es una técnica que permite la organización y la manera de representar la información en forma fácil, espontánea, creativa, en el sentido que la misma sea asimilada y recordada por el cerebro. Así mismo, este método permite que las ideas generen otras ideas y se puedan ver cómo se conectan, se relacionan y se expanden, libres de exigencias de cualquier forma de organización lineal.

Es una expresión del pensamiento irradiante y una función natural de la mente humana.

Es una poderosa técnica gráfica que ofrece los medios para acceder al potencial del cerebro, permitiéndolo ser aplicado a todos los aspectos de la vida ya que una

mejoría en el aprendizaje y una mayor claridad de pensamientos refuerzan el trabajo del hombre.

El mapa mental tiene cuatro características esenciales, a saber:

El asunto o motivo de atención, se cristaliza en una imagen central.

Los principales temas de asunto *irradian* de la imagen central en forma ramificada.

Las ramas comprenden una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea asociada. Los puntos de menor importancia también están representados como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.

Las ramas forman una estructura nodal conectada.

Aunado a estas características, los mapas mentales se pueden mejorar y enriquecer con colores, imágenes, códigos y dimensiones que les añadan interés, belleza e individualidad, fomentándose la creatividad, la memoria y la evocación de la información.

Cuando una persona trabaja con mapas mentales, puede relajarse y dejar que sus pensamientos surjan espontáneamente, utilizando cualquier herramienta que le permita recordar sin tener que limitarlos a las técnicas de estructuras lineales, monótonas y aburridas.

Para la elaboración de un mapa mental y tomando en consideración las características esenciales el asunto o motivo de atención, se debe definir identificando una o varias ***Ideas Ordenadoras Básicas*** **(IOB), que son conceptos claves** (palabras, imágenes o ambas) de donde es posible partir para organizar otros conceptos, en este sentido, un mapa mental tendrá tantas IOB como requiera el "cartógrafo mental". Son los conceptos claves, los que congregan a su alrededor la mayor cantidad de asociaciones, siendo una manera fácil de descubrir las principales IOB en una situación determinada, haciéndose las siguientes preguntas, de acuerdo con el Dr. Buzan:

¿Qué conocimiento se requiere?

Si esto fuera un libro, ¿cuáles serían los encabezamientos de los capítulos?

¿Cuáles son mis objetivos específicos?

¿Cuáles son mis interrogantes básicos? Con frecuencia, ¿Por qué?, ¿Qué?, ¿Dónde?, ¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Cuál?, ¿Cuándo?, sirven bastante bien como ramas principales de un mapa mental.

¿Cuál sería la categoría más amplia que las abarca a todas?

Una vez que se han determinado las ideas ordenadoras básicas se requiere considerar otros aspectos:

Organización: El material debe estar organizado en forma deliberada y la información relacionada con su tópico de origen (partiendo de la idea principal, se conectan nuevas ideas hasta completar la información).

Agrupamiento: Después de tener un centro definido, un mapa mental se debe agrupar y expandir a través de la formación de sub-centros que partan de él y así sucesivamente.

Imaginación: Las imágenes visuales son más recordadas que las palabras, por este motivo el centro debe ser una imagen visual fuerte para que todo lo que está en el mapa mental se pueda asociar con él.

Uso de palabras claves: Las notas con palabras claves son más efectivas que las oraciones o frases, siendo más fácil para el cerebro, recordar éstas que un grupo de palabras, frases u oraciones.

Uso de colores: Se recomienda colorear las líneas, símbolos e imágenes, debido a que es más fácil recordarlas que si se hacen en blanco y negro. Mientras más color se use, más se estimulará la memoria, la creatividad, la motivación y el entendimiento e inclusive, se le puede dar un efecto de profundidad al mapa mental.

Símbolos (herramientas de apoyo): Cualquier clase de símbolo que se utilice es válido y pueden ser usados para relacionar y conectar conceptos que aparecen en las diferentes partes del mapa, de igual manera sirven

para indicar el orden de importancia además de estimular la creatividad.

Involucrar la conciencia: La participación debe ser activa y consciente. Si los mapas mentales se convierten en divertidos y espontáneos, permiten llamar la atención, motivando el interés, la creatividad, la originalidad y ayudan a la memoria.

Asociación: Todos los aspectos que se trabajan en el mapa deben ir asociados entre sí, partiendo desde el centro del mismo, permitiendo que las ideas sean recordadas simultáneamente.

Resaltar: Cada centro debe ser único, mientras más se destaque o resalte la información, ésta se recordará más rápido y fácilmente.

Leyes y recomendaciones de la cartografía mental

De acuerdo con el creador de esta técnica, Dr. Tony Buzan, existen unas leyes cuya intención consiste en incrementar más que restringir, la libertad mental. En este contexto, es importante que no se confundan los términos orden con rigidez, ni libertad con caos. Dichas leyes se dividen en dos grupos: Las leyes de la técnica y las leyes de la diagramación:

A. Las Técnicas:

- Utilizar el énfasis.
- Utilizar la asociación.
- Expresarse con claridad.

- Desarrollar un estilo personal.

B. La Diagramación:

- Utilizar la jerarquía.
- Utilizar el orden numérico.

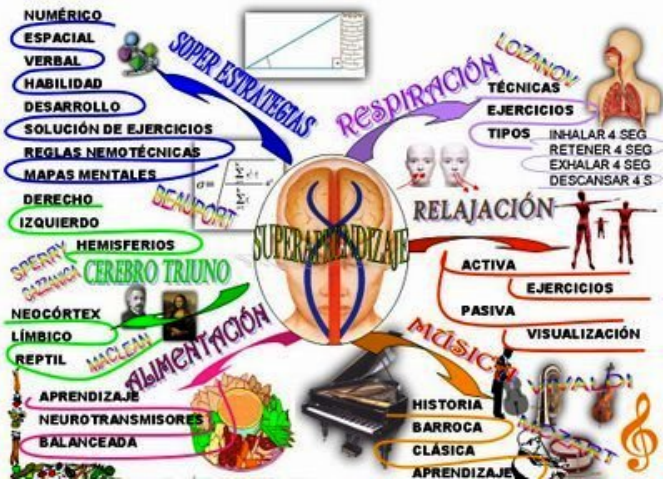
De igual manera, el Dr. Buzan anexa unas recomendaciones a las leyes anteriores:

- Romper los bloqueos mentales.
- Reforzar (revisar y verificar el mapa mental).
- Preparar (crear un contexto o marco ideal para la elaboración del mapa mental).

Ventajas de la Cartografía Mental sobre el Sistema Lineal de preparar-tomar notas:

- Se ahorra tiempo al anotar solamente las palabras que interesan.
- Se ahorra tiempo al no leer más que palabras que vienen al caso.
- Se ahorra tiempo al revisar las notas del mapa mental.
- Se ahorra tiempo al no tener que buscar las palabras claves entre una serie innecesaria.
- Aumenta la concentración en los problemas reales.
- Las palabras claves se yuxtaponen en el tiempo y en el espacio, con lo que mejoran la creatividad y el recuerdo.
- Se establecen asociaciones claras y apropiadas entre las palabras claves.

- Al cerebro se le hace más fácil aceptar y recordar los mapas mentales.
- Al utilizar constantemente todas las habilidades corticales, el cerebro está cada vez más alertado y receptivo.



Modelo de Mapa Mental

Conclusiones

Después de este breve resumen sobre lo que es un mapa mental, orígenes, precursores, concepto y técnica se puede mencionar una serie de conclusiones:

Se usan ambos hemisferios del cerebro, estimulando el desarrollo equilibrado del mismo.

Estimula al cerebro en todos sus ámbitos, motivado a que participa activamente con todos sus métodos de percepción, asociando ideas, imágenes, frases, recuerdos, etc.

Estimula la creatividad del ser humano al no tener límites en su diseño.

Es una herramienta efectiva y dinámica en el proceso de aprendizaje y de adquisición de información.

Rompe paradigmas con respecto a los métodos estructurados y lineales de aprendizaje.

Pueden ser utilizados en todos los aspectos de la vida diaria, tanto en lo personal, como en lo familiar, social y lo profesional.

Bibliografía

Buzan, Tony, El Libro de los Mapas mentales, Ediciones Urano, Barcelona (España), 1996 de Montes, Zoraida, Mas Allá de la Educación, Editorial Gala, Caracas (Venezuela), 1997.

Barroso, Manuel, Autoestima Ecología o Catástrofe, Editorial Galac, Caracas, 1987.

Ramírez, Tulio, Cómo hacer un Proyecto de Investigación, Editorial Panapo, Caracas, 1999.

Losada, José Vicente, Sobre Mapas, Modelos Mentales y Paradigmas, Artículo, Revista Virtual "ANCLAJE", pnlnet.com, http://www.pnlnet.com/anclaje/a/66.2000

Resumen La técnica de los MAPAS MENTALES del Dr. Tony Buzan, como herramienta para el aprendizaje.

Tópico: Administración de Recursos Humanos

Música que sincroniza el cerebro

Ya sabemos que el cerebro humano tiene dos hemisferios aparentemente iguales pero cada uno con una función determinada y un papel complementario al del otro. Sin embargo, hasta hace poco era un "secreto" que el funcionamiento sincronizado de ambos hemisferios es uno de los aspectos más importantes del desarrollo de la mente humana y que esa cualidad puede entrenarse.

Como se sabe, al hemisferio izquierdo le corresponden las facultades lingüísticas mientras las facultades auditivas y visuales están disminuidas. Su tono emocional es objetivo y su comportamiento amable y sociable. Controla el pensamiento lógico, analítico y abstracto, y hasta los años 50 se le consideraba el hemisferio más importante. Al hemisferio derecho, en cambio, le corresponden más intensamente las facultades auditivas y visuales pero tiene dificultad para comprender las palabras y se comunica mejor por gestos. Su tono emocional tiende a la tristeza, al pesimismo, a la emotividad y a la irritabilidad. Controla el pensamiento concreto, audiovisual y afectivo. Y aunque ambos hemisferios están unidos entre sí por el cuerpo calloso cada uno procesa la información de manera distinta. Uno percibe el mundo en su riqueza y otro lo analiza.

Pues bien, a pesar de que durante algún tiempo se creyó que el izquierdo es más "importante" los últimos descubrimientos en neurociencia indican que la

integración de ambos es la clave de un sujeto equilibrado, productivo y con una idea correcta del mundo. De hecho, se apunta que un alto grado de sincronización entre hemisferios permite alcanzar el universo del genio: estados expandidos de conciencia en los que la realidad se vuelve mucho más rica y la capacidad creativa del hombre alcanza límites insospechados. Hacia ello, por cierto, apuntaban ya tradiciones tan antiguas como la tibetana y técnicas tan modernas como la del Hemi-Sync, abreviatura en inglés de las palabras "sincronización hemisférica".

¿Y qué es el Hemi-Sync?

Pues se trata de una tecnología creada por el ingeniero estadounidense Robert Monroe, conocido explorador de la consciencia humana y fundador del Instituto Monroe, centro educativo y de investigación que nació con el propósito de promover mayor comprensión de los niveles de consciencia del hombre mediante exploraciones prácticas y la coordinación de investigaciones con enfoque interdisciplinario. Investigaciones que llevarían al descubrimiento de patrones de sonido específicos que pueden generar efectos sumamente beneficiosos en la mente humana.

Gracias a ellas sabemos hoy, por ejemplo, que algunas combinaciones de frecuencias aumentan el estado de alerta, otras provocan sueño y otras evocan estados no comunes de consciencia expandida. Esos patrones, verificados y refinados durante miles de sesiones de

laboratorio con diferentes sujetos, se combinan en este método con instrucciones habladas o música. Por supuesto, Robert Monroe desarrolló Hemi-Sync con el apoyo de especialistas en los campos de la Psicología, la Medicina, la Bioquímica, la Psiquiatría, la Ingeniería Electrónica y la Educación y, posteriormente, siguió investigando con ella en instituciones, hospitales y universidades.

Esta tecnología tiene además la ventaja de que uno mismo puede autoaplicarla. Por ejemplo, mientras escribes un trabajo en tu ordenador puedes escuchar uno de los discos compactos llamado Concentración que consiste en un pequeño siseo apenas perceptible que se oye a través de tus auriculares. El resultado es que tu grado de concentración es bastante superior al que alcanzas habitualmente y el esfuerzo que haces para mantenerlo menor, con lo cual te fatigas menos y rindes más.

A continuación puedes leer la entrevista realizada a Carol Sabick, formada en el Instituto Monroe, que imparte actualmente los cursos de Hemi-Sync en España.

-¿Cuál es la efectividad de esta técnica?

-Quienes la usan, para empezar, se encuentran mucho más relajados. El Hemi-Sync tiene muchas aplicaciones pues sintoniza a la persona con las ondas cerebrales específicas idóneas para diferentes funciones o actividades. Y aunque una de las posibilidades es

experimentar estados expandidos de consciencia existen otras aplicables a la vida cotidiana. Así, se puede utilizar para reentrenar al cerebro, efectuar aprendizajes acelerados, dormir correctamente, eliminar la ansiedad, ayudar en la recuperación de enfermedades... Es más, puede conseguirse que el cerebro empiece a funcionar de manera integral al lograr sincronizar los dos hemisferios.

Es una tecnología que funciona a partir de la emisión de *diferentes frecuencias de sonido en cada oído*. Cuando eso sucede el cerebro empieza a crear un tercer tono que equivale a la diferencia entre esos dos primeros tonos. Por ejemplo, la emisión de cien ciclos por segundo en un oído y ciento cuatro en el otro hace que la diferencia sea de cuatro. Pues bien, al recibir los dos tonos el cerebro empieza a crear ondas cerebrales a cuatro ciclos por segundo, es decir, ondas delta como las que emitimos de forma natural en el estado de sueño profundo. En suma, el gran hallazgo de Monroe fue que con los sonidos se podían regular las ondas cerebrales y utilizar las más adecuadas en cada tipo de actividad.

-¿Y cómo se desarrolló el Hemi-Sync?

-Hemi-Sync es un producto de laboratorio. De hecho, Monroe era un ingeniero de sonido que trabajaba en radio y televisión, y que en su tiempo libre, en los años 50, realizaba experimentos sobre aprendizaje acelerado a raíz de los cuales empezó a tener

experiencias extrañas de vibración en su organismo. Hasta que una noche, de repente, se encontró fuera del cuerpo. Asustadísimo, creyó que se había muerto. Cuando se dio cuenta de que no era así se planteó dos posibilidades "lógicas": o tenía un tumor cerebral y se iba a morir o se había vuelto loco. Pero tras visitar a varios médicos -y volverlos "locos" a ellos- comprendió que estaba perfectamente sano y decidió investigar científicamente el fenómeno. Y al ser una persona económicamente bien situada pudo montar su propio laboratorio. Eso sí, empezando desde cero porque en los años 50 casi nadie hablaba de estos temas ni había personas con experiencia en tales fenómenos. Comenzaban tímidamente algunas experimentaciones en Parapsicología, sí, pero nadie hablaba de experiencias fuera del cuerpo: era algo desconocido. El caso es que Monroe comenzó a investigar con frecuencias de sonido evaluando los resultados con electroencefalografía, midiendo las ondas cerebrales. Casi cincuenta años después los resultados y su utilidad están ahí.

-¿El uso de esta tecnología entraña algún riesgo?

-No. La única restricción que se indica en todas las cintas es que no deben usarlas personas con crisis epilépticas o dolencias similares.

-¿Y qué experiencia hay en el ámbito de la salud?

-Diferentes médicos han experimentado la técnica tanto en sí mismos como en pacientes observando que

los cambios son muy beneficiosos. Por eso muchos la recomiendan a sus pacientes para potenciar la recuperación de sus dolencias tras constatar que reduce drásticamente la segregación de sustancias dañinas asociadas al estrés merced al profundo efecto de relajación que produce. Y por eso también se utiliza como técnica anti envejecimiento. Conozco un hospital en Nueva York, por ejemplo, que utiliza esta tecnología en su planta de cirugía cardiaca. En ella aplican el Hemi-Sync no sólo antes y después de la operación sino durante la misma reduciendo con ello la cantidad de anestesia necesaria por lo que se acelera la recuperación y disminuyen las complicaciones. Y es tan sencillo como disponer de un reproductor mp3 o similar y escuchar el sonido; no se necesita terapeuta.

-Tengo entendido que ti da charlas sobre esta técnica en hospitales...

-Sí, en varios hospitales de Ohio. Enseño a usarlo para recuperar el sueño, controlar el dolor y como técnica anti estrés.

-Una última cuestión: ¿tiene algo que ver el Hemi-Sync con el Megabrain, esa máquina que también utiliza sonidos y colores? Lo pregunto porque éstas están siendo muy criticadas debido a sus posibles efectos perjudiciales...

-No. El Hemi-Sync es una tecnología pionera de la que se estudiaron desde el principio sus efectos en diferentes universidades y hospitales. Se diferencia de

las máquinas Megabrain en que no emiten luces y en que algunas de estas usan un solo tipo de frecuencias mientras Hemi-Sync usa distintas capas de sonido mucho más parecidas a la emisión natural del cerebro. De ese modo facilita patrones de ondas cerebrales armónicas y no sólo ondas de tipo alfa, theta o delta. El secreto está en una tecnología de sonido llamada Hemi-Sync que permite lograr en cuestión de horas lo que a los monjes tibetanos les toma años en sus prácticas de meditación. Literalmente, los sonidos obligan al cerebro a entrar a niveles de consciencia con gran rapidez y facilidad, un proceso que de otra manera requiere de extraordinaria fuerza de voluntad y concentración.

Puede conseguir un sonido gratuito de demostración en

http://webs.ono.com/ondasmentales/index.html

15 técnicas de creatividad

Éstas son algunas de las técnicas más utilizadas mundialmente para estimular la producción de ideas.

Obtendrás mejores resultados si las trabajas en grupo y si tienes en cuenta las siete características esenciales.

Algunas de estas técnicas también pueden ser utilizadas de forma individual. Porque estas técnicas son:

Una forma de entrenar y de poner en práctica unas habilidades creativas.

15 TÉCNICAS DE CREATIVIDAD

Nivel de Complejidad: 1 (Muy poca) - 5 (Compleja)

1. SEIS SOMBREROS PARA PENSAR

Complejidad: 2

¿Qué es?

Es una técnica creada por Edward De Bono, una herramienta de comunicación utilizada en todo el mundo para facilitar la resolución o el análisis de problemas desde distintos puntos de vista o perspectivas. Se trata de un marco de referencia para el pensamiento que puede incorporar el pensamiento lateral.

La técnica completa se presenta en su libro “Seis Sombreros para pensar”.

¿Para qué?

El autor nos propone un método que nos permite pensar de manera más eficaz. Los seis sombreros representan seis maneras de pensar y deben ser considerados como direcciones de pensamiento más que como etiquetas para el pensamiento, es decir, que los sombreros se utilizan proactivamente y no reactivamente. Los beneficios derivados del uso de esta técnica son tres:

Fomenta el pensamiento paralelo

Fomenta el pensamiento en toda su amplitud

Separa el ego del desempeño

¿Cómo?

De Bono propone seis colores de sombreros que representan las seis direcciones del pensamiento que debemos utilizar a la hora de enfrentarnos a un problema.

El método es sencillo, hay seis sombreros imaginarios que cada uno de los participantes puede ponerse y quitarse para indicar el tipo de pensamiento que está utilizando, teniendo siempre en cuenta que la acción de ponerse y quitarse el sombrero es esencial.

Cuando la técnica es empleada en grupo los participantes deben utilizar el mismo sombrero al mismo tiempo.

Los seis estilos de pensamiento representados por cada sombrero son:

1. Sombrero Blanco: con este pensamiento debemos centrarnos en los datos disponibles. Ver la información que tenemos y aprender de ella.

2. Sombrero Rojo: con él observamos los problemas utilizando la intuición, los sentimientos y las emociones. El participante expone sus sentimientos sin tener que justificarlos.

3. Sombrero Negro: haciendo uso de este sombrero pondremos en marcha el pensamiento del juicio y la cautela, poniendo de manifiesto los aspectos negativos del tema tratado.

4. Sombrero Amarillo: con este sombrero pensaremos positivamente, nos ayudará a ver por qué algo va a funcionar y por qué ofrecerá beneficios.

5. Sombrero Verde: este es el sombrero de la creatividad. Algunas de las técnicas existentes para desarrollar la creatividad pueden ser utilizadas en este momento.

6. Sombrero Azul: es el sombrero del control y la gestión del proceso del pensamiento. Con él se resume lo que se ha dicho y se llega a las conclusiones.

Esta técnica puede ser utilizada individualmente o en grupo y el orden de colocación de los sombreros puede ser diferente al expuesto.

2. ARTE DE PREGUNTAR

Complejidad: 2

¿Qué es?

Alex Osborn, experto en creatividad y creador del Brainstorming, afirmaba que "la pregunta es la más creativa de las conductas humanas". Osborn desarrolló una serie de preguntas para el Brainstorming que puede ser aplicada en la exploración del problema.

¿Para qué?

Este es un conjunto fundamental de preguntas que se usan para formular en el problema todos los enfoques que sean posibles y, así, abrir la perspectiva que tenemos del problema. También son útiles para la percepción de nuevos usos, aplicaciones o posibilidades de un producto o un servicio.

Lista de control de preguntas

¿Cuándo? ¿Qué clase de? ¿Con qué?
¿Por qué? ¿Cuáles? ¿En qué?
¿Qué? ¿Para cuál? ¿Acerca de qué?
¿Por medio de qué? ¿Con quién? ¿De qué?
¿Qué clase de? ¿De dónde? ¿Hacia dónde?
¿Para qué? ¿Por qué causa? ¿Por cuánto tiempo?
¿A quién? ¿De quién? ¿Más?

¿Para quién? ¿Cómo? ¿Más a menudo?
¿Quién? ¿En qué medida? ¿Menos?
¿Todos? ¿Cuánto?
¿No todos? ¿A qué distancia? ¿Para qué?
¿Importante? ¿Dónde? ¿De dónde?
¿Otra vez? ¿En qué otro lugar? ¿Más difícil?
¿Cuántas veces?
¿Cómo?

Ejemplo: La motivación de los trabajadores. ¿Cómo incrementarla?

1. Planteamiento del Problema: exploración.

2. Preguntas a plantear:

¿Cuándo están motivados los trabajadores?
¿Por qué aumenta su motivación?
¿Por cuánto tiempo están motivados?
¿Con quién incrementan la motivación?
¿Todos se motivan?
¿Por medio de qué se motivan?

Tras el planteamiento de estas preguntas y sus correspondientes respuestas, la visión del problema es más abierta. Tenemos más perspectivas para abordarlo y pasar a la etapa de generación de ideas.

3. BRAINSTORMING (tormenta de ideas)

Complejidad: 3

¿Qué es?

Es la técnica más conocida para generar ideas. Fue desarrollada por Alex Osborn (especialista en creatividad y publicidad) en los años 30 y publicada en 1963 en el libro "Applied Imagination".

¿Para qué?

El Brainstorming, también llamado torbellino de ideas, tormenta de ideas, lluvia de ideas…es una técnica eminentemente grupal para la generación de ideas.

¿Cómo?

Materiales de trabajo: sala, sillas para el grupo, pizarra grande o cuaderno de notas para apuntar las ideas, grabadora (opcional), reloj.

Participantes: facilitador o coordinador (dinamiza el proceso), secretario (apunta las ideas), miembros del grupo.

Etapas del proceso:

1ª Calentamiento:

Ejercitación del grupo para un mejor funcionamiento colectivo.

Ejemplo: decir objetos que valgan menos de 1.000 pesetas, nombrar todas las cosas blandas que se nos ocurran…

2º Generación de ideas.

Se establece un número de ideas al que queremos llegar.

Se marca el tiempo durante el que vamos a trabajar.

Y las cuatro reglas fundamentales que se mencionan a continuación:

1. Toda crítica está prohibida
2. Toda idea es bienvenida
3. Tantas ideas como sea posible
4. El desarrollo y asociación de las ideas es deseable

Los participantes dicen todo aquello que se les ocurra de acuerdo al problema planteado y guardando las reglas anteriores.

Ejemplo: ¿Qué podemos hacer para mejorar los problemas del tráfico urbano?

Respuestas: Quemar los coches, vivir en el campo, restringir los días de circulación, aumentar muchísimo el precio de los coches, aumentar muchísimo el precio de la gasolina, ir en bici, ir a pie, no salir de casa, vivir todos en la misma casa, trabajar y vivir en el mismo edificio, penalizar el uso del coche, pinchar todas las ruedas…

3º Trabajo con las ideas.

Las ideas existentes pueden mejorarse mediante la aplicación de una lista de control; también se pueden

agregar otras ideas. Osborn recomienda el empleo de preguntas como las que siguen:

IDEA: No salir de casa.

¿Aplicar de otro modo? ¿Cómo vivir sin salir del coche?
¿Modificar? ¿Cómo salir de casa sin usar el coche?
¿Ampliar? ¿Cómo estar siempre fuera de casa sin coche?
¿Reducir? ¿Cómo salir de coche sólo una vez/semana?
¿Sustituir? ¿Cómo saber que los demás no sacan el coche?
¿Reorganizar? ¿Cómo trabajar y vivir sin coche?
¿Invertir? ¿Cómo vivir siempre en un coche?
¿Combinar? ¿Cómo usar un coche varios desconocidos?

Tras estas etapas, se pueden utilizar las siguientes técnicas para variar la forma de trabajarlo: el trabajo del grupo es complementado y/o sustituido por el trabajo individual o por contactos intergrupales; la comunicación verbal es complementada y/o cambiada por comunicación escrita; la reunión de ideas sin valoración es interrumpida por fases de valoración; el comienzo sin ideas ya existentes es modificado mediante un inicio con un "banco de ideas"; la reunión constructiva de estímulos es complementada por una compilación destructiva de desventajas; la integración espontánea de ideas puede ser complementada y/o sustituida por una integración sucesiva; la lista de control puede ser complementada y/o cambiada por estímulos visuales.

4º Evaluación.

Tras la generación de ideas, el grupo establece los criterios con los cuales va a evaluar las ideas. Ejemplos: Rentabilidad de la idea, grado de factibilidad, grado de extensión de la idea…

4. RELACIONES FORZADAS

Complejidad: 2

¿Qué es y para qué sirve?

Método creativo desarrollado por Charles S. Whiting en 1958. Su utilidad nace de un principio: combinar lo conocido con lo desconocido fuerza una nueva situación. De ahí pueden surgir ideas originales. Es muy útil para generar ideas que complementan al Brainstorming cuando ya parece que el proceso se estanca.

