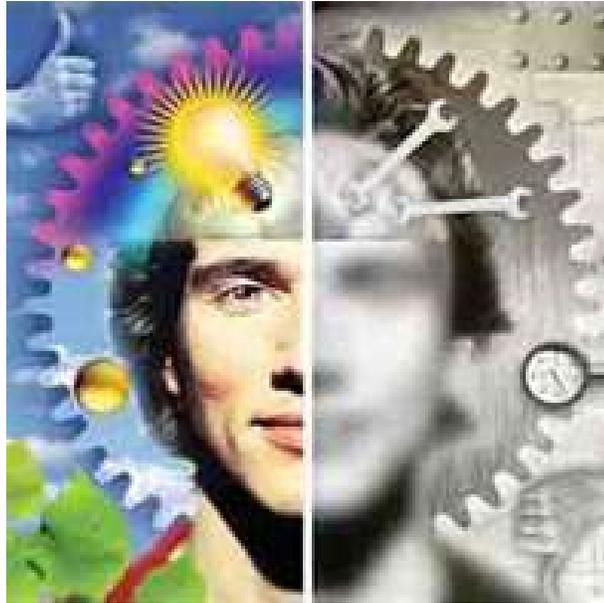


David Angulo de Haro



Súper Inteligencia *Alfa*

Método para el desarrollo cerebral de alto rendimiento

Este material está protegido por Ley

Índice

Introducción.....	4
1 El cerebro	11
2 La mente	17
3 El pensamiento.....	21
4 El subconsciente	26
5 La inteligencia	28
6 La intuición.....	35
7 Piensa como un genio.....	38
8 Capacidad procesadora	43
9 En qué órbita vives.....	49
10 Programación neurolingüística.....	54
11 Inteligencia emocional	57
12 Teoría cuántica.....	60
13 Teoría de la Forma. Gestalt.....	63
14 El poder de la palabra.....	68
15 Relación entre lenguaje e inteligencia.....	72
16 La memoria.....	74
17 La creatividad.....	80
18 Cultura general.....	85
19 Por qué leer temas de avance científico	88
20 Ley de atracción.....	93
21 El poder de los hábitos.....	95
22 Concentración.....	98
23 Energía.....	100
24 Estrategias – Plan de acción.....	103
25 Cómo funcionar en Alfa.....	106
26 Beneficios de funcionar en estado alfa.....	107
27 Conclusiones.....	109

Pautas para agilizar la dinámica del cerebro.....	110
Sesiones para desarrollar la inteligencia verbal.....	115
Sesión 1.....	119
Sesión 2.....	129
Sesión 3.....	138
Sesión 4.....	148
Sesión 5.....	157
Sesión 6.....	166
Sesión 7.....	177
Sesión 8.....	187
Sesión 9.....	197
Sesión 10.....	207
Sesiones para desarrollar la inteligencia abstracta.....	216
Sesión 1.....	218
Sesión 2.....	226
Sesión 3.....	234
Sesión 4.....	242
Sesión 5.....	249
Sesiones para desarrollar la inteligencia numérica.....	256
Sesión 1.....	259
Sesión 2.....	268
Sesión 3.....	278
Sesión 4.....	286
Sesión 5.....	293
Sesiones para desarrollar la inteligencia espacial.....	302
Sesión 1.....	305
Sesión 2.....	312
Sesión 3.....	319
Sesión 4.....	326
Sesión 5.....	333
Inteligencia tecno-mecánica.....	340
Cómo influye el sueño en el desarrollo de la inteligencia.....	348
Plan de actividades permanentes.....	351
Conclusiones.....	357

Introducción

Los mayores valores de la evolución humana son el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia; por lo cual, estos deberían ser los objetivos prioritarios de todos los seres humanos. Sin embargo, la sociedad es ignorante y moralmente mediocre.

¿Por qué, después de tantos siglos de evolución, tenemos un perfil intelectual y moral tan pobres?

Sin duda, la explicación está dentro de cada persona.

El ser humano posee **mecanismos internos de desarrollo** que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano. Impulsan al desarrollo, a la creatividad, a la expansión y a la sociabilidad. Gracias a estos mecanismos, la naturaleza humana se ha abierto camino a lo largo de la historia y ha sobrevivido a situaciones a veces insostenibles.

Es un hecho científico que la humanidad vive un proceso irreversible de evolución, caracterizado por el desarrollo del cerebro en tamaño y en complejidad; por una toma de conciencia y por mayor libertad. Este proceso se acelera cada día, gracias al incremento de la información.

El ser humano también posee **mecanismos de defensa**; son lo opuesto a los mecanismos de desarrollo. Son conductas instintivas, su objeto es la supervivencia; proceden de la mente reactiva. La mente reactiva es instintiva. Ante cualquier amenaza el ser humano tiende a actuar de forma violenta y desadaptada. Los mecanismos de defensa son conductas anacrónicas, obedecen a viejos mensajes provenientes del Padre y del Niño. Se expresa de forma compulsiva, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas.

Cuanto menos evolucionadas están las personas, más dependen de estos mecanismos. Es importante tener presente que existen personas con poco conocimiento académico, pero con alta evolución humana, así como existen personas con mucho conocimiento, pero con poca evolución humana.

Las personas que poseen una mente reactiva tienen poco poder analítico y perciben el mundo a su modo, resistiéndose a aceptar cualquier otra interpretación que no coincida con la suya. Reaccionan de forma violenta contra toda crítica o idea de cambio. Son muy susceptibles. Sus relaciones humanas son conflictivas y tienden a ser autoritarias, intransigentes y manipuladoras.

La humanidad ha evolucionado y los instintos han perdido fuerza en beneficio de la inteligencia y de la conciencia; por lo cual, en el mundo actual, los mecanismos de desarrollo conducen al éxito y los mecanismos de defensa conducen al fracaso.

Somos hijos de una sociedad represiva y herederos de un subconsciente colectivo, saturado de información obsoleta, de temores, de traumas y de tabúes, que se transmiten a nivel subconsciente, de generación en generación, de padres a hijos. Como el subconsciente forma parte de nuestra mente oculta, no tenemos conciencia clara de los temores, traumas y complejos que llevamos en nuestro interior.

Los hijos son reprimidos y programados para ser los represores de sus propios hijos. De esta forma, cada generación controla a la siguiente generación y se asegura de conservar el orden establecido. Es una forma de garantizar la propia seguridad, sin que importe el daño que causan a las futuras generaciones.

En vista de esta situación, si quieres desarrollar una Súper Inteligencia, necesitas tomar conciencia de esta realidad para liberarte lo más posible de los obstáculos internos, pues, tus verdaderos enemigos no están en la calle, están dentro de ti. Sus nombres son: temor, ignorancia, pereza, indisciplina, irresponsabilidad, etc. En la medida en que controles a estos enemigos internos, podrás controlar a los enemigos externos, y, entonces, serás libre.

Para lograr una Súper Inteligencia necesitas liberarte de numerosos parámetros intelectuales, sociales y morales, lo cual no significa libertinaje, sino sentido común.

El libro consta de dos partes.

La primera parte ofrece una serie de temas cuyo objetivo es adquirir una visión correcta de la vida. Desarrollar y afianzar ciertos principios, valores y criterios que considero fundamentales, pues, ellos constituyen la roca firme sobre la que podrás construir un vida, segura, exitosa y feliz.

La segunda parte consta de ejercicios variados. Estos ejercicios son el resultado de más de 40 años de investigación y de experiencia, durante los cuales han sido aplicados con éxito total a miles de personas. Las teorías son importantes pero sólo son útiles si se llevan a la práctica.

Si sigues haciendo lo mismo que has hecho hasta ahora, obtendrás los mismos resultados que has obtenido. Para desarrollar una Súper Inteligencia, una Súper Memoria y una Súper Creatividad. Necesitas cambiar tu forma pensar. Necesitas cambiar la dinámica de tu cerebro. Necesitas planificar tu vida en otros términos. Necesitas simplificar las cosas y establecer prioridades. Necesitas ser más libre y más feliz.

Lo que tienes que hacer es más fácil que lo que estás haciendo. El 80% de lo que hacemos todos los días no sirva para nada, pero nos hemos acostumbrado a ello y creemos que es importante. Pero, si invirtiéramos el tiempo en el 20% de las cosas importantes, obtendríamos muchos más beneficios.

Para abrirte un poco el apetito intelectual y para que vayas abriendo tu mente a la nueva perspectiva que te ofrecemos te informo que los ejercicios que constituyen el contenido de la segunda parte tienes que realizarlos contra reloj.

El hecho de **ver** es un fenómeno natural. No existe atención voluntaria.

Observar es un hecho intencional, supone interés.

Observar es el paso inicial de cualquier proceso mental, es la puerta de entrada del mundo externo hacia nosotros mismos.

Observar es el resultado de una necesidad física, psíquica y espiritual, pues, si no existiera interés o motivación, dejaríamos pasar el estímulo sin registrarlo.

Vemos muchas cosas, pero sólo prestamos atención a lo que nos interesan o nos llaman la atención por alguna razón.

Aprender a observar es el fundamento del aprendizaje y de la memoria.

El mundo se nos ofrece igual para todos, pero cada persona lo percibe a su modo.

Las personas que saben, puede observar lo que nadie ve. Un investigador encuentra indicios que pasan desapercibidos para los demás.

Según Pasteur, “El azar favorece sólo a las mentes preparadas”

Cada día desfilan delante de nosotros numerosas oportunidades de aprender, de progresar, etc. pero no las percibimos porque no funcionamos al nivel adecuado.

Cuanto mayor es el conocimiento, mayor será la capacidad de observación. Los seres humanos no percibimos con los ojos, sino con el cerebro. Percibimos las cosas y aprendemos por analogía, por tanto, el cerebro sólo puede percibir y comprender lo que se relaciona con lo que ya conoce. Esta es la razón por la cual, todo aprendizaje nuevo resulta difícil y exige tiempo y dedicación hasta que el cerebro se familiariza con el asunto

A medida que el ser humano desarrolle su mente, podrá percibir mundos increíbles que existen a niveles que aún no somos capaces de percibir.

El ser humano no sabía que existían los microbios hasta que descubrió el microscopio, el cual le permite potenciar su vista. Un telescopio gigante ha permitido descubrir millones de galaxias que están a millones de años luz. Instrumentos sofisticados han permitido descubrir el código genético del ser humano. A medida que desarrollemos la inteligencia podremos percibir cosas que hoy no podemos imaginar.

Es importante desarrollar una mente abierta y perceptiva que nos permita captar información sabia y valiosa que flota en el ambiente. Hay en el mundo millones de personas buenas, inteligentes y sabias que vibran a alto nivel y emiten vibraciones poderosas que se expanden en todas las direcciones. Estas vibraciones flotan en el ambiente y llegan a todas partes pero sólo pueden ser captadas, a nivel subconsciente, por las personas que vibran en la misma frecuencia.

Sólo con una actitud mental abierta y perceptiva podemos crear las condiciones para desarrollar una Súper Inteligencia.

Para que los objetos percibidos perduren en la memoria, hay que observar con los dos hemisferios cerebrales. El cerebro puede observar los conceptos abstractos a través del hemisferio izquierdo y las emociones a través del hemisferio derecho.

Si al observar ingresamos sólo los datos emocionales o, por el contrario, únicamente las abstracciones, disminuirá la calidad de la recepción y quedará mal registrada en la memoria.

Esto significa que necesitamos vivir y percibir las cosas con interés y con emoción. Es sorprendente la facilidad con la cual aprendemos y recordamos lo que nos interesa y nos agrada. Toma nota de esta idea para que puedas desarrollar una Súper Inteligencia.

Es importante que comencemos a experimentar una nueva manera de ver la realidad y buscar aspectos que están ahí pero que aún no hemos descubierto.

La percepción es un proceso. La percepción es subjetiva y selectiva, recoge los estímulos y la información de mundo exterior y del mundo interior a través de los cinco sentidos, y aporta el material para el sentir, el imaginar, el pensar y el actuar.

La inteligencia es la síntesis de numerosas capacidades que participan en el proceso mental: Observación, percepción, concentración, análisis, selección, procesamiento, memoria, creatividad, lenguaje, interés, temores, seguridad, estado de ánimo, ideales, metas, etc.

Existen leyes físicas, químicas, gravitacionales, electromagnéticas, etc. que rigen el Universo. Estas leyes hacen que todo funcione de forma sincronizada.

Los científicos, con independencia de su ideología religiosa, admiten que el universo está regido por una inteligencia superior y que todo funciona de acuerdo a un propósito que no podemos entender.

Las leyes impresas en la naturaleza hacen que se imponga la armonía y se evite el caos. Nuestro mundo está lleno de fenómeno que parecen caóticos aunque, en realidad, se ciñen a leyes estrictas difíciles de desentrañar por la gran cantidad de variables implicadas. La computación y la representación gráfica han permitido entrar en un nuevo campo de análisis llamado "La frontera del caos"

"No hay cambios trascendentales sin un caos previo", por eso, es importante tomar las situaciones caóticas (a nivel cósmico, personal y social) como el principio de algo muy importante que está por llegar. En realidad la historia humana ha sido un caos continuo de guerras y de crisis de todo tipo, en el que los hombres han luchado a muerte unos contra otros para sobrevivir y para imponerse.

Aunque parezca absurdo “*El caos tiene armonía y genera creatividad*” pues, para poder subsistir en el caos, nos vemos obligados a abandonar nuestra zona de comodidad y a buscar soluciones, de esta forma, descubrimos nuevas posibilidades y oportunidades que jamás se nos hubieran ocurrido antes.

Las crisis personales y sociales no son el problema, sólo son manifestaciones de algo que no funciona. Las crisis obligan a rectificar. De esta forma, las crisis evitan el caos final.

Según Douglas Hofstadter, uno de los matemáticos que más se ha ocupado del tema: "Sucede que una misteriosa clase de caos acecha detrás de una fachada de orden, y que, sin embargo, en lo más profundo del caos acecha una clase de orden todavía más misterioso".

Esto viene a decir que, muchas cosas que consideramos buenas, lógicas y bien planificadas, pueden venirse abajo, porque carecen de consistencia, y, muchas cosas que consideramos negativas, puede conducir al final a cambios positivos. Esto se debe a que nosotros tenemos un conocimiento superficial de las cosas, ignoramos la dinámica profunda del universo y de la vida.

En realidad podemos considerar el universo como un caos dinámico en el cual interactúa todo lo que existe (el cosmos, la tierra, los vegetales, los animales, el clima, la sociedad en general, las personas en particular... Pero este caos tiene sus leyes, y, todo de alguna forma, tiene lógica y sentido, todo es producto de causa y efecto, no existe el azar.

El universo tiene una dinámica impresionante. Si lees temas de avance científico, relacionados con la astronomía, con el código genético o con el cerebro, comprenderás la magnitud de la inteligencia que rige estos fenómenos naturales.

Los animales

Los animales tienen un instinto perfecto que rige sus comportamientos. El instinto es una inteligencia inherente a cada especie. Cada especie tiene un instinto específico que hace que todos los animales de la misma especie tengan el mismo comportamiento.

Los animales, gracias a la inteligencia instintiva han evolucionado y se han adaptado a nuevas formas de vida para poder sobrevivir. La supervivencia de una especie biológica depende de su capacidad para desarrollar mecanismos eficaces de adaptación a situaciones nuevas. La principal ley de la evolución es la *selección natural*.

La adaptación es un mecanismo mediante el cual los organismos hacen frente a las tensiones y presiones del medio ambiente. Los organismos que se adaptan a su ambiente son capaces de:

- Obtener aire, agua, comida y nutrientes.
- Hacer frente a las condiciones físicas adversas
- Defenderse de sus enemigos naturales y predadores.
- Reproducirse.
- Responder a los cambios en su entorno.
- Seguir transmitiendo las características adquiridas a sus descendientes.

Los seres humanos

En las últimas décadas, la especie humana, ha "progresado" más que en toda su historia. Este desarrollo se está incrementando en progresión geométrica y el futuro se abre ante el hombre como una tentación sin fronteras. Pero en medio de este desarrollo ¿En dónde te encuentras tú?, ¿Cuáles son tus expectativas?, ¿Qué piensas hacer para no perder el tren del futuro?

El problema del ser humano también es de adaptación, pero el ser humano es más racional que instintivo, por lo cual, su posibilidad de sobrevivir y de triunfar, depende de su capacidad de *prever* y de *seleccionar* entre varias alternativas, la que conduce a la "*mutación*", es decir, al desarrollo.

Como la vida es una lucha por sobrevivir, cada ser, de acuerdo a su naturaleza está obligado a competir para lograr lo que necesita. Las plantas compiten por el suelo, los nutrientes y la luz. Los animales compiten por el espacio, el alimento y el control del grupo. Los seres humanos compiten por infinidad de cosas. El objetivo de la competencia es apoderarse de lo mejor con el fin de ser poderoso, y, de esta forma controlar a todos los que podrían causarle daño.

Nuestra mente es un caos dinámico en el que interactúan sin cesar billones de ideas, sentimientos, recuerdos, impulsos, necesidades, temores, intereses, valores... El ser humano es libre y puede intervenir en la dinámica de su caos personal y del caos social. Existen leyes intelectuales que rigen el pensamiento, leyes afectivas que rigen los sentimientos, leyes morales que rigen la conducta, leyes sociales que rigen las relaciones con las personas y leyes espirituales que rigen la relación del hombre con lo sobrenatural. De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la forma en que el ser humano aplica estas leyes, puede manejar mejor su propio caos y lograr lo mejor de la vida.

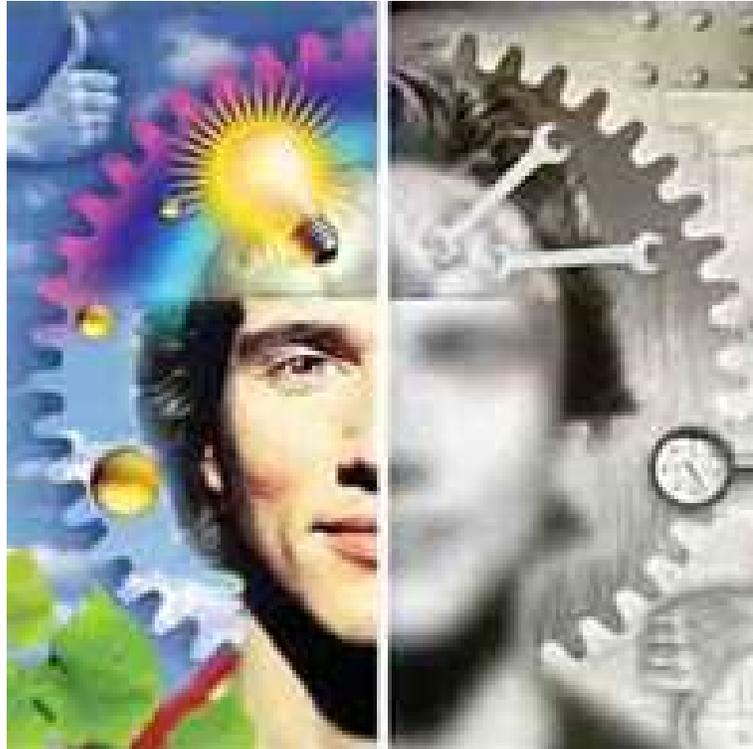
En el "caos" de la mente existe una lucha por el control entre las fuerzas positivas y las negativas. Las fuerzas más poderosas toman el control y marcan las pautas a seguir. La conducta de cada persona depende de las fuerzas que dominan en su mente. Estas fuerzas constituyen la estructura profunda de la mente. Toda decisión importante nace de la estructura central de la mente. Pensamos, hablamos y actuamos de acuerdo a la clase de persona que somos. De aquí la importancia de fortalecer, *todos los días*, los principios, criterios y valores que rigen nuestra conducta.

El caos nos recuerda que todo existe en un proceso dinámico de cambio permanente que se acelera cada día, lo cual exige adaptación, y, la mejor garantía para sobrevivir en esta sociedad presidida por el caos y la incertidumbre es el desarrollo de la inteligencia y de los valores.

Por lo cual la comprensión y asimilación de lo expuesto en este libro de *Súper Inteligencia Alfa*, puede significar la diferencia entre triunfar o fracasar.

La vida nos da un *tiempo limitado*, unas *capacidades limitadas* y unas *oportunidades limitadas* para convertir nuestros sueños en realidad. De aquí la importancia de invertir el tiempo y las capacidades en acciones que nos permitan lograr el máximo desarrollo, el máximo éxito y la máxima felicidad.

El cerebro



El cerebro es la “máquina” más perfecta y compleja. Está formado por más de 100.000 millones de neuronas; cada una de las cuales posee miles de receptores y transmisores. Estas células son capaces de procesar hasta 200.000 millones de *bits* de información en un segundo.

Existen cinco frecuencias cerebrales diferentes: Delta, Theta, Alfa y Beta y Gamma

Nuestro cerebro produce patrones de frecuencia en todo momento, ya sea que estemos entusiasmados, deprimidos, cansados, atentos, dormidos o despiertos. A su vez estos patrones se relacionan con nuestro nivel de estrés, bienestar emocional, y con nuestra capacidad para pensar y concentrarnos.

Ondas Delta (de 0.5 a 3 ciclos por segundo)

Son ondas largas, lentas y ondulantes. Se producen durante el sueño profundo, mientras se duerme sin soñar y también en meditadores muy avanzados. En consecuencia, este estado estimula los procesos corporales de recuperación, alivio y descanso, retardando nuestro proceso de envejecimiento.



Las ondas Delta abren el camino hacia el subconsciente (el subconsciente es el disco duro de la mente, que contiene toda la información que hemos acumulado durante toda la vida en forma consciente e inconsciente). Al funcionar en estado Delta podemos acceder a esta información y subirla a la mente consciente para aclararla y para fortalecerla.

Ondas Theta (de 4 a 7 ciclos por segundo)

La actividad cerebral desciende casi al punto del sueño.

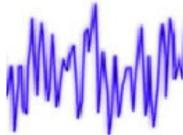
Es un estado de relajación muy profunda, ideal para la programación de la mente, para el auto hipnosis.



Es muy utilizado en programas de modificación de comportamientos (temores, complejos, etc.), así como en tratamientos de adicciones al alcohol y a las drogas. Theta son las frecuencias que se producen durante el período en el que soñamos mientras estamos durmiendo. También se asocia con momentos en los que estamos ejerciendo operaciones de índole automática como conducir de ida o de regreso al trabajo.

Ondas Alfa (de 8 a 13 ciclos por segundo)

El cerebro produce ondas Alfa cuando estamos relajados y alerta. Esto sucede cuando dirigimos nuestra atención a un evento, ya sea que estemos escuchando música, leyendo un libro, viendo una película o meditando en silencio.



En estado Alfa desaparecen los temores y preocupaciones y se experimenta una sensación de paz y bienestar. Es el estado ideal para el aprendizaje, debido a que se activa el subconsciente y surge la creatividad que ayuda a encontrar ideas nuevas para resolver exitosamente los problemas de la vida y llevar a feliz término los proyectos.

El cerebro aprende y recuerda especialmente con imágenes.

Ondas Beta (14 ciclos por segundo)

La mente permanece despierta, en estado de alerta y enfocada hacia objetivos concretos.

Este estado es útil para todas las actividades que exigen altos niveles de alerta mental y concentración, tales como; analizar y organizar información, presentar un examen, jugar deportes, etc. Esta actividad genera desgaste que puede llevar al estrés, por lo cual, es conveniente descansar cada cierto tiempo.



El cerebro puede procesar datos a la velocidad de la luz. Sólo necesita $\frac{1}{4}$ de segundo para percibir las miles de características de un objeto (visión fotográfica) pero la clave del éxito no está únicamente en la velocidad procesadora sino en la selección de datos valiosos.

La capacidad del cerebro es inmensa, tiene alrededor de 100 mil millones de neuronas. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Y tiene capacidad para almacenar información equivalente a trescientos mil millones de jijas. Entonces ¿Por qué la humanidad es tan ignorante? ¿Por qué tenemos tantas dificultades para aprender?

La razón es muy simple: Estamos condicionados por hábitos muy lentos, por esquemas mentales mal organizados, obsoletos y por temores y por falta de ideales y de ambición. Esta es la causa del subdesarrollo.

En condiciones normales, el porcentaje de eficiencia del cerebro corriente de muchos adultos no supera el 5% de sus posibilidades, sin embargo, cuando funciona en condiciones óptimas, gracias al uso de métodos eficaces, pueden multiplicar por 5 o por 10 su rendimiento.

El cerebro produce más de 4000 millones de impulsos por segundo (la computadora más sofisticada apenas produce 80 millones por segundo) La velocidad de procesamiento de información del sistema nervioso subconsciente supera lo imaginable; es de uno a diez millones de bits (unidades de información) por segundo, lo cual equivale a procesar un libro de 300 páginas por segundo. Este poder gigantesco está ahí, en tu cerebro esperando que lo actives para entrar en acción.

El cerebro no es un robot, es humano y, por tanto, es sensible a todo lo que ocurre dentro y fuera de él. Los estímulos pueden activarlo o bloquearlo; por lo cual es conveniente aprender a seleccionar ideas, personas y sentimientos.

El cerebro aprende, se adapta y puede reprogramarse. El cerebro dialoga constantemente con el mundo externo a través de los sentidos. Es importante aprender a seleccionar lo más valioso de las personas y de la vida.

El conocimiento de la estructura, del funcionamiento y de las leyes que rigen la actividad del cerebro está abriendo caminos a nuevas formas de aprendizaje y de creatividad. Por ejemplo, se sabe que el ritmo del cerebro de un bebé es el doble del ritmo del cerebro del adulto; que los estímulos incrementan en un 25% las sinapsis y por tanto, la capacidad de aprendizaje. Esta experiencia sugiere la necesidad de crear un ambiente rico en estímulos, especialmente en la infancia.

Se cree que el ser humano apenas utiliza el 10% de su capacidad mental. El cerebro debe ser una fábrica productora de ideas y de soluciones; sin embargo,

muchas personas lo convierten en un simple almacén de datos. Este error se paga muy caro a lo largo de la vida, pues, llega un día en que los datos se vuelven obsoletos y la persona queda desadaptada a la realidad. 6

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación y la creatividad.

Hoy es muy fácil obtener, sin esfuerzo, todo tipo de información a través de internet pero, ¡Ojo! No te conviertas en un parásito mental o en un ladrón de ideas.

Un ladrón es aquél que se apodera de la riqueza producida por las personas con el esfuerzo de muchos años. Un ladrón de ideas es aquel que toma ideas de otros sin analizarlas, sin reflexionarlas y sin asimilarlas; simplemente, es un imitador. Evita acumular información sin digerirla para que no te suceda una indigestión mental.

Cuando existe un proyecto importante y atractivo, dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad. El interés activa el cerebro y unifica toda la energía, lo cual facilita la concentración, la comprensión de la situación y producción de respuestas eficaces; mientras que, cuando existen diversos intereses o no tiene un plan de acción concreto, las neuronas trabajan en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación, la creatividad y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones ideales.

El cerebro no descansa de día ni de noche. Mientras dormimos trabaja dirigiendo los procesos biológicos del cuerpo y procesando la información contenida en la mente. Los estudios indican que los seres humanos soñamos casi durante toda la noche, aunque no tengamos conciencia de ello. En los sueños, el cerebro procesa los contenidos mentales, relaciona ideas, crea nuevas conexiones, drena tensiones y crea las condiciones mentales para que surja la creatividad.

Durante el día, el cerebro procesa los estímulos que le llegan a través de los sentidos externos e internos; pero sólo procesa conscientemente una mínima parte de la información que recibe, tal vez de 1 al 5%. Esta es la información que más le llama la atención porque se relaciona con lo que le interesa a la persona o porque es necesaria para la adaptación y la supervivencia. El resto lo capta de forma subconsciente, por lo cual, nosotros no tenemos conciencia de ello, pero queda grabado en el subconsciente desde donde influye de alguna forma. De aquí la importancia de seleccionar personas, ambientes...porque todo lo que nos rodea influye en nosotros de alguna forma.

Qué es lo que más atrae la atención del cerebro

El cerebro vive centrado habitualmente en lo que las personas necesitan, temen y aman

1. Cuando necesitamos algo importante pensamos constantemente en la forma de lograrlo. Cuanto más importante es, pensamos con más frecuencia y con más intensidad y, de esta forma, el cerebro va encontrando el modo de lograrlo. Pero el cerebro no hace milagros, necesita trabajar sobre una base de datos reales.

2. Los temores invaden la mente y generan angustia. Hacen que la persona viva preocupada, pensando constantemente en consecuencia negativas. Cuanto más piensa más se fortalecen los temores. De aquí la importancia de aprender a controlarlos porque suponen un gasto inmenso de energía y son un grave obstáculo para el desarrollo, la adaptación y la toma de decisiones.

3. Cuando las personas aman algo, cuando tienen un proyecto valioso, metas e ilusiones, el cerebro se centra en ello y no descansa hasta convertirlo en realidad.

Conclusión

El cerebro tiene un poder inmenso pero no toma decisiones por sí mismo. Actúa de acuerdo a la programación mental que tiene la persona, de acuerdo a sus creencias, valores, intereses profundos, metas, ideales, autoestima...y también de acuerdo a sus temores, traumas, complejos...Todos estos contenidos coexisten y luchan por imponerse. Al final el cerebro toma la dirección de los contenidos más poderosos.

¿Cómo funcionan los hemisferios cerebrales?

El hemisferio izquierdo, es consciente, realiza todas las funciones que requieren un pensamiento analítico. Es lineal, sucesivo y secuencial; avanza paso a paso; recibe la información dato a dato y la procesa en forma lógica, causal, discursiva y sistemática; algo así como una computadora donde cada paso depende del anterior. El hemisferio izquierdo organiza los datos pieza a pieza hasta componerlos como si se tratara de un rompecabezas.

El hemisferio derecho es inconsciente e intuitivo, capta directamente la estructura (lo esencial) de las cosas, sin necesidad de análisis ni razonamiento.

Posee una visión intelectual sintética y simultánea de muchas cosas. La velocidad de procesamiento de la información de ambos hemisferios es totalmente diferente; mientras el hemisferio izquierdo procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo, el hemisferio derecho procesa entre 1 y 10 millones de bits por segundo; de aquí la importancia de aplicar al aprendizaje las grandes ventajas que ofrece el uso del hemisferio derecho.

La actividad del hemisferio derecho es totalmente inconsciente debido a la alta velocidad a que fluye la información: El hecho de que los procesos del hemisferio

derecho sean inconscientes, no significa que sean ilógicos. Simplemente se trata de procesos mentales tan complejos e instantáneos que resulta imposible observarlos y analizarlos.

El La capacidad del hemisferio derecho se debe a que tiene acceso al subconsciente. El subconsciente es sabio, posee la capacidad llamada *pantomnesia*, es decir, que recuerda absolutamente todo lo que el cerebro ha percibido a nivel consciente e inconsciente desde el primer día de vida.

El subconsciente conoce todos tus problemas y dificultades; también conoce tus fortalezas y posibilidades de éxito. El cerebro tiene todas las respuestas que necesitas. El subconsciente también tiene un poder llamado precognición o conocimiento del futuro. Esto es posible y lógico si tenemos en cuenta que conoce la realidad de nuestro yo interno y, por tanto, conoce nuestra proyección en el futuro.

Las personas no pueden acceder de forma directa al subconsciente, pero si pueden hacerlo de forma indirecta. De esto hablaremos en el capítulo dedicado al Subconsciente.

El acceso indirecto es posible debido a que ambos hemisferios están relacionados y trabajan juntos y se complementan en muchas actividades. Por ejemplo, la codificación, almacenamiento y recuperación de información dependen de ambos hemisferios.

La actividad más importante del hemisferio izquierdo es el pensamiento analítico y crítico; mientras que, la actividad más importante del hemisferio derecho es la intuición y la creatividad.

El pensamiento crítico y la creatividad deberían ser los objetivos fundamentales de la educación; pues de ellos provienen la conciencia y la inspiración; sin embargo, son los menos cultivados y cuando alguien desarrolla estas cualidades es reprimido, criticado, tachado de rebelde y desadaptado.

El mayor obstáculo para el desarrollo y para la creatividad es la represión ejercida por la sociedad. La represión puede ser brutal, o bien, sofisticada.

Los seres humanos poseemos un cerebro con grandes potencialidades que podrían conducirnos al desarrollo, al éxito y a la felicidad, pero la sociedad reprime de muchas formas y programa a las personas para que sean ignorantes y sumisas, por lo cual, quienes desean ser libres y alcanzar el éxito y la felicidad, necesitan utilizar de forma inteligente ambos hemisferios, especialmente el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)

Nuestro método de Súper Aprendizaje Alfa tiene como objetivo fundamental el desarrollo del potencial de ambos hemisferios, de forma especial el hemisferio derecho que es el responsable de la inteligencia emocional, de la intuición, de la creatividad y de la vida emocional.

2

La mente

El cerebro es la estructura física que se encarga del funcionamiento mecánico de los procesos mentales.

La mente es un concepto que posee muchos significados. Se habla de nivel mental para designar el grado de inteligencia. Se habla de poder mental, higiene mental, equilibrio mental, enfermedad mental, etc.

La mente es considerada como el punto de convergencia de los impulsos y energías de todos los niveles de la personalidad. Es la reguladora de la energía psíquica y rectora de la conducta.

Es responsable del entendimiento, de la capacidad de crear pensamientos, del el raciocinio, de la percepción, de las emociones, de la memoria, de la imaginación, de la voluntad y de otras habilidades cognitivas.

Es la facultad del cerebro que permite reunir información, razonar y extraer conclusiones.

La **mente concreta** realiza los procesos básicos del pensamiento: Observación, comparación, relación, clasificación, que son la base del análisis-síntesis

La **mente práctica** realiza procesos directivos y ejecutivos de pensamiento, relaciona las causas con los efectos y los medios con los fines

La **mente abstracta** realiza procesos de reflexión consciente, accede a sus propias representaciones y las modifica. La razón es la facultad superior de conocimiento ya que hace abstracción de todo su contenido.

La naturaleza del cerebro y la prioridad de la mente, es encontrar una solución que aporte el mayor beneficio con el menor esfuerzo y el menor sufrimiento.

Los seres humanos creemos que controlamos nuestra vida y que nuestros pensamientos y nuestras decisiones dependen de la voluntad de cada momento, pero no es así.

Es el inconsciente quien marca la pauta de la conducta de los seres humanos y el que determina el estado de la psiquis, dependiendo de los contenidos que hemos

grabado en él a lo largo de la vida, de las actitudes y del uso que hacemos del libre albedrío.

La parte consciente depende del inconsciente. El inconsciente es el almacén de la información recogida que ha sido reprimida. Resulta muy difícil traer a la mente consciente dicha información. El subconsciente es un estado intermedio entre el inconsciente y la conciencia, al cual se puede acceder con facilidad, si se presta atención a la conciencia.

A cada momento, consultamos al subconsciente, para extraer información, con el fin de evaluar la situación y actuar o no actuar. Cuando las condiciones son favorables y existe un objetivo que estimamos bueno, se produce el impulso que nos lleva a actuar.

El inconsciente y el subconsciente contienen la materia prima que alimenta la inteligencia, la memoria, la conciencia, la creatividad, las emociones y el estado de ánimo habitual.

De aquí la importancia de llenar la mente con información valiosa, de adquirir valores y criterios correctos que iluminen el camino hacia el éxito verdadero, y de capacitarse para ser eficaces en la acción, pues, en definitiva, todo lo que deseamos lograr debe salir de nuestra mente.

La forma en que nos va en la vida es el resultado de cómo funcionamos por dentro.

Muchas personas, aparentemente buenas y capaces, logran poco éxitos. Es posible que tengan algún contenido mental a nivel inconsciente (ideas, creencias, sentimientos...) que les impide triunfar. Las ideas claras y los buenos sentimientos es la mejor forma de liberarse de contenidos negativos y de proteger la mente

Hay personas que desean cambiar ciertas conductas pero les resulta muy difícil, a pesar del esfuerzo que realizan. Se debe a que la dinámica de la mente es muy poderosa e impone su ley. Esta dinámica, la crea cada persona a través de la educación recibida y de las decisiones que toma a lo largo de su vida. Todo cambio importante supone un proceso largo.

Todo lo que pensamos, sentimos, hablamos o hacemos, nos marca de alguna forma para siempre. Si tuviéramos conciencia del bien o del mal que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás, seguro que cuidaríamos más nuestras actitudes.

...

En la actualidad, tenemos alguna información sobre el cerebro físico, pero es muy poco lo que conocemos sobre la mente, debido a que los procesos mentales son, básicamente, inconscientes.

Según mitos y cosmogonías, el cosmos proviene de un caos original que después se organizó de acuerdo a ciertas leyes. De modo similar, la mente humana deriva de un caos original en el que coexistían sentimientos y tendencias que luchaban entre sí por sobrevivir y por tomar el control de la mente.

En el correr de los siglos la inteligencia se fue imponiendo a los impulsos instintivos y la especie humana fue desarrollando conductas superiores; es lo que llamamos evolución.

La mente del hombre actual es el resultado de unos millones de años de evolución. Estos años de evolución significan muy poco en el contexto del Universo.

La mente humana aún sigue siendo un caos en el que luchan sin cesar, a nivel consciente y a nivel subconsciente: ideas, recuerdos, sentimientos, temores, complejos y tendencias instintivas.

El objeto de la educación es organizar la mente, para lo cual es necesario controlar ciertos impulsos y estimular otros.

Existen ciertas constantes, que han demostrado, a través de los siglos favorecer la evolución; se trata de ciertos principios y valores reconocidos a nivel mundial y enseñado, en general, por todos los padres del mundo.

La especie humana se rige por leyes internas de evolución que escapan al control del hombre, las cuales garantizan su supervivencia; pero la mente de cada persona depende de su albedrío, y, por tanto, corre peligro de perderse en el caos, a no ser que desarrolle cierta disciplina mental.

El objeto de la disciplina mental no es reprimir sino encauzar la energía. La mejor forma de encauzar la energía consiste en tener un proyecto claro, valioso y motivador que absorba en beneficio propio la energía mental.

El núcleo de la mente es la inteligencia y la conciencia.

Las personas desarrolladas poseen una mente rica, con abundantes conocimientos y con experiencias afectivas positivas, lo cual se traduce en buena salud mental. Estas personas poseen una mente analítica que les permite juzgar las cosas de forma correcta y actuar con éxito; mientras que, las personas poco desarrolladas carecen de información valiosa y de autoestima; lo cual se traduce en falta de capacidad para resolver los problemas y en actitudes defensivas.

Funciones de la mente humana

Función dinámica

La función dinámica es la más conocida. Es el resultado de tres procesos:

- a- Percepción de los estímulos.
- b- Procesamiento de los datos.
- c- Elaboración de respuestas.

Función subjetiva

A través de esta función el ser humano toma conciencia de sí mismo, de sus procesos biológicos y psicológicos, de sus experiencias, intereses, necesidades, motivaciones, valores, conducta, etc.

Función configuradora.

Esta función de (Auto identificación) es más inconsciente que consciente. El sujeto tiende a imitar y a adquirir las actitudes, costumbres, cultura y tradiciones propias del grupo familiar y social al cual pertenece. Esta función determina la forma de ser de cada individuo y de cada sociedad. Es decir su idiosincrasia.

Función energética.

La energía mental constituye la mayor riqueza del ser humano, pero por desconocimiento su verdadera naturaleza, de sus leyes y por falta de métodos Adecuados para su utilización, se pierde inútilmente. Se supone que el ser humano apenas aprovecha el 10 % de su poder mental.

Función creadora.

El cerebro debe ser una fábrica productora de ideas y de soluciones; sin embargo, muchas personas lo convierten en un simple almacén de datos inútiles. Este error se paga muy caro a lo largo de la vida, pues, llega un día en que los datos se vuelven obsoletos y la persona queda desadaptada a la realidad.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación, la creatividad y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones e ideales.

3

El pensamiento

El pensamiento es un proceso mental que tiene por objeto analizar y comprender la realidad de las cosas. En principio, sólo vemos las formas externas de las cosas, ignoramos su naturaleza interna, su organización interna, sus características, su funcionamiento, su utilidad, etc. para ello, necesitamos adquirir un conocimiento más profundo de las cosas a través de la observación y del pensamiento.

Se trata de un proceso lento. Hoy somos adultos y aprendemos con rapidez, debido a que nos apoyamos en conocimientos adquiridos, pero, observa lo lento y difícil que les resulta a los niños aprender el conocimiento y uso de las cosas. Observa lo difícil que resulta aprender un idioma nuevo o manejar una máquina nueva o sofisticada.

Los seres humanos aprendemos por analogía; es decir, aprendemos lo que se relaciona con lo que ya sabemos. A lo largo de los años aprendemos distintos códigos relacionados con el lenguaje, las matemáticas, el estudio, los comportamientos sociales, las conductas morales, habilidades en distintos deportes, manejo de herramientas, etc. En adelante aplicaremos estos códigos a las cosas que conocemos o que se relacionan con lo que conocemos y nos servirán para resolver las cosas con eficacia. De aquí la importancia de aprender desde pequeños numerosos códigos y que los códigos sean de calidad. Los códigos elementales proporcionan un conocimiento elemental, una capacidad de aprendizaje elemental, un vocabulario elemental y una capacidad de éxito reducida.

Con el estudio y la experiencia los conocimientos crecen en amplitud y profundidad y los códigos adquieren mayor potencial. Es fundamental que los conocimientos estén bien organizados y bien definidos para que el pensamiento fluya con rapidez. La velocidad de los procesos mentales es fundamental.

“Tu dependes de la calidad de lo que haces” En realidad, cada persona aprende de sí misma. Al hacer bien las cosas, el cerebro queda condicionado para hacerlas mejor. No hay que caer en el perfeccionismo, pero el hacer bien las cosas es garantía de superación y de éxito.

Los seres humanos tienden a hacer las cosas de forma repetitiva, porque es lo más fácil y cómodo, pero la vida es cambio y renovación. La ley es: “Adaptarse o morir”

Los seres humanos tenemos conductas instintivas que tienen por objeto la supervivencia, pero las conductas superiores, como hablar, imaginar, crear, resolver

los problemas de la vida, etc. dependen del pensamiento. Sin pensamiento no hay acción propiamente humana. El pensamiento es el activador de la mente, es el artífice de todo lo que hemos creado. De aquí la importancia de activar la mente a través de la lectura y de la reflexión.

La ignorancia se debe a falta de información, de ideas que activen la mente y desencadenen el proceso de pensar.

El que no sabe es como el que no ve. Carece de camino que le conduzca a la comprensión de las cosas y carece de motivación que le impulse a la acción, a la creatividad y al progreso. Por esta razón, las personas ignorantes, se conforman con sobrevivir y desaprovechan las oportunidades que les brinda la vida. Si tuvieran conciencia de los bienes que pierden, seguro que lucharían por ellos, pero, como dice el refrán: "Ojos que no ven, corazón que no siente"

La actividad de la inteligencia es pensar. La inteligencia es una capacidad que ha desarrollado a través de la evolución. Todos los seres humanos llegan a este mundo con una inteligencia muy evolucionada desde el punto de vista genético. Esta evolución es universal, es el resultado de un largo proceso que ha durado millones de años, durante los cuales los seres humanos han ejercitado el pensamiento y han descubierto nuevas formas de pensar y de hacer las cosas.

En la prehistoria la evolución era lenta, debido que la información era escasa y fluía de forma lenta, pero, en la actualidad, la información es abundante y fluye con rapidez, gracias a las telecomunicaciones, a las redes sociales, al interés por el conocimiento y a la necesidad de capacitación.

Esta realidad está acelerando el proceso evolutivo. Cada día los niños nacen más inteligentes y la humanidad ha progresado en pocos años, más que en siglos.

Estos signos son una advertencia para que tomemos conciencia de que estamos viviendo tiempos maravillosos, que favorecen la libertad mental de las personas y ponen a nuestra disposición muchas oportunidades de aprender, de crecer y de evolucionar; mas, para aprovechar estas oportunidades es necesario desarrollar ciertas capacidades mentales y programarse con ideas, valores y objetivos importantes.

El cerebro de todas las personas tiene una evolución genética similar. Todos tenemos una súper inteligencia que podría convertirnos en genios, pero estamos muy lejos de esta realidad, debido a que hemos sido programados con muchas carencias intelectuales, afectivas, sociales, morales y espirituales.

Somos pobres, sin embargo, somos dueños de una mina. Somos ignorantes a pesar de que tenemos una súper inteligencia. No somos felices y buscamos afuera el éxito, la libertad y la felicidad, cuando en realidad están dentro de nosotros. El reino de los cielos, dentro de vosotros está"

El conocimiento, el éxito, la felicidad y la libertad, están dentro de nosotros, nadie nos los puede dar porque son una conquista personal que depende del pensamiento.

Así como sea tu pensamiento serán tus ideas, tus palabras y tus decisiones y tus acciones, y, así te irá en la vida.

De aquí la importancia de desarrollar el hábito de pensar, de reflexionar, de meditar, de crear y de aplicar el pensamiento a contenidos verdaderamente valiosos para que no nos ocurra como a tantas personas, que luchan durante toda su vida por objetivos que creían importantes y, al final, sólo les queda vacío y frustración.

Características del pensamiento

El pensamiento sigue patrones adquiridos a través de la educación recibida y del entrenamiento personal.

El pensar siempre surge por una motivación, (temor, interés, necesidad) puede estar originado por causas naturales, sociales, culturales o personales.

El pensar está orientado a la solución de un problema, a la satisfacción de una necesidad o al logro de una meta.

El proceso del pensar avanza hacia la solución de un problema. El proceso o camino se va construyendo poco a poco. No siempre es rápido y directo. A veces es lento, otras veces es necesario detenerse para dar tiempo a que el cerebro reorganice los datos. A veces es necesario retroceder para aclarar las cosas, etc.

Cada proceso de pensar es único. Tiene su propia coherencia, organización, elementos y etapas.

El pensar no es totalmente independiente. Existen una serie de factores que pueden estimularlo o bloquearlo. El interés, la autoestima, la disciplina, la perseverancia, etc. son hábitos que favorecen el proceso de pensar; mientras que, la ignorancia, el temor, la angustia, la falta de disciplina, etc. son hábitos negativos que dificultan el proceso de pensar. De modo que el desarrollo de la inteligencia no puede realizarse de espaldas a la realidad total de la persona.

Clases de pensamiento

- **Inductivo**

El pensamiento que va de lo particular a lo general.

- **Deductivo**

Va de lo general a lo particular. Es una forma de razonamiento de la que se desprende una conclusión a partir de una o varias premisas.

- **Analítico**
Separa las partes del todo con el fin de centrarse en el estudio específico de cada parte por separado.
- **Creativo:** aquel que se utiliza en la creación o modificación de algo, introduciendo novedades, es decir, la producción de nuevas ideas para desarrollar o modificar algo existente.
- **Sistémico**
Es el pensamiento que abarca múltiples elementos con sus diversas interrelaciones. Sistémico deriva de la palabra sistema, lo que nos indica que debemos ver las cosas de forma interrelacionada. Se trata de un pensamiento muy complejo que abarca todos los aspectos de un sistema (político, económico, escolar, de transporte, etc.)
- **Crítico**
Analiza la estructura de los razonamientos sobre cuestiones de la vida diaria. Su objetivo es analizar las cosas, comprobar su consistencia y evaluar las mejores posibilidades...
- **Interrogativo**
Es el pensamiento con el que se hacen preguntas, identificando lo que a uno le interesa saber sobre un tema determinado.
- **Pensamiento social**
Se basa en el análisis de elementos en el ámbito social, en este se plantean interrogantes y se hacen críticas que ayuden en la búsqueda de soluciones a las mismas. Además puede considerarse como el pensamiento que tiene cada persona dentro de la sociedad.

Divergente

Es un pensamiento abierto a todas las posibilidades. Analizar situaciones desde distintas perspectivas, incluso desde las que pueden parecer absurdas, generan múltiples opciones creativas.

- **Convergente**
Se emplea para resolver problemas muy bien definidos. El pensamiento se mueve en una sola dirección y tiene como objetivo encontrar la única solución posible.
- **Intuitivo**
Obedece a un proceso subconsciente conocido como intuición. Es un conocimiento que se adquiere sin la necesidad de emplear un análisis o un razonamiento anterior.

Relación entre el pensamiento y el lenguaje

- El pensamiento no sólo se refleja en el lenguaje, sino que lo determina.
- El lenguaje precisa del pensamiento. No existe palabra como tal sin idea.
- El pensamiento necesita del lenguaje. No existe idea sin palabra.
- El lenguaje transmite los conceptos, juicios y raciocinios del pensamiento.
- El pensamiento se conserva y se fija a través del lenguaje.
- El lenguaje define al pensamiento, le da forma concreta.
- El lenguaje es simplemente un código que tiene valor y significado en la medida en que recibe el contenido del pensamiento. A medida que las personas se enriquecen con nuevas ideas, su lenguaje se hace más significativo
- El pensamiento ayuda al hombre a liberarse de los instintos y a tomar el control de su vida.
- El pensamiento y el lenguaje son mutuamente dependientes.

4

El subconsciente



Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar.

La parte visible se mantiene sobre la superficie, porque se apoya en la parte sumergida que no vemos. De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales.

Desconocemos nuestro verdadero poder mental; sin embargo, sabemos que está ahí, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar.

El subconsciente es como el disco duro de la mente. Contiene toda la información que hemos recibido a lo largo de la vida; no sólo la información que hemos captado de forma consciente y de la que podemos recordarnos en cualquier momento, sino también la que hemos percibido de forma inconsciente. Nuestro cerebro es como un radar, percibe todo lo que ocurre a nuestro alrededor hasta en sus mínimos detalles y lo conserva en la memoria subconsciente.

El subconsciente no es un simple almacén de datos. El cerebro lo activa constantemente relacionando y combinando unas ideas con otras en busca de mejores soluciones. El cerebro es inmensamente poderoso, puede producir miles de ideas por segundo, pero este poder está condicionado por la cantidad y la calidad de la información grabada en el consciente y en el subconsciente.

Muchas personas podrían llegar a ser genios pero, debido a una pobre educación, su mente carece de contenidos valiosos sobre los cuales podría trabajar el cerebro, en consecuencia, son potencialmente genios pero en la realidad son ignorantes.

Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valioso y lo necesario que es activar constantemente el cerebro con ideas poderosas porque al final, el éxito y la felicidad están en la mente y su logro depende de la forma en que adquirimos conocimientos de valor, en la medida en que los estimulamos. Al hablar de conocimientos nos referimos no sólo al estudio profesional, sino también, al conocimiento de los valores, de las artes y de los demás aspectos que constituyen la esencia de la verdadera cultura.

Así como la parte visible del iceberg se apoya en la parte sumergida, así la parte consciente de las personas se apoya y se alimenta de la parte subconsciente.

Los seres humanos creemos que tomamos decisiones libremente, pero las cosas no son así. Tenemos programaciones a nivel subconsciente, grabadas desde la infancia, las cuales se han ido modificando o consolidando a través de los años. Estas programaciones subconscientes constituyen la estructura profunda de nuestra personalidad y son las que determinan nuestras conductas.

Esto explica por qué muchas veces queremos hacer algo pero actuamos de una forma muy distinta. Se debe a que nuestro poder consciente es débil ante la dinámica poderosa de la mente subconsciente.

El subconsciente, como todo en la vida, tiene sus leyes. En el subconsciente luchan todos los contenidos por ocupar un lugar privilegiado y se asocian de acuerdo a su afinidad o significado. De aquí la importancia de instalar en la mente principios, valores, metas, ideales y proyectos importantes que estimulen la mente y atraigan hacia sí toda la información positiva del subconsciente.

El subconsciente de muchas personas es pobre y negativo, en consecuencia su mente consciente también es pobre y negativa, sin embargo, existen técnicas eficaces para programar la mente, de modo que, aún en circunstancias adversas, el ser humano puede reprogramar su mente. Además cuenta con un instinto y una inteligencia que le impulsan a buscar el éxito.

Nadie puede sacar del bolsillo una moneda si antes no la ha introducido y nadie puede sacar del cerebro una idea o una solución si antes no la ha introducido de alguna forma; de modo que, nadie puede ser altamente creativo si no posee contenidos mentales valiosos. Los contenidos del subconsciente constituyen la materia prima de la creatividad. El cerebro trabaja sin descanso buscando la forma de convertir en realidad los deseos y proyectos de las personas. Cuanto más importante son los proyectos y cuanto mayor es el interés que tiene la persona en dichos proyectos, más intensamente trabaja el cerebro. El cerebro sólo se moviliza cuando existen razones importantes.

Las personas creativas viven centradas habitualmente en sus proyectos. Están centradas de forma creativa, buscando nuevas formas de hacer las cosas más simples y efectivas. Lo hacen sin prisa y sin angustia, por lo cual pueden trabajar durante muchas horas sin cansarse.

Muchas personas poseen contenidos mentales valiosos, sin embargo no son creativas, porque se han adaptado de forma pasiva a la rutina de la sociedad.

La creatividad necesita ser alimentada constantemente. Es necesario trabajar sobre un proyecto de avanzada, de lo contrario se corre el riesgo de quedar atrapado en un círculo vicioso sin darse cuenta.

La creatividad más importante es la relacionada con la solución de los problemas de la vida.

5

La inteligencia

Hasta hace poco, la inteligencia era considerada como la capacidad de aprender, comprender y resolver.

Este concepto, práctico y racionalista está siendo superado por un concepto más amplio y más humano que abarca también la capacidad de adaptación, convivencia, desarrollo, creatividad y felicidad.

La inteligencia es una propiedad de la mente. Es muy compleja. Está relacionada con el pensamiento abstracto, el entendimiento, la comprensión, el raciocinio, el aprendizaje, la planificación, la percepción, la memoria, la solución de problemas y con la comunicación.

En realidad, los seres humanos tenemos varias inteligencias: verbal, abstracta, lógica, numérica, espacial, tecno-mecánica, artística, social, emocional, intuitiva, artificial. etc. EL desarrollo de estas inteligencias constituye el verdadero poder mental de las personas; sin embargo, sólo desarrollamos, de forma relativa, alguna de estas inteligencias. Si quieres triunfar, necesitas desarrollar todas las inteligencias posibles.

El objeto de la vida es crecer como ser humano y ser feliz. Si fallamos en estos objetivos, todo lo demás carece de sentido.

La actividad fundamental de la inteligencia es pensar y crear respuesta. El pensar es un proceso consciente que consiste en analizar y combinar ideas y conceptos con el fin de comprender y resolver.

El ser humano nace con una inteligencia que depende básicamente de factores genéticos. Los niños nacen más inteligentes cada día como resultado de la evolución de la especie, pero necesitan ser estimulados. La familia y la sociedad proporcionan infinidad de estímulos; sin embargo, la cantidad de estímulos no garantiza el correcto desarrollo de la inteligencia, a menos que estos sean variados y de calidad.

¿Cómo desarrollar la inteligencia?

En la actualidad los seres humanos tenemos una evolución genética similar, lo que indica que la inteligencia de todos los seres humanos es similar desde el punto de vista genético. Sin embargo, existen personas dotadas de una inteligencia superior, cuyas razones resultan desconocidas para la ciencia actual, debido al escaso conocimiento que tenemos de la mente humana.

Al margen de estas excepciones, la diferencia depende de la forma en que cada persona es estimulada y programada a través de la educación y del uso que hace de su libre albedrío.

Por tanto, lo que nos diferencia es el grado de desarrollo concreto alcanzado por cada persona. Nadie puede cambiar la inteligencia genética, pero con un buen entrenamiento sí podemos cambiar la inteligencia funcional.

La razón por la cual, las personas conservan el mismo cociente intelectual durante toda su vida, se debe a que, cuando son jóvenes queda programados con unos hábitos mentales y con un ritmo mental, de los cuales no logran salir.

El desarrollo de la inteligencia y la evolución van de la mano. Hoy somos más inteligentes que en el pasado y en el futuro serán más inteligentes que nosotros.

En la actualidad existen los niños *índigos*, llamados así porque el color de su aura es índigo (azul), lo cual indica que vienen dotados de poderes especiales, como la intuición. Estos niños son muy inteligentes, inquietos y creativos. Rechazan la rutina... Tienen mucha energía, les gusta realizar proyectos, inventar... Tienen interés especial por la computación...la ciencia, la investigación.

A pesar de ser muy inteligentes no funcionan con los métodos de enseñanza tradicionales, basados en la memorización; sin embargo, les resulta fácil el aprendizaje en forma reflexiva y participativa.

Aman la justicia y la libertad. Se rebelan contra la mediocridad y la mentira. No aceptan la imposición y rechazan la manipulación y deshonestidad. Son sensibles y les gusta ser tratados con respeto y con amor. Rechazan los gritos, las críticas, las amenazas, las injusticias.

Se trata de seres especiales que vienen a la tierra con la misión de cambiar a la humanidad. Pueden nacer en cualquier clase social. La misión del alma del niño índigo es cuestionar y desafiar las viejas formas y crear los senderos para evolucionar.

También existen los niños cristal. Podíamos decir que los niños índigos son el equipo de demolición de las viejas estructuras sociales, y, los niños cristal son los constructores. Suya misión es ayudar a evolucionar, ayudar a crear un nivel superior de conciencia.

Para elevar el nivel de la inteligencia son necesarios estímulos ricos y variados. Los niños pueden recibir estos estímulos de sus padres y los estudiantes, de sus profesores. Los adultos pueden recibir dichos estímulos de la lectura y de la influencia de una sociedad que tiene espíritu de superación y de competencia. La familia, la sociedad, la lectura y la reflexión, son grandes activadores de la inteligencia.

Es importante las personas con la cuales te relacionas. “Yo soy yo y mis circunstancias” Ortega y Gasset, filósofo.

Es fundamental el desarrollo de un vocabulario amplio y rico.

La inteligencia funciona en base a un código verbal. El pensamiento del hombre es verbalizado. Los seres humanos piensan e imaginan en base a palabras; por tanto, cuanto más amplio y rico sea el vocabulario, mayor será el alcance de la inteligencia. El lenguaje se adquiere a través de la lectura, del estudio y de la reflexión.

El nivel de autoestima influye en los procesos mentales. Una autoestima elevada activa las capacidades e incrementa la motivación; mientras que, una autoestima baja, inhibe las capacidades y reduce el interés.

En el subconsciente de cada persona actúan un sin fin de temores, complejos, traumas y prohibiciones que bloquean el buen funcionamiento de la inteligencia. A medida que se resuelven los temores y los complejos, se incrementa el nivel de la inteligencia; por lo cual, el equilibrio psíquico, la armonía interna, la seguridad, la madurez, la socialización, la motivación y el amor, son factores determinantes en el desarrollo de la inteligencia. Todo lo dicho indica que, la inteligencia no puede desarrollarse de forma aislada como una cualidad puramente abstracta. La inteligencia no es un robot, es humana.

La curva evolutiva de la inteligencia casi coincide con la curva del desarrollo del organismo, alcanzando su máximo nivel entre los 20 y 24 años; por lo cual, hay que aprovechar los 24 primeros años de vida para desarrollar al máximo todas las áreas relacionadas con la inteligencia y la personalidad.

Los nuevos descubrimientos de la genética y de la psicología arrojan datos muy valiosos sobre qué cualidades conviene desarrollar en cada edad.

Vivimos en una sociedad globalizada, caracterizada por la competencia y la especialización. La especialización es buena; el problema surge cuando la especialización se realiza a costa del desarrollo integral y de la cultura general.

La excesiva especialización convierte al hombre en una pieza aislada del gran robot económico y social, con la consecuente pérdida del sentido de la vida y la pérdida de numerosas oportunidades de aprender, de crecer y de ser más autosuficiente.

En Súper Aprendizaje Alfa hemos desarrollado las teorías y ejercicios para el desarrollo de la inteligencia. La inteligencia no es una capacidad independiente. La actividad de la inteligencia es un proceso muy complejo que supone el desarrollo de varias capacidades que participan en el proceso de pensar (velocidad, ritmo y

control mental; percepción, atención y concentración; lectura veloz y lectura comprensiva, analítica y selectiva; razonamiento verbal, abstracto, lógico, numérico, espacial y tecno-mecánico; expresión oral y expresión escrita; creatividad, etc.). Un fallo en cualquiera de estas áreas reduce la eficacia de la inteligencia.

Existen numerosos tests para medir el nivel de inteligencia en sus distintas manifestaciones: verbal, abstracta, lógica, numérica, espacial, mecánica, artística, etc.

Los tests miden únicamente el nivel de inteligencia funcional, alcanzado por la persona hasta el momento de su aplicación, pero dicho nivel puede incrementarse adquiriendo métodos efectivos de aprendizaje; por lo cual, el valor de los tests es muy relativo.

Todos conocemos las dificultades que tuvo Einstein para adaptarse al sistema escolar. Si le hubieran aplicado un test de inteligencia tradicional, habría tenido una calificación baja. Nadie se imaginó lo que llegaría a ser.

Tomas Edison fue expulsado de la escuela porque, supuestamente, su cociente intelectual era demasiado bajo y no entendía a sus profesores, pero su madre, que era maestra, le enseñó con amor y paciencia. Cumplidos los diez años, instaló su primer laboratorio en el sótano de la casa de sus padres y aprendió él solo los rudimentos de la química y la electricidad.

Edison llegó a patentar más de mil inventos y contribuyó a darle al mundo los perfiles tecnológicos del mundo contemporáneo: las industrias eléctricas, un sistema telefónico viable, el fonógrafo que permitía grabar y reproducir cualquier tipo de sonido. Las películas; Llegó a crear una película sonora experimental en la que la imagen estaba coordinada con el sonido de un disco fonográfico.etc. Él representaba a una nueva generación de investigadores que desplazaron a los viejos inventores mecánicos de los siglos XVIII y XIX. En 1876 creó el primer laboratorio de investigaciones industriales, precursor de los modernos centros de experimentación tecnológica, organizados en torno a equipos de científicos, técnicos y especialistas.

Nadie conoce el poder de su inteligencia hasta que la somete a prueba, con interés, disciplina y perseverancia.

En un programa de televisión presentaron a una joven que nació en Adis Abeba (Etiopía) Nació ciega, sorda y muda. Era hija de un matrimonio humilde que trabajaba en la embajada de España. A los seis años fue adoptada por una señora española, miembro de la embajada.

Esa niña ciega, sorda y muda, hoy es una joven de 21 años que estudia psicología, en una universidad de Madrid. Sus notas son brillantes.

No ve, no oye, no habla, lo que significa que su única relación con el mundo es a través del tacto y del gusto. Le acompaña una joven que ve por ella, oye por ella y habla por ella, pero quien procesa la información es la inteligencia de la joven

discapacitada. Por cierto, en la entrevista dejó en evidencia que sus criterios, su madurez, su nivel cultural y la calidad de su expresión están muy por encima del promedio de las personas.

Con frecuencia me viene a la mente esta joven, convertida en un reto que desafía todos los pronósticos y diagnósticos de la ciencia.

¿Cómo ha podido aprender el significado de las palabras a través del tacto, sobre todo, el significado de las palabras abstractas como amor, verdad, justicia, libertad, etc.?

Otro aspecto impresionante, convertido en una bofetada a nuestro egoísmo, es el hecho de que una persona extraña adoptar a una niña ciega, sorda y muda, a sabiendas del compromiso que suponía para el resto de su vida. Realmente es maravilloso saber que en la tierra hay personas buenas y santas que caminan a nuestro lado como ángeles invisibles.

La mayoría de las personas quedan programadas definitivamente en la infancia y se acostumbran a una forma de percibir, de sentir, de pensar y de actuar. Funcionan de acuerdo a ciertos hábitos y actitudes que condicionan y fijan el funcionamiento y el nivel de la inteligencia para el resto de la vida.

Al comienzo de los cursos de Súper Aprendizaje Alfa, aplicamos a los asistentes un test de razonamiento verbal y otro test de razonamiento abstracto; esta misma operación la repetimos al final del curso, aplicando tests paralelos. El incremento de la inteligencia funcional es superior al 20 %.

Este aumento se debe a una nueva programación mental que comprende:

- _ El desarrollo de una mente fluida, espontánea, selectiva y creativa.
- _ La reducción de temores.
- _ El desarrollo de autoestima y seguridad.
- _ Una definición clara de objetivos y de metas.
- _ Motivación al logro y a la excelencia.

La cibernética ha abierto caminos insospechados que conducen al conocimiento de la naturaleza y al dominio de la energía. Sin la ayuda de la cibernética, el hombre jamás habría llegado a la luna, ni habría creado máquinas tan sofisticadas que han hecho posible el progreso actual.

En las últimas décadas, la especie humana, ha “progresado” más que en toda su historia. Este desarrollo se está incrementando en progresión geométrica. Y el futuro se abre ante el hombre como una tentación sin fronteras. Pero en medio de este desarrollo ¿En dónde se encuentras tú?, ¿Cuáles son tus expectativas? ¿Qué piensa hacer para no perder el tren del futuro?

Necesitamos incrementar la inteligencia para estar a la altura de las exigencias de la vida. Un estudio realizado por Ashby indica que el camino más eficaz, para el

desarrollo de la inteligencia puede resumirse en dos palabras: “Capacidad selectiva”.

La supervivencia de una industria, de una especie, de una sociedad, de una familia o de una persona, depende de su capacidad de adaptación a situaciones nuevas y complejas.

Las especies que han logrado sobrevivir a lo largo de la historia son las que han sabido prever y adaptarse a tiempo a situaciones nuevas.

Las personas que triunfan son las que tienen un proyecto de vida valioso, una visión, viven mirando al futuro en actitud activa, tratando de cambiar las cosas en vez de esperar que las cosas cambien, y, sobre todo, conociendo mejor cada día las claves del desarrollo, del éxito y de la felicidad.

Por tanto, el desarrollo de la inteligencia depende de la capacidad de selección; de modo que, la clave del éxito está en prever y seleccionar las mejores oportunidades. Esto no supone más esfuerzo, sino una forma más inteligente de hacer y de vivir.

Por esta razón, se trata de seleccionar las mejores condiciones de “supervivencia” a nivel físico, afectivo, intelectual, social, económico y espiritual.

Se trata de:

1. Desarrollar un lenguaje rico y fluido.

La mayoría de las personas tienen un vocabulario elemental y pobre; en consecuencia, su pensamiento es pobre, su capacidad de aprendizaje muy limitada y su creatividad es escasa. Se limitan a repetir de forma rutinaria las mismas conductas. “el mundo es para cada persona del tamaño de su vocabulario” Arturo Uslar Pietri.

2. Conocimiento semántico de las palabras.

Las palabras tienen una gama de significados y de matices, cuyo conocimiento permite utilizarlas con propiedad y precisión y de este modo, desarrollar mayor agudeza mental, tanto para percibir las cosas, como para manejar las palabras con sutileza, expresar con exactitud lo que deseamos e influir en las personas.

3. Integración del conocimiento en esquemas o mapas mentales.

Para que la inteligencia sea poderosa es necesario integrar todos los conocimientos en una sola estructura o mapa mental. Si tienes un mapa o guía vial dibujado en un solo plano, puedes tener una visión global del mismo en un instante y puedes ver con rapidez el camino a seguir. Es como ver un rompecabezas armado; pero, si el mapa está seccionado y distribuido en varias páginas, las cosas se complican. En este caso el camino está dividido en partes y es necesario un tiempo y un esfuerzo para unir mentalmente esas partes y visualizarlas como un todo. Es como si tuviéramos que armar un rompecabezas.

4. Reducir el conocimiento a definiciones claras y simples.

Las ideas son abstractas y tienden a esfumarse, por lo cual necesitan ser moldeadas. La palabra es el molde y el recipiente de la idea. La definición debe contener únicamente lo esencial. Cuanto más simple y precisa es la definición, mejor se graba, y se recuerda con mayor rapidez. Para reducir el pensamiento a definiciones simples es fundamental tener un conocimiento claro y completo de las cosas y tener la capacidad de reducirlo a su mínima expresión, de modo que, aunque la definición sea simple, contenga en sí lo esencial del asunto.

El cerebro funciona de forma similar al estómago. El estómago procesa o digiere los alimentos pero luego el organismo asimila sólo las sustancias nutritivas. El resto se convierte en desecho y va a parar al váter. En este caso, al olvido.

Lo que se comprende y simplifica adecuadamente queda grabado como un todo y no se olvida jamás. En adelante es suficiente con recordar una palabra del tema para que acudan a la mente las ideas importantes, debido a que están unidas como en un racimo. De esta forma resulta fácil recordar la información a la hora de un examen o a la hora de hablar sobre un tema.

La buena organización mental ayuda a que las ideas fluyan con rapidez

El futuro de la inteligencia

Lo que está por venir es maravilloso, debido a que la ciencia está abocada al estudio de las nanociencias y nanotecnologías, la biotecnología y la biomedicina, la ingeniería genética, las tecnologías avanzadas de la información y la comunicación, las ciencias del conocimiento y las neurociencias cognitivas. De modo que en los próximos diez o veinte años, podríamos disponer de redes de banda ancha que unan a las máquinas con los cerebros humanos, potenciando así tanto las capacidades humanas como de las máquinas.

Al mismo tiempo, se conseguirán sustanciales mejoras corporales como el aumento de la resistencia corporal y la fatiga que aumentan con la edad, ya que el acceso permanente de cualquier persona a la información relativa a sus constantes físicas, en cualquier lugar y momento, facilitará el empleo controlado de la energía vital y la corrección de los excesos en los que hoy caemos por falta de información.

Si no quieres perder el tren del futuro, necesitas renovarte de forma constante y estar en condiciones de percibir y de asimilar los cambios.

En realidad, cada quién vive la vida en su propio mundo, en su Yo, de acuerdo al nivel de desarrollo cognitivo y emocional alcanzado. El mundo es solo el escenario externo en el cual transcurre la vida.

6

La intuición

El análisis, el razonamiento y la reflexión son necesarios, pero pueden convertirse en un freno. Es necesario analizar pros y contras, pero no podemos dormirnos en estos procesos. Las cosas fluyen con rapidez y los conocimientos se multiplican en progresión geométrica, lo cual exige que los procesos mentales fluyan con agilidad. Aquí es donde juega un papel importante la intuición.

La intuición es el conocimiento que no sigue un camino racional, por tanto, escapa al análisis humano y por el momento no se puede explicar.

Se supone que en la intuición, el individuo puede relacionar la información con experiencias previas, pero, por lo general, es incapaz de explicar por qué llega a una determinada conclusión.

Las intuiciones suelen presentarse más como reacciones emotivas repentinas o sensaciones, que como pensamientos abstractos elaborados.

Se cree que la intuición es un conocimiento que proviene del subconsciente. Surge de forma espontánea, pero fluye de forma lógica, como si se tratara de un proceso racional normal.

La velocidad de los procesos intuitivos es tal que escapa a la observación de la ciencia.

Se cree que el 90% de las creaciones humanas (científicas, artísticas, literarias, musicales, decisiones, etc. se deben a la intuición (creatividad), es decir, a procesos mentales que realiza el cerebro, por su cuenta, a nivel subconsciente.

En estos procesos, el cerebro no actuaría de forma arbitraria, sino, respetando las ideas, creencias, sentimientos y deseos profundos de la persona.

La inteligencia racional participaría con el 10% en el desarrollo y progreso de la sociedad. Su labor se limitaría a analizar y organizar el producto de la intuición (creatividad) para adaptarlo a la realidad de la vida.

Como todas las capacidades humanas, la intuición puede educarse y desarrollarse. La intuición está muy ligada a la inteligencia emocional, es decir a los sentimientos. El poder de intuir depende de muchos factores: estructura mental, temperamento, nivel de conocimiento, organización de las ideas, experiencia, motivación, entrenamiento, etc.

Cómo aprender a intuir y a crear

La forma más simple consiste en conocer el proceso de la creatividad y entrenarse con técnicas efectivas.

Los seres humanos poseen una intuición natural de tipo general muy relacionada con el instinto, la cual tiene como objetivo la supervivencia. Para desarrollar una intuición específica, que nos ayude a lograr los objetivos que deseamos, es necesario:

1. Elaborar un proyecto en el cual se especifiquen los objetivos de forma clara y concreta, de modo que el cerebro se centre en los objetivos a lograr.
2. El proyecto debe ser importante y valioso, pues, el cerebro sólo se moviliza cuando existe un proyecto importante, como son el desarrollo, el éxito o la felicidad.
3. Es fundamental la actitud emocional, la fe, la ilusión, el deseo, la alegría, la relajación. La prisa, la angustia y la presión bloquean la intuición.
4. Es importante tener suficiente información, experiencias, vivencias, etc. en relación con el tema u objetivos que se quieren lograr, pues el cerebro se basa en esos contenidos para procesarlos y sacar sus conclusiones.
5. Percibimos con el cerebro por analogía; es decir que, sólo podemos percibir, comprender e intuir las cosas que se relacionan con lo que ya sabemos; por tanto, la capacidad de intuir depende de la capacidad procesadora que tiene el cerebro, es decir, de la información, organización de las ideas, rapidez con la que fluyen los procesos mentales, actitud mental, etc.
6. La intuición (creatividad) puede surgir de forma espontánea pero tiene su proceso de maduración. .
7. Las grandes intuiciones son el resultado de un proceso mental profundo y madurado.
8. Las intuiciones de cada persona están relacionadas con lo que la persona conoce, cree, hace y ama.
9. La improvisación es una forma de intuición. No es más que la expresión, casi automática, de lo que la persona sabe. Nadie puede improvisar sobre lo que no conoce. La improvisación se desarrolla con ejercicio.

10. La intuición es caprichosa. No surge porque nos pongamos a pensar o imaginar. Son necesarias ciertas condiciones: relax, concentración relajada y un deseo de crear.
11. Cada persona debe encontrar los momentos ideales para crear. Antes de acostarse y al levantarse son buenos momentos, debido a que, la mente permanece en un estado de semiconsciencia, lo cual permite "burlar" la censura que separa el consciente del subconsciente. Esta situación es favorable para que afloren ideas y respuestas procedentes del subconsciente.
12. Es fundamental el silencio y evitar toda clase de estímulos que puedan distraernos del objetivo.

Después de un paseo por un lugar tranquilo y agradable, el cuerpo y la mente quedan relajados y es buen momento para crear y aprender con más facilidad. Compruébalo.

También resulta muy efectivo pasear un día antes de los exámenes, de una entrevista importante, o de un asunto espinoso que tengas que resolver. Lo resolverás con más tranquilidad, con más inteligencia y control, porque contarás con una Súper Inteligencia.

Estudios realizados indican que las personas tienen ideas más creativas en momentos de ocio, es decir, cuando están libres del trabajo, de tensiones y de responsabilidades

13. Es conveniente alimentar la intuición todos los días, trabajando con fe e ilusión en un proyecto importante, fortaleciendo la autoestima y los valores y dando a tu vida un sentido de misión y trascendencia. Esta actitud mantendrá activo tu cerebro, el cual no descansará tratando de convertir el proyecto en realidad.
14. Los seres humanos poseemos el don de la intuición. Es parte del genio interno con el que todos nacemos.
El cerebro humano es limitado. No podemos gastar tiempo ni energía en el análisis de datos superfluos. Necesitamos centrarnos en los aspectos importantes de las cosas.

7

Piensa como un genio

Aunque no seas un genio, puedes usar las mismas estrategias que Aristóteles y Einstein para utilizar el poder de tu mente creativa y manejar mejor tu futuro. Si te limitas a hacer únicamente lo que te exigen, nunca llegarás a nada importante.

El ser humano puede inventar casi todo lo que se propone, debido a que en cada ser se esconde un pequeño genio; pero la creatividad es un proceso que supone ciertas condiciones. Hoy tenemos cosas que hace sólo unos años eran impensables, y, dentro de unos años inventaremos cosas que hoy no podemos imaginar.

Según la teoría cuántica, todo ya existe y está ahí, al alcance de la mano, pero no lo podemos ver, debido a nuestro escaso grado de desarrollo. La solución para el sida y para otras enfermedades incurables ya existe, ha existido siempre pero son necesarios años de investigación para aprender sobre el tema y encontrar la solución.

Delante de nuestros ojos desfilan cada día infinidad de oportunidades para aprender y progresar, pero no las percibimos porque el nivel de nuestra inteligencia es bajo. Los seres humanos percibimos con el cerebro y sólo percibimos lo que se relaciona con lo que sabemos.

Necesitamos despertar el pequeño genio que llevamos dentro y entrenarlo constantemente a través de la lectura, de la reflexión y de la experiencia. Existen experiencias de personas poco dotadas intelectualmente, quienes, con un buen entrenamiento han logrado grandes éxitos, debido a que el cerebro tiene el poder de reprogramarse y de organizarse para ser eficaz.

Quienes aspiran a ser taxistas en Londres necesitan presentar un examen que exige el reconocimiento de miles de rutas y ubicaciones de la ciudad; pues bien, estudios realizados a estos taxistas de Londres han demostrado que tienen más desarrollada la parte del hipocampo encargada de procesar la visión espacial y la memoria espacial. Este desarrollo es mayor cuantos más años llevan manejando. Lo cual indica que el cerebro puede crecer y desarrollar estructuras nerviosas por medio de entrenamiento, cuando se trata de lograr objetivos importantes

Las siguientes estrategias te ayudarán a pensar en forma inteligente y a lograr los objetivos que te propongas. Estas estrategias han sido utilizadas a lo largo de la historia por los genios creativos de la ciencia, del arte y de la industria.

1. Observa los problemas y situaciones desde distintas perspectivas y halla nuevas soluciones que nadie antes ha tenido.

Para ello tienes que olvidarte, por el momento, de lo convencional, de los parámetros establecidos por la ciencia y la sociedad. Atrévete a pensar de otra forma. Cuando Einstein pensaba sobre un problema, formulaba la cuestión de tantos modos diferentes como fuera posible, hasta de posiciones absurdas

2. ¡Visualiza!

Dicen que el escultor Miguel Ángel veía atrapada en el bloque de mármol la estatua que iba a esculpir y que su trabajo consistía en retirar el material que rodeaba la estatua.

Einstein visualizaba soluciones. Por ejemplo, visualizó la teoría de la relatividad. Estaba seguro de que las cosas eran como él las visualizaba pero tardó muchos años en poder explicarlo con palabras.

3. ¡Produce!

Una característica del genio es la productividad.

Thomas Edison registro 1.093 inventos. Invirtió toda su fortuna y dedicó muchos años hasta lograr la lámpara incandescente. Lo que indica que todas las cosas importantes exigen tiempo, fe y perseverancia.

Un estudio realizado por Dean Keith Simonton de la Universidad de California, sobre 2.036 científicos de toda la historia reveló que la mayoría de los más respetados científicos habían producido grandes obras, pero también habían cometido grandes errores; lo cual indica que, lo importante en la vida es buscar la excelencia y no detenerse por causa de los errores.

4. Haz nuevas combinaciones.

Combina y recombina ideas, imágenes y pensamientos de diferentes modos, no importa cuán incongruentes o insólitos sean. El monje austriaco Gregorio Méndel, llevado por la curiosidad, cultivó dos especies de guisantes en 1856 y los fecundó entre sí, obteniendo en cada combinación guisantes con características distintas. Las leyes de la herencia en las cuales se basa la genética moderna, provienen del monje, quien tuvo la idea y la curiosidad de descubrir algo nuevo.

5. Relaciona toda tu experiencia y tu saber.

Realiza conexiones entre diferentes temas. Da Vinci relacionó el sonido de una campana con una piedra cayendo al agua. Esto le permitió establecer la conexión de que el sonido viaja a través de ondas.

Samuel Morse inventó las estaciones de relevo para las señales telegráficas cuando observó los puestos de relevo para los caballos de las diligencias.

6. Piensa en los opuestos y piensa hasta en lo contradictorio.

Porque te puede ofrecer una visión nueva que resulta imposible desde la lógica habitual de las cosas.

Si logras acceder a tu mente creativa podrás sacar ideas y soluciones hasta de lo negativo y de lo absurdo.

Si quieres triunfar necesitas salirte de los parámetros establecidos e idear forma nuevas de hacer las cosas y encontrar soluciones nuevas.

7. Prepárate para reconocer y aprovechas nuevas oportunidades.

Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades que no percibes, porque tu cerebro está acostumbrado a lo común y rutinario.

Existe un principio conocido como "error creativo". Muchos de los descubrimientos han surgido de un error en el proceso de investigación.

Las personas inteligentes aprenden tanto de sus aciertos como de sus errores, porque están preparadas para ver en muchas direcciones.

8. Vive en actitud creativa

El ser humano es creativo y curioso por naturaleza. Observa a los niños; siempre están inventando y preguntando. Pero estas conductas molestan a los adultos, que prefieren niños tranquilos y sumisos. Al final los niños se "adaptan" para no tener problemas. De esta forma pierden lo más valioso de sí, como es la creatividad. Los niños crecen y se hacen hombres, socialmente "adaptados y maduros" pero poco creativos.

La falta de creatividad hace que las cosas resulten difíciles y es la principal razón de la baja autoestima y de la pobreza a nivel económico y a nivel mental.

Vivir en actitud creativa significa, en primer lugar maravillarse de tantas cosas bellas y fantásticas que ofrece la vida y despertar la curiosidad por saber acerca de tantas cosas importantes.

9. Aprende de las personas creativas y emprendedoras.

Es poco lo que se puede aprender de personas comunes y corrientes, por lo que es recomendable relacionarse con personas creativas, emprendedoras y con alto espíritu de superación.

10. Se filósofo.

No te conformes con ver las cosas hechas, busca el principio y el fin de las cosas; es decir, la razón de todo lo que existe.

11. Sé sabio.

El sabio busca el sentido de la vida y el verdadero valor de las cosas.

12. Proponte retos a corto, mediano y largo plazo.

La tendencia de la mayoría de los seres humanos es hacer lo estrictamente necesario para sobrevivir.

Hace poco me contaba un amigo sobre un pescador que le transportó a una isla. En el viaje se limitó a pescar sólo un pez. Era lo que necesitaba para comer.

Hay personas que viven la vida vegetando, como este pescador. Aparentemente es feliz, porque tiene todo lo que necesita. Pero el ser humano es racional y curioso.

Como decía el filósofo Platón: El ser humano es un *demiurgo*, un pequeño dios, cuya misión es convertir las ideas y los sueños en realidad.

Las personas pueden pensar de forma cómoda y vegetar como el pescador, o pueden convertirse en demiurgos y crear cosas maravillosas.

El pescador, quizás no ambicione ser un demiurgo o pequeño dios, porque no tienen conciencia de lo grandioso que es el hecho de crear y resolver retos; pero, de lo que sí estoy seguro es que, ningún pequeño dios quiere ser un pescador como el de esta historia.

El cerebro tiende a habituarse a lo cotidiano y a actuar de forma repetitiva. Para desarrollar poder mental es necesario proponerse retos que nos ayuden a escalar un poco cada día. No es suficiente con dar un paso adelante cada día, esto lo hacen muchos. Lo importante es dar un paso hacia adelante y hacia arriba. Entonces, a medida que pasen los años comprobarás que, mientras tú creces, los demás siguen como pequeños enanos pegados a la tierra.

13. Aprende lo esencial de todo lo que consideres importante

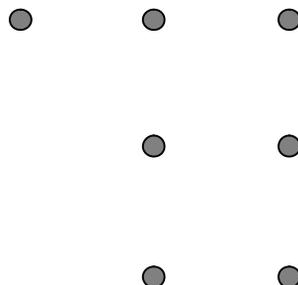
"Nada de lo que es humano me es extraño"

Esta frase escrita por un filósofo viene a decir que todo lo que se relaciona con el ser humano es importante. Pero, como no tenemos tiempo ni capacidad para aprender todo, necesitamos encontrar la forma de apropiarnos de las cosas esenciales que ha creado la humanidad y que constituyen la cultura.

La clave está en aprender sólo lo importante de lo importante, es decir, estrictamente lo esencial. Esto no resulta fácil, porque estamos acostumbrados a aprender hasta la letra pequeña. Necesitamos aprender a seleccionar y a simplificar "Quién mucho abarca poco aprieta" La mucha información sirve de poco si no se traduce en criterios. Los conocimientos tienden a crecer en progresión geométrica, y, para no ser desbordados por la avalancha de conocimientos, necesitamos seleccionar y condensar lo esencial.

14. Libérate de muchos parámetros establecidos por la sociedad. Por ejemplo, el siguiente ejercicio no puedes resolverlo, a menos que te salgas de los parámetros que rigen tu mente. Necesitas atreverte a pensar de otra forma.

Une todos los puntos con tres líneas rectas, sin levantar el lápiz.



15. Descubre la forma de aprender que mejor se adapta a tu persona.

Estudios realizados indican que aproximadamente:

El 40% de los estudiantes son visuales. Se apoyan en imágenes.

El 50% aprenden mejor manipulando las cosas...

El 10 % son auditivos.

Sin embargo el 80 por ciento de la enseñanza se efectúa auditivamente.

Los alumnos analíticos prefieren el detalle; aprenden paso por paso;

Los alumnos globales aprenden las cosas como un conjunto.

Como puedes observar la forma de estudiar más efectiva consiste en utilizar la visualización (los esquemas, los mapas mentales, los ejercicios prácticos, la síntesis...)

16. Adquiere cultura general

El ser humano ha creado una cultura maravillosa a lo largo de miles de años. Dicha cultura está al alcance de todos y se ofrece de forma gratuita pero la mayoría de las personas no tienen hambre de saber, debido a que la sociedad es represiva y crítica, e inhibe el impulso al conocimiento, porque, el conocimiento conduce a la libertad y a la sociedad no le interesan los hombres libres, porque pueden escapar a su control y cambiar el orden establecido.

El lenguaje es lo más valioso de la cultura; todas las demás creaciones (arquitectura, escultura, pintura, música...) son muy valiosas, pero dentro de miles de años desaparecerán; sin embargo, la palabra será compañera inseparable del pensamiento y de la evolución de la especie humana, hasta el fin.

Los conocimientos se multiplican en progresión geométrica y la información fluye a la velocidad de la luz, de modo que el cerebro se siente desbordado. La solución está en procesar con rapidez, seleccionar con rapidez lo importante, condensarlo, asociarlo en esquemas simples, definirlo con rapidez y precisión y grabarlo en la memoria como un tesoro, pues, tu verdadera riqueza es lo que llevas grabado en la memoria y en el corazón. Esta riqueza forma parte de ti, la sientes, la vives, la llevas contigo a todas partes y da plenitud a tu vida. Cuídala, porque en realidad, es lo único que tienes.

Recomendamos un plan de acción para el desarrollo de las capacidades mentales y para adquirir una cultura general.

En la actualidad, las personas, urgidas por la competencia, tienden a la especialización, lo cual es positivo; el problema se presenta cuando la especialización crece en detrimento de la cultura general.

El vocabulario científico está ocupando el espacio mental que la naturaleza tiene reservado para la emoción y la creatividad. Como consecuencia, los seres humanos se están robotizando, perdiendo la sensibilidad humana y moral. Lo cual conduce a la desadaptación, a la pérdida del sentido de la vida y a la soledad.

La cultura general proporciona piso, seguridad, una visión amplia de la vida y muchas respuestas para resolver con éxito los retos de la vida. La lectura y el estudio son una necesidad de vida o muerte.

8

Capacidad procesadora

Los seres humanos llegamos a este mundo con un cerebro evolucionado, dotado de inmensas capacidades, el cual, si es bien entrenado, puede convertirnos en genios.

Lo más importante de la evolución es el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia, de las cuales derivan todos los bienes que ofrece la vida, como son: Sabiduría, autoestima, progreso, éxito, libertad, calidad de vida.

El mayor bien que puede recibir un ser humano es una buena educación que lo programe correctamente, a nivel intelectual, moral, social, espiritual y afectivo.

El cerebro humano funciona de acuerdo a programaciones. Las programaciones establecen un patrón de conducta subconsciente o hábito que determina los comportamientos.

Todo lo que realizas (moverte, caminar, hablar, leer, escribir, pensar, etc.), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos son los hábitos, más fluidas y eficaces son las conductas y mayores las posibilidades de éxito. El desarrollo y el éxito dependen de la adquisición de hábitos eficaces.

De aquí la importancia de invertir tiempo y dinero en desarrollo intelectual, profesional y personal.

Todas las cosas están sujetas al devenir caprichoso de la vida y las puedes perder en cualquier momento, pero la capacitación y el desarrollo forman parte de ti, los sientes como un poder interno que te acompaña siempre y te da seguridad, nadie puede robártelos y los puedes llevar contigo a todas partes.

El mayor problema de la sociedad es que no evoluciona al ritmo de la vida. La vida es cada día más dinámica y más compleja y exige respuestas rápidas y eficaces, pero las personas no están preparadas para procesar con rapidez y actuar con eficacia.

La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a procesarla con rapidez y precisión. La rapidez procesadora es la clave para el éxito en cualquier actividad.

La velocidad de la cual hablamos no tiene que ver con la prisa, sino con la eficacia. Se trata de un proceso mental natural que todos podemos desarrollar. La velocidad procesadora indica que la persona posee información amplia y de calidad, que tiene ideas claras y bien definidas, que todos sus conocimientos están bien organizados e integrados en un esquema mental, lo cual permite que la información fluya a gran velocidad y que esté disponible cuando se necesita.

Para lograr esta habilidad es necesario desarrollar numerosas capacidades que participan en los procesos mentales. En el Proyecto Alfa ofrecemos una lista de objetivos que es necesario desarrollar para incrementar la capacidad procesadora del cerebro.

El valor de las computadoras está determinado por su capacidad procesadora; es decir, por la cantidad de bites (unidades de información) que procesa por segundo.

Busca en Google la palabra "libertad". En medio segundo aparecen 175 millones de lugares relacionados con la palabra libertad. Ahora, imagina que tu cerebro es más capaz que la computadora más sofisticada. Tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de 1 billón de conexiones. Si se pusieran en línea recta todas las fibras nerviosas, alcanzarían una longitud de 400.000 kilómetros. Con ellas se podría dar 10 veces la vuelta a la tierra.

Las neuronas trabajan en equipo, permitiendo recordar distintas cosas a la vez.

Imagina hasta dónde podrías llegar si aprendes a desarrollar tu cerebro con los ejercicios adecuados y con métodos eficaces.

El cerebro humano no es un robot, es sensible al afecto. Es increíble la facilidad con la cual aprendemos aquello que nos gusta, aquello que amamos; por tanto, una forma de invertir en el cerebro consiste en tener motivación y razones para hacer las cosas, desarrollar la autoestima, tener buena relación con las personas, ser buena persona, disfrutar de la alegría de vivir y tener un gran deseo de ayudar a las personas.

Se trata de no malgastar ese 70% de energía que utilizamos para controlar las angustias, temores y preocupaciones e invertirla en desarrollo y producción.

Existen otras cualidades que influyen en el buen funcionamiento del cerebro como son la honestidad, el espíritu de superación, el deseo de triunfar, la disciplina, la perseverancia.

También es importante trabajar en un proyecto propio con el fin de que puedas identificarte totalmente con lo que haces y puedas expresar con libertad tu creatividad. De este modo evitarás que te pongan límites u obstáculos.

Es importante establecer con claridad las premisas de lo que quieres llegar a ser y controlar todos los aspectos importantes de tu vida, porque la dinámica de la sociedad es muy poderosa, y, si te descuidas, puedes llegar a parar a donde nunca habrías deseado.

Cuando aceptamos el estudio, el trabajo u otra responsabilidad como un deber indiscutible, este deber se convierte en un reto que estimula la inteligencia y la voluntad. Este deber convertido en reto, toma el control de la mente y marca la

dirección de nuestra vida. En adelante, nada ni nadie podrá apartarte de tus retos. Las personas que triunfan se debe a se plantearon retos y fueron consecuentes.

El deber cumplido genera tal satisfacción y tal plenitud que se convierte en el mayor premio de la vida. Es una satisfacción íntima y profunda que da verdadero sentido a la vida. Esta experiencia es el mayor estímulo para el cerebro.

Cuando tienes como objetivo ayudar a los demás, tu cerebro se activa de forma especial y produce toda la energía necesaria para llevar a feliz término tus proyectos.

¿Por qué es tan importante la velocidad procesadora?

La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo; mientras que, la lentitud es un obstáculo, porque hace que las personas presten atención a cosas superfluas y pierda tiempo en procesar información que carece de valor.

Las personas que poseen fluidez mental tienen ideas claras, saben definir las cosas con precisión y son eficaces y creativas; mientras las personas que procesan con lentitud carecen de ideas valiosas y son poco eficaces. De aquí la importancia de realizar todos los días ejercicios para desarrollar fluidez mental.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa. Al funcionar en estado Alfa se activa el hemisferio derecho y la persona puede captar las cosas de forma intuitiva e instantánea.

Es conveniente que leas sobre el estado Alfa y sobre los poderes del cerebro para que te motives a invertir tiempo en el desarrollo de tus capacidades.

La fluidez mental tiene otros muchos beneficios:

- Hace que el cerebro se centre en objetivos importantes y no pierda tiempo en procesar información basura.
- Libera la mente de material superfluo y la organiza en base a ideas claras y bien definidas.
- Abre autopistas mentales por las cuales puede viajar la información a gran velocidad; lo cual facilita el aprendizaje, la comprensión, la creación de respuestas rápidas, la toma de decisiones, etc.

El estrés que sufren muchas personas no se debe tanto a la dinámica de la vida sino a la poca capacidad procesadora y a la poca eficacia en la acción, lo cual genera baja autoestima, angustia, etc.

Las personas que desarrollan velocidad mental son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

La vida se acelera cada día y la única forma de prepararse para el futuro consiste en capacitarse a conciencia y desarrollar hábitos fluidos y eficaces en aquellos aspectos que influyen en nuestra vida.

El cerebro funciona en base a un código verbal, es decir que procesa en base a palabras, por tanto, una de las primeras asignaturas pendientes es desarrollar un vocabulario amplio y con gran contenido, lo cual supone desarrollar el hábito de la buena lectura.

Descubre cuál es tu capacidad procesadora.

Ordena **mentalmente** las siguientes oraciones y anota el tiempo que tardas en resolver el ejercicio.

1. Del bien ajeno como si fuera propio el que se alegra es el hombre feliz.
2. Lo que amas haz o a amar lo que haces aprende.
3. Más que las ideas, a los hombres lo que separa los intereses son.
4. Es bueno importante ser pero ser bueno más importante es.
5. La gente razones no busca para cumplir, excusas busca para no hacer.
6. Un punto de apoyo dadme y el mundo levantaré.
7. Si pobre eres, un loco eres; si rico eres, excéntrico te llamarán.
8. Casi todos de su memoria se quejan pero nadie de su inteligencia.
9. Un pequeño al comienzo error al final a errores grandes conduce.
10. El que a los demás vence, fuerte es y el que a sí mismo vence, invencible es

Evaluación

Hasta 40 segundos. Excelente

41 a 50 segundos. Bien

51 a 60 Segundos. Aceptable

61 a 70 Segundos. Deficiente

71 ó más. Muy deficiente

Las personas que tienen dificultad para organizar las oraciones en el tiempo establecido se debe a que se detienen en el significado de cada palabra y tratan de organizarlas como si se tratara de un rompe cabezas, lo cual resulta lento, cansado

y fastidioso. Son personas mentalmente lentas, les cuesta comprender y resolver las cosas. Lo cual no significa que sean poco inteligentes. Significa que no saben utilizar su inteligencia.

En sus procesos mentales predomina el hemisferio izquierdo, el cual procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo; mientras que, el hemisferio derecho procesa entre 1 y 10 millones de bits por segundo; de aquí la importancia de aplicar al aprendizaje las grandes ventajas que ofrece el uso del hemisferio derecho, lo cual se logra en la medida en que aprendemos a procesar con fluidez e ir directamente a lo esencial. Esto es aplicable a todos los aspectos de la vida.

Las personas que se han acercado al tiempo establecido, se debe a que leen de forma intuitiva, no se detienen en datos aislados que carecen de valor, sino que van directamente al concepto general. Son personas que comprenden con facilidad y saben resolver con rapidez y eficacia.

Ordena mentalmente las siguientes oraciones. Ve directamente al significado general. Toma nota del tiempo que tardas.

1. Cuando el interés nace la amistad muere
2. Los amigos en la adversidad sin ser llamados acuden
3. Un buen amigo como un hermano siempre es
4. A pesar de lo que de ti sabe siempre un amigo te quiere
5. Amigo el que socorre es no el que compadece se
6. Nada más despacio se olvida que la ofensa
7. Más valioso que la admiración el respeto es
8. El éxito hijo de la constancia fue siempre
9. De ti que tu vida sea alegre depende
10. Hoy disfruta porque más tarde de lo que crees es

Evaluación

Hasta 40 segundos. Excelente

41 a 50 segundos. Bien

51 a 60 Segundos. Aceptable

61 a 70 Segundos. Deficiente

71 ó más. Muy deficiente

Si tuvieras tu mente programada de forma correcta, habrías resuelto este ejercicio en unos 30 segundos, pero es posible que hayas tardado mucho más tiempo.

Una persona que se ha entrenado con nuestro Proyecto Alfa puede procesar las 10 oraciones en 20 segundos.

El cerebro procesa en base a un código verbal. Cuanto más rápido resuelvas el ejercicio, mayor será tu capacidad para leer, captar las ideas, pensar, expresarte, crear respuestas para todo, decidir con eficacia, etc. Como es lógico, esta capacidad incrementa la autoestima, la seguridad, el éxito, la felicidad, etc.

Con un poco de entrenamiento, todas las personas pueden incrementar su capacidad procesadora. De modo que, el buen estudiante no es el que estudia mucho sino el que aprende rápido y con poco gasto de energía. El buen trabajador no es el que trabaja mucho sino el que produce mucho y de calidad y en el tiempo justo.

Es importante tener en cuenta que la inteligencia trabaja sobre la información que posee a nivel consciente e inconsciente. Para procesar las ideas con fluidez es necesario tener las ideas claras y hábitos mentales desarrollados.

Invertir en el cerebro significa leer habitualmente, y, sobre todo, leer temas de valor, reflexionar, organizar los conocimientos, profundizar en los contenidos, crear formas más simples y eficaces de resolver las cosas, vivir en actitud de cambio y superación, adquirir sabiduría.

Para que la inversión en el cerebro sea altamente eficaz, debe ir unida a la inversión en el desarrollo de la conciencia, de los valores y de los sentimientos, de objetivos y metas importantes.

9

En qué órbita vives

En épocas pasadas la vida transcurría lentamente y había tiempo para procesar las cosas con tranquilidad, pero, hoy, la vida es muy compleja y todo fluye con rapidez. Crecen las necesidades y los compromisos y el tiempo no alcanza, lo que hace que las personas se sientan presionadas.

Todos conocemos la angustia, el estrés y las enfermedades psicosomáticas originadas por un estilo de vida que nos desborda. Pero el problema no está en la globalización ni en la velocidad, sino en la falta de capacidad de las personas para adaptarse al ritmo de la vida. Mientras la ciencia avanza, la sociedad sigue adormecida, atrapada en viejos hábitos que pudieron servir en otros tiempos pero hoy son ineficaces.

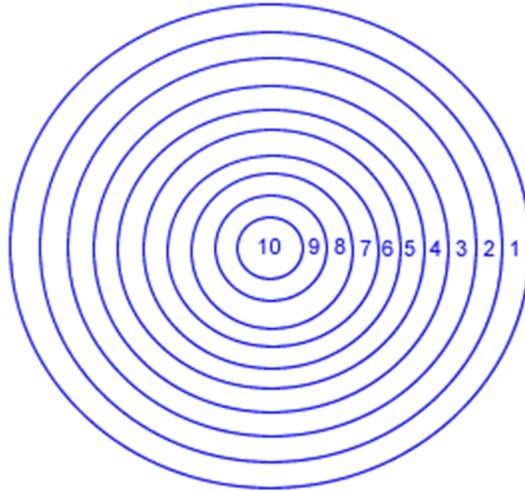
Hace años que aparecieron métodos dinámicos y eficaces de aprendizaje (Súper Aprendizaje, Aprendizaje Quántico, etc.) pero no se aplican en los colegios ni en las universidades. ¿Por qué?

La globalización y la velocidad son signos de los tiempos modernos. Esta situación tiende a acentuarse cada día y avanza de forma irreversible. La solución se llama *renovación integral*. Ya no es suficiente con estudiar más y capacitarse profesionalmente. Conocemos muchas personas con títulos universitarios y sin trabajo. Algo no funciona. Aparte de conocimientos necesitamos autoestima y creatividad. Necesitamos ser emprendedores y abrir caminos hacia el futuro.

Las empresas tienden a desaparecer, tal como las conocemos, y cada día habrá menos puestos de trabajo. Como es lógico, si las personas no se renuevan de forma *integral*, se incrementarán las crisis. Las crisis no son el problema, simplemente, son la manifestación de algo que no funciona y que pide rectificación. Las crisis no son agradables, pero son saludables, porque obligan a realizar ajustes y evitan que la humanidad colapse.

Muchas personas quieren cambiar y renovarse, pero no pueden, porque se encuentran atrapadas en hábitos que se han consolidado con los años, y, los hábitos mandan. Los hábitos son como un hilo fino que mantiene al pajarito amarrado por la pata. El instinto del pajarito es volar hacia la libertad, pero cada vez que lo intenta, el hilo se lo impide. Necesitamos liberarnos de ciertos hábitos ineficaces, pero un hábito ineficaz sólo se desactiva cuando es reemplazado por un hábito superior.

Observa las siguientes órbitas



Cada persona es un todo y funciona como un todo. Su funcionamiento depende de la imagen, concepto o valoración que tiene de sí misma, es decir, del grado de autoestima.

Esta imagen tiende a formarse y a consolidarse en la infancia, en base a las experiencias de afecto, de aceptación, de capacidad y de éxito. Esta imagen personal determina la forma de percibir la vida, de sentirla, de pensar y de actuar; en consecuencia, también determina el grado de desarrollo, de éxito y de felicidad.

Cada persona se ubica en una órbita de acuerdo a las capacidades y actitudes desarrolladas. El centro significa unidad, cohesión, energía, inteligencia y perfección; mientras que, la periferia significa carencias.

Esta ubicación se produce básicamente en la infancia; después resulta difícil pasar a otra órbita de nivel superior, debido a que cada órbita tiene una dinámica propia que "impide" que las personas salgan de su radio de acción; además, las personas desarrollan hábitos, los cuales con los años se consolidan y generan una resistencia instintiva al cambio. Esta es la razón por la cual resulta tan difícil el desarrollo y la superación; sin embargo, existen ideas y métodos que tienen el poder de cambiar a las personas.

¿Cómo pasar de una órbita a otra órbita superior?

Todo cambio se inicia en la mente. Las personas son como piensan y como sienten; por lo cual, sólo pueden ascender a un nivel superior si adquieren las **ideas**, los **valores** y la **dinámica** propios de ese nivel superior. Como puedes observar se trata de una reprogramación mental integral.

Al entrar en una órbita superior adquirimos una visión superior de la vida, se incrementa la inteligencia y la conciencia y también las posibilidades de éxito y de felicidad

Para pasar a una órbita superior, o, lo que es lo mismo, para adquirir un hábito superior se necesitan muchas cosas, pero las resumimos en dos: **Energía y velocidad.**

Un cuerpo tiene **energía** cuando está bien nutrido y todos sus órganos funcionan bien. De igual forma, la mente tiene poder para realizar cambios, cuando está bien organizada y tiene desarrolladas todas las capacidades que participan en cada proceso mental (conocimiento, experiencia, razonamiento, comprensión, creatividad, autoestima, motivación, etc.) Sin embargo, muchas personas tienen bastante desarrolladas estas capacidades y no son eficaces en la vida real, porque les falta velocidad, decisión...

La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa, lo cual facilita la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad lograr éxitos significativos.

Las personas que desarrollan velocidad, ritmo y control mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir sólo lo esencial y a procesarlo con rapidez y precisión. Por esta razón, el primer nivel de Súper Aprendizaje Alfa tiene como objetivo agilizar los procesos mentales: velocidad, ritmo y control mental (percibir, procesar y actuar) para que el aprendizaje y la solución de cualquier dificultad resulte fácil y rápida.

El ritmo de la vida se acelera cada día. Hace apenas unas décadas las cartas tardaban meses en llegar a su destino, en la actualidad, la información llega en décimas de segundo a través de internet.

¿Qué dirías de alguien que utiliza un burro para trasladarse hasta su trabajo?

Esta idea te causa risa y no es para menos. Sin embargo, muchas personas viajan mentalmente a la velocidad del burro.

La velocidad del burro significa: hábitos lentos, viejos, obsoletos y desadaptados a la realidad actual. En su tiempo el burro fue útil, porque se adaptaba al ritmo de la vida. De hecho, en la actualidad el burro es un animal muy útil en algunas culturas atrasadas.

Durante las últimas décadas la sociedad ha progresado mucho y las máquinas han impuesto un ritmo de vida que se acelera cada día. Se trata de un ritmo físico que

obliga a la gente a moverse con rapidez; pero el ritmo físico sirve de poco si no va precedido del ritmo mental. El ritmo mental es la capacidad que tiene el cerebro para procesar la información con rapidez, lo cual se traduce en capacidad para comprender, seleccionar, grabar, recordar, crear y tomar decisiones rápidas y eficaces.

La velocidad de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa. Se trata de un proceso mental natural que todos podemos desarrollar.

Hoy las personas se mueven mucho, pero el 80% del tiempo lo dedican a actividades superfluas y a necesidades creadas que no tienen nada que ver con lo fundamental de la vida. Por esta razón las personas trabajan mucho pero producen poco, estudian mucho pero aprenden poco, hablan mucho pero dicen poco.

¿Por que la mayoría de las personas son mentalmente lentas?

1. El cerebro tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de un billón de conexiones. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Etc. etc. Por tanto, la lentitud mental no se debe al cerebro en sí, se debe a que está condicionado por hábitos muy lentos, por conocimientos mal organizados y obsoletos y por temores y falta de espíritu de superación.

2. Pertenece a una cultura represiva y crítica. En la educación predomina el uso del hemisferio izquierdo (analítico, racional y memorístico) El hemisferio izquierdo es muy lento a la hora de procesar. Procesa sólo de 1 a 40 bits por segundo. Por esta razón el estudio se hace lento y pesado. A todo esto hay que añadir la falta de métodos ágiles de aprendizaje y el temor a fracasar. Esta situación se transfiere a la vida y al trabajo y condiciona la existencia.

Las personas quedan atrapadas en hábitos mentales que constituyen una órbita de la que es difícil salir. En adelante las personas seguirán repitiendo los mismos hábitos. Adquirirán más conocimientos y experiencia, lo que les permitirá ser más eficaces... pero la dinámica de su cerebro seguirá siendo la misma. Seguirán viajando, o tal vez en caballo, a no ser que encuentren la forma de cambiar la dinámica de su cerebro.

Hay personas que leen libros de desarrollo humano, hacen promesas y más promesas con la voluntad sincera de cambiar, pero no logran salir de la órbita en la que se encuentran atrapadas.

¿A qué se debe?

Quien viaja en burro nunca llegará a ninguna parte, necesita cambiar de vehículo, necesita viajar en carro, mejor aún, en avión.

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad para distinguir lo importante.

¿Cuál es la razón?

Somos hijos de una sociedad represiva que educa para el sometimiento. La sociedad teme a las personas creativas e independientes, porque pudieran cambiar el orden establecido y generar caos, por esta razón se las reprime desde la infancia, para que nunca tengan la idea ni la osadía de salirse de los parámetros establecidos. Lo malo es que el sometimiento hace a las personas mediocres, cobardes e inútiles. Así es nuestra sociedad: mediocre, cobarde e inútil. Por tanto no podemos extrañarnos de que existan tantos problemas en el mundo. La sociedad es el reflejo de lo que somos por dentro

Los padres fueron programados para ser los represores de sus hijos, los cuales quedan programados para ser represores de la siguiente generación. De esta forma, cada generación ha programado a la siguiente desde la prehistoria, y, no hay que hacerse la ilusión de que esta tendencia cambiará algún día. Lo único que podemos hacer es tomar conciencia y buscar la forma de salirnos de los parámetros sociales represivos.

Esta programación se realiza primero en el *hogar*, a través de la educación familiar; después en la *escuela*, a través de métodos obsoletos e ineficaces y de contenidos académicos pobres y orientados únicamente a convertir a las personas en piezas del gran robot social y económico, y finalmente en la *sociedad*, a través de la *competencia* y de *las necesidades creadas*.

Los padres enseñan principios, valores, normas, criterio, que son buenos y necesarios para el desarrollo personal y para la convivencia social. El problema está en que esos principios son demasiado rígidos o desadaptados, con lo cual inhiben la espontaneidad, la creatividad y el espíritu de libertad, que son valores fundamentales para el desarrollo.

¿Dónde está la sociedad represiva?

La sociedad represiva la formamos todos. Nadie desea ser superado por los demás. La crítica, la envidia, el desprestigio y la zancadilla son conductas habituales. Con ellas tratamos de impedir que las personas se superen, y, de esta forma, evitar posibles competidores. Como vivimos en una sociedad que no ve bien estas conductas, las disimulamos, pero en lo íntimo de cada persona subyacen estas tendencias represivas.

El sistema educativo reprime a través de métodos que no permiten utilizar el hemisferio derecho, pues, el hemisferio derecho es intuitivo y creativo e impulsa a buscar la libertad, lo cual no le conviene a la sociedad represiva.

Programación neurolingüística

Los orígenes de la PNL - Programación Neurolingüística - se remontan a 1972. Sus autores fueron el informático Richard Bandler y el psicólogo y lingüista John Grinder. Estos autores se interesan más por saber "cómo" se producen los comportamientos que "por qué" se producen.

Consideran que toda comunicación consigo mismo y con los demás posee unas constantes que pueden ser aprendidas por quienes no las poseen. Lo cual quiere decir que, los seres humanos funcionamos en base a hábitos aprendidos y que todos los días repetimos las mismas conductas con pequeñas variantes. En realidad, los hábitos adquiridos mandan en nuestra vida.

Toda percepción sensorial determina un estado interior que a su vez produce un comportamiento.

La forma de ver las cosas está determinada por las **experiencias, creencias y valores** que el sujeto aplica según las circunstancias. De aquí la importancia de tener principios y valores bien definidos y de cultivar ideas, palabras y sentimientos positivos, porque percibimos el mundo exterior de acuerdo a como somos por dentro.

Por esta razón, aunque el mundo es el mismo para todos, la forma de percibirlo es distinta. Cada persona lo percibe de acuerdo a su filosofía de la vida y de acuerdo a su estado de ánimo. Esto explica por qué, donde unos fracasan, otros triunfan, y, por qué, donde unos son felices, otros son infelices.

La estructura mental contiene las premisas que desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de programar la mente de forma correcta en todos los aspectos (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

Los problemas graves que aquejan a las personas y a la sociedad son el resultado de fallas graves a nivel estructural en alguno o en todos de los aspectos señalados (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

De poco sirven las leyes y planificaciones si no se realizan cambios en la estructura mental de las personas.

La PNL se basa en la observación y el "modelado" de la excelencia. Si una persona obtiene un logro, ese logro produce un cambio general de la mente, del cuerpo y de las emociones. El éxito es condición para cambiar.

La PNL se diferencia netamente de las escuelas de psicología, que se han basado históricamente en conceptos teóricos, olvidando su aplicación pragmática. Según la PNL, el logro se obtiene mediante la acción.

Características de la PNL

1. Define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Lo cual significa que, el ser humano no ve el mundo exactamente como es, sino que lo hace a través de representaciones mentales que tiene grabadas del mundo. Esta es la razón por la cual, cada persona percibe el mundo a su modo.
2. La PNL es un medio de autoconocimiento. Ayuda a entender los procesos mentales. Describe cómo funciona la mente y cómo piensan las personas, cómo aprenden y cómo se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian.
3. Proporciona herramientas y habilidades para mejorar la comunicación y reprogramar las actitudes y comportamientos.
4. Promueve la flexibilidad mental y conductual y la creatividad.
5. Estimula el pensamiento transcendental con miras a un desarrollo humano emocional y espiritual.
6. Proporciona una visión amplia y profunda de la vida y de los acontecimientos. Nos da la capacidad de prever, de adelantarnos al futuro y desarrollar las capacidades que serán necesarias para triunfar el día de mañana.
7. Ofrece técnicas para superar temores, complejos, fobias, estrés, ...
8. Ayuda a desarrollar una actitud mental positiva y la capacidad de sobreponernos a las circunstancias más difíciles y mantener el control, la motivación y la energía necesarios para vencer en los retos que tenemos que afrontar cada día.
9. Enseña a reaccionar de forma positiva a las críticas, a la envidia, a la competencia y a protegerse de los mensajes negativos y de las malas vibraciones que emiten muchas personas.
10. Ayuda a manejar los conflictos y las frustraciones.
11. Nos ayuda a ser más inteligentes, más creativos, más sabios, mejores personas y más felices.

12. Ayuda a padres y maestros a liberarse de esquemas represivos, a adquirir una visión positiva de la vida y a educar para la creatividad, la auto suficiencia y la libertad.

13. Proporciona tranquilidad y seguridad respecto del futuro, porque las personas comprenden que dependen de ellas mismas y no de las circunstancias externas.

14. Las personas que conocen y aplican las técnicas de Programación Neurolingüística positiva, desarrollan un poder interno que les hace superiores en todos los aspectos.

15. En realidad, todas las personas realizan **auto programación neurolingüística** durante toda su vida, debido a que pensamos, soñamos, analizamos y creamos en base a palabras y estos contenidos nos programan.

El asunto es, cómo percibimos la vida, cómo sentimos las cosas y cómo reaccionamos ante ellas. Si nuestra actitud es positiva, entonces, nos programamos para el éxito, la libertad y la felicidad; en caso contrario, nos programamos para el fracaso y la frustración. Cada uno se programa a sí mismo y tiene lo que merece.

Si las personas conocieran los efectos positivos o negativos que producen las palabras y los pensamientos, las actitudes y los comportamientos, se cuidarían un poco más y si conocieran las técnicas para programarse en positivo las utilizarían constantemente.

Inteligencia emocional

Es importante lo que piensas pero es más importante cómo te sientes.
Es importante ser inteligente pero es más importante ser feliz.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia que han ayudado a la evolución de la especie humana. Existen emociones fuertes y repentinas que resulta difícil controlar, pero las emociones que se basan en sentimientos o procesos de pensamiento, tales como (el rencor, la ansiedad, la tristeza, etc.) pueden ser controladas y cambiadas.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinado la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales. Muchas personas intelectualmente brillantes, logran poco o nada en la vida, mientras que, personas dotadas de una inteligencia promedio, han llegado muy lejos. ¿Por qué?

Qué es la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

a. Autoconciencia.

Es la capacidad de saber qué pasa en nuestra mente y cómo nos sentimos.

b. Autoestima

Es el valor que cada uno se da a sí mismo. Este valor no depende tanto de éxitos externos, ni del reconocimiento de los demás, sino de la conciencia de los valores internos (esfuerzo, honestidad, etc.)

c. Control emocional

Es la capacidad para controlar o modificar los sentimientos. El control de los sentimientos no significa represión. Si quieres ser libre necesitas aprender a expresar tus ideas y sentimientos. No es bueno callar por temor o por evitar; porque los sentimientos reprimidos generan tensión y al final estallan en forma violenta.

d. Capacidad para motivarse y motivar a los demás

Para motivarse es necesario tener un proyecto de vida, objetivos e ideales por los cuales vale la pena luchar. Y, para motivar a los demás es necesario conectar con ellos, aclarar su mente y darles razones y estímulo.

e. Empatía.

Sintonizar con las personas, comprenderlas y aceptarlas como son. Se trata de relacionarse con su parte positiva y dejar de lado las diferencias.

f. Asertividad.

Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo. La asertividad es una actitud vital. La palabra asertivo significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

g. Habilidad social

Habilidad para dirigir, dialogar y persuadir; para cooperar, para trabajar en equipo y resolver las diferencias.

h. Capacidad creativa y productiva

Sin amor, podemos conocer los datos de todo pero la esencia de nada.

Las grandes creaciones del mundo, son fruto del amor. El amor pone alas a la fantasía para crear sueños, alas a la inteligencia para convertirlos en realidad y fuerza a la voluntad para llevarlos a feliz término.

Si pregunta a los creadores y a los triunfadores por la razón de su éxito, te responderán: Hago lo que me gusta. Disfruto de mi trabajo. Siento que estoy haciendo algo importante y eso da sentido a mi vida.

“Sólo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos” El Principito” de Saint- Exupéry

i. **Capacidad para resolver** de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

h. **Capacidad para aprender**

Desde hace algunos años, la inteligencia emocional tiende a ser un criterio de valorización y de éxito en cualquier tipo de aprendizaje, en particular en el mundo escolar y laboral. No es sorprendente que ciertas personas con una elevada inteligencia emocional tengan mayor éxito en la vida y mayor productividad en el trabajo que quienes tienen simplemente alto grado de cociente intelectual.

Las grandes empresas nacionales e internacionales, conscientes de esta realidad prestan especial atención a la inteligencia emocional a la hora de seleccionar personal.

La inteligencia emocional está muy relacionada con el estado Alfa.

Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad.

Al funciona en estado Alfa entran también en acción la inteligencia Subconsciente y la Inteligencia Intuitiva. Estas inteligencias, de las cuales conocemos muy poco, llevan directamente al conocimiento de las cosas sin necesidad de realizar los procesos racionales conocidos.

La inteligencia emocional está reñida con la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza, la hipocresía y con la mediocridad.

La psicología moderna ha demostrado el poder del amor como fuerza para la salud, para el conocimiento y para la creatividad.

“Necesitamos amar para sobrevivir”

Teoría cuántica

Las personas no ven con los ojos, ven con el cerebro

Los ojos son sólo la ventana que permite la entrada al cerebro de los estímulos provenientes del exterior; luego, el cerebro convierte los estímulos en imágenes y las interpreta basándose en la información que tiene grabada.

La capacidad de percibir, de procesar y de comprender que tiene el cerebro, depende del conocimiento y experiencia que ha desarrollado.

Los seres humanos percibimos las cosas y aprendemos por analogía, por tanto, el cerebro sólo puede percibir y comprender lo que se relaciona con lo que ya conoce. Esta es la razón por la cual, todo aprendizaje nuevo resulta difícil y exige tiempo y dedicación hasta que el cerebro se familiariza con el asunto.

La teoría cuántica tiene muchas aplicaciones de orden práctico. La naturaleza es inmensamente rica en todos los aspectos y esta riqueza está ahí, disponible para todos, al alcance de nuestra mano, pero, sólo podemos apropiarnos de ella si somos capaces de percibirla.

Delante de nosotros vemos una atmósfera vacía, pero esta atmósfera no está vacía; está llena de mensajes que van y vienen en todas las direcciones pero no podemos percibirlos porque no somos capaces de sintonizar con ellos. Si enciendes una radio potente o un televisor y sintonizas una frecuencia determinada, puedes captar los mensajes emitidos por una emisora que funciona a miles de kilómetros.

A medida que el ser humano desarrolle su mente podrá percibir mundos increíbles que existen a niveles que aún no somos capaces de percibir.

El ser humano no sabía que existían los microbios hasta que descubrió el microscopio, el cual le permite potenciar su vista. Un telescopio gigante ha permitido descubrir millones de galaxias que están a millones de años luz. Instrumentos sofisticados han permitido descubrir el código genético del ser humano. A medida que el ser humano desarrolle su inteligencia irá descubriendo cosas que están ahí pero que no podía ver.

Es importante desarrollar una mente abierta y perceptiva que nos permita captar información sabia y valiosa que flota en el ambiente. Hay en el mundo millones de personas buenas, inteligentes y sabias que vibran a alto nivel y emiten vibraciones poderosas que se expanden en todas las direcciones. Estas vibraciones flotan en el ambiente y llegan a todas partes pero sólo pueden ser captadas, a nivel

subconsciente, por las personas que vibran en la misma frecuencia. Esto explica, por qué en muchas partes del mundo se producen ideas y descubrimientos similares al mismo tiempo. Existe una comunión mental entre todos los seres humanos, especialmente entre aquellos más evolucionados que vibran con alta frecuencia.

Nuestro subconsciente es un mundo de sabiduría. Posee un poder denominado *pantomnesia* (memoria subconsciente de todo lo percibido a lo largo de la vida). Nuestro subconsciente sabe todo acerca de nosotros. Conoce nuestras debilidades y fortalezas, nuestros problemas profundos y la forma de resolverlos; pero no logramos encontrar la solución, debido a nuestro desconocimiento de la mente humana,

La creatividad, la intuición y la evolución de las personas, se deben a la sabiduría contenida en el subconsciente. Según la teoría cuántica, ya tenemos en nuestra mente las programaciones necesarias y las respuestas correctas para desarrollarnos y ser felices; pero no podemos encontrarlas porque no hemos evolucionado lo suficiente, debido a que hemos recibido una educación muy pobre, limitada a unos pocos conocimientos elementales. Además la educación ha sido represiva, lo cual ha generado inhibición, temor y disminución de la sensibilidad perceptiva y de la creatividad. Esta pobre programación nos hace miopes mentales, lo que nos impide ver las infinitas oportunidades que nos brinda la vida para aprender, progresar y ser felices, pues, no podemos percibir, amar, desear y luchar por lo que no conocemos.

Cada persona percibe el mundo de acuerdo a su desarrollo

La realidad ofrece infinidad de posibilidades pero cada persona sólo puede percibir algunas cosas o posibilidades para las cuales está programada su mente. Por ejemplo, un buen investigador ve detalles que pasan desapercibidos para las demás personas, debido a que su cerebro ha desarrollado alta sensibilidad perceptiva en ese campo.

Un buen comerciante ve oportunidades de negocio que otros no ven.

Los grandes deportistas sobresalen porque tienen una percepción amplia de las posibilidades, lo cual les permite elegir, entre varias opciones, la mejor.

Una hoja y un lápiz son simplemente eso, una hoja y un lápiz, pero, en manos de un dibujante creativo es un mundo de posibilidades.

Un bloque de mármol es para la gente, simplemente, un bloque de mármol y sólo puede visualizar un bloque de mármol; sin embargo, un escultor puede visualizar infinidad de posibilidades que puede convertir en esculturas. Cuentan que Miguel Ángel veía atrapada dentro del bloque de mármol la escultura que quería realizar y su trabajo se limitaba a eliminar el material sobrante.

Existe un mundo visible que podemos percibir por medio de los sentidos y también existe un mundo invisible de cosas que están ahí, delante de nosotros, pero no podemos percibirlos porque no hemos evolucionado lo suficiente. Cuanto más evolucionadas son las personas más capacidad tienen para percibir cosas que las demás personas no pueden percibir.

A medida que la humanidad ha evolucionado ha descubierto cosas que antes eran desconocidas, y, a medida que siga evolucionando, descubrirá cosas que están ahí, pero no podemos percibirlos porque somos miopes mentales.

Miguel Ángel podía ver la estatua en el bloque de mármol porque su espíritu artístico era muy evolucionado.

Por tanto, los obstáculos para aprender, crecer y lograr objetivos importantes, no están fuera del ser humano sino en los límites que él mismo se pone. En cierta forma, como decía el sofista Protágoras hace dos mil quinientos años: "El hombre es la medida de todas las cosas". Es el hombre quien descubre las cosas y les da sentido y función.

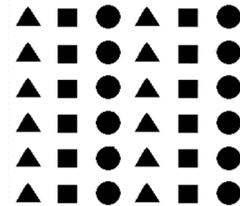
Teoría de la Forma - Gestalt Theorie

La Gestalt o Teoría de la Forma, es una corriente psicológica nacida en Alemania a principio del siglo XX. Afirma la tendencia de la mente humana a percibir formas completas y a simplificarlas lo más posible.

Cada elemento sólo tiene sentido dentro del contexto al cual pertenece. Por ejemplo, una trompa de elefante sólo tiene sentido si está pegada al cuerpo del elefante. Esta capacidad hace que las personas percibamos formas completas. Imagina cómo sería la vida si percibiéramos datos aislados y tuviéramos que organizarlos como un rompecabezas para percibir la imagen. A veces las cosas, las ideas o las imágenes están mezcladas y es necesario hacer un esfuerzo para percibir las dentro de su contexto. Según ésta teoría, todo influye en el todo; por lo que, la alteración de un elemento influye en todos los elementos. Hoy podemos observar cómo un factor simple puede alterar el ecosistema, la economía, la paz social. El efecto mariposa considerado como una utopía, puede ser una realidad.

Ley de Semejanza

Nuestra mente agrupa los elementos similares de un objeto o situación. La semejanza depende de la forma, el tamaño, el color y otros aspectos visuales de los elementos.



Ley de Proximidad

Nuestra mente agrupa los elementos de acuerdo a la distancia. Esta ordenación se produce de modo automático, y, sólo por una resistencia del observador, o por otra ley contradictoria, puede anularse esta lectura.



Ley de Simetría.

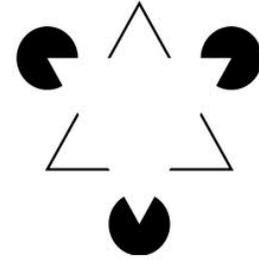
Las imágenes simétricas son percibidas como iguales, como un solo elemento, en la distancia.

Este principio tiene tal trascendencia que, hasta la biología, la matemática, la química y la física, y hasta la misma estética, se organizan siguiendo las leyes especulares, simples o múltiples, de la simetría.



Ley de Continuidad

Los detalles que mantienen un patrón o dirección. Tienden a agruparse como parte de un todo. Es decir, se perciben los elementos continuos aunque estén interrumpidos entre sí



En la vida se da muchas ilusiones ópticas en las cuales vemos cosas que no existen en realidad o dejamos de ver cosas que sí existe.

Ley de dirección

Todos los elementos parecen fluir en la misma dirección y se perciben como parte de una figura. Las nubes, la lluvia, una bandada de pájaros, un equipo, una clase, las células del cuerpo, las estrellas, un enjambre de abejas, un hormiguero, un cardumen, etc. están formados por distintos elementos, que pueden dar la sensación de un conjunto caótico, pero existe una relación entre ellos y una acción que avanza en la misma dirección. Este principio se aplica a casi todo lo que existe



Ley de Simplicidad

Supone que el individuo tiende a organizar las percepciones, ideas y experiencias, reduciéndolas a formas simples y regulares.



Ley de la relación entre figura y fondo

En esta imagen aparece el rostro de una joven y el de una anciana. Cuando nos fijamos en la anciana, todos los demás elementos se convierten en fondo y viceversa.

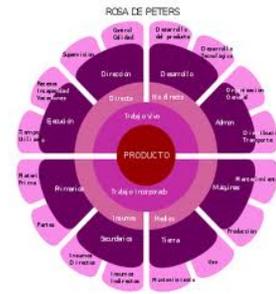
Este principio establece el hecho de que, el cerebro no puede interpretar un objeto como figura o fondo al mismo tiempo. Esta idea tiene muchas aplicaciones en la vida real. Sólo podemos hacer una cosa a la vez. No podemos pensar dos ideas distintas a la vez, etc.

Otra aplicación importante: Cuando el cerebro tiene que prestar atención a varios objetivos, la energía mental se dispersa y carece de poder para resolver las cosas.



Ley de igualdad o equivalencia

Cuando concurren varios elementos de diferentes clases, hay una tendencia a constituir grupos con los elementos que son iguales. La agrupación puede producirse por razón de la formas, del tamaño, del color, etc. En la siguiente imagen tendemos a percibir varios círculos concéntricos de acuerdo al color, tamaño y distancia del centro.



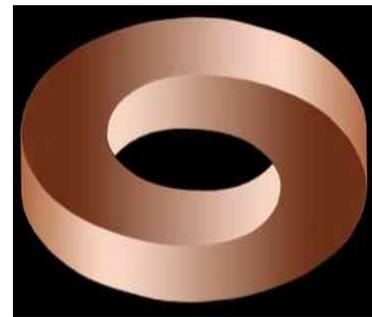
Ley del cierre

Todo en la vida tiene una lógica, un principio, un desarrollo y un final que sigue ciertas leyes. Son como ciclos que necesitan cerrarse y concluir. Este principio se aplica a líneas, imágenes, hechos de la vida, etc. Una figura iniciada pide ser terminada. Una construcción iniciada pide ser terminada. El estudio iniciado pide ser terminado, un conjunto de elementos relacionados necesitan ser integrados en un todo. El cerebro se encarga de integrar los elementos de esta imagen hasta formar un jinete con su caballo.



Ley de coherencia

Necesitamos vivir en un mundo coherente. Una de las principales misiones de nuestro cerebro es ordenar los datos que recibe, de manera que tengan sentido. En su "obsesión" por hacer que las cosas "cuadren", es frecuente que cometa errores de apreciación; es decir, que pase por alto pequeños detalles que no encajan en la estructura general. Tal es el caso de la siguiente imagen. Contiene incoherencias que el cerebro se esfuerza en resolver.



Observa esta figura. Es una figura real sólo en apariencia. Esta figura no puede existir en la realidad porque carece de coherencia. Intenta dibujarla. Como no tiene coherencia te resultará imposible dibujarla. Tu cerebro tratará de darle coherencia simplificando las cosas, eliminando el color y reduciendo la imagen a un óvalo externo y otro interno.

En la naturaleza siempre hay coherencia. La incoherencia es una posibilidad del ser humano. La incoherencia se puede dar en las ideas, palabras o en la conducta.

Ley de la experiencia

Desde el punto de vista biológico, el propio sistema nervioso se ha ido formando por el condicionamiento del mundo exterior. En realidad, percibimos con el cerebro y aprendemos por analogía; de modo que, sólo podemos aprender lo que se relaciona con lo que ya sabemos.

Los primeros aprendizajes son lentos y exigen esfuerzo y concentración. Esto nos enseña que, cuando queramos aprender algo nuevo, necesitamos comenzar despacio y con mucha atención, con el fin de evitar grabar en la mente errores innecesarios que luego interfieren en el aprendizaje correcto.

Una vez adquirida la experiencia adecuada, las conductas se vuelven casi automáticas. La experiencia es la base de todo aprendizaje. Cuando las personas son creativas pueden transferir las experiencias adquiridas de un área a otra.

Existen otros muchos principios que podríamos añadir, tales como: **Principios de interés, de necesidad**, etc.

Las personas perciben lo que les interesa o necesitan por alguna razón.

Aplicaciones de la Teoría de la Forma al aprendizaje

1. Ve directamente a lo importante del asunto. Lo importante tiene mucho significado por lo cual es fácil comprenderlo, aprenderlo y recordarlo.
2. Cada asunto tiene una estructura (ideas importantes) es lo único que debes aprender. El resto es "basura intelectual" sólo sirve para confundir.
3. Si no captas lo esencial, el resto carece de utilidad; es más, será un obstáculo que frenará la fluidez de tu mente. Las cosas no se pueden aprender más o menos.
4. Reduce lo esencial a un mapa mental. El mapa contiene las ideas en forma de imagen y las imágenes se recuerdan fácilmente.
5. Reduce lo aprendido a una historia o cuento. El cuento constituye el todo. A partir de un dato cualquiera del mismo te vendrá a la memoria el tema completo. Los cuentos no se olvidan
6. Expresa lo aprendido con tus propias palabras. Defínelo con claridad y precisión. La definición es la esencia del todo, por lo cual, difícilmente se olvida.
7. Adquiere profundidad en tus ideas y en tus palabras porque en el pensamiento y en la palabra está el mayor poder del hombre.

Aplicaciones de la Teoría de la Forma a la vida

1. Descubre qué cosas son esenciales en la vida y diseña un proyecto que unifique tus ideas y tu acción. Un proyecto es el todo desde el cual la vida y las cosas adquieren significado.
La dispersión de intereses hace que la energía se diluya y no tenga poder para lograr objetivos importantes
2. No pierdas tiempo en resolver problemas porque no terminarás nunca. Trabaja en positivo Los problemas no existen como tales, sólo son carencias de aspectos importantes de tu vida. Así, el miedo es carencia de autoestima y de seguridad. La falta de iniciativa se debe a una falla de la creatividad. etc.
3. Para resolver un problema necesitamos tener una visión completa del mismo, lo cual exige conocer su estructura, es decir, los elementos esenciales. El conocimiento de los elementos esenciales permite al cerebro encontrar la solución. Los datos superfluos no aportan utilidad.
4. Vivimos en una sociedad mediocre que dicta pautas que no responden a las necesidades del ser humano por lo cual, necesitas estar atento para no caer en sus trampas.
5. Cada uno percibe lo que le interesa y lo percibe desde el nivel en que funciona. Lo que no percibimos no podemos lograrlo; pero no es suficiente con percibirlo, es necesario actuar para lograrlo. El éxito, la libertad...no llegan de regalo es necesario hacer el camino que conduce hasta ellos.
6. Es necesario percibir la propia vida como un todo, como un proceso completo y no como la suma de objetivos.
La estrategia es un término militar que consiste en establecer un objetivo final. Ese objetivo es el todo, a partir del cual se planifican las tácticas a seguir. De forma similar, en la vida, hay que establecer un objetivo final hacia el cual deben converger todas las acciones, la cuales sólo tienen valor en la medida que ayudan al logro del objetivo final. Esto significa dejar de hacer cantidad de cosas inútiles por maravillosas que parezcan.
7. El tiempo es un bien muy escaso. El dinero va y viene pero el tiempo sólo se va. Aprovecha el tiempo que te da la vida para vivir plenamente, para aprender y para disfrutar de este mundo maravilloso
8. Si percibes el mundo desde abajo te sentirás pequeño, pero, si lo percibes desde la cima del Everest, te sentirás muy alto y tendrás una visión clara del mundo. Para sentirte alto, sólo hay una forma: Escalar el Everest.

El poder de la palabra

En teoría, las palabras significan lo mismo para todos, pero, en la práctica, su significado y la interpretación que hacemos de las mismas, varía mucho de unas personas a otras. El significado de las palabras depende de la educación recibida, de las vivencias personales y del estado anímico de cada persona. “El mundo es del color del cristal con que se mira”

Existen palabras cargadas de contenido positivo, son conocidas como palabras asertivas. La palabra "asertivo" significa muchas cosas buenas; significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz...

Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad, mentira...

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes. Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo.

Ahora bien, las palabras no son simples sonidos que se pierden en el aire. Las palabras son energía, fuerza, vibración positiva o negativa, que influye para bien o para mal, primero en quien las pronuncia y después en las demás personas.

Al pensar y al hablar creamos una "realidad mental activa" que envía mensajes positivos o negativos al cerebro, activando la parte positiva o la parte negativa de nuestra persona e impulsándonos a actuar de una forma o de otra.

Una persona que piensa y habla todos los días de problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y habla en positivo, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Cuando hablamos, oímos nuestra voz llena de significados. Si nuestra voz expresa fe y seguridad, nos envía mensajes, tales como: Tú puedes, eres importante, vales mucho, etc. Imagina lo que significa recibir estos mensajes cada vez que hablas. Además, las personas perciben también estos mensajes, lo cual hace que te valoren, te respeten y te tomen en cuenta.

Por el contrario, una persona cuya voz es débil, temerosa e insegura, se envía mensajes negativos a sí misma cada vez que habla, tales como: Soy inútil, es difícil, no sé, no puedo... Imagina el daño que se causa cada vez que habla. La persona no tienen conciencia de esta realidad, pero, lo cierto es que daña su autoestima y su personalidad.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades

Las ideas, sentimientos, lenguaje y conducta, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar o hablar en negativo y actuar en positivo.

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores que actúan como aura protectora y generan energía positiva que estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

El código utilizado por el cerebro es verbal. Lo cual significa que el cerebro piensa e imagina en base a palabras. Cuando pensamos utilizamos un lenguaje interno; de modo que, tanto al pensar como al hablar, producimos vibraciones que influyen en nosotros y en las demás personas. Si las vibraciones son positivas nos transmiten estímulo, seguridad, alegría y paz; pero, si son negativas, trastornan nuestra mente y nuestra vida.

Una persona capacitada sólo necesita escuchar a una otra persona durante unos segundos para saber quién es, cómo piensa, cómo se siente y cuál es su forma de proceder. Nuestro lenguaje nos delata y deja al descubierto nuestra realidad interna.

Un médico sólo necesita una muestra de sangre para averiguar nuestro estado de salud o nuestro código genético. Un grafólogo sólo necesita nuestra firma o una frase escrita para describir nuestro perfil psicológico. En las letras escritas queda plasmada la huella de un movimiento que integra a su vez impulsos, controles, percepciones, conocimientos, experiencias, actitudes... Todo puede quedar al descubierto si sabemos observar y descifrar ese rastro, esa huella, ese retrato de nosotros mismos que es nuestra propia escritura. Lo mismo ocurre con la palabra hablada. La claridad, consistencia, fluidez, vibración y calidez de la voz revelan la realidad interna de las personas.

El lenguaje es mucho más que un código; forma parte de la estructura mental de la persona y de la estructura social. Es el elemento esencial de evolución, de la

cultura, de la historia, de la vida superior, del pensamiento, del sentimiento, de la conciencia y del progreso.

El código utilizado por el cerebro es verbal, por lo cual, todos los procesos mentales superiores están condicionados por la palabra.

El mundo está ahí, extenso, profundo y misterioso, pero en la conquista del mundo, sólo podemos llegar, hasta donde llega nuestro vocabulario; porque la palabra establece los límites de la inteligencia, de la imaginación y de la creatividad. Por esta razón, la palabra es el valor más importante de la especie humana.

Pensamos, soñamos y creamos en base a palabras; de aquí la importancia de cultivar un lenguaje positivo y de calidad. Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven lamentándose, quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias.

Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

¿Sabías que cuando hablas, tu voz expresa muchas cosas sobre tu persona? Expresa tu estado de ánimo, tu nivel de autoestima, tu nivel cultural, tu estatus social, tu nivel de vocabulario, tus temores o tu seguridad. Por lo cual, es importante educar la voz, pues, no es conveniente dar señales de debilidad en una sociedad tan competitiva como la nuestra.

¿Sabías que tu principal aliado en esta vida o tu peor enemigo, es tu propia voz? Cuando hablas, oyes tu voz y percibes su vibración a nivel consciente e inconsciente. Si tu voz es clara, consistente, fluida, vibrante y cálida, te transmite un mensaje de estímulo que te dice: Tú vales, tú puedes, es fácil, inténtalo; pero si tu voz es débil e insegura, el mensaje que te transmite es: Tú no puedes, es difícil, vas a fracasar. Nosotros, no nos damos cuenta de esta realidad, porque forma parte de nosotros.

Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas, poderosas y rápidas son sus vibraciones. Según la ley de vibración todo lo que sentimos, pensamos y hablamos se expresa a través de vibraciones que expanden en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en las personas, comenzando por la persona que las produce.

El lenguaje programa y condiciona la mente

Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente. Un lenguaje positivo te estimula, mientras que un lenguaje negativo te envenena y te lleva al fracaso.

Cuando hablamos de algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando más pensamos o hablamos del tema, más incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente.

Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Como nuestro cerebro procesa en base a un código verbal es fundamental el desarrollo de un lenguaje rico y positivo. Al final, somos nosotros los que nos construimos o nos auto destruimos.

La ignorancia de esta realidad hace que existan muchos criminales que matan a través de las palabras. Matan la autoestima, la dignidad, las ilusiones y las posibilidades de éxito y de felicidad en sí mismos y en los demás.

A veces es suficiente una palabra de estímulo para salvar la vida de una persona. Existen palabras fuerza que vienen a la mente de forma reiterativa y son un estímulo permanente para seguir adelante.

La relación entre el lenguaje y la inteligencia es absoluta. Una encuestadora americana especializada solicitó a todos los empleados de una empresa que escribieran una carta. Comprobaron que la calidad del escrito disminuía a medida que se descendía en la jerarquía de los cargos.

Hay personas que tienen la facultad de poner alas a sus ideas y a sus palabras. Cuando hablan, tienen el poder de llegar al corazón y a la mente de las personas. Logran estimular, convencer, persuadir y cambiar la vida de las personas. ¿A qué se debe? Se debe a que ponen alas a sus ideas.

En cambio, otras personas no logran influir en los demás, debido a que utilizan un lenguaje enlatado, un lenguaje que huele a viejo.

La gente quiere un lenguaje fresco y espontáneo, que fluya en el momento y sea expresión de la realidad actual. No le interesa el *lenguaje enlatado*, que sabe a ideas aprendidas y a fórmulas que repite todo el mundo.

La gente no quiere oír hablar de problemas, de quejas, críticas, lamentaciones, culpas... Quiere oír hablar de soluciones, progreso, futuro, éxito, libertad, felicidad.

Pero nadie puede poner alas a sus palabras y hablar de progreso y de éxito, si no se siente exitosa por dentro; porque, nadie puede dar lo que no tiene. El lenguaje de muchas personas está vacío de contenidos valiosos y de ilusión, por lo cual carece de eficacia.

Es importante comprender la diferencia que existe entre *convencer* y *persuadir*. Lo que convence es la verdad. (A veces hay personas que convencen con la mentira) sin embargo, la simple verdad no conduce a la acción, a menos que tenga el poder de persuadir, para lo cual es necesario activar la motivación. De aquí la importancia de implicarnos emocionalmente cuando hablamos, especialmente cuando hablamos de asuntos importantes.

El poder del lenguaje es tan grande, que condiciona la evolución de la especie humana.

La evolución personal y la evolución de la sociedad, corren camino paralelo con el desarrollo del lenguaje.

“El mundo es para cada persona del tamaño de su vocabulario” Arturo Usler Pietri.

15

Relación entre lenguaje e inteligencia

El vocabulario establece los límites de la inteligencia.

La idea y la palabra van unidas indisolublemente. No existe idea sin palabra ni palabra sin idea. La palabra es la forma y la idea el contenido.

La relación entre el lenguaje y la inteligencia es absoluta. Una encuestadora americana especializada solicitó a todos los empleados de una empresa que escribieran una carta. Comprobaron que la calidad del escrito disminuía a medida que se descendía en la jerarquía de los cargos.

Otra experiencia similar demostró que los buenos lectores, saben leer, leen libros buenos, analizan, reflexionan y tienden a convertirse en dirigentes.

Los que leen más, realizan más, porque la lectura genera ideas y las ideas son fuerzas que estimulan e impulsan a la acción.

También se ha comprobado que existe una correlación casi absoluta entre inteligencia y comprensión verbal.

La pobreza del mundo es básicamente mental. Si por circunstancias de la vida, un empresario capaz termina en la ruina, muy pronto le veremos levantarse de sus cenizas como el ave Fénix; porque si fue capaz de crear una empresa, ahora con la experiencia adquirida, le resultará mucho más fácil surgir.

Y si por un golpe de suerte, una persona mediocre, llega a ser millonaria, pronto le veremos regresar a donde estaba, porque muy pocos pueden manejar lo que no han sido capaces de construir.

La verdadera riqueza del hombre es mental; está hecha de autoestima y de conocimiento. Con autoestima y conocimiento podrás posesionarte de todas las riquezas del mundo. Sin autoestima y sin conocimiento siempre serás pobre; pobre de espíritu y pobre de riqueza.

¿Cómo desarrollar una inteligencia superior?

El cerebro humano funciona en base a un código verbal. El cerebro trabaja sin descanso (observa, piensa, analiza, compara, imagina y crea respuestas) La capacidad procesadora del cerebro depende de muchos factores:

1. De la cantidad de vocabulario y del contenido significativo del mismo. Todo el mundo conoce el significado de la palabra libertad; pero, la mayoría de las personas apenas son capaces de hablar de la libertad durante unos segundos; sin embargo una persona bien preparada puede hablar durante horas o bien escribir un libro,

debido a que en su mente, la palabra libertad tiene un contenido inmenso. De aquí la importancia de todos los días temas valiosos, reflexionar...

2. De la buena organización mental. La buena organización mental, hace que las ideas estén bien organizadas, bien definidas y asociadas entre sí. Lo cual fortalece y agiliza la memoria.

3. De la fluidez. No es suficiente con tener muchas y buenas ideas. Existen muchas personas inteligentes que fracasan en la vida, en parte, por falta de fluidez. La vida fluye con rapidez y necesitamos respuestas rápidas y oportunas. Esta realidad obliga a desarrollar un pensamiento fluido. Se trata de aprender a procesar de forma casi instantánea todo lo que se relaciona con nuestra vida (trabajo, decisiones...) La fluidez mental no tiene nada que ver con la prisa o el estrés sino con la eficacia. Se trata de condicionar el cerebro para que procese con rapidez.

Antes la gente viajaba en burro por caminos intransitables. Los romanos construyeron grandes vías (calzadas) porque se dieron cuenta que eran necesarias para controlar el extenso imperio, para enviar soldados con rapidez y para transportar las riquezas desde las regiones hacia Roma.

Después se inventó el auto, el avión,...

Hoy contamos con internet que utiliza autopistas electrónicas. La velocidad domina todo y si no quieres perder el tren del futuro tienes que "ponerte pilas"

4. Del interés. El cerebro sólo se activa cuando hay interés y cuando existe un proyecto importante. La mayoría de las personas no actúan por razones importantes sino por temor o necesidad. En estas condiciones el cerebro no genera energía ni ideas, de modo que, no importa el tiempo que dediquen al trabajo o al estudio, los resultados serán siempre pobres.

De aquí la importancia de encontrar razones fuertes para estudiar o para trabajar.

El que aspire a ser un buen orador o un líder eficaz, necesita adquirir una cultura general; ésta no se adquiere con la lectura de periódicos, revistas y novelas, aunque también hay que leerlos, sino con la lectura reflexiva de temas serios de filosofía, psicología, sociología, historia, literatura, arte, etc.

5. De la Perseverancia. Todo logro humano importante exige tiempo y dedicación. Las personas que triunfan están siempre pensando y trabajando en su proyecto. Pueden hacer muchas cosas pero su mente siempre está centrada en su proyecto. Ahora bien, nadie puede vivir centrado en un proyecto si no lo ama intensamente.

Como puedes observar, el desarrollo de la inteligencia está muy relacionado con el lenguaje, pero también con la actitud emocional, con la autoestima y con todos los valores que constituyen la esencia de la personalidad. La inteligencia racional y la inteligencia emocional son hermanas gemelas y no funciona bien la una sin la otra

6. De los métodos efectivos.

La palabra método proviene del griego (meta = objetivo; odo = camino) Método = camino que conduce a la meta.

Existen muchos caminos que llevan a todas partes, pero son pocos los caminos que llevan al éxito. De aquí la importancia de encontrar un buen método para aprender, para progresar, etc.

16

La memoria

La memoria, como todo, funciona por un interés; de modo que es conveniente establecer objetivos importantes en relación con lo que queremos recordar. El interés envía un mensaje al cerebro estimulándole a centrarse en el objetivo seleccionado.

La base de la memoria es la organización, así como la causa del olvido es la desorganización mental.

El ser humano funciona como un todo; por lo cual, no puede desarrollar la memoria si no desarrolla las demás capacidades relacionadas con el pensamiento, tales como: observación, análisis, comprensión, selección, síntesis, definición, asociación de las ideas, etc.

Las funciones más importantes de la inteligencia son el razonamiento y la memoria. El razonamiento nos lleva a la comprensión de las cosas y la memoria guarda las ideas y experiencias.

Una persona sin razonamiento quedaría reducida a la categoría de animal y sin memoria sería un ser vacío, un zombi.

La memoria proporciona la conciencia de identidad que supone el reconocimiento de sí mismo, esencialmente idéntico a través de los años.

La memoria de cada persona contiene su historia, una historia intensa, viva y activa. La memoria se reorganiza constantemente actualizando la información y desarrollando nuevas conexiones nerviosas que incrementan la inteligencia.

La memoria no es un simple almacén de datos como muchos creen. La memoria es activa y reconstruye constantemente los recuerdos, adaptándolos a la realidad actual. Este proceso de reestructuración es inconsciente y depende de la actitud, intereses y de las motivaciones de la persona.

La memoria es del disco duro de la mente que proporciona información para el pensamiento y la creatividad.

La memoria trabaja sin cesar recuperando información, gracias a la memoria podemos aprender, adaptarnos y resolver las cosas.

Una memoria rica y fluida es fuente de iniciativa y de productividad, lo cual genera autoestima, seguridad, éxito...

Hay personas que tienen una memoria enciclopédica lo cual les permite hablar de cantidad de cosas e impresionar a la gente; sin embargo puede ocurrir que sean superficiales en sus juicios y que les sirva de poco. El dramaturgo francés Corneille decía: "Es más importante una mente bien formada que una mente muy informada" De aquí que, lo fundamental de la memoria es que contenga ideas y experiencias de alto valor, que estén bien definidas, organizadas y asociadas entre sí y que lleguen a la mente con rapidez cuando las necesitamos.

Cómo desarrollar una Súper Memoria

Todo el cuerpo tiene memoria de las experiencias vividas; la piel, los órganos, las células. Por ejemplo, el sistema inmunológico guarda memoria de todos los combates librados contra virus y bacterias, de modo que, si vuelven a aparecer los microorganismos, los linfocitos se ponen inmediatamente a fabricar anticuerpos y aquellos intrusos son rápidamente eliminados. Por esta razón, una persona que ha padecido el sarampión ya no lo volverá a padecer.

Pero la memoria más importante es la relacionada con el conocimiento. En realidad el poder de la inteligencia está en su capacidad procesadora, la cual está directamente relacionada con el desarrollo y organización de la memoria. La inteligencia y la memoria son dos aspectos de una misma realidad.

El poder de una computadora se mide por su capacidad procesadora, es decir por la cantidad de datos que procesa en un tiempo dado.

Realiza el siguiente ejercicio.

Coloca en el buscador Google la palabra libertad.

En centésimas de segundo te conecta con más de 250 millones de sitios web relacionados con la palabra libertad. Cada día crece el mundo de internet, por lo cual, es posible que en este momento esté por el orden de los 500, 1000 ó más millones. Esta capacidad procesadora se debe a que toda la información de internet está clasificada y conectada electrónicamente entre sí, de modo que, al solicitar una información, ésta acude de forma instantánea.

Para desarrollar una Súper Memoria es necesario llenarla de conocimientos valiosos y organizados.

A continuación te ofrecemos unas pautas que debes tener en cuenta si quieres potenciar tu memoria.

Las ideas se graban, conservan y recuerdan mejor:

1. Cuando son comprendidas con claridad y precisión.
2. Cuando están organizadas en mapas mentales simples.
3. Cuando quedan asociadas a otros mapas mentales.
4. Cuando están definidas con claridad y precisión.

5. Cuando se repasan con frecuencia de forma activa.

El cerebro procesa en base a lenguaje. Todos los procesos mentales (Pensar, recordar, procesar, imaginar y decidir, se realizan en base a lenguaje; por tanto, el dominio del lenguaje es determinante para desarrollar una Súper Memoria y una Súper inteligencia.

La fluidez mental y verbal ayuda a que la información se desplace con rapidez, de modo que la memoria nos aporte, casi de forma instantánea, la información que necesitamos.

La fluidez se adquiere leyendo habitualmente, analizando, reflexionando, cuestionando, repasando activamente los conocimientos fundamentales, etc.

La lectura es un gran activador de la memoria. Cada vez que lees algo importante o reflexionas, se activa la memoria y se reorganiza a nivel superior. Es decir, un nuevo pensamiento valioso da valor al conjunto de la mente.

La mente se enriquece cuando adquirimos nuevos conocimientos, pero, sobre todo, cuando reflexionamos y maduramos las ideas, lo cual nos permite pensar a nivel superior. Por esta razón es importante forzar todos los días al cerebro con ejercicio que signifiquen un reto mental (sudoku, ejercicios de ingenio, etc.)

Cada persona puede entrenar la memoria en aquellos aspectos que más necesita para resolver las cosas con más eficacia. En líneas anteriores hemos señalado cómo grabar, conservar y recordar las ideas.

Todo aprendizaje nuevo resulta difícil de aprender y recordar debido a que no existen en el cerebro conocimientos similares que le sirvan de anclaje. Por lo cual, es necesario ser perseverante. Hace un tiempo decidí aprender todos los países del mundo, más de 200. Los aprendí por continentes, visualizando su posición geográfica. A veces los repaso como ejercicio de memoria y como aval cultural.

Te recomiendo elabores una lista de todas las cosas que deseas aprender. (Ortografía, redacción, inventar cuentos, inventar una canción, una poesía, hablar otros idiomas, etc. etc.) Escríbelas en columna y dedica habitualmente, aunque sea dos minutos a cada objetivo. Lo importante es mantenerlos presentes en la mente e interesarte por cada uno de dichos objetivos.

Comienza por ejercicios cortos. Se trata de echar la primera raíz y enviar al cerebro el mensaje de que se trata de algo importante.

El cerebro comenzará a trabajar y a desarrollar estructuras mentales que faciliten el aprendizaje. Como es lógico, se necesita tener un interés verdadero y colaborar con el cerebro realizando ejercicios cortos con frecuencia.

Los ejercicios, cortos pero frecuentes, sirven para activar el cerebro, evitar el olvido y avanzar en el aprendizaje. Si eres perseverante te sorprenderás de la cantidad de cosas que puedes aprender con poco esfuerzo.

La memoria realmente importante es la asociativa. Se trata de integrar todos los datos de la memoria en un solo esquema o mapa mental, de modo que todos trabajen unidos a la hora de resolver un problema. "La unión hace la fuerza"

La prisa, la angustia, los numerosos compromisos y la excesiva información hacen que el cerebro no pueda prestar atención a tantas cosas y que se produzcan fallas de memoria. La solución está en establecer un plan concreto de acción (mensual, semana, diario) y centrarse en los aspectos más importantes. Se recomienda llevar una libreta. A veces surgen ideas creativas y si no se anotan en el momento no vuelven más.

Es importante dejar las cosas siempre en el mismo lugar. Muchas personas olvidan paraguas, maletines, carteras, agendas, celulares... Es importante llevarlos amarrados de alguna forma.

La memoria no es un ente abstracto, es humana, por lo cual, existen muchos factores que pueden estimularla, tales como: La autoestima, la motivación, los valores, el sentido de misión; así como existen otros factores que pueden inhibirla (El miedo, la angustia, la falta de disciplina mental, etc.)

La memoria depende del subconsciente. Está muy relacionada con la intuición, con la inteligencia emocional. Funciona casi de forma automática. La memoria más importante es la relacionada con la creatividad, es decir, con la capacidad de producir respuestas para resolver exitosamente los retos de la vida.

Enemigos de la memoria que atentan contra los poderes mentales

Toma nota de los enemigos de tu memoria, los cuales son también enemigos de la inteligencia, de la creatividad y de la eficacia.

1. La desorganización mental.
2. La pereza mental.
3. La falta de interés.
4. La distracción.
5. El temor.
6. La angustia.
7. La inseguridad.
8. El estrés.
9. El cansancio.
10. La falta de ejercicio.
11. Las enfermedades.

Así como la Ley de Entropía es causa de la desintegración de las cosas, la Ley del Olvido es causa de la desintegración y pérdida de la memoria. La Ley del Olvido, ataca las estructuras de la memoria debilitando la inteligencia, la creatividad y la eficacia, pero, a pesar de su aspecto negativo, tiene una función positiva. Según

Freud, el olvido tiene una función profiláctica, elimina de la mente los datos inútiles, desagradables y desorganizados a través de la represión y de la amnesia.

El problema, por tanto, no es la existencia de la Ley del Olvido, sino el poco desarrollo de la memoria, la forma inadecuada de aprender y la mala organización de los contenidos mentales.

En la naturaleza, todo tiene una función. La mente, tiende a olvidar, por economía mental, los contenidos psíquicos innecesarios o desagradables y a condensar y simplificar los contenidos importantes.

El olvido es considerado como una desgracia, pero en realidad es un poderoso activador de la mente. Nos obliga a estar activos y atentos, para comprender las cosas y grabarlas correctamente y de ese modo, protegerlas del olvido.

El olvido nos exige renovarnos, ser creativos y flexibles. Las actitudes rígidas obedecen a grabaciones, que se resisten al cambio por temor, por inseguridad o por fanatismo. La finalidad de la renovación es el crecimiento y la libertad.

El olvido deteriora los recuerdos, por lo que no podemos recordarlos como eran. Para evocarlos necesitamos reconstruirlos, inventando los datos olvidados. De este modo las experiencias se van transformando, adaptándose a las exigencias actuales.

El olvido es una de las principales fuerzas de la creatividad. Si tienes una memoria deficiente, no te preocupes; pues esta situación te obligará a ser más creativo. La creatividad es la cualidad más importante, en una sociedad cambiante que exige respuestas rápidas y nuevas. Pero recuerda que la memoria es la base de la creatividad y que existen técnicas para potenciar la memoria.

Prueba tu memoria

Para que la inteligencia y la memoria funcionen bien, es necesario alto grado de energía, de interés y de concentración, de lo contrario, el aprendizaje será superficial y sufrirá los efectos del olvido.

Ejercicio.

Infórmate sobre la forma de resolver este ejercicio.

Concéntrate y trata de asociar mentalmente cada par de palabras. Se trata de sustantivos a los cuales se les asigna un adjetivo. Ej. Frontera lejana.

Cuanto más estrambóticas sean las imágenes con las cuales asocias las palabras, más fácil te resultará recordarlas.

1. Lee cada palabra de la primera columna y realiza mentalmente la asociación correspondiente. Tiempo 1 minuto.
2. Cubre con una hoja la segunda columna, lee cada palabra de la primera columna y responde.
3. Comprueba.

1 Frontera	lejana
2 Música	clásica
3 Hilado	fino
4 Insecto	dañino
5 Monumento	histórico
6 Faro	orientador
7 Flota	ballenera
8 Golondrina	viajera
9 Caballo	salvaje
10 Colores	brillantes
11 Estación	florida
12 Luz	artificial
13 Hormiga	laboriosa
14 Agua	marina
15 Partícula	diminuta
16 Alfombra	persa
17 Pino	oloroso
18 Refrán	antiguo
19 Prueba	definitiva
20 Poeta	romántico

Evaluación: Excelente (18 a 20) Buena (15 a 17) Regular (12 a 14) Débil (9 a 11)
Muy débil (01 a 08)

La Creatividad

Todo ser humano es activo y curioso por naturaleza. Especialmente los niños son activos, curiosos y creativos. El instinto les impulsa al conocimiento del mundo que les rodea. El mundo se ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para los niños la aventura más maravillosa. Pero un niño activo, incomoda a los adultos, quienes indiferentes a las necesidades del niño, optan por reprimirlo. El niño se va "adaptando" a las normas sociales. Al adaptarse, pierde lo más valioso de sí mismo, como son la fantasía, la espontaneidad, la creatividad. En adelante no tendrá ideas ni interés por cambiar las cosas. Será un conformista y un mediocre más, de tantos que pueblan la tierra. Ésta es la realidad de la mayoría de las personas.

Son pocas las personas que logran salirse de los parámetros represivos de la sociedad y convertirse en creativos y emprendedores.

En la vida existen muchos placeres, generalmente pasajeros. La creatividad es un placer casi permanente. Tal vez, la mayor felicidad consiste en sentirse libre y capaz y en vivir en forma creativa. Según el filósofo Platón: Los seres humanos somos pequeños demiurgos (dioses) cuya misión es convertir los sueños en realidad.

La persona creativa vive ocupada en realizar sus proyectos, sueños e ilusiones. La creatividad supone salirse de los parámetros establecidos. Esta situación no significa salirse de la lógica de las cosas, sino encontrar otras formas desconocidas hasta el momento.

La creatividad se extiende a todos los campos de la vida. La humanidad vive en un proceso creativo interminable. Gracias a la creatividad la humanidad evoluciona. El 90% de la evolución se debe a la creatividad y el 10% a la inteligencia racional que se encarga de organizar la creatividad para que cumpla una función práctica.

En toda conducta humana hay un componente genético importante.

Hay ciertas habilidades como son las musicales en las cuales el componente genético es decisivo, pero, en la mayoría de los casos, la creatividad depende básicamente de la educación recibida y de otras circunstancias.

Los estímulos ricos, variados y oportunos activan los procesos mentales relacionados con la creatividad; además crean una base de datos a nivel subconsciente que son fundamentales para la inspiración, pues, la creatividad se alimenta del subconsciente.

Las personas nacemos con habilidades generales y también con una orientación vocacional específica; de igual manera, nacemos con habilidades creativas generales y con una creatividad específica para ciertas cosas.

Es importante conocer estas habilidades intelectuales y creativas y desarrollarlas oportunamente, pues constituyen nuestras fortalezas y pueden llevarnos al éxito.

La creatividad es, sin duda, una de las conductas más complejas que puede tener el ser humano y, por tanto, estamos aún lejos de entender sus bases neurobiológicas.

En condiciones normales, las personas no son creativas, lo que implica que el acto de creación es algo extraordinario y poco frecuente. La mayoría de las personas se limitan a repetir de forma automática las mismas conductas aprendidas.

La creatividad surge cuando hay una necesidad externa o una necesidad interna (impulso, deseo, motivación).

Los descubrimientos van surgiendo a medida que los seres humanos comprenden que necesitamos nuevas soluciones para resolver las cosas.

La necesidad de transportar cosas dio origen a la rueda y posteriormente a la carreta. La necesidad de viajar con rapidez dio origen al carro y al avión. La necesidad de ver en la oscuridad dio origen a la lámpara y a la luz. La necesidad de comunicarnos con rapidez dio origen al teléfono y a internet. La necesidad de encontrar cura para el sida, el cáncer y otras muchas enfermedades hace que millones de investigadores y científicos del mundo entero trabajen de forma creativa sobre distintas alternativas.

La inteligencia es la base de la creatividad; pero no todas las personas inteligentes son creativas; sin embargo, todas las personas creativas sí son inteligentes; por tanto, las personas poco inteligentes son poco creativas, y, también hay personas muy inteligentes que son poco creativas; de modo que, la inteligencia es una condición para la creatividad, pero la creatividad supone algo más que inteligencia.

Las grandes creaciones de la humanidad corresponden a personas y culturas muy evolucionadas.

La creatividad se apoya en la intuición. La intuición es una visión intelectual instantánea de una situación. La intuición no ocurre por vía de razonamiento; sin embargo, se supone que sigue una lógica desconocida hasta el día de hoy, debido a la complejidad y rapidez con la cual se desarrolla el proceso intuitivo.

La ignorancia, el temor y la rigidez son los peores enemigos de la creatividad. Para crear es necesario tener una mente abierta a todas las posibilidades; creer que existen nuevas alternativas y perseverar en el objetivo.

La creatividad no es una capacidad aislada que pueda adquirirse en un taller de una semana o de un mes. La creatividad depende de la estructura total de la persona. Es una forma de ser, de sentir, de percibir la vida, de pensar y de resolver las cosas. Supone libertad mental y cierta osadía intelectual.

La creatividad del ser humano no es constante. Cuando existe un proyecto importante y atractivo, el cerebro permanece en está siempre activo, procesando la información y realizando nuevas conexiones. Dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad. Cuando existen diversos intereses, las neuronas se ven obligadas a trabajar en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

La teoría cuántica nos habla de la existencia de mundos que nos resultan invisibles pero que están ahí. El hecho de que no los percibamos no significa que no existen. Delante de nuestros ojos viajan en el aire infinidad de ondas, no las vemos pero están ahí. Si encendemos la radio, podemos sintonizar distintas emisoras locales. Si la radio es poderosa podrá sintonizar con ondas que traen información de países lejanos.

El mundo está lleno de misterios que esperan ser descubiertos y la mente humana está llena de información que sólo necesita de la varita mágica de la creatividad.

Por ejemplo:

1. Toma una hoja y un lápiz y dibuja un óvalo de unos 15 centímetros de ancho por 10 cms. de alto.
2. Repasa la línea del óvalo tratando de no salirte y cuenta el tiempo que tardas en repasarla, Después lee lo que viene a continuación.

Ahora repasa la línea en un segundo. Me imagino que te has quedado sorprendido y no sabes qué hacer, porque tu cerebro no tiene respuesta para esta orden. Para repasar la línea en un segundo necesitas introducir en tu mente un esquema mental nuevo que va en contra de ciertos esquemas, ideas y formas de pensar y de hacer a las que estás acostumbrado.

Va contra una orden que llevas grabada en tu mente desde la infancia, que te dice: ¡Cuidado no te equivoques! Este *chip* se activa automáticamente cada vez que surge una situación de riesgo.

Esta situación genera un "conflicto" Por una parte, tú crees que lo que has venido haciendo hasta ahora es lo correcto y cuestionarlo sería reconocer que has estado equivocado durante toda tu vida, y, así como estás equivocado en esto, podrías

estar equivocado en otras cosas, lo cual genera angustia. Por esta razón las personas se resisten a todo lo que significa cambio.

Además, para intentarlo, necesitas salirte de la norma que prohíbe equivocarse. El mensaje que te hemos dado es: Repasa el óvalo "tratando" de no salirte. Dice "tratando" pero tú entendiste "prohibido" porque tu mente está saturada de prohibiciones.

De cada 10 mensajes que recibimos a lo largo de la vida, 9 son represivos de alguna forma. Esta es la principal razón por la cual las personas son poco creativas, son tímidas, inseguras y dependientes. El precio de esta actitud se paga muy caro en forma de subdesarrollo mental y de frustración.

Ahora toma el lápiz por la mitad.

No apoyes el brazo ni la mano y traza 10 vueltas a toda velocidad. Dispones de 5 segundos, no importa si te sales de la línea.

Inténtalo en distintos momentos hasta lograr el objetivo. Muchas personas están tan frenadas que tardan en lograrlo.

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad para distinguir lo importante.

Las personas que desarrollan velocidad, ritmo y control mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir *sólo lo esencial* y a procesarlo con rapidez y precisión. La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa, lo cual facilita la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)

Después de experiencia comprenderás si digo que, más del 80% de las cosas que hacemos cada día carecen de sentido y de utilidad.

Sin libertad mental no hay creatividad, y, en consecuencia, no puede haber éxito en ningún aspecto. Cuando las cosas no funcionan, es absurdo seguir en lo mismo, hay que buscar otras alternativas.

En nuestro libro *Súper Creatividad Alfa* puedes encontrar amplia información sobre el tema.

Test de Creatividad

Las siguientes preguntas tienen como objetivo ayudar a centrar la mente en objetivos que constituyen la estructura de la mente, los cuales determinan el rumbo de la vida.

Es conveniente hacer una reflexión en base a las respuestas y actuar en consecuencia, pues, de poco sirven los esfuerzos cuando no están bien encaminados.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	De niño ¿eras muy curioso y creativo?			S
2	¿Te gusta innovar, mejorar la forma de hacer las cosas?			S
3	¿Crees que tienes más ideas creativas que otras personas?			S
4	¿Te consideras una persona mentalmente rebelde?			S
5	¿Eres autosuficiente en muchas cosas?			S
6	¿Te consideras una persona emprendedora?			S
7	¿Tiendes a plagiar las ideas?			N
8	¿Te gusta pensar y analizar?			S
9	¿Disfrutas mucho de lo que haces?			S
10	¿Admiras mucho de las maravillas de la naturaleza?			S
11	¿Es la libertad un valor supremo para ti?			S
12	¿Tienes capacidad para improvisar?			S
13	¿Piensas de forma creativa ante una situación nueva?			N
14	¿Tienes un proyecto de vida claro y definido?			S
15	¿Tiendes a abandonar las cosas cuando se ponen difíciles?			N
16	¿Tiendes a imaginar muchas cosas que podrías hacer?			S
17	¿Te consideras una persona de mente amplia?			S
18	¿Te gustan los retos y eres perseverante en los mismos?			S
19	¿Acostumbras a ver las cosas en su contexto?			S
20	¿Las personas buscan en ti una opinión u orientación?			S

Cultura general

La cultura es la esencia de la evolución. Los contenidos fundamentales de la cultura son las Ideas, principios, valores, leyes, métodos, lenguaje, arte, ciencia, técnicas, costumbres, democracia, calidad de vida, etc.

La cultura es el producto del esfuerzo realizado por millones de seres humanos desde sus orígenes hasta el día de hoy. El mayor tesoro de un pueblo es su cultura. La cultura indica el nivel de evolución alcanzado y, en consecuencia, las posibilidades de éxito y de felicidad. Pero la cultura heredada sirve de poco si no es asimilada por las personas a través de la reflexión y del aprendizaje. La ignorancia es el peor de todos los males y la sabiduría es el mayor de todos los bienes.

Cuando Dios le ofreció a Salomón entre todos los bienes de la tierra, éste respondió: "Señor, dame sabiduría..." Todo cambio personal o social se inicia en la mente. Las ideas son las premisas de toda realización, pero el conocimiento en sí es abstracto y necesita de la motivación (ideal, ilusión, proyectos, metas)

Son pocos los seres humanos que aman el conocimiento y desean superarse de verdad. La mayoría sólo se esfuerza en adquirir el conocimiento que necesita para sobrevivir. Apenas el 10% de la humanidad lee habitualmente. Sin embargo, siempre han existido seres excepcionales que han dado la cara por la humanidad y han creado una cultura maravillosa.

Cuenta una leyenda que una vez que los dioses crearon el mundo se reunieron en el Olimpo y discutieron sobre cuál era el mayor poder del mundo

Habló el dios Apolo y dijo que el sol era el mayor poder, porque podía disipar las tinieblas y su calor era el principio de vida

Luego habló Minerva, diosa de la sabiduría y dijo que el mayor poder era el conocimiento, porque las ideas son el origen de todas las cosas.

Luego habló Venus y exaltó el valor de la belleza y así fueron hablando todos los dioses y diosas, defendiendo cada uno el valor de sus atributos.

Por fin se levantó Júpiter, padre de los dioses y dijo con autoridad: "Cada uno tiene su razón pero en el Olimpo no puede reinar la anarquía, así que debemos decidir cuál es el mayor poder del mundo. Después de analizar todos los pros y contras llegaron a la conclusión de que el mayor poder del mundo era el conocimiento. Pero existía un problema. Mientras el conocimiento estuviera en poder de los dioses estaba seguro, pero si caía en poder del hombre podía convertirse en un arma peligrosa.

Reunidos en sesión fueron exponiendo distintas soluciones. Habló Poseidón, dios de los mares y dijo: "Escondámoslo en el fondo del mar, donde el hombre nunca podrá llegar. Pero otro dios argumentó: "No es lugar seguro porque un maremoto podría sacarlo a la superficie. Entonces habló Vulcano y dijo: "Ocultémoslo en el fondo de la tierra, pero los dioses opinaron que tampoco era un lugar seguro, porque una erupción podía dejarlo al descubierto. Por fin habló Minerva y dijo:" El lugar más seguro es el corazón del hombre".

Todos los dioses estuvieron de acuerdo en que el corazón del hombre era el lugar más oculto y más seguro y fue así como los dioses escondieron el conocimiento en el corazón de los hombres. Por tanto, no busques fuera de ti las respuestas para lograr el éxito y la felicidad; búscalas dentro de ti. "Conócete a ti mismo" Sócrates.

La ignorancia hace imposible el desarrollo y, en consecuencia, el progreso, la libertad y la felicidad.

A lo largo de la historia los seres humanos han buscado por muchos caminos el éxito y la felicidad. Cada persona concibe de forma distinta el éxito y la felicidad; sin embargo, existen ciertos parámetros dentro de los cuales es posible el desarrollo sostenido, el verdadero éxito y la verdadera felicidad.

Cómo adquirir una cultura general

Muchas personas confunden cultura con conocimiento. Creen que una persona culta es la que posee vasta información. La verdadera cultura es mucho más que conocimiento, supone la asimilación de principios, valores, criterios y conductas superiores.

Sin proyecto no se llega a ninguna parte. Al leer o estudiar sin un plan determinado el conocimiento carece de estructura y tiende a perderse en el olvido; por lo cual es indispensable elaborar un proyecto cultural.

1. Elabora una lista de todas las materias sobre las cuales deseas adquirir conocimientos por razones importantes.
2. Ubícalas por orden de prioridad.
3. Elije algún tema sobre el cuales deseas comenzar a trabajar.
4. Elabora un plan concreto de acción.
Debes ser fiel y constante al plan establecido, sobre todo, teniendo en cuenta que la prisa, el ritmo trepidante de la vida y los compromisos se oponen a tu desarrollo cultural.

Te recomendamos asesorarte con personas entendidas en el asunto, las cuales te ayudarán a centrar el proyecto en los objetivos fundamentales y a encontrar el método más eficaz.

5. Reduce lo aprendido a esquemas o mapas mentales y consévalos para repasarlos de vez en cuando. El olvido tiende a desintegrar lo aprendido, por lo cual, es conveniente repasar los esquemas fundamentales para mantenerlos activos, pues ellos constituyen la estructura de la inteligencia, de la memoria y de la creatividad. Resulta poco inteligente perder en el olvido los conocimientos que tanto esfuerzo nos han costado, cuando con un repaso periódico podemos conservarlos para siempre.
6. La experiencia indica que la competencia en el futuro se dará básicamente en el campo del pensamiento, por lo cual, toma las debidas previsiones si no quieres perder el tren del futuro.
Estudios realizados en EE.UU. indican que para el año 2020 el 80 % de sus habitantes estarán dedicados a actividades de tipo mental y sólo el 20 % a trabajos de tipo físico.
7. El código utilizado por el cerebro es el lenguaje, por tanto, es fundamental que desarrollarse un vocabulario rico, amplio y fluido que te ayude a procesar de forma rápida y eficaz la información. En este sentido, se hace cada día más necesario el dominio de la lectura veloz y comprensiva, del análisis y de la síntesis.
8. La educación virtual es una realidad que se está imponiendo y es conveniente y necesario aprender a viajar por internet para enriquecerte con información valiosa; sin embargo, necesitas seleccionar y asimilar la información en forma reflexiva y estructurada.

La cultura es la clave del éxito no sólo en tu vida profesional sino en todos los aspectos.

¿Por qué leer temas de avance científico?

La capacidad del cerebro es inmensa, tiene alrededor de 30 mil millones de neuronas. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto, pero estamos condicionados por hábitos muy lentos, por esquemas mentales mal organizados, por temores y por falta de ideales y de ambición. Esta es la causa del subdesarrollo.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente con información valiosa. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la creatividad y el tener proyectos valiosos, ilusiones e ideales.

El cerebro procesa en base a un código verbal; por lo cual, la capacidad procesadora del cerebro depende de la cantidad y calidad de vocabulario, o lo que es lo mismo, de las cantidad y calidad de conocimientos y experiencias acumulados a lo largo de la vida. A lo cual hay que añadir la buena organización de los mismos y la fluidez con la cual funciona la información en cerebro.

La humanidad está progresando a una velocidad sorprendente, gracias a los grandes avances de la ciencia.

¿Por qué leer con frecuencia temas de avance científico y por qué ver programas de televisión relacionados con recientes descubrimientos?

Si uno crece en una habitación oscura no tiene idea del mundo y tampoco tiene interés por nada, pero, cuando se abre una ventana y observa la maravilla que aparece ante sus ojos, el primer impulso es salir de la habitación y avanzar hacia ese mundo. La humanidad está atrapada en unos pocos conocimientos que limitan su visión de la vida y su ambición. A medida que las personas adquieren conocimientos su mente despierta y se desarrolla el deseo de aprender y de lograr cosas importantes.

Cuando las personas leen sobre astronomía u observan a través del telescopio los millones de galaxias que existen y los billones de estrellas mayores que el sol que contiene cada galaxia, y, cuando descubren que para llegar de una galaxia a otra se necesitan billones de años luz, quedan anonadadas.

A partir de esta experiencia ven la vida de otra forma y comprenden lo grandioso que es vivir, aprender, ser libre, realizar proyectos, etc.

Nadie que adquiere conocimientos avanzados sobre astronomía y sobre otras muchas ciencias, puede ser mediocre, porque estos conocimientos le ayudan a

tomar conciencia del gran poder que tiene y de lo lejos que puede llegar si aprende a utilizar su cerebro de forma inteligente.

A medida que el cerebro amplía su visión, desea llegar más lejos y produce la inteligencia y la energía necesarias para alcanzar su objetivo. Por esta razón, si quieres triunfar a lo grande, necesitas potenciar el poder de tu cerebro con lecturas de avance científico, relacionadas con todo lo que deseas dominar.

En cuestión de minutos puedes apropiarte de grandes descubrimientos logrados por miles de científicos que han trabajado durante muchos años. Hoy mismo pude ver en un canal de televisión, en sólo 60 minutos, el proceso de transformación que ha sufrido la tierra durante setenta millones de años. Ha sido una presentación virtual pero yo me he sentido como un espectador de los cambios en tiempo real.

Siento que ésta experiencia y otras similares me proporcionan una visión superior de la vida, capacidad para admirar tantas maravillas que nos rodean, creatividad en todos los aspectos y un deseo inmenso de evolucionar, de ser libre y de avanzar en proyectos importantes en los cuales me siento comprometido.

Siento también que la mayoría de las personas llevan una vida anodina, triste y vacía, lo cual resulta muy doloroso, teniendo en cuenta que todas las personas poseen una capacidad inmensa que pueden activar.

Hoy las personas, leen más que nunca, tienen más información que nunca; sin embargo, la información no es conocimiento. En la actualidad las personas tienen mucha, mucha información sobre las cosas y sobre los acontecimientos, pero les sirve de poco, debido a que no sacan enseñanzas o aplicaciones para la vida. La información queda en simples datos estadísticos.

El conocimiento ofrece una visión más profunda de las cosas, da a conocer su naturaleza, características y funcionamiento, es la base del progreso.

Gracias al conocimiento los seres humanos “dominamos” la naturaleza.

Todos estamos conscientes de que el conocimiento significa poder y progreso y que la verdadera competencia de la vida se da en el campo del pensamiento, por esta razón las empresas compiten por tecnología de avanzada y cada día adquieren más importancia la escuela, el colegio y la universidad.

Sin embargo, el conocimiento en sí, sólo genera progreso material, y, si bien crea las condiciones para una mejor calidad de vida, no la garantiza, a menos que vaya asociado a la sabiduría, es decir, a los principios y valores que sirven para controlar y orientar la conducta humana.

Hoy disponemos de conocimientos y de progreso suficiente para que en todo el mundo existiera una calidad de vida excelente, pero lo que vemos es otra cosa muy distinta: ignorancia, pobreza, violencia, injusticia y explotación.

El conocimiento por sí sólo nunca resolverá el problema humano si no va acompañado de la sabiduría. No debemos confundir progreso con evolución. Progreso es lo que logramos, lo que tenemos y Evolución es lo que somos, lo que valemos como persona.

Además de conocimiento necesitamos sabiduría. La sabiduría está relacionada con los principios, con los valores y con la experiencia; enseña el valor real de las cosas, el sentido de la vida y el arte de vivir.

Para los filósofos griegos, sólo los sabios podían ser libres y felices, porque eran los únicos que conocían la verdad y el bien, y, por tanto, podían actuar de forma correcta. De esto, hace más de dos mil años. Hoy, nosotros, cegados por la soberbia de los grandes avances científicos y tecnológicos, estamos muy lejos de este pensamiento griego. Vivimos como locos, obsesionados por construir un mundo de fantasía que terminará como la torre de Babel.

La vida actual tiende a robotizar a las personas, a debilitar los valores y a reducir los sentimientos, lo que se traduce en pérdida de conciencia, indiferencia e insensibilidad ante las necesidades y sufrimiento de los demás.

Nos estamos acostumbrando a aceptar la corrupción, la violencia y la muerte como parte normal de la vida. En estas circunstancias el mensaje es: "Sálvese quien pueda"

Como podemos apreciar, el conocimiento por sí sólo, nunca resolverá el problema humano si no va acompañado de la sabiduría.

La sabiduría nos ayuda a comprender

1. Hasta dónde pueden llegar los seres humanos cuando no tienen principios ni valores morales que controlen sus instintos.
2. Nos ayuda a comprender que seguimos siendo animales salvajes, que llevamos dentro un lobo feroz que puede surgir en cualquier momento, por lo cual necesitamos controlarnos.
3. Nos enseña que la sociedad está en peligro mientras existan personas con poder y sin control, por lo que, todos tenemos una cuota de responsabilidad en el control de la sociedad.
4. La sabiduría se basa en la experiencia, y, la experiencia nos dice que la educación en principios, valores, disciplina, respeto y responsabilidad, es la única forma de controlar los instintos y de vivir en paz.

Volviendo al presente, la sabiduría nos dice que el progreso, por sí solo, no va a salvar al mundo, ni va a mejorar la calidad de vida, más bien, va a generar más competencia, egoísmo y violencia.

Los seres humanos no necesitan saber todo, pero sí necesitan saber lo necesario para triunfar, para ser libres y para ser felices. Vivimos en una sociedad que tiene mucha información, poco conocimiento y escasa sabiduría, lo que da como resultado: Una sociedad mediocre.

La información, los conocimientos y los bienes materiales son importantes, pero, nadie puede asegurarlos; por eso, tu mayor riqueza eres tú mismo. Invierte en tu propio desarrollo para que puedas volar alto como el águila, y, si un día, por circunstancias de la vida, te visita la adversidad, puedas renacer de tus cenizas como el ave Fénix.

Peligros de la robotización

Si nuestro cerebro funcionara en base a un código numérico seríamos robots, debido a que los números sólo tienen un significado lógico, no afectivo. Pero el cerebro humano funciona en base a un código verbal y las palabras están cargadas de significado lógico y también afectivo, social, moral y espiritual, por lo cual, cuando pensamos o hablamos se genera una reacción emocional que afecta la sensibilidad de la persona.

Si decimos: "Mañana salimos de vacaciones" transmitimos una información, pero además transmitimos una sensación de alegría. Si nos comunican que hemos pasado el examen o que nos dan un trabajo, etc. sentimos una satisfacción inmensa.

Los mensajes pueden ser tristes y causarnos dolor, pero ese dolor nos ayuda a madurar, a rectificar, a valorar más la vida, a sentir las cosas, a ser más humanos, más sabios y a disfrutar más de la vida.

Hasta hace unas décadas predominaba la cultura humanística en la vida de las personas, pero la ciencia y la técnica comenzaron a imponerse y el lenguaje humanístico ha ido perdiendo espacio en beneficio del lenguaje científico.

El lenguaje científico se refiere únicamente a aspectos de la materia, carece de significado afectivo, social, moral y espiritual; es decir, que carece de significado propiamente humano.

Si los científicos descuidan su desarrollo humano, pueden quedar atrapados en la pura ciencia y convertirse en robots. Lo mismo puede ocurrir a quienes se dedican a la administración, ingeniería, mecánica, etc.

La pérdida de la fe, de los principios y valores, se debe en gran medida al auge de la ciencia que ofrece una visión materialista de la vida; sin embargo, el problema no

está en la ciencia ni en el progreso sino en la incapacidad del ser humano para armonizar el desarrollo humano y el desarrollo científico.

La globalización y los avances científicos, la competencia, los problemas económicos, el escaso desarrollo humano, la pérdida de fe, de principios y valores y la dinámica estresante de la sociedad, hacen que las personas pierdan el control de su vida y se conviertan en simples piezas del gran robot económico y social.

Como la dinámica de la ciencia, de la economía y de la sociedad avanza de forma incontenible, la única solución inteligente es "adaptarse"

Adaptarse no significa someterse pasivamente o claudicar, sino desarrollar las capacidades necesarias para lograr cierta autonomía en diversos aspectos.

Para evitar la robotización es necesario amar la libertad, trabajar con cierta autonomía y vivir de forma creativa. Es necesario estar siempre atentos para no quedar desconectados de la vida, de la naturaleza, de las personas y de los valores.

Ley de Atracción

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. “La unión hace la fuerza”

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, especialmente lo que no está bien integrado o funciona mal, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiada, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Las soluciones teóricas pueden llegar de forma instantánea, pero las soluciones prácticas pueden tardar días, meses, y, hasta años. Lo importante es tener la certeza de que se avanza por el camino de la solución. Lo más triste en la vida es vivir sin esperanza.

Sin cierta esperanza nadie puede vivir. Por suerte, siempre existe la esperanza de que las cosas puedan cambiar, de que puede ocurrir un milagro. Pero no podemos vivir de la esperanza ni de los milagros. Nuestro destino no puede depender de nadie porque la vida es un reto personal.

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que las cosas cambien.

La Ley de Atracción, aplicada a la inteligencia y al aprendizaje, viene a decir que, necesitamos centrarnos en las ideas y objetivos que consideramos importantes y trabajar en ellos con alegría y perseverancia.

"Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras, porque se volverán acciones.
Cuida tus acciones, porque se volverán costumbre.
Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter, porque forjará tu destino" Gandhi

El poder de los hábitos

Tú no decides, tu cerebro decide por ti

Las personas creen que deciden de acuerdo a su voluntad pero no es así, si así fuera, nos decidiríamos siempre por la verdad, por el bien y por el éxito, y jamás por la mentira, ni por la corrupción, ni por el fracaso, puesto que todos sabemos las consecuencias negativas que acarrearán.

Mucha gente miente, se corrompe y hace el mal, porque su estructura mental les impulsa a ello. Cuando una persona ha sido bien educada, posee criterios, valores y hábitos mentales positivos que se han consolidado a lo largo de la vida. Su mente está programada para hacer el bien, y, en consecuencia, su tendencia natural es hacer el bien. Sin embargo, nadie es perfecto y a pesar de la buena educación puede incurrir, de forma accidental, en el mal.

Pero, cuando una persona es "educada" sin principios, sin criterios, sin respeto a los derechos de los demás, sin responsabilidad y sin disciplina, no tiene estructura mental capaz de controlar los instintos y las pasiones. Estas personas creen que hacen lo que quieren, como quieren y cuando les place, pero, en realidad no es así. Lo único que hacen es seguir sus impulsos internos, pero, como viven en una sociedad que exige ciertas reglas, necesitan controlar algunos aspectos para no ser marginados.

La mayoría de las personas están mal programadas, por esta razón la sociedad tiene tantos problemas. Los problemas sociales son la expresión de los problemas internos de las personas. Si predominan las personas inteligentes, capaces y civilizadas, la sociedad funcionará de forma inteligente, será productiva y civilizada, pero, si predominan las personas problemáticas y mediocres, la sociedad será problemática y mediocre.

Todo cambio se inicia en la mente. Para cambiar la sociedad, antes hay que cambiar a las personas. Las leyes sirven de poco si no van acompañadas de un plan orientado a cambiar la actitud mental de las personas. Todas las leyes del mundo no sirven para controlar a una sola persona. La pueden reprimir y encarcelar, pero jamás controlar su mente. De aquí la importancia de orientar los esfuerzos al cambio de actitud mental, porque más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

Las personas creen que toman decisiones por voluntad propia pero estudios recientes indican otra cosa. Parece que es el cerebro el que toma las decisiones de acuerdo a la información que maneja y un segundo después la persona toma conciencia de la decisión tomada por el cerebro. Lo importante es que el cerebro

actúa de acuerdo a los contenidos mentales (intelectuales, afectivos morales y espirituales) que rigen la vida de la persona. Por tanto, si quieres mejorar la calidad de tu vida, no lo vas a lograr sólo con planificaciones, necesitas ir directo a la estructura de tu personalidad y revisar principios, creencias y comportamientos laborales, sociales, morales y espirituales.

Aunque el cerebro es quien decide, no significa que la persona carezca de libre albedrío, pues el cerebro se limita a actuar de acuerdo a las programaciones internas desarrolladas por la persona; de modo que, cada quien decide de acuerdo a la clase de persona que es. Hay muchas cosas que las personas no desearían hacer porque tienen conciencia de que no son convenientes, pero a nivel subconsciente sí desean hacerlas porque esa es su dinámica profunda.

El que miente es porque tiene una estructura mental mentirosa. El que es corrupto lo es porque tiene una estructura mental básicamente corrupta y el que es honesto lo es porque tiene una estructura mental honesta. En definitiva, nuestras conductas importantes no son circunstanciales, son la expresión de lo que somos a nivel profundo.

Ahora bien, lo dicho no es absoluto ni para siempre. El malo puede convertirse y el bueno puede caer en la tentación.

Somos parte de una sociedad, que nos obliga a decidir constantemente, pero las decisiones verdaderamente importantes son las relacionadas con el propio desarrollo. Estas decisiones íntimas y personales son las que deciden nuestra vida; por tanto, son estas decisiones a las que debemos prestar mayor atención

Nadie puede decidir con libertad, si está condicionado internamente por la ignorancia, por el temor o por las pasiones. Este condicionamiento interno conduce al sometimiento externo. Si eres libre en tu mente y en tu corazón, nadie podrá someterte

La mayoría de las personas están atrapadas en costumbres, hábitos, creencias, prejuicios, temores, deberes y culpas, que tienen que ver muy poco con la realidad.

La conciencia, la dignidad, la libertad y la decisión, son personales, indeclinables e intransferibles.

Conclusiones

- La vida es una serie ininterrumpida de decisiones. Hoy somos el producto de las decisiones tomadas hasta ayer y mañana seremos el resultado de las decisiones que tomemos a partir de este momento.
- Cada persona es lo que decide ser, pero nadie puede ser aquello para lo que no está preparada.

- Cada uno es libre y responsable de su destino, sin importar las circunstancias en las que le toca vivir.
- La mayoría de los problemas personales y sociales se deben a decisiones no tomadas más que a errores cometidos.
- Cada decisión es una respuesta de toda la persona. Es el yo total quien ve, siente, piensa, vive y actúa. Por tanto, cada persona toma decisiones de acuerdo a la clase de persona que es. De aquí la importancia de trabajar en ser más auténtico, honesto, disciplinado y perseverante.
- La palabra, las ideas y los proyectos, tienen el valor y el poder de la persona que los produce; por tanto, no te preocupes por las decisiones que debes tomar; trabaja en superarte como persona, aclara tu mente, adquiere convicciones profundas y metas definidas y atractivas, porque cuando funciones a nivel superior tendrás la libertad, la inteligencia y la voluntad para convertir tus sueños en realidad.
- Las decisiones más difíciles son las que se relacionan con el propio desarrollo, debido a que suponen cambios profundos, a los cuales se resiste la naturaleza.
- No le exijas algo a las personas si antes no les has enseñado a estar a las alturas de las circunstancias, porque no se trata de querer, se trata de poder. Eso de que, "el que quiere todo lo puede es bastante relativo"
- No pierdas tiempo en cambiar las cosas, cambia tú y las cosas cambiarán fácilmente.
- No pierdas tiempo en cambiar a los demás, sé un ejemplo de educación, de éxito y de felicidad y los demás seguirán tus pasos.

Al final, la inteligencia consiste en saber vivir y en ser feliz.

La concentración

Por qué es importante la concentración a la hora de estudiar.

Los seres humanos tenemos miedo a equivocarnos, lo que hace que dudemos de lo que vemos y tendamos a revisarlo para estar seguros.

Nuestra atención es dispersa, e intermitente; va de un punto a otro, percibiendo las cosas de forma aislada y superficial, en vez de percibir las de forma global; por lo cual, el cerebro tiene que hacer un esfuerzo considerable para mantener concentradas y bajo control las ideas que forman parte de un tema o asunto.

Esta forma de percibir las cosas, hace que tengamos que realizar un esfuerzo considerable para integrar las percepciones en un todo, como si se tratara de componer un rompecabezas; lo cual genera cansancio, pérdida de tiempo y poca eficacia.

La concentración permite tener una visión global del asunto y captar el valor de las ideas dentro del contexto.

Lo más importante de la concentración es que ayuda a comprender lo esencial de forma fácil y rápida, sin necesidad de gastar energía en razonamientos inútiles.

La concentración ayuda a tener profundidad mental y a comprender cosas complejas. Sin cierto grado de concentración resulta imposible comprender lo fundamental de las cosas. Cada vez que te distraes, se van las ideas de la mente y el cerebro tiene que hacer un gran esfuerzo para recuperarlas y seguir estudiando...

Las distracciones generan cansancio, fastidio e impiden profundizar en el tema, por lo cual, las personas distraídas sólo captan lo superfluo de las cosas. Lo superfluo carece de valor y de significado. Esta es la razón por la cual, las personas distraídas son poco inteligentes, tienen pocas ideas, escasos criterios, personalidad débil y poco éxito.

Necesitamos desarrollar una visión concentrada que nos permita percibir las cosas de forma global e instantánea. Nuestro cerebro está diseñado para ello, pero nuestros hábitos mentales y el temor a equivocarnos juegan en contra nuestra.

Cómo lograr la concentración

1. La concentración nace del interés. Las personas prestan atención a lo que les interesa y les interesan las cosas cuando descubren el valor que tienen.
2. Existe un principio básico de psicología según el cual: Los seres humanos tienden a hacer lo que les agrada y a alejarse de lo que les desagrada, por lo cual, es fundamental convertir el estudio en una actividad interesante y agradable. Es impresionante la facilidad con la cual aprendemos lo que nos agrada.
3. Todas las conductas humanas superiores, como son la lectura y el estudio, son hábitos que se adquieren con ejercicio y dedicación. Los hábitos hacen que las cosas resulten fáciles y agradables. El estudio puede convertirse en un hábito fácil y agradable.
"Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber" Einstein
4. Es necesario dominar ciertas técnicas de estudio.
5. En la vida todo funciona con energía. La lectura y el estudio son actividades superiores que requieren mucha energía mental. Cuando hay energía mental el estudio se hace fácil, concentrado, rápido, profundo y efectivo.

Cuanto más difícil es el tema, más energía mental se necesita; por lo cual, debes aprovechar los momentos de alta energía para estudiar.

Si te sientes cansado, el estudio resultará lento, distraído, superficial y de poca utilidad; por tanto, descansa y estudia después.

El código utilizado por el cerebro es verbal, por lo cual es fundamental adquirir un vocabulario **amplio, rico y fluido**.

El vocabulario amplio hace que conozcamos todas las palabras a la hora de leer. A veces el desconocimiento de una palabra impide entender lo que leemos.

El vocabulario rico permite comprender con profundidad la lectura y captar lo esencial. Como lo esencial tiene mucho significado, resulta fácil aprenderlo y recordarlo.

Un vocabulario pobre sólo permite captar ideas secundarias, que se olvidan con rapidez.

El vocabulario fluido ayuda a que el cerebro procese con rapidez y que el estudio resulte fácil, agradable y rápido. Por tanto, de poco sirve estudiar si no se dan las condiciones señaladas. Aprende a funcionar a alto nivel mental y te sorprenderás de lo inteligente y sabio que puedes llegar a ser.

23

Energía

Todo fluye en un proceso constante de transformación; la fuerza que mantiene activo este proceso es la energía.

En la naturaleza existen muchas formas de energía: mecánica, magnética, química, nuclear, mental, etc.

El ser humano produce energía biológica a través del metabolismo de los alimentos. Esta energía necesita ser administrada por medio del ejercicio, de los buenos hábitos y del descanso. La mente utiliza esta energía, transformándola en energía mental, necesaria para los procesos mentales superiores (pensar, imaginar, crear, etc.) De aquí la importancia de cuidar la buena alimentación, el ejercicio y el descanso para mantener el cuerpo y la mente en estado de perfecto funcionamiento.

Se cree que el ser humano invierte el 70 % de su energía mental en defensas; es decir, en controlar los mensajes provenientes del "Padre" (Súper Yo); mensajes de crítica, de culpa... que amenazan la estabilidad y la paz de la conciencia y en controlar los mensajes de temor, odio, resentimiento y frustración, procedentes del Niño (Subconsciente). Por tanto, se impone un desarrollo armónico de las capacidades físicas, intelectuales, afectivas y espirituales con el fin de que la inmensa cantidad de energía despilfarrada en defensas pueda ser utilizada en desarrollo.

Como ya hemos señalado, el cerebro sólo se moviliza cuando existe un motivo o razón importante; esto explica, por qué las personas que tienen un proyecto valioso, tienen una resistencia increíble; la razón está en que la mente absorbe en beneficio del proyecto toda la energía. Son personas que no pierden tiempo en quejarse, en criticar, en escuchar tonterías o en culpar a los demás. Están enamoradas de su proyecto y son capaces de producir toda la energía necesaria para llevarlo a feliz término.

En la actualidad, muchas personas sufren de fatiga y de cansancio crónico; no tanto por el trabajo, sino por el temor, la angustia, la poca preparación, la competencia, la baja autoestima y la inadecuada planificación de su vida.

La fatiga es una sensación:

De cansancio físico, debido a esfuerzo muscular o a enfermedades.

De cansancio mental, debido a esfuerzo intelectual.

De cansancio emocional, por causa de tensiones y conflictos.

Otras causas de la fatiga

- La sobrecarga de trabajo.
- El ritmo de la vida.
- La ambición, el prestigio, el estatus, la competencia.
- Una estructura mental muy perfeccionista.
- Un medio laboral poco amistoso y tenso.
- Los problemas económicos y familiares.
- La falta de capacidad (Mucho esfuerzo pero poca eficacia)

Antes, la fatiga era propia de personas de entre 40 y 50 años pero hoy afecta por igual a niños, jóvenes y adultos.

Efectos de la fatiga

- La fatiga mental y emocional afecta especialmente a los ejecutivos y profesionales, convirtiéndose en causa general de estrés.
- Es causa de numerosos trastornos de salud
- Debilita el funcionamiento del cuerpo y de la mente, de modo que la persona se ve obligada a esforzarse más cada día para cumplir con sus deberes. Este sobre esfuerzo incrementa la fatiga y si no se realizan los ajustes necesarios puede conducir a un agotamiento total. Por lo cual, es necesario establecer unos márgenes lógicos de responsabilidad, de expectativa y de riesgo. No se puede vivir constantemente al borde del peligro.

Las cosas importantes suponen alto nivel de energía y lucidez mental; por lo cual, es preferible trabajar durante menos tiempo pero en forma concentrada y eficaz. Cada uno debe sentir cuando ha invertido su energía para detener la marcha pues, una persona fatigada produce poco y de mala calidad; además, daña la salud física y la salud mental.

Muchos universitarios y profesionales, presionados por las exigencias se ven obligados a trabajar horas extra en condiciones de cansancio y, a veces, de agotamiento. Como es lógico no puede haber rendimiento.

¿Qué deben hacer las personas que se sienten atrapadas en esta situación?

Lo primero es tomar conciencia de que la situación es ilógica e improductiva y se impone una rectificación rápida y efectiva

En el caso de los estudiantes, la solución está en desarrollar métodos de aprendizaje más eficaz que permitan aprender en una hora lo que aprenden en 5 o

en 10 horas. No se trata de estudiar más sino de funcionar a un nivel superior en donde el cerebro, en vez de viajar en burro viaje en avión.

Los profesionales también necesitan "ponerse las pilas" pues, a pesar de toda su capacitación están atrapados en hábitos mentales lentos. He presenciado muchas reuniones de profesionales en las cuales, después de horas de diálogo o discusión no se llega a nada, cuando lo propuesto podía haberse resuelto en media hora.

La sociedad se mueve mucho a nivel físico pero es lenta a nivel mental Esta es la razón por la cual la gente se ve desbordada y estresada.

La mejor forma de superar el estrés consiste en funcionar mentalmente a mayor velocidad que la sociedad. Este es uno de los objetivos del Proyecto Alfa y por esta razón todos los ejercicios son contra reloj

La fuerza que mueve el mundo es la energía física y la energía mental. La energía física la produce el cuerpo a través del metabolismo de los alimentos; de aquí la importancia de alimentarse correctamente. La energía mental la produce el cerebro a partir de la energía biológica del cuerpo.

Cuando las personas tienen motivaciones importantes, el cerebro se activa y genera la energía mental que necesita para lograr los objetivos. Pero sólo puede generar energía mental abundante cuando el cuerpo está bien alimentado.

Es fundamental una alimentación balanceada pues los nutrientes influyen no sólo en el buen funcionamiento del cuerpo sino también en el funcionamiento de la inteligencia y de la afectividad.

La sociedad avanza hacia la "comida chatarra" Es importante hacer un alto en el camino y programar el cerebro y la vida para consumir comida sana pues, así como a nivel mental somos lo que pensamos, a nivel biológico somos lo que comemos.

El ejercicio físico habitual ayuda a drenar toxinas, relaja la mente y estimula la inteligencia y la creatividad y nos hace más resistentes al cansancio físico y mental.

El descanso permite al cuerpo recuperar la energía gastada y poder iniciar cada día con fuerte motivación. El sueño también proporciona descanso y es el momento en el cual el cerebro, liberado de las exigencias del día, se dedica a organizar la mente y a buscar soluciones para resolver los retos que la persona tiene planteados.

Estrategias y tácticas

La estrategia es un concepto de origen militar. “Es el arte de proyectar y dirigir las acciones militares”. Esta palabra comenzó a utilizarse a partir del siglo XVIII pero su práctica se pierde en el tiempo.

En la actualidad, la estrategia es un elemento indispensable en todo proyecto político, económico, social y de desarrollo. Sin una buena estrategia no hay posibilidad de éxito.

La estrategia constituye el marco teórico de la acción; se refiere especialmente a los fines; a los objetivos y a las metas a lograr; además, contiene la razón por la cual luchar; mientras que a táctica es la forma de alcanzar un objetivo establecido previamente por la estrategia

La estrategia militar obedece a tres principios fundamentales:

- **Potencia** (Capacidad de ataque y defensa). Es necesario sopesar las posibilidades de éxito, teniendo en cuenta las propias capacidades y también las capacidades del enemigo+
- **Seguridad**. Hay que atreverse a correr ciertos riesgos; pero hay aspectos que no pueden comprometerse por ninguna razón.
- **Economía de fuerza**. La naturaleza funciona según la ley de “Máxima producción con el menor esfuerzo”. La estrategia supone voluntad de vencer y una actitud de alerta constante.

Por suerte, la humanidad ha evolucionado y las estrategias, que en un principio estaban destinadas a destruir física y moralmente al enemigo, hoy están orientadas al progreso y al desarrollo.

Aunque persisten las guerras de tipo militar; la verdadera lucha está orientada a la conquista del conocimiento, del poder, de la riqueza y de la libertad.

El objetivo de la estrategia se alcanza en etapas. La lentitud hace que todo se haga pesado, que la energía se diluya y se pierda la eficacia; por lo cual, la acción debe ir

directamente a lo fundamental y los hechos deben sucederse en forma fluida pero, sin precipitación.

En muchos casos cambian las circunstancias y se impone una rectificación. Esta posibilidad exige ser previsor, flexible y creativo.

La estrategia es un esquema que necesita vida y motivación constante.

La mejor de las estrategias (plan general), no funciona si no se implementan tácticas concretas.

La palabra táctica significa tacto, habilidad, prudencia. La táctica constituye el aspecto operativo de la estrategia.

Conclusión

Para tener éxito en el proyecto del propio desarrollo y en cualquier actividad es indispensable:

Establecer una buena estrategia. Es decir, elaborar un proyecto de vida, claro, preciso, valioso y motivador, capaz de absorber en beneficio propio la energía mental.

Para que la táctica resulte eficaz es necesario que la persona sea:

- Capaz (lo cual supone entrenamiento constante)
- Organizada (La desorganización (ley del caos) es una realidad a nivel social y mental; por lo cual, es necesario elaborar un plan de acción, un proyecto. La organización exige reflexión constante, análisis de alternativas, prever posibles cambios, etc.
- Flexible. La vida es cambio, evolución. La flexibilidad significa adaptación a nuevas y mejores posibilidades de desarrollo.
- Previsora
- Decidida.

El cerebro y los archivos de las oficinas están llenos de proyectos, muchos de los cuales, jamás verán la luz, pues, Las personas, debido a una educación represiva eluden los riesgos y evitan tomar decisiones; pero la ley de la vida es competencia.

Como todo en la vida es un proceso, lo ideal es comenzar por decisiones sencillas y aprender en forma progresiva a tomar decisiones cada vez más valientes.

Hace unos días pude ver un programa de televisión que analizaba la actuación de los Estados Unidos en la Guerra de Vietnam. Explicaba cómo Estados Unidos ganó todas las batallas pero perdió la guerra. Estados Unidos destruyó las principales vías de comunicación con el fin de que el ejército vietnamita no pudiera desplazarse ni ser abastecido.

Desconocía la creatividad y la previsión del pueblo vietnamita. Los vietnamitas se adelantaron a los hechos y construyeron numerosas vías secundarias que surcaban el país en todas las direcciones, a través de las cuales podían desplazarse los soldados y las provisiones de forma clandestina y en pequeños grupos. Construyeron también cientos de kilómetros de túneles en los cuales se refugiaron durante más de diez años. Estados Unidos nunca tuvo conocimiento de esta red inteligente de caminos ni de los túneles. En consecuencia, sus tácticas no respondían a la realidad, por lo cual, fracasaron.

Para triunfa en cualquier aspecto se necesita:

1. Una buena estrategia (proyecto u objetivo) que ponga en marcha nuestras mejores capacidades. (Se trata de algo importante por lo cual vale la pena luchar)
2. Tácticas específicas y eficaces; es decir, planes concretos de acción.
3. Capacidad de acción; lo cual supone capacitación, entrenamiento y actitud triunfadora.

Todo éxito supone una cierta forma de hacer las cosas.

Todo funciona de acuerdo a leyes que es necesario conocer.

Existen leyes para hacerse rico, leyes para ser líder, leyes para...

Cómo funcionar en Alfa

Para entrar en estado Alfa, de modo que se active el hemisferio derecho y todo resulte más fácil, agradable, rápido y efectivo, es necesario:

1. Tener metas importantes que respondan a las verdaderas necesidades del ser humano. El cerebro sólo se moviliza cuando existen objetivos importantes
2. Interés. Las personas sólo prestan atención a lo que les interesa. Para que surja el interés por el estudio es necesario descubrir el valor que tiene para el desarrollo personal, el éxito y la libertad.
3. Amar el estudio y disfrutarlo. Es sorprendente la rapidez con la cual aprendemos aquello que nos agrada.
4. Hábitos mentales fluidos los cuales se adquieren con el entrenamiento que proporciona el Proyecto Alfa

Existen otras técnicas que ayudan a entrar en estado Alfa como son: La música barroca, inciensos, técnicas de respiración y de relajación, etc. Pero lo verdaderamente importante son las metas, el interés, la emoción y los hábitos de estudio. Si estos son correctos, bastará que te pongas a estudiar para que entres inmediatamente en estado Alfa, sin ningún esfuerzo.

Para alcanzar el estado de conciencia Alfa es indispensable estar animado por un deseo de superación, poseer cierto grado de autoestima, seguridad, ideales y metas realmente valiosas. La respiración rítmica ayuda a funcionar en Alfa, favoreciendo el súper aprendizaje. La respiración profunda y rítmica oxigena mejor el cerebro, lo cual ayuda a estar más atento, más claro y más lúcido.

¿Qué es la respiración rítmica?

Es aquella en la cual regularizamos la entrada y salida del aire, de modo que el cerebro sea irrigado en forma continua.

¿Cuáles son los beneficios?

- La sangre que llega es más rica en oxígeno por lo que hay mejores condiciones físicas y químicas para el funcionamiento del cuerpo.
- Los músculos se relajan, liberan de tensiones y de angustias, lo cual favorece el aprendizaje.
- Ayuda a concentrarse y a fijar la atención.
- La respiración rítmica es el estado fisiológico más favorable para la actividad mental.