1ª posibilidad:

¿Cómo?

1. Tenemos un problema:

Nuevas actividades para una casa de juventud.

2. Se recuerdan los principios de la generación de ideas:

Toda crítica está prohibida

Toda idea es bienvenida

Tantas ideas como sea posible

El desarrollo y asociación de las ideas s deseable

3. Selección de un objeto o imagen

Objeto: Sombrero

4. Se pregunta al grupo: ¿Mirando esto, qué podríamos obtener para solucionar el problema?

Idea.- Características del sombrero: cubre, protege, hay distintos modelos, distintos materiales, se utiliza en la magia, en películas de gánsteres, para recoger votos...

5. Hacer hincapié en forzar las conexiones.

- Realizar veladas nocturnas en torno a la hoguera
- Cursos de magia
- Cursos de fabricación de gorros y sombreros artesanales
- Excursiones al campo para coger insectos y conocerlos en su ambiente
- Ciclo de cine negro
- Taller de escritura de novela negra
- Hacer de trileros
- …

Compartir cada miembro sus ideas.

7. Tomar nota de todas las ideas, incluso las más tontas.

La manera de realizar la dinámica es análoga al brainstorming.

2ª Posibilidad.

Como técnica especial de Relaciones Forzadas, la "descomposición". En este caso, el objeto o la situación social se descomponen en sus partes constitutivas.

Ejemplo:

1. Tenemos un problema: Un cierre de cremallera que no se enganche con la tela de determinados anoraks o abrigos.

2. Se realiza la descomposición de los elementos:

Cierre de cremallera: dientes, cadena, tela, pieza para cerrar, botón, cinta, pieza para cerrar…

3. Selección de la palabra de la lista de palabras al azar (Kent-Rozanoff) y se procede a conectar las asociaciones que suscita la palabra seleccionada con las características del problema.

Esta es la lista de Kent y Rozanoff de palabras para las relaciones forzadas.

Mesa Deseo Tallo Amargo
Sombrío Río Lámpara Martillo
Música Blanco Soñar Sediento
Náusea Bello Amarillo Blanco
Hombre Ventana Pan Plaza
Profundo Áspero Justicia Mantequilla

Blanco Ciudadano Muchacho Doctor
Montaña Araña Salud Ciruela
Ladrón Casa Alfiler Biblia
León Verde Sal Tijeras
Negro Rojo Recuerdo Alegría
Cordero Dormir Rebaño Cama

Sale la palabra “Ciruela”. Se descompone en elementos clave:

Hueso, pulpa, tallo, crecimiento, líquido, viscosidad, blandura, gusto, piel…

Cada uno de los elementos descompuestos se combina entre sí y se intenta hacer surgir de ahí las ideas:

- “dientes” y “crecimiento” conducen a la idea de dientes inflables de un diente de cremallera o a un cierre de cremallera inflable.

- “pieza para cerrar” y “líquido”, la pieza para cerrar contiene un líquido de contacto, que se aplica al subir y que vuelve a separar la tela al bajar.

Se pueden desarrollar más ideas por medio de la asociación artificial de estos conceptos.

5. SCAMPER

Complejidad: 2

¿Qué es y para qué?

Es una lista de preguntas que estimulan la generación de ideas. Alex Osborn, el creador del Brainstorming, estableció las primeras. Más tarde fueron dispuestas por Bob Eberle en este mnemotécnico:

S: ¿Sustituir?

C: ¿Combinar?

A: ¿Adaptar?

M: ¿Modificar?

P: ¿Utilizarlo para otros usos?

E: ¿Eliminar o reducir al mínimo?

R: ¿Reordenar?= ¿Invertir?

Puede ser utilizada junto a otras técnicas en el proceso divergente de la generación de ideas.

¿Cómo?

1º Establecimiento del problema.

El problema ha sido ya reformulado (ver mapas mentales, arte de preguntar) y es el momento de generar ideas para su solución.

El problema planteado es:

Alternativas lúdicas a los sábados por la noche.

2º Planteamiento de las preguntas SCAMPER.

Sustituir. (Sustituir cosas, lugares, procedimientos, gente, ideas...)

¿Qué pasaría si se saliera los martes?

¿Y si las fiestas son en el campo en vez de en la ciudad?

¿Qué podemos cambiar de la noche del sábado?

¿Y si cambiamos el alcohol por regalos?

¿Y si cambiamos la noche por el día?

Combinar. (Combinar temas, conceptos, ideas, emociones...)

¿Y si el sábado noche se hicieran competiciones deportivas?

¿Y si el sábado por la noche el cine fuera gratis?

¿Cómo combinar la diversión con el silencio?

¿Cómo divertirnos más días aunque trabajemos?

Adaptar. (Adaptar ideas de otros contextos, tiempos, escuelas, personas...)

¿Qué se ha hecho en otros sitios?

¿Cómo se divierte la gente en Laponia?

¿Y en Mongolia?

¿Cómo se divertía la gente hace 50 años en España?

¿Cómo nos gustaría divertirnos en el futuro: dentro de 100 años?

Modificar (Añadir algo a una idea o un producto, transformarlo)

¿Cómo salir y no beber alcohol?

¿Cómo hacer una fiesta sin ruido?

¿Cómo divertirnos sin dinero?

¿Cómo conocer gente interesante sin tener que beber?

Utilizarlo para otros usos (extraer las posibilidades ocultas de las cosas)

¿Qué hay en los parques durante la noche de los sábados?

¿Quién está en las bibliotecas la noche de los sábados?

¿Qué hay en los colegios la noche de los sábados?

¿Y en los museos?

¿Y en las escuelas de teatro, y cuentacuentos...?

Eliminar (Sustraer conceptos, partes, elementos del problema)

¿Y si las ciudades no existieran?

¿Si todos fuéramos en silla de ruedas?

¿Si no pudiéramos beber a partir de las 11?

¿Qué pasaría si tuviéramos que salir solos?

¿Qué pasaría si el dinero de los sábados por la noche lo pudiéramos invertir en viajes en el verano, cursos de formación o bienes de consumo duraderos?

Reordenar (o invertir elementos, cambiarlos de lugar, roles...)

¿Qué pasaría si tuviéramos que trabajar los fines de semana?

¿Qué pasaría si se saliera de lunes a viernes?

¿Qué pasaría si se pudiera beber en una biblioteca?

3º Evaluación de las ideas.

Durante este proceso se han generado respuestas a las preguntas planteadas. Muchas de ellas serán ideas que deben ser evaluadas poniendo de acuerdo a unos criterios que pueden ser elaborados por los componentes del grupo o que ya han sido establecidos con anterioridad.

6. LISTADO DE ATRIBUTOS

Complejidad: 3

¿Qué es y para qué sirve?

Es una técnica creada por R.P. Crawford, ideal para la generación de nuevos productos. También puede ser

usada en la mejora de servicios o utilidades de productos ya existentes.

¿Cómo?

Para que esta técnica dé resultados, primero se debe realizar un listado de las características o de los atributos del producto o servicio que se quiere mejorar para, posteriormente, explorar nuevas vías que permitan cambiar la función o mejorar cada uno de esos atributos.

Con un ejemplo se entenderá bien:

Supongamos que una empresa desea identificar algunas ideas para mejorar una batidora de alimentos (este es el problema)

Ahora, los pasos:

Primer paso: Hacer una lista de los atributos actuales del modelo. Así:

- Fabricado en acero inoxidable
- Mango de madera
- Se realiza a mano
- Velocidad variable
- Puede utilizarse por cualquier persona
- Se necesitan dos manos para utilizarlo

(La lista se puede ampliar con otros atributos técnicos)

Segundo paso: Cada uno de los atributos se analiza y se plantean preguntas sobre la forma en que se podrían mejorar; por ejemplo:

Mangos de madera:

- ¿Se podrían hacer de otro material?
- ¿Podrían tener pequeños un mango adaptable a la mano?
- ¿Podrían fabricarse en diferentes colores?
- ¿Podrían tener un diseño completamente diferente?
- Se necesitan dos manos para utilizarlo:
- ¿Podría fabricarse para que pudiese ser utilizado con una mano (p.ej., por persona con discapacidades)?
- ¿Se podría incorporar un dispositivo para que pudiese ser operado con una sola mano?
- ¿Debería tener un motor?

Y así sucesivamente. Cuantas más preguntas para cada atributo, mejor…

Tercer paso: Las mejores ideas que hayan surgido en el paso 2 se seleccionan para su evaluación posterior.

7. ANALOGÍAS

Complejidad: 3

¿Qué es y para qué sirve?

Consiste en resolver un problema mediante un rodeo: en vez de atacarlo de frente se compara ese problema o situación con otra cosa. Gordon, creador de la Sinéctica (método creativo basado en el uso de las analogías) insistía en que “se trata de poner en paralelo mediante este mecanismo unos hechos, unos conocimientos o unas disciplinas distintas”. Por

ejemplo, un problema empresarial lo intentamos resolver buscando algún problema análogo en otras disciplinas: en la biología, en la historia, en un deporte colectivo...

¿Cómo?

1. Saber cuál es el problema

Ejemplo: Fabricar una bañera que ocupe el menor espacio posible.

2. Generación de las ideas

Esta segunda fase es la de alejamiento del problema con la imaginación. Es la fase imaginativa y producimos analogías, circunstancias comparables.

El grupo ha propuesto como analogías la cascada, el ciclón, el molino de agua…

3. Selección de las ideas

La tercera fase es la de seleccionar: tenemos una larga lista de analogías y es el momento de seleccionar las que consideremos más adecuadas y cruzarlas con el problema.

Intersección:

“Se necesita un ciclón a domicilio… una tromba de agua… vertical… las paredes serán cilindros que encajan… cuando no nos servimos de ella, formará un asiento o un elemento decorativo…en servicio será un

cilindro…y los chorros de agua partirán del suelo o de las paredes y reconstruirán nuestro ciclón…"

(Ejemplo tomado de "La creatividad en la empresa". Guy Aznar)

En el trabajo que corresponde con las analogías seleccionadas, Guy Aznar propone tres hipótesis:

1. Se comprende perfectamente el contenido de la analogía y se cruza con el problema.

2. Se profundiza en la analogía a nivel intelectual: mayor conocimiento de la analogía.

3. O dedicar la atención a profundizar la analogía desde el interior: esto es, identificarse sobre la analogía.

8. BIÓNICA

Complejidad: 5

¿Qué es y para qué?

Ricardo Marín, doctor en Educación y uno de los más profundos investigadores de la creatividad en España, afirma en el libro "Manual de la Creatividad" que la biónica es un procedimiento utilizado en el campo tecnológico para descubrir nuevos aparatos inspirándose en los seres de la naturaleza y, por lo común, en los seres vivos. La botánica y la zoología son las dos principales fuentes de inspiración para la biónica.

El enfoque biónico en la solución creativa de problemas requiere la intervención de especialistas en varias disciplinas —biológicas y tecnológicas— con objeto de descubrir las soluciones del mundo vivo y ser capaz de trasladarlas a nuevos aparatos.

¿Cómo?

1. Estudio minucioso del comportamiento de los seres vivientes que interesan, concentrando la atención en sus propiedades particulares.

2. Traducción a modelos de las propiedades de los seres vivos: modelos de carácter matemático, lógico, gráfico o simbólico.

3. Desarrollo de los modelos, ensayarlos e intentar reproducir al máximo las funciones de los seres vivos.

9. CREAR EN SUEÑOS (Sleep writing)

Complejidad: 1

¿Qué es y para qué?

Es una técnica para crear durante el sueño. Con ella se intenta aprovechar el poder creativo del sueño. Numerosos científicos y poetas han recalcado continuamente esta posibilidad. En el sueño o en los momentos de sopor es mayor la probabilidad para que las imágenes surgidas se traduzcan en ideas originales. En esos momentos, el inconsciente se manifiesta con más facilidad pues los bloqueos existentes en la

consciencia desaparecen y las ensoñaciones aparecidas pueden ser el principio de la solución.

¿Cómo?

Tanto a nivel individual como en el trabajo grupal, hay un problema que reclama nuestra atención.

Antes de ir a dormir, conviene dejar en una mesa cercana papel y lápiz para anotar inmediatamente los sueños, imágenes o asociaciones que nos lleguen a la mente, antes de que podamos conciliar el sueño así como en el instante de despertar. Estas anotaciones se comentan después en el grupo para ver si es posible extraer material que sirva para resolver el problema.

Para poder aprovecharse de esta técnica, se recomienda organizar las sesiones de trabajo del grupo por la tarde e interiorizar los elementos del problema antes de ir a dormir.

10. MÉTODO DELFOS

Complejidad: 4

¿Qué es y para qué?

Este es un método original y práctico para el análisis y la resolución de problemas abiertos. Fue desarrollado a mitad del siglo XX por la Rand Corporation. El método Delfos o Método Delphi, no es un método para grupos creativos, pues los participantes no llegan a constituir, como tal, un grupo de trabajo, aunque sí que es

imprescindible la participación de varias personas. Es utilizado en marketing y prospectiva para anticiparse las tendencias del futuro.

¿Cómo?

Estructura del grupo de trabajo.

-Existen dos tipos de sujetos: el coordinador y los expertos.

El coordinador está encargado de centralizar la labor de los expertos. Se comunica con ellos, sintetiza las respuestas de cada uno, las agrupa por categorías y se las envía a los demás.

Los expertos son las personas encargadas de dar respuesta al problema planteado. Su participación es voluntaria y aceptan las normas de procedimiento. Deben ser personas que conozcan bien el problema que se les propone y si es posible, que procedan de diferentes campos, con el fin de obtener una visión más rica del problema.

Etapas:

1º Exponer el problema

Lo primero que se realiza es la exposición del problema a los expertos en el área del problema. Por lo tanto, es un problema que conocen bien y de ahí las expectativas respecto a sus aportaciones.

2º Primeras soluciones.

Las soluciones aportadas por cada experto se remiten al coordinador, quien las va pasando a los demás de forma anónima. Cada experto responde a las soluciones que les va aportando el coordinador con nuevas respuestas.

3º Cierre.

El coordinador se encarga de ir cerrando los problemas tras las distintas respuestas cruzadas que se han ido obteniendo.

No precisa de la constitución formal de un grupo, ya que no permite que se reúnan en ningún momento las personas que intervienen. De hecho, no es necesario que se conozcan.

11. ANÁLISIS MORFOLÓGICO

Complejidad: 4

¿Qué es y para qué?

Es una de las técnicas más valiosas para generar gran cantidad de ideas en un corto período de tiempo y se desarrolló en los trabajos tecnológicos de la astrofísica y las investigaciones espaciales llevados a cabo en los años cuarenta, como resultado de los trabajos del astrónomo Fritz Zwicky.

Es una técnica combinatoria de ideación creativa consistente en descomponer un concepto o problema en sus elementos esenciales o estructuras básicas. Con

sus rasgos o atributos se construye una matriz que nos permitirá multiplicar las relaciones entre tales partes. Así pues, en su forma más básica, el Análisis Morfológico no es más que la generación de ideas por medio de una matriz.

¿Cómo?

Especificar el problema.

2. Seleccionar los parámetros del problema.

Para determinar si un parámetro es lo suficientemente importante para añadirlo, hay que preguntarse: "¿Seguiría existiendo el problema sin el parámetro que estoy pensando para la matriz?"

3. Hacer una lista de las variaciones.

Debajo de cada parámetro hay que relacionar tantas variaciones como se deseen para ese parámetro. El número de parámetros y variaciones determinará la complejidad de la matriz. Generalmente, es más fácil encontrar ideas nuevas dentro de un marco sencillo que dentro de uno complejo. Por ejemplo, una matriz con diez parámetros, cada uno de los cuales tiene diez variaciones y produce 10.000 millones de combinaciones potenciales.

4. Probar combinaciones diferentes.

Cuando la matriz esté terminada, hay que hacer recorridos al azar a través de los parámetros y

variaciones, seleccionando uno o más de cada columna y después combinarlos de formas completamente nuevas. Se pueden examinar todas las combinaciones de la matriz para ver la manera en que afectan al problema. Si se está trabajando con una matriz que contiene diez o más parámetros, puede que sea útil examinar toda la matriz al azar, y después ir restringiéndose gradualmente a porciones que padezcan especialmente fructíferas.

Es una técnica muy adecuada para generar ideas en un trabajo exploratorio, pero también se distingue por su complejidad para realizarla. Es muy apropiada para:

Nuevos productos o servicios o modificaciones a los que ya existen.

Aplicaciones para nuevos materiales.

Nuevos segmentos del mercado.

Nuevas formas de desarrollar una ventaja competitiva.

Nuevas técnicas promocionales para productos y servicios.

Identificación de oportunidades para la localización de nuevas unidades empresariales.

Ejemplo:

Un editor está buscando nuevos productos y decide trabajar con cuatro parámetros: clases de libros,

propiedades de los libros, procesos de edición y formas de información.

Matriz de las ideas para editorial

Clase	Propiedades	Procesos	Formas
1	Ficción	Sonido (audio, libros)	Adquisición de originales	Libros para regalo de gran formato
2	No ficción	Color	Producción	Boletín
3	Clásicos	Textura	Marketing	Antologías
4	Libros “cómo…” (Cocina, cuidado del hogar, etc.)	Responsabilidades sociales	Distribución tradicional o no tradicional	Software
5	Negocios	Ilustraciones	Software de escritura	Encuadernado
6				

Libros de texto
Esencia: papel o disco flexible
Saldo
Rústica
7
Infantiles
Olor
Publicidad
Premio
8
Religión
Ejercicios, juegos o rompecabezas
Tiempo desde el manuscrito al producto acabado
Revista
9
Misterio
Sabor
Conocimiento o entretenimiento
Hojas sueltas
10
Deportes
Forma grande, pequeña o estructura rara
Diseño y formato
Empaquetado con otros productos

12. SOLUCIÓN CREATIVA DE PROBLEMAS EN GRUPO (Modelo CPS)

Complejidad: 4

¿Qué es y para qué?

CPS son las siglas de Creative Problem Solving, un método para la solución creativa de problemas

desarrollado inicialmente por Alex Osborn y después complementado por Sidney Parnes. Ellos fueron los que crearon la Escuela de Buffalo (USA).

Este método nos ofrece "un esquema organizado para usar unas técnicas específicas de pensamiento crítico y creativo" con vistas al logro de resultados novedosos y útiles.

¿Cómo?

Este proceso consta de seis etapas enumeradas de la siguiente forma:

1. Formulación del objetivo: deseo, sueño, o lo que se desee cambiar
2. Recoger información necesaria para abordar el problema: datos, sensaciones, sentimientos, percepciones, etc.
3. Reformular el problema
4. Generación de ideas
5. Seleccionar y reforzar las ideas
6. Establecer un plan para la acción

Las tres primeras etapas comprenden la preparación, construcción o formulación del problema. Esto se realiza aclarando la percepción del problema recabando información y reformulando el problema.

Cuando que el problema esta enunciado, es el momento de empezar a producir ideas que conduzcan a su solución. Para llegar a las ideas hay dos fases, una primera, divergente, de pensamiento fluido con vistas a generar el mayor número de ideas; y otra, convergente, para seleccionar las ideas que nos parecen mejores.

Las ideas más prometedoras hay que desarrollarlas para encontrar la solución al problema. Entonces, del análisis de las ideas se descubren soluciones. Es el momento de buscar recursos y también, inconvenientes, para llevarlas a la práctica.

13. TÉCNICA CLÁSICA. FASES DEL PROCESO CREATIVO

Complejidad: 2

Según James Webb Young esta técnica se desarrolla en cinco fases en un orden determinado; ninguna de ellas puede darse antes de que la precedente haya quedado concluida:

1. RECOGIDA DE LA MATERIA PRIMA o información relacionada con el problema.

2. TRABAJO DE LAS IDEAS RECOPILADAS. Masticación de la información.

3. INCUBACIÓN INCONSCIENTE.

4. INSPIRACIÓN o surgimiento de la idea.

5. CONFIGURACIÓN FINAL Y DESARROLLO DE LA IDEA para su utilización práctica.

Estas etapas reflejan el proceso completo a través del cual se producen las ideas. Este proceso es una técnica operativa que puede ser aprendida y controlada.

Antes es preciso considerar dos principios fundamentales:

- una idea es una nueva combinación de elementos viejos, y
- la posibilidad de elaborar nuevas combinaciones aumenta con la capacidad de ver relaciones.

Las etapas a través de las que se desarrolla el proceso de producción de ideas son:

1. FASE DE PREPARACIÓN, atiende tanto a la selección e identificación del problema como a la recopilación de documentación e información relacionada con el problema.

2. FASE DE TRABAJO DE LAS IDEAS RECOPILADAS, donde se manipulan y elaboran en la mente todos los materiales previamente recogidos. Es como una especie de digestión mental del material en la cabeza.

3. FASE DE INCUBACIÓN. Es el momento de la aparición de los procesos inconscientes, los cuales, un tanto al azar, conducen a la solución. Aquí hay que buscar una

cierta relajación mental, reduciendo el funcionamiento racional de la inteligencia y enriqueciéndose con distracciones estimulantes de la imaginación y las emociones, como escuchar música o ir al teatro... hay que dejar que el inconsciente digiera el problema mientras vosotros descansáis.

4. FASE DE ILUMINACIÓN O INSPIRACIÓN, donde surge la idea. "La idea surgirá de cualquier parte. Se os ocurrirá cuando menos lo esperéis. Ésta es la forma en que aparecen las ideas después de que uno ha dejado de esforzarse por encontrarlas, y ha cubierto un período de descanso y distracción tras la búsqueda."

5. FASE DE VERIFICACIÓN, donde el creador comprueba y formula su creación en términos ordenados dándole su configuración final y desarrollando la idea para su utilización práctica. El creador somete su creación a las leyes lógicas para comprobar su validez y que cumple los objetivos que había establecido. Hay que comentar la idea y someterla a todo tipo de pruebas de validación, comentarios y juicios críticos de personas competentes en la materia. Al final de esta fase puede darse que el producto obtenido sea válido. O que no sea válido, que parezca una solución pero que no lo sea. En este caso se considerará como una fase intermedia de incubación con reintegración al proceso. Algunos autores creen que existe una última fase de difusión y socialización de la creación.

14. EL PENSAMIENTO MEDIANTE IMÁGENES: LA VISUALIZACIÓN

Complejidad: 3

La característica básica de esta técnica es la preponderancia de su no verbalidad. La utilización de este método se basa en la idea de que el lenguaje estructura el pensamiento de una forma lógica para que sea posible la comunicación. Esto produce una ralentización y un control del pensamiento por su parte consciente. Pero si se da prioridad a la parte no verbal o visual sobre la verbal, se consigue mayor rapidez y versatilidad de éste.

Otra de sus aplicaciones se puede utilizar para anticipar la vivencia de sensaciones que se experimentarán en un futuro, ante una conferencia, la presentación de un proyecto o una competición deportiva. De esta forma conseguiremos reducir la ansiedad y el rendimiento será mucho mayor, ya que podremos controlar las variables ambientales que tanto influyen en estas ocasiones. También es útil para anticipar espacios futuros, es decir, orientar la imaginación hacia la producción de ideas.

Para que le sea más fácil realizarlo por primera vez. Es muy importante que intente visualizar, es decir, representar la imagen del objeto en la mente y conservarla durante todo el tiempo de realización. También es importante que sólo piense en imágenes y

sensaciones. Déjelas que fluyan, no utilice su lenguaje interno.

Ejercicio básico de visualización

Póngase cómodo, siéntese en un lugar tranquilo en el que no le puedan interrumpir. Por un momento, evádase de sus problemas y concéntrese en ti mismo. A continuación vamos a percibir la naranja a través de los cinco sentidos:

Vista. Piense en la apariencia externa de la naranja. Vea su color, su forma, su tamaño, deténgase a mirar su piel. Fíjese en detalles. También fíjese en el aspecto de la naranja por dentro, cómo es el interior de la cáscara y cómo es la naranja en sí.

Oído. Piense en el ruido al quitar la cáscara de la naranja y después en el de la separación de los gajos. También deténgase en el leve ruido que se produce al morder los gajos.

Olfato. Traiga a su memoria el aroma sutil que desprende la fruta antes de ser pelada, y después el olor más intenso cuando es partida. Trate de captar el aroma de un zumo.

Gusto. Paladee su sabor, antes y después de ser mordida. También recuerde el sabor del zumo y el de un caramelo. ¿Percibe diferencias entre los sabores?

Tacto. Palpe la cáscara y note la diferencia entre el interior y el exterior. También repare en el tacto de los

gajos, la delicada fina capa de la piel. Sienta el contacto de los gajos con sus labios.

Practique con distintos objetos: conseguirá que las sensaciones sean más intensas.

15. TÉCNICA DE DA VINCI

Complejidad: 2

¿Qué es?

Las mentes despiertas permiten que la información entrante se organice en racimos, dando origen a nuevas perspectivas e ideas. Una buena forma de originar nuevos racimos es por medio de imágenes. Al principio, los humanos se comunicaban por medio de ellas. El alfabeto evolucionó partiendo de las diversas técnicas pictográficas; pero esto no significa que el pensamiento verbal sea más avanzado.

Programa de Acción

Repasa un problema en el que estés trabajando. Con los ojos de tu mente examina sus diferentes aspectos. Escribe el problema en un papel y reflexiona sobre él durante unos minutos: ¿Qué es lo que no encaja? ¿Cuáles son los obstáculos principales? ¿Lo desconocido? ¿Qué es lo que quiero entender? En este momento, la manera en que lo veo es… Lo que me está molestando más es…

Relájate. Cuando estés relajado verás que tu consciente intuitivo utiliza con mayor libertad las imágenes y los símbolos.

Deja que tu intuición te ofrezca imágenes, escenas y símbolos que representen tu situación. No tienes por qué saber cómo será el dibujo o a qué se parecerá antes de dibujarlo.

Proporciona un formato para el problema dibujando un límite o frontera. Puede ser de cualquier tamaño y forma que desee, y puedes dibujarlo cuidadosamente o ser sólo un bosquejo. El propósito es separar el problema de lo que le rodea y dejar que te concentres en él. Los límites también proporcionan al dibujo su propia atmósfera o profundidad y ayudan a establecer una unidad que tiene significado en sí misma y da significado a su dibujo.