Beneficios de funcionar en Alfa

- Se activa la inteligencia emocional y las personas se sienten más inteligentes, libres y creativas.
- Desaparecen los temores, angustias y preocupaciones debido a que las personas sienten el poder y la capacidad que tienen.
- Las personas adquieren más conciencia del propio valor y del valor real de las cosas. Aprenden a dar importancia a lo que realmente la tiene.
- Se fortalece la autoestima. Las personas se sienten más protagonistas y dependen menos de las opiniones de los demás.
- Estudian o trabajan por motivación propia. El estudio resulta más fácil, agradable, rápido y efectivo.
- Pueden aprender y recordar gran cantidad de información a alta velocidad.
- Desarrollan mayor conciencia, autoestima y responsabilidad.
- La energía fluye en forma fácil e impulsa a la persona en la dirección correcta, facilitando el logro de cualquier objetivo por difícil que sea. El objetivo del método Alfa es reprogramar el cerebro para que procese de forma fácil y rápida, de modo que, el proceso de percibir, procesar, comprender, crear y actuar, se convierta en un hábito fluido eficaz, de modo que nos quede tiempo y energía para realizar nuevos proyectos.
- Quienes aprenden a funcionar en estado Alfa tienden a convertirse en líderes, en personas libres, seguras, autosuficientes.

El poder de los ordenadores actuales radica en la velocidad de procesamiento, la cual depende de una programación interna muy compleja. De forma similar, la productividad del cerebro humano depende de la calidad de la programación mental, la cual determina la capacidad para percibir y procesar la información.

La sociedad está programada con viejos esquemas mentales que no responden a la dinámica de la vida actual; por eso, el estrés de las personas. Estos comportamientos son un S.O.S. que advierte de la falta de capacidad y de adaptación.

El ser humano posee un instinto que le impulsa a sobrevivir y una inteligencia que le impulsa al desarrollo, pero la sociedad es represiva y condiciona el desarrollo de muchas formas. Necesitamos eliminar paradigmas, etiquetas y esquemas mentales obsoletos.

Estamos encadenados a ideas, hábitos, criterios, valores, responsabilidades, temores y culpas que no responden a la realidad. Si estas ideas, hábitos... fueran piezas de una máquina, podríamos cambiarlas, pero forman parte de nuestra estructura mental, por lo cual, resulta imposible extirparlas. Sin embargo, al incrementar la velocidad de los ejercicios indicados en Súper Inteligencia Alfa, el cerebro se ve obligado a abrir caminos nuevos (autopistas) que van directamente al objetivo.

En adelante, por economía, utilizará estos caminos y la mente quedará purgada de ideas, hábitos y esquemas mentales obsoletos.

Las personas no necesitan conocer cuáles son esos hábitos y esquemas obsoletos para luego eliminarlos; además resulta muy difícil conocer los propios defectos; pero el cerebro sí los conoce, de modo que, cuando le proporcionamos la información adecuada (motivación, métodos eficaces, entrenamiento correcto, etc. él se encarga de eliminar todo aquello que interfiere en el desarrollo, como son los temores, la pereza... y en su lugar hace florecer la motivación, la autoestima, la iniciativa, etc.

Conclusiones

Este capítulo debes crearlo tú. Es muy sencillo. Se trata de extraer la idea que más te ha llamado la atención en cada capítulo. (Sólo una idea)

Es una forma de recapitular lo leído y de reducirlo a un esquema sólido. En adelante, cuando leas estas conclusiones se activará tu mente y te recordará muchas ideas importantes que te estimularán a superarte.

Pautas para agilizar la dinámica de tu cerebro

El ritmo de la vida se acelera cada día. Hace apenas unas décadas las cartas tardaban meses en llegar a su destino, en la actualidad, la información llega en décimas de segundo a través de internet.

¿Qué dirías de alguien que utiliza un burro para trasladarse hasta su trabajo? Esta idea te causa risa y no es para menos. Sin embargo, muchas personas viajan mentalmente a la velocidad del burro.

La velocidad del burro significa hábitos lentos, viejos, obsoletos y desadaptados a la realidad actual. En su tiempo el burro fue útil, porque se adaptaba al ritmo de la vida. De hecho, en la actualidad el burro es un animal muy útil en algunas culturas atrasadas.

Durante las últimas décadas la sociedad ha progresado mucho y las máquinas han impuesto un ritmo de vida que se acelera cada día. Se trata de un ritmo físico que obliga a la gente a moverse con rapidez; pero el ritmo físico sirve de poco si no va precedido por el ritmo mental. El ritmo mental es la capacidad que tiene el cerebro para procesar la información con rapidez, lo cual se traduce en capacidad para comprender, seleccionar, grabar, recordar, crear y tomar decisiones rápidas y eficaces.

Hoy las personas se mueven mucho, pero el 80% del tiempo lo dedican a actividades superfluas y a necesidades creadas que no tienen nada que ver con lo fundamental de la vida. Por esta razón la gente trabaja mucho pero produce poco, estudia mucho pero aprende poco, hablan mucho pero dicen poco.

¿Por que la mayoría de las personas son mentalmente lentas?

1. El cerebro tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de 1 billón de conexiones. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Etc. etc. Por tanto, la lentitud mental no se debe al cerebro en sí, se debe a que está condicionado por hábitos muy lentos, por conocimientos mal organizados y obsoletos y por temores y falta de espíritu de superación.

2. Pertenece a una cultura represiva y crítica. En la educación predomina el uso del hemisferio izquierdo (analítico, racional y memorístico) El hemisferio izquierdo es muy lento a la hora de procesar. Procesa sólo de 1 a 40 bits por segundo. Por esta razón el estudio se hace lento y pesado. A todo esto hay que añadir la falta de métodos ágiles de aprendizaje y el temor a fracasar. Esta situación se transfiere a la vida y al trabajo y condiciona la existencia.

Las personas quedan atrapadas en hábitos mentales que constituyen una órbita de la que es difícil salir. En adelante las personas seguirán repitiendo los mismos hábitos. Adquirirán más conocimientos y experiencia, lo que les permitirá ser más eficaces... pero la dinámica de su cerebro seguirá siendo la misma. Seguirán viajando, o tal vez en caballo, a no ser que encuentren la forma de cambiar la dinámica de su cerebro.

Hay personas que leen libros de desarrollo humano, hacen promesas y más promesas con la voluntad sincera de cambiar, pero no logran salir de la órbita en la que se encuentran atrapadas.

¿A qué se debe?

Quien viaja en burro nunca llegará a ninguna parte, necesita cambiar de vehículo, necesita viajar en carro, mejor aún, en avión.

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad para distinguir lo importante.

Cómo acelerar el ritmo del cerebro

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir sólo lo esencial y a procesarlo con rapidez y precisión.

La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa, lo cual facilita la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)

Las personas que desarrollan velocidad, ritmo y control mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

La velocidad de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa. Se trata de un proceso mental natural que todos podemos desarrollar.

Como las cosas cambian constantemente es necesario vivir en actitud de cambio, capacitarse y ser eficaz. A medida que agilices los procesos mentales el cerebro te libera de cantidad de contenidos negativos (ideas, sentimientos, temores, conductas...) y te sentirás más libre, más inteligente, y, en consecuencia, también más feliz.

Ejercicios para activar el cerebro y liberar la mente

Lee con atención las siguientes pautas.

Pertenece a nuestro método: Súper Aprendizaje Alfa.

El objetivo es realizar los ejercicios de la forma indicada para cambiar la dinámica del cerebro.

Todas las personas que han seguido este método han logrado cambiar estructuralmente en todos los aspectos de su vida. Aunque estos ejercicios son sólo una muestra, espero que te ayuden a cambiar y a ver la vida en otra dimensión.

La mente tiende a funcionar al mínimo. De aquí la importancia de activarla con ejercicios contra reloj antes de iniciar el estudio o el trabajo, de lo contrario corremos el riesgo de estudiar al mínimo sin enterarnos.

En los cursos de Súper Aprendizaje Alfa hemos comprobado que, si comenzamos por ejercicios de lectura comprensiva o de análisis, los alumnos se cansan rápidamente, pero, si comenzamos por unos ejercicios, contra reloj, el cerebro se activa al máximo y todo es más fácil. Por lo cual, te recomendamos, comiences el día con unos ejercicios dinámicos que despierten el cerebro y lo pongan a punto.

Pautas a tomar en cuenta

1. Lo importante en la vida no está en la acción sino en la eficacia. Muchas personas estudian y trabajan sin descanso, sin embargo, no logran la calidad de vida deseada. ¿Qué sucede? Carecen de una programación correcta; se les va el tiempo y la energía en resolver problemas de supervivencia en vez de trabajar en un proyecto de desarrollo.
2. Para triunfar es necesario invertir tiempo y dinero en desarrollo personal pues, sólo a través del desarrollo podrás lograr capacidad, autoestima y riqueza.
3. En el momento de realizar los ejercicios ten presentes todas las indicaciones que te ofrecemos a continuación pues, no se trata de realizar bien los ejercicios sino de lograr los cambios necesarios para elevar el nivel de la inteligencia y de la personalidad.
4. La persona es básicamente inteligencia y personalidad; por tanto, el objetivo de este método es alcanzar el máximo desarrollo e integración de todas las capacidades que constituyen la inteligencia y la personalidad.

5. Cada ejercicio tiene un objetivo concreto: Adquirir la máxima velocidad, ritmo y control posibles, en el área específica a la que se refieren.
6. Alfa es un método para la excelencia, para pensar y actuar en positivo, para convertirse en líder, al menos de su propia vida; por tanto, no pierdas tiempo, ni gastes energía, tratando de corregir fallas o defectos, porque no terminarás nunca. Mentalízate y graba en tu mente desde este momento, la excelencia como objetivo.
7. El mayor obstáculo para el aprendizaje y para el desarrollo son el temor y la rigidez. El temor es causado por una sociedad crítica, represiva y competitiva, que inhibe la inteligencia y la personalidad. La persona inhibida desarrolla conductas rígidas y defensivas, que bloquean los procesos mentales y afectivos. Por tanto, el primer objetivo es la liberación de la inteligencia y de la afectividad, para que las ideas y los sentimientos fluyan en forma espontánea. Esta liberación te proporcionará una sensación de paz y de poder y surgirá el deseo y la emoción de crecer y de lograr todo lo que eres capaz de alcanzar.
8. Al llegar a este punto, toda tu energía, trabajará unida, para convertir en realidad el sueño de tu vida.
9. Para alcanzar los objetivos señalados, es indispensable una transformación profunda de la personalidad, una reprogramación mental, un cambio de actitudes, de ideas y de hábitos. Esta labor no es fácil, porque las personas se resisten al cambio y se aferran a viejos esquemas; por lo cual, es oportuno recordar que la ley de la vida es: "Adaptarse o morir".
10. Para lograr el cambio es indispensable realizar los ejercicios con interés, rapidez y decisión. No importa si al principio te equivocas; los errores son parte natural del aprendizaje, nos advierten de que no hemos alcanzado el nivel de funcionamiento adecuado y por tanto, necesitamos ejercitarnos más.
11. Los ejercicios son cortos y variados con el fin de evitar el cansancio y mantener la mente atenta y activa.
12. Están clasificados de acuerdo a una dificultad creciente, con el fin de garantizar éxito constante.
13. Los ejercicios son sólo un medio de entrenamiento para adquirir habilidades.
14. Este método parece un amasijo de ideas y de ejercicios, sin un orden o plan determinado, pero todo funciona de acuerdo a una estrategia de orden práctico.

Se trata de un juego, de un reto, del placer de probar suerte sin temor y sin responsabilidad. El cerebro se encarga de organizar lo aprendido.

15. Una vez iniciado un ejercicio debes continuar hasta el final. Lo importante es mantener el ritmo y la velocidad. Si te equivocas, no te detengas para rectificar. En otra oportunidad lo realizarás mejor. La vida no tiene marcha hacia atrás, lo único que podemos hacer es aprender de la experiencia.
16. Estos ejercicios sólo son eficaces cuando se realizan con interés, concentración, relax y rapidez. Comienza despacio e incrementa la velocidad a medida que te sientas seguro.
17. Cada ejercicio es importante para formar el entramado firme y consistente de la inteligencia y de la personalidad.
18. No te compares con nadie. "Yo soy único, irreplicable y universal" Gandhi. Cada uno debe competir consigo mismo por ser excelente, pero debe evitar la prisa, la angustia y el perfeccionismo, porque generan angustia y estrés.
19. Para triunfar en los ejercicios y en la vida, es más importante ser organizado y constante, que ser inteligente.
20. En algún momento puede producirse el fenómeno conocido como "Le plateau" o descanso. Es una especie de estancamiento que suele sobrevenir después de un progreso rápido. La persona no avanza a pesar de ejercitarse. Ocurre que se está produciendo un ajuste interno, para luego ascender a niveles superiores.
21. Lo importante en estos casos es no desanimarse y comprender que, todo ejercicio realizado con interés y constancia, deja un poco de habilidad; (el conocimiento y la experiencia son acumulativos); (todo éxito importante es producto de capacitación, método, esfuerzo, paciencia, constancia y tiempo).
22. El subconsciente es el gran protagonista del desarrollo humano. Es sabio y dirigirá sus esfuerzos hacia los objetivos más convenientes, mas, para actuar, necesita que tengas un plan claro y preciso y que ponga gran interés y emoción en todos los ejercicios, porque el cerebro no trabaja cuando no hay una meta importante y cuando no existe interés.
23. Necesitas ser paciente y constante, pues se trata de un cambio profundo que supone, eliminar viejas ideas, viejas estructuras, temores, actitudes defensivas y colocar en su lugar, nuevas actitudes, nuevas habilidades y nuevos hábitos, que sean la garantía de una vida de alta calidad en todos los aspectos.

24. Los puntos anteriores te señalan las pautas, las estrategias y los objetivos a lograr, por lo cual, son como tu mapa de ruta, que debes repasar con frecuencia hasta hacerlo parte de ti.
25. Recuerda que es un método para la excelencia, que el desarrollo es una tarea personal y que tienes en contra de ti a una sociedad mediocre, represiva y crítica que se opondrá de muchas formas a tu éxito; pero tus peores enemigos están dentro de ti; se llaman temor, ignorancia, pereza y egoísmo.
26. Para que el método sea efectivo debes abocarte de lleno, con interés y constancia. Te recomendamos elaborar un plan de acción y establecer un horario, el cual debes respetar, por encima de todos los demás compromisos. Recuerda que, el proyecto más importante de tu vida eres tú.
27. Lo más importante no es realizar bien los ejercicios sino acelerar los procesos mentales. Hoy no es suficiente con saber hacer bien las cosas, es necesario realizarlas con fluidez.

Inteligencia verbal

La inteligencia verbal es la capacidad de procesar palabras, es decir, la capacidad de comprender los mensajes hablados o escritos. En consecuencia es la capacidad de pensar, de aprender y de crear soluciones.

En realidad, los seres humanos tenemos varias inteligencias: verbal, abstracta, lógica, numérica, espacial, tecno-mecánica, artística, social, emocional, intuitiva, artificial. etc. EL desarrollo de estas inteligencias constituye el verdadero poder mental de las personas; sin embargo, sólo desarrollamos, de forma relativa, alguna de estas inteligencias. Si quieres triunfar, necesitas desarrollar todas las inteligencias posibles.

El código utilizado por el cerebro es verbal, lo cual significa que procesamos en base a palabras; por tanto, la capacidad del cerebro depende de la cantidad de vocabulario que posee cada persona; sin embargo, muchas personas tienen un vocabulario amplio pero de pobre contenido. Poseen mucha información pero poco conocimiento. La información proporciona datos superfluos sobre las cosas, el conocimiento es más profundo, informa sobre la naturaleza de las cosas, proceso, efectos, etc.

La relación entre las palabras y las ideas es absoluta. No existe palabra sin idea ni idea sin palabra. La palabra es la forma y la idea el contenido. Las palabras son como recipientes que contienen el significado de las ideas.

Las palabras del diccionario son iguales para todos, sin embargo, el lenguaje es muy personal. Todos utilizamos las mismas palabras, pero el contenido varía de unas personas a otras (En cuanto a la cantidad de contenido y en cuanto al significado).

Las palabras se llenan de contenido y de significado a medida que las personas adquieren conocimiento y experiencia.

Las palabras amor, justicia y libertad, tienen un contenido y un significado elemental Para los niños y para las personas ignorantes, pero adquieren valor a medida que las personas son más evolucionadas.

El lenguaje es sólo un código que tiene significado para quienes son capaces de comprenderlo y de llenarlo de significado.

Si comparamos el lenguaje con el dinero, podemos decir que el lenguaje de unas personas vale 2, 5, 10, 20, 20, 100, 500, 1000, etc. Así como el valor de los billetes depende del respaldo que les da el Banco Central, el valor del lenguaje depende del respaldo que le da cada persona. El respaldo que da cada persona a su lenguaje depende de la calidad de persona que es; es decir, de su conocimiento, experiencia, autoestima, valores, actitudes, etc.

El lenguaje no es un simple código abstracto, como aparece en el diccionario. El lenguaje tiene reglas de semántica, ortografía, etc. que son idénticas para todos. Estas reglas se refieren a la estructura externa del lenguaje, pero el lenguaje es humano, es un producto de toda la persona, por lo cual, el valor, la interpretación y el uso del mismo es muy personal.

El temor y la angustia inhiben todas las inteligencias, especialmente la inteligencia verbal, debido a que el lenguaje tiene un significado emocional que activa los sentimientos de temor, angustia, etc.

Por ejemplo, los siguientes conceptos: $2+2=4$. El sol es una estrella. La semana tiene siete días. Egipto está en el continente africano,... carecen de contenido emocional, por lo cual, nos dejan indiferentes, pero, cuando se trata de aspectos que nos afectan negativamente, tendemos a evitarlos y a reprimirlos.

Se supone que los seres humanos gastamos el 70% de nuestra energía mental en controlar los temores, culpas, angustias, ...Por lo cual es fundamental la salud mental y la actitud positiva para el desarrollo y buen funcionamiento de la inteligencia. Es sorprendente la facilidad con la cual, aprendemos y resolvemos lo que nos gusta.

Los conocimientos se multiplican en progresión geométrica y la única forma de vivir actualizado y no perder el tren del futuro es aprender a procesar la información con rapidez, lo cual supone:

1. Capacidad de selección y de síntesis.
2. Adquirir un vocabulario amplio y rico en contenido.
3. Conocimiento estructurado. Visión amplia y completa de las cosas.
4. Conocimiento organizado en definiciones claras, simples y precisas. Lo cual exige saber definir con claridad y precisión todo lo que sabemos.
5. Fluidez mental y verbal. Hoy no es suficiente con saber las cosas. La vida fluye con rapidez y exige respuestas rápidas y eficaces. Por esta razón los ejercicios son contra reloj.
6. Prever y adelantarse al futuro. Es la mejor forma de evitar la angustia y el estrés y de mantener el cerebro activado.
7. Creatividad. Sé emprendedor. Piensa como un genio.

Todas las inteligencias están supeditadas a la inteligencia verbal, por lo cual es la más importante; sin embargo, debemos entender que el ser humano funciona como un todo y todas las inteligencias se apoyan mutuamente.

A continuación tienes 10 sesiones. Lo más importante es que captes el espíritu y la intención de los ejercicios para que encuentres la forma de evolucionar constantemente. La inteligencia no tiene límites. De ti depende a dónde quieres llegar.

Objetivos

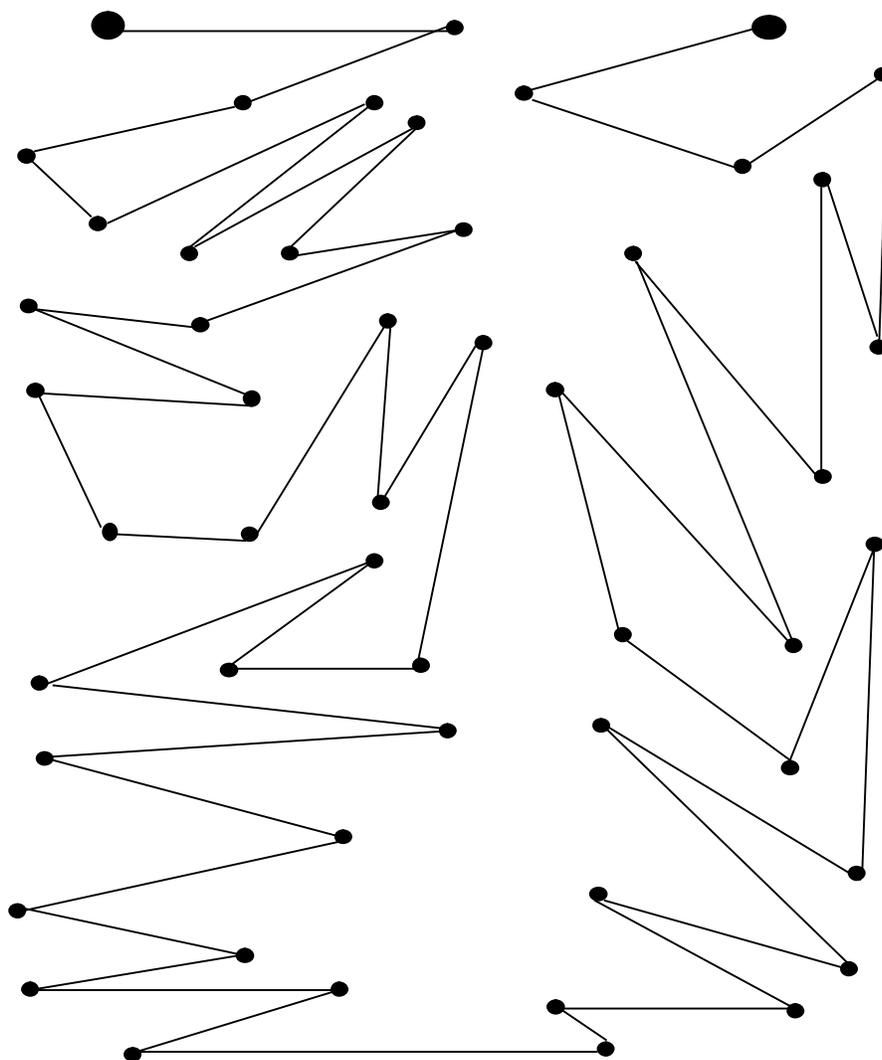
- Lluvia de ideas. (Desarrollar fluidez mental y verbal)
- Vocabulario amplio, rico y fluido.
- Analogías: Sinónimos y antónimos.
- Raíces griegas y latinas.
- Definir conceptos con rapidez y precisión.
- Ordenar oraciones de forma sintáctica.
- Técnicas de Síntesis y Técnicas de Ampliación.
- Desarrollar la intuición y la improvisación.

Sesión 1

Ejercicio 1

Objetivo: desarrollar una visión panorámica, que te ayude a proyectarte sin temor hacia el futuro.

Golpea suavemente los puntos con la borra del lápiz. Después de alguna sesión debes hacerlo en 10 segundos. Repite este ejercicio en distintos momentos hasta alcanzar el objetivo.

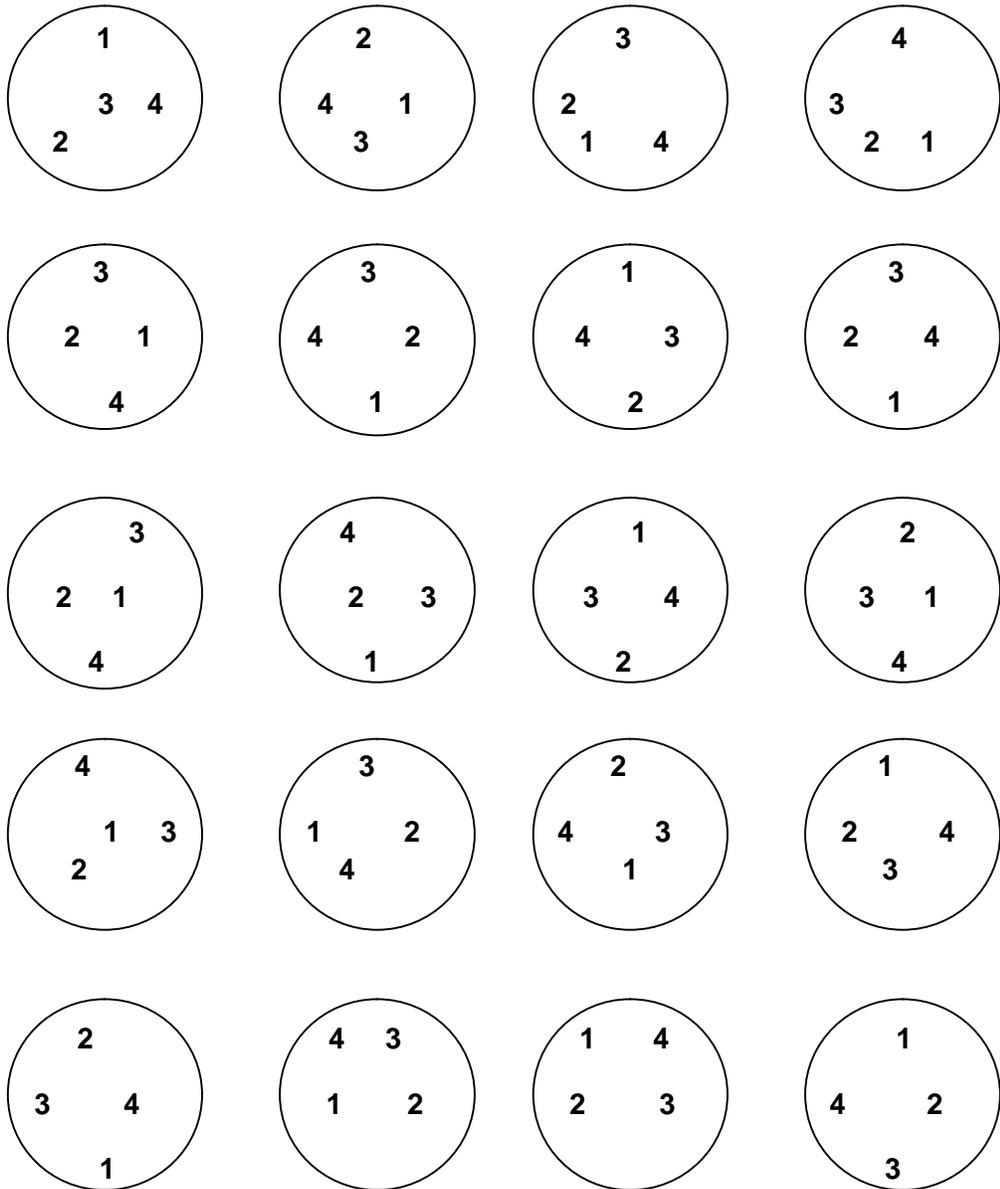


Ejercicio 2

Este ejercicio sirve para liberar la energía e incrementar la velocidad de los procesos mentales: **ver, procesar y reaccionar**.

Golpea cada número con la borra del lápiz, respetando el orden (1, 2, 3, 4)
Repite este ejercicio en distintos momentos hasta alcanzar el objetivo.

Tiempo ideal: 20 segundos.



Ejercicio 3

Lluvia de ideas

La lluvia de ideas tiene como objetivo abrir autopistas mentales por las cuales circule a gran velocidad la información, (el pensamiento, la memoria, y la creatividad...) lo cual te ayudará a multiplicar por dos, cinco, y, hasta por diez, tu eficacia en muchos aspectos.

1. Coloca una palabra en el centro de una hoja; esta palabra es el punto de partida. Por ejemplo la palabra *niño*. A partir de esta palabra escribe una raya por cada idea relacionada con niño: rubio, orejas, ojos, nariz, dedos, manos, zapatos, cordón, *alegre*, etc. (Cuando sientas que se te acaba el tema, abre camino a partir de la última palabra) *alegre*: fiesta, piñata, globos...

2. No pienses, sólo observa y di todo lo que visualizas o imaginas.

Como el código utilizado por el cerebro es verbal, este test mide la capacidad procesadora. Muchos profesionales son genios en su profesión porque se han preparado bien y porque todos los días están haciendo lo mismo, pero, cuando salen del ámbito de su trabajo se sienten inseguros.

El incremento de un vocabulario rico y variado nos proporciona fluidez, mental, seguridad, iniciativa y decisión. Las palabras son energía que tiende a convertirse en acción.

También ocurre que muchas personas tienen amplio vocabulario pero lo tienen reprimido por razones emocionales. Este ejercicio ayuda a expresarse sin temor y a liberarse de muchos sentimientos negativos reprimidos.

Con un poco de ejercicio podrás lograr grandes resultados. Exprésate con rapidez y libertad, se trata sólo de un juego.

Activa el cronómetro. **Tiempo: 3 minutos**

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	30	50	60	70	80
Bien	40	60	70	80	90
Muy bien	50	70	80	90	100
Excelente	60	80	90	100	110

Ejercicio 4

Sinónimos

El objetivo de este ejercicio es desarrollar un vocabulario amplio rico y fluido. Al conocer varios sinónimos, existen más opciones de expresarse con precisión y rapidez.

Encuentra en el bloque "A" las cuatro palabras que se relacionan con cada concepto señalado al comienzo del bloque "B" y escríbelas.

Tiempo: 2 minutos

A				
1	deducir	abundar	esculpir	silueta
2	codicioso	pulular	contorno	tacaño
3	colegir	extenderse	mezquino	conjeturar
4	cincelar	borde	concluir	multiplicarse
5	ruin	modelar	límite	forjar

B					
1	proliferar				
2	tallar				
3	suponer				
4	borde				
5	avaro				

Ejercicio 5

Definir

Definir significa, dar forma al pensamiento, delimitar su significado y extensión y diferenciar claramente unas ideas de otras. Sólo sabemos de verdad, aquello que podemos definir con claridad y precisión.

Las ideas son abstractas y tienden a esfumarse, por lo cual necesitan ser moldeadas. La palabra es el molde de la idea. Así como el agua es una masa informe y toma la forma de la vasija que la contiene, la idea toma la forma de la palabra que la representa.

Necesitamos reprogramar la mente, en base a definiciones simples y precisas, purgándola de datos superfluos, imprecisos y desorganizados; de este modo, podemos desarrollar gran capacidad de percepción, de análisis, de síntesis, de memoria, de creatividad, y, en consecuencia, un lenguaje de calidad superior.

Estos ejercicios sirven de test; dan a conocer el nivel de razonamiento verbal, la capacidad de comprensión y la fluidez mental y verbal. En consecuencia, las posibilidades de éxito.

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Tiempo: 40 segundos.

1	Ciencia que estudia el sonido	acús	acústica
2	Purificación	catar	catarsis
3	Conjunto de cosas colocadas en fila	hil	hilera
4	Oscilar, dudar	fluct	fluctuar
5	Lo que se puede predecir	prev	previsible
6	Punto más alto al cual llega el sol	cen	cenit
7	Legalizar un documento con la firma	refren	refrendar
8	Ciencia que estudia la voz	fonol	fonología
9	Forma que ofrece poca resistencia al aire	aerod	aerodinámica
10	Historia de los dioses de la antigüedad	mit	mitología
11	Residuo que queda después de una combustión	cen	ceniza
12	Bólido de roca que cae sobre la tierra	aer	aerolito
13	Cultivo de un solo producto	monoc	monocultivo
14	La parte más alta de una ola	cres	cresta
15	Emitir un juicio sin tener información.	prej	prejuicio

Ejercicio 6

Ordenar las siguientes oraciones

La finalidad de este ejercicio es desarrollar la intuición. Las personas creen que encuentran las soluciones razonando, pero, en realidad es la intuición la que encuentra las soluciones. La función básica de la razón es evaluar y ordenar los productos de la intuición.

“Es más importante un gramo de imaginación que una tonelada de inteligencia”. Einstein. Einstein descubrió la teoría de la relatividad a través de la imaginación (intuición) y necesitó varios años para darle una forma racional mediante la fórmula $E=MC^2$ (Energía igual a masa por la velocidad de la luz al cuadrado)

A veces las personas piensan y piensan durante horas y días y no encuentran soluciones, debido a que no está funcionando la intuición.

Ordena las siguientes oraciones

1. Sin dignidad el hombre mutilado un ser es.
2. Conductas a consolidarse a través tienden de los años,
3. Las conductas agresivas y el irrespeto carencia de educación son
4. Todas las crisis sociales de inteligencia y desarrollo a falta se deben.
5. Si sumiso eres tu libertad entregarás y jamás desarrollarte podrás.
6. Resultado el fracaso de la desadaptación es.
7. Deber tuyo es tu libertad defender y también de los demás la libertad.
8. A las personas libres no la sociedad puede controlar.
9. Cuando las cosas difíciles más son, más luchar es necesario
10. De tu personal actitud tu éxito o fracaso depende.
11. Del bien ajeno como si fuera propio el que se alegra es el hombre feliz
12. Lo que amas haz o a amar lo que haces aprende
13. Más que las ideas, a los hombres lo que separa los intereses son
14. Es bueno importante ser pero ser bueno más importante es
15. La gente razones busca y excusas para no hacer para no cumplir
16. Un punto de apoyo dadme y el mundo levantaré
17. Si pobre eres, un loco eres; si rico eres, excéntrico te llamarán
18. Casi todos de su memoria se quejan pero nadie de su inteligencia
19. Un pequeño al comienzo error al final a errores grandes conduce
20. Si a los demás vences fuerte eres y sí a ti vences, invencible eres.

Ejercicio 7

Inteligencia intuitiva

En las siguientes oraciones se han eliminado partes de las palabras. Encuentra el significado de forma intuitiva.

Ten edif más al, per men personl.
Aut más amp, per punt de vist m estrech
Gast más, per tene me.
Compr más, p disfr m.
Ten cas más gran per fam más peq.
Tenem más como, p me tiem l par disf.
Ten más est, p men crit. más inf, pero m sab.
Ten más exp, p tamb más prob.
Ten más medic, m med, m hosp, p men sal.
Multipl nuestr pos, p reduc nu al
Apren com gan la vi, p no apren a v.
Agreg añ a la vi, p no vid a los añ.
Hem rec la dist de id y vuel a la
Lun p ten proble para cruz la call y conoc al nu veci.
Conq el esp ext, p no el esp inter.
Limp el air, p no el alm.
Ten ingr más alt, p la cal de vi no mej.
Ten m cos per nos sent m vac.
Est son los tiem de hom prep per de poc caráct.
Est son tiemde paz m, p de guerr domés.
Hay m tiem lib p m diver.
Hay diver de alim, p men nutr
Hay cas más moder, p más hog rot.
Es un ti en el q hay much en el escap, p nad en el depós de eser.
Un tiem en q la tec pu llev manej tu vid y un ti en q pued eleg ser tu mis o dejar
llev p el rit de la vi.
Son ti marv porq so li par conv nue su en real, per l may de l pers pier e tiem en
luch p logr cos inút q al fin l dej vac.
Es imp esf por es obj q cuant m pas l añ m val adq.
L vid e u tiempo brev q D nos d par conv n sue e real. A med q pas l añ ver q l
ún imp e el esf q h hech por s mej per y e bi q h hech a l dem.
Viv d t form q l gen pue dec d t q e u bue per y t rec c res y c afec. Est e l mej pr
d q h hec b l cos y d q h viv d for int y d q a pes d t l prob q h ten h sid m fel.

Ejercicio 8

Adjetivar

Asignar a cada palabra del bloque inferior los adjetivos correspondientes del bloque superior.

Tiempo

- | | | | | | |
|---|----------|----|-------------|----|-------------|
| 1 | Madura | 9 | Profunda | 17 | Fértil |
| 2 | Flotante | 10 | Pura | 18 | Solar |
| 3 | Suave | 11 | Entretenido | 19 | Tersa |
| 4 | Lejana | 12 | Arenosa | 20 | Cultivada |
| 5 | Sincera | 13 | Dulce | 21 | Maravilloso |
| 6 | Infantil | 14 | Vitamínica | 22 | Duradera |
| 7 | Rítmico | 15 | Cristalina | 23 | Vaporosa |
| 8 | Densa | 16 | Exacto | 24 | Morena |

1	TIERRA			
2	AGUA			
3	RELOJ			
4	PIEL			
5	CUENTO			
6	AMISTAD			
7	NARANJA			
8	NUBE			

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Las raíces griegas y latinas proporcionan información sobre más del sesenta por ciento de las palabras, por lo cual es muy útil familiarizarse con éstas y otras raíces; de este modo podrás conocer fácilmente el significado de muchas palabras. Este conocimiento es fundamental sobre todo en derecho, medicina y en general en todas las ciencias.

Sabiendo que la palabra **itis** significa inflamación, podemos conocer sin esfuerzo el significado de más de cincuenta palabras (otitis, amigdalitis, faringitis, rinitis, conjuntivitis, dermatitis, hepatitis...)

1. Trata de familiarizarte con las siguientes raíces.
2. Agrega a cada raíz algún ejemplo más de los que tienes como modelo.

Tiempo libre

	Raíces	Ejemplo		Raíces	Ejemplo
1	A, an (sin)	analfabeto	11	Cefalo (cabeza)	cefalópodo
2	Ad (junto a)	adverbio	12	Cida (matar)	suicida
3	Algia (dolor)	cefalgia	13	Circum alrededor	circunstancias
4	Anfi (alrededor)	anfiteatro	14	Con.	condonar
5	Ante (antes de)	anteponer	15	Contra	contradecir
6	Anti (contra)	antídoto	16	Cromo (color)	cromático
7	Auto Po sí mismo	autodidacta	17	Crono (tiempo)	cronología
8	Bene (bien)	benefactor	18	De, des	despedir
9	Bi, bis (dos)	bipolar	19	Deca (diez)	decálogo
10	Bio (vida)	biólogo	20	Dermis (piel)	epidermis

Ejercicio 10

Inteligencia verbal

El objetivo de este ejercicio es desarrollar una inteligencia verbal rápida y profunda, que te ayude a captar las ideas con claridad, rapidez y precisión.

Es importante tener presente que aprendemos por analogía, por tanto, sólo podemos funcionar con fluidez en aquellos temas que se relacionan de alguna forma con lo que conocemos. También es importante el nivel de comprensión y de síntesis al cual funcionamos. El objetivo es incrementar estos niveles.

Lee una sola vez cada párrafo y subraya las ideas fundamentales

¿Cuántas fuerzas hay en la Naturaleza?

Realmente no lo sabemos a ciencia cierta. Hemos identificado hasta cuatro fuerzas (llamadas interacciones): la gravitatoria, la electromagnética, la fuerte y la débil, pero pudiera ser que algunas fuerzas fueran en realidad la misma, o sea que estemos dando nombres diferentes a lo que sería la misma interacción.

En este caso habría menos de cuatro fuerzas... y quizá sólo una, si al final resultara que todas son lo mismo con diferentes nombres. A eso se le llama "unificación" de las fuerzas. Por poner un ejemplo, la primera unificación importante la hizo Newton al darse cuenta de que la fuerza que nos pega al suelo (el peso) es la misma que la fuerza que hace girar a la Luna alrededor de la Tierra, a la Tierra alrededor del Sol, etc. Es la fuerza de la gravitación universal. (136 palabras)

Síntesis

Cuatro fuerzas, gravitatoria, electromagnética, fuerte, débil. Quizá sólo una (unificación) Newton: peso = fuerza gravitacional (14 palabras)

Una persona con elevada inteligencia verbal, tiene el poder de reducir el párrafo anterior a dos líneas. Estas dos líneas contienen las ideas esenciales de forma clara y simple, lo que hace que sean fáciles de comprender y de recordar.

Estas ideas esenciales vienen acompañadas de explicaciones, que son necesarias para comprenderlas mejor, pero, una vez comprendidas, es conveniente dejar de lado las explicaciones, pues, pasan a ser "información basura"

La capacidad de abstracción y de síntesis son aspectos fundamentales de una Súper Inteligencia.

La síntesis es algo muy personal, sólo tiene significado para quien la realiza.

Una vez realizada la síntesis por escrito, trata de explicar oralmente el tema.

La mejor forma de desarrollar la inteligencia, consiste en reducir lo complejo a simple, guardarlo en memoria de forma organizada, clara y precisa y definirlo con claridad, rapidez y precisión. Toma nota de lo dicho en este párrafo para que lo tengas siempre presente.

Sesión 2

Ejercicio 1.

La lluvia de ideas tiene como objetivo abrir autopistas mentales por las cuales circule a gran velocidad la información, (el pensamiento, la memoria, y la creatividad...) lo cual te ayudará a multiplicar por dos, cinco, y, hasta por diez, tu eficacia en muchos aspectos.

Copia el total de palabras que te vengan a la mente y que tengan únicamente las vocales **a a** Ejemplo: casa, lata, bramar.

Para ganar tiempo y no distraerte, no escribas las palabras, en su lugar anota una raya. Al final cuenta el total de rayas y evalúa el resultado.

Para facilitar las cosas, puedes seguir en orden el abecedario.

Tiempo **3 minutos**.

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	20	30	40	45	50
Bien	25	35	45	50	55
Muy bien	30	40	50	55	60
Excelente	35	45	55	60	65

Ejercicio 2

Aplica a las siguientes palabras todos los prefijos posibles(a, ante, con, contra, de, des, in, ex, re, di, dis, inter, pro, pre, so, sobre, sub, sus, etc.)

Tiempo aproximado: 4 minutos. Ejemplo: Vivir.....**Revivir, convivir,**

1. Invertir	Convertir,
2. Portar	
3. Convertir	
4. Crear	
5. Escribir	
6. Evolución	
7. Fabricar	

Ejercicio 3

Sinónimos

Encuentra en el bloque "A" las cuatro palabras que se relacionan con cada concepto señalado al comienzo del bloque "B" y escríbelas.

2 minutos

A

- | | | | | |
|---|----------|------------|-------------|--------------|
| 1 | talismán | taciturno | treta | truco |
| 2 | tenue | originar | fetiché | originar |
| 3 | inhibido | ardid | fino | introvertido |
| 4 | suscitar | delicado | ensimismado | ídolo |
| 5 | trampa | estatuilla | provocar | liviano |

B					
1	artimaña				
2	causar				
3	sutil				
4	melancólico				
5	amuleto				

Ejercicio 4

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y al final comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**

1	Acomodarse a situaciones nuevas	adap	adaptarse
2	Acción violenta contra otras personas	agr	agresividad
3	Objeto que se supone protege de los enemigos	amu	amuleto
4	Personas que lucha por objetivos opuestos	anta	antagonistas
5	Forma de reaccionar de las personas	act	actitud
6	Sensación de que el mundo exterior da vueltas	vert	vértigo
7	Variación de los precios, de la temperatura...	fluc	fluctuación
8	Fuerzas que se alejan del centro	cent	centrífugas
9	Deterioro serio, fracaso rotundo	colap	colapso
10	Personas que actúan sin pensar	imp	impulsivas
11	Relación recíproca que existe entre dos cosas	corr	correlación
12	Reacción a ciertas sustancias	aler	alergia
13	Sustancia que estimula la acción del corazón	adre	adrenalina
14	Celdillas de los pulmones	alv	alvéolos
15	Productos que calman el dolor	analg	analgésicos
16	Trastorno mental que causa alucinaciones	delir	delirio
17	Período de recuperación de una enfermedad	conv	convalecencia
18	Proceso de solidificación de la sangre	coag	coagulación
19	Dolor de cabeza	cef	cefalgia
20	El valor energético de los alimentos se mide en	cal	calorías
21	El creador del método de lectura para ciegos es	Bra	Braille
22	Examen de un tejido para diagnosticar	biop	biopsia
23	Microorganismo unicelular del reino vegetal	bas	bacteria
24	Persona excesivamente preocupada por su salud	hipoc	hipocondríaca
25	Flujo de sangre producido por ruptura	hem	hemorragia
26	Elevación anormal de la temperatura del cuerpo	fi	fiebre
27	Primera fase de desarrollo de un organismo	emb	embrión
28	Resistencia a las infecciones	inm	inmunidad

Ejercicio 5

Ordenar

1. De sí mismo la imagen que cada uno tiene las condiciones crea para que las cosas se den.
2. Comprobado se ha entre la inteligencia y la comprensión verbal que una correlación casi absoluta existe.
3. Del hombre la riqueza verdadera mental de autoestima y conocimiento hecha está.
4. El que aspire a líder ser adquirir necesita una general cultura.
5. De la prehistoria en el principio, un simple animal el hombre era por el instinto dominado; pero el día que aprendió de la palabra el uso, a pensar comenzó y el proceso inicio se de la evolución; a la palabra gracias, racional y humano el hombre es.
6. El eslabón es la palabra que posible hace la relación entre los sentidos que la imagen externa de las cosas captan y la mente que su significado comprende.
7. El hombre sin la palabra un vacío ser sería sin ideas y sin sentimientos.
8. El lenguaje mucho más que un código es parte forma de la mental estructura de la persona. El lenguaje esencial es de la cultura, de la historia el elemento y de la superior vida del hombre.
9. Tu lenguaje cuida porque de constante e inconsciente forma, día a día te modela.
10. De la información al ritmo frenético el mundo funciona.
11. Del lenguaje el nivel la intelectual calidad y moral de las personas expresa.
12. En verano trabajan para reservas guardar las laboriosas hormigas para cuando del invierno llegue la estación.

Ejercicio 6

Lectura vacía

Este tipo de lectura es conocida como **lectura vacía**, es utilizada por políticos mediocres y por personas que carecen de verdadera formación y tratan de impresionar con su lenguaje retórico y grandilocuente. Aparentan decir cosas muy importantes, pero en el fondo es puro bla, bla, bla.

Lee el primer párrafo y trata de explicar lo que has entendido.

Las condiciones económicas relativamente fluctuantes nos obligan a reestructurar desde el punto de vista financiero y administrativo una reconducción del presupuesto provisional. Esta reconducción debe realizarse de forma alterna y sincronizada.

Para nadie es un secreto las discrepancias existentes entre los distintos entes que formamos parte de este proyecto emergente, las actitudes personalistas y estereotipadas de algunas personas afectas a la crítica sistemática generan una especie de anestesia mental que ha estancado el proceso de reestructuración.

Algunos representantes han manifestado un desconcierto y desinformación sobre aspectos álgidos del proceso que nos ocupa y es conveniente inducir una temática que coordine todas las variantes sobre las cuales podíamos profundizar para al final convenir en una declaración de intención y de compromiso que implique la responsabilidad compartida de cada miembro.

Se trata de lenguaje condensado y profundo pero difícil de entender por varias razones que debes tener en cuenta por si alguna vez te encuentras con dificultades, aparentemente difíciles, absurdas, incoherentes, paradójicas...

Antes de seguir adelante, responde: ¿Puedes comer una vaca? Si eres de pensamiento rápido y creativo, dirás sí, porque en un instante tu cerebro ha procesado distintas alternativas y, una de ellas es que puedes comer la vaca en bistec. Por tanto la rapidez mental es una garantía de éxito en muchos aspectos.

Así como no puedes comer la vaca entera, tampoco puedes comprender la lectura de arriba si antes no la divides en trozos comprensibles, para lo cual debes colocar los signos de puntuación que den sentido a las oraciones. Por tanto, antes de intentar resolver algo, establece la estrategia adecuada y luego avanza al ritmo que puedes manejar, si es necesario comienza resolviendo cantidades pequeñas que estén a tu alcance, pues no se trata de hacer sino de resolver.

Evita quedar atrapado en las palabras, extrae las ideas y redúcelas a un lenguaje sencillo y directo. Los grandes escritores y los grandes oradores son profundos en sus ideas y sencillos en su expresión.

Ejercicio 7

Define cada palabra con un sinónimo.

1	adaptarse	correlación	Braille
2	agresividad	alergia	invertebrados
3	amuleto	adrenalina	antagonistas
4	bacteria	alvéolos	hipocondríaca
5	actitud	analgésicos	hemorragia
6	vértigo	delirio	convalecencia
7	fluctuación	fiebre	temperamento
8	centrífugas	coagulación	inmunidad
9	colapso	acéfalo	longevidad
10	impulsivas	calorías	metabolismo
11	vitalidad	intrépida	vibración
12	dignidad	ludópata	genealógico
13	anacrónico	metafísica	cosmonauta
14	microbiología	megalomanía	monótono
15	gastralgia	monolito	omnívoro
16	pánico	taquigrafía	verificar
17	biopsia	moda	depredador
18	necrosis	subvertir	fonología
19	parálisis	altruista	pluricelular
20	síndrome	apático	autógrafo

Ejercicio 8

Adjetivar sustantivos.

Una de las funciones del adjetivo es describir y dar brillo al sustantivo. El adjetivo da a conocer las características **específicas** de cada cosa. Pon a funcionar todos los sentidos. (vista, oído, tacto, gusto, olfato)

Este ejercicio ayuda a enriquecer el vocabulario, a incrementar la fluidez y la improvisación. Elige adjetivos valiosos y precisos. Recuerda que, cuanto más calidad pongas en las cosas, más base tienes para llegar alto. Tiempo aproximado: **6 minutos**.

Ejemplo:

Pan.....: Sabroso, nutritivo, integral...

Agua.....: Cristalina, pura, potable, incolora, inodora, insípida...

-
- 1 **Miel**
 - 2 **Estrella**
 - 3 **Luz**
 - 4 **Cabello**
 - 5 **Mirada**
 - 6 **Color**
 - 7 **Sentimiento**
 - 8 **Cielo**
 - 9 **Economía**
 - 10 **Mensaje**
 - 11 **Líder**
 - 12 **Voluntad**
 - 13 **Amor**
 - 14 **Aroma**
 - 15 **Carácter**

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Las raíces griegas y latinas informan aproximadamente sobre el significado del 60% de lenguaje, por lo cual, el conocimiento de éstas y de otras raíces, te ayuda a conocer el significado de miles de palabras.

3. Trata de familiarizarte con las siguientes raíces y de aprenderlas. Después comprueba el aprendizaje logrado.
4. Agrega a cada raíz algún ejemplo más de los que tienes como modelo.

Tiempo: 1 minuto

Raíces	Ejemplo	Raíces	Ejemplo
1 Dis (negativo)	disfunción	11 Hemi (mitad)	hemisferio
2 Ego (yo)	ególatra	12 Hidro (agua)	hidrología
3 Endo (dentro)	endógeno	13 Hiper (mucho)	hipertensión
4 Epi (sobre)	epicentro	14 Hipo (poco)	hipotermia
5 Equi (igual)	equivalente	15 Hetero (opuesto)	heterosexual
6 Ex, extra (fuera)	extraer	16 Homo (igual)	homogéneo
7 Fon (sonido)	fonología	17 In (dentro)	imponer
8 Foto (luz)	fotógrafo	18 Infra (debajo)	infrahumano
9 Geo (tierra)	geólogo	19 Inter (entre)	intermedio
10 Grafo (escritura)	grafología	20 Intra (dentro)	intravenoso

Test

Indica el significado de las siguientes raíces

ego, epi, geo, equi, fon, foto, hemi, hidro, hipo, hiper, homo, hetero, infra

Ejercicio 10

Inteligencia verbal

Lee una sola vez y extrae las ideas fundamentales a medida que lees y a la vez organízalas mentalmente para que al final puedas realizar una síntesis.

Al principio pensábamos con Aristóteles que había *una* sola fuerza, la gravitatoria. Más tarde, aún en la antigüedad, se creían había *tres fuerzas* (la gravitatoria, la electricidad y el magnetismo). Pero luego supimos que la electricidad y el magnetismo son la misma cosa vista desde dos puntos de vista distintos (ésta fue la primera unificación de verdad, obra de Oersted, Faraday y Maxwell, con sus ecuaciones del electromagnetismo propuestas en 1860), así que pensábamos que sólo había *dos* fuerzas (la gravitatoria y la electromagnética).

El siglo XX nos trajo un conocimiento hasta entonces desconocido (la estructura microscópica de la materia), y se identificaron la interacción débil y la fuerte. Por consiguiente había *cuatro* fuerzas, la gravitatoria, la electromagnética, la fuerte y la débil. Esto es lo que explican muchos libros de texto (las "cuatro fuerzas"), pero la historia no acaba aquí., (190 palabras)

Síntesis 1

Aristóteles *una* fuerza (la gravitatoria). Luego *tres* (gravitatoria, electricidad y magnetismo). Luego se comprobó electricidad = magnetismo.

El siglo XX (descubrimiento estructura microscópica de la materia) se identificaron la interacción débil y la fuerte. *Cuatro* fuerzas: la gravitatoria, la electromagnética, la fuerte y la débil. **48** palabras

Síntesis 2

Aristóteles: (gravitatoria) Luego (gravitatoria, eléctrica, magnetismo) más adelante (electricidad y magnetismo) misma fuerza.

XX estructura microscópica de la materia, se identificó interacción fuerte y débil. Total cuatro fuerzas (gravitatoria, electromagnética, fuerte, débil) **34** palabra

Síntesis 3

Cuatro fuerzas (gravitatoria, electromagnética, fuerte, débil) **6** palabras

Estas seis palabras contienen lo esencial y lo importante es saber explicarlas. El resto es material explicativo que tiene poca utilidad.

La síntesis obliga al cerebro a realizar el máximo esfuerzo y a reorganizarse a nivel superior, por lo cual es un medio extraordinario para aprender, para recordar y para desarrollar la inteligencia.

Aquí hemos realizado la síntesis en etapas para que entiendas el proceso, pero en adelante debes realizar la síntesis final de forma directa.

La síntesis tiene sentido únicamente para quien la realiza

Sesión 3

Ejercicio 1

La lluvia de ideas.

Escribe una raya debajo de cada palabra que comiencen por **ma, me, mi, mo, mu.**

Tiempo: **3 minutos**

	ma	me	mi	mo	mu
1	/				

Evaluación

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	5	10	12	14	16
Bien	7	12	14	16	18
Muy bien	9	14	16	18	20
Excelente	12	16	18	20	22

Ejercicio 2

Sinónimos

Encuentra en el bloque "A" las cuatro palabras que se relacionan con cada concepto señalado al comienzo del bloque "B" y escríbelas.

Tiempo: 2 minutos

A

1	finiquitar	atardecer	concluir	coherencia
2	armonía	sucesivo	declive	tanteo
3	subsiguiente	acorde	exploración	consecutivo
4	decadencia	indagación	cadencia	rematar
5	ocaso	ulterior	saldar	sondeo

B

1	sinfonía				
2	crepúsculo				
3	cancelar				
4	posterior				
5	encuesta				

Ejercicio 3

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y al final comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**

1	Cuando una cosa va de mal en peor	invol	involución
2	Cambiar el curso de un río	desv	desviar
3	Aparato amplificador para ver microbios	micr	microscopio
4	Grado de calor que tiene un elemento	te	temp
5	Sustancia que se utiliza como fermento	lev	levadura
6	Medida de capacidad para medir líquidos	li	litro
7	Figura geométrica formada por seis lados	ex	exágono
8	Razones con la cual se defiende una posición	arg	argumentos
9	Finisterre significa fin de la ...	ti	tierra
10	Arte que presenta figuras en movimiento	cin	cinético
11	Planta que vive a expensas de otra	par	parásita
12	Una extensión grande de terreno de cultivo	lat	latifundio
13	El hecho de tragar comida se denomina	ing	ingerir
14	Los efectos que siguen a un hecho	cons	consecuencias
15	Los elementos que forman un todo	comp	componentes
16	Algo tiene buena cohesión	sol	sólido
17	Elementos que tienen la propiedad de arder	comb	combustibles
18	Rocas desprendidas por los volcanes	ig	ígneas
19	Arenas de ciertos ríos que contienen oro	aur	auríferas
20	La palabra <i>feedback</i> significa	retroal	retroalimentación
21	Las piezas de una máquina funcionan con ritmo	sincr	sincronizadas
22	Lógica entre lo que la gente dice y hace	congr	congruencia
23	Conclusión que se saca de un análisis se llama	infer	inferencia
24	Ave parecida al águila que habita en los Andes	con	cóndor

Ejercicio 4.

Ordenar oraciones

Los siguientes pensamientos son del filósofo Aristóteles

1. No dice siempre lo que piensa todo el sabio pero todo piensa lo que dice
2. Consiste no sólo en el conocimiento la inteligencia sino también en la destreza de los conocimientos en la práctica aplicar
3. De los buenos la amistad perfecta es y de aquellos que por la virtud se asemejan. Mutuamente ellos el bien en el mismo sentido se desean
4. Lo que se adquiere más se ama con mucho trabajo.
5. Para ser amigos basta algunos creen que con querer, como si con desear la salud estar sano para bastara.
6. Una disposición adquirida es voluntaria la virtud, en un término medio entre dos extremos malos, que consiste por exceso el uno por defecto y el otro.
7. El resultado la excelencia moral del hábito es.
8. Justos realizando actos de justicia nos volvemos; moderados actos de templanza realizando y valientes de valentía actos realizando.
9. De hombres se rodean malos los tiranos porque adulados ser les gusta y de espíritu elevado ningún hombre les adulará.
10. Los tiranos se rodean de hombres malos porque les gusta ser adulados y ningún hombre de espíritu elevado les adulará.
11. Del mentiroso no ser creído el castigo es aunque la verdad diga.
12. El castigo del mentiroso es no ser creído aunque diga la verdad
13. Indiscutible un principio es que para mandar saber bien hay que obedecer saber.
14. Humanos seres todos por naturaleza a la pereza y al libertinaje tienden, constante esfuerzo por lo cual e interés necesitan para lograr sus objetivos.

Ejercicio 5

Tiempo: 5 minutos

Relacionar conceptos

Asociar cada palabra de la columna A con el sinónimo correspondiente de la columna B.

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. Mordaz | a) obnubilado |
| 2. Blindado | b) maquinar |
| 3. Ofuscado | c) ladino |
| 4. Antítesis | d) indefinido |
| 5. Insensible | e) incrédulo. |
| 6. Atónito | f) hipócrita |
| 7. Cínico | g) grieta |
| 8. Confluir | h) flemático |
| 9. Tramar | i) estupefacto |
| 10. Conferir | j) despilfarrar |
| 11. Taimado | k) converger |
| 12. Dilapidar | l) contradicción |
| 13. Transigir | m) consentir |
| 14. Perspicaz | n) conceder |
| 15. Degradado | o) cáustico |
| 16. Cisura | p) avalancha |
| 17. Ambiguo | q) arisco |
| 18. Alud | r) acorazado |
| 19. Esquivo | s) abyecto |
| 20. Escéptico | t) sagaz |

Ejercicio 6

Prefijos

Aplica a las siguientes palabras todos los prefijos posibles(a, ante, con, contra, de, des, in, ex, re, di, dis, inter, pro, pre, so, sobre, sub, sus, etc.)

Ejemplo: Generar.....regenerar

Tiempo aproximado: **4 minutos.**

- 1 Fluir
- 2 Forma
- 3 Generar
- 4 Grabar
- 5 Hacer
- 6 Inducir
- 7 Mover

Ejercicio 7

Lectura intuitiva

Somos felices y no lo sabemos

En las siguientes oraciones se han eliminado partes de las palabras.
Encuentra el significado de forma intuitiva.

Tú y yo más felices que millardos de personas que no con el significado de vivir alegre con las cosas más simples.
Dios nos da cada día, con las grandes bendiciones que Él nos concede a cada momento, con las maravillas que nos ofrece cada día.

Tú y yo existes en el mundo con un propósito claro, desde física y espiritual, vivir y ser felices.
Reflexiona en lo siguiente y qué puedes ver tú mismo desde otra perspectiva de vivir y ser más felices:
Si te has dado cuenta de cómo salimos enfermos desde el nacimiento que no vamos a sobrevivir.

Si nunca has conocido los peligros de la guerra, la soledad de la prisión, la agonía de la tortura, los dolores de hambre, entonces eres más bendito que 500 millones de personas en el mundo.

Si tienes comida y la nieve, llevas ropa limpia, tienes un techo y un lugar seguro donde dormir, eres más rico que el 75% de los demás. Si no tienes deudas, si tienes dinero en el banco y en tu cartera, perteneces al 8% de la población próspera del mundo entero. Si tus padres todavía viven eres un privilegiado.

Si tienes esperanza en el futuro, si llevas una sonrisa en la cara eres privilegiado porque la mayoría de las personas tienen poca esperanza y no pueden sonreír. Si tienes amigos, si tienes buenas relaciones con la gente, eres privilegiado porque muchos viven en una soledad inmensa.

Si tienes paz en tu alma, si puedes olvidar y perdonar las ofensas, eres privilegiado porque muchos no pueden olvidar ni perdonar y esos sentimientos negativos destruyen y amargan la vida sin que ellos se den cuenta y sin que puedan evitarlo. Vive en un mundo maravilloso pero no sabes ver las maravillas ni las grandes bendiciones que Dios nos ha favorecido.

El arte de ser feliz radica en valorar tantas cosas maravillosas de las que puedes disfrutar, como el amanecer, el cielo, el mar, las montañas, el arco iris, etc. Cierra los ojos por un momento e imagina que quedas ciego. ¿Cómo cambiaría tu vida. ¿Cuánto darías por poder ver. Si estás paralizado ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar por poder caminar?

Muchos de nosotros no nos sentimos felices porque no sabemos valorar las bendiciones que tenemos. Si aprendemos a valorar lo bueno de cada día, la parte positiva de las personas que te rodean, lo maravilloso que tenemos por que tenemos a y te valoran; de saber leer y pensar; de vivir en un planeta maravilloso, de saber que tu futuro depende de ti, entonces serás feliz a pesar de todo lo negativo que puede ocurrirte.

Ejercicio 8

Adjetivar

Asignar a cada palabra varios adjetivos de calidad. Utiliza todos los sentidos y la imaginación

- 1 Voz
- 2 Política
- 3 Sustancia
- 4 Visión
- 5 Niño
- 6 Líquido
- 7 Soldado
- 8 Científico
- 9 Idea
- 10 Estilo
- 11 Cuchillo
- 12 Puente
- 13 Vidrio
- 14 Columna
- 15 Medicina
- 16 Consejo
- 17 Tierra
- 18 Proyecto
- 19 Juez
- 20 Música
- 21 Palabra
- 22 Tono
- 23 Atmósfera
- 24 Raíz
- 25 Paso

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Las raíces griegas y latinas informan aproximadamente sobre el significado del 60% de lenguaje, por lo cual, el conocimiento de éstas y de otras raíces, te ayuda a conocer el significado de miles de palabras.

1. Lee y trata de familiarizarte con las siguientes raíces. Después comprueba el aprendizaje logrado.
2. Agrega a cada raíz algún ejemplo más de los que tienes como modelo.

Tiempo

Raíces	Ejemplo	Raíces	Ejemplo
1 Iso (igual)	isósceles	11 Pan (todo)	panamericano
2 Itis (inflamación)	dermatitis	12 Patri (padre)	paternidad
3 Kilo (mil)	kilómetro	13 Penta (cinco)	pentasílaba
4 Mega (grande)	megáfono	14 Peri (alrededor)	perímetro
5 Metro (medir)	termómetro	15 Poli (mucho)	poliedro
6 Mono (uno)	monóxido	16 Post (después)	postrimerías
7 Multi (mucho)	múltiple	17 Pre (antes)	prefijo
8 Neo (nuevo)	neoliberal	18 Pro (anterior)	promover
9 Neuro (nervio)	neurólogo	19 Psico (mente)	psicólogo
10 Omni (todo)	omnipresente	20 Re (repetición)	redoblar

Test

Indica el significado de las siguientes raíces

Iso, itis, mega, neo omni, mono, neuro, pre, poli, pan, peri, patri

Ejercicio 10

Lectura compleja, vacía o absurda.

Lee cada párrafo y trata de explicar, en alta voz, lo que has entendido, de forma que oigas tu propia explicación.

Toma el tiempo que necesites para entender cada párrafo y para elaborar la forma en que lo vas a expresar, porque después no puedes rectificar.

Resuelve cada párrafo de forma independiente

- En realidad sólo comprendemos las cosas de verdad y podemos grabarlas con seguridad en la memoria, cuando somos capaces de verbalizarlas, es decir, de expresarlas con nuestras propias palabras.
- El éxito es una utopía pragmática inventada por agentes subversivos que pretenden activar los mecanismos de libertad de las masas sin control con fines inconfesables.
- Nadie cree en los aventureros de orden, que son adoctrinados con unas cuantas máximas incongruentes y se creen poseedores de la panacea económica universal.

Las teorías genéticas hablan de forma gratuita de una evolución cuántica generando una ilusión con rasgos de quimera que fascina a la gente.

- Muchos creen ingenuamente que en un futuro próximo existirán múltiples alternativas para resolver la vida de forma imaginativa
- La disciplina cumple un rol esencial en la reeducación permanente, especialmente en los casos críticos, como el de los débiles mentales, juguetes de sus impulsos instintivos y víctimas de sus emociones descontroladas.
- Es importante precisar y establecer un programa analítico que incluya todas las expectativas factibles y desarrolle una responsabilidad internalizada de forma que se puedan establecer responsabilidades ineludibles.

Sesión 4

Ejercicio 1.

La lluvia de ideas.

Toma un libro de tu agrado y busca durante **3 minutos** palabras que tengan la letra **h**.

Puedes avanzar con varias líneas a la vez, pero siempre aplicando dos visualizaciones.

Lo importante no son las haches que encuentres, pues depende de que existan o no, sino el familiarizarte con las palabras y percibir las a gran velocidad

Ejercicio 2

Sinónimos

Encuentra en el bloque "A" las cuatro palabras que se relacionan con cada concepto señalado al comienzo del bloque "B" y escríbelas.

A				
1	deducir	abundar	esculpir	silueta
2	codicioso	pulular	contorno	tacaño
3	colegir	extenderse	mezquino	conjeturar
4	cincelar	borde	concluir	multiplicarse
5	ruin	modelar	límite	forjar

B					
1	proliferar				
2	tallar				
3	suponer				
4	borde				
5	avaro				

Ejercicio 3

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**

1	Compatibilidad, semejanza	af	afinidad
2	Tendencia impulsiva al hurto	clep	cleptomanía
3	Cuando el destino fija irremediamente una desgracia	fat	fatalidad
4	Conjunto de piezas que producen un movimiento	mec	mecanismo
5	Forma tramposa de actuar para lograr algo	art	artimaña
6	Hablar sin orden	div	divagar
7	Periodo histórico en el cual construían con grandes piedras	meg	megalítico
8	Similitud de caracteres entre dos personas	af	afinidad
9	Río que desemboca en otro río más importante	afl	afluente
10	Político que engaña al pueblo con sus discursos	dem	demagogo
11	Quemar parte de un cuerpo con un hierro candente	caut	cauterizar
12	Disminución de la voz	af	afonía
13	Avanzar con prudencia, con cuidado	caut	cautela
14	Locura, enajenación	dem	demencia
15	Persona reconocida por sus méritos	cel	célebre
16	Señal que indica peligro	al	alarma
17	Persona muy hiriente	cau	cáustica
18	Navegación a lo largo de la costa	cab	cabotaje
19	Despersonalizar	ali	alienar
20	Lugar en el cual se acumulan mercancías	alm	almacén
21	El caballo de Alejandro Magno	buc	bucéfalo
22	Facultad que tienen los seres humanos de elegir	alb	albedrío
23	Graduar con delicadeza el sonido, los detalles de algo	mat	matizar
24	Cada disposición de un contrato	cl	cláusula
25	Pastor principal de un rebaño	may	mayoral

Ejercicio 4

Ordenar oraciones

Los siguientes pensamientos son del filósofo Aristóteles

1. No dice siempre lo que piensa todo el sabio pero todo piensa lo que dice
2. Consiste no sólo en el conocimiento la inteligencia sino también en la destreza de los conocimientos en la práctica aplicar
3. De los buenos la amistad perfecta es y de aquellos que por la virtud se asemejan. Mutuamente ellos el bien en el mismo sentido se desean
4. Lo que se adquiere más se ama con mucho trabajo.
5. Para ser amigos basta algunos creen que con querer, como si con desear la salud estar sano para bastara.
6. Una disposición adquirida es voluntaria la virtud, en un término medio entre dos extremos malos, que consiste por exceso el uno por defecto y el otro.
7. El resultado la excelencia moral del hábito es.
8. Justos realizando actos de justicia nos volvemos; moderados actos de templanza realizando y valientes de valentía actos realizando.
9. De hombres se rodean malos los tiranos porque adulados ser les gusta y de espíritu elevado ningún hombre les adulará.
10. Los tiranos se rodean de hombres malos porque les gusta ser adulados y ningún hombre de espíritu elevado les adulará.
11. Del mentiroso no ser creído el castigo es aunque la verdad diga.
12. El castigo del mentiroso es no ser creído aunque diga la verdad
13. Indiscutible un principio es que para mandar saber bien hay que obedecer saber.
14. Humanos seres todos por naturaleza a la pereza y al libertinaje tienden, constante esfuerzo por lo cual e interés necesitan para lograr sus objetivos.

Ejercicio 5

Completar las series de la sección "B" tomando un sinónimo de cada columna.

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| 1. Economizar | 11. ejercitar | 21. subir |
| 2. Límite | 12. alucinación | 22. aluvión |
| 3. Correría | 13. reserva | 23. predicción |
| 4. Presagio | 14. perfil | 24. guardar |
| 5. Enseñar | 15. andanza | 25. filo |
| 6. Torrente | 16. vaticinio | 26. educar |
| 7. Rancio | 17. ascender | 27. pericia |
| 8. Escalar | 18. vetusto | 28. burgo |
| 9. Pueblo | 19. riada | 29. ofuscación |
| 10. locura | 20. villorrio | 30. antiguo. |

SECCION "B"

- | | | | |
|-----------------|-------|-------|-------|
| 1. Pronóstico | ----- | ----- | ----- |
| 2. Aventura | ----- | ----- | ----- |
| 3. Ahorrar | ----- | ----- | ----- |
| 4. Añejo | ----- | ----- | ----- |
| 5. Aldea | ----- | ----- | ----- |
| 6. Perturbación | ----- | ----- | ----- |
| 7. Tregar | ----- | ----- | ----- |
| 8. Diluvio | ----- | ----- | ----- |
| 9. Instruir | ----- | ----- | ----- |
| 10. Borde | ----- | ----- | ----- |

Ejercicio 6

Prefijos

Aplica a las siguientes palabras todos los prefijos posibles.

a, ante, con, contra, de, des, in, ex, re, di, dis, inter, pro, pre, so, sobre, sub, sus,

Tiempo aproximado: 4 minutos.

Ejemplo: Vivir.....**Revivir, convivir,**

Organizar	
Partir	
Pasar	
Poblar	
Poner	
Probar	
Pulsar	

Ejercicio 7

Inteligencia intuitiva

Un cuento para reflexionar

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la intuición a la hora de leer o de escuchar mensajes. Se trata de captar las ideas de forma rápida y directa, sin necesidad de procesar *conscientemente* todas las palabras.

Nuestro cuerpo nos da el primer aviso. He llegado al límite. La presión, el cansancio, el estado de ánimo, la confianza, el agotamiento y la falta de claridad indican que se está agotando toda nuestra fuerza. Es el momento de actuar. Llegamos al momento en que decidimos dar un ataque frontal contra todos los asuntos que nos abrumaban. Tenemos la esperanza de triunfar, de tener éxito de una vez por todas con todos los problemas que nos aquejaban. No debemos engañarnos, el objetivo de tener éxito de una sola vez con nuestros problemas es difícil de lograr.

En la plaza central del pueblo debe haber un gran roble, el enorme árbol, que con el paso de los años se ha convertido en un símbolo del lugar. Hasta en el escudo del pueblo se dibuja su silueta. El roble se ha enfermado de un extraño virus. Corre el riesgo de contagiar a los árboles más cercanos. Ya se ha hecho todo lo posible por salvarlo y la detección de la enfermedad proviene de una profunda sensación de molestia.

No es fácil detectar la causa de un problema y tampoco es fácil tomar la decisión de una solución. Los leñadores llegan una mañana con una sierra automática y hacen. Los vecinos se reúnen en la plaza para presenciar su caída. Esperan oír el estruendo producido por el choque del enorme árbol contra el suelo. Suponen que los hombres empezarán a cortar por el tronco principal en un lugar lo más cercano a la tierra. Pero los hombres colocan escopetas y comienzan a podar las ramas más altas.

En el arranque de la obra, desde las más pequeñas hasta las más grandes. Así, cuanto más cerca de la copa del árbol, sólo quedará el tronco central, y en poco tiempo más allá podrá haberse cortado en el suelo. El sol, ahora cubre el cenagal, su sombra ya no existe, era como si no hubiera pasado un siglo en crecer, como si nunca hubiera estado allí. Los vecinos preguntan por qué los hombres se han tomado tan tiempo y trabajo para derribarlo.

El más experimentado de los leñadores explica: que con el árbol cercano del suelo, antes de quitar las ramas, se vuelven a encontrar y en su caída, pueden quedar los árboles más cercanos o producir otros destruyéndose. Es más fácil manejar un árbol cuanto más pequeño se le hace.

El enorme árbol de defecación, que ha crecido durante muchos años en cada uno de nosotros, puede manejar mejor si se hace lo más pequeño posible. Para lograrlo, es aconsejable podar en primer lugar, los pequeños obstáculos que nos impiden avanzar cada día. En ese orden, quitar los pequeños problemas puede, gradualmente, llegar al tronco principal de todo lo que nos impide triunfar y ser felices.

Para cambiar hay que realmente ir a la vez, ocupar y no preocuparse. Reconocer nuestros errores y tener el valor de enfrentarnos, establecer las prioridades y los objetivos en la vida y mantener una vez detectados para librarnos poco a poco de todo el peso que nos impide trabajar, crecer, disfrutar y vivir, transforman nuestros miedos y preocupaciones en coraje, esperanza y fe.

Ejercicio 8

Adjetivar sustantivos.

Este ejercicio ayuda a enriquecer el vocabulario, a incrementar la fluidez y la improvisación. Elige adjetivos valiosos y precisos. Recuerda que, cuanta más calidad pongas en las cosas, más base tienes para llegar alto. Tiempo aproximado: **6 minutos**.

Ejemplo:

Pan.....: Sabroso, nutritivo, integral...

Agua.....: Cristalina, pura, potable, incolora, inodora, insípida...

- 1 Roca
- 2 Fuego
- 3 Noche
- 4 Luna
- 5 Río
- 6 Mar
- 7 Flor
- 8 Abeja.
- 9 León
- 10 Mensaje
- 11 Pez
- 12 Tiburón
- 13 Gato
- 14 Estrategia
- 15 Mariposa

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Los siguientes conceptos están formados por dos palabras griegas y/o latinas.
Trata de separarlos mentalmente y de comprender el significado de cada parte.

1	an -alfabeto	16	anteojos
2	insecticida	17	condonar
3	agropecuario	18	antropólogo
4	antígeno	19	genocidio
5	cefalópodo	20	contraer
6	contraponer	21	biosfera
7	apático	22	decálogo
8	piscicultura	23	benévolo
9	equivalente	24	anteponer
10	geografía	25	amorfo
11	automóvil	26	ególatra
12	anfiteatro	27	exponer
13	ateo	28	bioquímica
14	bisiesto	29	hemoglobina
15	cinética	30	bolígrafo

Ejercicio 10

Teoría de Einstein sobre el espacio-tiempo

Lee por párrafos y subraya lo esencial. Luego trata de explicarlo con tus propias palabras. Al final realiza una exposición del tema. Este tema es muy complejo porque estamos acostumbrados al lenguaje directo y simple. Lo más importante de este ejercicio es forzar al cerebro para que se entrene procesando cosas complejas.

Según la teoría de Einstein el espacio tiene cuatro dimensiones, tres espaciales: largo, ancho y alto, más el tiempo. No es fácil entenderlo, pero no es imposible.

En primer lugar, notemos que para localizar un suceso en el universo no nos basta con decir *dónde* está, tenemos también que decir *cuándo* ocurre el suceso. Por ejemplo, si decimos "He dicho a mi amigo que nos encontremos exactamente en la puerta del bar Guarapo"

Nos damos cuenta de que no es suficiente: hay que decirle cuándo es la cita. Es decir, *para situar completamente un suceso nos hacen falta las dimensiones de espacio y tiempo*. Pero, en segundo lugar, y esto es la esencia del concepto del espacio-tiempo, las dimensiones espaciales y temporales tienen *la misma naturaleza*, son la misma cosa, pueden intercambiarse entre sí. ¿Qué quiere decir esto?

Estamos acostumbrados a intercambiar los ejes de referencia de las dimensiones espaciales sin problema, porque sabemos que tienen la misma naturaleza. Por ejemplo, si decimos "El bar Guarapo es fácil de localizar. Ubícate en la plaza de la Catedral, camina 50 m hacia el Norte y luego 200 mts. hacia el Este. Ahí está. Pero si estás al otro lado de la ciudad, ponte en la plaza del Mercado y camina 100 m al Sur y 80 mts. Hacia el Oeste"

Hablando matemáticamente, decimos que hemos cambiado el origen de coordenadas (una vez lo situamos en la Catedral y la otra en el Mercado) y hemos vuelto a calcular en cada caso el valor de las coordenadas espaciales para situar el punto de interés. No hay ningún misterio en esto. De forma similar, al describir un suceso en el espacio-tiempo, pueden intercambiarse las coordenadas espaciales con la temporal, de modo que cierta cantidad de tiempo (hacia el pasado o el futuro) puede convertirse, si tomamos otro origen de coordenadas, en cierta cantidad de espacio (por ejemplo, hacia arriba o hacia abajo). Las coordenadas espaciales y la temporal del espacio-tiempo están *completamente entremezcladas*, tienen la misma naturaleza.

Sesión 5

Ejercicio 1

Coloca una palabra en el centro de una hoja; esta palabra es el punto de partida. Por ejemplo la palabra **ciudad**.

No pienses, sólo observa y di todo lo que ves o imaginas.

Anota una rayita por cada palabra.

Tiempo: **3 minutos**

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	30	50	60	70	80
Bien	40	60	70	80	90
Muy bien	50	70	80	90	100
Excelente	60	80	90	100	110

Ejercicio 2

Encuentra en el bloque "A" las cuatro palabras que se relacionan con cada concepto señalado al comienzo del bloque "B" y escríbelas. 2 minutos.

A				
1	prolífico	estirpe	feraz	apariencia
2	pinta	excelso	casta	copioso
3	proemio	pingüe	sublime	abolengo
4	linaje	preámbulo	prefacio	perfecto
5	selecto	catadura	aspecto	preludio

B				
1	óptimo			
2	prólogo			
3	facha			
4	fértil			
5	alcurnia			

Ejercicio 3

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**

1 Dar a conocer algo	div	divulgar
2 Tierra fértil	fer	feraz
3 Afirmar algo con seguridad	asev	aseverar
4 Vicio que consiste en fingir lo que no se es	hip	hipocresía
5 Suciedad, mugre	coch	cochambre
6 Modelo de una obra material o intelectual	arq	arquetipo
7 Desobediente, rebelde	dis	díscolo
8 Reunión que se hace de forma secreta	clan	clandestina
9 Nombre que reciben los habitantes de un país	gen	gentilicio
10 Dislocación de un hueso	lux	luxación
11 Banco de rocas a flor de agua	arr	arrecife
12 Ciencia que estudia la geografía, economía....de un país	geop	geopolítica
13 Persona que percibe las cosas con claridad	clar	clarividente
14 Esparcir las semillas	dis	diseminar
15 Persona sin escrúpulos dispuesta a triunfar a toda costa	arrib	arribista
16 Persona altanera, soberbia	arr	arrogante
17 Tramar algo malo	maq	maquinar
18 Artista u obra de actualidad	mod	moderno
19 Carrera larga de los juegos olímpicos	mar	maratón
20 Hablar sobre un tema	dis	disertar
21 Realizar diligencias para lograr una cosa	ges	gestionar
22 Irregularidad en el ritmo	arr	arritmia
23 Graduar con delicadeza el sonido, los detalles de algo	mat	matizar
24 Cada disposición de un contrato	cl	cláusula
25 Pastor principal de un rebaño	may	mayoral
26 Gasto innecesario, derroche	disp	dispendio
27 Extravagante, de mal gusto	grot	grotesco
28 Aparato mecánico	art	artefacto

Ejercicio 4

Ordena las siguientes oraciones

1. "Cuando a dueño ser aprendes de tus pensamientos, de tus emociones, de tus pasiones y de tus deseos, la vida lucha deja de ser y en una danza se convierte"
2. "De la creación de los animales todos, el hombre el único ser es que sin tener sed bebe, sin hambre tener come y sin decir nada que tiene habla"
3. "Dos años para hablar aprender se necesitan y para callar aprender 60 años se necesitan "
4. "Con un loco no discutas, la gente desconocer puede quién es quién"
5. "Parecer un idiota vale más con la boca cerrada, que la boca abrir y confirmarlo".
6. "No es libertad entre lo bueno y lo malo escoger sino escoger saber entre lo bueno y lo malo"
7. "Ideas robar de alguien plagio es, de muchos ideas robar investigación es "
8. "Todo lo que grande realmente es por el hombre que en libertad puede trabajar creado ha sido"
9. En la sociedad ya están del poder las cuotas distribuidas y defienden las contra todo lo que alterar puede sus privilegios y el establecido orden distintas formas de represión utilizando.
10. Razonar evitan los humanos seres, porque aceptadas una vez del juego las reglas del razonamiento, la lógica se impone. Imperativa la lógica es, a definirse obliga y a las responsabilidades asumir.

Ejercicio 5

Completar

En el lugar de los puntos suspensivos falta un concepto, encuéntralo.

Cubre la columna de la derecha, luego resuelve y comprueba.

Tiempo: 1 a 2 minutos

1	Cuero - tambor Guitarra	cuerdas
2	Padre – hijo.	Tío	sobrino
3	Árbol - madera.	Mina	mineral
4	Mina - metal	Bosque.....	madera
5	Noche	Día - luz.	oscuridad
6	Algas - agua.	Hierba	tierra
7	Viudo - uno.	Matrimonio	dos
8	Oveja	Vaca – piel	lana
9	Saber - inteligencia.	Desconocimiento	ignorancia
10	Desierto	Vega - fértil.....	oasis
11	Guante	Media – pie.....	mano
12	Perro - canino	Gato	felino
13	Arena - roca	Agua	hielo
14	Anzuelo - pesca	Trampa	caza
15	Árbol	Cuerpo - piel.	corteza
16	Lienzo	Papel - lápiz.	pincel
17	Amargo - hiel miel	dulce
18	Auto	Tren - riel	carretera
19	jurista - abogado.	Galeno	médico
21	Principio - prólogo.	Epílogo	final
22	Manzana - árbol	miel	abeja
24	Días	Hora - reloj	calendario

Ejercicio 6

Aplicar prefijos

Aplica a las siguientes palabras todos los prefijos posibles.(a, ante, con, contra, de, des, in, ex, re, di, dis, inter, pro, pre, so, sobre, sub, sus, etc)

Tiempo aproximado: 4 minutos. Ejemplo: Vivir.....**Revivir, convivir,**

1. Reducir
2. Seguir
3. Sentir
4. Signar
5. Traer
6. Usar
7. Vivir
8. Instituir
9. Referir

Ejercicio 7

Inteligencia intuitiva

Ejecutivo al minuto - Ideas para triunfar como padre y/o como ejecutivo

1. To cam se inic en la men. Las per se act par a apren o camb cuan compr qué deb h, por qué deb hac y cómo tien q hac. Cuan se implic d ver en lo que h.
2. Es imp ten un pla de acc, reg de jueg), estr concr, seguim y eval de logr.
3. Par triun se nec cuatr elem: motiv, met, método y estrat.
4. Las gratific y las consec neg deb ser jus, concret e inmed.
5. Las met y expec deb ser lóg y alcanz. Acep q el err es par d la v, q es un gr maes q ens a ser hum y prev.
6. No pier tiem en corrr defec porq no ter nunc, trab en desa cual q son, en def, las q impul al éx.
7. Par sent satis de ti mis es nec ten buen resul. Es fund inver tiemp en apren y en sab cual es el mom opor par act.
8. El elog o el recl deb ser cort (máxi 1 min) Adem de ser lóg, jus y opor.
9. Pue util la crít constr per siemp de concl con un elog; por ejem es lament q una persona intelig com tú se conf con u result prop de un frac.
10. Si tu hij no sab hac alg (tie un probl de apren) ensé y déj tiemp has que apren pues el cer nec tiemp par asi la informa sobr to al princ. Nun crit o reg a q está aprend porq se volv más inseg. Si no q hac (tie un probl de act) aver la cau. (pue ser fal de estí, de háb, qui llam la aten deb a caren d tip afec, d mod q no le int porq tie un probl emoc seri...
11. Par ayud a logr los obj: Ensé có hac, dej q inten, obser su desem, elog su progr y, si es nec, orién de nuev. En la med en q t inter y part en lo q hac le estim a val lo q hac y bus la for de mej.
12. A na le gus q le dig lo q deb ha; tod per nec sentir protag d su pro vi, por lo cual es recom insin, evit los cons y la manip
13. Es impo el rec de los éxit por par d hij y d los pad.
14. Só los estí pos y los resul pos impul a super. Los err ens a ser prud.

Ejercicio 8

Adjetivar sustantivos.

Recuerda que, cuanto más calidad pongas en las cosas, más base tienes para llegar alto.

Tiempo aproximado: **6 minutos.**

Ejemplo: Agua.....: Cristalina, pura, potable, incolora, inodora, insípida...

- 1 Avión
- 2 Trueno
- 3 Chiste
- 4 Noticia
- 5 Bala
- 6 Respiración
- 7 Oportunidad
- 8 Tiempo
- 9 Energía
- 10 Espíritu
- 11 Proceso
- 12 Cambio
- 13 Momento
- 14 Espera
- 15 Resistencia

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

1. Repasa durante un minuto las siguientes raíces. Luego cubre el significado y trata de recordarlo apoyándote en la raíces.
2. Añade algún ejemplo más a cada raíz.

	Raíces	Significado	Ejemplo
1	Retro	(hacia atrás	retrospectiva
2	Semi	mitad	semicírculo
3	Sobre	encima	sobreponer
4	Sub	debajo	subsuelo
5	Tele	lejos	teléfono
6	Termo	calor	termodinámica
7	Trans	del otro lado	transportar
8	Tras	detrás de	traspíe
9	Tri	tres	tridimensional
10	Tetra	cuatro	tetraedro
11	Penta	cinco	pentágono
12	Exa	seis	hexágono
13	Epta	siete	heptaedro
14	Octo	ocho	octogenario
15	Deca	diez	década
16	Kilo	mil	kilovatio
17	Ultra	más allá	ultrasonido
18	Zoo	animal	zootecnia
19	Audio	oír	audífono
20	Demo	pueblo	demografía

Ejercicio 10

El destino último del Universo

Subraya las ideas fundamentales. Realizar una síntesis. Diserta sobre el tema.

El destino último del Universo depende de la cantidad de materia que hay en el Cosmos. Se tiene una idea bastante aproximada de la cantidad de materia visible que existe, pero no de la cantidad de materia oscura.

La expansión del universo, producida en teoría por la Gran Explosión (o *Big Bang*) irá frenándose poco a poco hasta que finalmente comiencen nuevamente a acercarse todos los elementos que conforman el universo, volviendo al punto original en el que todo el universo se comprimirá y condensará toda la materia y reduciéndose a un único punto de energía como al comienzo del Big Bang.

Al detenerse la expansión del universo y empezar la contracción, la cual depende de la densidad del Universo. (A mayor densidad mayor rapidez de contracción, y, a menor densidad, más tiempo para que se desarrolle el proceso de contracción)

La fase de contracción sería casi igual a la fase de expansión. En primer lugar, debido a la finitud de la velocidad de la luz. La temperatura de la radiación cósmica empezaría a aumentar. La fase de contracción seguiría inexorablemente, y con ella el aumento de la temperatura de dicha radiación (Los rayos cósmicos son partículas subatómicas que proceden del espacio exterior y que tienen una energía elevada debido a su gran velocidad, cercana a la velocidad de la luz.)

Llegaría un momento en que todas las galaxias quedarían fundidas en una sola. La temperatura iría subiendo y empezaría a poner en peligro la supervivencia de todas las formas de vida que existieran por entonces, en un principio las que vivieran en planetas de tipo terrestre.

Más adelante, y, con una contracción cada vez más acelerada, y, junto a ella un aumento desbocado de la temperatura de la radiación cósmica, el universo se convertiría en un lugar infernal e inhabitable, pues la temperatura alcanzaría miles de grados, debido a la radiación cósmica proveniente de las estrellas que estarían en colisión permanente, debido a que el espacio en el que se mueven se iría reduciendo.

Las estrellas serían en su mayoría destruidas, no solo por colisiones entre ellas sino por el aumento de temperatura del universo. Éste llegaría a estar tan caliente que las estrellas no podrían deshacerse del calor acumulado en su interior y además absorberían más calor del exterior hasta acabar por estallar.

El aumento de temperatura destruiría, primero los átomos y luego las propias partículas elementales, dejando sólo quarks que son los constituyentes fundamentales más pequeños de la materia que el hombre ha logrado identificar. A la vez que los agujeros negros empezarían a fusionarse entre sí y a absorber materia hasta dar lugar a un único "súper" agujero negro que significaría el fin del espacio, del tiempo y de todo; y, del mismo modo que no tiene sentido preguntarse qué había "antes" de la *Gran Explosión*, tampoco puede preguntarse qué habría "después" del Big Crunch o *Gran Crujido final*; porque no hay respuesta posible para la ciencia.

Sesión 6

Ejercicio 1

La lluvia de ideas.

Escribe una raya debajo de cada palabra que comiencen por **ra, re, ri, ro, ru**

Tiempo: **3 minutos.**

ra	re	ri	ro	ru
/				

Evaluación

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	5	10	12	14	16
Bien	7	12	14	16	18
Muy bien	9	14	16	18	20
Excelente	12	16	18	20	22

Ejercicio 2.

Sinónimos

Señala los sinónimos con S y los antónimos con A. Tiempo: 2 min.

Atacar	A	defender	máscara	S	disfraz
huir		escapar	raquítico		desnutrido
asado		crudo	tiranía		democracia
silenciar		callar	distinto		igual
adelante		retroceso	dividir		unir
lejano		distante	reducido		pequeño
ordenar		desorganizar	afecto		estima
comienzo		principio	amarrar		anudar
afinado		desentonado	exprimir		extraer
pequeño		diminuto	conservar		gastar
ágil		torpe	ir		venir
confiar		dudar	estuche		joyero
secar		brotar	cascada		catarata
destruir		derribar	activo		perezoso
blanco		negro	adquirir		perder
cortés		educado	clasificar		ordenar
encender		apagar	conversar		dialogar
afirmar		negar	salir		entrar
agresivo		pacífico	sólido		compacto
fino		delgado	rivalidad		competencia
calma		tranquilidad	rugido		bramido
alegría		felicidad	saber		conocer
alentar		animar	cálido		frío
pacífico		sereno	sincero oír		franco
arriba		abajo	entretener		divertir
bien		mal	hipócrita		veraz
barato		caro	verde		inmaduro
animar		desalentar	amansar		embravecer
oculto		escondido	liberar		reprimir
abrir		cerrar	osado		valiente
sólido		firme			
absorber		segregar			
brusco		amable			
eterno		inmortal			

Ejercicio 3

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba.

Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue.

Tiempo: **2 minutos**.

1	Producto que resulta de la unión de dos metales	ale	aleación
2	Cantar de la gallina	cac	cacarear
3	Obra delicada realizada con hilo de plata u oro	fil	filigrana
4	Dar por terminado algo	fin	finiquitar
5	Convenir verbalmente el precio de algo	esti	estipular
6	Encadenamiento de varias cosas	conca	concatenación
7	Que atañe, que tiene relación	conc	concerniente
8	Un hecho que sigue inmediatamente a otro hecho	cons	consecutivo
9	Presunción fundada en ciertas probabilidades	conj	conjetura
10	Alejar el peligro, exorcizar	conj	conjurar
11	Relación lógica entre dos o más cosas	cong	congruencia
12	Esperar con emoción algo	exp	expectativa
13	Entusiasmo natural o provocado por drogas	euf	euforia
14	Lugar en que se unen dos ríos	confl	confluencia
15	Algo muy pequeño	min	mínimo
16	Persona enajenada	loc	loca
17	Expresión que significa "lo encontré"	eur	eureka
18	Plantas que tienen forma de cono, como el pino	con	coníferas
19	Careo entre dos o más personas	conf	confrontación
20	Bienestar material	conf	confort
21	Execrar, desea lo peor	mald	maldecir
22	Reo a quien se le ha probado el delito	conv	convicto
23	Algo que sucede de forma ocasional	fot	fortuito
24	Suculento, sustancial	nutr	nutritivo
25	Versado, experto	hab	hábil
26	Supone un gasto considerable	oner	oneroso
27	Idealista, platónico	ilus	iluso
28	Saquear, robar	exp	expoliar

Ejercicio 4

Ordenar oraciones

1. Razonar evitan los humanos seres, porque aceptadas una vez del juego las reglas del razonamiento, la lógica se impone. Imperativa la lógica es, a definirse obliga y a las responsabilidades asumir.
2. De que no es posible a la conclusión han llegado estudios recientes un desarrollo cultural sin de una economía sana el soporte
3. Una crítica posición en todo mantén y a defender aprende la verdad y a tus derechos también reclamar y de los débiles los derechos.
4. Nos educan en nuestra cultura para la competencia, supone esto constante de fracaso riesgo, lo cual de angustia y de temor fuente es
5. Aprender de acuerdo a vivir necesitamos a un concepto de superación y no de competencia.
6. Para el desarrollo de las emociones el control una condición es, pues fuerzas ellas son que al éxito impulsarnos pueden o en el fracaso hundirnos.
7. Están siempre de los demás en la mira, las personas que se superan, y causa de envidia y crítica constante son. No la sociedad les perdona porque una crítica a su mediocridad son.
8. Depende de hábitos eficaces en cualquier actividad humana el éxito. Un proceso suponen de entrenamiento los hábitos, pero adquiridos una vez, que la energía hacen fluya con rapidez hacia el éxito.
9. Infinidad inventan de excusas los seres humanos para sus responsabilidades evadir y a sí mismos engañarse, pero a nadie nunca la naturaleza perdona.
10. Un viaje es hacia el futuro la vida. Necesario dónde estás saber es y llegar a dónde quieres y por qué allí quieres llegar, para el camino no errar
11. Muchos fascinantes objetivos existen pero falsos, que a confusión dar lugar pueden. Uno es sólo el camino que al éxito conduce. Un privilegiado si lo encuentras eres. No es este camino fácil, lo evita por eso y lo teme la gente pero certeza proporciona a quienes lo siguen y felicidad.

Ejercicio 5

Selecciona en cada serie la palabra que más se relaciona con la palabra inicial.
Cubre las respuestas y luego comprueba.

Tiempo: 2 minutos

1. **Método:** Forma, instructivo, **técnica**, claridad, normas. téc
2. **Aprender:** Interés, verdad, duda, informar, conocer. con
3. **Felicidad:** Pasión, emoción, sentimiento, sensación, alegría. aleg
4. **Deber.** Derecho, oportunidad, imposición, hacer, obligación. obli
5. **Prueba:** Investigación, examen, razonamiento, muestreo, análisis. exa
6. **Habilidad:** Perfección, facilidad, inteligencia, destreza, seguridad. Des
7. **Panorama:** espacio, territorio, ambiente, lugar, bosque. amb
8. **Vecino:** conocido, lejano, prójimo, íntimo, amigo. proj
9. **Ocasional:** particular, provisional, habitual, circunstancial, reciente. circ
10. **Sustituir:** Eliminar, reemplazar, designar, suplantar, imponer. ree
11. **Crónica:** Cuento, anécdota, fábula, historia, recuerdo. his
12. **Estimular:** Dirigir, enseñar, ayudar, dirigir, motivar. mot
13. **Componer:** organizar, diseñar, reunir, planificar, arreglar. arr
14. **Misterioso:** íntimo, desconocido, intrigante, mágico, enigmático. enig
15. **Hábito:** Costumbre, forma, deseo, intención, tradición. cos
16. **Futuro:** Imposible, lejano, porvenir, imaginario, desconocido. porv
17. **Figura:** tamaño, forma, dimensión, elemento, objeto.. form
18. **Riqueza :** Tener, abundancia, producción, economía, bienestar. abu
19. **Innovación:** Cambio, moderno, actualizado, adaptado, futurista. camb
20. **Número:** Operación, dato, resultado, informe, dígito. dig
21. **Progreso:** Ampliación, esfuerzo, hallazgo, avance, determinación. avan
22. **Coloquial:** Humilde, amable, ignorante, familiar, popular. fam
23. **Ágil:** Inteligente, observador, entrenado, fluido, instruido. flui
24. **Integro:** Noble, educado, honesto, cumplidor, perfecto. hon
25. **Mentalidad:** personalidad, costumbre, tradición, idiosincrasia., idea idio

Ejercicio 6

Encuentra hasta la mínima diferencia y matiz que existen entre los siguientes sinónimos. Este ejercicio ayuda a desarrollar una inteligencia aguda y analítica.

Cubre la columna de la derecha, luego define cada grupo de sinónimos y consulta las respuestas. Este ejercicio deberías realizarlo en distintas oportunidades como entrenamiento de la inteligencia y de la memoria.

Aborígen	originario, desde el principio
Autóctono	de la misma tierra
Nativo	nacido en el lugar
Indígena	de raza indio
Oriundo	originario
.	
Aceptar	voluntariamente
Recibir	una visita, una noticia
Admitir	acepto aunque no estoy de acuerdo
.	
Voz	sonido articulado exclusivo del ser humano
Acento	voz característica de una persona, de una región...
Tono	intensidad, autoridad, tiene intención.
Acertar	por casualidad
Adivinar	hay intuición
.	
Sucede	sucedan las desgracias...
Ocurre	algo que obstaculiza. Ocurren las dificultades.
Acontece	algo importante. Los hechos históricos.
.	
Ver	percibir
Observar	prestar atención
Examinar	analizar
Escudriñar	buscar hasta lo más recóndito
Contemplar	observar con satisfacción

Ejercicio 7

Lectura intuitiva

Ejecutivo al minuto - Ideas para triunfar como padre y/o como ejecutivo

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la intuición a la hora de leer o de escuchar mensajes. Se trata de captar las ideas de forma rápida y directa, sin necesidad de procesar conscientemente todas las palabras.

El ser h act por dos raz, p logr elog y p ev el cast. El ser h avan o corr par alcan una met o par h del enem.

El tiem mej inve por los p es el ded a educ y ens.

Es imp cóm se comp los hij cuan los p est pres, pero es más imp cóm se comp cuan est sól. Es nec.enseñ a juzgars a sí mis. Las per exit sab correg a sí mis.

Cuan le corr o rega, haz d for q se qued pen en lo q hiz mal y en el dañ q se caus a sí mis.

Par q l repr, los recl y los consej teng efec no deb dur más de 30 segun. Es con guar un inst de sil entr la prim par de la repr y el final, p dar tiemp p q cap la impor del hech y las consec del mis. Y terr con un elogi: por ejemp q que sep q te am. q conf en ti y esp que demuest lo que val.

La gen y tamb los hij vi a la defen, les agra justif, disc...No entr en el jue de la disc.

Las per son autor, repres y crít. Nue d cad diez men son repr (Exis much for d repr, des las más brut has las más sofist) Evi los térm tú eres...tú tie...tú deb...por es pals expr autorit, superior...y prod reacc defen. Más bien d, yo cr, yo pien, me par...E palab expr resp y h q el hij escuch. Ev la tram d la activ exces.

La activ no siemp es sinón de efec.

Invier tiemp en pen y en med. Las may creac y las decis más impor nac del cereb.

Ejercicio 8

Prueba de fluidez e inteligencia verbal

Procesar de forma rápida los siguientes conceptos de acuerdo a una de las siguientes características: Por el orden lógico. Por razón de causa - efecto.

Tiempo aproximado: 2 minutos

1. Fruta – árbol
2. Construir – albañil.
3. Sal – calor.
4. Lluvia – nubes.
5. Nubes – evaporación.
6. Pan – panadero.
7. Ladrido – perro.
8. Hora – reloj.
9. Selva – Plantas.
10. Puente – río.
11. Fuego – incendio.
12. Conocimiento- estudio.
13. Comer – hambre.
14. Trueno – tormenta.
15. Cerámica – alfarero.
16. Nacimiento – crecimiento.
17. Escribir – lápiz.
18. Cansarse – descansar.
19. Eco – grito.
20. Guerra – héroe
21. Energía – trabajo.
22. Luz – arco iris.
23. Encontrar – buscar.
24. Ensuciar – lavar.
25. Río –manantial.
26. Gasolina – petróleo.
27. Analizar – resolver.
28. Felicidad – éxito.
29. Gastar – ganar.
30. Golpe – dolor.
31. Duda – indecisión.
32. Procesar – percibir
33. Reacción – estímulo.
34. Búsqueda – necesidad.
35. Follaje – árbol.
36. Recuerdo – olvido.
37. Asimilar – digerir.
38. Ignorar – saber.
39. Destruir – construir. .
40. Reunir- dispersar.
41. Explotación- mina.
42. Adjetivo – sustantivo.
43. Ser – hacer.
44. Hablar – pensar.
45. Escuchar – hablar.
46. Descansar – cansarse.
47. Efecto – causa.
48. Capullo- seda.
49. Ganar – jugar.
50. Puente- río.
51. Casa – ventana.
52. Luz – energía.
53. Saludo – encuentro.
54. Riqueza – ganancias.
55. Ideología – praxis.
56. Lanza – escudo.

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Los siguientes conceptos están formados por dos palabras griegas y/o latinas. Trata de separarlos mentalmente y de comprender el significado de cada parte

1 plus /valía	postergar	intravenoso
2 cronómetro	neoclásico	retrovisor
3 psicópata	replantear	semicírculo
4 hemisferio	multimedia	hemiciclo
5 hidrología	geología	termómetro
6 zoólogo	supervisión	megalítico
7 preventa	polifractura	reabsorber
8 congénito	endógeno	epitafio
9 expresar	antropomorfo	gentilicio
10 neologismo	infrarrojo	hipotensión
11 demografía	exógeno	oleoducto
12 pandemia	hepatitis	citología
13 panamericano	hidroeléctrica	equilátero
14 panteísmo	viaducto	audífono
15 encefalitis	acueducto	prestidigitador

Ejercicio 10

Técnicas para subrayar y reducir las ideas a su mínima expresión.

Subraya en cada párrafo el número de palabras indicado al final del mismo. **Después compara con lo subrayado en la página siguiente.**

Los sofistas habían afirmado el relativismo gnoseológico (conocimiento) y moral. Sócrates criticó ese relativismo, convencido de que los ejemplos concretos encierran un elemento común respecto al cual esos ejemplos tienen un significado. (6)

Si decimos de un acto que es "bueno" es porque tenemos alguna noción de lo que es bueno; si no tuviéramos esa noción, ni siquiera podríamos opinar que es bueno para nosotros pues, ¿Cómo lo sabríamos?

Lo mismo ocurre en el caso de la virtud, de la justicia o de cualquier otro concepto moral. (3)

Para el relativismo estos conceptos no son susceptibles de una definición universal; son el resultado de un acuerdo social, lo que hace que lo justo en una ciudad pueda no serlo en otra. (5)

Sócrates, por el contrario, está convencido de que lo justo ha de ser justo en todas las ciudades, y que su definición ha de ser de valor universal. La búsqueda de la definición universal se presenta, pues, como la solución del problema moral y la superación del relativismo. (5)

Sócrates desarrolla un método práctico basado en el diálogo, conocido como "dialéctica", en el que a través del razonamiento inductivo se podría esperar alcanzar la definición universal de los términos, objeto de investigación. (3)

Dicho método constaba de dos fases: la ironía y la mayéutica. En la primera fase el objetivo fundamental es, a través del análisis práctico de definiciones concretas, reconocer nuestra ignorancia, nuestro desconocimiento de la definición que estamos buscando. Sólo reconocida nuestra ignorancia estamos en condiciones de buscar la verdad. (5)

La segunda fase consistiría propiamente en la búsqueda de esa verdad, de esa definición universal, ese modelo de referencia para todos nuestros juicios morales. (2)

La dialéctica socrática avanza de forma progresiva desde definiciones incompletas a definiciones más completas, hasta alcanzar la definición universal. Lo cierto es que en los diálogos socráticos, escritos por su discípulo Platón no se llega nunca a alcanzar esa definición universal, por lo que es posible que la dialéctica socrática hubiera podido ser vista por algunos como algo irritante, desconcertante o incluso humillante para aquellos cuya ignorancia quedaba de manifiesto, al no llegar a alcanzar esa presunta definición universal que buscaban. (10)

Compara lo subrayado con lo indicado en la página siguiente

Ejercicio 11

Técnicas para subrayar y reducir las ideas a su mínima expresión.

Los sofistas habían afirmado el **relativismo gnoseológico** (conocimiento) y **moral**. Sócrates criticó ese relativismo, convencido de que los ejemplos concretos encierran un **elemento común** respecto al cual esos ejemplos tienen un **significado**. (6)

Si decimos de un acto que es "**bueno**" es porque tenemos alguna **noción** de lo que es bueno; si no tuviéramos esa noción, ni siquiera podríamos **opinar** que es bueno para nosotros pues, ¿Cómo lo sabríamos?

Lo mismo ocurre en el caso de la virtud, de la justicia o de cualquier otro concepto moral. (3)

Para el **relativismo** estos conceptos **no** son susceptibles de una **definición universal**; son el resultado de un **acuerdo social**, lo que hace que lo justo en una ciudad pueda no serlo en otra. (5)

Sócrates, por el contrario, está **convencido** de que lo justo ha de ser **justo** en todas las ciudades, y que su **definición** ha de ser de **valor universal**. La búsqueda de la definición universal se presenta, pues, como la solución del problema moral y la superación del relativismo. (5)

Sócrates desarrolla un método práctico basado en el **diálogo**, conocido como "**dialéctica**", en el que a través del razonamiento inductivo se podría esperar alcanzar la definición universal de los términos, objeto de investigación. (3)

Dicho **método** constaba de dos fases: la **ironía** y la **mayéutica**. En la primera fase el objetivo fundamental es, a través del **análisis** práctico de **definiciones** concretas, reconocer nuestra ignorancia, nuestro desconocimiento de la definición que estamos buscando. Sólo reconocida nuestra ignorancia estamos en condiciones de buscar la verdad. (5)

La segunda fase consistiría propiamente en la **búsqueda** de esa **verdad**, de esa definición universal, ese modelo de referencia para todos nuestros juicios morales. (2)

La **dialéctica socrática** avanza de forma **progresiva** desde definiciones incompletas a definiciones más completas o más adecuadas, hasta alcanzar la definición universal. Lo cierto es que en los **diálogos socráticos**, escritos por su discípulo **Platón** **no se llega** nunca a **alcanzar** esa **definición universal**, por lo que es posible que la dialéctica socrática hubiera podido ser vista por algunos como algo irritante, desconcertante o incluso humillante para aquellos cuya ignorancia quedaba de manifiesto, al no llegar a alcanzar esa presunta definición universal que buscaban. (10)

Sesión 7

Ejercicio 1.

La lluvia de ideas

Escribe una raya por cada palabra que te venga a la mente. Copia las palabras que tengan únicamente las vocales indicadas en el encabezamiento.

Antes de iniciar el ejercicio programa tu mente para que entre en ritmo. Trata de encontrar algunas palabras durante un minuto.

Tiempo: **5 minutos.**

	e o	e a	o a	i a
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Evaluación

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	15	25	35	40	45
Bien	20	30	40	45	50
Muy bien	25	35	45	50	55
Excelente	30	40	50	55	60

Ejercicio 2

Encuentra hasta la mínima diferencia y matiz que existen entre los siguientes sinónimos. Este ejercicio ayuda a desarrollar una inteligencia aguda y analítica.

Cubre la columna de la derecha, luego define cada grupo de sinónimos y consulta las respuestas.

Simple	Es una unidad, no tiene partes
Absoluto	Total, acabado, que no depende de nadie
Perfecto	Completo, no le falta ni le sobra nada
Necesario	Que no puede faltar
Esencial	Fundamental
Sometido	Por la fuerza.
Sumiso	Por propia voluntad
Talento	Comprende y crea con la mente. (Científico)
Genio	Crea con la imaginación. (Artista)
Tenaz	Tiene carácter, propensión natural.
Terco	No razona.
	hay intuición
Comprensivo	Entiende la situación
Tolerante	Puede no estar de acuerdo pero acepta la situación
Buscar	Trata de encontrar algo
Averiguar	Busca confirmar algo.
Indagar	Busca motivos, intenciones
Investigar	Buscar rastros

Ejercicio 3

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba.

Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue.

Tiempo: **2 minutos**.

1	Habilidad que se consolida con el ejercicio	háb
2	Sacar una conclusión	dedu
3	Terremoto que cambia drásticamente las cosas	sis
4	Conjunto de rasgos del rostro	facc
5	Persona que respeta los principios	hon
6	Pintura sobre papel con colores disueltos en agua	acu
7	Anotar objetos según un orden injustamente	cat
9	Devolver a alguien lo que se le ha quitado	rest
10	Tendencia a imitar conductas características de los antepasados	atavi
11	Luchar, pelear.	comb
12	Cuentos en los cuales los protagonistas son animales	fab
13	Persona que viaja por el mundo desafiando peligros	aven
14	Especificar, precisar, delimitar el significado	def
15	Asediar, atacar, hostigar, perseguir	acos
16	Conocer con anterioridad el futuro	ad
17	Expresar, exponer, manifiesta, juzgar, valorar, calificar	opi
18	Esbozar, trazar, delinear	dib
19	Pigmento verde de las plantas	clor
20	Falta de coincidencia en las ideas, opiniones	diver
21	Algo que se compone de elementos diversos	heter
22	Elemento del átomo que tiene electricidad negativa	neut
23	Ser vivo muy pequeño	micr
24	Demstrar las razones de una conducta o de algo	justi
25	Línea que divide al círculo en dos partes iguales	dia
26	Línea que divide a la tierra en hemisferio norte y sus	mer
27	Línea que divide a la tierra en hemisferio este y oeste	ecu
28	Lugar en el que se guardan los documentos	arch

Ejercicio 4

Ordenar las siguientes oraciones

Energía psíquica produce la mente, por muy sutil sustancia formada, que en instantánea forma trasladarse puede y las barreras todas venciendo.

Puede esta transferencia positiva o negativa ser, de los sentimientos y de la intención del emisor dependiendo.

Bernhard que el nervioso sistema descubrió, de repeticiones constantes por medio podía, un patrón de conducta subconsciente establecer y milagrosos producir cambios verdaderamente.

Este poder mental todos los seres humanos lo poseemos, pero liberarlo y desarrollarlo y proyectarlo necesitamos es, sobre nosotros mismo en lugar primer y sobre los demás después.

Si gran autoestima tienes, protegido estás contra las malas influencias; pero si víctima del temor y de la angustia eres vulnerable entonces a los pensamientos negativos de los demás eres. Del éxito la clave por tanto en el sabio manejo de el poder mental está. De aceptarse y de perdonarse se trata y luego de a los demás aceptar, comprender, tolerar y perdonar. Esta es inteligente una forma de controlar la agresividad y la rabia y de en paz vivir.

Un deber el desarrollo y la libertad es para con el proyecto cumplir de tu vida. Si de los demás mucho dependes serás a los intereses de los demás un sometido; de ti lo mejor no podrá dar y jamás alcanzar tus personales metas podrás; al en tu proyecto fracasar, frustrado te sentirás y de tu fracaso en agresividad la rabia se convertirá; mucho daño y sufrimiento a ti mismo causarás y perderá la sociedad el amor, la alegría y la creatividad que haber aportado podrías.

Aprender a alto apuntar desde niños debemos, a la inteligencia, la personalidad y el liderazgo desarrollar.

El tiempo en superfluas cosas no pierdas.

Un proyecto de vida elabora y tu mente para el éxito y la felicidad programa; si con fe y amor este proyecto día a día acaricias, la fuerza, la motivación y la creatividad crecerán y de la personal mediocridad y de la que te rodea mediocridad liberarte podrás; pero fruto la libertad de la inteligencia es; de modo que, al la inteligencia desarrollar de la vida las cosas más importantes logrando estás como: una clara conciencia de discernir capaz y de decisiones correctas y valientes tomar y una indomable libertad que caminos te abrirá hasta la meta alcanzar de tus sueños.

Ejercicio 5

Seleccionar el concepto que más se relaciona con la palabra inicial.

Tiempo: 2 minutos.

1. **Nervioso:** Angustiado, tímido, deprimido, inquieto, irreflexivo.
2. **Lícito:** Lógico, saludable, permitido, agradable, deseable.
3. **Energía:** Valor, actividad, motivación, vitalidad, lucha.
4. **Eficaz:** Positiva, útil, responsable, beneficioso, idóneo.
5. **Ser:** Existir, estar, vegetar, hacer, pensar.
6. **Imponerse:** Llegar, aparecer, emerger, ganar, surgir.
7. **Refinar:** Limitar, controlar, purificar, clarificar, pulir.
8. **Estatus:** Clase, fama. Riqueza, éxito, nivel.
9. **Trenza:** Ovillo, madeja, carrete, lazo, bobina.
10. **Diferencia:** Variación, similar, desigual, oposición, matiz.
11. **Concepto:** Imaginación, opinión, creencia, idea, imagen.
12. **Funcional:** Práctico, útil, fácil, ventajoso, automático.
13. **Semilla:** Germen, tallo, brote, fecundo, planta.
14. **Dilema:** Ecuación, fórmula, incógnita, diálogo, disyunción.
15. **Astuto:** Inteligente, solapado, sagaz, hábil, prudente.
16. **Centrifugar:** Romper, aislar, desintegrar, dispersar, unir.
17. **Regla:** Imposición, exigencia, orden, sanción, ley.
18. **Gladiador:** Atleta, luchador, fornido, corpulento, terrible.
19. **Ola:** Marejada, oleaje, maremoto, onda, tormenta.
20. **Yacimiento:** Veta, riqueza, mina, descubrimiento, explotación.
21. **Instantáneo:** Pequeño, ágil, breve, inédito, súbito.
22. **Escapar:** Ir, alejarse, fugarse, esfumarse, desaparece
23. **Cúspide:** Llegar, objetivo, cima, altura, cima.
24. **Complejo:** Ordenado, complicado, difícil, extraño, desconocido.
25. **Atar:** Unir, apiñar, reunir, amarrar, pegar

Ejercicio 6

Prueba de fluidez e inteligencia verbal

Procesar en forma rápida los siguientes conceptos de acuerdo a una de las siguientes características: Por el orden lógico. Por razón de causa - efecto.

Tiempo aproximado: 2 minutos

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Cornamenta – reno. | 27. Erosión – lluvia. |
| 2. Inclinar – caer. | 28. Infección – microbio. |
| 3. Obligación – ley. | 29. Incógnita- solución. |
| 4. Falta – culpa. | 30. Abstracción – razonamiento. |
| 5. Remordimiento – culpa. | 31. Arrancar – acelerar. |
| 6. Arrepentimiento – paz. | 32. Yervas – brebaje. |
| 7. Injusticia – guerra. | 33. Curación- terapia. |
| 8. Muerte – guerra. | 34. Presente – pretérito. |
| 9. Soldado – ejército. . | 35. Aleación – metales. |
| 10. Sometimiento – tirano. | 36. Términos- ecuación. |
| 11. Impedimento – barricada. | 37. Versos – rima. |
| 12. Dar- tener. | 38. Colesterol – grasa. |
| 13. Esperanza – paciencia. | 39. Energía – alimentación. |
| 14. Agresividad – ira. | 40. Letras – alfabeto. |
| 15. Deber – responsabilidad. | 41. Calor – evaporación. |
| 16. Tiempo – experiencia. | 42. Dendritas – neurona. |
| 17. Saborear – masticar. | 43. Abdicar – coronar. |
| 18. Liquidar – diezmar. | 44. Expiar – descubrir. |
| 19. Alcanzar – perseguir. | 45. Abolición – esclavitud. |
| 20. Angustia – temor. | 46. Cantera – extraer. |
| 21. Arroz – paella. | 47. Catarata – agua. |
| 22. Historia – hechos. | 48. Coral – arrecife. |
| 23. Pulmones – respiración. | 49. Melodía – notas. |
| 24. alimento – nutrición. | 50. Soñar – dormir. |
| 25. Premio – mérito. | 51. Trueno – relámpago. |
| 26. Premisas – conclusión. | 52. Sufijo – prefijo |

Ejercicio 7

Intuición

¿Sab q pier inúte 75% d tiem ded a l lec y a est deb a l mal háb? Cuan ang h pas p caus d est y can cos h dej d apren deb a m háb d l y d est. L m háb hac que apren e un hor l q pod apren en 15 seg .

E imp est par la vid, cuan est par e ex, el cer guar la inf par e ex desp l elim por ya cumpl e f par e cu hab sid apren. Es e la raz p l cu l alum olv fác m l apren, s emb, cu est par l vid e cer guar l inf e la memor d larg dur.

Muc per tie dif par entend l q le deb a q s niv d compr e baj y sol cap l m super, l cu carec de sig. El con sup n s grab e e cerbr. L per q est d for super est obl a apren de mem, c much esf. Est con tien poc ut y s olv c rapid, deb a q e cer sól cons inf impor y organ. Much per, dotad d buen mem logr sac buen not e l est bás per lueg frac e l univ

Conv la lec y e est e u háb d tod l dí. L comp e e fut ser e e camp d pens. Cad añ s ed sólam e esp m d 100.000 lib

Los mom ideal par l lec s aque e l q t enc m desc, d l contr obten poc benef pu l lec e u activ muy compl q exig concen y anál.

L vid agit, l compr y l ang s l may obst par la lec, per s n t nutr habit d lec, t pens s ir debil y n tendr creat par res l probl d l vid. E may probl d la hum e e subd men, es dec, l ign.

E conv elab u pl d lec c obj concr, d l contr s pier muc tiem en obj aisl q n cond a nad.

E des d la lec sol e pos s real cam inter. Rec q l int est rel c l lec y q l form m rúp y efec de des l int, l autoes y la pers cons en le y reflex d for hab.

l per q le m real m y tiend a conv e líd.

L nuev tend ind q l comp d fut ser bás d t men y q l lec e l herr q gar e éx.

Ejercicio 8

Encuentra hasta la mínima diferencia y matiz que existen entre los siguientes sinónimos. Este ejercicio ayuda a desarrollar una inteligencia aguda y analítica.

Cubre la columna de la derecha, luego define cada grupo de sinónimos y consulta las respuestas.

Destino	depende de fuerzas superiores.
Suerte	depende de las circunstancias.
Controversia	discusión de razones en busca de la verdad.
Disputa	discusión por una propiedad.
Sabio	el que conoce la razón y el sentido de las cosas
Erudito	conoce mucho pero carece de sistematización
Dueño	tiene la propiedad.
Amo	tiene la propiedad y la autoridad.
Señor	es dueño absoluto
Encerrar	apresar
Guardar	amparar, esconder.
Custodiar	proteger.
Hablar	actividad de los órganos de la fonación,
Decir	supone inteligencia.
Opinar	emitir un juicio personal.
Comentar	interpretación personal.
Enemigo	odia
Adversario	lucha de opiniones
Antagonista	lucha por principios morales, religiosos, etc.
Rival	lucha por ganar
Contrincante	opositor profesional
Contendiente	opositor político
Competidor	opositor en belleza, deportes...

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Los siguientes conceptos están formados por dos palabras griegas y/o latinas. Trata comprender el significado de cada parte y sepáralo. Puedes hacerlo mentalmente.

1	Híper /saturado	dinamómetro	binomio
2	vitalicio	televisión	trisílaba
3	iconografía	sobresaliente	proceder
4	hidrografía	postdata	retropropulsión
5	monóxido	intramuscular	polifacético
6	polifonía	proseguir	transferir
7	otitis	hipoglicemia	paternidad
8	kilogramo	omnipotente	telepatía
9	tricéfalo	subalterno	intervalo
10	faringitis	neuralgia	neuritis
11	endógeno	ortografía	metástasis
12	dislalia	neurocirugía	ortodoncia
13	metabolismo	paramilitar	cocainomanía
14	hidrofobia	metamorfosis	telégrafo
15	hipotermia	litografía	biorritmo

Ejercicio 10

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. _ n t _ n d _ m _ _ n t _
2. d _ c _ m _ n t _ c _ _ n
3. _ n t _ r n _ c _ _ n _ l
4. r _ c l _ t _ m _ _ n t _
5. c _ n c _ n t r _ c _ _ n
6. _ n d _ p _ n d _ n c _ _
7. _ p _ r t _ n _ d _ d _ s
8. _ n c _ n v _ n _ _ n t _
9. p _ s _ b _ l _ d _ d _ s
10. t r _ n s p _ r _ c _ _ n
11. v _ r _ s _ m _ l _ t _ d
12. g _ b _ r n _ m _ n t _ l
13. p _ r p _ n d _ c _ l _ r
14. b _ b l _ _ t _ c _ r _ _
15. d _ s _ n c _ d _ n _ d _
16. n _ _ t r _ l _ z _ d _ s
17. c _ n j _ n t _ v _ t _ s
18. r _ s _ r g _ m _ _ n t _
19. p _ r l _ m _ n t _ r _ _
20. c _ n f _ n _ m _ _ n t _
21. _ n t r _ n s _ t _ b l _
22. r _ c t _ f _ c _ c _ _ n
23. c _ n _ s _ r _ v _ t _ r _ _
24. _ s t _ b _ l _ z _ d _ s
25. d _ s h _ d r _ t _ d _ s
26. _ d _ _ s _ n c r _ s _ _
27. c _ n d _ c _ _ n _ d _ s
28. t r _ m _ t _ c _ _ n _ s
29. l _ b r _ p _ n s _ d _ r
30. c _ r _ c _ t _ r _ s t _

Sesión 8

Ejercicio 1.

La lluvia de ideas

Escribe una raya por cada palabra que te venga a la mente y que tengan únicamente las vocales indicadas en el encabezamiento.

Antes de iniciar el ejercicio programa tu mente para que entre en ritmo. Trata de encontrar algunas palabras durante un minuto hasta que te familiarices con lo que pide el ejercicio.

Activa el cronómetro.

Tiempo 5 minutos.

	e a	o a	a i a	a e a
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Ejercicio 2

Sinónimos

Encuentra hasta la mínima diferencia y matiz que existen entre los siguientes sinónimos. Este ejercicio ayuda a desarrollar una inteligencia aguda y analítica. Cubre la columna de la derecha, luego define cada grupo de sinónimos y consulta las respuestas.

Autoritario	Abusa de su poder
Déspota	Abusa de su poder sin respeto a las personas
Dominante	Persona impositiva
Tirano	Persona déspota, injusta y cruel
Ahogar	En el agua
Asfixiar	Por falta de aire
Sofocar	Por causa del calor
Alumbrar	Dar luz
Iluminar	Dar brillo
Ambición	Busca poder, gloria...
Avaricia	Busca dinero y puede ser ruin
Codicia	Busca adueñarse de todo, egoísta, envidioso...
Animal	Ser irracional.
Bruto	Animal con fuerza. (Caballo)
Fiera	Animal con fuerza salvaje. (León)
Aparentar	Exhibir, exagerar
Disimular	Ocultar

Ejercicio 3

Definir

Tiempo: **2 minutos**

1	Circunstancia que disminuye la culpa o responsabilidad	aten
2	Ciencia que estudia los sellos o estampillas	filat
3	Ocurrir varias cosas a un mismo tiempo	co
4	Representación de las ideas por medio de signos	ide
5	Colección de varios libros	enci
6	Arrecife coralino	at
7	Que tiene la fuerza de un mandato	imp
8	Deducir	col
9	Igualdad que contiene una o más incógnitas	ec
10	Tendencia a imitar conductas características de los antepasados	ata
11	Elemento que puede arder con facilidad	comb
12	Acontecimientos sobresalientes	efem
13	Dardo para la pesca	ar
14	Pedazo de metal en bruto	lin
15	Persona que causa discordia entre la gente	ciz
16	Reunir varias empresas en una sola sociedad	fus
17	Renunciar a un cargo o responsabilidad	dim
18	Persona que habla demasiado	loc
19	Ciencia que estudia las artes y monumentos de la antigüedad	arq
20	Fianza o prenda que se da como aval	gar
21	Estatua de atleta que lanza el disco	disc
22	Sacar ganancia de una cosa	luc
23	Principio lógico que no necesita explicación	ax
24	Caracteres irreconciliables	incom
25	Asociación de varias empresas	cons
26	Depositar un documento o una cantidad de dinero	cons

Ejercicio 4

Ordenar las siguientes oraciones

Impresa en los átomos la Ley Atracción está, en las células y en los organismos todo lo que existe que tienda hace a de acuerdo a sus características asociarse para sobrevivir.

Rige los contenidos mentales también (ideas, sentimientos, recuerdos) por sobrevivir los cuales luchan y evitar en el olvido desaparecer, ideas y sentimientos, contenidos estos al éxito conducirnos pueden, información también tenemos negativa que conducirnos al fracaso puede.

Cuando en algo positivo pensamos o negativo lo alimentamos y a fortalecerse tiende, su poder cuando con insistencia en ello pensamos incrementamos. Cuanto una idea o un sentimiento poder más adquiere con fuerza se impone sobre las demás ideas y sentimientos, hasta de la mente el control llegar a tomar. Como lógico es de acuerdo a las ideas la persona tenderá a actuar y sentimientos que se imponen en su mente.

Puede vivir nadie sin cierta esperanza. Por suerte, que pueden siempre existe la esperanza de las cosas cambiar, de que un milagro ocurrir puede. Pero de los milagros no ni de la esperanza vivir podemos.

Con mensajes negativos muchos programados sido hemos pero de cada ser en lo íntimo una fuerza vital hay, que con intensidad vibra y a crecer impulsa nos.

Con mensajes positivos activar necesitamos todos los días este impulso y de hasta dónde llegar podemos nos sorprenderemos, de programación es cuestión sólo, de acuerdo todo en la vida funciona a una programación.

En soluciones piensa, porque las cosas te suceden así como piensas así " tus pensamientos cuida, porque palabras se volverán. Tus palabras cuida porque acciones se volverán. Tus acciones cuida porque costumbres se volverán. Tus costumbres cuida porque tu carácter forjarán. Tu carácter cuida porque forjará tu destino"

Ejercicio 5

Reemplazar el verbo de las siguientes oraciones por otro más apropiado

1. **Hacer** una casa.....
2. Está **haciendo** un plano de la ciudad.
3. **Hacer** un viaje por el Mediterráneo.
4. En ese terreno van a **hacer** un edificio.
5. Está **haciendo** una puerta en la pared.
6. Mi tía me está **haciendo** un suéter.
7. Algunos alumnos **hacen** muchas faltas de ortografía.
8. Luis **tiene** una grave enfermedad.
9. **Tengo** el primer puesto en mi clase.
10. Hemos **tenido** una aventura increíble.
11. Este edificio **tiene** más de cien metros.
12. Han **sembrado** árboles en el bosque.
13. Simón Bolívar **puso** su vida al servicio de la libertad de América.
14. Antes de la letra p se **pone** m.
15. El poeta **dijo** una poesía.
16. Las aves **van** por el cielo.
17. El pintor **hace** cuadros modernos.
18. Los compositores **hacen** canciones.
19. Los abogados **hacen** juicios.
20. La FORD **hace** carros.
21. El campo **da** frutos.
22. Algunas aves **hacen** su nido en los árboles.
23. Las editoriales **hacen** libros.
24. El juez **dijo** la sentencia.
25. El autobús **lleva** a los viajeros.
26. Mañana **hago** 30 años.
27. Los barcos **van** por el mar.
28. Los alumnos **hacen** los problemas de matemáticas.....

Respuestas.

- | | | | |
|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 1. Construir | 8. Padecer | 15. Declamar | 22. Construir |
| 2. Trazar | 9. Ocupar | 16. Volar | 23. Editar |
| 3. Viajar | 10. Vivir | 17. Pintar | 24. Dictar |
| 4. Edificar. | 11. Medir | 18. Componer | 25. Transportar |
| 5. Abrir | 12. Plantar | 19. Entablar | 26. Cumplir |
| 6. Tejer | 13. Consagrar | 20. Fabricar | 27. Navegar |
| 7. Cometer | 14. Escribir | 21. Producir | 28. Resolver |

Ejercicio 6

Prueba de fluidez e inteligencia verbal

Procesar en forma rápida los siguientes conceptos de acuerdo a una de las siguientes características: Por el orden lógico. Por razón de causa - efecto. Tiempo aproximado: 2 minutos

1. Trabajo – progreso – persona.
2. Después – Antes – presente.
3. Secreto – descifrar – código.
4. Naranja – cítrica – fruta.
5. Palabra – oración – letra – discurso.
6. Luna – sol – tierra – galaxia – cosmos.
7. Semana – mes – año – siglo.
8. Venezuela – Caracas – Sudamérica – América..
9. Metro – kilómetro – decímetro – milímetro.
10. Célula – órgano – cuerpo.
11. Brazo – dedo – uña – cuerpo – mano.
12. Viento – brisa – huracán – tormenta.
13. Punto – plano – línea – cubo.
14. Partícula de arena – roca – cordillera – montaña.
15. Tratado – juicio – raciocinio – idea.
16. Poesía – verso – palabra – estrofa.
17. Gobernador – Alcalde – Presidente.
18. Guerra – tregua – paz.
19. Secretario – alguacil – juez.
20. Frutos – raíz – tallo – flores – hojas.
21. volcán – fumarola – erupción.
22. Número – resta – cifra.
23. Gota – laguna – charca – lago - mar.
24. Análisis – percepción – comprensión.
25. Arrepentimiento – remordimiento.
26. Llegar a la cima - ascender – descender.
27. Experiencia – olvido – recuerdo.
28. Regresar – llegar – salir.

Ejercicio 7

Inteligencia Intuitiva

Descubrimientos

La ciencia se encuentra en contacto con una gama amplia de fenómenos naturales de alguna manera desconocidos. Es avanzado lograr descubrir creaciones y procesos aceptados hasta el momento. Sin embargo, los descubrimientos no son el único fuente de cambio, pueden existir muchas más que las del resto de la formación de nuevas teorías.

Parten de experiencias que actúan como necesidad con y dominio metodológico. El esfuerzo no solo garantiza éxito, de aquí el impulso adquirido habilita la relación con la lectura, el estudio, el oratorio, etc. además de incluir el progreso de la comunicación de autoes.

La creación consiste en nuevas ideas, formas, métodos, los cuales solo se posibilitan por la liberación de numerosos parámetros estables por la sociedad. La creación es necesaria para el bienestar de todos los posibles, creaciones que exigen nuevas alternativas y perspectivas de objetivos.

La creación es un campo aislado que puede consistir en un curso. La creación depende de todo lo posible; es un esfuerzo de verificación y validación, de pensamiento y de resolución de problemas. Superliberación de creaciones osadas.

Todo lo que se ha creado mucho esfuerzo. La actividad creativa es un acto de creación por el cual se genera un grupo de actividades de la intuición y de la percepción.

La mayor felicidad consiste en sentirse libre y capaz de vivir de forma creativa.

Según el filósofo Platón, los seres humanos somos pequeños demiurgos (dioses) creadores de la realidad. El sueño es real.

A través de la creación, es también necesario, de lo contrario ser un simple servidor de los intereses de otros.

La creación consiste en la lectura, la observación, la reflexión... incremento de la capacidad neuronal y creativa que conlleva a la creación. El impulso creativo es el momento de cuando el hombre es más creativo. El estudio favorece la inspiración y la creación.

Ejercicio 8

Prueba tu fluidez mental y verbal y el nivel de tu vocabulario. No se trata de aprender lo que no sabes sino de agilizar los procesos mentales.

1. Visualizar las palabras a gran velocidad, sólo para cerciorarte si conoces su significado. Tiempo 1 minuto.

2. Define de forma simple las palabras de una columna. Tiempo 2 minutos.

vacuna	sincronizado
analgésico	trama
vaguedad	ungüento
intrincado	ágape
conciencia	combustible
simétrico	motor
tiznar	enconar
vademécum	optar
famélico	estructura
amnesia	leit motiv
quid	pánico
baldón	anestesia
monolito	libertad
encrucijada	opción
incruento	preceptor
cínico	montaje
omnisciente	módico
clima	parámetros
pacto	encomiar
asertivo	precinto
reminiscencia	acelerar
estilo	tasar
léxico	recóndito
recriminar	tamizar
lírico	tráfago
accidental	umbrío
emplazar	fárrago
complejo	sumario
compresor	axioma
taimado	sarcasmo
tótem	migraña
colesterol	estrato
enciclopedia	oligarca

Ejercicio 9

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. c _ r c _ n f _ r _ n c _ _
2. _ n d _ v _ d _ _ l _ d _ d
3. d _ s l _ z _ m _ _ n t _ s
4. _ n s _ g n _ f _ c _ n t _
5. c _ n t r _ l _ z _ c _ _ n
6. l _ n g _ t _ d _ n _ l _ s
7. c _ m p l _ m _ n t _ r _ _
8. d _ s c _ m p _ s _ c _ _ n
9. m _ l t _ p l _ c _ c _ _ n
10. c _ n s t _ t _ c _ _ n _ l
11. m _ s _ c _ l _ z _ c _ _ n
12. _ n c _ m p r _ n s _ b l _
13. c _ r _ c t _ r s t _ c _ s
14. _ m p r _ s c _ n d _ b l _
15. r _ h _ b _ l _ t _ c _ _ n
16. _ n j _ s t _ f _ c _ b l _
17. _ s p _ r _ t _ _ l _ d _ d
18. d _ s p l _ z _ m _ _ n _
19. _ n d _ s t r _ c t _ b l _
20. n _ t r _ g l _ c _ r _ n _
21. d _ s _ n t _ g r _ c _ _ n
22. _ n d _ c _ m _ n t _ d _
23. _ s t r _ c t _ r _ l _ s
24. d _ s _ l _ j _ m _ _ n t _
25. r _ g l _ m _ n t _ c _ _ n
26. _ p r _ x _ m _ c _ _ n _ s
27. c _ r c _ n s t _ n c _ _ l
28. _ b l _ g _ t _ r _ _ d _ d
29. t _ r r _ t _ n _ _ n t _ s
30. c _ n q _ _ s t _ d _ r _ _ s

Ejercicio 10

Tienes 5 minutos para leer, subrayar y extraer lo importante, organizarlo en un pequeño esquema o mapa mental y exponerlo. Como es un tema muy denso, céntrate en lo más importante.

Hace quince mil millones de años, toda la materia del universo estaba condensada en una zona del espacio y explotó, pero, ¿Qué ha dado origen al Big Bang? ¿Cuántos millones de años llevaba a ahí la materia? ¿Quién la creó? ¿Qué significado tiene tanto derroche de energía?

Durante esta época el universo era oscuro. No había estrellas ni galaxias que emitan rayos de luz. La única forma de radiación era la radiación cósmica de fondo proveniente del Big Bang, que se iba enfriando en forma proporcional a la expansión del espacio. Pasados 200 millones de años desde la explosión o Big Bang, las nubes más densas colapsaron por la acción de la gravedad y se convirtieron en las primeras estrellas.

Nuestro sistema solar se formó hace 4.500 millones de años a partir de una nube de gas primordial. El Sol tiene unos 4.500 millones de años y le quedan otros 4.500 millones de años. Al final, cuando haya consumido todo el hidrógeno se convertirá en una estrella gigante roja. Se hinchará tanto y llegará a ser tan grande que ocupará las órbitas de Mercurio y Venus.

Este fenómeno se producirá por el agotamiento del hidrógeno que utiliza como combustible. El núcleo de helio no podrá controlar el peso del Sol; entonces el Sol comenzará a comprimirse, a la vez que expulsará sus capas más exteriores, lanzándolas a la atmósfera como una explosión gigante, dando origen a nubes brillantes de gas y polvo llamadas nebulosas.

El Sol se mueve en torno al centro de la galaxia a 220 Km/s. El tamaño del sol es igual a 1.200.000 veces la tierra. Su temperatura, en el centro, se mantiene en torno a los 15.000.000 de grados centígrados, lo que impide su contracción. Su masa central disminuye a razón de 4 millones de toneladas de hidrógeno por segundo. Cada gramo de hidrógeno quemado produce el calor equivalente a 100 billones de lámparas eléctricas. El tiempo que tarda en llegar la luz del sol a la tierra es de 8 minutos y 20 segundos. Lo cual significa que, la luz del sol que estás viendo en este momento hace más de ocho minutos que salió del sol.

Existen estrellas que se apagaron hace millones de años y nosotros aún las podemos ver, pero, en realidad, lo que vemos son sus últimos rayos de luz que siguen viajando hacia nosotros desde hace millones de años. También existen estrellas que se formaron hace millones de años y no podemos verlas porque su luz aún no ha llegado hasta nosotros.

El sol es la mayor bomba nuclear. Las bombas nucleares de fusión tienen una masa fusible de unos 20 kilos. *En el Sol se desintegran 700.000.000.000 kilogramos cada segundo.* Pero el Sol es tan grande que a pesar de gastar tantas toneladas de energía por segundo, le quedan 4.500 millones de años.

Sesión 9

Ejercicio 1

Lluvia de ideas

Anota las palabras que tengan las vocales indicadas.

Lo importante del ejercicio es obligar al cerebro a buscar en el archivo de la memoria, lo cual, como verás más adelante, genera fluidez, y, de forma progresiva te resultará más fácil pensar con más rapidez y encontrar las palabras que necesitas a la hora de expresarte.

Realiza sólo un ejercicio. Los demás ejercicios te sirven para ejercitarte en otros momentos.

Tiempo: 4 minutos para cada ejercicio.

Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Ejercicio 4
a a i o	e i a a	e e i o	a a a a

Ejercicio 2

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**.