Dibuja como tu mente quiere dibujar. Practica el dibujo sin una dirección consciente. (Hay gente que utiliza la mano contraria para tener un control menos consciente de las imágenes). Finge que las líneas y los garabatos son los que dictan la manera y el lugar donde dibujar. No censures lo que dibujes; el dibujo es privado y no tiene porqué enseñárselo a nadie. Deja que el dibujo fluya de ti hasta el papel. La suerte o el azar proporcionan profundidad a sus garabatos. Señala hacia un principio activo pero desconocido de orden y significado que puede interpretarse como un mensaje secreto procedente de su inconsciente.

Si un dibujo no parece suficiente, toma otra hoja de papel y haz otro, y otro, tantos como necesites.

Examina tu dibujo. El dibujo es un mensaje de tu subconsciente. Contempla el conjunto de la imagen y después las partes por separado. Son representaciones visuales de tus pensamientos. Busca en los símbolos y garabatos en busca de señales inesperadas e información nueva.

Escribe la primera palabra que te venga a la mente para cada imagen, símbolo, garabato, línea o estructura.

Combina todas las palabras y escribe un párrafo. Haz asociaciones libres escribiendo todos los pensamientos que acudan a tu mente. Compara el párrafo con tu dibujo. Si sientes la necesidad, revisa tu párrafo hasta que estés convencido de que el dibujo y las palabras representan los mismos pensamientos en dos lenguajes diferentes: el verbal y el gráfico.

Piensa en la manera en que lo que has escrito se relaciona con tu problema. ¿Ha cambiado tu punto de vista? ¿Tienes ideas nuevas? ¿Nuevas percepciones? ¿Sorpresas procedentes de tu subconsciente? ¿Qué partes le intrigan? ¿Qué está fuera de lugar?

Pon una atención especial a las preguntas que aparezcan en tu mente, como: ¿Qué es eso? ¿Cómo se explica? ¿Dónde está eso? ¿Qué puede significar? Si piensas que es importante encontrar la respuesta a una

pregunta concreta, estás en el camino de encontrar una solución rompedora.

Si eres incapaz de provocar ideas nuevas con esta técnica o no has conseguido obtener una percepción más profunda, sigue repitiendo la técnica cada día. Cuando ya estés relajado, pregúntate: "Bueno, ¿cuál es el estado de mi problema hoy?", y repite el ejercicio.

Entender tus dibujos es cómo deshacer un nudo. Cuando se deshace un nudo, el cordel ha de pasar por el mismo sitio por el que pasó cuando se anudó. Cuando busca ideas en sus dibujos, pasa ti a su inconsciente, que es de donde vino el dibujo.

Las ideas no surgen de su dibujo sino de la parte más profunda de tu inconsciente, el archivo secreto almacenado en el alma en el momento de nacer, y que se incrementa en todos los momentos despiertos de la vida, que tiene el poder y la visión de dejarle crear a ti algo que no había visto ni oído jamás.

Hipnosis y autohipnosis

Concepto

La hipnosis es un estado mental y físico en el que "cambiamos" la forma de funcionar de la conciencia. Normalmente estamos más o menos atentos, pero captando lo que sucede a nuestro alrededor.

Si aprendemos a "reducir" la atención difusa (la que se dirige al entorno, al ambiente), al tiempo que aumentamos la atención interna, la que se dirige a nuestro propio pensamiento, llegaremos a conseguir un estado de "superconcentración", dirigida exactamente a aquellos contenidos que nos interesen.

Este tipo de estado ha sido denominado de muchas formas a lo largo de la historia: estado de trance, experiencia mística, meditación trascendental, recogimiento, estado hipnótico, estado sofrónico...

Lo importante es que se trata de un estado fácil de conseguir para la mayor parte de la gente. Es probable que casi todo el mundo pueda llegar a un mayor o menor grado de este cambio de conciencia a poco que se aplique. Si otro nos enseña a llegar a este estado de conciencia, hablaremos de hipnosis. Cuando lo aprendemos a hacer nosotros mismos, estaremos elaborando una autohipnosis.

El interés por la hipnosis, muy enfriado en las primeras décadas de nuestro siglo, resurgió durante la guerra civil española, y más adelante en la segunda guerra

mundial, cuando los psiquiatras del ejército advirtieron que la técnica era útil para resolver los estados de trance llamados “neurosis de la trinchera”.

En los años 50 aparece una fiebre investigadora acerca de la hipnosis. La prestigiosa APA (American Psychiatric Assotiation) reconoce el valor de la hipnosis como legítimo método terapéutico, y, hoy en día, una división de la American Psychological Assotiation está dedicada a su estudio e investigación.

Sofrología e hipnosis

En la década de los 60 aparecieron los trabajos de un médico colombiano, A. Caycedo, quien desarrolló una especie de redescubrimiento de la hipnosis, bajo el nombre de “Sofrología” (de una palabra griega que significa descanso, reposo). Su exposición atrajo a numerosos profesionales y profanos. Los discípulos de Caycedo (por otra parte, apartado ahora de actividades médicas) enriquecieron la “sofrología” con diversas aportaciones, técnicas de meditación y hasta de Zen.

La sofrología, hoy en horas bajas (aunque de repente surgen seguidores apasionados donde uno menos se espera) no ha sido sino un intento de revitalizar la hipnosis, en épocas de poco atractivo, a base de “enmascararla” bajo otro nombre y “embellecerla” con un discurso orientalista, fácil de vender en ciertos periodos.

Verdades acerca de la hipnosis

El estado hipnótico es un estado de "superconcentración", en el que la conciencia centraliza su atención sobre puntos concretos, separándolos del resto. Es como cuando hacemos pasar los rayos del sol a través de una lupa: la energía se concentra sobre un punto concreto, pero sin perderse un ápice de ella.

En este sentido es algo muy distinto del sueño. Durante la hipnosis no hay ningún tipo de pérdida involuntaria de control. Durante el estado hipnótico, el sujeto es dueño de sí mismo y no hace sino aquello que acepta hacer.

En sentido estricto, no es que una persona hipnotice a otra. Lo que sucede es que una persona entra en un estado de concentración y relajación, y otra le explica cómo hacerlo. Cualquier otra forma de entender la hipnosis es contraproducente.

Si el que da las instrucciones las plantea en forma de reto ("ahora no podrá abrir los ojos, aunque quiera") o anuncia que van a suceder acontecimientos hipotéticos ("cuando se despierte ya no volverá a fumar") está actuando, como mínimo, a la ligera. Si los sujetos hipnotizados son muy sugestionables, o (en la hipnosis de escenario) están vencidos por la ansiedad, pueden responder ciegamente a este tipo de órdenes. Pero, si se trata de personas normales, pueden responder en forma muy crítica a estas sugerencias, más propias del

hipnotizador de feria que del profesional que emplea la hipnosis como medio para hacer el bien.

Bien es verdad que, para el hipnotizador de feria, este tipo de "espectáculos" resultan muy comerciales. Pero no es menos cierto que las órdenes a seguir de forma irracional comportan alguna forma de vejación al sujeto hipnotizado y suponen un desprestigio para la técnica.

Mentiras acerca de la hipnosis

La hipnosis no es un estado de sueño, aunque muchos de los hipnotizadores de feria (y algunos de los "serios") manejen la palabra "Dormir" o la orden "¡Duerme!" como artimaña en sus actuaciones. Hipnosis es un estado de "superconcentración". Si efectuamos electroencefalograma de una persona en estado hipnótico, el trazado obtenido no se parece en nada al del sueño, sino que se asemeja al de una persona despierta, atenta, pero en estado de gran tranquilidad y relajación mental.

Técnica pura para la hipnosis y la autohipnosis

¿Qué significa llegar a un estado de relajación hipnótica?

En el estado hipnótico llegamos a una situación de superconcentración y de descanso, que comporta los siguientes cambios:

- Relajación muscular. El estado es de inmovilidad (excepto en lo referido a músculos respiratorios) y de ahorro de la energía.
- Disociación de las sensaciones corporales. Algunas partes del cuerpo "no se notan"; El cuerpo se siente ligero y pesado al mismo tiempo.
- Se pierde la atención para todo aquello que no sea esencial. Los sonidos ambientales parecen lejanos.
- Aumenta la capacidad para percibir las sensaciones que uno mismo se sugiera: cansancio, pesadez, descanso, placidez...
- Aumenta la capacidad para disminuir la sensación de tacto, o incluso de propiciar anestesia, en cualquier parte del cuerpo.
- Se puede lograr la regresión en el tiempo: volver a vivir situaciones pasadas, incluso aquellas que fueron olvidadas por resultar lacerantes o dolorosas.
- La superconcentración permite aprender instrucciones y "grabar" mensajes con todo detalle.

Grados de hipnosis

Los tratados clásicos proponen tres fases de profundidad en la hipnosis:

Fase I. La relajación muscular es notable, y la conciencia ligeramente concentrada. El sujeto percibe la relajación (por ejemplo, si tenía un lápiz en la mano, éste se cae al llegar a la fase I, lo que puede emplearse como

mecanismo de comprobación). El recuerdo del estado hipnótico es total una vez este ha cesado. Es la fase ideal para el descanso hipnótico.

Fase II. Sería un estado intermedio entre la fase I y la Fase III. Además de la relajación el cuerpo se siente muy pesado, y los movimientos se advierten dificultosos e innecesarios. El sujeto no desea moverse y responde positivamente a las sugestiones de inmovilidad. Algunas partes del cuerpo se disocian (es decir, no se perciben). El recuerdo es total, pero existe una clara distorsión en cuanto a la percepción del tiempo (media hora en ese estado puede percibirse como unos pocos minutos). Es la fase ideal para la mayor parte de las terapias y de los diversos usos de la hipnosis.

Fase III. Se consigue con un poco de tiempo y cuando ya se tiene amplia experiencia en fases I y II. la relajación es completa y la concentración de la conciencia es total. Todo lo que no concierne al pensamiento sobre el que se concentra la conciencia, desaparece. Es la fase ideal para hacer regresiones, o para integrar mensajes post-hipnóticos (cosas que se debe hacer una vez terminada la hipnosis). La percepción del tiempo es casi nula. El recuerdo del estado hipnótico es fragmentario, y algunos puntos concretos pueden quedar excluidos de la memoria.

¿Hipnosis o autohipnosis?

Toda hipnosis es una autohipnosis. Ti entra en un estado de superconcentración, que llamamos estado hipnótico, y el hipnotizador le enseña cómo se hace.

Los métodos para llegar al estado hipnótico son muy variados. De hecho, el estado hipnótico no difiere del estado de superconcentración conseguido mediante técnicas de relajación, de meditación o de yoga. Como dice Krisnamurti, el gran filósofo de la meditación pura, se trata de llegar a un estado en que la mente, libre de prejuicios y supeditaciones, simplemente piensa y observa. El gran maestro compara este estado de "observación" con lo que significa observar con la vista, por ejemplo, si miramos un balcón lleno de flores un día de sol. Pero simplemente observando: dejando pasar la vista sobre las formas, los colores, las luces... sin pretender contar las flores, ni decir su nombre o variedad, ni juzgar acerca de su colocación. Simplemente observar: disfrutar de lo que vemos, sin más.

La observación pura más elevada, según este autor, se consigue cuando el pensamiento se observa a sí mismo, cuando observador y observado se funden en una sola entidad.

Instrucciones para la autohipnosis

A continuación se exponen tres técnicas para entrar en estado hipnótico que, a pesar de su aparente sencillez,

son altamente poderosas para lograr la finalidad prevista. Escuchar las instrucciones en un CD o mp3 es una manera eficaz de seguir los pasos adecuados.

Una técnica muy segura: hipnosis y relajación muscular

La persona debe colocarse en una cama cómoda, en un diván o en un sillón reclinable para relajación. Si usa cojín, éste debe ser maleable, de forma que fije el cuello y la cabeza de una forma cómoda y adecuada para cada cual. La luz debe ser tenue, o inexistente. El ambiente sin ruidos extemporáneos. El teléfono descolgado, y las demás personas de la casa advertidas de no interrumpir. Las instrucciones son algo así como:

"Vamos a iniciar el ejercicio de relajación hipnótica. Busca, en primer lugar, la postura en la que sientas mayor comodidad, en la que notes que no estás haciendo fuerza alguna.

Empezaremos con un ejercicio de cansancio ocular. Coloca tu mano derecha extendida hacia adelante y arriba, casi por encima de tu cabeza. El puño cerrado y el pulgar extendido. Mira fijamente la punta del dedo pulgar, sin girar la cabeza hacia atrás, pero forzando la vista. Debes notar que los ojos se esfuerzan en mirar hacia arriba y hacia atrás.

Notarás rápidamente una sensación de cansancio y tensión en ojos y párpados, así como dificultad para fijar la vista donde deseas, aparición de visión doble y

necesidad de cerrar los ojos. Compara esta tensión con el bienestar que percibirás al cerrar los ojos y bajar la mano. Hazlo ahora.

Iniciarás un ejercicio de respiración profunda. Debes respirar profunda y acompasadamente. En cada inspiración tomarás todo el aire que seas capaz, y lo expulsarás por completo en cada exhalación. Debes notar que, al respirar profundamente, tu abdomen, la zona de tu ombligo, se desplaza arriba y abajo al tomar y expulsar el aire. Concéntrate en pensar que cada vez que expulsas el aire es como si eliminases tensión de tu cuerpo.

Al cerrar los ojos notaste una sensación de bienestar y descanso en tus párpados y en tu frente. Dejaremos ahora que este bienestar se expanda por todo tu cuerpo.

Concentra tu atención en tu brazo derecho. Repásalo mentalmente, desde el hombro hasta la mano, comprobando que esté perfectamente apoyado y que no haga fuerza alguna para mantener su postura.

Cuando oigas la palabra “tensión” colocarás en tensión todos los músculos del brazo, aunque sin moverlos de sitio. No lo levantes ni cierres el puño. Simplemente tensa todos los músculos. Lo mantendrás durante unos diez segundos, hasta que oigas la palabra “basta”. En ese momento cesarás de forma inmediata la tensión, tan rápido como si accionases un interruptor, y tu brazo quedará colocado en reposo. En unos treinta

segundos, de forma automática, el brazo quedará como desconectado, en reposo, como si estuviera junto a tu cuerpo pero sin formar parte de él. La sensación es de calma y de descanso. Así pues, con el brazo derecho "¡Tensión!"... "¡Basta!". Tu brazo derecho se desconecta y queda en reposo junto a ti. Respiración profunda... Tu brazo derecho va entrando en estado de calma y sosiego.

Concentra ahora la atención en el brazo izquierdo. Repásalo también mentalmente para comprobar que está bien apoyado... Cuando oigas la palabra "tensión" harás la tensión con los músculos del brazo izquierdo. La mantendrás hasta que oigas "basta", y, en ese momento, desconectarás la tensión y dejarás que tu brazo entre en reposo. Así pues, con el brazo izquierdo, "¡Tensión!"... ¡"Basta!". Respiración profunda... También tu brazo izquierdo se desconecta y va quedando en reposo.

Tu cuerpo va entrando en relajación, como si fuera cubierto por una nube. Trabajaremos ahora tu pierna derecha. Repásala mentalmente desde la cintura hasta el pie. Comprueba que esté perfectamente apoyada, sin hacer fuerza. Cuando oigas la palabra "tensión", tensarás firmemente todos los músculos de la pierna derecha. Cuando oigas "basta" soltarás la tensión, y también la pierna derecha quedará en reposo junto a ti. Así pues, con la pierna derecha, "¡Tensión!"... "¡Basta!". También tu pierna derecha entra en estado

de reposo. Respiración profunda... Deja que tu cuerpo se vaya sintiendo distendido y plácido.

Trabajaremos ahora tu pierna izquierda. Comprueba mentalmente que está bien apoyada. Cuando oigas "tensión" harás la contracción con los músculos de la pierna izquierda. Cuando oigas "basta" la soltarás, y, en ese momento, la inmensa mayor parte de tu cuerpo estará en reposo con lo que se incrementará la sensación de descanso.

Así pues, con la pierna izquierda, ¡"Tensión!"... "¡Basta!". Respiración profunda... ¡Descansa!...

La relajación hipnótica es un estado de descanso en que dejamos nuestros músculos relajados e inmóviles, al tiempo que la mente se concentra y se calma. La sensación corporal que notarás es doble. En algunos momentos sentirás tu cuerpo como pesado, como pegado a la cama o sillón, pero en otros momentos lo sentirás ligero, leve, como si estuvieras sobre un colchón neumático flotando sobre el agua tranquila. Esta doble sensación es propia de los estados de relajación hipnótica superficial.

Tu mente también la percibirás con una doble sensación. Por una parte notarás una fuerte concentración, un total control. Sabes dónde estás, qué haces, para qué lo haces. Por otra parte, notarás un alejamiento del entorno, como si las cosas estuvieran lejos y confusas... También esta doble sensación, de

control y de abandono, es propia de los estados de relajación hipnótica superficial.

Unos minutos de relajación proporcionan más descanso que un tiempo mucho mayor de sueño. Esto es así porque durante el sueño no hay control. Puedes soñar, moverte, respirar agitadamente... Pero durante la relajación el control es total. Sabes lo que haces. Tu inmovilidad es total y plácida. Únicamente haces los movimientos de la respiración, los ejercicios para aumentar la relajación o pequeñísimos movimientos para acomodarte en un momento dado. El resto del tiempo, el cuerpo descansa. La mente descansa.

La mente, en estado hipnótico, adopta una postura de observación. Simplemente observa. La conciencia se concentra en los puntos en que tú deseas concentrarte. Todo lo demás no se percibe.

Durante la relajación hipnótica puedes aprovechar para eliminar tensión. Respira profundamente. Oxigenarás tu cuerpo, relajarás la musculatura de tórax y abdomen, y, en cada exhalación, es como si abrieses la espita que descarga el depósito de las tensiones acumuladas.

Saldrás del estado de relajación en tres fases. Primero las explicaremos. En la fase uno, al oír “uno”, abrirás los ojos. En la segunda fase, al oír “dos”, harás movimientos suaves con manos, brazos y piernas, para sentir nuevamente el movimiento corporal. En la tercera fase, al oír “tres”, darás por terminado el

ejercicio. Desconectarás mentalmente, y volverás a tu estado normal, con la intensa sensación de haber descansado y de mantener un estado mental de equilibrio y firmeza."

Una técnica muy rápida: visualización

Las técnicas de visualización consisten en representar en el pensamiento imágenes que intentan "vivirse" de forma lo más completa posible. Debemos entrenarnos en percibir la imagen con todos los detalles que puedan captar los sentidos. Es como si entrásemos en la situación y buscásemos percibirla en su plenitud, reproducirla en nuestra mente con sus menores detalles.

No es difícil, aunque al principio pueda parecerlo. He aquí un método con tres aproximaciones sucesivas, relativamente fácil de percibir. Veamos las instrucciones:

"Iniciaremos un ejercicio de visualización. Ponte en una postura cómoda, respira profundamente y mantén tus ojos cerrados.

Visualizarás, en primer lugar, una imagen de cansancio físico. Busca en tu recuerdo algún momento de tu vida en que hayas sentido un intenso cansancio físico. Quizá después de hacer algún ejercicio agotador, una excursión, o un trabajo, cambiar muebles...

Debes recordar intensamente esta situación. Colócala en tu pensamiento y rememora los detalles. Cuál era tu vestimenta, qué personas había, cómo era la luz, el ambiente. Qué olores sentías. Cómo era tu respiración. Qué sonidos percibías... Rememora también la sensación de cansancio, quizá de sudor, de sed. La necesidad de sentarte o echarte, de descansar.

Deja que todo tu cuerpo se impregne de la sensación de cansancio... tus brazos pesados, tus piernas... Siente ahora el efecto del cansancio sobre tu cuerpo. Descansa.

Visualizarás en segundo lugar una situación de bienestar y placer afectivo, en compañía de otra persona. Puede ser, o no, una relación de pareja. Debe ser alguna situación que recuerdes con especial ternura. Una de las veces que has sentido con más intensidad la vivencia de afecto, de cariño, de dar y recibir, de entregarte.

Recuerda intensamente la situación. Colócala en el pensamiento. Recuerda quiénes estabais. Como ibais vestidos. Como era el ambiente, la luz, las sombras, las cosas, los muebles, el olor, los sonidos, las voces, el silencio, el tacto... Recuerda cómo te sentías, como se sentía la otra persona. Deja que la corriente de afecto y ternura pase otra vez por tu cuerpo y tu mente. Imprégnate de esa sensación. Siente el bienestar y el deleite que la situación conlleva. Siente el efecto de esta tranquilidad sobre tu cuerpo. Descansa.

Pasaremos ahora a visualizar una escena de descanso en el paisaje más hermoso que recuerdes haber visto en toda tu vida. Ese lugar maravilloso que te evoca paz, reposo y serenidad. Donde es posible fundirse con la naturaleza, gozarla...

Obsérvate en ese paisaje, mirándolo, sintiéndolo, gozándolo. Rememora el espacio con todos tus sentidos: la luz, las sombras, los colores, la humedad, la temperatura, cómo es tu forma de vestir, tu actitud. Qué olores se sienten. Cómo es el aire, la brisa, la atmósfera, el cielo... Deja que tu cuerpo y tu mente se integren ahora en este paisaje. Siente cómo todo tu cuerpo se impregna de esa sensación de paz y sosiego. Descansa". En breves minutos es posible reproducir las visualizaciones expuestas, y pasar a un estado de concentración mental propio de la autohipnosis. Podemos, a partir de ahí, pasar a visualizaciones más concretas, para solventar problemas personales o para entrenar habilidades.

Una técnica mixta

Cuando tengas experiencia en autohipnosis mediante alguna de las técnicas explicadas, quizá te interese crear tu propia técnica para llegar lo más rápidamente posible al estado de superconcentración. Te expongo a continuación una técnica mixta, relativamente rápida, que combina elementos de relajación muscular y de visualización. Insisto en que, para lograr resultados con esta técnica, debes tener experiencia concreta en cada

una de las técnicas anteriores, y saber perfectamente qué sientes cuando llegas al estado hipnótico.

Las instrucciones son:

"Vamos a iniciar el ejercicio de relajación hipnótica. En primer lugar vas a provocar un cansancio ocular. Para ello vas a fijar tu vista hacia arriba, hacia un punto del techo. Debes notar que estás forzando la vista, hacia arriba y hacia atrás. Ello te producirá, en pocos momentos, un cansancio en los párpados. Notarás tensión y cansancio sobre los ojos, y necesidad de cerrar los párpados. Cierra los ojos... Descansa.

Mantendrás la respiración acompasada y profunda. Recuerda que debes inhalar todo el aire que puedas, y soltarlo cada vez por completo.

Impregna tus brazos y piernas de la sensación de pesadez. Siéntelos pesados, sueltos, como si cayeran. Comprueba que tus brazos y piernas se notan pesados, como pegados a la cama o al sillón.

Visualiza la escena de descanso en el paisaje relajante. Concéntrate en los detalles: el aire, la luz, los colores, los ruidos, los olores...

Deja que la sensación de pesadez en brazos y piernas se transforme en sensación de relajación, de descanso. Que la pesadez alterne con la ligereza. Sensación de flotación, de que tu cuerpo reposa mientras tu pensamiento se concentra en la visualización..."

A partir de ahí, podemos incluir en el proceso las visualizaciones que nos interesen.

Fuente: Doctor Romeu http://drromeu.net/hipnosis.htm

Trances y manipulación de masas

Hay trance hipnótico también cuando alguien se dispone a comprar unos cinco productos en el supermercado, y termina trayendo como 30 productos a la casa, "porque en cualquier momento se pueden necesitar". El local del supermercado está preparado para hacer entrar en estado de ensoñación a los clientes. En cambio, si ti va a al pequeño comercio de la esquina, lo más probable es que adquiera exactamente lo que iba a comprar. Ver televisión relajado y concentrado, es entrar también en trance. Por eso la publicidad es de tan alto valor en televisión, porque siempre la gente comprará mucho más de lo que se invirtió en los mensajes publicitarios.

Lidia corre donde su pequeña hijita que acaba de caerse y hacerse una herida superficial en la rodilla. La niña llora intensamente. Lidia la acoge en sus brazos y le frota suavemente la rodilla diciéndole cariñosamente que el dolor pasará. Como por un encanto, la niña se tranquiliza y a los pocos minutos está corriendo otra vez: ha sido hipnotizada por su madre.

Las sugestiones se introducen en la mente sin que necesariamente se necesite un método formal para lograrlo. Por ejemplo, durante la noche una brisa entra

en nuestra habitación y mueve las persianas monótonamente. El ruido nos desvela y comenzamos a imaginar que ya no podemos dormir. Es el ruido regular y monótono es el que nos desvela y cuantos más esfuerzos hagamos por dormir menos lo lograremos.

En ciertos momentos las sensaciones actuales pueden transformarse en alucinaciones parciales, a medida que se van agregando a ideas existentes, tal como puede suceder cuando un ruido no identificado, al tiempo que estamos esperando a una persona importante, nos hace creer que esa persona ya está en la habitación.

Los medios de comunicación, especialmente la televisión, provocan estados hipnóticos. Y esto influye en los juicios y opiniones de las personas. Podemos creer que nos hemos formado una opinión por nuestros propios medios, pero solamente estamos repitiendo cosas e ideas que hemos escuchado previamente o que hemos visto en televisión. Algunas veces sucede que hemos visto en televisión algo que con el tiempo creemos que es cosa nuestra y como tal las pensamos. Esta es la base del éxito de la publicidad. Podemos quedar tan hipnotizados que le otorgamos especial valor a un producto sólo por el hecho de que aparezca mencionado en televisión. Muchos mensajes en revistas contienen la leyenda "como ti lo vio en TV".

Directo al inconsciente

Como cito en mi libro **EL GRAN JUEGO** http://www.librosenred.com/ld/ddragon/ en su capítulo Lenguaje Verbal: “Nuestro objetivo es, así pues, plantar la simiente en las profundidades del terreno más fértil, donde existan mayores probabilidades de que arraigue y crezca, y este lugar no es otro que la mente inconsciente.”

Hacer "entrar" un mensaje

Convencer a una persona de lo que decimos en algunos casos es verdaderamente importante. Piense en el papel que esto puede desempeñar en la recuperación de un toxicómano, en la enseñanza, en la relación médico-paciente o en otras circunstancias más *"ligeras"* como las ventas, la política, la comunicación entre la pareja. Pero no siempre conseguimos *"entrar",* como se podría decir, en la persona, es decir, convencerla en lo más profundo, porque ésta levanta unas barreras defensivas naturales: estrategias mentales de reflexión, comparación, análisis..., todas operaciones mentales desarrolladas principalmente por el hemisferio izquierdo.