1	Tarifa oficial que regula los impuestos de aduana	ar
2	Discreto, prudente	circ
3	Demostrar las razones de una conducta	just
4	Drenar los temores, angustias	des
5	Asunto central que se repite en una obra	mot
6	Línea que divide al círculo en dos partes iguales	di
7	Lugar en el que se guardan los documentos	ar
8	Desenfreno en la conducta	lib
9	Quitar toda esperanza, condenar	des
10	Traer a colación un pensamiento de alguien	cit
11	Planta o animal petrificado	fos
12	Estratagema utilizada para lograr algo con astucia	ard
13	Causar daño	per
14	Cada una de las imágenes de una película	fot
15	Proceso que se realiza en las hojas verdes gracias a la luz solar	fot
16	Sacar a las personas de su estado salvaje	civ
17	Ciencia de los mapas	cart
18	Razonamiento para demostrar una proposición	arg
19	Postergar una acción	dif
20	Dividir una cosa en partes	frag
21	Indicar lo que le corresponde a una persona	as
22	Material que puede estirarse y adaptarse a distintas formas	duc
23	Suposición	hip
24	Destruir, arrasar	as
25	inseguro, dudoso	dub
26	Ambición desmedida	cod
27	Ciencia de las imágenes y pinturas	icon
28	Ocultar un astro, opacar	ecl

Ejercicio 3

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. c _ n s _ d _ r _ c _ _ n _ s
2. d _ m _ c r _ t _ z _ c _ _ n
3. c _ r _ c t _ r _ s t _ c _ s
4. _ c _ n t _ c _ m _ _ n t _ s
5. _ m p _ r m _ _ b _ l _ z _ r
6. r _ b _ s t _ c _ m _ _ n t _
7. c _ n t r _ _ s p _ _ n _ j _
8. h _ s p _ t _ l _ z _ c _ _ n
9. _ l _ c t r _ f _ c _ c _ _ n
10. _ n d _ s c _ p l _ n _ d _ s
11. s _ g r _ g _ c _ _ n _ s m _
12. n _ c _ _ n _ l _ z _ c _ _ n
13. _ s p _ r m _ t _ z _ _ d _ s
14. s _ s t _ m _ t _ z _ c _ _ n
15. _ n d _ s c r _ m _ n _ d _ s
16. _ n t _ r n _ c _ _ n _ l _ s
17. _ s t b l _ c _ m _ _ n t _
18. m _ l t _ m _ l l _ n _ r _ _
19. p r _ s t _ d _ g _ t _ d _ r
20. r _ c _ n s t _ t _ y _ n t _
21. t _ r r _ t _ r _ _ l _ d _ d
22. _ x _ s t _ n c _ _ l _ s m _
23. r _ s p _ n s _ b _ l _ d _ d
24. _ s t _ c _ _ n _ m _ _ n t _
25. _ s p _ c _ _ l _ z _ c _ _ n
26. m _ c r _ _ r g _ n _ s m _
27. r _ t r _ p r _ p _ l s _ _ n
28. _ n t r _ t _ n _ m _ _ n t _

Ejercicio 4

Ordenar mentalmente las siguientes oraciones.

Busca la solución de forma intuitiva

Tiempo: 2 minutos.

1. Condición el entrenamiento es cualquier triunfar en actividad para.
2. Valioso humano ser más el amor es sentimiento del es.
3. Enseñan que vivir a maestros los errores son.
4. Cristal del color es mundo el mira que con se del.
5. Ventanas al espíritu que comunican los sentidos con el mundo son.
6. Una persona son más huecas vacía cuanto más es sus palabras.
7. El cuerpo es miedo el un sentimiento y la mente que el paraliza.
8. Comportamiento el instinto el dirige de los con perfección animales.
9. Donde si no sabes estás dónde sabrás a ir tampoco.
10. Los males el peor de todos ignorancia la es.
11. Aparece la personas frustración cuando objetivos las sus no logran.
12. Ideas cada día y el lenguaje las modelan nos
13. Oportunidad aprender para es una cada día.
14. El sabio escucha atención mientras que habla con el tonto sin cesar.
15. Las dificultades tendrás que por el resto no enfrentas si de tu vida huir.
16. A gran parte el consumismo que esclaviza de la sociedad es un vicio.
17. Intuición ejercicios la estos desarrollan.
18. Tuya alguien una llamada en esperando algún está lugar.
19. Sueños se hacen algunos realidad y en esperanza otros se convierten.
20. Que nutre es un alimento la lectura buena el espíritu.

Ejercicio 5

Asociar los sinónimos de la columna **A** con los sinónimos de la columna **B**.

Tiempo: 3 minutos

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Sucinto | a) intrincado |
| 2. Ardid | b) conciso |
| 3. Categórico | c) artimaña |
| 4. Inflexible | d) concluyente |
| 5. Colegir | e) acartonado |
| 6. Abigarrado | f) inferir |
| 7. Apóstata | g) variado |
| 8. Arcano | h) renegado |
| 9. Fanático | i) oculto |
| 10. Imputar | j) secuaz |
| 11. Adverso | k) incriminar |
| 12. Prosapia | l) aciago |
| 13. Argüir | m) abolengo |
| 14. Volátil | n) alegar |
| 15. Traición | o) etéreo |
| 16. Aprehender | p) alevosía |
| 17. Fisión | q) capturar |
| 18. Igualar | r) ruptura |
| 19. Procaz | s) homologar |
| 20. Complejo | t) descarado |

Ejercicio 6

Prueba de fluidez e inteligencia verbal

Procesar en forma rápida los siguientes conceptos de acuerdo a una de las siguientes características: Por el orden lógico. Por razón de causa - efecto. Tiempo aproximado: 3 minutos

1. Pan – masa – harina – trigo.
2. Aprendizaje – examen – explicación.
3. Observación – tesis – hipótesis. .
4. Receptor – emisor - mensaje.
5. Hierva – venado – león - bacterias - humus.
6. Consumidor - desintegrador - productor.
7. Trabajo – sueño – cansancio –despertar – dormir.
8. Amanecer – ocaso – cenit.
9. Pronóstico – análisis – diagnóstico.
10. Problema – estrés – angustia – cansancio.
11. Lucha – frustración – fracaso - enemistad.
12. Tratamiento – salud – enfermedad, medicina, virus.
13. Uva – vino – mosto - cepa - tierra.
14. Sembrar – arar – cosechar - semilla - abonar.
15. Gasolina – quemadura – llama – petróleo.
16. Presidente – propaganda – votaciones.
17. Fin - principio – camino.
18. Análisis – problema – solución.
19. Anteayer – mañana – hoy.
20. Letras del abecedario: N – S – A – T.
21. Techo – base – columnas.
22. Dar – pedir – necesidad.
23. Creación – idea – proyecto.
24. Remar – levar anclas – navegar.
25. Aceleración – freno – arranque – parada.

Ejercicio 7

Desarrollar la Inteligencia Intuitiva

“El Principito” de A. de S. Exupery. Tiempo 3.00 a 4.00 minutos.

Fue cuando entonces el zorro apareció.

_ Días buenos el dijo zorro. _ Días buenos el Principito respondió.

_ ¿Eres quién? El zorro dijo.

No jugar contigo puedo, dijo el zorro, porque estoy no domesticado.

_ ¿Qué domesticado significa? El Principito preguntó. _ Lazos crear significa, el zorro dijo.

Ahora tú para mí, no más que un niño eres, a mil más niños parecido. Y yo no más soy que un zorro, a mil más zorros parecido, pero si me domesticas, nos uno al otro el necesitaremos. Tú para mí serás en el mundo único y yo para ti, único en el mundo seré.

Por favor, domesticame, el zorro dijo. Los hombres ya tiempo de conocer nada no tienen. A vendedores las cosas compran hechas, pero como no existen vendedores de amigos, los hombres ya amigos no tienen. Si amigo un quieres, domesticame.

_ ¿Hacer qué hay que? El Principito dijo.

_ Un poco lejos de mí para empezar sentarte debes. Si a las cuatro a domesticarme vienes, a medida que acerque se la hora, yo me más feliz sentiré y el valor descubriré de la felicidad. Cuando a domesticarme vengas como un rito será de fiesta.

_ Y ¿Qué un rito es? Dijo el Principito.

_ Es lo que hace un día que diferente sea de otro.

Y poco a poco el Principito al zorro domesticó.

Luego el zorro al Principito dijo: “Ve a las rosas ver otra vez y comprenderás que en el mundo única es tu rosa.

El Principito fue a las rosas ver y dijo les: “Nadie ha domesticado les y a nadie han domesticado. Son como antes mi zorro era. Sólo un zorro era entre mil otros zorros, pero amigo mío hice le y ahora único en el mundo es.

Vosotras hermosas sois pero vacías. Mi rosa es importante, más que vosotras todas, porque amiga mía es, porque la yo domesticué y ella me domesticó.

Al zorro al fin dirigió se y ¡adiós! Dijo el Principito.

_ ¡Adiós! El zorro dijo. El tiempo que con tu rosa perdiste, hace que tan importante sea tu rosa. Los hombres esta verdad han olvidado, pero tú olvidarla no debes. Te responsable haces para siempre de lo que has domesticado.

Ejercicio 8

Encuentra hasta la mínima diferencia y matiz que existen entre los siguientes sinónimos. Este ejercicio ayuda a desarrollar una inteligencia aguda y analítica. Cubre la columna de la derecha, luego define cada grupo de sinónimos y consulta las respuestas.

Cómico	artista, arte natural
Comediante	es un trabajador
Conocer	conocer los datos de algo
Saber	conocer los fundamentos, razones
Contemplación	admirar
Meditación	pensar, reflexionar
.	
El sabio	conoce el sentido y el valor de las cosas
El filósofo	busca causas, razones...
Convencer	hay razones, argumentos, reflexión
Persuadir	pesa más el afecto que los argumentos
Cordura	equilibrio mental
Sensatez	lógica
Criar	mantener
Formar	educar, dar forma.
Crítica	juicio en base a la verdad
Censura	juicio que ataca la mentira
.	
Experto	tiene experiencia.
Práctico	tiene entrenamiento, práctica
Diestro	tiene destreza, agilidad.
Hábil	tiene habilidad, sutileza.
Mañoso	tiene maña, aptitud natural.

Ejercicio 9

Raíces griegas y latinas

Los siguientes conceptos están formados por dos palabras griegas y/o latinas. Trata de separarlos mentalmente y de comprender el significado de cada parte.

1	oleo -ducto	acueducto	gaseoducto
2	viaducto	conducto	circunscrito
3	circunvalación	confluir	demografía
4	dinámico	dinamita	dinamómetro
5	ecología	ecosistema	economía
6	epicentro	epidermis	fitología
7	claustrofobia	agorafobia	homofobia
8	fotografía	fotosíntesis	fotogénico
9	grafólogo	hemisferio	fitófago
10	antropólogo	fagocitosis	citología
11	desfasado	foto receptor	caligrafía
12	desproporcionado	geopolítica	demografía
13	desamparado	termodinámica	políglota
14	deshidratado	termonuclear	polifacético
15	desnivel	caligrafía	polígono

Ejercicio 10

Tienes 5 minutos para leer, subrayar y extraer lo importante, organizarlo en un pequeño esquema o mapa mental y exponerlo. Como es un tema muy denso, céntrate en lo más importante.

Energía: Capacidad para obrar, transformar, poner en movimiento.

Energía oscura: Se cree que es una forma de energía que impregna todo el espacio y produce una presión negativa que tiende a incrementar la expansión del Universo.

Materia oscura: Se supone que es una materia de composición desconocida, que no emite o refleja suficiente radiación electromagnética por lo cual no puede ser observada con los medios técnicos actuales, pero su existencia puede inferirse a partir de los efectos gravitacionales que causa en la materia visible tales como las estrellas o las galaxias.

Fuerza gravitacional repulsiva. Es una fuerza centrífuga que favorece la expansión del cosmos.

Energía del vacío: Es una energía de fondo existente en el espacio incluso en ausencia de todo tipo de materia.

La energía oscura es una forma de energía que impregna todo el espacio, produce una presión negativa y tiende a incrementar de forma acelerada la expansión del Universo, dando origen a una fuerza gravitacional repulsiva.

El efecto gravitacional repulsivo de la *presión negativa* de la *energía oscura* es mayor que la atracción gravitacional causada por la propia energía. De ahí la expansión del universo.

Mientras la *fuerza gravitacional positiva* es una fuerza *centrípeta* que mantiene unido el cosmos, la *fuerza gravitacional repulsiva* es una fuerza centrífuga que favorece la expansión del cosmos

La energía oscura aporta casi *tres cuartas partes* de la masa-energía total del Universo.

Para distinguir entre ambas fuerzas gravitatorias se necesitan mediciones muy precisas de la expansión del universo, con el fin de comprobar si la velocidad de expansión cambia con el tiempo. La tasa de expansión está medida por una ecuación. La medición de la ecuación de la energía oscura es uno de los mayores retos que tiene planteado en la actualidad la cosmología física.

No se debe confundir la energía oscura con la materia oscura, ya que aunque ambas forman la mayor parte de la masa del universo, la materia oscura es una forma de materia, mientras que la energía oscura es un campo que llena todo el espacio.

Sesión 10

Ejercicio 1

Lluvia de palabras.

3. Inicia una lluvia de palabras a partir de las palabras **centro comercial**.
4. Coloca estas palabras en el centro de una hoja. No pienses, sólo observa y di todo lo que ves o imaginas.
5. Por cada palabra que se te ocurra anota una rayita.

Evaluación

Edad	8 a 10	11 a 13	14 a 16	17 a 20	21 ó más
Aceptable	30	50	60	70	80
Bien	40	60	70	80	90
Muy bien	50	70	80	90	100
Excelente	60	80	90	100	110

Ejercicio 2

Encuentra hasta la mínima diferencia y matiz que existen entre los siguientes sinónimos. Este ejercicio ayuda a desarrollar una inteligencia aguda y analítica.

Cubre la columna de la derecha, luego define cada grupo de sinónimos y consulta las respuestas.

Deber	Obligación moral con Dios, con los hombres y con uno mismo
Obligación	Es un compromiso contraído
Cualidad	Naturaleza o característica de algo
Calidad	Es un valor o jerarquía
Inducir	Inferir, va de las partes al todo. Incitar a algo.
Deducir	Sacar conclusiones. Va de lo todo a las partes.
Delgado	Tiene poca carne.
Flaco	Está en los huesos.
Justicia	hay razones, argumentos, reflexión
Equidad	pesa más el afecto que los argumentos
Desierto	No hay vegetación.
Despoblado	No hay gente
Difamar	Destruir la reputación.
Humillar	Herir el orgullo.
Degradar	Rebajar la dignidad.
Conocimiento	Tiene información
Experiencia	tiene entrenamiento, habilidad

Ejercicio 3

Definir

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sigue. Tiempo: **2 minutos**.

1	Desinfectar instrumentos quirúrgicos	asep
2	Reunir, integrar	agr
3	Pigmento verde de las plantas	clor
4	Superioridad, supremacía sobre otras personas	heg
5	Falta de coincidencia en las ideas, opiniones,	div
6	Delirio de grandeza	megal
7	Algo que está al alcance de las personas	aseq
8	Ciencia que estudia la distribución de las aguas	hidr
9	Contribuir a algo	coad
10	Medir un terreno	mens
11	Someter por medio de influencias maléficas	hech
12	Que predice desgracias	ag
13	Una conducta afirmativa, positiva	aser
14	Aparato que sirve para medir el grado de humedad	higr
15	Prueba del acusado para demostrar su inocencia	coar
16	Cualidad de un ser	atr
17	Transitorio, pasajero	ef
18	Representación dramática con final feliz	com
19	Representación dramática con final desgraciado	tr
20	Persona que ejerce la autoridad de forma ilimitada	aut
21	Algo que se compone de elementos diversos	com
22	Elemento del átomo que tiene electricidad negativa	el
23	Personas que pueden entenderse y convivir	comp
24	Persona que se instruye sin la ayuda de nadie	aut
25	Ser vivo microscópico	mic
26	Poner a alguien en una situación de peligro	comp
27	Lo que no se puede ver o captar	imper

- 28 Influencia que ejerce una persona sobre otra
29 Influencia que una persona ejerce sobre sí misma

sug

autos

Ejercicio 4

Ordenar mentalmente las siguientes oraciones.

1. Esfuerzo le acompaña si no inútil la inteligencia el resulta.
2. Un camino a dónde conduce observa antes de iniciar.
3. Habla si positivo que decir algo tienes calla de lo contrario.
4. Impertérrito el paso cosas de las el tiempo observa.
5. Vivo los hombres mantiene grandes la historia el recuerdo de.
6. Humano de cada ser en el secreto un corazón se esconde.
7. Mueven las destino sin nubes se.
8. Lo necesario para de todos las necesidades la tierra produce / pero insuficiente resulta de unos pocos para la avaricia.
9. Andante caballero el del mundo todos recorrió los caminos.
10. Danzan convertirlos en realidad los sueños que en tu mente puedes.
11. Mientras un espíritu la libertad conserves indomable nadie quitarte puede
12. De los mediocres que no saben la mayor desgracia que lo son es.
13. Vivir en estado ningún organismo puede de alarma constantemente.
14. Es "paraíso" para la droga los desesperados un.
15. Tiempo la vida es para tus sueños realizar
16. El tiempo casi eterno para jugar los niños tienen
17. Pero luego del colegio las tareas para jugar tiempo no dejan
18. Y la universidad después viene y tiempo para disfrutar no deja casi
19. La profesión dedicación exige y la capacitación constante tiempo exige.
20. Se casan muchos y la casa y el trabajo y la familia el tiempo absorben.
21. Los hijos crecen y casi de la vida la mitad ido se ha.
22. Todos hacia atrás miran instante, en un pestañeo el tiempo se va infancia y juventud recordando
23. Vive la vida y recuerda que va y viene el dinero y el tiempo sólo se va.
24. De la cantidad de materia que hay en el Cosmos el destino último del Universo depende.
25. Una idea bastante aproximada de la cantidad de visible materia que existe se tiene, pero de la materia oscura la cantidad no sabemos.
26. Poco a poco frenándose irá del Universo la expansión, hasta que finalmente a acercarse todos los elementos que conforman el universo, comiencen nuevamente, al punto original volviendo, en el que el universo todo se comprimirá y condensará, toda la materia reduciéndose a un punto de energía único, como al comienzo del Big Bang.
27. Puede un momento llegar en que las galaxias todas queden en una sola fundidas subiendo iría entonces la temperatura y de todas las formas de vida que existieran por entonces a poner en peligro la supervivencia empezaría

28. Ocurrir puede también que indefinidamente el Universo se expanda y condenado a una muerte fría sea en medio de la oscuridad más absoluta, el tiempo en unos 35.000 millones de años se acabaría en este caso

Ejercicio 5

Prueba tu fluidez mental y verbal y el nivel de tu vocabulario. No se trata de aprender lo que no sabes sino de agilizar los procesos mentales.

1. Visualizar las palabras a gran velocidad, sólo para cerciorarte si conoces su significado. Tiempo 2 minutos.
2. Define en forma simple las palabras de una columna. Tiempo 2 minutos.

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 1. Incógnita | 29. Test | 57. Pragmático |
| 2. Pulular | 30. Ubérrimo | 58. Racismo |
| 3. Sensatez | 31. Pavor | 59. Vegetar |
| 4. Alegoría | 32. Censura | 60. Afónico |
| 5. Vasto | 33. Ultimátum | 61. Sentencia |
| 6. Ponderar | 34. Vaticinar | 62. Vivencia |
| 7. Terso | 35. Intrincado | 63. Altimetro |
| 8. Prejuicio | 36. Venal | 64. Barómetro |
| 9. Truhán | 37. Condensar | 65. Sismógrafo |
| 10. Tendencia | 38. Vedette | 66. Higrómetro |
| 11. Barlovento | 39. Lid | 67. Exiguo |
| 12. Imperativo | 40. prebenda | 68. Retahíla |
| 13. Opción | 41. Espoliar | 69. regresión |
| 14. Adulterar | 42. Melodía | 70. premonición |
| 15. Sátira | 43. Percibir | 71. implosión |
| 16. Pasión | 44. Rudimento | 72. Sedentario |
| 17. Sátrapa | 45. Esperpento | 73. Tumor |
| 18. Póliza | 46. Ex profeso | 74. Póstumo |
| 19. Tupido | 47. Ínterin | 75. Radiactivo |
| 20. Paria | 48. Tutelar | 76. Tugurio |
| 21. Saturado | 49. Aleación | 77. Pulpa |
| 22. Termal | 50. Radar | 78. Vector |
| 23. Ponencia | 51. Profilaxis | 79. Radar |
| 24. Reacción | 52. Esporádico | 80. Términos |
| 25. Secuaz | 53. Vástago | 81. Alegórico |
| 26. Truncar | 54. Implicar | 82. Tuétano |
| 27. Vasallaje | 55. Mentalidad | 83. Varado |
| 28. Afinidad | 56. Mecenas | 84. Absoluto |

Ejercicio 6

En cada oración falta la primera y la última palabra. La primera palabra debes escogerla entre las palabras numeradas con 1,2,3,4 y la última palabra debes escogerla entre las señaladas con A,B,C,D

Ejemplo3..... **es a persona lo que corteza es a**D.....

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|------------|
| 1. Huesos | 2. Cabello | 3. Piel | 4. Uñas |
| A. Elefante | B. Montañas | C. Piedras | D. Plantas |

Ejer 1 **es a receptor lo que hablar**.....

- | | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 1. Persona | 2. Emisor | 3. Maestro | 4. Político |
| A. Anotar | B. Escribir | C. Pensar | D. Escuchar |

Ejer 2 **es a energía lo que enfermedad es a**.....

- | | | | |
|-----------|--------------|-------------|------------------|
| 1. Salud | 2. Tiempo | 3. Respirar | 4. Perseverancia |
| A. Fiebre | B. Debilidad | C. Reposo | D. microbios |

Ejer 3 **es a mañana lo que pretérito es a**

- | | | | |
|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 1. Esperanza | 2. Futuro | 3. Proyecto | 4. Diversión |
| A. Ayer | B. Recuerdos | C. Memoria | D. Ahorros |

Ejer 4 **es a descubrir lo que hacer es a**

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1. Olvidar | 2. Perder | 3. Ofrecer | 4. Ocultar |
| A. Proponer | B. Terminar | C. Negar | D. Deshacer |

Ejer 5 **es a cantar lo que sufrir es a**

- | | | | |
|------------|------------|---------------|-------------|
| 1. Cantar | 2. Trabajo | 3. Vacaciones | 4. Amigos |
| A. Ignorar | B. Buscar | C. Llorar | D. Fracasar |

Ejercicio 7

El destino último del Universo

El destino del Universo depende del contenido de materia y energía oscura. Se tiene una idea aproximada de la cantidad de materia oscura a partir de mediciones de la velocidad de rotación de las galaxias y de mediciones de la estructura a gran escala del universo.

La expansión del universo (o *Big Bang*) irá frenándose a medida que se acerque al momento de la muerte del universo. Se comprime y condensa la materia y se reduce el volumen del universo como el caso del *Big Bang*.

Al determinar la expansión del universo, la cual depende de la densidad de la materia. A mayor densidad, mayor rapidez de contracción, y, a menor densidad, mayor tiempo para que se desarrolle el proceso de contracción.

La fase de contracción es casi igual a la fase de expansión. En primer lugar, debido al límite de la velocidad de la luz. La astronomía debería desaparecer y desplazarse las galaxias hacia el color de espectro, la cual indica expansión y comienza a desplazarse hacia el color que sigue.

La temperatura del radiocósmos empezará a aumentar y la fase de contracción seguirá y también aumentará la temperatura del radiocósmos.

Llegará un momento en que todas las galaxias se funden en una sola. La temperatura subyacente empiezan a ponerse al límite de toda la fuerza de vida que existe por el momento, es un principio que vive en planetas terrestres.

La estructura del destino de colisiones entre ellas y se aumentará la temperatura del universo. El universo se está tan caliente que la estructura se podrá deshacer y acumularse en un punto de calor que acabará por estar.

La aguja negra comienza a fundirse y a absorber materia oscura a una velocidad superior a la que sigue y finalmente se funde en un punto de tiempo y de todo lo que se conoce y de modo que no tiene sentido preguntar que habrá antes de la gran explosión del *Big Bang* tampoco tiene sentido preguntar que habrá después del fin del universo porque la ciencia no tiene respuesta.

Si la densidad del universo es menor que $3 \text{ at } \text{p m}^3$ no podrá frenar la expansión la cual seguirá indefinidamente al universo a una muerte fría y mediana de la oscilación absoluta. Este caso es el tiempo que acabará en 35 mil millones de años, pero si es mayor se sufrirá de la expansión del universo como un colapso que dentro de 20 millones de años acabará por colapsar y es posible que se inicie otro *Big Bang*.

Ejercicio 8

Raíces

Añade una palabra más a cada raíz.

A, an	analfabeto	Fon	fonología	Re	repetir
Ad	adverbio	Foto	fotógrafo	Retro	retrovisor
Algia	cefalgia	Geo	geólogo	Semi	semidios
Anfi	anfiteatro	Grafo	grafología	Sobre	sobretudo
Ante	anteponer	Hemi	mitad	Sub	subordinar
Anti	antídoto	Hidro	agua	Tele	teleferico
Auto	autodidacta	Hiper	mucho	Termo	termostato
Bene	benefactor	Hipo	poco	Trans	transferir
Bi, bis	bipolar	Hetero	distinto	Tras	trasladar
Bio	biólogo	Homo	igual	Tri	trípode
Céfalo	cefalópodo	Ultra	Más allá	Tetra	tetraedro
Cida	suicida	Infra	debajp	Penta	pentágono
Circum	circunstancias	Inter	entre	Peri	alrededor
Con.	condonar	Intra	dentro	Poli	mucho
Contra	contradecir	Iso	igual	Post	después
Cromo	cromático	Itis	inflamación	Pre	antes
Crono	cronología	Kilo	mil	Pro	ante
De, des	despedir	Mega	grande	Psico	mente
Deca	decálogo	Metro	medir	Ex	extra
Dermis	epidermis	Multi	mucho	morfo	forma
Dis	disfunción	Neo	nuevo	Penta	cinco
Ego	ególatra	Neuro	nervio	Exa	seis
Endo	endógeno	Omni	todo	Epta	siete
Epi	epicentro	Pan	todo	Octo	ocho
Equi	equivalente	Patri	padre	Deca	diez

Ejercicio 9

Las ondas electromagnéticas

Te presentamos este tema para que tomes conciencia de la magnitud del mundo en el que vivimos, te admires y despiertes en ti el deseo de conocer sobre los últimos avances de la ciencia. Estos conocimientos despertarán en ti el ansia de saber y de superarte. Te darás cuenta de tus posibilidades inmensas y no quedarás atrapado en la mediocridad y superficialidad de la sociedad.

Las ondas electromagnéticas viajan en el vacío a la velocidad de la luz y transportan energía a través del espacio. La cantidad de energía transportada por una onda electromagnética depende de su frecuencia

Ejemplos de ondas electromagnéticas

1. Las señales de radio y televisión
2. Ondas de radio provenientes de la Galaxia
3. Microondas generadas en los hornos microondas
4. Radiación Infrarroja proveniente de cuerpos a temperatura ambiente
5. La luz
6. La radiación Ultravioleta proveniente del Sol.
7. Los Rayos X usados para tomar radiografías.
8. La radiación Gama producida por núcleos radioactivos.

La única distinción entre estas las ondas es que tienen frecuencias distintas,y, por tanto, la energía que transportan es diferente.

La velocidad de la luz es de 300.000 Kilómetros/segundo.

En un año la luz recorre 9.460.000.000.000 de kms. A esta distancia se le llama el año-luz .Para viajar a la estrella más cercana (Alfa Centauro), la luz se demora 4,2 años, se dice entonces que Alfa Centauro se encuentra a una distancia de 4,2 años-luz

A esta velocidad:

- se le da la vuelta entera a la Tierra en 20 milisegundos.
- se viaja a la Luna en 1,3 segundos.
- se llega al Sol en 8 minutos 19 segundos.
- se llega a la estrella más cercana (Alfa Centauro) en 4,2 años luz.
- se llega al centro de la vía láctea en 27.700 años luz.
- se llega a la Galaxia Andrómeda en 2.250.000 de años luz.
- se llega a los quásares más lejanos en 10.000.000.000 de años luz.

Se ha estimado que las dimensiones de los quásares probablemente no sean mayores que las del Sistema Solar, su radiación sería mayor que la que producen más de 100.000 millones de estrellas juntas: se trataría de los objetos más luminosos del universo. Además, existe la posibilidad de que, con los nuevos adelantos de la ciencia, se puedan descubrir nuevos astros que estén a miles de millones de años luz. Y nosotros aquí en la tierra peleando por tonterías.

Inteligencia abstracta

La inteligencia abstracta es la capacidad para extraer los elementos esenciales de las cosas, con el fin de formarse una idea exacta de los mismos. El mundo está lleno de objetos concretos o cosas, cuando elegimos un objeto entre todos ellos, por ejemplo: caballo, casa, persona, árbol, etc. hacemos una abstracción. El lenguaje está formado por miles de palabras, y, cuando elegimos algunas palabras para expresarnos, estamos haciendo una abstracción.

Cada día hacemos millones de abstracciones. Todo lo que pensamos, imaginamos, hablamos o hacemos, va precedido de un proceso mental de abstracción o selección. A través del proceso de abstracción sopesamos las cosas y elegimos la opción que consideramos mejor.

Este proceso es subconsciente en el 99% de los casos y está determinado por hábitos internos que hemos desarrollado a través de los años. Cuando viajas en coche procesas todo lo que perciben tus sentidos (billones de datos) pero lo haces de forma subconsciente. Sólo procesas de forma consciente los datos que son necesarios para sortear las dificultades y llegar al lugar de destino.

Los niños y las personas poco desarrolladas tienen poca capacidad de abstracción, es decir, de razonamiento analítico. La capacidad de abstracción se desarrolla a partir de la adolescencia, a medida que el niño domina el lenguaje, el análisis y el raciocinio.

El razonamiento abstracto es una de las aptitudes mentales primarias, es decir, uno de los componentes básicos de la inteligencia general. El razonamiento abstracto, junto con el razonamiento verbal, son los dos ingredientes fundamentales de las habilidades cognitivas. Lo que significa que, en todo proceso mental son determinantes el desarrollo verbal (nivel de vocabulario) y el desarrollo abstracto (capacidad de análisis) De aquí la importancia de que todas las personas, sin que importe su especialización, desarrollen un lenguaje de calidad y una buena dosis de análisis y razonamiento. Muchos profesionales pierden oportunidades de crecer y progresar, porque tienen fallas serias en estos aspectos. La excesiva especialización, en detrimento del desarrollo integral, es un error.

La inteligencia abstracta está relacionada con las ideas, el análisis y la lógica. Su objetivo es la comprensión de las cosas. Por ejemplo, tenemos el concepto de árbol, el cual se refiere a toda clase de árboles. Para adquirir el concepto

de roble necesitamos fijarnos únicamente en las características específicas que distinguen al roble entre los demás árboles (abstracción). Estas características específicas nos permiten reconocer a todos los robles que existen. Este proceso se llama *generalización*. Por este proceso, el conocimiento particular se convierte en general, dando origen a la *definición* de la cosas.

La abstracción, la generalización y la definición, son la base del conocimiento, de las ciencias, de la organización y clasificación de las ideas, etc.

Abstrayendo, descubrimos las relaciones de semejanza que existen entre los objetos, y nos elevamos a la noción de lo que les es común (ideas generales) La abstracción prepara el camino para la generalización. Es el requisito indispensable para la sistematización ordenada de nuestros conocimientos.

En los últimos años los tests de razonamiento abstracto están siendo cada vez más utilizados, tanto en la selección de personal como en psicología escolar, debido a que miden el nivel de organización general de la inteligencia, la capacidad procesadora, la creatividad, la fluidez mental y otras muchas aptitudes.

Una persona con alto nivel de abstracción tiene capacidad para aprender y para desempeñarse con eficacia. Un nivel de abstracción bajo es señal de fallas en distintas áreas de la inteligencia. Sin embargo, como ya indicamos, la inteligencia no es una capacidad fija, se puede desarrollar. Tampoco es una capacidad independiente. Es una capacidad humana, que está ligada a los sentimientos, a los valores y a las motivaciones; por lo cual, necesitamos cuidar estos aspectos para ser altamente eficaces.

La capacidad de abstracción nos permite diferenciar cada cosa, conocer sus características, seleccionar las que nos interesan y utilizarlas de forma eficaz.

La inteligencia abstracta se desarrolla con ejercicios especiales, con interés y perseverancia.

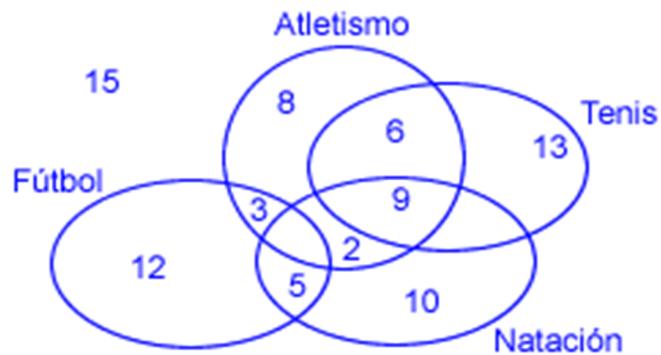
A continuación tienes 5 sesiones con ejercicios variados.

No es suficiente con saber resolver los ejercicios, es necesario resolverlos con rapidez.

Sesión 1

Ejercicio 1

Tiempo: 2 minutos



- 1 ¿Cuántas personas practican sólo tenis?
- 2 ¿Cuántas no practican ni atletismo ni fútbol?
- 3 ¿Cuántas practican sólo un deporte?
- 4 ¿Cuántas personas practican atletismo, tenis y natación?
- 5 ¿Cuántas personas practican atletismo, tenis y natación?
- 6 ¿Cuántas personas no practican atletismo, tenis ni natación?
- 7 ¿Cuántas personas practican atletismo y tenis?
- 8 ¿Cuántas personas no practican atletismo ni tenis?
- 9 ¿Cuántas personas practican dos deportes?
- 10 ¿Cuántas personas practican tres deportes?

Respuestas: 13, 38, 43, 9, 16, 25, 9, 42, 25, 9

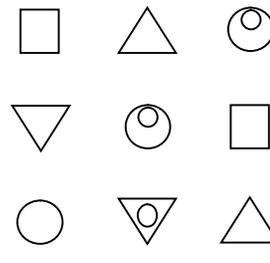
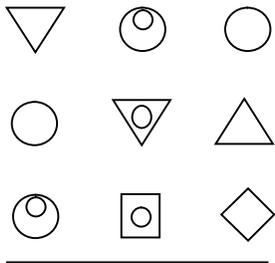
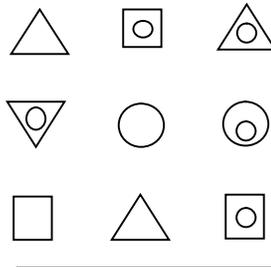
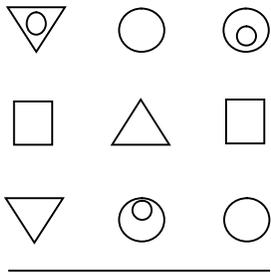
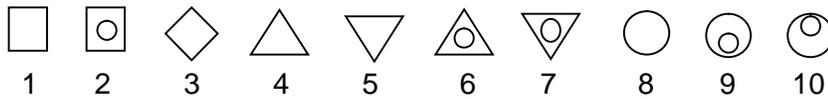
Ejercicio 2

Este ejercicio una prueba de inteligencia numérica y de concentración, pero es también una prueba de razonamiento abstracto. Tiene como objetivo abstraer o seleccionar de forma instantánea el valor de cada figura en relación con la clave.

Encuentra la forma más inteligente, fácil y rápida de resolver cada suma. No se permite anotar al lado de cada figura el número correspondiente. Tampoco sirve memorizar la clave, porque te llevaría mucho tiempo

Tiempo aproximado: 2 minutos

Clave



Ejercicio 3

En el siguiente test, cada problema está formado por una secuencia de cuatro pasos y tienes que descubrir el quinto paso, para lo cual, debe encontrar la lógica según la cual están organizados los elementos.

Problema				Solución				
				a	b	c	d	e

Respuestas: 1c 2b 3d 4a 5b 6d 7a 8e 9a 10c

Ejercicio 4

El siguiente ejercicio sirve para desarrollar fluidez mental, memoria, concentración y razonamiento abstracto.

1. Memoriza la clave durante 30 segundos.
 2. Di el número que corresponde a cada figura.
- Tiempo: 50 segundos

1 2 3

1 △ ○ □ ○ △ ○ □ △ □ ○ △

2 □ ○ △ ○ □ △ □ ○ △ ○ □

3 ○ □ △ □ ○ △ ○ □ ○ □ △

4 ○ △ ○ □ △ □ ○ △ ○ □ ○

5 △ ○ □ △ □ ○ △ ○ □ ○ □

6 □ ○ △ ○ □ ○ □ △ ○ □ △

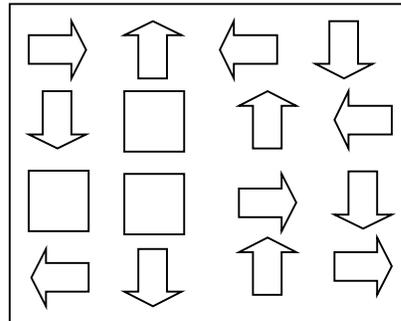
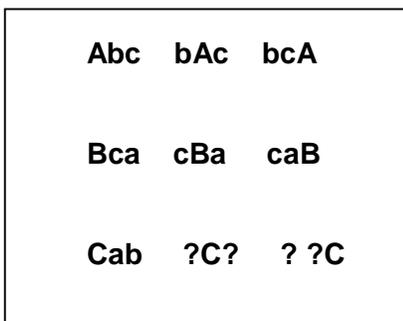
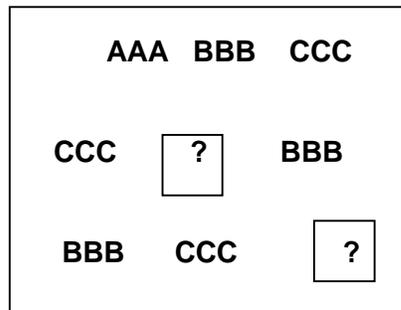
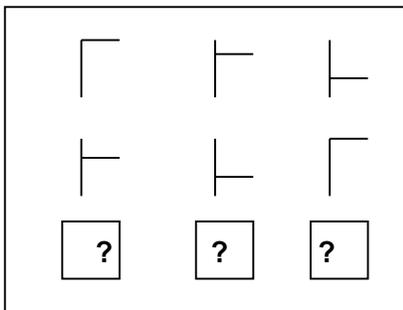
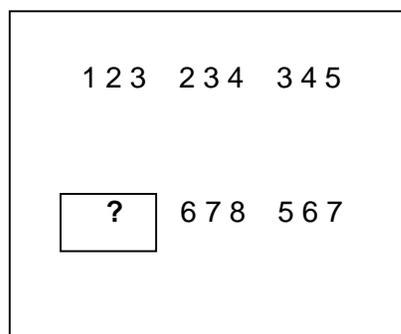
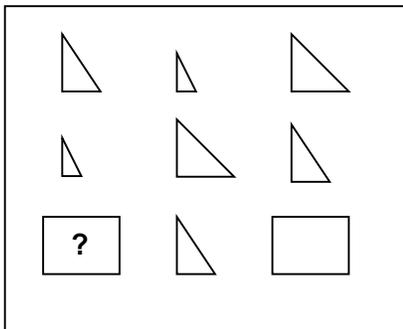
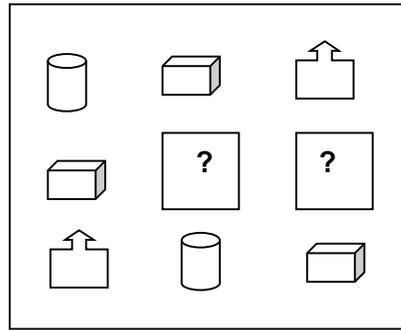
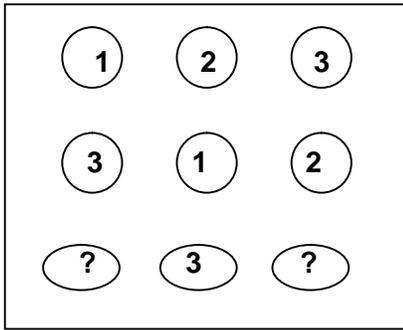
7 △ □ ○ △ ○ □ ○ □ △ ○ □

8 ○ □ △ □ ○ △ ○ □ ○ □ △

9 △ □ ○ △ ○ □ ○ △ □ ○ △

10 □ △ □ ○ △ ○ □ ○ □ △ □

Ejercicio 5



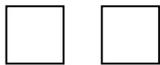
Ejercicio 6

Debe descubrir los valores de las figuras de la sección **A** para poder encontrar los valores de las figuras de la sección **B**.

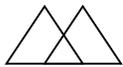
A



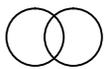
AX



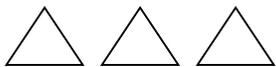
BLR



CPR



APR

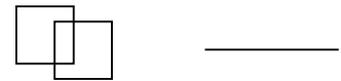
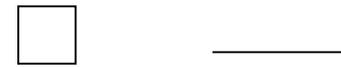
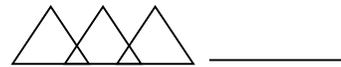


CLS



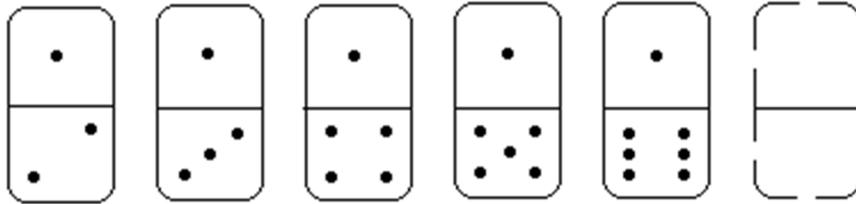
BLT

B

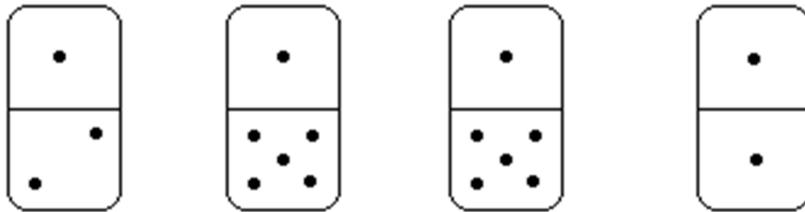


Ejercicio 7

Test 1 ¿Qué ficha debería ir al final de la serie?



Elige la respuesta



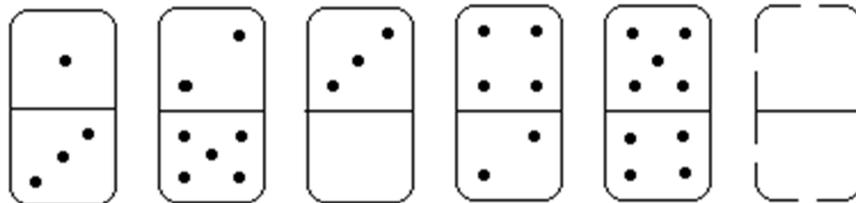
1

2

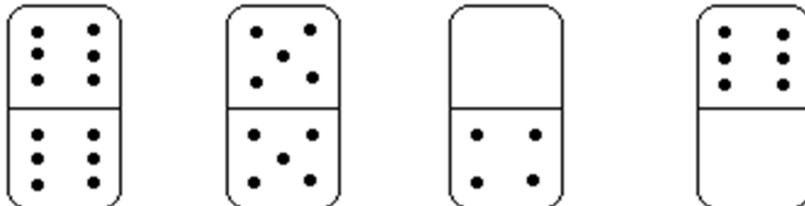
3

4

Test 2



Elige la respuesta



1

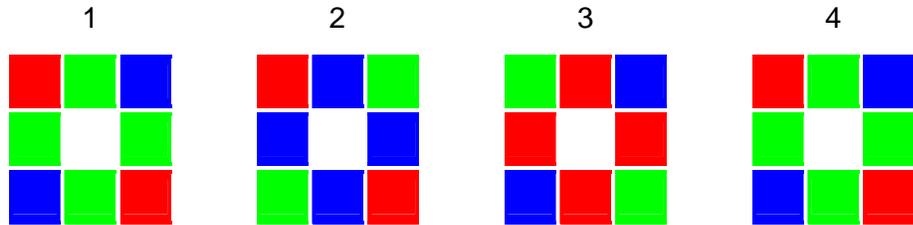
2

3

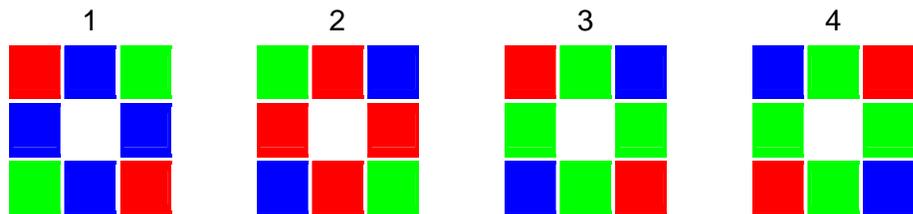
4

Ejercicio 8

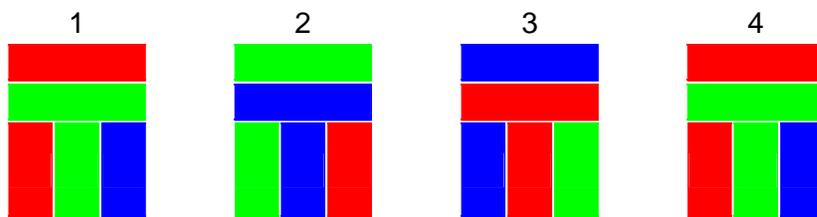
Test A



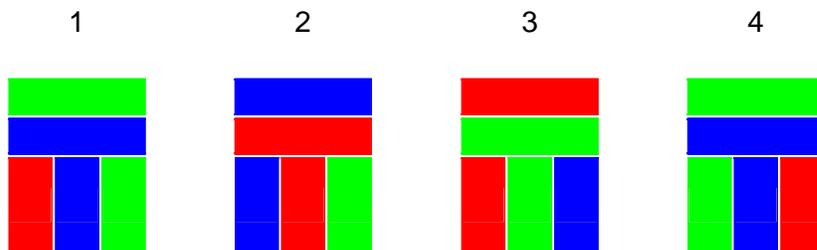
¿Cuál de los siguientes ejercicios debería continuar la secuencia de los cuatro ejercicios anteriores?



Test B



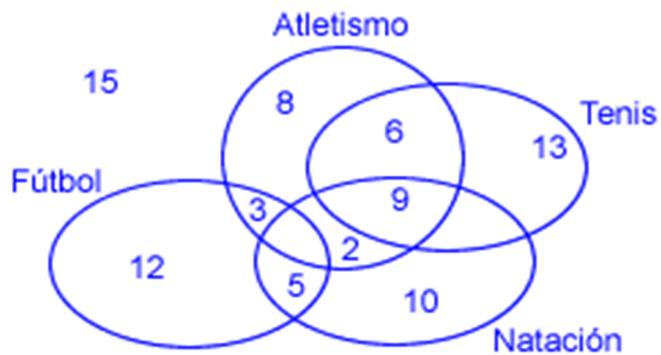
¿Cuál de los siguientes ejercicios debería continuar la secuencia de los cuatro ejercicios anteriores?



Sesión 2

Ejercicio 1

Tiempo: 2 minutos



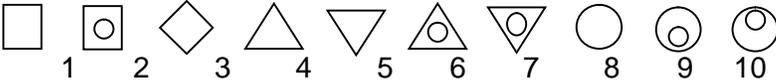
- 1 ¿Cuántas personas practican sólo tenis?
- 2 ¿Cuántas no practican ni atletismo ni fútbol?
- 3 ¿Cuántas practican sólo un deporte?
- 4 ¿Cuántas personas practican atletismo, tenis y natación?
- 5 ¿Cuántas personas practican atletismo, tenis y natación?
- 6 ¿Cuántas personas no practican atletismo, tenis ni natación?
- 7 ¿Cuántas personas practican atletismo y tenis?
- 8 ¿Cuántas personas no practican atletismo ni tenis?
- 9 ¿Cuántas personas practican dos deportes?
- 10 ¿Cuántas personas practican tres deportes?

Respuestas: 13, 38, 43, 9, 16, 25, 9, 42, 25, 9

Ejercicio 2

Realiza las siguientes operaciones teniendo en cuenta la clave

Clave para todas las operaciones



Ejercicio 3

En el siguiente test, cada problema está formado por una secuencia de cuatro pasos y usted tiene que descubrir el quinto paso, para lo cual, debe encontrar la lógica según la cual están organizados los elementos

Problema				Solución				
				a	b	c	d	e

Respuestas: 1d 2c 3b 4d 5c 6d 7c 8d 9a 10b

Ejercicio 4

El color azul es un elemento que perturba la atención. Rompe la uniformidad a la cual estamos acostumbrados, por lo cual, es necesario un esfuerzo extra de concentración y de abstracción. Esta clase de ejercicios desarrolla gran poder de concentración y de abstracción, necesarios para hacer fácil lo difícil.

3. Memoriza la clave durante 30 segundos.
4. Di el número que corresponde a cada figura.

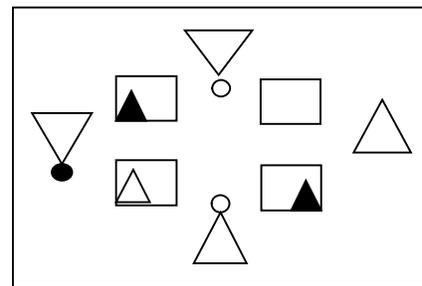
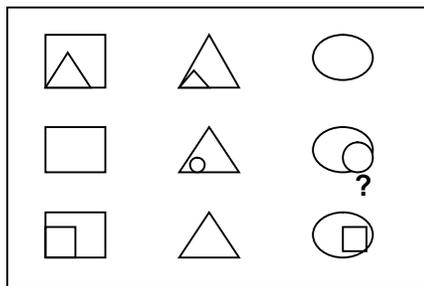
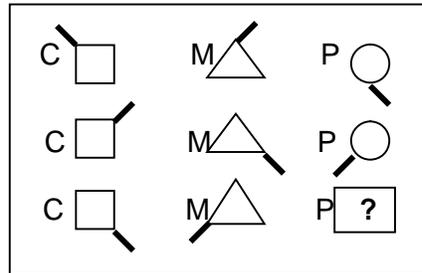
Tiempo: **50 segundos**

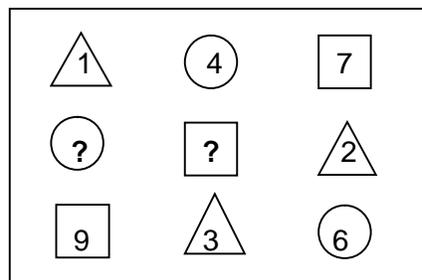
1	△	○	□	○	△	○	□	△	□	○	△
2	□	○	△	○	□	△	□	○	△	○	□
3	○	□	△	□	○	△	○	□	○	□	△
4	○	△	○	□	△	□	○	△	○	□	○
5	△	○	□	△	□	○	△	○	□	○	□
6	□	○	△	○	□	○	□	△	○	□	△
7	△	□	○	△	○	□	○	□	△	○	□
8	○	□	△	□	○	△	○	□	○	□	△
9	△	□	○	△	○	□	○	△	□	○	△
10	□	△	□	○	△	○	□	○	□	△	□

Ejercicio 5

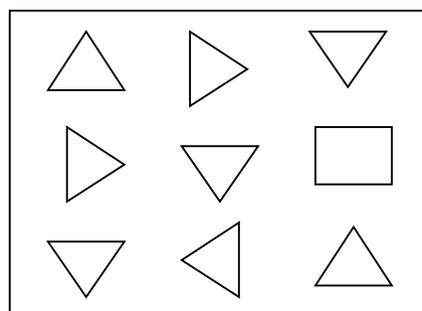
Mon	mOn	moN
Pan	pAn	?
Ris	?	riS



101	112	123
134	145	?
167	?	189

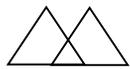


ABCd	BCdA	CdAB
STuV	?	uVST
PqRS	qRSA	RSPq

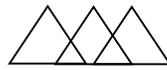


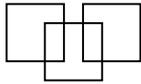
Ejercicio 6

Debe descubrir los valores de las figuras de la sección **A** para poder encontrar los valores de las figuras de la sección **B**.

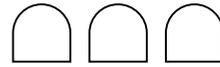


L 1 G



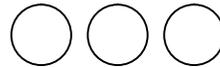


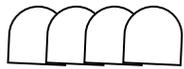
F 1 H





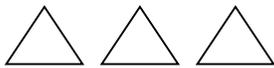
T 2 G



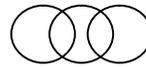


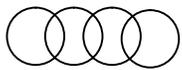
S 1 X



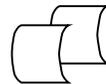


L 2 H





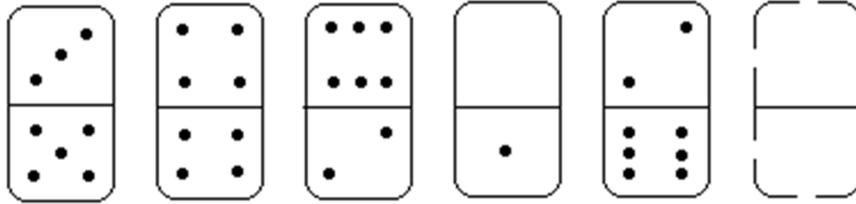
R 1 X



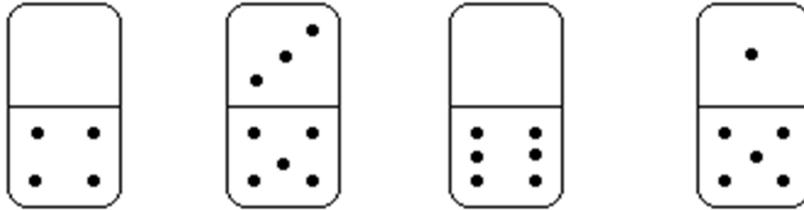
Ejercicio 7

Test A

¿Qué ficha debería ir al final de la serie?



Elige la respuesta



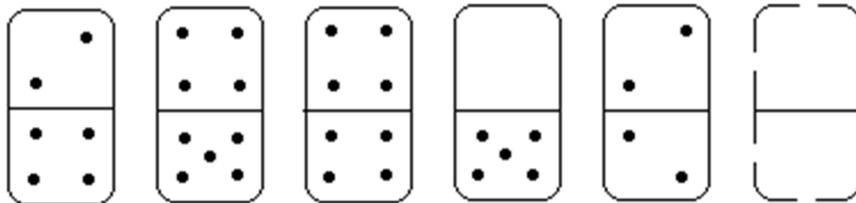
1

2

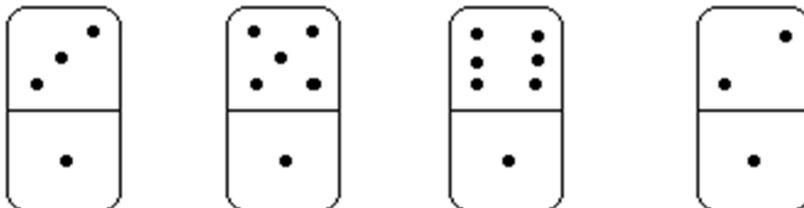
3

4

Test B



Elige la respuesta



1

2

3

4

Ejercicio 8

Test

En el siguiente test, cada ejercicio o problema está formado por una combinación de colores y se trata de encontrar la lógica de acuerdo a la cual se han distribuido los colores, lo cual te ayudará a conocer la figura (a, b, c) que debería seguir en la secuencia de los ejercicios 1, 2, 3

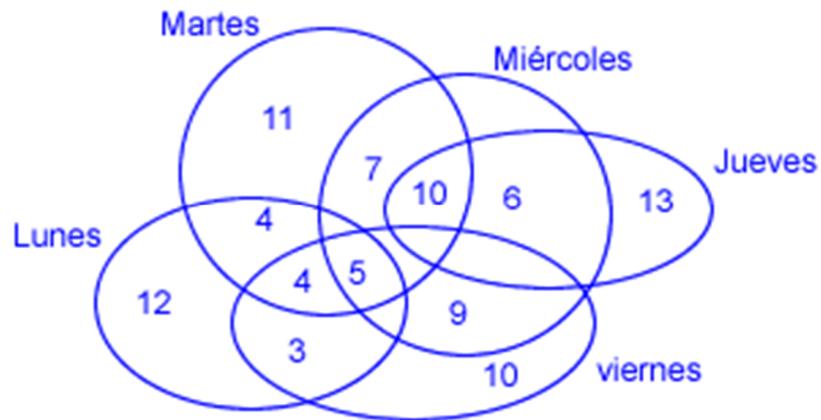
	1				2				3		
	Blue	Red	Red	White	Green	Yellow	Yellow	White	Red	Blue	Blue
	Green	Blue	Yellow	White	Red	Green	Blue	White	Yellow	Red	Green
	Red	Blue	Yellow	White	Yellow	Green	Blue	White	Blue	Red	Green
	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White	White
	White	a	White	White	White	b	White	White	White	c	White
	Red	Blue	Blue	White	Blue	Green	Green	White	Blue	Red	Red
	Yellow	Red	Green	White	Yellow	Blue	Red	White	Green	Blue	Yellow
	Blue	Red	Green	White	Green	Blue	Red	White	Red	Blue	Yellow

Sesión 3

Ejercicio 1

Una empresa necesita saber el número de personas que han sido entrevistadas.

Tiempo: **3 minutos...**



¿Cuántas personas han sido entrevistadas?

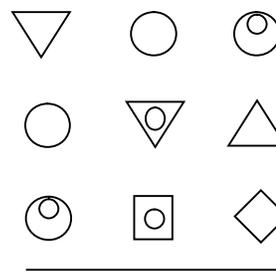
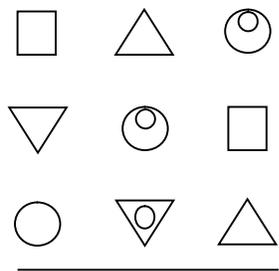
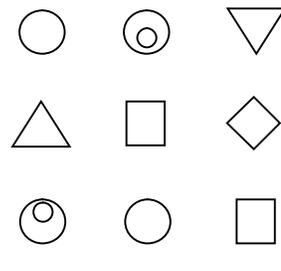
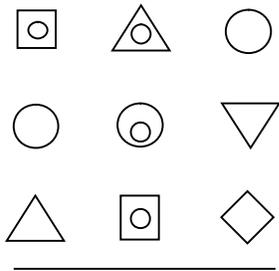
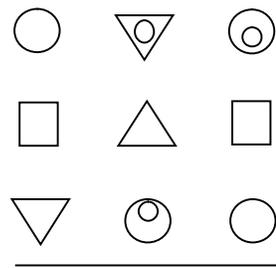
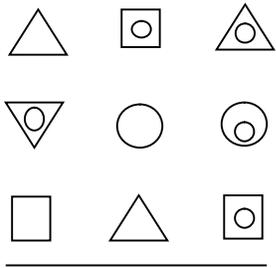
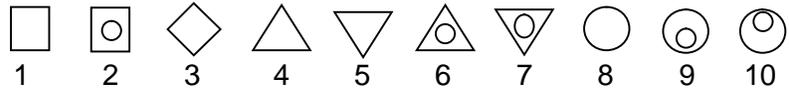
- 1 Los lunes y los jueves.
- 2 Los lunes y martes.
- 3 Los lunes y viernes.
- 4 Los lunes, martes, miércoles y viernes.
- 5 Los miércoles y viernes.
- 6 Los miércoles y jueves.
- 7 Los martes, miércoles, jueves.
- 8 Los lunes, martes y viernes.
- 9 Los martes y miércoles.
- 10 Una vez en la semana.

Respuestas: 4, 6, 3, 5, 9, 6, 10, 4, 7, 46

Ejercicio 2

Realiza las siguientes operaciones teniendo en cuenta la clave.

Clave



Ejercicio 3

En el siguiente test, cada problema está formado por una secuencia de cuatro pasos y usted tiene que descubrir el quinto paso, para lo cual, debe encontrar la lógica según la cual están organizados los elementos

Problema				Solución				
				a	b	c	d	e
								
								
								
								
								
								
								
								
								
								

Respuestas: 1c 2d 3b 4a 5d 6a 7a 8d 9d 10b

Ejercicio 4

El color azul es un elemento que perturba la atención. Rompe la uniformidad a la cual estamos acostumbrados, por lo cual, es necesario un esfuerzo extra de concentración y de abstracción. Esta clase de ejercicios desarrolla gran poder de concentración y de abstracción, necesarios para hacer fácil lo difícil.

1. Memoriza la clave durante 30 segundos.
2. Di el número que corresponde a cada figura.

Tiempo: 50 segundos

3 6 9

1	△	●	□	○	△	●	□	△	□	●	△
2	□	●	△	●	□	△	■	○	△	○	□
3	○	□	△	□	○	△	○	■	○	□	△
4	●	△	○	■	△	□	●	△	○	■	○
5	△	○	□	△	□	○	△	○	□	○	□
6	□	○	△	○	■	○	□	△	●	□	△
7	△	■	○	△	○	□	○	□	△	○	■
8	●	□	△	□	○	△	○	■	○	□	△
9	△	□	○	△	●	□	○	△	□	○	△
10	□	△	□	○	△	○	□	○	□	△	□

Ejercicio 5

Para triunfar necesitamos aplicar la abstracción a todos los aspectos de la vida, especialmente la lectura, al estudio, al trabajo y a las relaciones humanas, pues estos son los aspectos que más inciden en nuestra vida.

El siguiente ejercicio consiste en abstraer o percibir de forma **instantánea** los elementos que se indican en cada sesión. Al principio lo importante no es captar los elementos sino avanzar con rapidez. Reducir el tiempo de las fijaciones, de modo que las abstracciones sean instantáneas. De este modo tu cerebro aprende a ir directamente a lo esencial de las cosas. Esta habilidad es transferible a todos los aspectos de la vida.

Encuentra en orden sucesivo los elementos indicados para cada sesión. Realiza tres fijaciones sobre cada línea. No la subrayes, sólo visualiza. Puedes repetir el ejercicio para confirmar tu precisión. Máximo una o dos sesiones en cada intento. Tiempo para cada sesión: **45 segundos**

- 1ª Sesión: Encontrar las combinaciones O , D, W en orden sucesivo
- 2ª Sesión: Encontrar las combinaciones X, S, M en orden sucesivo
- 3ª Sesión: Encontrar las combinaciones A, C, J en orden sucesivo
- 4ª Sesión: Encontrar las combinaciones PO , LO TY en orden sucesivo
- 5ª Sesión: Encontrar las combinaciones DD, WW, TE en orden sucesivo

1. DDCACPOITUJKAL	RETUFUXDCXHGSC	AFWRTYFAVZLKHJG
2. URYEIJDHJSSHD	JNFMNVJHDFGDDC	XGSBTEWJPOIPOA
3. WDDMIXLJWXMLU	PODJXKJDHCKJDM	JEHEHIGORDTIEW
4. UOHRTIAiDDSDCA	FGCBXGSBTFDIEW	POCPOAFDWWXIML
5. PODCAKJDIHCKJD	MWFJEHEIJTUFIDIP	RYMILETYCACPJITU
6. ALRETUCDJIKFÑP	CMJDJDFHJVHGO	RDTEYWQWUOEIRT
7. DFDDGCBXGSBTE	LWUPOCPTAFDWW	DDXMLUOIPODIKJDI
8. JDMFJEHEITUFDP	ORYETYCACPLOTU	KALJELMIJUICKIFÑP
9. MNDJFHNVHGIMD	ORDTELYWQWERIT	ASDFGCUOBXGSBT
10. FDOCPMLOAFDIW	WXMLUOIPODKJDH	KJDMFJEHEYITIUDG
11. DWXPORYETYCIA	CPOTUJKALRETUIC	RYEJHDHJSSHDJNF
12. ORYETYDDCAICIP	TUJKALRETIUFWXIT	CXHGSJAFWJTITIYF
13. LKJGUITURYEJHD	HJSIIDJNFMNVJHD	FGDDCBXGSBTEWT
14. CPOAFDWDDMXIL	WXMLUOPODJXKJS	HCKJDOTUJKALRET

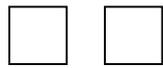
Ejercicio 6

Debe descubrir los valores de las figuras de la sección **A** para poder encontrar los valores de las figuras de la sección **B**.

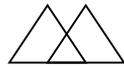
A



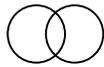
D M B



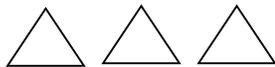
A M B



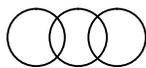
D F H



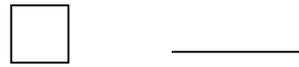
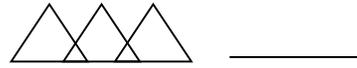
A M R



A F B

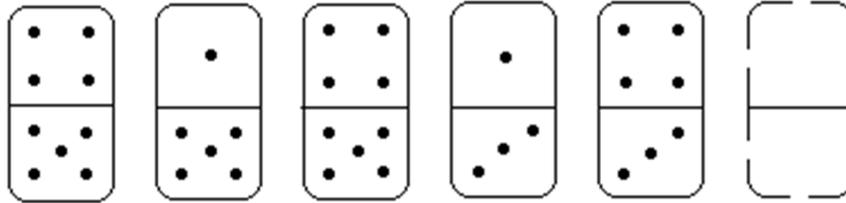


B

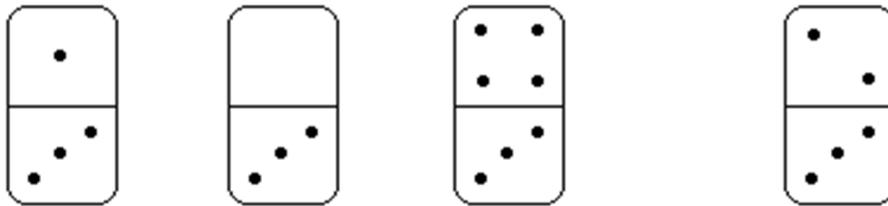


Ejercicio 7

Test 1 ¿Qué ficha debería ir al final de la serie?



Elige la respuesta



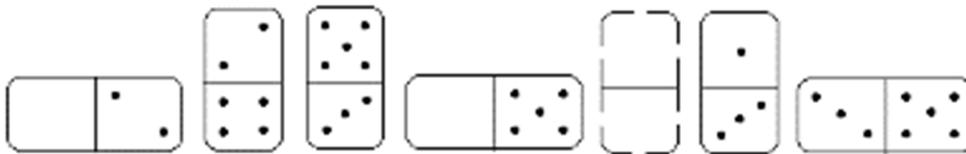
1

2

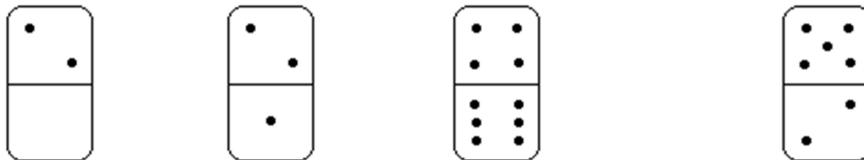
3

4

Test 2



Elige la respuesta



1

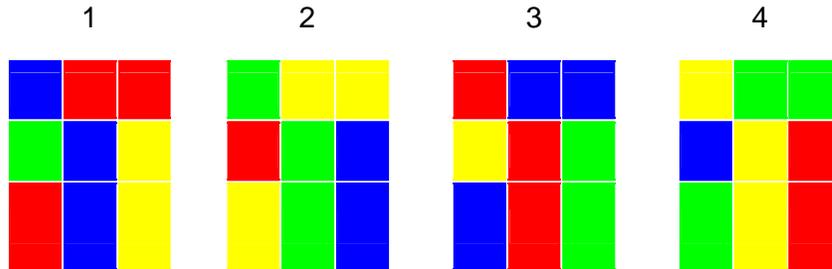
2

3

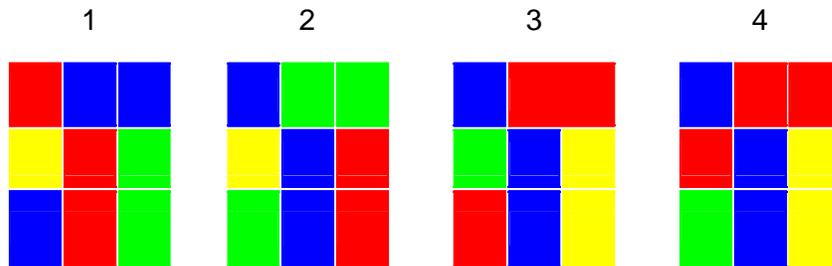
4

Ejercicio 8

Ejercicios problema

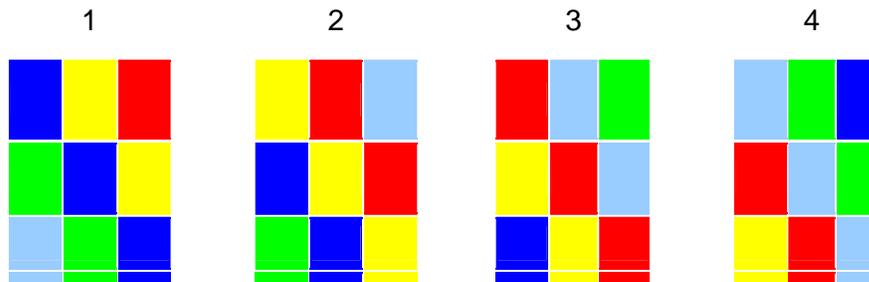


¿Cuál de los siguientes ejercicios debería continuar la secuencia de los cuatro ejercicios anteriores?