Entrar y depositar mercancías en nuestro más íntimo almacén no es cosa muy fácil, porque la vigilancia del hemisferio izquierdo es muy rígida, pero con las oportunas técnicas es posible lograrlo, cosa que nos lo demuestra la habilidad diaria de los publicistas, de los políticos y de los vendedores.

El principio de funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales se vuelve bastante claro si pensamos en lo que sucede todos los días cuando estamos delante del televisor y vemos la publicidad. La película se interrumpe y empieza la publicidad. Nuestro hemisferio izquierdo está *"ocupado"* todavía (por ejemplo, quizá está elaborando la trama de la película) y deja al hemisferio derecho *"sin demasiadas defensas"*, dispuesto a absorber, como una esponja, lo que *"le aconseja"* el anuncio televisivo.

¡Esto no es más que el principio! He aquí un paisaje paradisíaco: nada de tráfico, un verde valle rodeado de pequeñas y verdes colinas donde pacen *"tranquilas"* unas vacas con un *"gracioso"* esquilón al cuello, ¿y qué decir del cielo azul con una pocas nubes que se pierden a los lejos en el horizonte? ¡Un cielo tan azul no existe ni en el mismísimo Caribe! Si el hemisferio izquierdo pudiera expresarse diría: *"¡Bonito, pero carente por completo de interés para mí; también yo puedo descansar un poco, pues no hay nada que controlar!".*

Así, mientras éste se *"desactiva",* el hemisferio derecho entra en acción y también él, de poder hacerlo, diría: "¡Qué bonito! ¡Esta *verde y limpia llanura me recuerda mucho a cuando yo de niño iba los domingos con mis padres de excursión al campo! Y después esas vacas son exactamente corno yo me las imaginaba: bonitas, limpias, ¡hasta me llevaría una a mi casa! ¿Y qué decir del cielo azul, casi sin nubes, que me hace sentir casi la*

caricia de la brisa fresca que está barriendo las últimas nubecillas de color rosado..."?

Aunque esta descripción es un tanto edulcorada y risible, esto es lo que hace el hemisferio derecho, el cual, sin grandes capacidades críticas, es como una esponja dispuesta a absorber cualquier tipo de mensaje.

Pero precisamente cuando parece que no pasa nada más, sin bruscas variaciones que podrían *"despertar"* al hemisferio izquierdo, he aquí que en el espléndido cuadro *naif* descubro de lejos algo que se acerca a mi punto de vista. Es nada más que un puntito, pero que avanza bastante rápidamente; el hemisferio derecho está en su máximo de activación. ¿Qué pasará?

He aquí que logro ver mejor. ¡Pero si es exactamente el coche de mis sueños! Bonito, con una línea seductora, silencioso, no deja detrás de sí ni siquiera ese humo negro *"típico"* de todos los coches, y, como si ello no bastara, al volante hay un apuesto hombre. Si me fijo más atentamente, he de decir que se parece a mí y -ni qué decir tiene a su lado está la mujer de mis sueños, despampanante y con una minifalda de agárrate que hay curvas.

Se diría casi que el coche fuese parte del mismo paisaje de tanto como armoniza con el resto, pero mientras estoy casi en un trance hipnótico, he aquí que la pantalla se oscurece y aparecen, impresos de forma clara y con colores muy destacados, la marca y el

precio. ¡Alarma! ¡Alarma!, grita el hemisferio izquierdo, pero ahora es ya demasiado tarde: ¡EL MENSAJE HA PENETRADO!

Al comenzar a conocer algunas de las leyes de la comunicación moderna, se pueden obtener dos tipos de ventajas. La primera de ellas es utilizar las técnicas aprendidas tanto en la vida profesional como en la familiar y afectiva; la segunda, que, conociendo algunas de las técnicas más empleadas por los profesionales de la comunicación, cuando miremos la publicidad o veamos a un vendedor que trata de convencernos, ¡nosotros no caeremos en la trampa!

Lo mismo, pero con alguna variante, ocurre cuando conducimos. ¿Se ha preguntado por qué se gastan las empresas cientos de millones para colocar enormes anuncios que a veces no vemos mucho más que unas pocas fracciones de segundo? Estamos enfrascados en conducir, nuestro hemisferio izquierdo está muy absorbido en ello. Piense en las cosas que tiene que hacer durante el día, hable con otros transeúntes, marcar un número de teléfono... ¡Y EL MENSAJE ENTRA!

"Había una vez...": el arte de contar anécdotas.

¿No ha notado que las personas con mayor capacidad de comunicación recurren a menudo al uso de metáforas, relatos y anécdotas para explicar conceptos muy difíciles?

El arte de contar episodios recurriendo a sencillas imágenes y seductoras historias no es una costumbre propia únicamente de nuestros días, pues ha sido utilizada prácticamente siempre, en cualquier momento y lugar. Uno de los primeros relatos de la historia de la Humanidad es seguramente la Biblia. Piense además en las parábolas de Jesús, que han llegado hasta nosotros siendo de una increíble actualidad.

No se va a entrar aquí en los fundamentos del mensaje cristiano, puesto que no es éste el lugar adecuado para hacerlo, sino acerca de la eficacia extraordinaria de dicho mensaje. Contando lo que pudiera parecer nada más que simples historias, Jesús alcanzaba más de un objetivo:

- Instruía rápidamente a sus discípulos;
- Lograba hacerse comprender mejor que otros por las gentes de su tiempo;
- Su mensaje resultaba comprensible fuera de su estamento social, tanto para los pobres como para los ricos;
- Utilizando simples elementos narrativos propios de la realidad de cada día, convirtió sus parábolas en también actuales para la realidad de hoy.

No por casualidad Watzlawick y otros autores contemporáneos suyos, hacia finales de los años setenta, definían la metáfora como el lenguaje del hemisferio derecho. Y hoy, se ha demostrado

científicamente (utilizando el electroencefalograma y, más recientemente, las más modernas técnicas de indagación diagnóstica por imágenes) que cuando una persona está escuchando con gran atención participativa un relato denso en detalles y convincente, el hemisferio que está en mayor actividad resalta ser el derecho.

Antes de sumergimos en el mar de la creación de las metáforas (y también ésta lo es) continuemos la rápida panorámica sobre los usos de la que podríamos calificar de verdadera técnica de comunicación. Haciendo un recorrido por la literatura, por ejemplo, tenemos en la Divina Comedia de Dante Alighieri una de las obras artísticas en la que mejor se aprovecha la capacidad representativa de la metáfora.

¿Y se acuerda de Caperucita Roja, Hansel y Gretel, Alicia en el País de las Maravillas, Pulgarcito? Son FÁBULAS, y también ellas tienen que ver con nuestro discurso, porque son auténticos receptáculos de mensajes que todos nosotros llevamos dentro desde la infancia. Mientras *"vivíamos"* el miedo de Caperucita Roja que se quedaba paralizada de terror al ver delante de ella al lobo feroz, APRENDIAMOS que no seguir los consejos de un *"mayor"* era una equivocación. ¡Por suerte llegó el cazador!

Es recomendable escuchar intervenciones televisadas y posteriormente ver qué titulares se han empleado para resumir la noticia. Ti puede argumentar muy bien y

emplear metáforas y anécdotas durante muchos minutos; sin embargo, la noticia se emite en muy pocos minutos o hasta en segundos. Es vital ofrecer un resumen de nuestra intervención y los titulares para esta noticia. Esto se condensa en una frase impactante que se quede en la mente de los oyentes (y del que va a escribir la noticia). Si lo deja en manos de los medios, en el mejor de los casos, no dirá exactamente lo que ti dijo. En el caso más desfavorable, todos conocemos tristes ejemplos…

A menudo se puede decir que la metáfora puede ser comparada a un bocadillo de hamburguesa. La moral, es decir, el significado profundo o el mensaje, es la carne, mientras que las dos rebanadas de pan, la ensalada, las rodajas de tomate y la cebolla son la metáfora. Cuando uno se come el bocadillo muerde el pan, pero después se come también la carne, con la que se nutre (también éste del bocadillo es una metáfora, que alguno de los lectores recordará mejor que otros conceptos, sobre todo sí le gusta la cebolla).

La comunicación indirecta

Durante más de la mitad del siglo XX ha habido gran cantidad de literatura en la psicología teorizando sobre el papel del inconsciente en la vida de cada ser humano. Sin embargo, hasta 1957 el inconsciente siguió siendo una teoría abstracta; fue entonces cuando el neurocirujano doctor Wilder Penfield demostró empíricamente la existencia del mecanismo

inconsciente dentro del cerebro humano. Durante una cirugía del cerebro, mientras sondeaba la corteza cerebral (la parte exterior del cerebro) los pacientes del doctor Penfield recordaron sucesos, escenas, sonidos, aromas y otras percepciones que habían sido enterrados hacía mucho tiempo y por lo tanto olvidados conscientemente. Probablemente esta fue la primera demostración empírica de un mecanismo especifico dentro del cerebro y que ilustró lo que los teóricos habían argumentado durante y aún antes de Freud.

Uno de los aspectos fundamentales que confieren poder a una metáfora correctamente formulada es la denominada comunicación indirecta.

Si, por ejemplo, decimos a un amigo: *"Te estás equivocando...",* en el noventa y nueve por ciento de los casos lo único que sacaremos con ello será que se cierre en banda. Podremos decir, no sólo metafóricamente, que cerrará su puerta de acceso a las informaciones que provienen de nosotros. Decirle a una persona que fuma: *"¡Deja de fumar porque te saldrá un tumor!"*, en la casi totalidad de los casos no conduce a ningún resultado positivo, puesto que en muchas ocasiones este tipo de comunicación, definida como DIRECTA, choca con las defensas de la persona con la que hablamos. ¿Os acordáis de la especialización de los dos hemisferios? El izquierdo controla y no acepta informaciones que no son de su agrado y que no comparte sobre la base de sus valores, creencias y experiencias.

A las personas que abandonadas por sus parejas, sufren de lo que se llama en inglés *love pain*, es decir, mal de amores; lo más inútil es hacerles observar la existencia de otros mil seres humanos con características seguramente mejores que las del ex, o dar consejos del tipo *"tómate unas vacaciones y te sentirás mejor".*

Las metáforas, en cambio, a menudo ayudan a decir cosas que el otro no aceptaría o no querría oír.

Un buen ejemplo para indicar algo a alguien es contar un caso de otra persona que estaba en su misma situación, y que logró resolverlo tal y como ti lo sugiere. Naturalmente, todo ello puede ser inventado. Si lo que le cuenta es un ejemplo de un individuo conocido por ambos, llegará mucho mejor a la mente de la otra persona.

Hay un ejemplo de metáfora para una profesora que enseñaba biología que preguntó por un ejemplo para un alumno suyo especialmente "difícil". El muchacho tenía en clase la típica actitud del chuleta y jefe de banda, era un líder, pero por desgracia en un sentido negativo; era rebelde, no hacía los deberes, respondía groseramente a los profesores y no había manera de tenerle a raya. El verdadero problema, sin embargo, era que, teniendo el "atractivo" propio de todo líder, era seguido e imitado por otros muchos amigos suyos. Era evidente que si la profesora hubiera seguido manteniendo su comportamiento habitual, no habría

conseguido resultados distintos a los obtenidos hasta aquel momento; por ello había que hacer algo distinto, y la metáfora tal vez podía ser un buen método.

La historia siguiente se adaptaba perfectamente a la especialización de la profesora; y contó lo que les sucede a las hormigas cuando van en busca de comida:

Las hormigas, cuando caminan, dejan un rastro que indica su paso. Esto hace las veces de camino para las otras, de manera tal que, si una encuentra comida, también sus amigas pueden seguir el camino que ha hecho la primera, la líder. Puede suceder no obstante, que la primera hormiga se equivoque de sitio y en vez del alimento lo que encuentre sea un peligro, como la resina de algún árbol que la aprisione; las otras, al seguir su rastro, se arriesgan a correr la misma suerte.

Obviamente esta metáfora no es más que una adaptación a modo de anécdota de una característica real de esos insectos, pero si la toma en serio podrá extraer de ella una moral, precisamente la que servía para aquel joven rebelde. No sólo gracias a la metáfora y a las otras técnicas, sino sobre todo gracias al amor que aquella profesora sentía por sus alumnos, a la vuelta de unos pocos meses todo volvió a la normalidad, y aquel muchacho se convirtió no sólo ya en una persona tranquila, sino también en uno de los más simpáticos de la clase.

Un psicólogo, muy ducho en psicoterapia analítica, decía siempre: *"El cambio exterior se produce*

únicamente si primero ha habido un cambio a escala inconsciente". La metáfora pertenece a ese género de comunicación inconsciente que se denomina COMUNICACION INDIRECTA; un género de lenguaje que "sobrepasa" a la parte racional, el control del hemisferio izquierdo, abriendo la puerta del inconsciente.

Los anuncios publicitarios son diseñados para implantarse en el inconsciente en donde permanecerán dormidos, sin ser enjuiciados, incondicionales y desconocidos por el individuo hasta el momento que se requiere tomar una decisión con respecto a la compra. Entonces la información enterrada sale a la superficie como actitud de predisposición favorable.

Son muchos los resultados que permite alcanzar la utilización de la metáfora en la conversación diaria, aunque es cierto -lo cual casi resulta superfluo decirlo- no bastará con contar una o dos historias para cambiar a una persona, conseguir un aumento de sueldo del jefe, aumentar la facturación de las ventas o bien lograr que alguien deje de fumar. Contar metáforas es un arte, un estilo de vida. Un modo de expresarse que debería volverse de uso corriente en quien lo que quiere es comunicar mejor.

Como se crean las metáforas

Lo que percibimos conscientemente sobre nosotros mismos y nuestros mundos tiene mucho que ver con nuestro comportamiento. La existencia del papel de la

percepción inconsciente -conocimientos subliminales que manipulan, dirigen y controlan el comportamiento humano- es un hecho. Admitirlo o negarlo es simplemente un lujo.

Obviamente, no todas las anécdotas y metáforas que escuchamos o contamos son eficaces; para que esto ocurra deben responder a precisas reglas constructivas, es decir, más exactamente, deben:

- Tener un objetivo "bien definido"
- Responder a las reglas del isomorfismo
- Indicar el resultado que se desea obtener
- Sugerir una estrategia de solución

Distinguir un objetivo "bien definido" es el punto esencial para la elaboración de la metáfora; quien propone una anécdota o un ejemplo metafórico debe ante todo tratar de comprender si lo que propone en la metáfora puede ser objetivamente realizado. Podría parecer un simple consejo dictado por el buen sentido, pero se trata en cambio de uno de los primeros errores cometidos por los alumnos de los cursos de comunicación.

Pongamos un ejemplo hipotético. Una mujer, tras haber sido abandonada por su marido, está destrozada por el dolor y cae en un estado depresivo hasta el punto de tener que recurrir a un psicoterapeuta, al que enseguida le suelta: *"¡Si mi marido no vuelve me voy a volver loca, ayúdeme ti a hacerle volver!".* Ahora bien,

"hacer volver" al marido de la señora es un objetivo a todas luces imposible, puesto que el libre albedrío del hombre es ajeno a las decisiones de su mujer; una nueva forma de comportarse tal vez pudiera animarle a acercarse de nuevo a ella, pero la petición de la cliente, tal como ha sido formulada, resulta inaceptable. En un caso como éste, es inútil inventarse una metáfora de cualquier tipo, puesto que nos encontramos ante un objetivo MAL DEFINIDO.

En cambio, cosa distinta es el caso de quien viene y dice: *"Quiero dejar de fumar, pues, por más veces que lo he intentado, no lo consigo... Lo dejo por un tiempo, pero después caigo de nuevo. ¡No lo consigo!".* En este caso el problema "tabaco" es controlable por la persona, aunque ella sostenga que no, y así podemos, pues, movemos utilizando el modelo PNL que nos sugiere que "si un ser humano sabe hacer algo, también otro puede aprender a hacerlo", un concepto definido como MODELACIÓN.

La experiencia me dice que, con sólo que haya una sola persona en el mundo que no fume, también otros psicofisiológicamente semejantes pueden aprender a dejar de fumar; por tanto, sabemos que CONSEGUIR DEJAR DE FUMAR ES UN RECURSO que seguramente esta persona tiene dentro de sí, aunque no consiga sacarlo fuera definitivamente.

¿Ve la diferencia entre el caso de la mujer abandonada y el del fumador empedernido? Con una serie de

metáforas podemos AYUDAR a ambas personas, pero en el primer caso no nos será posible hacer lo que la señora nos pide (aunque se puede darle ánimos y prestarle nuestro apoyo moral con nuestra comunicación eficaz), mientras que en el segundo, con una correcta serie de metáforas unidas a otras técnicas, la petición del fumador podrá verse satisfecha.

La segunda regla la del isomorfismo, es tanto o más importante que la primera, para hacer realidad una metáfora que tenga la capacidad de fascinar a las personas facilitando la identificación con los elementos del ejemplo que hemos puesto.

Las teorías del inconsciente sugieren que en realidad este domina el comportamiento humano, controla las motivaciones, los sistemas de valor, las relaciones interpersonales, las identidades personales y, en efecto, todos los aspectos importantes o insignificantes de la vida y que diferencia a los seres humanos de los animales.

Para tener acceso a la parte inconsciente, hemos de hacer uso de una comunicación que no choque con las defensas de la parte racional. Por tanto, como algunas veces tenemos que evitar dar consejos de forma directa, así en la historia que contamos tenemos que camuflar la identidad de los "intérpretes principales" para no implicar de manera demasiado directa a quien nos está escuchando. Para comprender cómo es posible producir esto, piense en los títulos de crédito

de una película. Por una parte, vemos escritos los nombres de los personajes que han tomado vida en la ficción cinematográfica, por otra los nombres de los actores que los han encarnado. En una comunicación metafórica se produce exactamente lo mismo. Las personas, los lugares y las cosas que toman parte en la representación de la historia son isomorfos, es decir, equivalentes, pero no iguales a los de la realidad.

Una última cuestión sobre las metáforas y anécdotas: el ritmo de narración. Lo que vale para cualquier espectáculo o narración vale para el tema que tratamos. Cuando vayamos a emplear varias metáforas, el orden es importante. Hay que empezar la narración o el discurso con una bonita metáfora, impactante, para dejar huella. Durante la exposición, se pueden usar las más sencillas, se puede uno relajar. Al acabar la exposición debe hacer como en los fuegos artificiales: guardar los mejores y más vistosos para el final.

Si va ti a hablar ante los medios de comunicación, es conveniente facilitarles la portada de la noticia. Hay que buscar una frase impactante y que resuma todo. Póngase en lugar del periodista, debe extraer una frase que le valga de titular. A estas alturas, ti ya sabe cómo ahorrarle este trabajo: le ofrecerá varios titulares a "elegir" entre los que ti quiera. Ti controla las opciones.

La técnica de la diseminación tonal

La base de la eficacia de los medios de comunicación modernos es crear lenguaje dinámico dentro de un

lenguaje, uno que nos comunica a cada uno de nosotros a un nivel inferior de nuestro conocimiento consciente, que llega al mecanismo desconocido de la inconsciencia humana.

Póngase en pie e imagine que tiene delante de ti a dos personas, una de su altura, ligeramente desplazada a la izquierda (la llamaremos señor A) y la otra algo más baja de unos treinta centímetros en su lado derecho (la llamaremos señor B).

Puede leer el siguiente fragmento tanto en VOZ alta como mentalmente, pero en cualquier caso utilizando la siguiente técnica. Cuando lea las palabras escritas con caracteres normales imagine que está hablando mientras mira a los ojos del señor A y empleando un tono de voz normal, claro y seguro: en cambio, cuando lea una palabra o una frase realzada en negrita, vuélvase y agache ligeramente la cabeza de forma que pueda "mirar" al señor B; haga que su voz sufra una ligera disminución de volumen y adquiera un tono más profundo y cálido (la diferencia no debe ser abismal, pero será como si esas palabras fueran pronunciadas con mayor atención e interés). ¡Utilice toda su capacidad de imaginación visual, pero sobre todo AUDITIVA y haga un buen trabajo!

La situación es la siguiente. Está hablando con una persona para vosotros muy importante, por quien siente un gran afecto; está enamorado de ella, pero no es menos cierto que no ha conseguido comunicárselo

nunca porque no tiene la seguridad de verse correspondido. Elija, por tanto, el seguir la técnica de la diseminación tonal en este discurso, para tratar (tal es el objetivo) de hacer "abrirse" a la persona y sobre todo de hacer comprender su interés al inconsciente del interlocutor / interlocutora.

No me detengo en el hecho de que es fundamental utilizar todas las técnicas aprendidas hasta este momento al mismo tiempo, y que usar solamente una difícilmente podría dar buenos resultados. Una última cosa antes de empezar. Encontrará las frases y las ideas expresadas en este monólogo muy obvias, pero tenga en cuenta que no tiene más que un fin didáctico; cuando haya aprendido la técnica, puede utilizarla para hablar del argumento que prefiera, desde la política a la botánica, desde la filosofía a la cocina, utilizando su estilo personal y la terminología que ya le es conocida.

"Que paseo más bonito, hemos elegido el día adecuado para venir a este parque; **de vez en cuando conviene dejarse ir** *(pausa), descansar un poco distrayéndose. Aquí no vienen nunca muchas personas.* **Me gusta** *(pausa) la naturaleza, pero* **también tú** *pareces feliz de estar aquí; recuerdo la última vez que dimos un paseo* ***juntos****: acababa de dejar de llover, pero* **nos lo pasamos bien igualmente** *aunque el suelo estaba todo lleno de charcos ¡y nos pusimos perdidos los zapatos! Si tuviera que cargar las "pilas" o fuera un artista en busca de inspiración, creo que éste sería el lugar adecuado para cargarse (pausa) de una invisible*

energía regeneradora. ¿Qué te parece si **fuéramos juntos** *(pausa) hasta lo alto de ese cerro? ¡Desde allí debe de haber una vista maravillosa! ¡Vamos, apretemos el paso!"*

Tratemos de comprender la dinámica del ejercicio. Si no lo ha intuido ya, las dos personas representan respectivamente la mente racional y la mente inconsciente de la misma persona; las hemos separado para poner más de realce esta diferencia. No en vano le he aconsejado que considere al señor B menos alto, porque, variando la dirección del rostro hacia abajo, no hará otra cosa que reforzar METAFORICAMENTE el uso del tono de voz más bajo.

El hemisferio izquierdo del interlocutor estará atento al sentido de lo que se dice; recuerde que está especializado justamente en esto, y tenga presente que, por tanto, el hemisferio derecho permanecerá sin excesivas defensas, presto a escuchar lo que ti quiera comunicarle. El lenguaje que acaba de emplear para hablar a la parte inconsciente de la persona, las palabras en negrita, tiene por consiguiente características que lo distinguen claramente del lenguaje dirigido al hemisferio izquierdo. Veamos mejor este punto.

El lenguaje para hablarle al inconsciente

Es prácticamente imposible coger un periódico, o una revista, encender la radio o la televisión, leer un catálogo de promociones o una guía telefónica, ir de

compras a un supermercado sin que un artista, fotógrafo, escritor o diseñador gráfico muy inteligente manipule de manera intencional nuestro subconsciente.

Las principales características que hay que adoptar para que la parte inconsciente de la mente nos escuche son:

- Un tono cálido y profundo
- Un volumen un poco más bajo
- Un ritmo lento
- Pausas

Todo puede verse reforzado por la dirección de su cabeza, que dirigirá la voz hacia abajo

Habrá observado alguna vez a un prestidigitador en plena acción; cuando hace desaparecer una paloma blanca, con una mano trata de distraerle, haciendo tal vez unos floreos con la varita mágica entre los dedos (distracción del hemisferio izquierdo), mientras que, con la otra, procede con disimulo a esconder la paloma por medio de la utilización de técnicas específicas (utilización del hemisferio izquierdo).

Una estrategia análoga es la empleada por los psicoterapeutas expertos en hipnosis, que adoptan la que se denomina "comunicación a dos niveles". Si trata de releer, en el texto anterior, únicamente las palabras en negrita, verá que tienen pleno sentido casi por sí solas. Se trata, por tanto, de un verdadero lenguaje

paralelo, con el que puede decir cosas absolutamente distintas de las que dice con el lenguaje más superficial.

La lógica intuitiva o interior parece basarse sobre una percepción implícita a un nivel que no puede ser definido como pensamiento consciente. Con frecuencia, estos mecanismos son descritos despectivamente como intuiciones o conjeturas.

Hay otra técnica que es increíblemente más sutil; se denomina TÉCNICA DE INTERCALADO y la idea es decir algo con palabras pero sembrar una impresión subconsciente de otra cosa en la mente de los oyentes y/o espectadores. Déjenme ponerles un ejemplo: Vamos a suponer que está ti viendo a un comentarista de televisión que afirma lo siguiente: *"El SENADOR JOHNSON está ayudando a las autoridades a solucionar los estúpidos errores de las empresas que contribuyen a crear los problemas de basura nuclear".* Suena como si fuera la exposición de un hecho, pero si el locutor enfatiza las palabras adecuadas, y especialmente si hace los adecuados gestos con las manos al pronunciar las palabras clave, le pueden dejar a ti con la sensación de que el Senador Johnson es un estúpido. Ese es el mensaje subliminal de la afirmación, y al locutor no se le puede acusar de nada.

Extraído de EL GRAN JUEGO, Carlos Martín Pérez

http://www.librosenred.com/libros/elgranjuego.html

Subliminal, debajo del umbral

Las señales subliminales son sugestiones escondidas que solo su subconsciente puede percibir. Pueden ser auditivas, escondidas tras una música, o visuales, esparcidas en una imagen o proyectadas en una pantalla tan rápidamente que ti no las ve conscientemente, o astutamente incorporadas en una imagen o diseño. Muchas señales audio subliminales en cintas de reprogramación contienen sugestiones verbales grabadas a bajo volumen. Pongo en duda la eficacia de esta técnica: si las señales subliminales no pueden ser percibidas, no pueden ser eficaces, y por lo tanto, las señales subliminales grabadas por debajo de umbral audible son inefectivas.

La técnica más antigua de señales subliminales audio usa una voz que sigue el volumen de la música de modo que las señales son imposibles de detectar sin un ecualizador paramétrico. Pero este sistema está patentado y, cuando quise desarrollar mi propia línea de grabaciones subliminales, vi que era imposible negociar con el dueño de la patente. Mi abogado consiguió copias de las patentes que entregué a algunos buenos ingenieros de sonido de Hollywood, pidiéndoles que crearan una nueva técnica.

Encontraron una manera de modificar y sintetizar psico-acústicamente las sugestiones de modo que se proyecten en el mismo tono y frecuencia que la música, dando así la impresión de ser parte de la música. Pero encontramos que, usando este sistema, no hay modo

de reducir varias frecuencias para detectar los mensajes subliminales. En otras palabras, aunque las sugestiones son escuchadas por la mente subconsciente, no pueden ser monitorizadas ni siquiera con el equipo más sofisticado.

Si nosotros fuimos capaces de descubrir esta técnica tan fácilmente como lo hicimos, no quiero ni pensar lo sofisticados que han debido de llegar a ser estos sistemas, teniendo a disposición de los investigadores los fondos ilimitados del gobierno y de los publicistas. Tiemblo al pensar en la manipulación propagandística y publicitaria a la que estamos expuestos diariamente. Simplemente no hay modo de saber lo que se esconde bajo la música que estamos oyendo. Puede incluso que se esconda una segunda voz bajo que oímos.

Las series de Wilson Bryan Key, Ph.D., acerca de anuncios subliminales y campañas políticas ilustra muy bien el mal uso que se da a estos sistemas en muchas áreas, especialmente en anuncios escritos en los diarios, revistas y vallas publicitarias. La gran pregunta es: ¿funcionan? Y yo le garantizo a ti que lo hacen. No solo por la respuesta de quienes ha usado mis cintas, sino por los resultados de programas como los mensajes subliminales que se ocultan tras la música en los grandes almacenes.

Se supone que el único mensaje es el de no robar: Una tienda de la costa oeste (de los Estados Unidos) refirió un descenso del 37% en los primeros nueve meses de

prueba. Un artículo de 1987 en el boletín técnico "Boletín cerebro-mente" afirma que el 99% de nuestra actividad cognitiva puede ser "no consciente", según el director del Laboratorio de Psicofisiología Cognitiva de la Universidad de Illinois. El extenso trabajo acaba con esta afirmación: "Estos hallazgos apoyan el uso de sugestiones subliminales como sugestiones grabadas en cinta para programas de adelgazamiento y el uso terapéutico de la Hipnosis y la programación Neurolingüística".

Mal uso masivo

No puedo contar muchas historias acerca de la programación subliminal, pero en cambio puede dedicar mi tiempo en advertirles del uso sutil de este tipo de programación. He tenido la experiencia personal de estar sentado en un auditorio de Los Ángeles con más de diez mil personas que se habían reunido para escuchar un una persona carismática. Veinte minutos después de entrar en el auditorio, me di cuenta de que estaba entrando y saliendo en un estado de conciencia alterado. Quienes me acompañaron experimentaron lo mismo. Como se trata de nuestro trabajo, nos dimos cuenta de lo que estaba sucediendo, pero los que nos rodeaban no lo notaban.

Observando cuidadosamente, lo que parecían demostraciones espontáneas resultaron ser, de hecho, manipulaciones perfectas. El único método que puedo imaginar que fue utilizado para crear el trance es una

vibración de 6 o 7 ciclos por segundo emitida hacia la habitación a través del sonido del aire acondicionado. Esta vibración particular genera estado alfa, lo que hace a la audiencia altamente sugestionable. Del 10 al 25 por ciento de la población es capaz de tener estados de conciencia alterados de manera sonámbula; para esas personas, las sugestiones del orador, si no son amenazadoras, pueden ser aceptadas cono "ordenes".

Esto me lleva a mencionar el *vibrato*. El vibrato es un efecto de trémolo que emiten algunas voces o instrumentos musicales, y sus ciclos por segundo causan que la gente entre en un estado alterado de conciencia. En un periodo de la historia inglesa, a los cantantes cuyas voces contenían un vibrato pronunciado no se les permitía actuar en público porque los oyentes entraban en estados alfa y tenían fantasías, a menudo de contenido sexual. La gente que va a la ópera o disfruta oyendo a cantantes como Mario Lanza está familiarizada con este estado inducido por los cantantes. ELF.

Ahora llevaremos los avisos un poco más lejos. Hay también ELF inaudibles (Extra Low Frecuency waves = Frecuencias Extra Bajas). Son de naturaleza electromagnética. Uno de los principales usos de los RLF es la comunicación con los submarinos. El Dr. Andrija Puharich, un investigador muy respetado, puso en funcionamiento un experimento para advertir a los oficiales estadounidenses del uso que hacían los rusos de los ELF. Unos voluntarios se "enchufaron" de modo

que sus ondas cerebrales pudieran ser monitorizadas. Fueron sellados en una habitación metálica que no podía ser penetrada por ninguna seña normal.

Entonces, Puharich envió ELF a los voluntarios. Los ELF penetran la tierra y por supuesto las paredes metálicas. Quienes estaban dentro no podían saber si las señales estaban siendo enviadas o no. Y Puharich vio las reacciones en los equipos de EEG: el 30% de las personas dentro de la habitación fueron "poseídos" por la señal ELF en 6 a 10 segundos. Cuando digo "poseídos", quiero decir que su comportamiento siguió las pautas establecidas para unas determinadas frecuencias. Ondas de 6 ciclos por segundo hacían que los individuos se sintieran emocionalmente alterados y muy descontrolados. A 8.2 ciclos, se sentían optimistas...sentimientos elevados, como si hubieran estado haciendo meditación trascendental de modo magistral tras un aprendizaje de años. De 11 a 11.3 ciclos inducían ondas de agitación depresiva que llevaban a comportamiento amotinado.

El neurófono

El Dr. Patrick Flanagan es un amigo mío personal. En los primeros 60, siendo un adolescente, Pat apareció en la lista de los mejores científicos del mundo en la revista Life. Entre sus muchos inventos estaba un aparato llamado Neurófono: un instrumento electrónico que puede programar sugestiones con éxito a través del contacto directo con la piel. Cuando intentó patentar el

aparato, el gobierno le pidió que probara que funcionaba. Cuando lo hizo, la Agencia Nacional de Seguridad confiscó el Neurófono. A Pat le llevó 10 años de batalla legal conseguir su devolución.

Usando ese aparato, ti no ve ni oye nada; se aplica sobre la piel, que según Pat es la principal fuente de sensaciones. La piel contiene más receptores para el calor, el tacto, dolor, vibraciones y campos eléctricos que ninguna otra parte de la anatomía humana. En una de sus más recientes pruebas, Pat llevó a cabo dos seminarios para militares: un seminario una noche y otro a la siguiente, porque la habitación no era lo bastante grande para acomodar a todos ellos a la vez.

Como el primer grupo parecía muy frío y sin respuesta, Patrick pasó todo el día siguiente haciendo una cinta de audio especial para pasarla en el segundo seminario. La cinta instruía a la audiencia para que se comportara cálidamente y para que sintieran hormigueos en las manos. La cinta se pasó a través del neurófono, que estaba conectado a un hilo conductor situado en el techo de la habitación. No había altavoces, no se podía oír ningún sonido, pero el mensaje llegó con éxito a los cerebros de la audiencia.

Fueron cálidos y receptivos y respondieron, de acuerdo con la programación recibida, de maneras que no puedo relatar aquí. Cuanto más aprendemos acerca del comportamiento de los seres humanos a través de las avanzadas técnicas de investigación de hoy en día, más

aprendemos a controlar a los seres humanos. Y lo que más nos asusta es que el medio para apoderarse de todos nosotros ya está en funcionamiento.

El aparato de televisión de su salón y de su dormitorio está haciendo mucho más que simplemente entretenerle. Antes de seguir, déjenme apuntar algo más acerca del estado alterado de la conciencia. Cuando ti entra en estado alterado de la conciencia, el lado derecho del cerebro toma el control, lo que hace que se segreguen los opiáceos propios del cuerpo humano: encefalinas y beta- endorfinas, químicamente idénticas al opio. En otras palabras, uno se siente bien...y uno quiere tener más.

Unas recientes pruebas llevadas a cabo por el investigador Herbert Krugman mostraron que, mientras mira la televisión, el cerebro del telespectador muestra una actividad del lado derecho que supera a la del izquierdo en dos a uno. Para decirlo más sencillamente: los televidentes están en estado alterado más a menudo que en estado normal. Están consiguiendo su ración de beta-endorfinas.

Para medir el grado de atención, el psicólogo Thomas Mulholland, del hospital de veteranos de Bedford, Massachussets, conectó a jóvenes televidentes a un aparato de EEG que estaba conectado a la TV y la apagaba cada vez que los cerebros de los niños producían una mayoría de ondas alfa. A pesar de que se les dijo a los niños que estuvieran atentos, solo unos

pocos pudieron mantener la TV encendida más de 30 segundos. Muchos telespectadores están realmente hipnotizados.

Hacer el trance más profundo es fácil. Una manera sencilla es colocar un fotograma negro cada 32 fotogramas de la película que se proyecta. Esto crea un ritmo de 45 por minuto que solo es percibido por la mente subconsciente: el ritmo ideal para general una hipnosis profunda. Los anuncios o sugestiones que contienen este tipo de proyección son aceptados más fácilmente. El alto porcentaje de espectadores que tienen capacidades sonambulísticas pueden aceptar esas sugestiones como órdenes, siempre que no pidan al espectador que haga algo contrario a su moral, su religión o su autoconservación.

El medio para poseernos está ahí. Para la edad de 16 años, los niños han pasado de 10.000 a 15.000 horas ante la televisión: eso es más tiempo del que pasan en el colegio. En la casa media, la televisión está encendida una media de 6 horas y 44 minutos al día, con un incremento de 9 minutos al año durante la década de los 70. Actualmente es obvio que no están mejorando las cosas...nos movemos rápidamente hacia el mundo en alfa, posiblemente muy parecido al "1984" de Orwell: plácido, ojos vidriosos y respondiendo obedientemente a las instrucciones.

Un proyecto de investigación llevado a cabo por Jacob Jacoby de la Universidad de Purdue, encontró que de

2.700 personas probadas, el 90 por ciento entendieron mal cosas tan sencillas como los anuncios y la serie "Barnaby Jones". Unos minutos después de haberlo visto, el espectador medio contestaba mal de 23 a 36 % de las preguntas acerca de lo que había mirado. Por supuesto ¡estaban entrando y saliendo continuamente de un trance! Si ti entra en trance profundo, debe recibir instrucciones de recordar, de lo contrario olvidará automáticamente.

Solo he tocado la punta del iceberg. Si se combinan mensajes subliminales bajo la música, efectos visuales hipnóticos, ritmos musicales mantenidos inductores de trances...tenemos un lavado de cerebro extremadamente efectivo. Cada hora que ti pasa delante de la TV eres más sugestionable. Y, en caso de que piense que la ley no permite estas cosas, está equivocado. ¡No lo hace! Hay un montón de gente poderosa que prefiere que las cosas se queden como están. ¿Tal vez tienen algún plan?

Manipulación de la mente

Lo que ahora vas a leer es una grabación de estudio de Dick Sutphen sobre una versión ampliada de la charla que tuvo lugar en el congreso mundial de la Sociedad de Hipnotizadores Profesionales en Las Vegas, Nevada.

Aunque la grabación está protegida por un copyright para impedir duplicaciones ilegales para venderla a otras compañías, en este caso, el autor invita a los individuos a hacer copias y darlas a los amigos o a cualquiera en posición de poder comunicar esta información.

Aunque he sido entrevistado acerca de este tema en muchas emisoras de radio y TV locales y regionales, la comunicación a gran escala parece estar bloqueada, ya que pudiera resultar una sospecha o investigación del mismo medio en que se difunde o de los sponsors que lo financian.

Algunas agencias gubernamentales no desean que esta información se difunda. Y tampoco los renacidos movimientos y cultos Cristianos y sociedades de formación de potenciales humanos.

Todo lo que voy a exponer no refleja sino la superficie del problema. No sé cómo puede detenerse el mal uso de estas técnicas. No creo que sea posible legislar contra lo que, frecuentemente, no puede ser detectado; y si los que legislan están utilizándolas, hay pocas esperanzas de aplicar las leyes a la conducta del

gobierno. Sé que el primer paso para iniciar el cambio es generar interés en ello. En este caso, solo puede llegar de los esfuerzos clandestinos (no oficiales). Hablando de este tema, estoy hablando de mi propio medio de vida. Lo conozco, y sé lo efectivo que puede llegar a ser.

Soy productor de cintas hipnóticas y con mensajes subliminales y, en algunos de mis seminarios, utilizo tácticas de conversión para ayudar a los participantes a llegar a ser independientes y autosuficientes. Pero, cada vez que uso estas técnicas, advierto de que las estoy usando, y las personas participantes pueden elegir si asistir a ello o no. También saben el resultado que cabe esperar de su participación.

De modo que, para empezar, quiero dejar claro el más básico de los hechos sobre los lavados de cerebro: *en toda la historia de la humanidad, nadie ha sufrido un lavado de cerebro y se ha dado cuenta, o ha creído, que lo estaba sufriendo*. Quienes han pasado por ello por regla general defienden apasionadamente a sus manipuladores, asegurando que solamente les han "enseñado la luz"....o han sido transformados de alguna manera milagrosa.

El nacimiento de la conversión es una palabra "amable" para designar el lavado de cerebro...y cualquier estudio acerca del lavado de cerebro debe de comenzar con el estudio del resurgimiento Cristiano en la América del siglo XVIII.

El nacimiento de la conversión/lavado de cerebro en el resurgimiento cristiano en 1735

Aparentemente, Jonathan Edwards descubrió accidentalmente las técnicas durante la cruzada religiosa de 1735 en Northampton, Massachussets. Induciendo sentimientos de culpa y aprensión aguda, e incrementando la tensión, los "pecadores" que asistían a su reuniones de resurgimiento acababan rompiéndose y sometiéndose completamente.

Técnicamente, lo que Edwards hacía era crear condiciones que limpiaban el cerebro para que la mente aceptara una nueva programación. El problema era que las nuevas órdenes eran negativas. Les podía decir: "¡Sois pecadores, estáis destinados al infierno!" El resultado fue que una persona se suicidó y otra intentó hacerlo. Y los parientes del suicida contaron que ellos estaban también tan profundamente afectados que, aunque habían encontrado la "salvación eterna", estaban obsesionados con la diabólica tentación de acabar con sus vidas.

Una vez un predicador, o un líder de una religión, un manipulador o una figura con autoridad crea la fase en que el cerebro puede vaciarse y quedar limpio, sus víctimas quedan completamente abiertas. Nuevas instrucciones, en forma de sugestiones, pueden sustituir a sus ideas previas. Como Edwards no enviaba mensajes positivos hasta el final del resurgimiento,

muchos aceptaron las sugestiones negativas y actuaron, o desearon actuar, según ellas.

Charles J. Finney fue otro renacentista Cristiano que utilizó las mismas técnicas cuatro años más tarde en conversiones religiosas en masa en Nueva York. Las técnicas son todavía usadas por renacentistas cristianos, cultos, enseñantes, empresas, y el ejército de los Estados Unidos, por citar solo unos pocos. Déjenme señalar aquí que no creo que la mayor parte de los renacentistas religiosos se den cuenta de que están usando técnicas de lavado de cerebro.

Edwards simplemente insistió en un sistema que realmente funcionaba, y otros no hicieron más que copiarle y lo siguen haciendo doscientos años después. Y cuanto más sofisticado es nuestro conocimiento y nuestra tecnología, más efectiva es la conversión. Estoy profundamente convencido de que esta es una de las principales razones del incremento del fundamentalismo cristiano, especialmente en su variedad televisiva, mientras la mayor parte de las religiones convencionales declinan.

Las tres fases del cerebro

Aunque los cristianos fueran los primeros en formular con éxito el lavado de cerebro, hemos de mirar a Pavlov, el científico ruso, para obtener una explicación técnica. En los primeros años del siglo, su trabajo con animales abrió la puerta a ulteriores investigaciones con seres humanos. Tras la revolución rusa, Lenin vio

rápidamente el potencial de la aplicación de las investigaciones de Pavlov a sus propios fines. Pavlov identificó tres estadios diferentes y progresivos de la inhibición transmarginal.

El primero es la fase *equivalente*, en la que el cerebro da la misma respuesta a estímulos débiles o fuertes. La segunda es la fase *paradójica*, en la cual el cerebro responde más activamente a los estímulos débiles que a los fuertes. Y la tercera es la fase *ultra- paradójica*, en la que las respuestas condicionadas y los patrones de comportamiento pasan de positivos a negativos o de negativos a positivos.

Con la progresión a través de cada fase, el grado de conversión se hace más efectivo y completo. Las formas de conseguir la conversión son muchas y variadas, pero el primer paso habitual en el lavado de cerebro religioso o político es trabajar con las emociones del individuo o del grupo hasta que alcanzan un nivel anómalo de ansiedad, miedo, excitación o tensión nerviosa. El resultado progresivo de esta condición mental es la disminución de la capacidad de juicio y el incremento de la sugestionabilidad.

Cuanto más se mantenga o intensifique esta condición, más se agrava. Una vez se alcanza la catarsis, o primera fase cerebral, la conquista completa de la mente es más fácil. La programación mental preexistente puede ser reemplazada por nuevos patrones de pensamiento

y conducta. Otras armas usadas frecuentemente para modificar el normal funcionamiento del cerebro son el adelgazamiento, las dietas radicales o altas en azúcar, las incomodidades físicas, la regulación de la respiración, el recitado de mantras en la meditación, la exposición de misterios asombrosos, efectos especiales de luz y sonido, la respuesta programada al incienso, o intoxicación por drogas.

Se consiguen los mismos resultados en los tratamientos psiquiátricos contemporáneos con electroshock o con la disminución intencionada de los niveles de azúcar en sangre inyectando insulina. Antes de hablar del modo exacto en que algunas de las técnicas se aplican, quiero señalar que la hipnosis y las técnicas de conversión son dos cosas diferentes--y que las técnicas de conversión son mucho más poderosas. Sin embargo, ambas se usan a la vez frecuentemente... con poderosos resultados.

Como trabajan los predicadores renacentistas

Si quiere ver a un predicador renacentista en plena faena, en su ciudad hay probablemente varios. Vaya a la iglesia temprano y siéntese en la parte de atrás. Probablemente, se tocará una música repetitiva mientras la gente va llegando. Un ritmo repetitivo, idealmente de 45 a 72 "golpes" por minuto (un ritmo cercano al del corazón humano), es muy hipnótico y puede generar estados alterados de la conciencia en un alto porcentaje de personas. Y, una vez se está en

estado alfa, se es al menos 25 veces más sugestionable que en estado beta de plena conciencia.

La música es probablemente la misma en todos los servicios, o tiene el mismo ritmo, y muchas personas pueden caer en estados alterados de la conciencia en cuanto entran en la iglesia. Subconscientemente, recuerdan su estado mental en servicios anteriores y responden de acuerdo con la programación post-hipnótica. Mire a la gente mientras espera que comience el servicio. Muchos muestran signos externos de trance: relajación corporal y ojos ligeramente dilatados. A menudo, se balancean adelante y atrás sentados en sus sillas. Después, el sacerdote entra. Y suele hablar con una "voz rodada".

TÉCNICA DE LA VOZ RODADA La "voz rodada" es un estilo repetitivo y rítmico usado por los hipnotizadores cuando quieren inducir un trance. Lo usan también muchos abogados, algunos de los cuales son consumados hipnotizadores, cuando desean introducir firmemente una idea en la mente del jurado. La voz rodada puede sonar como si el orador estuviera hablando con el ritmo de un metrónomo, o como si estuviera enfatizando cada palabra con un estilo monótono y repetitivo. Las palabras son pronunciadas habitualmente a un ritmo de 45 a 60 por minuto, maximizando el efecto hipnótico.

Después, el sacerdote comienza el proceso de "construcción". Induce un estado alterado de la

conciencia y/o comienza a excitar a los oyentes. Después, un grupo de mujeres jóvenes con "dulces y puros" vestidos de gasa suelen salir a cantar. Las canciones Gospel son estupendas para crear excitación y hacer que los oyentes se *impliquen*. En mitad de la canción, una de las muchachas puede ser "poseída por el espíritu" y caer al suelo o actuar como si el Espíritu Santo estuviera en su interior. Esto incrementa muy efectivamente la intensidad en la habitación.

En este punto, las tácticas de hipnosis y de conversión están siendo mezcladas. Y el resultado es que la atención de la audiencia se focaliza en la comunicación a medida que el ambiente se hace más excitado o tenso. Más o menos en ese momento, cuando se ha conseguido un estado mental alfa colectivo, es cuando pasan el cesto de las donaciones. En el plano de fondo, la voz rodada del sacerdote puede exhortar "Dad a Dios...Dad a Dios...Dad a Dios..." Y los asistentes dan.

Puede que Dios no coja el dinero, pero su representante si que lo hace. Después aparece el sacerdote "amenazador". Induce el miedo e incrementa la tensión hablando acerca del "diablo", "ir al infierno" o de la proximidad del fin del mundo. En el último rally de este tipo al que asistí, el predicador habló acerca de la sangre que pronto manaría de cada boca en la tierra. Estaba también obsesionado con la "sangrienta lanza de Dios", que todos habían visto colgada sobre el púlpito la anterior semana. No tengo ninguna duda de que todos la vieron.

El poder de la sugestión dada a cientos de personas en la hipnosis asegura que al menos del 10 al 25 por ciento de ellos verán cualquier cosa que se les sugiera que han de ver. En la mayor parte de las reuniones renacentistas, "testificar" o "ser testigos" sigue usualmente al sermón basado en el miedo. Gente del auditorio se levanta y relata sus historias. "¡Estaba impedido y ahora puedo andar!" "¡Tenía artritis y ahora se ha curado!" Son manipulaciones psicológicas que funcionan.

Tras escuchar numerosos casos de historias de curaciones milagrosas, el tipo medio de la audiencia con un problema menor está convencido de que puede ser curado. La sala está cargada con miedo, culpabilidad, intensa excitación y expectación. En ese momento los que quieren ser curados se alinean alrededor de la habitación, o se les dice que salgan al frente. El predicador puede tocarles la cabeza firmemente y gritar "¡Sana!" Esto libera la energía psíquica y, para muchos, resulta la catarsis.

La catarsis es la purga de las emociones reprimidas. Unos individuos pueden llorar, caer al suelo o incluso tener espasmos. Y si la catarsis se efectúa, tienen una posibilidad de curarse. En la catarsis (una de las tres fases cerebrales mencionadas anteriormente), el cerebro queda temporalmente vacío y se aceptan las nuevas sugestiones. Para algunos, la curación puede ser permanente. Para muchos, puede durar de cuatro días a una semana, que es, incidentalmente, lo que

duran las sugestiones hipnóticas dadas a un sujeto en estado de sonambulismo. Incluso si la curación no es duradera, la vuelta de estas personas a la iglesia cada semana asegura que el poder de sugestión va a anular continuamente el problema....o a veces, tristemente, puede enmascarar un problema físico que perjudicará al individuo a largo plazo.

No estoy diciendo que no ocurran verdaderas curaciones. Ocurren. Puede que la persona estuviera lista para dejar de lado la negatividad que causó el problema en principio; puede que fuera obra de Dios; Pero creo que pueden explicarse con el conocimiento actual del funcionamiento de la mente/el cerebro. Las técnicas y la representación pueden variar de iglesia a iglesia. Muchas usan "el don de lenguas" para generar la catarsis en algunas personas mientras el espectáculo crea intensa excitación en los observadores.

El uso de técnicas hipnóticas por los religiosos es sofisticada, y los profesionales aseguran que son cada vez más efectivas. Un hombre en Los Ángeles está diseñando, construyendo y remodelando iglesias de todo el país. Dice a los sacerdotes lo que necesitan y como deben usarlo. La experiencia de este hombre dice que la audiencia y los ingresos de la congregación se duplicarán si el ministro sigue sus consejos. Admite que alrededor del 80 por ciento de sus esfuerzos se dirigen al sistema de iluminación y sonido. Un sonido potente y el uso adecuado de la iluminación son de primera importancia para inducir un estado alterado de la

conciencia. He estado usándolos durante años en mis propios seminarios. Pero mis participantes están plenamente advertidos del proceso y de lo que pueden esperar como resultado de su participación.

Seis técnicas de conversión

Los cultos (sectas) y las organizaciones de potencial humano están siempre buscando nuevos conversos. Para conseguirlos, deben también crear una fase cerebral. Y a menudo necesitan hacerlo en un corto espacio de tiempo, un fin de semana, o tal vez incluso un día. Las siguientes son seis técnicas primarias usadas para generar la conversión. El encuentro o reunión de entrenamiento se producen en un lugar en el que los participantes están separados del mundo exterior. Puede ser cualquier lugar: una casa privada, un emplazamiento rural remoto, o incluso la sala de bailes de un hotel en donde a los participantes solo se les permite un uso limitado del cuarto de baño.[1]

En un primer paso, en las organizaciones de potencial humano, los controladores dan una larga charla acerca de la importancia de "mantener los compromisos" en la vida. A los participantes se les dice que si no mantienen sus compromisos, su vida nunca funcionará bien. Es una buena idea mantener los compromisos, pero los controladores subvierten un valor humano positivo

[1] Los Zelotes están seguros de que sus creencias son la única verdad que importa. Aquellos que no opinen igual no merecen existir

para sus propios propósitos. Los participantes se juran a sí mismos y a su entrenador que mantendrán sus compromisos. Cualquiera que no lo haga es intimado a hacerlo o abandonar inmediatamente la reunión.

El **siguiente paso** es comprometerse a completar el entrenamiento, asegurando así un alto porcentaje de conversiones para la organización. Tienen que comprometerse *generalmente* a no tomar drogas, fumar, y a veces no comer...o se les da breves interrupciones para comer que incrementan la tensión. La verdadera razón para el compromiso es alterar la química interna, que genera ansiedad y con suerte, no hace más que desequilibrar levemente el sistema nervioso, lo que a su vez aumenta las posibilidades de conversión.

Antes de que termine el encuentro, los compromisos se usan para asegurar que los nuevos conversos vayan fuera y encuentren nuevos participantes. Son obligados a comprometerse a ello antes de partir. Como la importancia de mantener los compromisos es tan alta en sus prioridades, los conversos presionarán a todos sus conocidos, intentando hablarles acerca de su asistencia a una sesión introductoria gratuita que la organización ofrecerá en el futuro.