Test 2

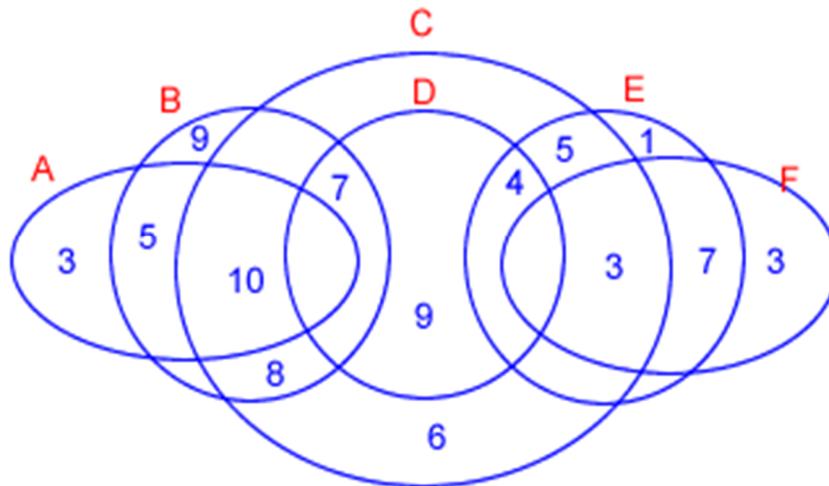
Observa, y di todos los detalles que veas sobre estas imágenes. Por ejemplo, en diagonal de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha los colores son uniformes. De forma horizontal y vertical los rectángulos son de distinto color. No se repite en el mismo lugar ningún color, ni de forma horizontal ni de forma vertical.



Sesión 4

Ejercicio 1

Tiempo : 3 minutos



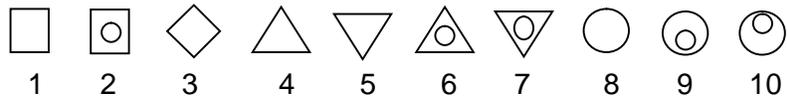
- 1 ¿Cuántos elementos son exclusivos de los conjuntos E y F?
- 2 ¿Cuántos elementos son exclusivos de los conjuntos B, C y D?
- 3 ¿Cuántos elementos son exclusivos de los conjuntos C y E?
- 4 ¿Cuántos elementos son exclusivos de los conjuntos B y C?
- 5 ¿Cuántos elementos comunes tienen los conjuntos B, C, D?
- 6 ¿Cuántos elementos comunes tienen los conjuntos C, E, F?
- 7 ¿De qué conjuntos es elemento común el 8 ?
- 8 ¿De qué conjuntos es elemento común el 4?
- 9 ¿Cuántos elementos pertenecen a un solo conjunto?
- 10 ¿Cuántos elementos en común tienen los conjuntos E y F?

Respuestas: 7, 7, 5, 8, 7, 3, B y C, C D E, 22

Ejercicio 2

Realiza las siguientes operaciones teniendo en cuenta la clave

Clave para todas las operaciones



Ejercicio 3

En el siguiente test, cada problema está formado por una secuencia de cuatro pasos y usted tiene que descubrir el quinto paso, para lo cual, debe encontrar la lógica según la cual están organizados los elementos

					a	b	c	d	e

Respuestas: 1d 2b 3e 4a 5c 6a 7d 8b 9b 10d

Ejercicio 4

El color azul es un elemento que perturba la atención. Rompe la uniformidad a la cual estamos acostumbrados, por lo cual, es necesario un esfuerzo extra de concentración y de abstracción. Esta clase de ejercicios desarrolla gran poder de concentración y de abstracción, necesarios para hacer fácil lo difícil.

5. Memoriza la clave durante 30 segundos.
6. Di el número que corresponde a cada figura.

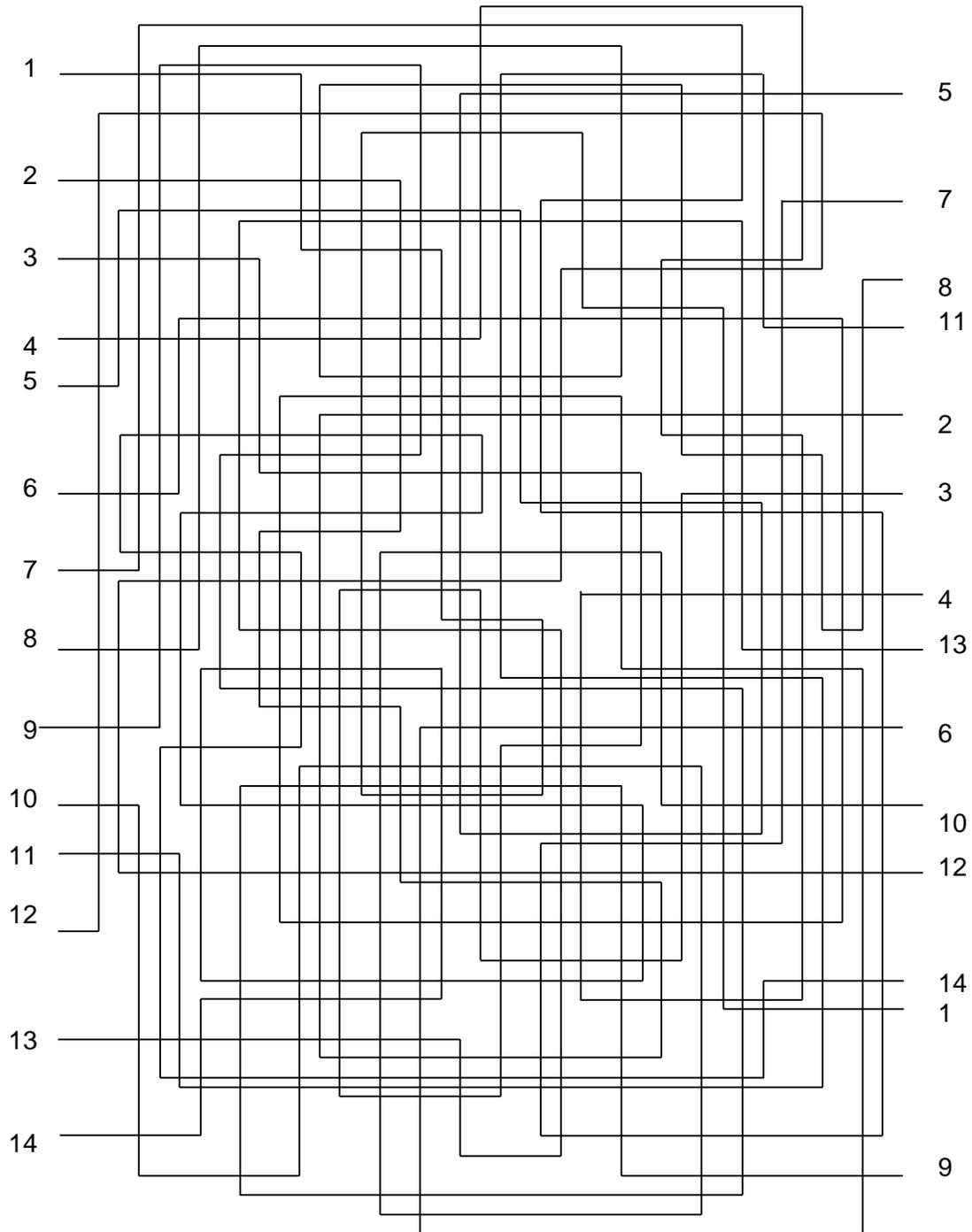
Tiempo: 50 segundos



1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

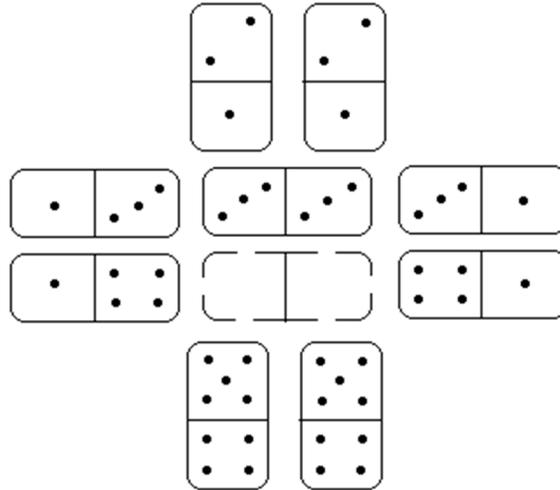
Ejercicio 5

Las líneas significan los caminos de la vida, las dificultades. Si prestas atención a las líneas que se cruzan en tu camino, es decir, a lo que hacen los demás, perderás de vista tu meta. No deslices la vista. Salta de de esquina a esquina. Recuerda que es un juego, si te equivocas no rectifiques, sigue adelante. Ejercítate durante dos o tres minutos y regresa en otros momentos hasta que puedas resolver el ejercicio completo en 4 minutos.

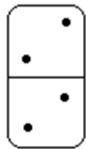


Ejercicio 6

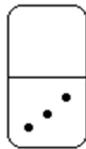
Test 1 ¿Qué ficha debería ir al final de la serie?



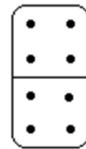
Elige la respuesta



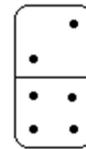
1



2

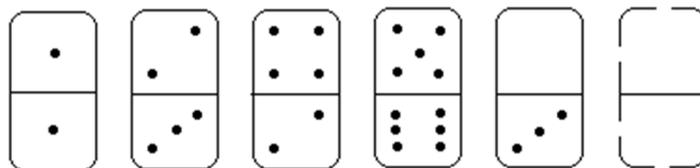


3

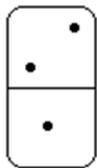


4

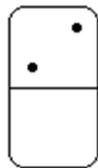
Test 2



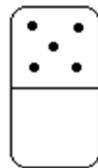
Elige la respuesta



1



2



3



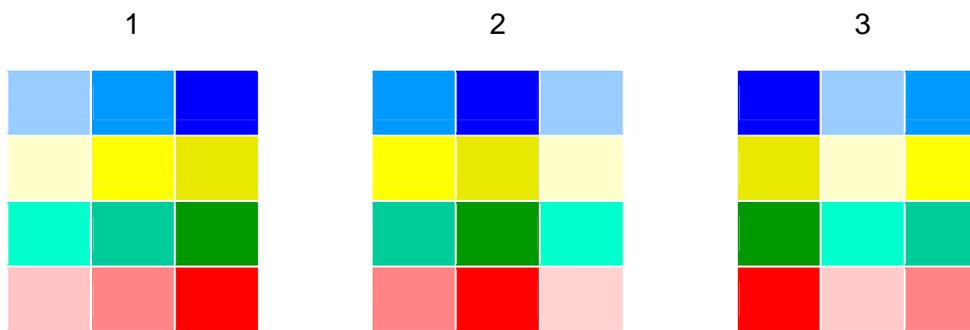
4

Ejercicio 7

Test 1

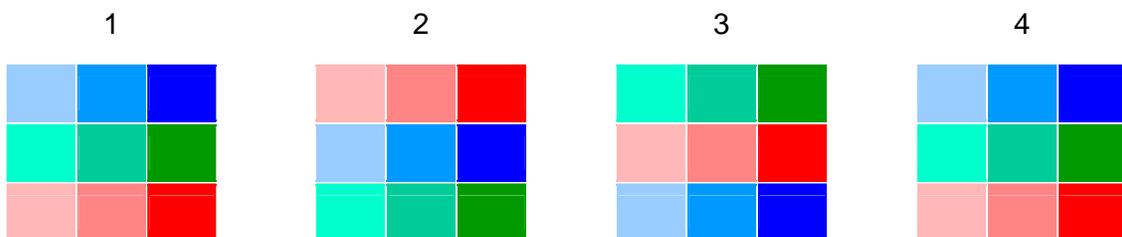
En un principio las tres imágenes no eran como son ahora. Se han producido dos movimientos o cambios que las han convertido en lo que aparentan ahora. Debes descubrir cuáles ha sido los cambios y el orden en que se han sucedido.

Si no encuentras la solución no te preocupes. La solución está a la vista pero, tu cerebro no tiene capacidad de abstracción en este aspecto, porque no te has ejercitado. Regresa en otro momento y prueba. Tu cerebro ya está trabajado en el asunto a nivel subconsciente.



Test 2

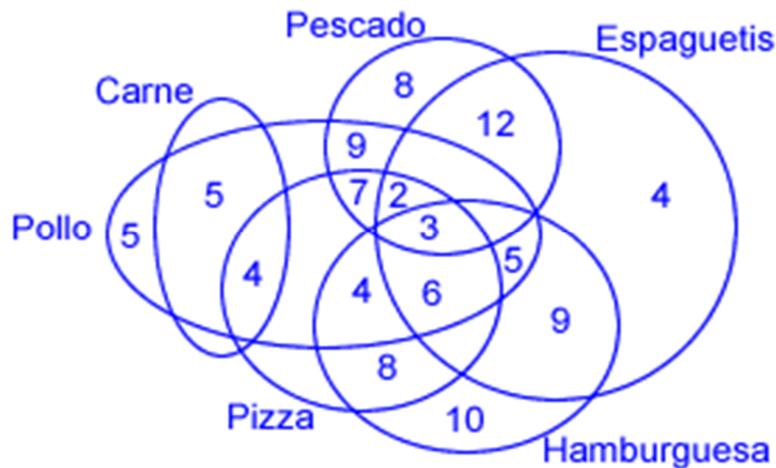
La pregunta es la misma que en el ejercicio anterior.



Sesión 5

Ejercicio 1

Tiempo: 4 minutos.....



- 1 ¿Cuántas personas prefieren hamburguesa y pollo?
- 2 ¿Cuántas personas prefieren hamburguesa, pollo, espaguetis y pizza?
- 3 ¿Cuántas comen hamburguesa, pollo y espaguetis, pescado y pizza?
- 4 ¿Cuántas personas prefieren pollo, carne y pizza?
- 5 ¿Cuántas personas prefieren pollo y pescado?
- 6 ¿Cuántas personas prefieren pollo, espaguetis y hamburguesa?
- 7 ¿Cuántas personas prefieren pollo, pizza y pescado?
- 8 ¿Cuántas personas prefieren pizza, hamburguesa y pollo?
- 9 ¿Cuántas personas prefieren espaguetis y hamburguesa?
- 10 ¿Cuántas personas tienen preferencia por un solo tipo de comida?

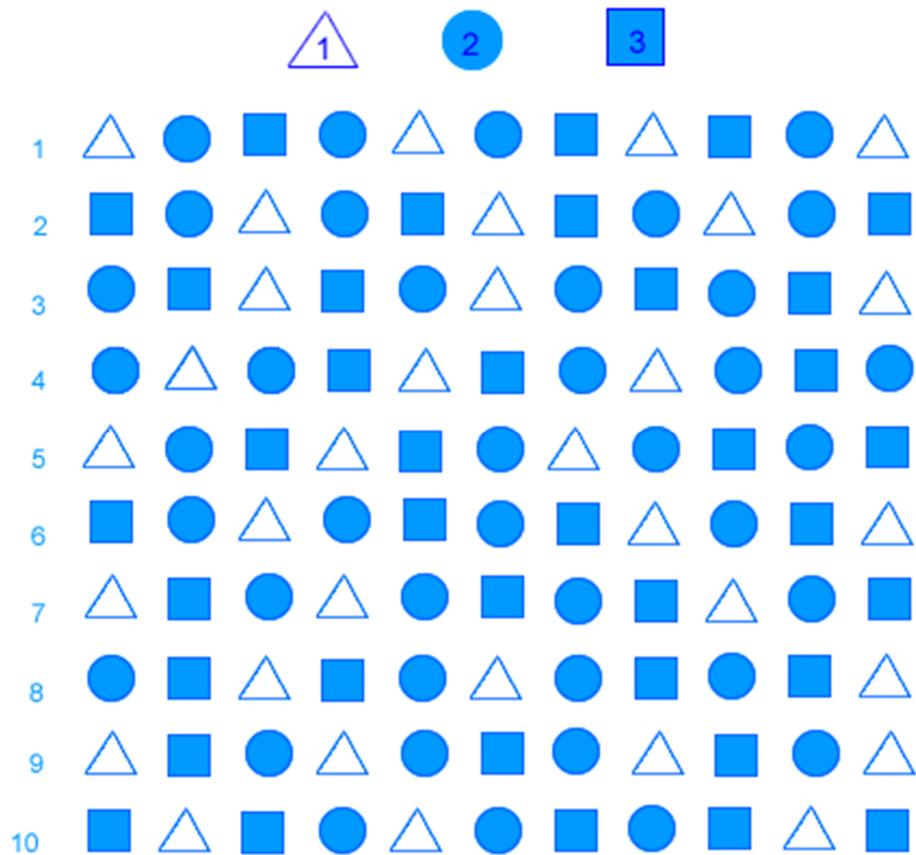
Respuestas: 4, 6, 3, 4, 7, 5, 7, 4, 9, 27

Ejercicio 2

El color azul es un elemento que perturba la atención. Rompe la uniformidad a la cual estamos acostumbrados, por lo cual, es necesario un esfuerzo extra de concentración y de abstracción. Esta clase de ejercicios desarrolla gran poder de concentración y de abstracción, necesarios para hacer fácil lo difícil.

1. Memoriza la clave durante 30 segundos.
2. Di el número que corresponde a cada figura.

Tiempo: 50 segundos



Ejercicio 3

Todo en la vida está organizado de acuerdo a una lógica, y, mientras no conozcas la lógica que lo rige no puedes resolverlo; por tanto el objetivo del estudio no es sólo aprender conocimientos sino aprender a utilizarlos.

Los ejercicios siguientes están organizados de acuerdo a una lógica y siguen una pauta determinada que debes descubrir para resolverlo.

Observa primero todos los ejercicios para que tu cerebro los vaya trabajando.

Al final tienes la explicación de las pautas en base a las cuales se ha creado cada ejercicio, pero lo ideal es que intentes encontrarlas por ti mismo.

El hecho de que te resulte difícil, sólo significa que no has desarrollado esta clase de abstracción.

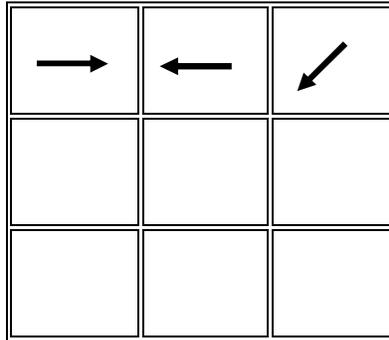
-
1. 9 2 8 3 ...
 2. A C B D C E...
 3. F D E C D B...
 4. 20 3 19 5 18...
 5. 30 2 28 5 23 3 ...
 6. 7 3 21 2 42 2 ...
 7. 5 3 8 4 12 5 17 6...
 8. 18 16 15 17 15 14... .
 9. 7 3 21 4 84 5 420 2
 10. 2 3 5 4 20 2 22 3 ...

Soluciones

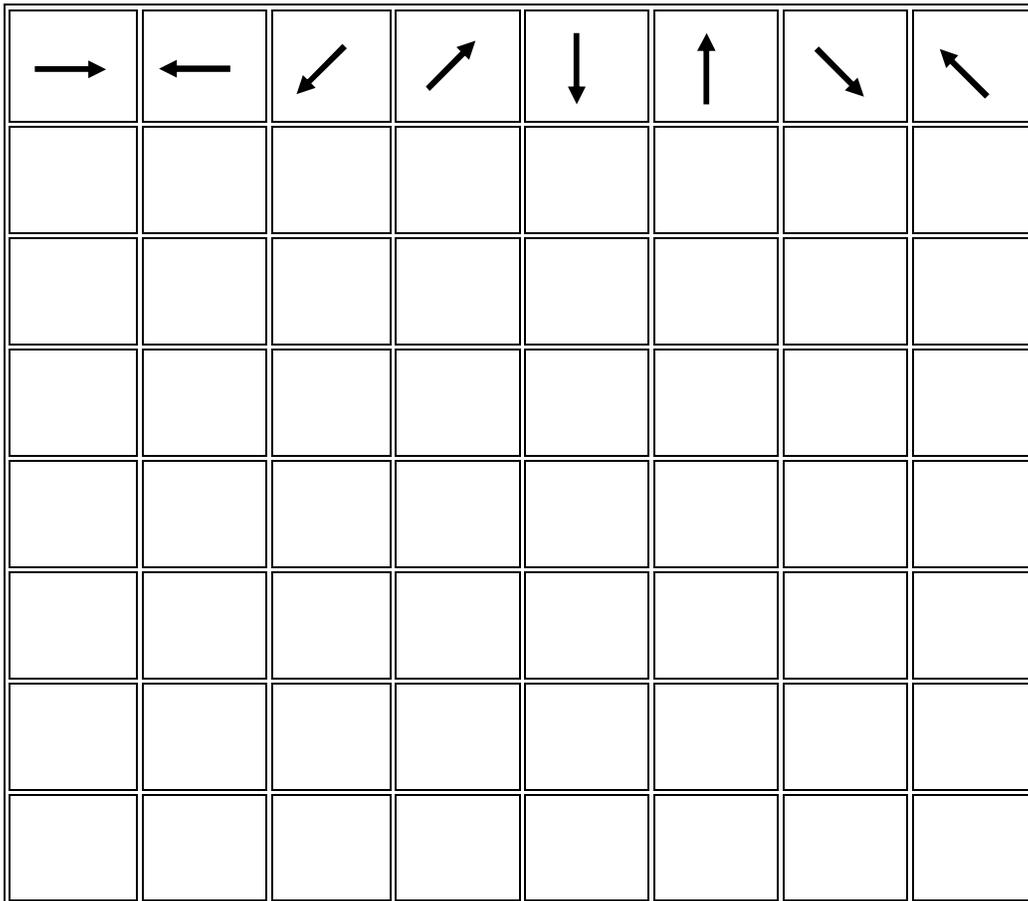
1. 9 2 8 3 ... 7 2 6
2. A C B D C E D F A C B D C E Hay un salto de una letra
3. F D E C D B CA Es la serie anterior pero de forma regresiva
4. 20 3 19 5 18 Hay dos series intercaladas 20 19 18 que desciende y 3 5 que asciende de dos en dos
5. 30 2 28 5 23 3 20 30-2 28-5 23-3 20
6. 7 3 21 2 42 2 84 7x3 21x2 42x2
7. 5 3 8 4 12 5 ... 17 5+3 8+4 12+5 17
8. 18 16 15 17 15 14 16 14 13 Hay 2 grupos que se suceden secuencialmente siguiendo la misma pauta.
9. 7 3 21 5 105 3 315 2 630 El número anterior se multiplica por el que sigue.
10. 2 3 5 4 20 2 22 3 66 2+3 5x4 20+2 22x3 66 Cada número sigue la pauta del signo indicado.

Ejercicio 4

Test 1. En el siguiente cuadro se ha colocado tres flechas. Completa el cuadro utilizando 2 flechas más de cada modelo, de modo que no se repita ninguna flecha de forma horizontal ni de forma vertical. Este ejercicio tiene como objetivo familiarizarte para que el ejercicio siguiente te resulte fácil

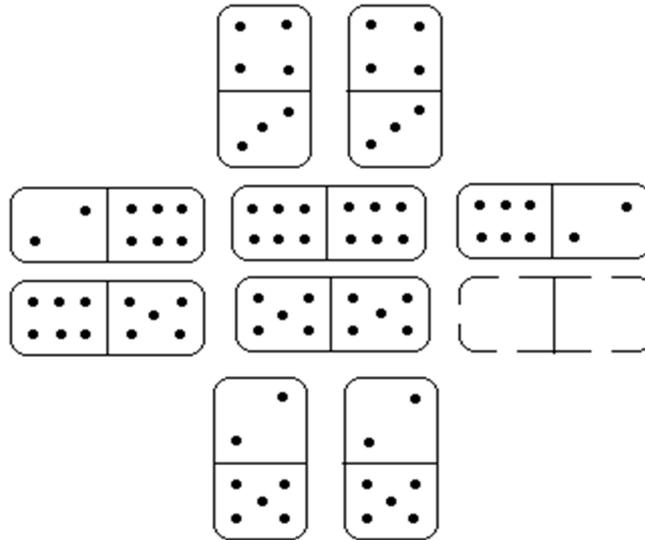


Test 2. En el siguiente cuadro se ha colocado una línea de flechas. Completa el cuadro utilizando 7 flechas más de cada modelo, de modo que no se repita ninguna flecha de forma horizontal ni de forma vertical.

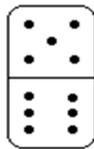


Ejercicio 5

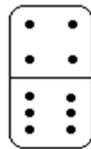
Test 1 ¿Qué ficha falta?



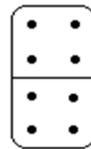
Elige la respuesta



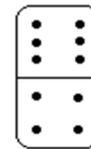
1



2

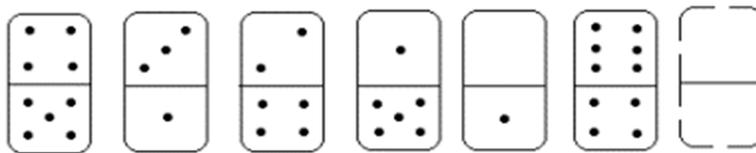


3

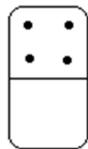


4

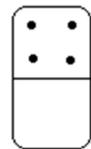
Test 2



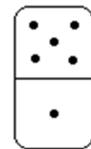
Elige la respuesta



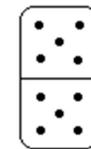
1



2



3



4

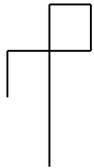
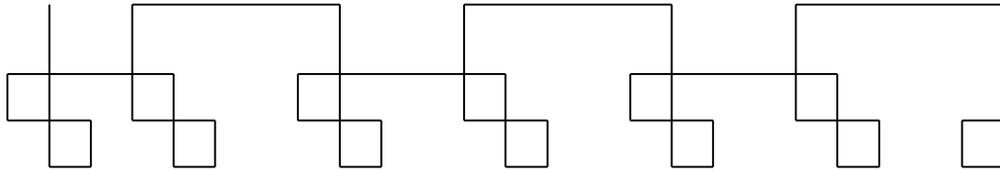
Ejercicio 6

Simetría. Este ejercicio exige gran capacidad de abstracción. Imagina que la línea del centro es un espejo y que la imagen de arriba se refleja en él. Intenta dibujarla, y, recuerda que debe ser simétrica y no paralela.

Aavanza *paso a paso*. Dedicar el tiempo que sea necesario para que cada paso sea el correcto.

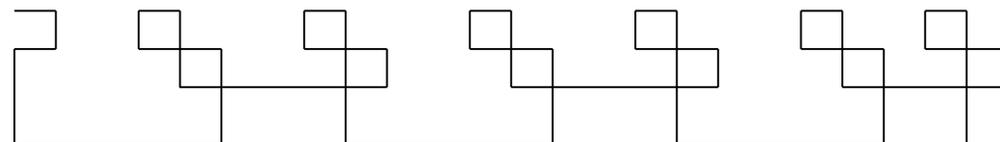
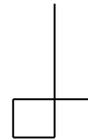
En este método todo es contra reloj, porque lo que no funciona de forma fluida no sirve, pero hay que entender que la fluidez surge cuando uno domina la situación.

Test 1



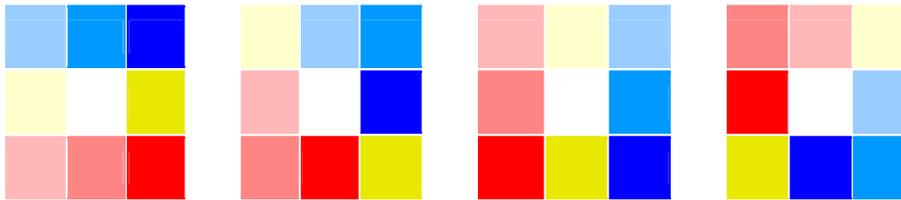
Realiza el este test en otro momento

Test 2



Ejercicio 7

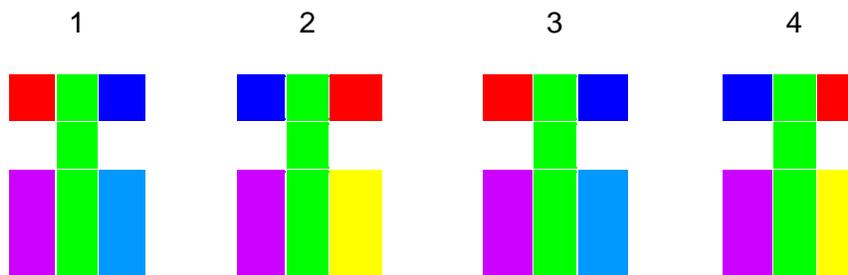
Test 1



No puede come como una vaca entera pero sí la puedes comerla en forma de bistec. Si quieres entender todas las figuras a la vez es imposible, pero es fácil si comienzas por observar la evolución de un elemento dentro del contexto general.

Test 2

Para resolver este ejercicio lo primero es no angustiarte. Luego observa los elementos comunes como es la raya verde, observa también que el cuadrado morado, el azul claro y el amarillo se mantienen fijos. Lo que te falta por descubrir es fácil.



Inteligencia Numérica

Para los pitagóricos, el número era la esencia de todo. Todo se reduce a números. La materia está formada por x número de átomos. El mundo tiene x número de años. Los países, los astros y las cosas, distan unos de otros x número de kilómetros. Las cosas tienen x número de características. El precio de las cosas se valora en x número de monedas. El número está presente en todo.

En el pasado se daba mucha importancia al aprendizaje de las cuatro operaciones básicas: Suma, resta, multiplicación y división; porque eran indispensables para cualquier transacción. Ignorarlas era algo así como ser analfabeto. Pero una máquina sofisticada, llamada calculadora, vino en ayuda del hombre. Ahora no es necesario pensar, basta con presionar unos botones y ¡zas!, aparece la solución.

A la computadora le ha seguido otras máquinas que piensan y toman decisiones por el hombre. Gracias a la máquina la sociedad progresa a paso de gigante y el hombre se ha liberado del trabajo pesado, lo que le ha permitido crecer en otras dimensiones. (?)

Un estudio realizado en los E.E.U.U. pronostica que para el año 2030, solamente el veinte por ciento de los americanos estará dedicado a trabajos pesados; el trabajo del ochenta por ciento será básicamente de tipo intelectual. Por tanto, el cultivo de una mente fluida y creativa es la mejor herramienta para el éxito en el futuro. Sin embargo, observamos que la máquina está generando una forma de vida caracterizada por la comodidad y la inactividad física y mental.

La característica de una naturaleza sana es la acción. Observa a los niños. Su cuerpo está en movimiento constante; no se cansan de correr ni de jugar. Su espíritu tampoco descansa; su mente es un derroche de imaginación y de creatividad. Un niño que puede expresar con libertad su energía física y mental es un niño sano y feliz.

La peor desgracia que pudiera ocurrirle a un cuerpo es el anquilosamiento físico o parálisis, y la peor desgracia que puede sucederle a la mente es la incapacidad de sentir, de pensar, de crear. Estas enfermedades son "terminales". Para evitarlas, es necesario ejercitar constantemente los músculos del cerebro. Es algo que nadie puede hacer por nosotros y cada vez que dejamos de hacerlo se debilitan nuestra salud, nuestra inteligencia, nuestra autoestima y nuestro poder.

Los ejercicios de este capítulo tienen como objetivo desarrollar una mente fluida que procese con *seguridad, rapidez y eficacia* todas las operaciones relacionadas con los números. Todo cambio supone un tiempo de asimilación y de adaptación.

Existen ciertas operaciones básicas (suma, resta, multiplicación y división) que son bien conocidas; pero, no es suficiente con conocerlas pues, la vida fluye a tal velocidad, que a la hora de las compras y de los negocios, la mayoría de las personas no tienen tiempo para sacar sus cuentas mentalmente. Esta situación genera inseguridad y les hace vulnerables.

Los números tienen muchas aplicaciones pero están asociados a la economía y las finanzas; de modo que, vamos a aprovechar la oportunidad para analizar dos conceptos fundamentales, “*activos*” y “*pasivos*”, descritos magistralmente por Robert Kiyosaki en su libro “Padre rico, Padre pobre”

Activos: Se entiende por activos las inversiones, los valores, la capacitación, las relaciones, la experiencia, la iniciativa, etc. Estas son formas de sembrar riqueza que crece y se multiplica sin cesar.

Pasivos: Son las deudas, los compromisos, los gastos superfluos, las dependencias, los temores, la indecisión, etc. Estas son formas de empobrecimiento constante.

Observa a tu alrededor. ¿Qué ves? Todo cambia sin cesar. Necesita abrir los ojos y adelantarte al futuro. Las ideas expuestas pueden ser útiles si aprendes a utilizarlas.

Lo cierto es que, el gran drama del mundo es de pobreza física y mental; por lo cual, es importante aprender desde niños a ser ricos en todos los aspectos.

Los seres humanos necesitan llenar el *cerebro con ideas*, el *corazón con afecto* y el *bolsillo con dinero*. Una falla en cualquiera de estos tres sistemas complica la vida.

La verdadera riqueza está en la mente; utiliza tu cerebro y tu imaginación. Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades de hacer dinero y de ser feliz, pero no puedes percibir las porque tu cerebro no está programado.

No confundas dinero con riqueza. El dinero es sólo eso, “*money*” La riqueza es mucho más, es salud, fe, ilusión, amistad, esperanza, eficacia, libertad, felicidad...

Al realizar los ejercicios siguientes piensa en incrementar la velocidad mental y en convertir en hábito fluido el manejo de los números.

Las habilidades mentales son transferibles de modo que, el esfuerzo invertido en este capítulo redundará en beneficios de las demás clases de razonamiento.

Ofrecemos ejercicios con distinto grado de dificultad. Comienza por los que te resultan más fáciles y agradables.

Pon a prueba tu capacidad y resuélvelos como un reto.

La actitud emocional positiva es determinante. Es sorprendente la rapidez con que aprendemos las cosas que nos gustan y que nos interesan.

Lo importante del desarrollo de la inteligencia numérica no está sólo en el manejo de las operaciones básicas y en el dominio de la economía y de las finanzas. Está en que ayuda a tomar conciencia de la dimensión de la vida y de las cosas.

Oír que la luz viaja a 300.000 kms. Por segundo, no significa nada para quien no entiende de números.

Oír que la tierra se desplaza a razón de 2.500.000 de kms al día, impresiona, pero quienes no entienden de números no alcanzan a entender la magnitud real del hecho.

Oír que la Vía Láctea alberga unas 100.000.000.000 de estrellas, impresiona, pero no tenemos conciencia de la magnitud del hecho.

Oír decir a los astrónomos que es posible que existan varios *billones* de galaxias en el universo y que cada galaxia puede tener miles de millones de estrellas, es algo impresionante, pero como no hemos desarrollado una inteligencia numérica, no estamos familiarizados con los números en su dimensión infinita y nos privamos del espectáculo apoteósico que nos ofrece el universo.

Cuando oímos que la galaxia Andrómeda es una de nuestras vecinas y se encuentra a 2,2 millones de años-luz. Un año luz equivale a unos diez billones de kms; es decir, a la distancia que recorre la luz en un año a razón de 300.000 kms/por segundo. Nuestra mente se queda en blanco. No alcanzamos a entender el significado de tantos números seguidos.

Y, cuando nos enteramos de que nuestro sistema solar se encuentra en un extremo de la Vía Láctea y que estamos a 30.000 años-luz de su centro...

Sería maravilloso tomar papel y lápiz y averiguar el resultado final de estas distancias.

Tenemos varias inteligencias y cada inteligencia nos permite ver una dimensión de la vida y del universo entero. Los seres humanos estamos como encerrados en una habitación oscura, y, cada inteligencia que desarrollamos es como si se abriera una ventana a la realidad maravillosa de la vida. Mientras la gente es ignorante está a oscuras y no valora nada porque nada ve. Se conforma con nada porque cree que esa es la vida, pero, si algún día se abriera una ventana en su mente y experimentara las maravillas de la vida, ya nunca desearía regresar a su vida pasada.

El desarrollo de la inteligencia numérica ayuda a manejar los números con fluidez y a tener conciencia del significado y alcance de las cifras.

La gente habla de millones de dólares, de presupuestos nacionales, de transacciones económicas, de miles de personas muertas en un terremoto, de millones de niños que pasan hambre, etc. Pero no tienen idea de su magnitud, por lo cual, esos datos se reducen a cifras sin conciencia, que, ni le importan ni duelen a nadie. El desarrollo de la inteligencia numérica ayuda a valorar las cosas en la dimensión que tienen, a administrar mejor el tiempo, el dinero...

En la vida no es suficiente hacer las cosas. Ni siquiera es suficiente "hacerlas bien". Una persona puede viajar en burro, pero nunca llegará a tiempo. La vida se acelera cada día y es necesario aprender a procesar las cosas con rapidez. La velocidad de la que hablamos no tiene nada que ver con la prisa, tiene que ver con la fluidez mental. La fluidez está asociada a la calidad, a la eficacia y al éxito. Cada vez que realices los ejercicios anota el tiempo para que puedas comprobar tu evolución.

Sesión 1

Ejercicio 1

Tiempo aproximado: 1 minuto. No deslices la vista, visualiza por bloques.

1. Visualiza a la mayor velocidad posible la cifra 34

5 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 2 2 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 3 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
8 3 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 3

2. Visualizar a la mayor velocidad posible la cifra 72.

4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 2 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6 4
1 9 4 8 3 7 2 6 5 4 7 3 8 2 7 2 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9 6
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 2 9 2 8
8 7 2 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 6

3. Visualizar a la mayor velocidad posible la cifra 38.

5 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
1 9 4 8 3 8 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 8 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 3 8 2 7 3 9 2 8
3 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 3 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 8

Ejercicio 2

Resuelve **mentalmente** las siguientes operaciones a la mayor velocidad posible.
Tiempo aproximado **3 minutos**.

Puede repetir este ejercicio las veces que sea necesario, en otras oportunidades, hasta adquirir la fluidez requerida.

$$\begin{array}{r} 8\ 4\ 5\ 7\ 6\ 3\ 2\ 5\ 4\ 3\ 8\ 9 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

No anotes el resultado

$$\begin{array}{r} 9\ 7\ 6\ 3\ 8\ 4\ 5\ 7\ 6\ 5\ 3\ 2 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7\ 6\ 9\ 8\ 4\ 5\ 8\ 6\ 5\ 3\ 2\ 6 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

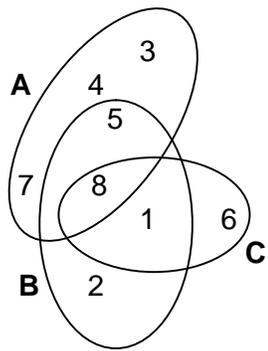
$$\begin{array}{r} 6\ 5\ 2\ 5\ 7\ 4\ 3\ 8\ 9\ 5\ 9\ 2 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3\ 7\ 4\ 8\ 5\ 9\ 6\ 9\ 2\ 7\ 4\ 5 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

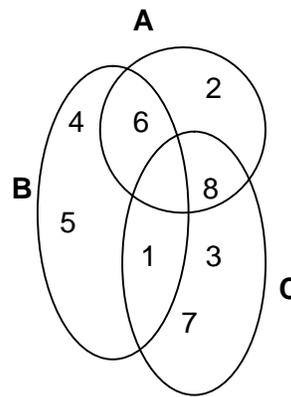
Ejercicio 3

Indica a qué órbita u órbitas pertenece cada número.

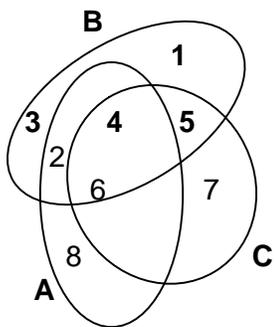
Tiempo: 3 minutos



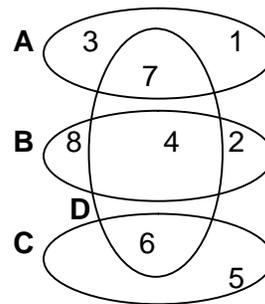
- 1 BC
- 2 B
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Ejercicio 4

Piense durante treinta segundos en la forma más inteligente y rápida de resolver las siguientes operaciones.

La tendencia habitual ante un problema o situación es actuar de forma automática lo cual nos lleva a cometer muchos errores.

Tiempo aproximado: 2 minutos.

1) $32 + 8 - 4 - 1 - 7 + 4 + 7 - 2 - 4 + 6 =$

2) $45 + 3 + 2 + 5 - 4 - 4 - 2 - 3 + 5 - 2 =$

3) $76 + 4 + 2 + 6 + 4 + 2 - 6 + 9 + 1 - 5 =$

4) $90 + 3 + 2 - 5 - 4 - 1 + 5 - 8 + 4 + 2 =$

5) $64 - 2 - 4 + 6 - 7 + 4 + 3 - 6 + 3 + 7 =$

6) $34 + 5 + 1 + 6 - 6 - 4 - 4 - 6 - 5 - 3 =$

7) $44 + 4 - 2 - 3 + 5 + 7 - 4 - 3 + 6 + 2 =$

8) $84 + 6 - 4 - 2 - 4 + 6 - 2 + 3 + 6 - 9 =$

9) $33 + 7 - 8 + 1 - 9 + 6 - 3 - 7 - 4 - 2 =$

10) $45 - 8 + 4 + 4 - 6 + 3 + 3 + 9 - 6 - 2 =$

11) $45 - 3 - 2 - 5 + 5 - 3 + 2 + 2 + 3 - 7 =$

12) $65 + 7 - 8 + 8 - 7 - 5 + 3 + 6 + 6 - 1 =$

Ejercicio 5

Memoriza bien los números romanos

Valor de los símbolos:	M	D	C	L	X	V	I
	1000	500	100	50	10	5	1

Escribe las siguientes cifras en números romanos, teniendo en cuenta las siguientes reglas.

1. Los símbolos M, C, X, I, pueden repetirse hasta tres veces en forma consecutiva. (MMM, CCC...)
2. Un símbolo colocado a la derecha de otro símbolo de igual o mayor valor suma. XX = 20, CV = 105.
3. Un símbolo colocado a la izquierda de otro símbolo de mayor valor, resta. CM = 900, XL = 40.

Tiempo aproximado **3 minutos**

10 = X	330 = CCCXXX	1333 = MCCC
15 = XV	505 =	3444 =
25 =	404 =	1555 =
32 =	204 =	2666 =
55 =	795 =	1001 =
30 =	332 =	2099 =
40 =	509 =	3999 =
51 =	685 =	2432 =
75 =	212 =	2030 =
67 =	121 =	1101 =

Ejercicio 6

Resuelve las siguientes operaciones, teniendo en cuenta que cada número se multiplica por el índice señalado en la parte superior de su columna respectiva. Para realizar este ejercicio es necesario estar descansado

Tiempo: 40 segundos

2		3		2		
3	+	3	-	3	=	$(3.2) + (3.3) - (3.2) = 9$
4	+	4	-	2	=	16
2	-	1	+	3	=	
1	x	2	+	1	=	
6	:	1	x	2	=	
8	-	2	x	2	=	
6	-	1	x	1	=	

Ejercicio 7.

Si te pregunto: ¿Puedes comer una vaca? Me dirás, no. Pero si piensas un poco, me dirás, sí.

La única forma de comer la vaca es en partes pequeñas. Aplica esta idea al siguiente ejercicio y a todo lo que haces en la vida.

Si quieres resolver cada ejercicio de un sólo impulso mental, te resultará imposible.

Ejemplo. El doble de tres por dos más la mitad de ocho. Pero, si divides el ejercicio en partes digeribles, te resultará fácil. Ejemplo. El doble de tres por dos (12) más la mitad de ocho (4)

Tiempo: 60 segundos

- 1 El doble de tres por dos / más la mitad de ocho.....
- 2 La mitad de doce por tres / menos el doble de dos.....
- 3 Un tercio de quince menos el doble de dos por cuatro.....
- 4 Cinco por la mitad de cuatro más un tercio de tres.....
- 5 La mitad de doce por un tercio de nueve más tres.....
- 6 El doble de ocho menos un tercio de seis más cinco.....
- 7 Un tercio de veintiuno menos un tercio de seis más tres.....
- 8 La cuarta parte de dieciséis menos la mitad de cuatro por dos....
- 9 La mitad de seis por la mitad de ocho más un tercio de tres.....
- 10 El triple de cinco menos un tercio de quince más la mitad de dos.

Respuestas

1) 16 2) 14 3) 4 4) 11 5) 21 6) 19 7) 8 8) 4 9) 13 10) 11

Ejercicio 8

Divisiones.

Refresca tu memoria. Lo más fácil sería utilizar una calculadora, y, en ciertos momentos es recomendable utilizarla, pero, es importante manejar las operaciones con fluidez, como una forma de entrenar al cerebro y de tener una conciencia clara del valor de las cifras. El dominio de las operaciones es requisito de una cultura básica. Su desconocimiento genera dudas sobre la capacidad de las personas. Tiempo:

$$24,8 \overline{) 2}$$

$$44,8 \overline{) 2}$$

$$246,20 \overline{) 2}$$

$$369,27 \overline{) 3}$$

$$744,8 \overline{) 12}$$

$$32,64 \overline{) 16}$$

$$56,40 \overline{) 5}$$

$$342,18 \overline{) 15}$$

$$128,48 \overline{) 2,40}$$

$$1224,82 \overline{) 2,0}$$

$$4140,06 \overline{) 4,2}$$

$$2004 \overline{) 6,20}$$

0,0069 | 0,003

700,44 | 0,5

42,64 | 1,6

Ejercicio 9

El ejercicio consiste en realizar mentalmente distintas combinaciones de suma, resta, multiplicación y división hasta encontrar la combinación que dé la respuesta indicada.

Tiempo:

Res

- 1) 2 3 3 = 2
- 2) 3 1 3 = 6
- 3) 6 2 7 = 5
- 4) 8 1 1 = 7
- 5) 8 2 3 = 3
- 6) 6 3 9 = 9
- 7) 9 9 1 = 81
- 8) 3 2 4 = 1
- 9) 8 4 2 = 0
- 10) 7 3 1 = 20
- 11) 9 3 3 = 1
- 12) 4 3 2 = 2
- 13) 5 3 2 = 0
- 14) 5 3 2 = 17
- 15) 3 4 7 = 5
- 16) 4 2 5 = 10
- 17) 2 3 4 = 1
- 18) 5 2 7 = 0
- 19) 4 2 9 = 15
- 20) 5 3 5 = 3

2	x	3	:	3	=	2
3	+	3	:	1	=	6

Sesión 2

Ejercicio 1

Tiempo aproximado: 1 minuto. No deslices la vista, visualiza por bloques.

Visualizar a la mayor velocidad posible la cifra 74.

4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6 4
1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 4 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 4 6 4 7 8 6 9 6
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 7 4 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
8 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 4 6 0 1 3 6

Visualizar a la mayor velocidad posible la cifra 27.

1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 2 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 2 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
5 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
8 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 2 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 3

Visualizar a la mayor velocidad posible la cifra 10.

5 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 1 0 2 1 8 2 3 4 6
1 0 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 0 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 0 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
8 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 1 0 1 3 4

Ejercicio 2

Resuelve **mentalmente** las siguientes operaciones, a la mayor velocidad posible. Tiempo aproximado **3 minutos**.

$$\begin{array}{r} 374859692745 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 384576326525 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

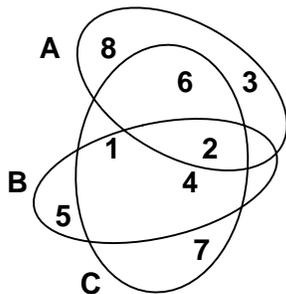
$$\begin{array}{r} 234652759387 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 365215743798 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

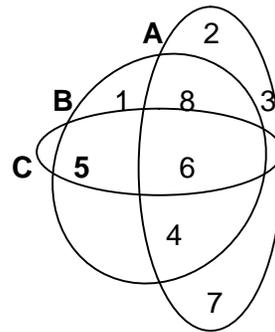
Ejercicio 3

Indica a qué órbita u órbitas pertenece cada número.

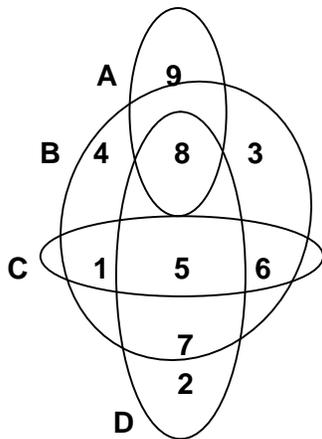
Tiempo: 4 minutos



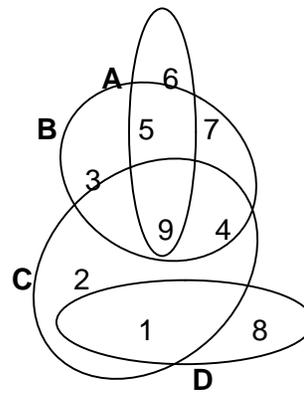
- 1 BC
- 2 ABC
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Ejercicio 4

Piensa durante treinta segundos en la forma más inteligente y rápida de resolver las siguientes operaciones.

La tendencia habitual ante un problema o situación es actuar de forma automática lo cual nos lleva a cometer muchos errores.

Tiempo aproximado: 2 minutos y 30 segundos

1) $77 + 3 - 8 + 5 + 3 - 9 + 6 - 6 + 4 + 2 =$

2) $13 - 6 + 7 - 8 + 7 - 5 - 3 + 5 - 3 + 4 =$

3) $17 - 4 + 8 + 4 - 8 - 7 + 5 + 7 - 8 + 1 =$

4) $32 - 8 + 5 - 7 + 6 - 9 + 8 - 4 - 6 + 9 =$

5) $33 - 7 + 9 - 5 + 7 - 3 + 5 - 3 - 1 + 6 =$

6) $68 + 6 - 4 + 8 - 9 + 9 - 8 - 7 - 1 + 8 =$

7) $76 - 4 + 2 - 8 + 6 - 9 + 4 + 4 - 2 + 1 =$

8) $55 - 7 + 4 - 3 - 4 + 7 - 5 + 7 - 4 - 2 =$

9) $18 + 6 - 4 + 5 - 3 + 5 - 4 + 2 + 8 - 8 =$

10) $38 + 4 + 8 + 6 - 8 - 4 - 2 + 3 - 6 + 4 =$

11) $22 - 8 + 6 - 4 + 9 - 5 - 9 + 9 - 5 - 4 =$

12) $18 + 6 - 4 + 8 - 6 + 9 - 7 - 2 + 5 - 3 =$

Ejercicio 5

Valor de los símbolos:	M	D	C	L	X	V	I
	1000	500	100	50	10	5	1

Escribe las siguientes cifras en números romanos, teniendo en cuenta las siguientes reglas.

- Los símbolos M, C, X, I, pueden repetirse hasta tres veces en forma consecutiva. (MMM, CCC...)
- Un símbolo colocado a la derecha de otro símbolo de igual o mayor valor suma. XX = 20, CV = 105.
- Un símbolo colocado a la izquierda de otro símbolo de mayor valor, resta. CM = 900, XL = 40.

Tiempo aproximado **3 minutos**.

$10 = X$

$35 = XV$

$15 =$

$32 =$

$75 =$

$30 =$

$48 =$

$51 =$

$95 =$

$67 =$

$310 = CCCX$

$505 =$

$204 =$

$204 =$

$795 =$

$332 =$

$209 =$

$685 =$

$212 =$

$221 =$

$1202 = MCCII$

$3444 =$

$1555 =$

$2666 =$

$1001 =$

$2099 =$

$3999 =$

$2432 =$

$2030 =$

$2101 =$

Ejercicio 6

Resuelve las siguientes operaciones, teniendo en cuenta que cada número se multiplica por el índice señalado en la parte superior de su columna respectiva.

			4		2		3		
1)	8	-	2	-	3	+	3	=	3
2)	6	+	4	-	2	-	2	=	
3)	5	-	1	+	3	+	3	=	
4)	4	x	2	+	1	-	5	=	
5)	4	:	1	x	2	+	6	=	
6)	9	+	2	x	2	-	7	=	
7)	6	-	1	x	1	+	4	=	
8)	2	+	3	+	1	-	2	=	

Ejercicio 7.

Si te pregunto: ¿Puedes comer una vaca? Me dirás, no. Pero si piensas un poco, me dirás, sí.

La única forma de comer la vaca es en partes pequeñas. Aplica esta idea al siguiente ejercicio y a todo lo que haces en la vida.

Si quieres resolver cada ejercicio de un sólo impulso mental, te resultará imposible.

Ejemplo. El doble de tres por dos más la mitad de ocho. Pero, si divides el ejercicio en partes digeribles, te resultará fácil. Ejemplo. El doble de tres por dos (12) más la mitad de ocho (4))

Tiempo: 40 segundos

- 1 Tres por el doble de dos menos la mitad de cuatro.....
- 2 El triple de tres menos el doble de dos.....
- 3 El triple de ocho menos el doble de ocho.....
- 4 La mitad de cuatro por un tercio de quince.....
- 5 Tres menos la mitad del doble de dos.....
- 6 Nueve menos tres más el doble de tres.....
- 7 La mitad de veinte por el doble de dos.....
- 8 La mitad de cuatro por un tercio de seis.....
- 9 Seis menos un tercios de nueve más tres.....
- 10 La mitad de cuatro por la mitad de seis.....

1) 8 2) 5 3) 8 4) 10 5) 1 6) 12 7) 40 8) 4 9) 6 10) 6

Ejercicio 8

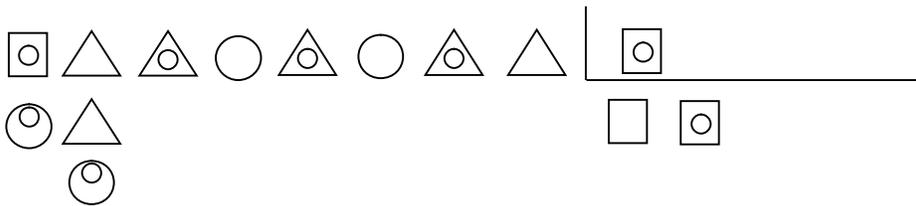
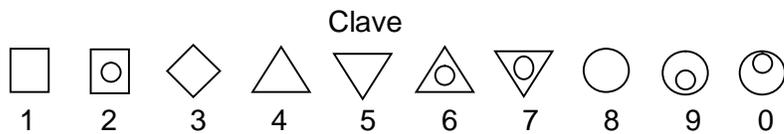
Este ejercicio desarrollar gran capacidad de concentración y de resistencia al cansancio mental. Cualidades necesarias para funcionar a alto nivel.

Trata de resolver la siguiente división. En lugar de números debes utilizar las figuras correspondientes.

Como se trata de una forma de procesar nueva, comienza despacio hasta que tu cerebro se familiarice.

La división ya está iniciada, sigue la pauta.

Tiempo:



Ejercicio 9

Objetivo: Desarrollar visión panorámica y percibir de forma casi instantánea el número que falta en cada serie. Con un poco de ejercicio te resultará fácil.

Encuentra el número que falta en cada serie (del 1 al 8)

Fija la vista en el centro de la línea.

Esta capacidad de abstracción es transferible a todos los aspectos de la vida.

Tiempo : 60 segundos

- | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | 3 | 5 | 1 | 7 | 8 | 4 | 2 |
| 2) | 6 | 3 | 8 | 4 | 5 | 1 | 7 |
| 3) | 1 | 5 | 8 | 3 | 7 | 6 | 4 |
| 4) | 8 | 7 | 6 | 1 | 5 | 2 | 3 |
| 5) | 7 | 6 | 3 | 5 | 1 | 8 | 2 |
| 6) | 8 | 7 | 2 | 6 | 5 | 3 | 4 |
| 7) | 5 | 7 | 6 | 2 | 8 | 4 | 1 |
| 8) | 5 | 3 | 7 | 6 | 4 | 2 | 8 |
| 9) | 7 | 4 | 3 | 1 | 5 | 8 | 2 |
| 10) | 4 | 8 | 1 | 7 | 6 | 3 | 5 |
| 11) | 5 | 2 | 7 | 6 | 3 | 8 | 1 |
| 12) | 1 | 5 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 |
| 13) | 1 | 7 | 6 | 2 | 5 | 8 | 3 |
| 14) | 2 | 8 | 3 | 4 | 1 | 7 | 5 |

Ejercicio 10

El ejercicio consiste en realizar mentalmente distintas combinaciones de suma, resta, multiplicación y división hasta encontrar la combinación que dé la respuesta exacta.

Ejemplo: $4 \times 3 \div 2 = 6$; $(4 \times 3) \div 2 = 6$

Tiempo:

- 1) $7 \times 3 \div 1 = 20$
- 2) $9 \times 3 \div 3 = 1$
- 3) $4 \times 3 \div 2 = 2$
- 4) $5 \times 3 \div 2 = 0$
- 5) $5 \times 3 \div 2 = 17$
- 6) $3 \times 4 \div 7 = 5$
- 7) $4 \times 2 \div 5 = 10$
- 8) $2 \times 3 \div 4 = 1$
- 9) $5 \times 2 \div 7 = 0$
- 10) $4 \times 2 \div 9 = 15$
- 11) $5 \times 3 \div 5 = 3$
- 12) $2 \times 3 \div 3 = 2$
- 13) $3 \times 1 \div 3 = 6$
- 14) $6 \times 2 \div 7 = 5$
- 15) $8 \times 1 \div 1 = 7$
- 16) $8 \times 2 \div 3 = 3$
- 17) $6 \times 3 \div 9 = 18$
- 18) $9 \times 9 \div 1 = 81$
- 19) $13 \times 2 \div 4 = 1$
- 20) $8 \times 4 \div 2 = 0$

Sesión 3

Ejercicio 1.

1. Subraya los números contiguos que sumados dan 9

Tiempo: 2 minutos

5 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 **2 7** 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
8 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 3

2. Subraya los números contiguos que sumados dan 10

Tiempo: 2 minutos

4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6 4
1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
3 5 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
1 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 3

Ejercicio 2

Tiempo 3 minutos

$$\begin{array}{r} 8\ 4\ 5\ 7\ 6\ 3\ 2\ 5\ 4\ 3\ 8\ 9 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9\ 7\ 6\ 3\ 8\ 4\ 5\ 7\ 6\ 5\ 3\ 2 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7\ 6\ 9\ 8\ 4\ 5\ 8\ 6\ 5\ 3\ 2\ 6 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6\ 5\ 2\ 5\ 7\ 4\ 3\ 8\ 9\ 5\ 9\ 2 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3\ 7\ 4\ 8\ 5\ 9\ 6\ 9\ 2\ 7\ 4\ 5 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3\ 8\ 4\ 5\ 7\ 6\ 3\ 2\ 6\ 5\ 2\ 5 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

Ejercicio 3

Piense durante treinta segundos en la forma más inteligente y rápida de resolver las siguientes operaciones.

La tendencia habitual ante un problema o situación es actuar de forma automática lo cual nos lleva a cometer muchos errores.

Tiempo aproximado: 3 minutos.

1) $64 - 2 - 4 + 6 - 7 + 4 + 3 - 6 + 3 + 7 =$

2) $34 + 5 + 1 + 6 - 6 - 4 - 4 - 6 - 5 - 3 =$

3) $44 + 4 - 2 - 3 + 5 + 7 - 4 - 3 + 6 + 2 =$

4) $84 + 6 - 4 - 2 - 4 + 6 - 2 + 3 + 6 - 9 =$

5) $33 + 7 - 8 + 1 - 9 + 6 - 3 - 7 - 4 - 2 =$

6) $45 - 8 + 4 + 4 - 6 + 3 + 3 + 9 - 6 - 2 =$

7) $45 - 3 - 2 - 5 + 5 - 3 + 2 + 2 + 3 - 7 =$

8) $65 + 7 - 8 + 8 - 7 - 5 + 3 + 6 + 6 - 1 =$

9) $77 + 3 - 8 + 5 + 3 - 9 + 6 - 6 + 4 + 2 =$

10) $13 - 6 + 7 - 8 + 7 - 5 - 3 + 5 - 3 + 4 =$

11) $17 - 4 + 8 + 4 - 8 - 7 + 5 + 7 - 8 + 1 =$

12) $32 - 8 + 5 - 7 + 6 - 9 + 8 - 4 - 6 + 9 =$

13) $47 + 6 - 4 - 2 - 4 + 6 - 2 + 3 + 6 - 9 =$

14) $28 + 7 - 8 + 1 - 9 + 6 - 3 - 7 - 4 - 2 =$

15) $19 - 8 + 4 + 4 - 6 + 3 + 3 + 9 - 6 - 2 =$

Ejercicio 4

Si quieres resolver cada ejercicio de un sólo impulso mental, te resultará imposible. Ejemplo. El doble de la mitad de dos más la mitad de cuatro. Pero, si divides el ejercicio en partes digeribles, te resultará fácil. Ejemplo: El doble de la mitad de dos(2) más la mitad de cuatro (2)

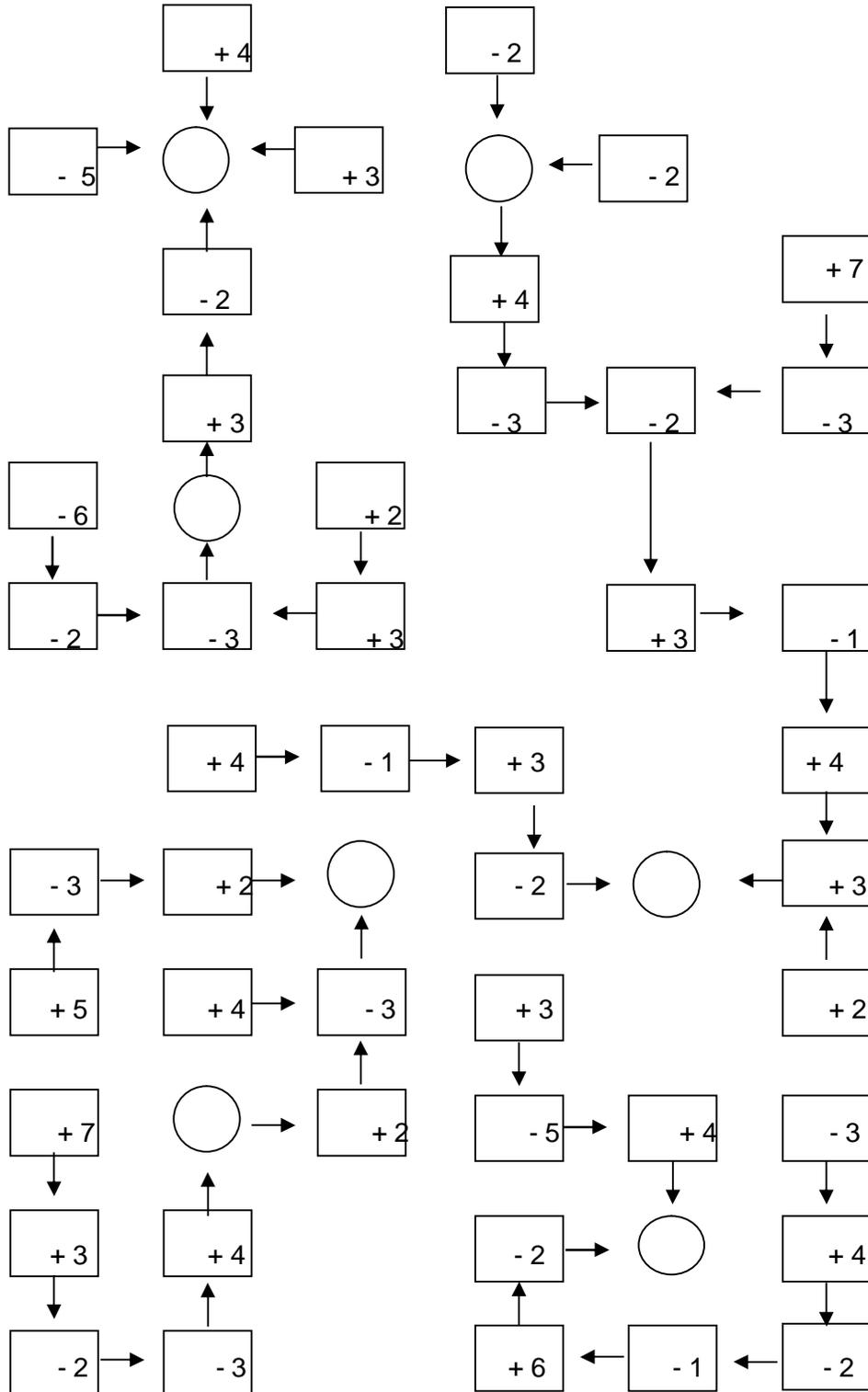
Tiempo: 60 segundos

- 1 El doble de la mitad de dos / más la mitad de cuatro.....
- 2 El doble de de siete menos la mitad del triple de dos.....
- 3 El doble del doble de dos menos la mitad de ocho.....
- 4 La mitad de doce más el doble de la mitad de cuatro.....
- 5 Siete menos el doble de la mitad de cuatro.....
- 6 Siete menos cuatro más tres menos dos más uno.....
- 7 La mitad de cuatro por el triple de dos.....
- 8 Nueve menos tres más cuatro menos el doble de dos.....
- 9 Seis menos un tercio de nueve más el doble de tres.....
- 10 La mitad de ocho más la mitad del doble de dos.....

1) 4 2) 11 3) 4 4) 10 5) 3 6) 5 7) 8 8) 6 9) 9 10) 6

Ejercicio 5

Observa la estructura del test. Está dividido en cuatro bloques que debes identificar antes de comenzar a resolverlo. Al final los resultados de las operaciones deben quedar acumulados en cuatro círculos.



Ejercicio 6

Objetivo: Desarrollar visión panorámica y percibir de forma casi instantánea el número que falta en cada serie. Con un poco de ejercicio te resultará fácil.

Encuentra el número que falta en cada serie (del 1 al 9)

Fija la vista en el centro de la línea.

Esta capacidad de abstracción es transferible a todos los aspectos de la vida.

Tiempo: 90 segundos

- | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | 9 | 5 | 1 | 7 | 8 | 4 | 2 | 3 |
| 2) | 6 | 3 | 8 | 9 | 5 | 1 | 7 | 4 |
| 3) | 1 | 5 | 8 | 3 | 7 | 9 | 4 | 6 |
| 4) | 8 | 7 | 6 | 1 | 5 | 2 | 3 | 9 |
| 5) | 7 | 6 | 3 | 9 | 1 | 8 | 2 | 5 |
| 6) | 8 | 9 | 2 | 6 | 5 | 3 | 4 | 7 |
| 7) | 5 | 7 | 6 | 2 | 8 | 4 | 9 | 1 |
| 8) | 5 | 3 | 7 | 6 | 4 | 2 | 8 | 9 |
| 9) | 9 | 4 | 3 | 1 | 5 | 8 | 2 | 7 |
| 10) | 4 | 8 | 9 | 7 | 6 | 3 | 5 | 1 |
| 11) | 5 | 9 | 7 | 6 | 3 | 8 | 1 | 2 |
| 12) | 1 | 5 | 2 | 3 | 9 | 7 | 8 | 6 |
| 13) | 1 | 9 | 6 | 2 | 5 | 8 | 3 | 7 |
| 14) | 2 | 8 | 3 | 9 | 1 | 7 | 5 | 4 |

Ejercicio 7

El ejercicio consiste en realizar mentalmente distintas combinaciones de suma, resta, multiplicación y división hasta encontrar la combinación que dé la respuesta exacta.

Ejemplo: $4 \times 3 \times 2 = 6$; $(4 \times 3) : 2 = 6$

Tiempo:

- 1) $3 \quad 4 \quad 9 = 9$
- 2) $7 \quad 3 \quad 5 = 20$
- 3) $6 \quad 3 \quad 5 = 12$
- 4) $2 \quad 8 \quad 6 = 2$
- 5) $12 \quad 10 \quad 2 = 0$
- 6) $8 \quad 3 \quad 2 = 48$
- 7) $12 \quad 6 \quad 5 = 1$
- 8) $16 \quad 14 \quad 2 = 60$
- 9) $9 \quad 3 \quad 2 = 4$
- 10) $15 \quad 10 \quad 5 = 25$
- 11) $7 \quad 3 \quad 9 = 1$
- 12) $4 \quad 1 \quad 4 = 8$
- 13) $2 \quad 4 \quad 7 = 14$
- 14) $7 \quad 4 \quad 3 = 25$
- 15) $11 \quad 7 \quad 4 = 0$
- 16) $6 \quad 6 \quad 10 = 26$
- 17) $9 \quad 4 \quad 5 = 25$
- 18) $3 \quad 7 \quad 2 = 42$
- 19) $4 \quad 2 \quad 7 = 14$
- 20) $9 \quad 2 \quad 2 = 14$

Ejercicio 8

Resuelve las siguientes operaciones, teniendo en cuenta que cada número se multiplica por el índice señalado en la parte superior de su columna respectiva.