Los nuevos conversos son zelotes. De hecho, la frase interna para promocionar la mayor y más exitosa organización de potencial humano es "¡que lo venda un zelote!" Al menos un millón de personas son adeptos a

estas organizaciones y un buen porcentaje de ellos llevan un "botón" de activación mental que asegura su futura lealtad si el gurú o la organización les llaman. Piensen acerca de las implicaciones políticas de cientos de miles de zelotes programados para hacer campaña a favor de su gurú.

Tengan cuidado con una organización de este tipo que ofrezca sesiones de seguimiento después del seminario. Las sesiones de seguimiento pueden ser reuniones semanales dadas de forma regular que la organización intente hacerle seguir, o cualquier evento usado para mantener el control. Como sabían los primitivos renacentistas cristianos, el control a largo plazo depende de un buen sistema de seguimiento.

Bien. Ahora, echemos un vistazo al segundo punto que indica que se están utilizando técnicas de conversión. Se utiliza un esquema que causa fatiga física y mental. Esto se hace en primer lugar realizando sesiones de muchas horas durante las cuales los participantes no tienen ocasión de relajarse o reflexionar.

Tercer paso: técnicas para aumentar la tensión en la habitación y en el entorno.

Cuarto paso: Incertidumbre. Podría pasar horas hablando acerca de las diversas técnicas para incrementar la tensión y generar incertidumbre. Básicamente, los participantes se sienten preocupados por la posibilidad de ser "pillados" por los organizadores, y se ponen en juego sentimientos de

culpabilidad, los participantes son instados por los organizadores a relatar verbalmente sus más íntimos secretos a otros participantes o forzados a participar en actividades que enfatizan el "quitarse las máscaras". Uno de las más efectivas organizaciones de "potencial humano" fuerza a los participantes a mantenerse de pié en el estrado frente a toda la audiencia mientras son atacados verbalmente por los organizadores.

Una encuesta pública realizada hace algunos años reveló que la situación más temida en general es la de hablar en público. Se sitúa por encima de lavar cristales exteriores en el piso 85 de un edificio de oficinas. De modo que pueden imaginarse el temor y la tensión que esta situación genera entre los participantes. Algunos se desmayan, pero otros pueden soportar el estrés saliendo mentalmente del lugar. Literalmente pasan a estado alfa, lo que los hace automáticamente mucho más sugestionables de lo que son normalmente. Y otra vuelta en la espiral hacia la conversión queda completada.

El **quinto indicio** de que se están usando técnicas de conversión es la introducción de un argot: nuevos términos que solamente tienen significado para "iniciados" que participan. A veces se usa un lenguaje incorrecto intencionadamente para hacer que los participantes se dientan incómodos.

El **punto sexto** es que no hay ni rastro de humor en las conferencias...al menos hasta que los participantes han

sido convertidos. Entonces, la alegría y el humor son muy deseables como símbolo de la felicidad que los participantes se supone que han "encontrado". No estoy diciendo que no resulte ningún bien de estas reuniones. Puede suceder y sucede. Pero sostengo que es bueno que la gente sepa lo que ha sucedido y que una participación continua puede no ser de su interés. A través de los años, he dirigido seminarios profesionales para enseñar a la gente a ser hipnotizadores, entrenadores y consejeros. Algunos de ellos se han acercado a mí y me han dicho: "Estoy aquí porque sé que lo que hago funciona, pero no sé por qué". Después de mostrarles cómo y por qué, muchos han salido del negocio o han decidido encararlo de manera mucho más humana y cariñosa. Muchos de esos entrenadores se han convertido para mí en amigos personales, y a todos nos asusta el haber experimentado el poder de una persona con un micrófono en la mano en una habitación llena de gente.

Añadan un poco de carisma y pueden estar seguros de obtener un alto porcentaje de conversiones. La triste realidad es que un alto porcentaje de personas quiere "creer". Las reuniones de culto y las de empresas de potencial humano son lugares ideales para observar de primera mano o que se llama técnicamente el "Síndrome de Estocolmo". Esta es una situación en la que los que son intimidados, controlados o padecen sufrimientos impuestos, comienzan a amar, admirar e incluso en ocasiones desear sexualmente a sus

controladores o secuestradores. Déjenme introducir aquí una palabra de aviso: **Si Usted piensa que puede asistir a una de esas reuniones y no resultar afectado, probablemente está equivocado.**

Un ejemplo perfecto es el caso de una mujer que fue a Haití con una beca Guggenheim para estudiar el Vudú haitiano. En su informe, relataba como la música inducía finalmente un movimiento corporal incontrolable y un estado alterado de la conciencia. A pesar de que entendía el proceso y pensaba que estaba por encima de ello, cuando empezó a sentirse vulnerable a la música, intentó luchar contra ello y lo consiguió momentáneamente. El miedo o la resistencia casi siempre aseguran la conversión.

Pocos momentos después se sintió poseída por la música y comenzó a bailar en trance alrededor de la sala de reunión vudú. Una fase cerebral había sido inducida por la música y la excitación, y se despertó sintiéndose renacida. La única esperanza de asistir a una de esas reuniones sin ser afectado es ser un Buda y no permitirse emociones negativas ni positivas. Pocas personas son capaces de un tal desapego. Antes de seguir adelante, veamos nuevamente los seis puntos esenciales de conversión.

Quiero mencionar al Gobierno de los Estados Unidos y los campos de entrenamiento del ejército. El cuerpo de los marines habla de romper a los hombres antes de "reconstruirlos como hombres nuevos: ¡como

marines!" Bien, eso es exactamente lo que hacen, de la misma manera que las iglesias o sectas rompen a las personas y las reconstruyen como felices vendedores de flores en las esquinas de las calles. Considerando las necesidades del ejército, no estoy haciendo juicios acerca de si es bueno o malo. ES UN HECHO que los hombres sufren efectivamente un lavado de cerebro. Los que no se someten son despedidos o pasan gran parte de su tiempo en el calabozo.

Proceso de decognición

Una vez se ha efectuado la conversión inicial, las sectas, servicios armados y grupos similares no pueden tener dudas acerca de sus miembros. Los miembros deben responder a las órdenes y actuar como se les dice, de lo contrario son peligrosos para el control de la organización. Esto se consigue por medio de las tres etapas del proceso de decognición.

El **primer paso** es *la reducción de la alerta*: Los controladores causan un mal funcionamiento del sistema nervioso, haciendo difícil la distinción entre fantasía y realidad. Esto se puede llevar a cabo de diferentes maneras.

La *dieta pobre* es una de ellas; cuidado con las galletitas y las píldoras de glucosa. El azúcar estropea el sistema nervioso.

Más sutil es la *dieta espiritual* usada por muchas sectas. Comen solamente vegetales y fruta; sin la ayuda de las

legumbres, frutos secos, semillas, lácteos, pescado y carne, el individuo queda mentalmente "lento".

Sueño inadecuado es otra forma primaria de reducir la alerta, especialmente si se combina con largas horas de trabajo o de intensa actividad física. Ser bombardeado con experiencias intensas y especiales consiguen el mismo resultado.

El **segundo paso** es *la confusión programada*: La persona es asaltada mentalmente mientras se encuentra en estado de alerta reducida causada en el primer paso. Se consigue con un diluvio de información nueva, lecturas, discusiones en grupo, encuentros o sesiones cara a cara en los que usualmente el controlador bombardea al sujeto con preguntas. Durante esta fase de la decognición, la realidad y la ilusión a menudo se mezclan y una lógica perversa es fácilmente aceptada.

El **tercer paso** es *la detención del pensamiento*: Se utilizan técnicas que hacen que la mente se quede "plana". Estas son técnicas de "estado alterado de la conciencia" que inicialmente inducen la calma dándole a la mente algo simple en lo que fijar la atención. Manteniéndolo mucho tiempo se produce una sensación de euforia y finalmente alucinaciones. El resultado es la reducción del pensamiento y finalmente, si dura lo suficiente, la parada de todo pensamiento y el rechazo de todos y todo lo que no sean las directrices emanadas del controlador. La

conquista es entonces completa. Es importante señalar que cuando los miembros o participantes son instruidos para usar las técnicas de "parada del pensamiento", se les dice que se verán beneficiados por hacerlo: serán "mejores soldados" o "encontrarán la luz".

Hay tres técnicas básicas usadas para detener el pensamiento.

La *primera* es la *marcha*: el ritmo tump, tump, tump crea literalmente auto- hipnosis y por lo tanto gran susceptibilidad a la sugestión.

La *segunda* técnica es la *meditación*. Si alguien dedica cada día una hora y media a la meditación, después de unas pocas semanas hay muchas posibilidades de que no vuelva al estado beta de conciencia. Puede permanecer en estado alfa por tanto tiempo como continúe practicando la meditación. No estoy diciendo que sea *malo*, si lo hace por sí mismo. Puede ser muy beneficioso. Pero es un hecho que está provocando que su mente quede "plana".

He trabajado con personas que practican la meditación cuyos resultados electroencefalográficos son concluyentes: cuanto más medita alguien, más plana es su mente hasta que, finalmente y en especial si se utiliza conjuntamente con la decognición o en exceso, todo pensamiento desaparece. Algunos grupos religiosos ven esto como el Nirvana, pero eso es una tontería. Es simplemente un resultado fisiológico

predecible. Y si el cielo en la tierra es realmente no pensar y no tomar decisiones, creo que debo cuestionarme para que estamos aquí.

La *tercera* técnica para parar el pensamiento es *cantar*, y a menudo, cantar en la meditación. "Hablar en otras lenguas" puede ser también incluido en esta categoría. Estas tres técnicas producen un estado alterado de la conciencia. Esto puede ser estupendo si uno mismo está controlando el proceso, porque uno mismo controla también las influencias que le llegan de fuera. Yo, personalmente, uso al menos una sesión programada de auto-hipnosis al día y sé qué beneficioso es para mí. Pero uno tiene que saber que usando esas técnicas hasta el extremo de permanecer continuamente en estado alfa, aunque uno sea muy maduro, también le hace más sugestionable.

Verdaderos creyentes y movimientos de masas

Antes de terminar esta sección acerca de la conversión, quiero hablar acerca de las personas que son más vulnerables a ella y acerca de los movimientos de masas. Estoy convencido de que al menos un tercio de la población es lo que Eric Hoffer llama "creyentes verdaderos". Son seguidores...gente que quiere entregar a otros el poder, ser convencidos. Están buscando respuestas, sentido a las cosas y una iluminación que proceda de fuera de sí mismos.

Hoffer, que escribió *"El verdadero creyente"*, un clásico en movimientos de masas, dice "los verdaderos

creyentes no pretenden potenciar ni mejorar su propio yo, sino que están deseando librarse de un yo no querido. Son seguidores, no porque deseen avanzar ellos mismos, sino porque eso puede satisfacer su pasión de renunciar a su yo". Hoffer dice también que los verdaderos creyentes "están eternamente incompletos y eternamente inseguros".

Conozco esto a través de mi propia experiencia. En los años que llevo comunicando conceptos y dirigiendo entrenamientos, he encontrado este tipo de personas una y otra vez. Todo lo que puedo hacer es mostrarles que lo único que se debe buscar es nuestro verdadero YO en nuestro interior. Sus respuestas personales han de encontrarse allí una y otra vez. Les comunico que la base de la espiritualidad es la auto- responsabilidad y el auto-mejoramiento.

Pero muchos de los verdaderos creyentes me dicen simplemente que yo no soy espiritual y se van a buscar a alguien que les dé el dogma y la estructura que ellos desean. Nunca debe subestimarse el peligro potencial que representa esa gente. Pueden ser convertidos fácilmente en fanáticos que mueran y maten encantados por su sagrada causa. Es un sustituto de su fe perdida en sí mismos y se ofrecen a sí mismos como sustitutos de la esperanza individual.

La Mayoría Moral está construida con verdaderos creyentes. Todos los cultos están compuestos de verdaderos creyentes. Se los puede ti encontrar en la

política, la iglesia, los negocios y los grupos que trabajan por una causa social. Son los fanáticos de todas esas organizaciones. Los movimientos de masas tienen por regla general un líder carismático. Los seguidores quieren convertir a otros a su manera de vivir o imponerles un nuevo modo de vida --- si es necesario haciendo leyes que obliguen a los demás a adoptar su punto de vista, como se evidencia en las actividades de la Mayoría Moral.

Esto significa forzar con armas o con castigos, en realidad esta es la base que subyace en las obligaciones legales. La existencia de un enemigo común, un demonio, es esencial para el éxito de los movimientos de masas. Los renacentistas cristianos tenían a Satán en persona, pero eso no era suficiente: han añadido lo oculto, los pensadores de la Nueva Era y, por último, a todos los que se oponen a su mezcla de iglesia y política, como se evidencia en sus campañas políticas contra todos los que no están de acuerdo con sus opiniones.

En las revoluciones, el demonio es generalmente el poder establecido o la aristocracia. Algunas empresas de potencial humano son demasiado listas para pedir a sus miembros que se afilien a ellas, etiquetándose a sí mismos de ese modo como secta, pero, si miramos detenidamente, nos damos cuenta que el demonio es todo aquel que no ha seguido su entrenamiento. Hay movimientos de masas sin demonios, pero esos nunca llegan a mucho.

Los Verdaderos Creyentes son gente mentalmente desequilibrada e insegura, o personas sin esperanza o sin amigos. Gente que no busca aliados para amar, pero si para odiar o para obsesionarse con una causa. Y los que desean una nueva vida y un nuevo orden de cosas sienten que las viejas maneras deben de ser eliminadas antes de que su nuevo orden pueda ser construido.

Técnicas de persuasión

La persuasión no es técnicamente lo mismo que el lavado de cerebro pero es la manipulación de la mente humana por otro individuo, sin que la parte manipulada se dé cuenta de que es lo que le ha hecho cambiar de opinión. Me gustaría tener tiempo para introducirles en algunas de las miles de técnicas que se usan hoy en día, pero la base de la persuasión es siempre el acceso AL MISMO CEREBRO.

La mitad izquierda de nuestro cerebro es analítica y racional. La mitad derecha es creativa e imaginativa. Esto es una simplificación, pero sirve para lo que quiero decir. La idea es distraer a la parte izquierda del cerebro manteniéndola ocupada. Idealmente, el persuasor genera un estado alterado de conciencia, haciendo que uno pase del estado beta de alerta al alfa; esto se puede medir en una maquina de electroencefalogramas (EEG).

En primer lugar, déjenme poner un ejemplo de distracción de lado izquierdo del cerebro. Los políticos

usan estas poderosas técnicas todo el tiempo; los abogados usan algunas variantes que, según me han dicho, llaman "apretar el lazo". Piense por un momento que está viendo a un político dando un discurso.

En primer lugar, debe de crear lo que se llama "estado de asentimiento". Esto es lanzar afirmaciones con las que los oyentes están de acuerdo; deben incluso asentir con la cabeza mientras habla para mostrar su asentimiento.

Seguidamente vienen los "truismos". Estos son generalmente hechos que pueden ser discutidos pero, una vez que el político tiene a la audiencia asintiendo, todas las posibilidades están a favor de que los oyentes no vayan a comenzar a pensar por sí mismos, y por lo tanto seguirán asintiendo.

Por último llega la sugestión. Esto es lo que el político quiere que hagamos y, como hemos estado asintiendo todo el rato, podemos ser persuadidos para aceptar la sugestión. Ahora, escuche atentamente a mi discurso político y verá que las tres primeras frases son el "asentimiento" las tres siguientes son "truismos" y la última es la sugestión.

"Señoras y caballeros: ¿están ustedes preocupados por los precios de los alimentos? ¿Están cansados de las subidas de los carburantes? ¿Están asqueados de la inflación descontrolada? Bien, saben que el Otro Partido consintió una inflación del 18% el pasado año; saben que la criminalidad se ha incrementado en el

50% en todo el país en los últimos doce meses, y saben que sus salarios a duras penas les permiten cubrir sus gastos. La respuesta para resolver esos problemas es elegirme a mi Jonh Jones, para el Senado de los EEUU". Creo que ya han oído todas estas cosas anteriormente.

Pero deben buscar también por lo que se llaman "Comandos Ocultos". Por ejemplo: al pronunciar palabras clave, el orador hará un gesto con la mano izquierda, que las investigaciones han demostrado que llegan mejor al cerebro derecho. Los políticos de hoy en día, orientados a los medios de comunicación son frecuentemente entrenados por una nueva clase de especialistas que usan todos y cada uno de los trucos - nuevos y antiguos - para manipularnos y hacernos aceptar a su candidato.

Los conceptos y técnicas de Neurolingüística están tan protegidos que he encontrado que incluso hablar públicamente de ello o publicar resultados por escrito puede estar sujeto a sanciones legales. Sin embargo el conocimiento Neurolingüístico está al alcance de cualquiera que le dedique el tiempo necesario y pague el precio requerido. Es una de las más sutiles y poderosas formas de manipulación a las que me he visto expuesto.

Un buen amigo que asistió recientemente a un seminario de Neurolingüística se encontró con que la mayor parte de las personas con las que habló durante los descansos eran gente del gobierno.

Otra técnica acerca de la que estoy aprendiendo es increíblemente resbaladiza; se denomina *técnica de intercalado* y la idea es decir algo con palabras pero sembrar una impresión subconsciente de otra cosa en la mente de los oyentes y/o espectadores.

Déjenme ponerles un ejemplo: Vamos a suponer que está ti viendo a un comentarista de televisión que afirma lo siguiente: "*el senador Johnson* está ayudando a las autoridades a solucionar los estúpidos errores de las empresas que contribuyen a crear los problemas de basura nuclear". Suena como si fuera la exposición de un hecho, pero si el locutor enfatiza las palabras adecuadas, y especialmente si hace los adecuados gestos con las manos al pronunciar las palabras clave, le pueden dejar a ti con la sensación de que el Senador Johnson es un estúpido. Ese es el mensaje subliminal de la afirmación, y al locutor no se le puede acusar de nada.

Las técnicas de persuasión se usan también frecuentemente en asuntos menores con la misma efectividad. El vendedor de seguros sabe que puede conseguir su objetivo mucho más fácilmente si consigue hacerle visualizar algo en su mente. Esa es la comunicación con el lado derecho del cerebro.

Por ejemplo, puede hacer una pausa en la conversación, mirar despacio a su alrededor en su salón y decir: "¿Puedes imaginarte esta preciosa casa quemándose hasta los cimientos?" ¡Por supuesto que

puedes! Ese es uno de sus temores inconscientes y, cuando eres forzado a visualizarlo, eres más proclive a dejarse manipular para adquirir una póliza de seguros.

Los Hare Krishnas, trabajando en los aeropuertos, usan lo que lo llamo técnicas de *susto y confusión* para distraer al lado izquierdo del cerebro y comunicarse con el lado derecho. Mientras esperaba un avión, estuve observando cómo actuaba uno de ellos durante más de una hora. Usaba el método de saltar delante de alguien. Inicialmente, su voz era fuerte y después bajaba al llegar al punto de ofrecer un libro y pedir un donativo para la causa. Por regla general, cuando alguien está asustado, cede inmediatamente. En este caso, la gente estaba asustada por la extraña apariencia, súbita aparición y fuerte voz del devoto Hare Krishna.

En otras palabras, la gente se ponía en estado alfa por seguridad, ya que no deseaban afrontar la realidad que tenían delante. En estado alfa, eran mucho más sugestionables y cogían el libro; en el momento en que tenían el libro, se sentían culpables y respondían a la segunda sugestión: dar dinero. Estamos condicionados para que, si alguien nos da algo, tenemos que entregarle algo a cambio, en este caso, dinero. Mientras observaba este ajetreo, estaba lo suficientemente cerca para percibir en muchas de las personas afectadas un signo evidente de estado alfa: sus pupilas estaban dilatadas.

Cómo lo hacían los nazis

Los principios de manipulación mental de masas que vas a leer a continuación ya existían desde que se crearon las primaras civilizaciones. El "mérito" de los nazis, fue condensar y sistematizar estos conocimientos. Tal fue su éxito que fue copiado con gran maestría por las dictaduras soviéticas y hoy en día se usan por cualquier tipo de gobierno, secta, ideología, medio de comunicación y hasta de marketing.

Los 11 principios de Goebbels

Principio de simplificación y del enemigo único: Adoptar una única idea, un único símbolo, e individualizar al adversario en un único enemigo.

Principio del método de contagio: Reunir diversos adversarios en una sola categoría o individuo; los adversarios han de constituirse en suma individualizada.

Principio de la transposición: Cargar sobre el adversario los propios errores o defectos, respondiendo al ataque con el ataque. "Si no puedes negar las malas noticias, inventa otras que las distraigan".

Principio de la exageración y desfiguración: Convertir cualquier anécdota, por pequeña que sea, en amenaza grave.

Principio de la vulgarización: "Toda propaganda debe ser popular, adaptando su nivel al menos inteligente de los individuos a los que va dirigida. Cuanto más grande sea la masa a convencer, más pequeño ha de ser el esfuerzo mental a realizar. La capacidad receptiva de las masas es limitada y su comprensión escasa; además, tienen gran facilidad para olvidar."

Principio de orquestación: "La propaganda debe limitarse a un número pequeño de ideas y repetirlas incansablemente, presentadas una y otra vez desde diferentes perspectivas pero siempre convergiendo sobre el mismo concepto. Sin fisuras ni dudas. Si una mentira se repite suficientemente, acaba por convertirse en verdad."

Principio de renovación: Hay que emitir constantemente informaciones y argumentos nuevos a un ritmo tal que, cuando el adversario responda, el público esté ya interesado en otra cosa. Las respuestas del adversario nunca han de poder contrarrestar el nivel creciente de acusaciones.

Principio de la verosimilitud: Construir argumentos a partir de fuentes diversas, a través de los llamados globos sondas o de informaciones fragmentarias.

Principio de la silenciación: Acallar las cuestiones sobre las que no se tienen argumentos y disimular las noticias que favorecen al adversario, también contraprogramando con la ayuda de medios de comunicación afines.

Principio de la transfusión: Por regla general, la propaganda opera siempre a partir de un sustrato preexistente, ya sea una mitología nacional o un complejo de odios y prejuicios tradicionales; se trata de difundir argumentos que puedan arraigar en actitudes primitivas.

Principio de la unanimidad: Llegar a convencer mucha gente que se piensa "como todo el mundo", creando una falsa impresión de unanimidad.

Así que, a partir de ahora, cada vez que te cuenten algo por los medios de comunicación, ten a mano esta lista. Observarás que, en el mejor de los casos, siempre se cumplirá alguno de estos puntos. Ya estás avisado. A partir de ahora es tu responsabilidad lo que haces con esta información.

8 técnicas para mejorar tu memoria

También son llamadas técnicas mnemónicas o recursos de mnemotecnia (método para potenciar nuestra memoria) y por medio de ellas aprenderás algunas claves y pautas para desarrollar tu atención, concentración y visualización durante la captación y codificación de la información que recibes. Te ayudarán a que simplifiques, organices y des sentido a ésta para que después puedas recordarla fácilmente.

1. Técnica de visualización

Consiste en crear imágenes visuales del material que deseamos recordar. Aunque funciona mejor con algo concreto, también es útil en conceptos, para lo cual tienes que construir una imagen representativa de ellos. Procura hacer llamativo tu recuerdo: entre más detalles puedas retener y traer a tu mente mejor; atiende a los colores, texturas, formas: ¿Hay movimiento? ¿Asocias su recuerdo a otros objetos? ¿Te recuerda a alguna persona? ¿Te provoca algún sentimiento en especial?, etc.

¿Cómo puedes ensayar esta técnica? Te damos aquí dos ejemplos: Crea una imagen visual de tu dormitorio. Repara en los detalles de tu habitación y visualízalos, por ejemplo ¿dónde está tu cama? ¿Cómo colocaste tu mesa de estudio? ¿De qué color la tienes pintada? ¿Cómo tienes colocadas tus cosas? ¿Hay algún defecto en las paredes o en algún mueble? ¿Qué te gusta? ¿Qué te disgusta o cambiarías de ella? ¿Hay ventanas?

Si quieres puedes pasar a otras habitaciones de tu casa, imaginarlas y describirlas.

Observa situaciones o personas, después con los ojos cerrados trata de recordar los detalles y finalmente comprueba tu capacidad de atención.

2. Técnica de la asociación

La asociación es otro elemento importante para el desarrollo de la memoria. Asociar significa, sencillamente conectar, unir, ligar un elemento con otro u otros elementos.

La técnica de asociación consiste en vincular la nueva información con algo que ya se conoce. De este modo podemos aprovechar la información que tenemos almacenada para darle significado a la información que acabamos de aprender para poder memorizarla con mayor facilidad.

Supongamos que lees el libro "Don Quijote de la Mancha". Te será más fácil entenderlo, si a su vez estudias al autor y el contexto histórico, literario y artístico de la época en la que se escribió. Al asociar estos elementos le sacarás mayor riqueza a su lectura y comprenderás mejor la obra.

3. Técnica del relato

Consiste en inventar una historia alrededor de la información que se quiere memorizar. Es una técnica excelente para hacer más recordable la información.

Ejemplo: Inventemos una historia que contenga las palabras: verde, niña, pelo, colina, diferente, dulce, vecinos. Empezaría a lo mejor de la siguiente forma:

"Detrás de la colina vivía una niña que tenía el pelo verde, era una niña muy querida por sus vecinos por lo dulce e inteligente que era". Ahora puedes seguir tú con la historia, crea un argumento, otros personajes.

4. Técnica de la repetición

Consiste en repetir mentalmente la información que se desea retener, de esta manera nos obligamos a centrarnos en dicha información, aumentando la posibilidad de memorizarla.

Quizá esta es la técnica a la que más estamos acostumbrados. Repetimos una, dos o tres veces números de teléfonos, recados u otros datos que queremos aprendernos en el momento. ¿Te suena como técnica de estudio? Pues aunque es muy útil y a lo mejor la más usada cuando estudiamos, recuerda que no sólo debes memorizar datos o información sin que los comprendas porque al repetir esto como un loro – sin entender- al final servirá sólo para pasar un examen y no para un conocimiento verdadero.

Técnica de encadenamiento - La técnica consiste en interrelacionar la información que queremos aprender. Es particularmente efectiva para memorizar listados.

Ejemplo: Memoriza esta lista: *Sombrero, Pato, Cigüeña, Libro, Montaña.*

En esta lista, relacionamos la primera palabra "sombrero" con "pato" podemos visualizar un sombrero con forma de pato. Enseguida conecto "cigüeña" con "libro" y visualizo una cigüeña llevando un libro en el pico. A continuación relaciono "libro" con "montaña" imaginando una montaña de libros; y así sucesivamente. De esta manera logro encadenar las palabras de la lista y el recuerdo de una palabra ayudará a recordar la siguiente palabra.

5. Técnica de las iniciales

Consiste en tomar la primera letra de cada palabra de un listado y después las conviertes en una palabra. Esta técnica es eficaz porque permite recordar más memorizando menos. Al darnos la primera letra de la palabra que queremos recordar nos está proporcionando una pista que nos facilite el recuerdo.

6. Técnica de categorización

Es una técnica que ayuda a la organización de la información y facilita el recuerdo. Consiste en agrupar la información en bloques, de acuerdo con una característica que permita agruparlos. De este modo se proporciona a los datos un sentido y se facilita el almacenamiento de la información al identificar la cualidad común de los datos.

Este método ayuda a estructurar la información que se va a aprender, y lo relaciona con otros conocimientos más antiguos, lo que facilitará que los nuevos contenidos sean mejor comprendidos y recordados.

Por ejemplo, para estudiar un hecho histórico – como la Segunda Guerra Mundial- divides tu información en Antecedentes, Causas, Participantes, Desarrollo del conflicto (batallas importantes), Fecha de inicio y final y Consecuencias. Porque al dar un orden a tu información la aprendes mejor.

7. Técnica para recordar Nombres

Para ello puedes seguir los siguientes pasos:

Presta atención al nombre de la persona que te quieres aprender.

Repite el nombre varias veces durante la conversación

Asocia el nombre al de algún conocido. Por ejemplo "Guillermo como mi tío".

Presta atención a algún rasgo que caracterice a la persona y asócialo al nombre. Por ejemplo: "Guillermo es Gracioso". "Y Gracioso empieza con la letra "G" como su nombre."

8. Técnicas para recordar textos

Si de verdad quieres aprender, no hay mejor camino – y sobre todo el que deja mayores resultados- que el de

Revisar, Releer, Resumir (por ello también se llama la Técnica de las Tres Rs).

También te recomendamos Investigar, Preguntar, Leer, Repetir y Resumir.

Acude a expertos en el tema. No temas a la burla o a sentirte estúpido o tonto por no comprender algo; es peor aparentar que se sabe a algo o quedarse con la duda. Si hay que regresar al punto de partida, se regresa. Si quieres realmente aprender hay que asumirlo; aunque las dudas y esfuerzos nos parezcan una tortura. Por ello prueba mejor las cosas desde un punto de vista positivo.

Entrenamiento de la memoria

La memoria puede ejercitarse. No es necesario que te quejes o sufras por no saber manejar esta capacidad mental. Puedes hacerla una gran consejera y sacarle provecho. Todo es cuestión de atención, orden, y disciplina.

¿Por dónde empezar? Imaginemos que estás en tu habitación y que está muy desordenada, te encuentras en medio de ropa sucia y comida chatarra. Llega un amigo y te pide un libro que te prestó hace tiempo, entre tanto desorden no sabes en dónde lo guardaste. Entonces le pides que regrese otro día y te das cuenta de que eres tiempo de ordenar. Así es tu mente, si la tienes descuidada, mal alimentada y desordenada, ella

también reaccionará de igual forma cuando le solicites información.

¿No te identificas con el caso anterior? Quizá nos fuimos a un caso extremo pero lo que queremos poner en claro es que sólo ordenando nuestra mente y ejercitándola hacia aquellos campos que queremos mejorar, podemos aprovecharla. A lo mejor tenemos magníficos hábitos de limpieza de nuestra casa y/o en nuestro arreglo personal, pero no valoramos así el orden de nuestras ideas y pensamientos. Debemos, entonces, buscar un equilibrio en general de nuestra persona.

Asimismo, es la motivación la que nos hace recordar mejor unas cosas que otras, porque como señalamos antes, ponemos mayor atención a aquello que nos interesa y a lo que le podemos sacar mayor beneficio a diferencia de cosas que no nos gustan tanto. Pero, cómo ver esto de otra manera, cómo poder encontrar el sentido de lo que nos toca estudiar o atender. La clave está en la estimulación de nuestros intereses. Pregúntate qué puedes encontrar en la información que recibes o necesitas adquirir que sea de utilidad para ti, cómo la puedes relacionar con otros conocimientos o cosas de tu realidad o que recompensas puedes tener a corto o largo plazo, por ejemplo graduarte, tener un buen trabajo, recordar cosas de otras personas importantes para ti – sus cumpleaños, gustos, anécdotas, etc.- ser más creativo o fomentar tus capacidades en un deporte; hablar en

público , escribir o redactar de forma fácil, desarrollar mejores hábitos de estudio y aprendizaje sin que esto exija un desgaste de tiempo y energía, etc.

Pero, ¿cómo podemos mejorar nuestra atención? Tomando conciencia sobre lo que deseamos recordar, realizando un esfuerzo sobre los datos que queremos guardar en nuestra memoria. También podemos favorecer ésta con juegos mentales. Por ello, no sientas que estás perdiendo el tiempo cuando te entretienes con pasatiempos como juegos de letras, crucigramas, descubrir diferencias, entre otros, porque con ello estás aprendiendo y casi sin darte cuenta ejercitas tu mente. Te sugerimos también practiques más la observación. Cuando des un paseo fíjate en los detalles, en personas y cosas, haciendo un esfuerzo para recordarlas y describirlas.

Además da un sentido a la información que vayas adquiriendo según tu motivación y creatividad, busca objetivos y fines – como los señalados arriba – no se te olvide dar una buena organización. Recordarás mejor las cosas si eres organizado. Recurre por ejemplo a esquemas para clasificar tu información; guardar las cosas en el mismo lugar y a planificar tareas y actividades que tengas pendientes. Si organizas tu tiempo y espacio obtendrás también grandes beneficios pues tu atención se concentrará en lo más importante, en tus estudios o actividades o arreglos de tu persona, e incluso te servirá para saber escuchar a

otros porque tú mente como tú vivirá y disfrutará del momento.

Buscando la información guardada

Nuestra mente llega también a ser comparada con el ordenador, con un disco duro. Recibimos información que vamos archivando. Pero muchas veces no sabemos cómo ordenarla, almacenarla, ni qué utilidad darle; otras veces la guardamos por si acaso la necesitamos en alguna ocasión, y otras le damos una importancia momentánea por lo que, sin querer apretamos el mecanismo de borrar o el de guardar en uno de los rincones más escondidos de nuestra mente, y así muchas veces no nos acordamos ni de que la guardamos. Nos excusamos con frases como “no tengo buena memoria” y similares.

Pero, ¿por qué para unas cosas presumimos de buena memoria y para otras nos agarran en desliz? Por ejemplo, si te pidiera a lo mejor ahora los nombres de los jugadores de tu equipo favorito de fútbol, me los dirías sin fallo alguno, hasta con número de camiseta, fecha de cumpleaños, si son o no casados, cuántos hijos tienen, etc. O si te tocara hablar de tus actores, cantantes y/o hobbies preferidos, verías cómo tenías tema para rato. Todo esto es porque esa información te interesa de forma especial, pones entonces mayor atención y estás alerta para nutrirla de nuevos datos o salvaguardarla.

La memoria puede ser nuestra gran amiga y guía en todas nuestras actividades, pero en muchas ocasiones nos quejamos de que nos traiciona, de nuestra mala cabeza para recordar cosas, y de qué no se activa cuando se le necesita.

Aprendizaje rápido y eficaz + el método EPLER

Los cuatro pasos del aprendizaje rápido y eficaz

1. Querer estudiar
2. Prepararse
3. Aprender las reglas (pocas y claras)
4. Practicarlas hasta que se conviertan en hábito

QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Querer estudiar. Tener motivación para aprender, es decir, saber que implica cierto esfuerzo y estar dispuesto a realizarlo. Una vez aceptada una meta, el camino hacia ella se hace más fácil, por tanto hemos de clarificar, cuanto sea posible, nuestras metas en el estudio.

Prepararse. Reunir todas las condiciones favorables para aprender, y asociar sentimientos agradables a todo lo referente al estudio, ya que así se asimilará y se recordará mejor.

Aprender las reglas (pocas y claras). Sólo se puede mejorar aquello que se conoce bien.

Practicarlas hasta que se conviertan en hábito. La repetición continuada y el repaso hace muy fuerte la conexión entre los elementos estudiados, reduciendo mucho el olvido.

Los métodos de estudio son una serie de estrategias y técnicas que conducen a un mejor estudio, a comprender y recordar mejor toda la materia. Son unos pasos, unas etapas que siguen un orden lógico y que nos permiten aprender más, aprender lo más importante y un mejor recuerdo.

También veremos el método más famoso de todos, llamado EPLER

Pero antes de adentrarnos en ellos, para seguir una secuencia didáctica abordaremos las condiciones generales que permiten aprovechar al máximo las técnicas de estudio.

FACTORES AMBIENTALES

Los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre la concentración y la relajación del estudiante y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar.

Lugar de estudio. El mejor es tu habitación personal, a la que debes procurar dotar de las condiciones de iluminación, silencio, temperatura, ventilación, etc. que favorezcan tu sesión de estudio. Si esto no es posible, busca una biblioteca lo más silenciosa posible, siempre la misma.

Temperatura. Debe oscilar entre los 18 y los 22 grados centígrados. La distribución del calor ha de ser

homogénea, como en la calefacción por aire y no la central. El foco de calor no ha de estar cercano a la mesa de estudio.

Silencio. Procúrate una habitación sin ruidos en la que no seas interrumpido ni molestado. Aléjate del salón, del teléfono y de todo cuanto implique conversación, pues los ruidos con sentido distraen más que los ruidos sin sentido. Si el nivel de ruidos ambientales es demasiado elevado y no puedes hacer nada para evitarlos, procura atenuarlos utilizando tapones en los oídos o poniendo la música ambiental recomendada.

¿Estudiar con o sin música? La música vocal actúa como un distractor externo al concentrar sobre ella la atención del estudiante, que sigue la letra. Según Sheila Ostrander (cit. por Salas Parrilla, 1990) la música instrumental del barroco - Bach, Corelli, Haendel, Telemann, Vivaldi, Albinoni, etc.- de ritmo lento provoca un estado de concentración relajada. El volumen de la audición ha de ser bajo, inferior incluso al de la música ambiental.

Iluminación. La iluminación más aconsejable es la natural; aunque a veces se necesita la artificial. Debe estar distribuida de forma homogénea y han de evitarse tanto los resplandores como los contrastes de luz y sombra. Lo ideal es que combines la adecuada iluminación general de tu habitación con la iluminación local de una lámpara de mesa de unos 60 W como mínimo, que ilumine directamente lo que estás

haciendo. En los diestros la luz debe entrar por la izquierda y, en los zurdos, por la derecha.

Ventilación y calefacción. El aire de la habitación de estudio ha de ser renovado, aproximadamente cada 6 horas. Es aconsejable el empleo de un humidificador si empleas calefacción.

Mobiliario La mesa debe ser bastante amplia, con lo que evitarás interrupciones para buscar material. La altura ideal de la mesa debe estar en relación con la altura de la silla y la del estudiante/a, de forma que las piernas formen un ángulo recto y los pies descansen en el suelo. La silla debe tener una altura que permita mantener los pies en el suelo, las rodillas dobladas y las piernas formando un ángulo recto. Las modernas sillas de oficina, anatómicas y regulables en altura, son más adecuadas. Cerca de la mesa debes tener una pequeña estantería; en ella debes reunir los libros, cuadernos, apuntes y diccionarios que utilizas a diario.

Postura. La mejor forma de estudiar es sentado en una silla, junto a una mesa proporcionada, con la espalda recta, las piernas formando ángulo recto, los pies en el suelo, los antebrazos encima de la mesa y la cabeza y parte alta de la espalda ligeramente inclinadas hacia delante. Se debe huir de las actitudes demasiado cómodas. La distancia ideal entre los ojos y el libro es de unos 30 cm, manteniéndose éste perpendicular a la visual. La utilización de un atril, o, en su defecto, una pila de libros para apoyar el libro de estudio, disminuye

la fatiga y facilita el mantenimiento de la postura correcta.

HORARIO DE ESTUDIO

Está más que demostrada la necesidad de estudiar de forma planificada, de manera constante y ajustándose a un horario (similar a los hábitos de trabajo impuestos por la sociedad). El trabajo eficaz para aprobar las oposiciones es el que se hace de manera regular y continuada. Hay que tener en cuenta que las principales limitaciones de la eficacia en el estudio son:

La desorganización (del tiempo, del material, del espacio, etc.), que supone descuidos, falta de planificación del tiempo y, en definitiva, irresponsabilidad;

1. **La inconstancia** en el trabajo privado o en la asistencia a clases;

2. **La superficialidad**: hacer las cosas para salir del paso, para cumplir sin más (asistir a clases como un mero espectador, leer de forma pasiva, atender más a cómo dice las cosas el profesor que a lo que dice, etc.);

3. **La distracción** por falta de concentración: si hacemos las cosas superficialmente perdemos el tiempo, rendimos poco y nos cansamos excesivamente; las distracciones dependen, generalmente, del desinterés o de una mala

comprensión de lo que se estudia (cuando lo que se lee o se escucha sólo se ve o se oye, sin buscar su significado, su sentido).

Todo buen estudiante debe planificar el tiempo de estudio; de no ser así, perderá mucho tiempo y eficacia. El confeccionar un horario te ahorrará esfuerzo y tiempo: sin él perderás mucho tiempo indeciso/a en determinar qué vas a estudiar, cuándo lo harás, qué material utilizarás, etc. Se trata de hacer cada cosa en su momento, con regularidad: clases, estudio privado, deporte, ocio.

Para elaborar tu horario de estudio debe considerar los siguientes aspectos:

Confecciona tu horario a partir de las horas fijas (trabajo, comidas, dormir, clases, otras actividades, etc.), procurando aprovechar todas las que te queden libres, aunque sean breves espacios de tiempo.

Se recomienda como mínimo una hora de estudio por cada hora de clase, aunque ello dependerá de las dificultades que la materia tenga para ti. Ello implica, al menos, dos o tres horas de estudio privado diario; intenta estudiar el mayor tiempo posible y recuerda la importancia de estudiar un poco más cada semana, cada mes.

Dedica a cada asignatura un tiempo proporcional a su dificultad e importancia de cara a aprobar los exámenes.

Distribuye el tiempo de estudio personal por materias concretas. Es decir, no basta poner: «*estudio de 6 a 9*»; hay que tener claro, por ejemplo: *de 6 a 7 Seguridad Social; de 7 a 8 Derecho; de 8 a 8:30 Gestión Financiera, de 8:30 a 9 Psicotécnicos*, etc. Evitamos dudas sobre qué estudiar, no dedicaremos más tiempo a las materias más fáciles o agradables y distribuiremos mejor el tiempo dedicado a cada asignatura: es mejor estudiar cada materia en varias sesiones cortas a lo largo de la semana, que un solo día en una sesión larga.

No pongas juntas asignaturas similares. Procura alternar las materias de manera que sean diferentes las que estudie seguidas. Por ejemplo: Derecho, Psicotécnico, Seguridad Social, Gestión Financiera, etc.

Las sesiones de estudio para una misma materia no deberían exceder de hora y media seguida, salvo en caso de examen. Es bueno un pequeño descanso y, después, cambiar de materia o actividad, dejar de estudiar y hacer test, deberes, etc.

Procura estudiar cada día las materias que te explicaron en clase, lo más cerca posible de la explicación. Si no asistes a clase, estudia todas las materias a diario.

Dedica un tiempo al repaso: cada día antes de acostarte, dedica que un tiempo a refrescar lo estudiado durante el día y en sesiones anteriores.

Es imprescindible dedicar a diario un rato a distraerse, hacer ejercicio, etc. aunque posiblemente esté de más recordártelo.

Estudia siempre a las mismas horas. Estudiar siempre a la misma hora y en un mismo lugar favorecerá el nivel de concentración y el rendimiento, ya que irá creando en ti un hábito, una necesidad inconsciente de estudiar.

Procura ser rígido con la planificación. Cumple el horario hasta crear un hábito, haz que las horas dedicadas a estudiar sean inamovibles. Confecciona un horario de estudio semanal y ponlo por escrito; colócalo en un lugar visible y cúmplelo a rajatabla. Si te falta tiempo para estudiar lo previsto, amplía el tiempo dedicado a estudiar; si te sobra tiempo, aprovéchelo para repasar, contestar cuestionarios, elaborar preguntas, etc.

Asegúrate de que estudias un número de horas suficiente como para aprobar los exámenes, sin agobios y prisas de última hora.

Estudiar cansa, por tanto, descansa cuando dejes de estudiar (entre materia y materia) y cuando te sientas agotado. Para descansar, cambia de actividad intelectual o haz un cambio mental total, procurando relajar los músculos y los sentidos, o, simplemente, estar un rato sin hacer nada.

Un posible horario de estudio podría ser:

Tiempo	Actividad
45' - 1 hora	Estudio de una materia que le resulte agradable o fácil.
5' - 10'	Descanso.
1 hora - 1 hora 30'	Estudio de la materia más difícil.
10' - 15'	Descanso.
30' - 45'	Estudio de la materia más fácil: hacer ejercicios o tareas para clase; revisar los temas a estudiar el día siguiente, responder cuestionarios, etc.
_ - _	Fin de la sesión de estudio

Insisto en que es fundamental estudiar cada día todas las materias.

El estudio diario debería constar de los siguientes momentos:

Confección de unos buenos apuntes lo más cerca posible de la explicación, si asistes a clases, o durante la sesión de estudio privado.

Estudio de la materia prevista para el día en la planificación:

Comprensión perfecta

Memorización

Realización de tareas: síntesis, preguntas, peticiones del profesor, etc.

Repaso, revisión de lo que estudiarás el día siguiente.

Repaso de lo estudiado en el día de hoy y lo que corresponda, en función del calendario de repasos, de días anteriores.

Procura estudiar así toda la semana.

LA SESIÓN DE ESTUDIO

Hay que acostumbrarse a seguir siempre un orden, como por ejemplo el que sigue a continuación:

Comenzar a estudiar con decisión (tan pronto como uno se siente en la silla). En cuanto uno se sienta a estudiar, debe desencadenarse en el cerebro el reflejo de que comienza ya la sesión de estudio, sin más preámbulos. Así, la actividad intelectual se pondrá en marcha de forma automática, sin esfuerzo.

Es aconsejable comenzar a estudiar un tema por su aspecto más fácil y agradable o que ofrezca más interés. A medida que se va profundizando en los contenidos, será más fácil acceder a lo que entraña una mayor dificultad.

Los puntos más difíciles deben abordarse cuando el nivel de atención y concentración sea máximo.

Dejar los trabajos sencillos que no necesitan mucha atención para cuando se esté más cansado: dibujar, pasar apuntes en limpio, hacer trabajos manuales...

Descansar periódicamente. El estudiante normal necesita descansar cada cincuenta o sesenta minutos.

Tras la primera hora de estudio, cinco minutos son suficientes para hacer unas cuantas respiraciones profundas frente a la ventana, desentumecer los músculos, estirar las extremidades, hacer algunas flexiones, beber un vaso de agua....

A partir de la segunda hora de estudio, el tiempo de descanso deberá ampliarse a quince, veinte, o treinta minutos.

No conviene dejar la sesión de estudio cuando haya una cuestión muy difícil que no se ha logrado resolver, sino en algún aspecto de interés y agrado que haga fácil la reanudación del estudio.

DIVIDIR EL TIEMPO DE LA SESIÓN EN 4 ETAPAS:

1. Exploración.
2. Adquisición.
3. Fijación y Repaso.
4. Autoevaluación.

Podemos también mejorar nuestra memoria sobre nueva información con interrupciones en nuestras sesiones de aprendizaje. Si lo hacemos así, nos

aprovecharemos de los siguientes “efectos especiales” descubiertos por los psicólogos:

Recordamos más de la primera parte de una sesión de estudio. Esto se conoce como EFECTO DE PRIMACÍA.

El material aprendido durante el final de una sesión de aprendizaje también se recuerda mejor después. Esto se denomina EFECTO RECIENTE.

Si interrumpimos un período de aprendizaje, automáticamente aumentamos nuestra memoria. A esto se le llama EFECTO ZEIGARNIK.

Unos pocos minutos después de aprender algo nuevo, la memoria a menudo aumenta durante un corto período de tiempo. Esto se conoce como EFECTO DE REMINISCENCIA.

Si intentamos aprenderlo todo en una sola sesión larga, sólo nos beneficiaremos del efecto de primacía y del reciente, de ninguna manera de los otros dos. Si la sesión se divide en algunos períodos más pequeños, con interrupciones entre ellos, conseguimos aprovecharnos de los cuatro fenómenos naturales.

ESPERA MUCHO DE TI MISMO

En un estudio realizado sobre los profesores de escuelas secundarias de Estados Unidos, se reveló que, cuando demostraban esperar mucho de sus alumnos, ellos elevaban, por este solo hecho, en 25 puntos sus pruebas de C.I. (Coeficiente Intelectual).

El re-estímulo. Es el proceso por medio del cual la acción iniciada por un sujeto proporciona ulterior fuente de estímulo. Así, las consecuencias influyen en sus actos sucesivos.

Por ejemplo, si te propones una meta como terminar en una semana la lectura o el estudio de la mitad de una materia y llegas a tu cometido, el re-estímulo significa que este logro te dará nuevas energías, entusiasmo y confianza para continuar para terminar con esa materia, y este proceso continúa afirmándose a sí mismo y expandiéndose a las demás materias de estudio.

El re-estímulo no sólo hace posible el aprendizaje de una habilidad; es también esencial para la misma ejecución. La realización de algo, con habilidad, es un proceso continuo de comportamiento, en el que cada etapa está influida por la anterior, por la siguiente, y por el objetivo final que se persigue.

LA TOMA DE APUNTES

Antes de abordar el estudio de cualquier método que te permita aprender más eficazmente, tendrás que tener en cuenta que la toma de apuntes es una habilidad básica que es muy conveniente que puedas desarrollar al máximo.

El estudio no sólo se nutre de los materiales de texto y de libros obligatorios para cada materia, sino, sobre

todo en la enseñanza universitaria, de los apuntes que se toman en clase.

Claves para tomar bien los apuntes

El secreto para tomar bien unos apuntes personalizados y prácticos se encierra en tres palabras: escuchar, pensar y escribir.

Saber escuchar

Conviene estar muy atento a expresiones significativas, "palabras signo" o "toques de atención" que ordinariamente emplea el que habla, como, por ejemplo, "es importantes...", "en una palabra..." "concluyendo"... expresiones que indican la intención de sintetizar, explicar y aclarar ideas básicas de parte del profesor o el expositor.

También se debe poner especial atención tanto al comienzo como al final de la exposición, ya que la síntesis de la exposición con que suele iniciarse cualquier tema facilita la comprensión y ofrece una valiosísima idea general. Y, por otra parte, la síntesis con que se concluye no es menos interesante, ya que suele ser más detallada y completa, y donde se concentra lo más rico e interesante de cuanto se ha dicho.

Saber pensar

Es decir, escuchar reflexionando y siguiendo mentalmente el orden expositivo del tema: título, qué

se pretende probar, aspectos bajo los cuales se aborda el tema, pasos que se aproximan al objetivo propuesto, conclusión final y consecuencias que se derivan...

En esta escucha reflexiva es decisivo no perder el hilo expositivo, por lo que se debe atender bien a los mecanismos y nexos que hay entre una cuestión y la que sigue dentro de un mismo tema.

Saber escribir

No hay que escribir lo que dice el profesor copiando textualmente sus palabras, sino lo que cada uno es capaz de sintetizar con sus propias palabras.

En la toma de apuntes es muy importante la rapidez y la concisión. Por este motivo hay que utilizar una serie de abreviaturas o signos convencionales personales, una especie de código personal que pueda ser interpretado con facilidad y permita limitar la escritura de los apuntes a lo estrictamente imprescindible para una buena comprensión posterior.

MODOS DE EXPONER UN TEMA

Al tomar apuntes hay que ir haciendo el esquema del tema que se explica, es decir, como si estuviéramos anotando los epígrafes de un libro. La simple repetición de una cosa por parte del profesor, el empleo de expresiones como “recuerden aquello...” “atención a esto...” o sencillamente el cambio del tono de voz, o la velocidad de la pronunciación, son indicios claros de

que se trata de ideas clave para él. Es decir, mirar al profesor y describir la expresión de su rostro y en el acento de sus palabras en qué aspectos hace mayor hincapié, también observar cuándo se detiene de una manera más reiterada o simplemente toca de pasada, sin dar demasiada importancia a un aspecto.

Además de lo dicho anteriormente, tendrás que poner especial atención a los nexos y los vínculos de esas ideas, es decir, cómo pasa de una idea a otra. Es aconsejable reducir los párrafos empleados por el profesor en su exposición, a frases cortas que incluyan sólo las ideas principales y los detalles importantes: Muchos toman demasiados apuntes, inútiles en la mayoría de las exposiciones.

Podemos distinguir tres tipos diferentes de exposición de un tema:

Explicación nueva. Aquí se precisa más atención y esfuerzo. No hay que abarca mucho, ir sólo a los más esencial.

Explicaciones complementarias a otras anteriores. En este caso se deberá poner especial atención a lo que aún no se domina o a aquello que costó entender en otras sesiones.

Explicaciones que son como resúmenes, refuerzos y rectificaciones, en cuyo supuesto se deberán relacionar con los conocimientos anteriores sobre el tema.

EL ESTUDIO DIFERENCIADO O POR MATERIAS

Hay unas operaciones mentales que son comunes a todas las asignaturas, y que estas se materializan en la cuádruple capacidad de:

Comprender: es profundizar en el contenido, analizando y asimilando hasta hacerlo propio.

Asociar: es relacionar el contenido teórico con la vida y la experiencia para poder referirlo en la práctica.

Relacionar: es conectar e integrar los nuevos conocimientos con los que ya se habían aprendido con anterioridad.

Retener: para recordar es fijar en la memoria lo aprendido, de manera que pueda ser evocado cuando sea necesario.

Pero además de estas capacidades que son comunes al estudio de cualquier materia, es conveniente desarrollar las específicas que requiere cada materia. Sería un tremendo error estudiar todas las asignaturas de la misma manera, porque unas exigen abstracción, método y claridad y otras memoria, imaginación, expresividad, síntesis, etc. En una palabra, el estudio es distinto en cada materia; veamos unos cuantos principios de este estudio diferenciado:

Antes de estudiar una materia conócela de cerca. Para lograrlo, nada mejor que hacerte diversas preguntas

sobre ella. Cuando sepas darle respuesta adecuada, tu estudio será práctico, inteligente y eficaz.

Este tema concreto:

¿Qué datos aporta?

¿Qué conocimientos previos exige?

¿Qué novedad experimental representa?

¿Cómo he de asociarlo con las experiencias que ya poseo sobre el mismo contenido?

¿Cómo puedo llevarlo a la práctica?

¿Qué nivel de conocimientos se me exigen desde el punto de vista académico?

¿Qué importancia le concede el profesor de la asignatura?

¿Qué dificultad presenta su estudio para mí?

¿Cuánto tiempo y esfuerzo me supondrá?

¿Cuándo iniciaré su estudio y cuándo pienso terminarlo?

LA FATIGA MENTAL

¿Qué es la fatiga?

La fatiga, tanto si es mental - es decir originada por el trabajo psíquico o nervioso - como si es corporal -

originada por el trabajo físico o muscular es un peculiar estado individual, y se caracteriza por fenómenos conscientes y por fenómenos objetivos. Los primeros constituyen la *sensación de fatiga*, cansancio o agotamiento, que unida a diversas molestias, integra la llamada *fatiga subjetiva*; los segundos consisten en una *disminución del rendimiento* (en cantidad, en calidad, o en ambas formas).

Cuando alguien afirma que se está fatigando, generalmente lo hace porque siente que el esfuerzo que realiza para lograr el trabajo le resulta progresivamente más penoso, y va acompañado de malestares tales como sensaciones dolorosas de tensión, congestión, vacío, etc., en diversas partes del cuerpo.

¿Cómo se engendra la fatiga mental?

En condiciones normales, cuando nos disponemos a realizar un estudio, hemos de atravesar un período inicial de ajuste, adaptación y concentración, durante el cual se adquiere la actitud de compenetración con el tema y se ponen en marcha, adquiriendo velocidad y aceleración, todos los dispositivos mentales, para la captación del material estudiado.

Sigue un segundo período, de "calentamiento", durante el cual, vencidas las resistencias o inercias del comienzo, se entra más en el asunto y se absorbe los datos con creciente facilidad.

En el tercer período, se balancean los efectos del entrenamiento y de la incipiente fatiga, aumentando insensiblemente el esfuerzo de concentración.

Finalmente, el cuarto período, en el cual los efectos de la fatiga privan por sobre los del entrenamiento, y a partir de entonces declina progresivamente la curva de aprovechamiento, a la vez que aumenta la molestia del esfuerzo, engendrándose una impresión de cansancio, aburrimiento o desinterés que puede producir sueño.

Factores de los que depende la fatiga general

Factores intrínsecos:

- Excesivo número de horas de trabajo.
- Falta de pausas adecuadas durante el mismo.
- Excesiva velocidad atropellamiento.
- Operaciones desagradables durante su ejecución.
- Textos inadecuados.
- Postura impropia.
- Exceso de ruido.
- Iluminación deficiente o excesiva.
- Temperatura deficiente o excesiva.
- Presencia de sustancias anormales en el aire (falta de ventilación, malos olores, etc.).
- Alteraciones digestivas (hambre, digestión difícil, etc.).
- Perturbaciones emocionales, originadas por el miedo al fracaso en el trabajo.
- Actitud personal de antipatía hacia él.

Factores extrínsecos:

- Falta de reposo o sueño nocturno.
- Intemperancia.
- Retrasos o dificultades en el transporte.
- Habitación defectuosa.
- Conflictos familiares.
- Preocupaciones diversas (económicas, sexuales, etc.)
- Nutrición deficiente.
- Falta de intereses compensadores.
- Enfermedades.

En los estudiantes de ritmo temperamental "diurno", la fatiga tarda mucho en sobrevenir cuando estudian a la mañana, y en cambio adquiere rápido crecimiento si tratan de estudiar después de cenar; en cambio sucede lo contrario con los estudiantes de ritmo "vespertino".

Como evitar y combatir la fatiga

No estudiar nunca más de una hora seguida, es decir, sin pausa.

Procurar evitar el estudio después de ejercicios físicos pesados, cuando se tiene sueño, hambre, frío, sed, calor excesivo u otras molestias o preocupaciones.

Alternar siempre las diversas fases del estudio: lectura de orientación general, lectura concentrada, evocación de datos conocidos, discusión (con algún compañero)

de puntos oscuros, ejercicios de práctica de técnicas, formulación de resúmenes, etc.)

Procurar cambiar de postura cada diez o quince minutos y descansar la vista medio minuto en los mismos intervalos.

Tras una sesión de dos o tres horas, introducir una larga pausa de distracción y reposo, además de las pequeñas pausas 8de uno a cinco minutos) que se habrán introducido antes).

Practicar durante las pausas algunas fricciones en la nuca y movimientos rítmicos, para desentumecer las extremidades.

El abuso de café o bebidas alcohólicas es perjudicial, en cambio un baño ligeramente tibio, seguido de fricción y masaje, suele mejorar la sensación de cansancio.

El método *E.P.L.E.R*

Para mejorar nuestra capacidad de comprensión lectora existe un método minucioso y detallado de la lectura, que es propiamente un verdadero método de estudio.

Se lo conoce como método *EPLER*, tomando las iniciales de sus cinco pasos.

Exploraremos ahora cada uno de esos cinco pasos:

E: Exploración o prelectura
P: Preguntas

L: Lectura
E: EXPOSICIÓN
R: Revisión y Repetición

1) E: EXPLORACIÓN O PRELECTURA

Hay un proverbio popular que dice que *"para armar un rompecabezas se necesita primero la imagen completa".* Y una frase utilizada en la estrategia militar dice que *'no hay mejor aprovechamiento del tiempo que el invertido en el reconocimiento previo".*

Cuando consultamos un plano para localizar la intersección de una calle con otra, no hacemos otra cosa que mirar el dibujo de una fotografía aérea. Es decir, nos ayudamos con la representación de una visión realizada desde arriba. El valor del reconocimiento previo estriba en que no recibimos la información "gota a gota" mientras leemos, si no que ya contamos con una visión de conjunto. Como ocurre a menudo en la lectura convencional, cuantos más hechos, detalles y otra información intentamos cargar, menos asimilamos y recordamos.

La prelectura está basada, por lo tanto, en un principio importante: el aprendizaje eficaz se realiza *"del todo hacia las partes".* La prelectura es un vistazo de reconocimiento. Con ella ganaremos tiempo evitando regresiones innecesarias, y lo que es muy importante, adquiriremos una visión global de todo el material.

Es increíble la cantidad de personas que olvida detenerse en las numerosas indicaciones que el autor, los redactores y el editor ponen en el libro para facilitar el recorrido de la lectura, para indicar las intenciones y las distintas direcciones y usos del texto. En general, el lector poco experto se lanza de lleno a la lectura como el conducto novato que, al tener miedo del tráfico, es presa del pánico y no ve las señales, no para en el *STOP*, sino que sigue adelante, empujado por el fluir de los coches y sin saber exactamente adónde va. Para cualquier excursión por la montaña ti confiaría en un mapa para estudiar los senderos más cortos o más interesantes que le llevasen a su destino. ¿Por qué no hacer lo mismo antes de afrontar esa tierra desconocida que es un libro nuevo?

Tratemos de descubrir ahora cuáles son esas señales que nunca hay que pasar por alto antes de decidir si leer o no un texto. Atención a:

- los títulos
- los subtítulos
- el índice
- la disposición de los párrafos
- la longitud de los párrafos
- el uso de la negrita o la cursiva
- los esquemas o recuadros de recapitulación
- las ilustraciones
- las acotaciones
- la información sobre el autor que pueda figurar en la solapa
- la información en la contratapa

- las notas a pie de página

Todos ellos son espías luminosos que es absolutamente necesario aprender a interpretar y utilizar, para poder obtener más ventajas con menor esfuerzo. En efecto, en estas sencillas operaciones se invertirá pocos minutos, después de los cuales sabrá qué contiene el libro y qué le es útil, mientras que sería poco práctico ese cuarto de hora invertido en leer precipitadamente el primer capítulo, que le podría desorientar y no darle un panorama de la obra.

Al mismo tiempo, este trabajo preliminar permitirá acopiar los elementos, materiales complementarios y los libros de consulta que pueden necesitarse. Conviene también apreciar si se trata de un tema nuevo, o es continuación de otro ya estudiado. La toma de contacto debe durar sólo unos poco minutos, los suficientes para hacerse una idea del terreno que se va a explorar, y para completar la preparación del trabajo.

Será un recorrido ágil de la materia de estudio, en su totalidad, con el fin de localizar los conceptos e ideas fundamentales y las áreas de dificultad. Debe ser la ocasión para identificar las palabras desconocidas, así como los conocimientos que se dan por sabidos y, en principio, se tienen dudas sobre ellos. Hay que ir anotando unas y otros en un papel, para aclararlos después. Esto es muy importante puesto que cada autor basa su exposición en unos conocimientos previos que supone en posesión del lector, y si éste no

los posee, difícilmente entenderá lo que le están explicando. La primera lectura será rápida y de corrido, sin detenerse aunque algo no se entienda. En tal caso, conviene dejar al margen una señal a lápiz, por ejemplo, un signo de interrogación.

Inmediatamente después de la primera lectura, hay que aclarar las palabras desconocidas con ayuda del diccionario, y estudiar o repasar los conceptos que el autor da por sabidos. En ningún caso debe pasarse a la segunda lectura sin haber completado dicha labor, y ese será el fruto más valioso obtenido de la primera lectura.

2) P: PREGUNTAS:

En esta fase nos planteamos una serie de preguntas fundamentales acerca del texto que consideramos o creemos necesario saber responder después de la lectura. Podemos transformar en preguntas los encabezamientos y los títulos. Desde que se lee el título del capítulo o tema, o incluso en la etapa de exploración, se puede hacer una detención de un minuto para preguntarse: *"¿Cuál será precisamente el contenido del tema que lleva este título?"*, y conforme se vaya desarrollando la prelectura, formular algunas preguntas que puedan ser contestadas mediante una cuidadosa lectura del material.

El poder de las preguntas estriba en que proporcionan objetivos inmediatos que hay que investigar, y no precisamente una idea general de lo que se va a

percibir al leer toda la obra. Las preguntas pueden indicar lo que se debe buscar en cada tema, subtema o párrafo. También facilitan concentrar la atención en lo que se lee, ya que indican lo que hay que precisar a lo largo del estudio.

Esta formulación de preguntas, además de despertar la curiosidad, estimula al lector a compenetrarse debidamente del texto. Son de mayor valor las preguntas formuladas por nosotros mismos, mucho más que las preguntas elaboradas por otra persona.

Los párrafos tienen su estructura interna, representada en la cohesión de sus acciones. Las principales "estructuras ejes" se pueden resumir así:

1) **Estructura del asunto** = E. A. Es la estructura para dar informes o para hacer narraciones o descripciones.

¿Cuál? = Hecho
¿Cómo? = Desarrollo de los hechos
¿Conclusión? = De los hechos

2) **Estructuras de dificultades y soluciones** = E. Di. S. Se presentan los siguientes elementos: Una tesis (idea, concepto, problema); una discusión (desarrollo, pros y contras); y una solución (conclusiones, moralejas, etc.).

¿Cuál? = Problema
¿Por qué? = Análisis
¿Discusión? = Pros y contras
¿Qué conclusión? = Solución

3) **Estructura de proposición y presentación** = PROPRE. Expresa una afirmación clara y firme que el autor tratará de demostrar a fin de persuadir

¿Qué? = ¿Cuál es la idea?
¿Cómo? = ¿Cómo la demuestra?
¿Implicación? = ¿Convence?

3) L: LECTURA:

Conocida ya la extensión del texto y su grado de dificultad, se podrá decidir la manera de leer el material, si en forma rápida o más bien lenta, de acuerdo con la finalidad y la situación. Lo indispensable es no sacrificar la comprensión a fin de obtener el máximo provecho.

Esta es la fase propia de la lectura, que debe ser con el ritmo propio de acuerdo a la finalidad, haciendo una lectura general y buscando el significado de lo que se lee. En una sesión de estudio aquí introduciríamos el subrayado, las notas al margen, etc.

Esta es también la fase de la comprensión propiamente dicha. Todo lo realizado previamente ha tenido como objeto dotarse de los medios e informaciones necesarios para facilitar la tarea. Se ha explorado el terreno en su totalidad y ya se sabe dónde van a encontrarse las dificultades. Ahora es el momento de enfrentarse abiertamente a ellas. La lectura debe ser concienzuda, pero sin perder de vista que el objetivo en esta fase es entender, por lo que no será necesario

prestar demasiada atención a lo que esté perfectamente claro. Es conveniente tratar de adivinar el pensamiento del autor, es decir, lo que pretende explicar, su sistema de enseñanza, lo que considera más importante, etc. A tal fin, hay que fijarse bien en todo aquello que subraya, enfatiza o repite. Debe prestarse atención especial a los comienzos de los capítulos y apartados, en los que suelen plantearse las ideas clave. Y también a los finales, donde es frecuente que figuren resúmenes y conclusiones.

La segunda lectura es una buena ocasión para poner en práctica todas las estrategias apuntadas (hacerse preguntas, explicar las cosas con expresiones propias, investigar todos los detalles, no dar nada por seguro hasta verlo con claridad, etc.). Para la señalización de los conceptos fundamentales, debe hacerse uso de las medidas apropiadas, como subrayados, encuadres, notas marginales, etc., pero sin abusar de ellos para que no pierdan efectividad. También es conveniente la lectura en voz alta, ya que facilita la asimilación.

En la segunda lectura se irán aclarando sobre la marcha algunas cuestiones dudosas. Otras, en cambio, requerirán volver sobre ellas para una consideración más profunda. A veces, leyendo más adelante, se aclara algo que antes no se entendía. Finalmente, quedarán algunos puntos sin aclarar, no siendo aconsejable porfiar demasiado en ellos en esta fase, aunque sí dejarlos perfectamente localizados.

EL SUBRAYADO

El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto. Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto. Las principales teorías psicológicas de la percepción humana fundamentan esta técnica, ya que está demostrado que la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan.

¿Por qué es indispensable subrayar un libro para leerlo?

En primer lugar, porque así nos mantenemos despiertos, totalmente despiertos y no sólo conscientes.

En segundo lugar, leer, si lo hacemos activamente equivale a pensar, y el pensamiento tiende a expresarse en palabras, escritas o habladas.

En tercer lugar, el subrayado evita tener que leer de nuevo todo el texto.

UN BUEN SUBRAYADO NOS COLOCA EL TEXTO EN TELEGRAMA, ahorrándonos tiempo y esfuerzo para la captación de su esencia significativa.

1. ¿CUÁNDO SUBRAYAR?

Inmediatamente después de captar el texto. Si no, no sabrás qué remarcar.

2. ¿QUÉ SUBRAYAR?

Los puntos más importantes, los argumentos de mayor fuerza. Las ideas centrales, las Palabras-Clave. (Mucho más en lo humanístico que en lo técnico).

3. ¿CÓMO SUBRAYAR?

Con remarcador:

- líneas ondulantes debajo, para lo esencial;
- líneas llenas, para lo secundario pero significativo.

Si quieres subrayar un documento que tengas en la computadora, en lugar de usar líneas ondulantes para resaltar lo esencial, puedes apelar (ya que los procesadores de texto no tienen la opción de líneas ondulantes) a la opción doble línea.

Puedes numerar en orden los subrayados, para guiarte en el Resumen o en la confección del Mapa Mental.

Marcar las definiciones con flechas.

Si el libro no es nuestro, no podemos subrayar. Por eso, si tienes los medios, es conveniente comprarlo.

LO QUE NO DEBE HACERSE:

Terminar subrayando media página o la mayor parte de la página.

Tampoco subrayar en la primera lectura, sin haber leído el índice, el prólogo, la bibliografía y la introducción.

4) E: EXPOSICIÓN:

El cuarto paso del método *EPLER* consiste en hablar para describir o exponer los temas leídos. Cuando se termina de leer una página, conviene reformular la información que se ha captado. Al dominar la ejecución de esta etapa, tal vez se preferirá leer toda una sección o capítulo antes de detenerse para volver a repetir lo que se ha leído, y puede ser útil, al haber leído varias páginas, mirar el título del tema para recordar mentalmente lo que se ha mencionado en él. Si lo que se lee no tiene temas con títulos, entonces es buena estrategia subrayar los puntos importantes y éstos servirán para reconstruir el tema, en la imaginación y la memoria, tan completamente como sea posible. Al terminar la exposición, será conveniente volver a pensar en los puntos importantes para comprobar que se recuerdan suficientes detalles que abarquen los hechos mencionados en la descripción.

Conviene que este recordatorio se haga en forma verbal. Cada uno de nosotros con seguridad ha tenido la experiencia de pensar en algo y decirnos: *"sí es una buena idea, sé todo sobre eso"*, y más tarde, cuando empezamos a explicar la idea a otra persona, nos encontramos con no ser capaces de expresarla correctamente. Una idea vaga e incierta, que no puede

explicarse con palabras efectivas y claras, tal vez no tenga ningún valor para nadie. Es claro que no se puede hablar de un asunto, si sólo se tiene una idea indefinida o confusa sobre el tema. Después de todo, la única forma de que disponemos para decir si podemos expresar con palabras un tema –por estar suficientemente claro en nuestra mente- es, precisamente, ¡expresarlo mediante palabras! Por lo tanto, hagamos precisamente eso.

En esta etapa de exposición también se pueden contestar las preguntas que planteadas anteriormente, y si es necesario pueden formularse otras preguntas más específicas, concretas o puntuales sobre el texto y su contenido. Incluso es aconsejable hacerlo por escrito; así este material se podrá utilizar más adelante. Algunas personas las responden en voz alta, y las retienen porque su memoria es auditiva; otras prefieren hacerlo por escrito.

Pero esta es una etapa a menudo descuidada, y sin embargo crucial, porque como decía Sherlock Holmes: *"no hay nada que aclare tanto un caso como el exponérselo a otra persona..."*

5) R: REVISIÓN Y REPETICIÓN:

La revisión consiste en hacer un repaso del material leído, días después del trabajo realizado, cuando la mente se encuentra descansada. Dicha lectura debe ser en forma de salteo. Se ven los puntos que no quedaron claros y se completan las respuestas. Aquí, en una

sesión de estudio, introduciríamos los esquemas y resúmenes.

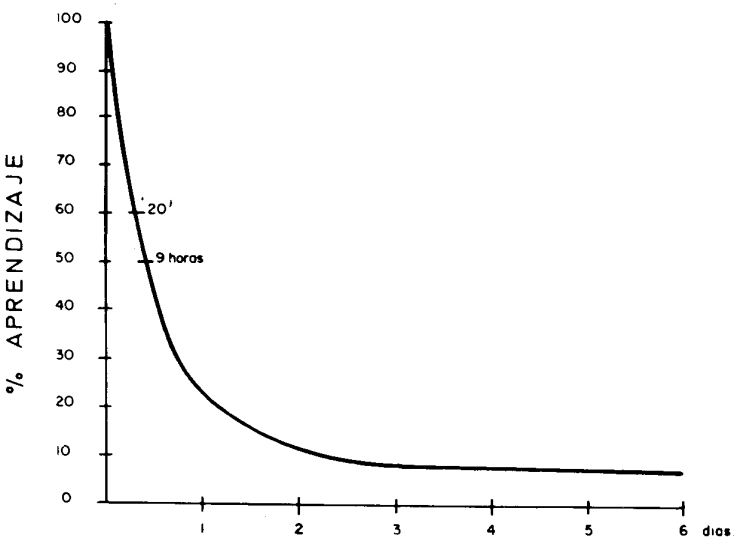
Esta fase consiste, precisamente, en realizar un último esfuerzo para aclarar esos puntos oscuros que han quedado pendientes tras la segunda lectura. Como ya el tema estará muy trabajado, las dudas que queden serán muy concretas y podrá efectuarse una buena investigación acerca de ellas con ayuda de otros libros e informaciones. Si, a pesar de ello y después de un tiempo razonable, quedase todavía algún punto sin aclarar, es mejor dejarlo. A veces, el subconsciente sigue trabajando y, más tarde, puede aparecer la solución.

Pero conviene recordar que el repaso debería basarse en la *meditación* sobre el material que se está revisando, más bien que en pasar los ojos rápidamente sobre él. Los mismos conceptos que se han mencionado sobre la actitud y sobre la etapa que hemos llamado de Exposición, se aplican aquí. Cuando se repasa, se graba en la memoria y se comprende determinado material no porque los ojos lo vean por segunda o tercera vez, sino como resultado de lo que sucede cuando el cerebro vuelve a examinar el material completamente por segunda o tercera vez.

LA IMPORTANCIA DEL REPASO

Es un paso imprescindible para retener lo aprendido hasta usarlo, es decir, para evitar el olvido. Para repasar, utilizaremos como material básico las síntesis

confeccionadas por nosotros y, ante un examen tipo test, el libro. Para repasar, usa como estrategias básicas la relectura de los libros y el recitado: expresar de viva voz y a nuestra manera lo estudiado, y después comprobar con el texto la exactitud de lo verbalizado. De acuerdo con la *curva del olvido*, hay unos momentos óptimos para repasar.



La programación de repasos secuenciales debe ser:

Repaso inicial: es el más importante de todos. Hay que hacerlo **antes de** que transcurran **24 horas** de la memorización de un tema. El momento ideal es antes de irse a dormir el mismo día procurando dejar unos minutos de descanso entre el repaso y acostarse.

Seguiremos el siguiente procedimiento:

Recitar lo estudiado durante el día.

Comprobar en los libros la exactitud de lo expresado.

Releer lo olvidado y lo no comprendido (lo que nos cuesta expresar) en el original. No pierdas tiempo releyendo lo sabido: insista, estudia lo suficiente hasta saberlo todo.

Repasos intermedios: se trata de **releer las síntesis y los libros**, de utilizar el material para evitar el olvido. Los momentos claves ideales son:

1. a los **3 días** del repaso inicial
2. a la **semana** del anterior
3. **semanalmente** hasta saberlo bien
4. **mensualmente** una vez sabido.

Repasa buscando un conocimiento global, relacionando lo sabido con cosas nuevas.

Repasos finales: Cuando se acerca el examen hemos de **repasar en profundidad lo aprendido cuantas más veces mejor**. Para ello, recita lo estudiado, comprueba su exactitud y relee, escribe, dibuja, etc. lo no sabido. De cara al **éxito** en el examen hay 3 puntos fundamentales: **comprensión** de la materia, **síntesis** de la misma y **repasos secuénciales**; si estudias con verdadero interés, entiendes perfectamente (lo explicas con tus palabras) lo que estudias, lo sintetizas (asociando lógicamente las ideas) y lo repites en voz

alta, conseguirás un conocimiento perfecto de los temas.

Repasa, utiliza el material tantas veces como le sea posible para llegar al examen con las mayores posibilidades de éxito. Como quiera que muchas veces te encontrarás con un examen objetivo, tipo test, en que la respuesta ya está confeccionada y es unívoca (sólo hay una respuesta correcta), es más importante reconocer (saber qué alternativa es correcta) que recordar; para ello, es fundamental leer muchas veces todos los temas.

Para saber más:

http://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/index.htm

Este libro que usted acaba de leer pertenece a la librería **Tus Buenos Libros** en la que puede disfrutar libros de la forma cómo después se explica. A continuación verá cómo funciona todo esto. **Es muy sencillo e interesante.**

Puede visitar esta librería en
http://www.tusbuenoslibros.com/

¿Qué es la LIBRERÍA VIRTUAL?

Es una **nueva** forma de comprar libros y recibirlos en su ordenador a través de su correo electrónico. **También puede descargar libros GRATIS**

¿Qué ventajas obtengo por comprar así los libros?

Es mucho más **fácil** y **rápido** de recibir. Si se envía por el sistema tradicional, tarda varios días en llegar. Además, en otros casos, los portes los pagaría usted, o se le cargarían en el precio final. Sin embargo, al adquirir libros por este sistema, todos los **gastos de envío son gratis**, con el ahorro que supone para usted. Por otra parte, al ser nulos los gastos de imprenta y distribución, se ofrecen unos precios que no existen en los libros en papel.

¿Cómo sé que me llegan los libros?

Usted recibirá en la cuenta de correo que elija los libros que adquiera. Este sistema está **probado** y **garantizado.**

¿Es compatible con mi ordenador?

Los libros se envían en formato PDF con la finalidad que sean compatibles con cualquier sistema (PC, Mac, Linux y otros) y prácticamente cualquier lector de e-books. **Fácil** y **efectivo.**

¿Qué temas se pueden adquirir?

Libros de temática que no se suele encontrar en cualquier librería. Hallará libros sobre el **éxito**, sobre el **poder**, sobre la **mente**...

Naturalmente, encontrará temas tratados en

EL ARTE DE LA ESTRATEGIA en **http://www.elartedelaestrategia.com/** o en consonancia con su línea.

¿Puedo hacer copias?

Por supuesto que si, **todas las copias que quiera**. No hay ningún dispositivo que impida hacer copias electrónicas o en papel. Hacemos esto porque consideramos que ya que usted paga por un producto, es muy **libre** de hacer con el lo que quiera (aunque los que reciban las copias no paguen).

¿Es seguro comprar con tarjeta en Internet?

Comprendo que resulta chocante realizar compras por Internet. El sistema de pago funciona de tal manera que: **es seguro** (nadie puede interferir los datos), nadie conoce el nº de su tarjeta y que yo mismo he hecho la prueba comprando libros y todo funcionó a la perfección. El sistema de pago usado es **PayPal**, en **http://www.paypal.es/es**



La forma de pago es por medio de la red de protección de la identidad de **VeriSign** (VIP, VeriSign Identity Protection), que ofrece un nivel adicional de seguridad durante la identificación en sitios Web que muestren el logotipo de VIP con su clave de seguridad de PayPal, por lo que la transferencia reúne todas las medidas de seguridad

Para saber más: PayPal

http://www.paypal.es/es

Se admite el pago con: 

En el caso de que no tenga tarjeta, ya ha habido otras personas en su situación que lo han solucionado de la siguiente manera: han pedido a otra persona que si tenía tarjeta fuera el que les realizara la compra. Después le abonó en metálico el importe de la adquisición.

Me quedan algunas preguntas, ¿me las podría aclarar?

Encantados de ampliar información. Puede enviarme un mensaje en el que exprese sus preguntas a

contacto@tusbuenoslibros.com

Es una forma de agradecerle de antemano la oportunidad de servirle, que espero tener algún día.

Reciba un cordial saludo

Carlos Martín Pérez