Tiempo:

			2		4		6		8		
1)	5	-	1	+	2	:	1	+	2	=	
2)	7	+	2	-	2	+	3	-	5	=	
3)	9	:	1	x	3	-	5	+	2	=	
4)	2	x	4	-	1	+	4	:	4	=	
5)	4	+	5	:	3	+	6	-	7	=	
6)	4	+	3	-	2	+	3	-	4	=	
7)	3	x	2	+	3	-	5	-	6	=	
8)	46	-	2	+	4	:	5	+	3	=	
9)	36	:	3	x	3	-	5	+	2	=	
10)	4	+	3	-	2	+	3	-	4	=	
11)	7	+	2	-	2	+	3	-	5	=	
12)	5	-	2	+	2	:	1	+	2	=	

Sesión 4

Ejercicio 1

Subraya los números contiguos que sumados dan 11

Tiempo: 2 minutos

4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6 4
1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
3 5 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
1 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 3

Subraya los números contiguos que sumados dan 12

Tiempo: 2 minutos

5 4 8 7 9 7 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
2 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
7 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
9 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 3

Ejercicio 2

Piense durante treinta segundos en la forma más inteligente y rápida de resolver las siguientes operaciones.

La tendencia habitual ante un problema o situación es actuar de forma automática lo cual nos lleva a cometer muchos errores.

Tiempo aproximado: 2 minutos.

1) $65 + 7 - 8 + 8 - 7 - 5 + 3 + 6 + 6 - 1 =$

2) $77 + 3 - 8 + 5 + 3 - 9 + 6 - 6 + 4 + 2 =$

3) $13 - 6 + 7 - 8 + 7 - 5 - 3 + 5 - 3 + 4 =$

4) $17 - 4 + 8 + 4 - 8 - 7 + 5 + 7 - 8 + 1 =$

5) $32 - 8 + 5 - 7 + 6 - 9 + 8 - 4 - 6 + 9 =$

6) $33 - 7 + 9 - 5 + 7 - 3 + 5 - 3 - 1 + 6 =$

7) $68 + 6 - 4 + 8 - 9 + 9 - 8 - 7 - 1 + 8 =$

8) $76 - 4 + 2 - 8 + 6 - 9 + 4 + 4 - 2 + 1 =$

9) $55 - 7 + 4 - 3 - 4 + 7 - 5 + 7 - 4 - 2 =$

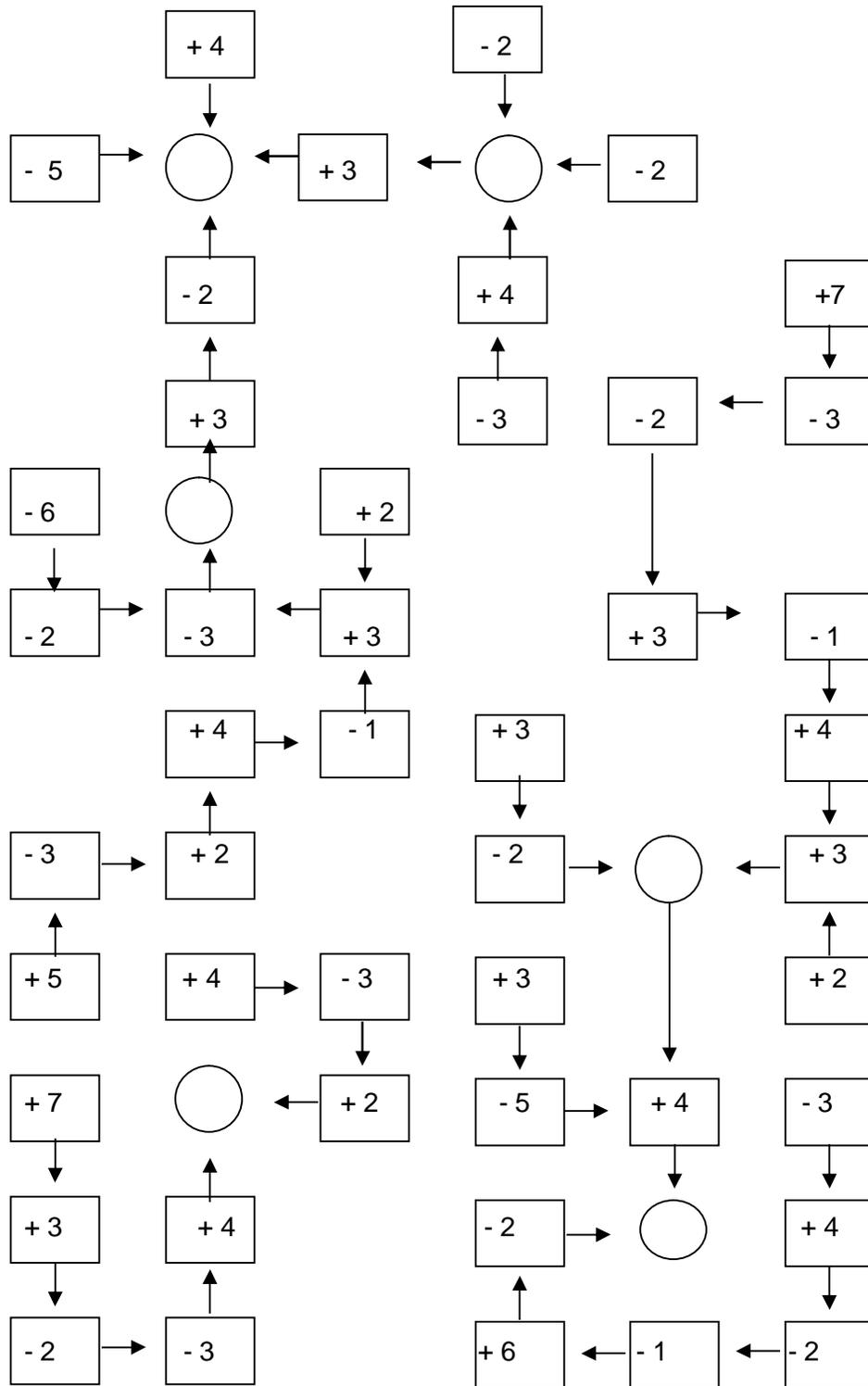
10) $18 + 6 - 4 + 5 - 3 + 5 - 4 + 2 + 8 - 8 =$

11) $38 + 4 + 8 + 6 - 8 - 4 - 2 + 3 - 6 + 4 =$

12) $22 - 8 + 6 - 4 + 9 - 5 - 9 + 9 - 5 - 4 =$

Ejercicio 3

Observa la estructura del test. Está dividido en tres bloques que debes identificar antes de comenzar a resolverlo. Al final los resultados de las operaciones deben quedar acumulados en tres círculos.



Ejercicio 4

Si quieres resolver cada ejercicio de un sólo impulso mental, te resultará imposible. Ejemplo. El triple de cuatro por dos menos la mitad de ocho. Pero, si divides el ejercicio en partes digeribles, te resultará fácil. Ejemplo: El triple de cuatro (12) por dos (24) menos la mitad de ocho (4) = 20

Tiempo: 40 segundos

- 1 El triple de cuatro por dos menos la mitad de ocho.....
- 2 El doble de de la mitad de cuatro por cuatro.....
- 3 El doble de la mitad de seis más un tercio de nueve.....
- 4 La mitad de doce más el doble del doble de dos.....
- 5 Nueve menos la mitad del doble de cuatro.....
- 6 Ocho más dos más el doble de tres.....
- 7 La mitad de cuatro por el triple de tres.....
- 8 El triple de cuatro menos un tercio de seis.....
- 9 Seis menos un tercios de nueve más uno.....
- 10 La mitad de catorce más la mitad del doble de dos.....
- 11 El doble de la mitad de cuatro más un tercio de nueve.....
- 12 La mitad de ocho más el doble del doble de dos.....
- 13 Once menos la mitad del doble de cuatro.....
- 14 Veinte más dos más el doble de tres.....
- 15 La mitad de doce por el triple de tres.....

Ejercicio 5

Objetivo: Desarrollar visión panorámica y percibir de forma casi instantánea el número que falta en cada serie. Con un poco de ejercicio te resultará fácil.

Encuentra el número que falta en cada serie (del 1 al 9)

Fija la vista en el centro de la línea.

Esta capacidad de abstracción es transferible a todos los aspectos de la vida.

Tiempo: 60 segundos

- 1) 5 3 7 6 4 2 8 9
- 2) 9 4 3 1 5 8 2 7
- 3) 4 8 9 7 6 3 5 1
- 4) 5 9 7 6 3 8 1 2
- 5) 1 5 2 3 9 7 8 6
- 6) 1 9 6 2 5 8 3 7
- 7) 2 8 3 9 1 7 5 4

- 8) 6 3 8 9 5 1 7 4
- 9) 1 5 8 3 7 9 4 6
- 10) 8 7 6 1 5 2 3 9
- 11) 7 6 3 9 1 8 2 5
- 12) 8 9 2 6 5 3 4 7
- 13) 5 7 6 2 8 4 9 1
- 14) 9 5 1 7 8 4 2 3

Ejercicio 6

El ejercicio consiste en realizar mentalmente distintas combinaciones de suma, resta, multiplicación y división hasta encontrar la combinación que dé la respuesta exacta.

Ejemplo: $4 \times 3 \times 2 = 6$; $(4 \times 3) : 2 = 6$

Tiempo

21)	17	2	5	=	3
22)	17	17	1	=	0
23)	14	3	2	=	22
24)	14	3	17	=	1
25)	14	3	1	=	17
26)	14	3	1	=	11
27)	14	2	4	=	3
28)	12	3	4	=	40
29)	12	6	2	=	1
30)	12	2	1	=	10
31)	12	3	15	=	1
32)	12	3	3	=	5
33)	13	7	5	=	4
34)	16	2	7	=	25
35)	18	1	1	=	17
36)	18	2	9	=	1
37)	16	13	3	=	10
38)	16	8	1	=	9
39)	3	2	1	=	1
40)	17	2	1	=	15

Ejercicio 7

Este ejercicio ayuda a desarrollar memoria, concentración, razonamiento abstracto y resistencia al cansancio mental

Resuelve las siguientes operaciones, teniendo en cuenta que cada número se multiplica por el índice señalado en la parte superior de su columna respectiva.

Tiempo: Es importante aprender a procesar con rapidez.

			2		4		5		8
			X		X		X		x
Ejemplo	4	-	1	+	2	:	1	+	2 = 18
	4	-	(1x2) = 2	+	(2x4) = 8	:	(1x5) = 5	+	(2x8) = 16 = 18
	4	-	2	+	8	:	5	+	16 = 18
1)	7	+	2	-	2	+	3	-	1 = 10
2)	9	:	1	x	3	-	5	+	2 =
3)	2	X	4	-	1	+	4	:	4 =
4)	0	+	5	:	3	+	6	-	7 =
5)	4	+	3	-	2	+	3	-	4 =
6)	3	X	2	+	3	-	5	-	6 =
7)	46	-	2	+	4	:	5	+	3 =
8)	9	:	1	x	3	-	5	+	2 =
9)	2	X	4	-	1	+	2	:	4 =
10)	4	:	1	x	3	-	5	+	2 =

Sesión 5

Ejercicio 1

Subraya los números contiguos que sumados dan 13

Tiempo: 2 Minutos

6 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
1 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
4 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
8 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 4
3 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 5 9

Subraya los números contiguos que sumados dan 10

Tiempo: 2 minutos

7 4 8 7 6 5 2 8 9 6 4 1 9 4 8 2 7 4 6 3 5 2 8 7 5 4 9 8 3 4 0 2 1 8 2 3 4 6
3 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
6 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
2 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
2 9 4 8 3 7 5 6 5 4 7 3 8 2 7 4 0 3 1 9 8 7 3 6 7 2 6 3 7 2 8 0 1 9 0 2 8 3
4 3 7 2 8 1 9 7 4 9 3 8 5 7 9 4 3 2 7 8 5 9 4 4 0 3 9 2 8 1 7 1 6 4 7 8 6 9
5 6 3 5 7 9 8 6 0 5 9 4 8 3 7 2 8 1 7 4 6 3 7 2 8 1 9 0 3 2 9 8 2 7 3 9 2 8
3 7 4 6 2 8 1 2 4 3 6 5 8 7 6 4 2 3 7 9 8 6 7 5 4 3 7 8 6 9 8 7 5 6 0 1 3 4

Ejercicio 2

Piensa durante treinta segundos en la forma más inteligente y rápida de resolver las siguientes operaciones.

La tendencia habitual ante un problema o situación es actuar de forma impulsiva, lo cual nos lleva a cometer muchos errores.

Tiempo aproximado: 3 minutos.

$$1) \quad 32 + 8 - 4 - 1 - 7 + 4 + 7 - 2 - 4 + 6 =$$

$$2) \quad 45 + 3 + 2 + 5 - 4 - 4 - 2 - 3 + 5 - 2 =$$

$$3) \quad 77 + 3 - 8 + 5 + 3 - 9 + 6 - 6 + 4 + 2 =$$

$$4) \quad 13 - 6 + 7 - 8 + 7 - 5 - 3 + 5 - 3 + 4 =$$

$$5) \quad 17 - 4 + 8 + 4 - 8 - 7 + 5 + 7 - 8 + 1 =$$

$$6) \quad 32 - 8 + 5 - 7 + 6 - 9 + 8 - 4 - 6 + 9 =$$

$$7) \quad 33 - 7 + 9 - 5 + 7 - 3 + 5 - 3 - 1 + 6 =$$

$$8) \quad 68 + 6 - 4 + 8 - 9 + 9 - 8 - 7 - 1 + 8 =$$

$$9) \quad 76 - 4 + 2 - 8 + 6 - 9 + 4 + 4 - 2 + 1 =$$

$$10) \quad 55 - 7 + 4 - 3 - 4 + 7 - 5 + 7 - 4 - 2 =$$

$$11) \quad 18 + 6 - 4 + 5 - 3 + 5 - 4 + 2 + 8 - 8 =$$

$$12) \quad 18 + 6 - 4 + 8 - 6 + 9 - 7 - 2 + 5 - 3 =$$

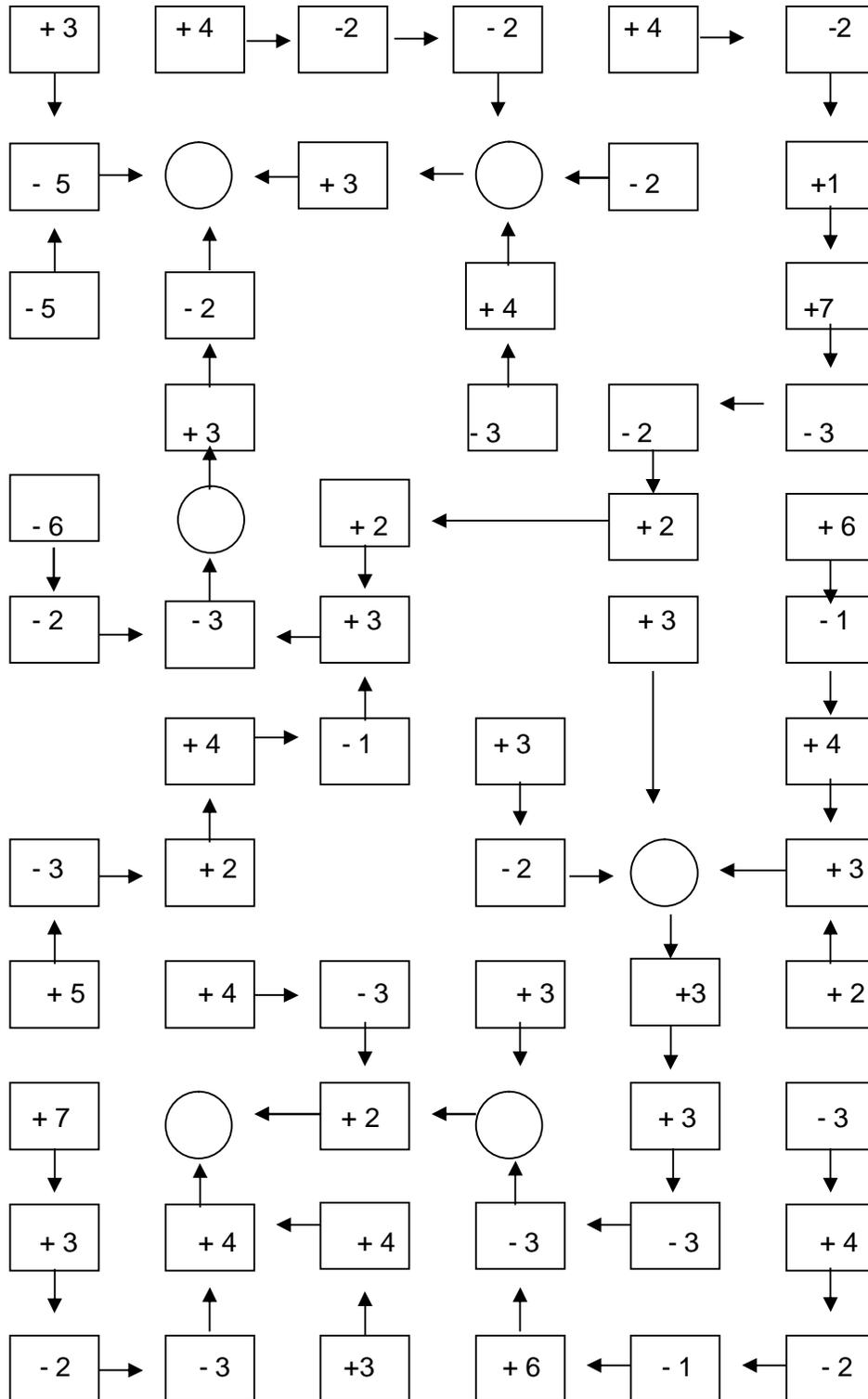
$$13) \quad 12 - 4 + 8 + 4 - 8 - 7 + 5 + 7 - 8 + 1 =$$

$$14) \quad 28 - 8 + 5 - 7 + 6 - 9 + 8 - 4 - 6 + 9 =$$

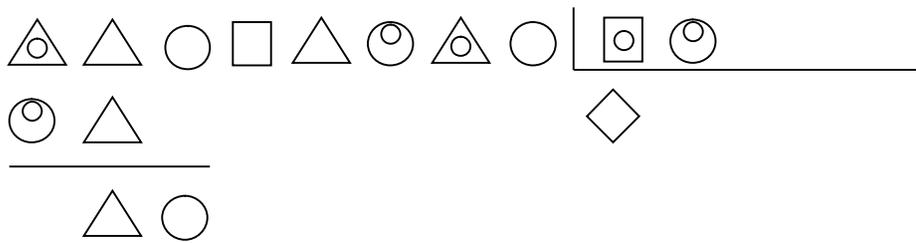
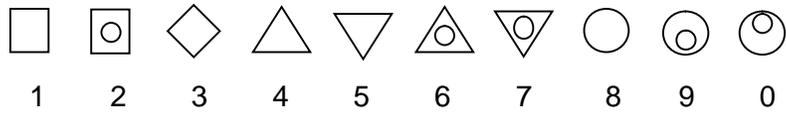
$$15) \quad 14 - 7 + 9 - 5 + 7 - 3 + 5 - 3 - 1 + 6 =$$

Ejercicio 3

Observa la estructura del test. Está dividido en tres bloques que debes identificar antes de comenzar a resolverlo. Al final los resultados de las operaciones deben quedar acumulados en tres círculos.



Ejercicio 4



Ejercicio 5

Si quieres resolver cada ejercicio de un sólo impulso mental, te resultará imposible.

Ejemplo. El triple de la mitad de diez más el triple de dos por dos. Pero, si divides el ejercicio en partes digeribles, te resultará fácil. Ejemplo: El triple de la mitad de diez (15) más el triple de dos por dos (12)

Tiempo:60 segundos

- 1 El triple de la mitad de diez / más el triple de dos por dos..... 27
- 2 El doble de del triple de cuatro menos el doble de dos.....
- 3 El triple del doble de cuatro menos la mitad de ocho.....
- 4 La mitad de treinta más el doble de tres.....
- 5 Nueve menos la mitad del doble de cuatro.....
- 6 Ocho más dos más el doble de tres.....
- 7 La mitad de cuatro por el triple de tres.....
- 8 El triple de cuatro menos un tercio de seis.....
- 9 Seis menos un tercios de nueve más uno.....
- 10 La mitad del triple de seis más el doble de dos.....

1) 27 2)20 3) 20 4)21 5) 5 6)16 7)18 8)10 9)4 10) 13

Ejercicio 6

Este ejercicio desarrollar gran capacidad de concentración y de resistencia al cansancio mental. Cualidades necesarias para funcionar a alto nivel.

Toma en cuenta las pautas recomendadas en el ejercicio anterior.

Puedes utilizar el lápiz e ir acumulando el resultado, pero, lo ideal sería que lleves nota del resultado mentalmente.

1. El doble de la mitad de cuatro multiplicado por la mitad de tercio de seis.
2. La mitad de la mitad del doble de cuatro.
3. Un tercio de nueve más la mitad del doble de ocho multiplicado por un tercio del doble de seis.
4. La cuarta parte del doble de dos multiplicado por el triple del doble de tres.
5. El cuadrado de dos menos el doble del tercio de seis más un quinto de veinticinco menos el triple de uno.
6. La cuarta parte de treinta y dos menos el doble del cuadrado de dos más la mitad del triple de seis.
7. La mitad del doble del cuadrado de cuatro más la mitad del triple de ocho menos el doble del cuadrado de 2.
8. La mitad del triple del doble del cuadrado de dos.
9. El triple del cubo de la mitad del doble del cuadrado de cuatro.
10. El triple de la mitad de seis por el cuadrado del doble de dos dividido por un quinto de veinticinco.

Ejercicio 7

Encuentra el número que falta en cada serie (del 1 al 7)

Fija la vista en el centro de la línea.

Con un poco de entrenamiento podrás encontrar el número que falta de forma instantánea y sin esfuerzo.

Esta capacidad de abstracción es transferible a todos los aspectos de la vida.

Tiempo : 90 segundos

- | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | 7 | 8 | 4 | 2 | 3 | 9 | 5 | 1 |
| 2) | 9 | 5 | 1 | 7 | 4 | 6 | 3 | 8 |
| 3) | 3 | 7 | 9 | 4 | 6 | 1 | 5 | 8 |
| 4) | 1 | 5 | 2 | 3 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 5) | 9 | 1 | 8 | 2 | 5 | 7 | 6 | 3 |
| 6) | 6 | 5 | 3 | 4 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| 7) | 2 | 8 | 4 | 9 | 1 | 5 | 7 | 6 |
| 8) | 6 | 4 | 2 | 8 | 9 | 5 | 3 | 7 |
| 9) | 1 | 5 | 8 | 2 | 7 | 9 | 4 | 3 |
| 10) | 7 | 6 | 3 | 5 | 1 | 4 | 8 | 9 |
| 11) | 6 | 3 | 8 | 1 | 2 | 5 | 9 | 7 |
| 12) | 3 | 9 | 7 | 8 | 6 | 1 | 5 | 2 |
| 13) | 2 | 5 | 8 | 3 | 7 | 1 | 9 | 6 |
| 14) | 9 | 1 | 7 | 5 | 4 | 2 | 8 | 3 |

Ejercicio 8

El ejercicio consiste en realizar mentalmente distintas combinaciones de suma, resta, multiplicación y división hasta encontrar la combinación que dé la respuesta exacta.

Ejemplo: $4 \times 3 \times 2 = 6$; $(4 \times 3) : 2 = 6$

Tiempo

1)	17	3	5	=	3
2)	19	17	3	=	20
3)	14	3	2	=	22
4)	15	3	5	=	0
5)	15	3	2	=	24
6)	13	4	2	=	18
7)	14	2	4	=	3
8)	12	3	4	=	40
9)	15	13	7	=	14
10)	14	2	8	=	20
11)	15	3	5	=	3
12)	12	3	3	=	5
13)	13	7	5	=	4
14)	16	2	7	=	25
15)	18	1	1	=	17
16)	18	2	9	=	1
17)	16	13	3	=	10
18)	16	8	1	=	2
19)	3	2	1	=	1
20)	17	2	5	=	3

Inteligencia Espacial

La inteligencia espacial es la capacidad para comprender todo lo relacionado con los colores, líneas, formas, figuras, espacios, y sus relaciones en tres dimensiones. Esta inteligencia se aplica al diseño, la pintura, la arquitectura, la ingeniería, la escultura, la cirugía, etc. Ayuda a visualizar las cosas antes de plasmarlas en la realidad. Favorece el aprendizaje a través de métodos visuales. Si tenemos en cuenta que el 90% de la información nos llega a través de la vista y que las imágenes visuales se recuerdan con más facilidad, comprenderemos lo importante que es desarrollar la inteligencia espacial.

La vista es el sentido más importante, se supone que el 90 % de la información nos llega a través de la vista; por tanto, el desarrollo de la percepción visual y de la memoria visual son fundamentales para el aprendizaje. Si a esto añadimos que las imágenes visuales se recuerdan con más facilidad. Podemos concluir que una de las mejores inversiones de tiempo y de energía consiste en dedicar todos los días unos minutos a desarrollar la percepción y la memoria visual

Los mapas conceptuales son una herramienta muy útil. Sirven para convertir teorías complejas y abstractas en mapas; es decir, en una imagen que contiene ideas principales relacionadas entre sí. El mapa ayuda a visualizar las ideas como un todo, lo cual facilita su comprensión, grabación y evocación. Después será suficiente con recordar una idea para que vengan a la mente todas las ideas, debido a que están agrupadas en racimo y forman parte de una sola imagen.

La inteligencia espacial ayuda a ver las cosas de forma global, a captarlas como un todo, en el cual, cada elemento es percibido dentro de su contexto, lo cual nos permite tener una idea exacta de las cosas.

La tendencia natural de la inteligencia es imaginar (convertir en imagen) lo que pensamos. Por lo cual, la inteligencia espacial es la base de la imaginación y de la memoria. En realidad nuestra vida es una película. Cada día creamos miles de imágenes que desfilan por nuestra mente. Las imágenes tienen mucho poder. Las imágenes alegres y brillantes estimulan a la acción, mientras que las imágenes negativas inhiben la mente. De aquí la importancia de pensar en positivo, pues el pensamiento se convierte en imágenes que influyen para bien o para mal.

La visualización es una técnica de programación mental, de autosugestión. La visualización activa el cerebro y crea las condiciones mentales favorables para que se dé lo que deseamos, debido a que el cerebro se centra en el objetivo a lograr. Para que las visualizaciones sean efectivas es necesario que las imágenes sean brillantes y exitosas, que la persona ponga fe y emoción y que sea perseverante. Pensar en positivo y visualizar en positivo, debería ser un hábito constante. Antiguamente la vida era simple y lenta, de modo que, no necesitaban mucha inteligencia espacial, pero, en la actualidad, el

mundo se ha globalizado y se ha convertido en una realidad extensa, compleja y muy dinámica, por lo cual, necesitamos desarrollar una inteligencia espacial que perciba las cosas de forma global y con rapidez.

Es importante visualizar el mundo como un todo y comprender lo que ocurre en cada lugar para entender los signos de los tiempos, tomar previsiones y adelantarse al futuro.

Como puedes observar, estamos hablando una inteligencia espacial aplicada a las cosas y también a la vida.

La función de la inteligencia espacial es:

1. Percibir el mundo que nos rodea (formas, tamaños, direcciones y relaciones espaciales) con el fin de adaptarnos a él y sacar el mayor beneficio posible.
Ahora bien, las personas no ven con los ojos sino con la mente. Aprendemos por analogía; por lo cual, sólo podemos percibir y comprender las cosas que se relacionan con lo que ya conocemos.
Observa a los niños pequeños, carecen de habilidad espacial, no miden las distancias, tienen dificultad para distinguir los colores, las formas, etc. El desarrollo de las distintas inteligencias (verbal, espacial, numérica, abstracta, etc.) les exigirán varios años de aprendizaje. Después, cada persona percibirá el mundo de acuerdo a su nivel de desarrollo.
2. Fortalecer la memoria visual, lo cual ayuda a identificar mentalmente objetos que se han observado en otros momentos (la imagen queda grabada, de modo que el individuo es capaz de identificarla, independientemente del lugar, posición o situación en que se encuentre el objeto)
3. Crear nuevas combinaciones espaciales en base a los conocimientos adquiridos. Es fundamental para pintores, escultores, arquitectos, diseñadores y decoradores, investigadores. Así como para pilotos, marineros, taxistas, guías, deportistas, conductores, etc.
4. También se encuentra relacionada con la sensibilidad que tiene el individuo frente a aspectos como: color, líneas, forma, figura, espacio y la relación que existe entre ellos.

¿Cómo desarrollar la inteligencia visual-espacial en los niños?

Existen numerosos juguetes: Plastilina, juegos con pelota, cubos, mosaicos, témperas, juegos de engranaje, rompecabezas, laberintos, bloques, libros de imágenes, cuadernos para colorear, ensarta cuentas, etc.

Cómo desarrollar la inteligencia espacial.

Ejercicio 1

1. Lee la palabra raíz, cierra los ojos para mayor concentración y dedica unos segundos a visualizar cada una de las siguientes palabras.
2. Pide a una persona que te lea las palabras de las siguientes columnas en 25 segundos y trata de visualizar de forma instantánea la imagen correspondiente a cada palabra.

1. raíz	13. luna	25. flotador
2. árbol	14. estrella	26. olas
3. corteza	15. nubes	27. palmera
4. hojas	16. noche	28. coco
5. flores	17. niño	29. oso
6. pájaro	18. pelota	30. pingüino
7. nido	19. zapato	31. ciudad
8. mariposa	20. sonrisa	32. calles
9. mosquito	21. mar	33. vitrina
10. hormiga	22. playa	34. carro
11. hierba	23. algas	35. torre
12. cielo	24. peces	36. obelisco

Ejercicio 2

Visualiza del 1 al 20; primero en forma ascendente y luego en forma regresiva. Este ejercicio puedes repetirlo en varias oportunidades, tratando de incrementar la velocidad en la sucesión de las imágenes. Tiempo 20 segundos.

Ejercicio 3

Elabora una lista de personas allegadas y observa y analiza su mirada, gestos, movimientos, actitudes.

Ejercicio 4.

Visualiza mentalmente y deletrea con rapidez

Los días de la semana. Tiempo: 15 segundos

Los meses del año. Tiempo: 30 segundos

Ejercicio 5.

- Visualiza en detalle recuerdos, experiencias, rostros de personas conocidas, escenas de tu pasado que te resulten agradables.

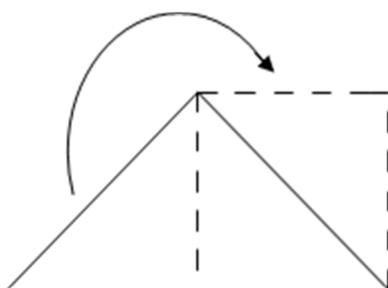
- Intenta recordar hasta en los mínimos detalles todo lo que has realizado desde que te levantaste hasta que saliste a la calle, durante la mañana, durante la comida, etc.

- Analiza los comportamientos de las personas que necesitas conocer para relacionarte mejor con ellas.

Sesión 1

Ejercicio 1

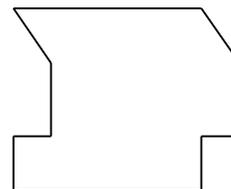
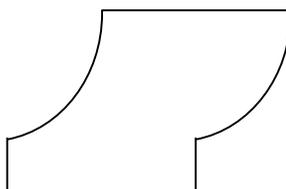
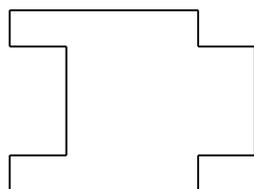
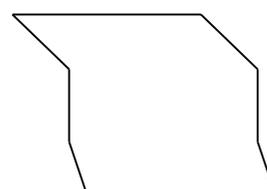
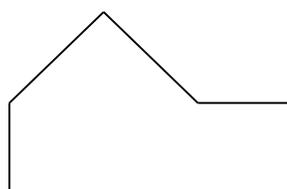
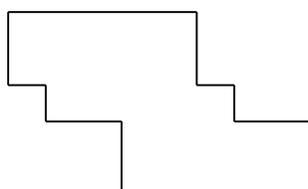
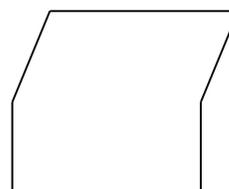
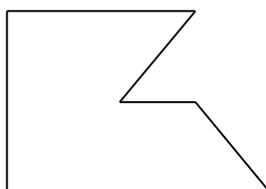
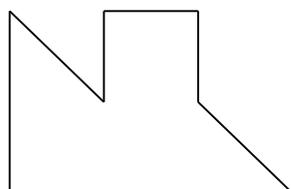
Test de Inteligencia espacial



Esta figura representa un triángulo equilátero. Para convertirlo en un cuadrado es necesario cortarlo por la mitad y unirlo como indica la flecha.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura

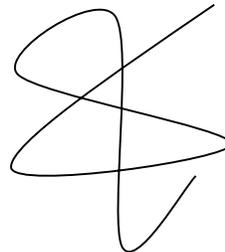
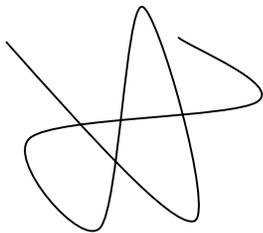
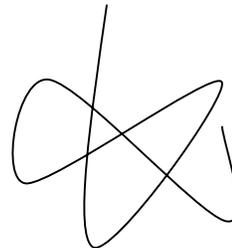
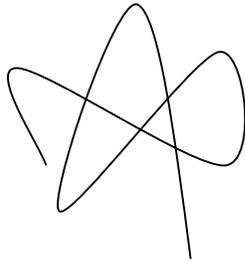
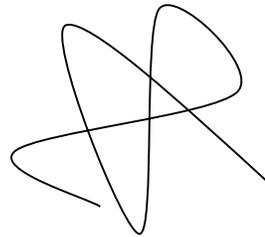
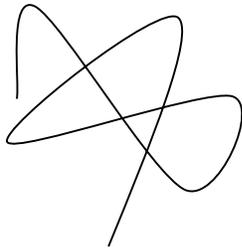
Tiempo: **2 minutos**



Ejercicio 2

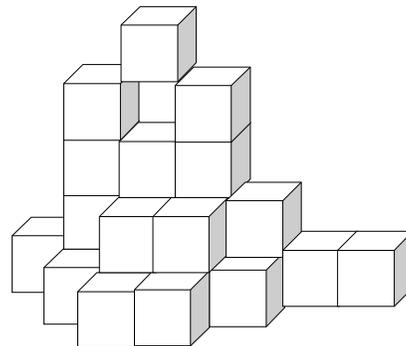
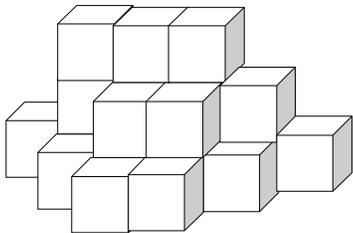
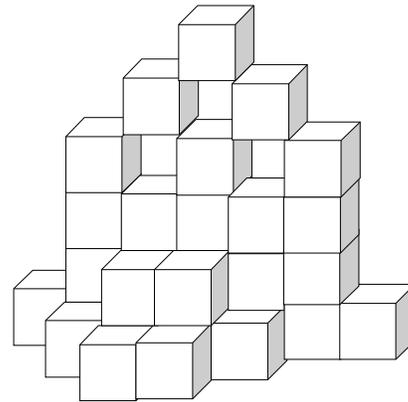
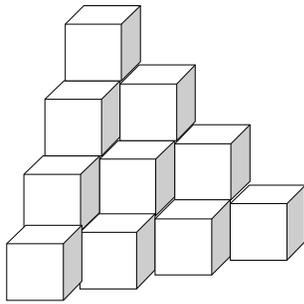
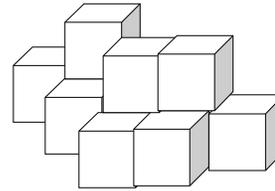
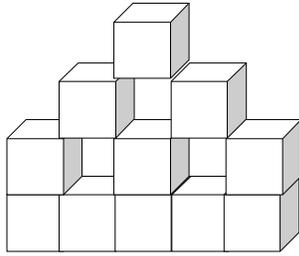
Realiza el siguiente proceso con cada figura.

1. Visualiza cada figura durante unos 5 segundos y sigue su trazo con el índice.
2. Cierra los ojos, visualízala mentalmente y trata de dibujarla con el índice en el aire.
3. Finalmente dibújala en una hoja.



Ejercicio 3

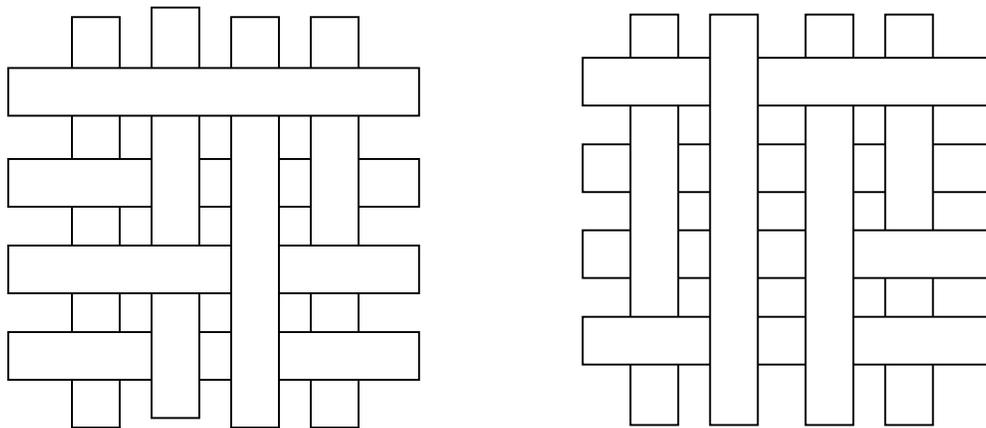
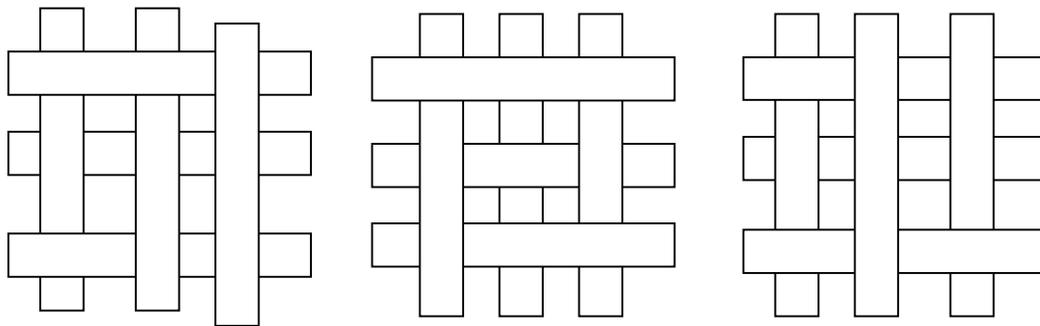
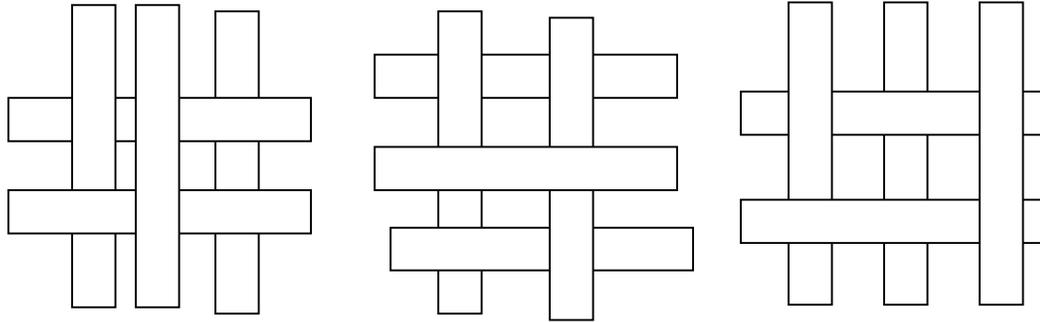
Cuenta el total de cubos visibles y ocultos que hay en cada grupo. Piensa en la forma más rápida e inteligente de encontrarlos.



Ejercicio 4

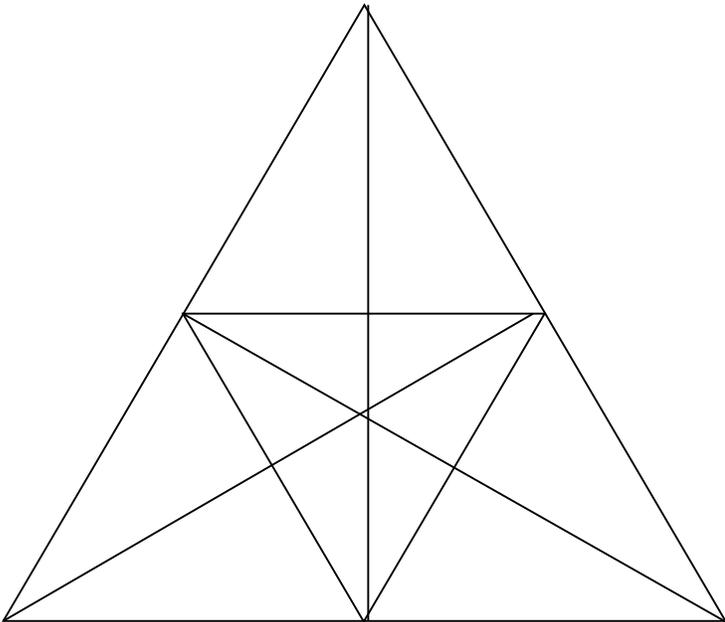
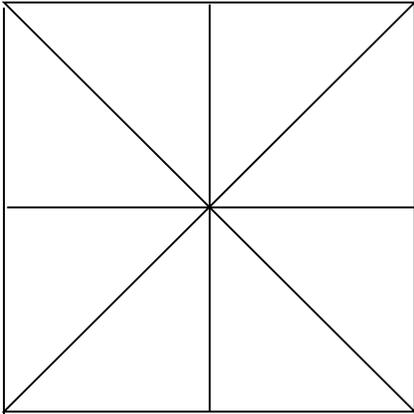
Encuentra el orden en que han sido colocadas las tablas y señala cada tabla con un número 1, 2, etc.

Piensa en la forma más rápida e inteligente de resolver los ejercicios.



Ejercicio 5

Encuentra el total de triángulos. Cuenta cada triángulo independiente y triángulos agrupados. Por ejemplo en la siguiente figura hay 16 triángulos.



Ejercicio: 6

Ilusiones ópticas

La inteligencia espacial, se equivoca con frecuencia debido a que percibe las cosas de forma incorrecta. A veces la causa está en la mente. Muchas cosas se parecen a otras que hemos experimentado anteriormente y aplicamos los mismos criterios que aplicamos en esas oportunidades, pero en esta vida nada es igual, por lo cual, cometemos errores de percepción. Otras veces las ideas preconcebidas o prejuicios nos impiden actuar con objetividad. Otras veces, las circunstancias que rodean las cosas y los hechos influyen en la percepción, como ocurre en los siguientes ejercicios.

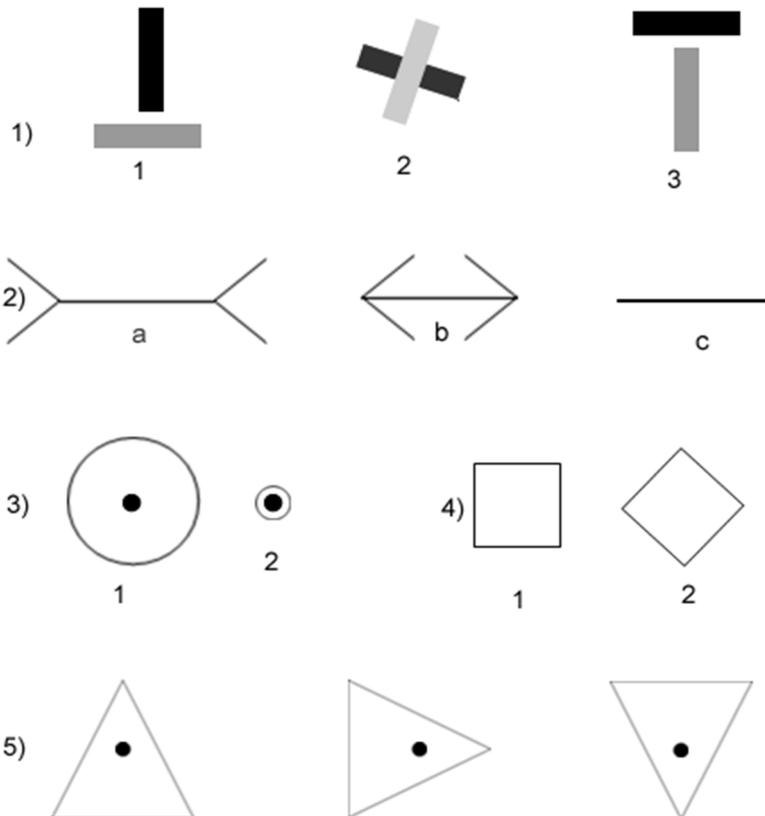
- En el ejercicio 1 todos los rectángulos tienen la misma longitud, pero los verticales aparentan ser mayores. Los brazos de la cruz parecen más pequeños pero no lo son. Comprueba.

En el ejercicio 2 las rectas a, b, c, son iguales. Saca tus conclusiones

En el ejercicio 3 los puntos negros son iguales.

En el ejercicio 4 aparenta ser más grande el 2 por su verticalidad.

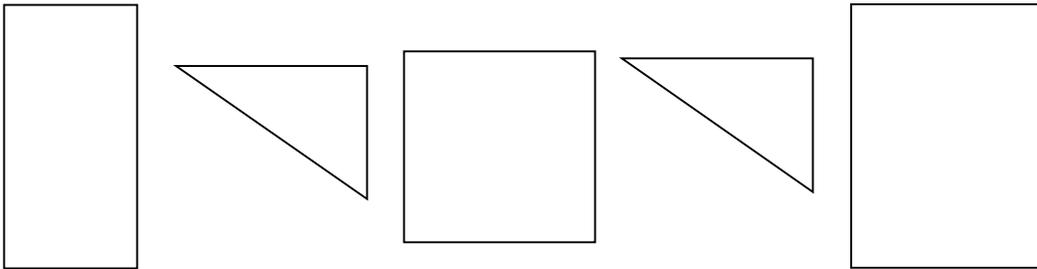
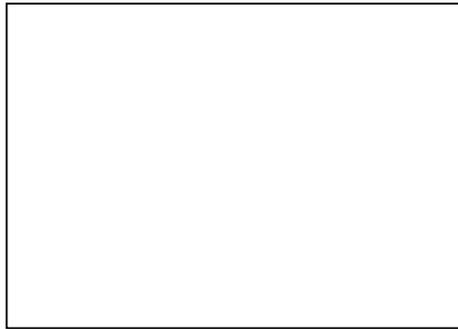
En el ejercicio 5 el punto dista igual de la base que del vértice. Compruébalo.



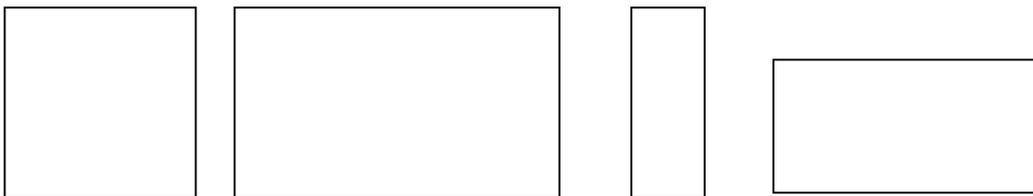
Ejercicio 7

Coloca las figuras pequeñas entro del rectángulo grande, de forma que coincidan exactamente. Puedes voltear las imágenes.

1

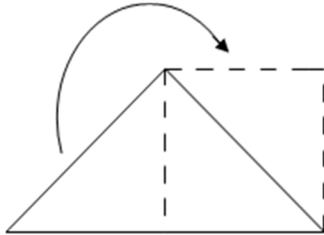


2



Sesión 2

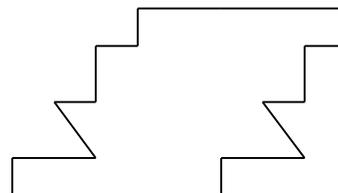
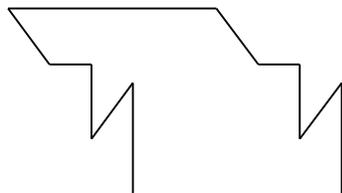
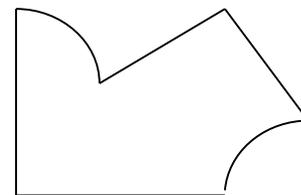
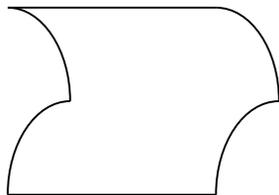
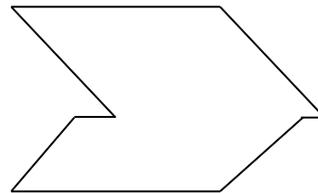
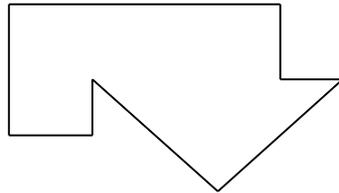
Ejercicio 1.



Test de Inteligencia espacial.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura.

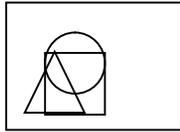
Tiempo: **2 minutos**



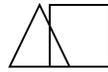
Ejercicio 2

Completa las figuras de modo que sean igual a la matriz.

Matriz



a



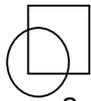
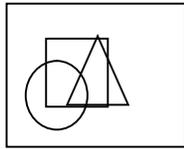
b



c



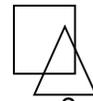
d



a



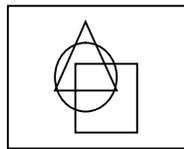
b



c



d



a



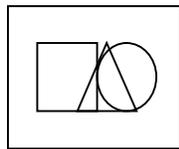
b



c



d



a



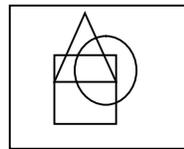
b



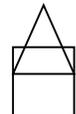
c



d



a



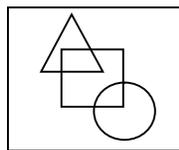
b



c



d



a



b



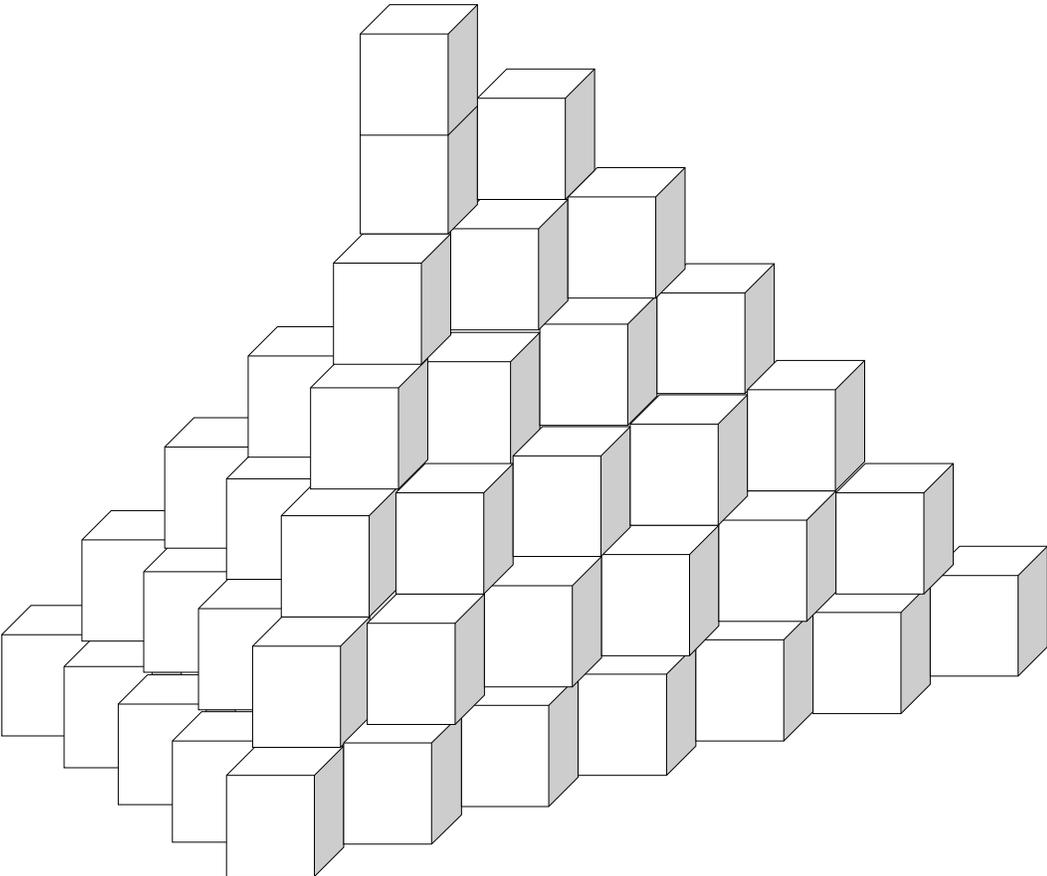
c



d

Ejercicio 3

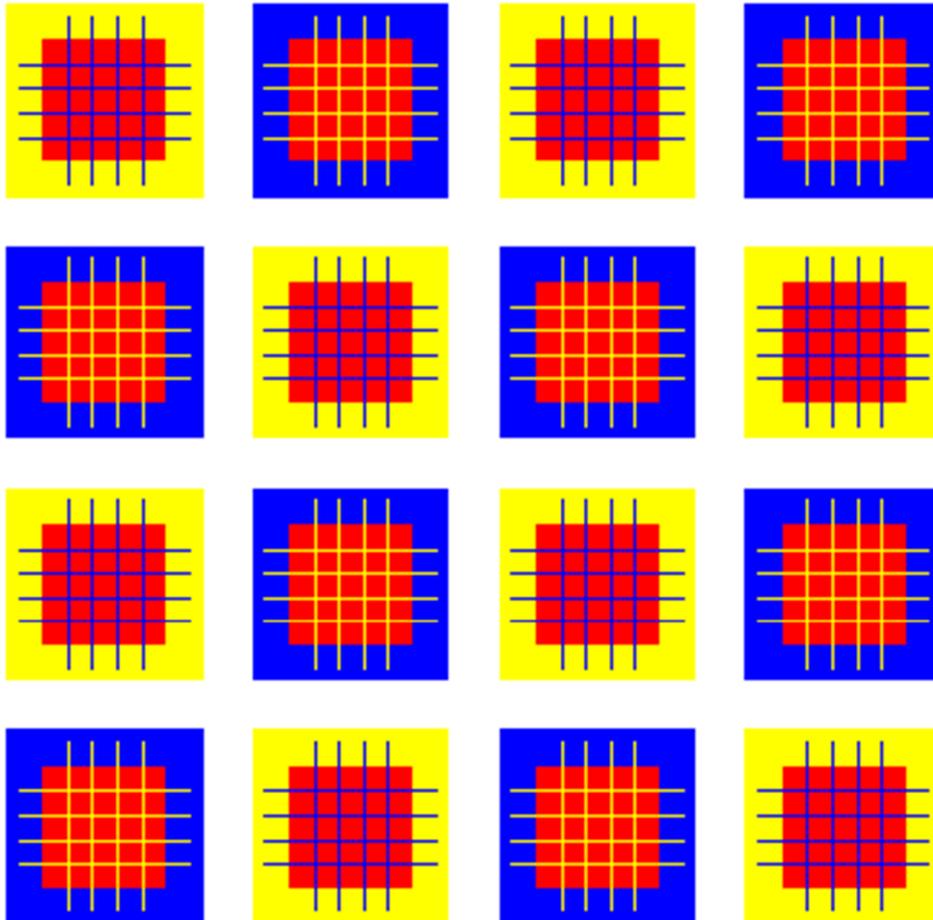
Cuenta el total de cubos. Piensa antes en la forma más rápida e inteligente de resolver el ejercicio.



Ejercicio 4

Observa con atención

1. ¿Cuáles de los cuadrados pequeños son más grandes. Los rojos sobre fondo azul o los rojos sobre fondo amarillo?
2. ¿Cuál de las rayas son más largas. Las amarillas o las negras?
3. ¿Cuáles de lo cuadrados grandes son más pequeños. Los amarillos o los azules?



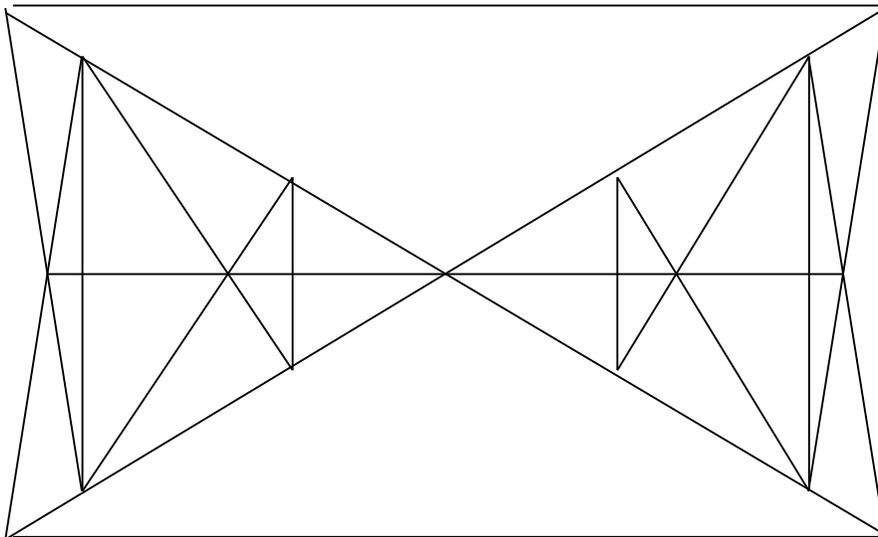
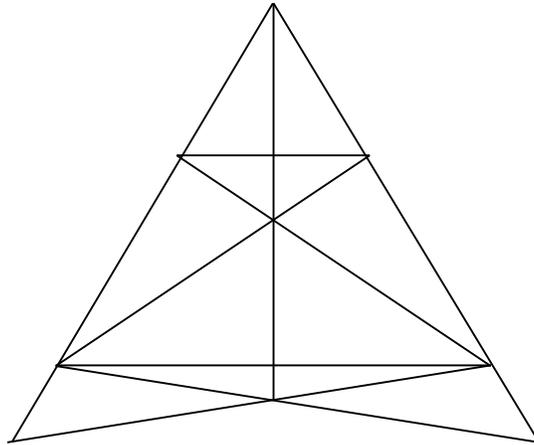
Las tres preguntas tienen la misma respuesta.

Se trata de una ilusión óptica. En la medida en que las rayas y los cuadrados resaltan más sobre el fondo, aparentan ser más grandes.

Ejercicio 5

Encuentra el total de triángulos en cada figura.

Cuenta cada triángulo independiente y triángulos agrupados.



Ejercicio 6

La finalidad de la inteligencia espacial es informarnos sobre las cosas: forma, tamaño funcionamiento, distancia etc.

En este caso tu inteligencia espacial tiene el reto de encontrar si la distancia que existe entre el círculo rojo y el círculo azul más cercano, es igual, mayor o menor que la distancia que hay entre los extremos externos de los dos círculos azules. Trata de comprender bien la pregunta antes de responder. Luego comprueba.



La inteligencia espacial, se equivoca con frecuencia, debido a que percibe las cosas de forma incorrecta. La inteligencia espacial es influenciada por muchos factores externos e internos. (Entre los factores externos tenemos: el tamaño, la forma, el color, la distancia y la distribución de los elementos que rodean al objeto. Así una persona al lado de un montículo pequeño, aparenta alta, pero, al lado de una montaña aparenta enana. Una persona de mediana estatura al lado de un enano aparenta alta, pero al lado de una persona alta aparenta pequeña. El color negro al lado del gris resalta poco, pero al lado del color blanco el contraste es absoluto.

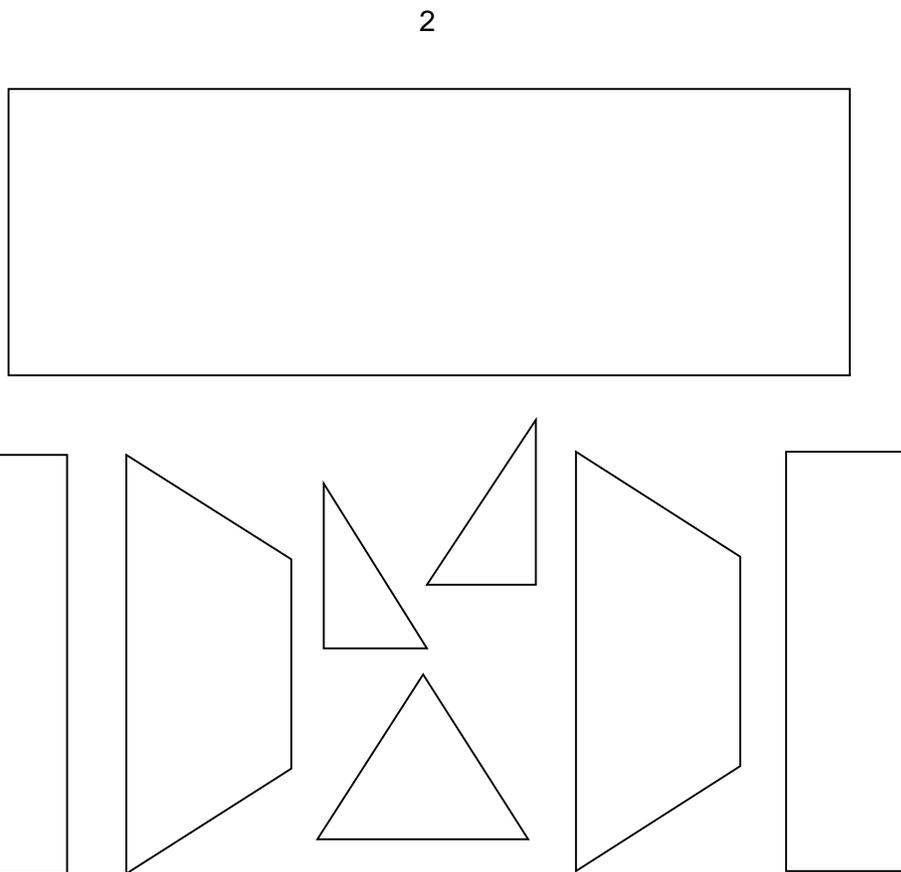
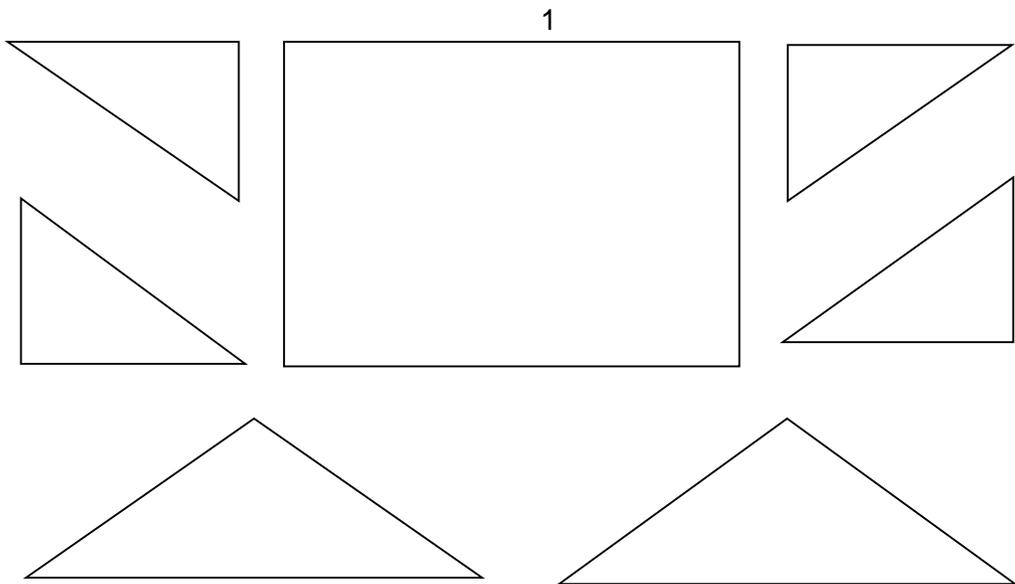
Entre los factores internos que influyen en la inteligencia espacial tenemos: la experiencia, el estado de ánimo, el grado de concentración, el interés. Hay personas que por su trabajo desarrollan una inteligencia espacial sorprendente. Los taxistas de Londres tienen más desarrollada la inteligencia espacial que los demás taxistas, debido a que para adquirir la licencia y para mantenerla deben aprender una cantidad inmensa de direcciones.

El investigador experimentado percibe hasta los mínimos detalles. Hace tiempo vi un corto metraje sobre un pueblo muy primitivo que habitaba en un territorio inhóspito y vivía de la caza de pequeños animales. Un niño como de nueve años, con un arco y flecha rudimentarios apuntó a una lagartija que estaba a unos veinte metros y no falló. El científico que dirigía el estudio comentaba que no podía fallar porque tal vez ese era el único alimento del día. La necesidad había hecho que ese niño desarrollara una inteligencia espacial increíble relacionada con lo que necesita para sobrevivir.

Cuando tenemos mucho interés percibimos hasta los mínimos detalles. Si nos sentimos felices, tendemos a percibir la parte positiva de las cosas, de las personas, de los acontecimientos.

Ejercicio 7

Coloca las figuras pequeñas entro del rectángulo grande, de forma que coincidan exactamente. Puedes voltear las imágenes.



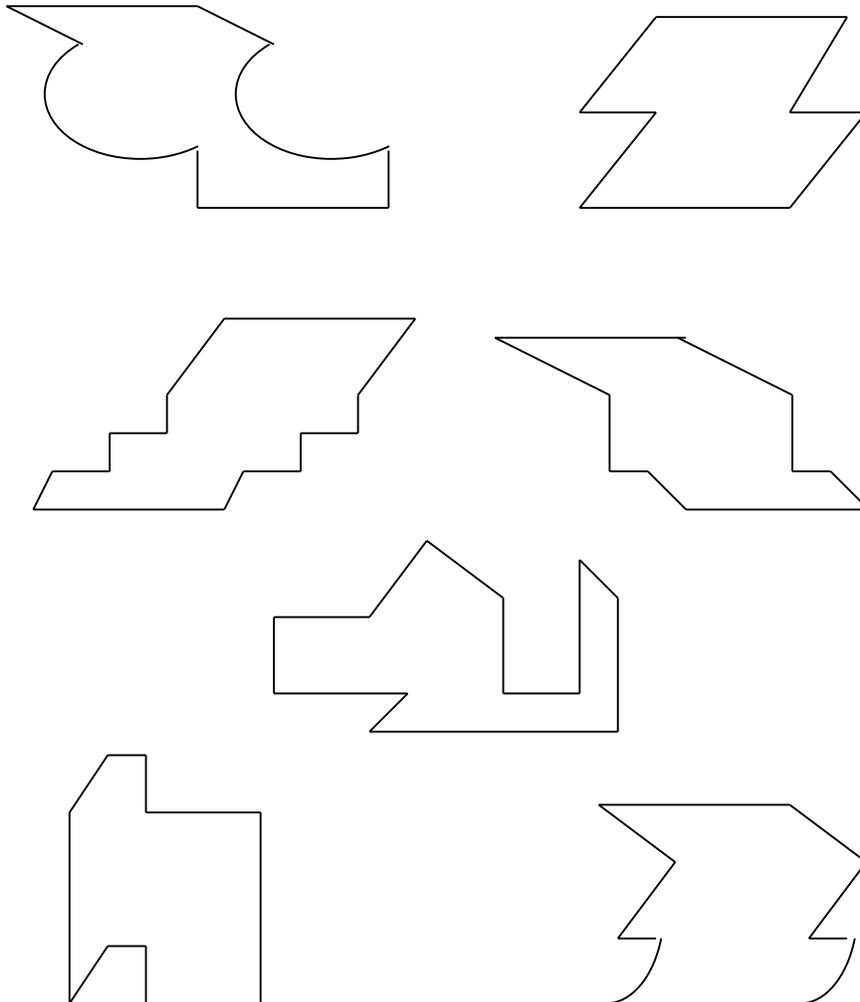
Sesión 3

Ejercicio 1

Test de Inteligencia espacial.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura.

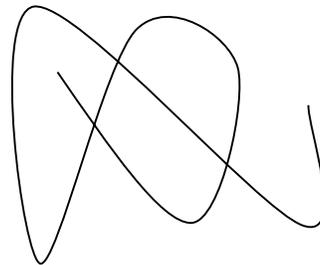
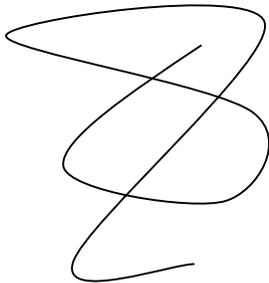
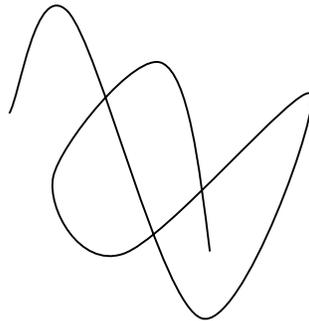
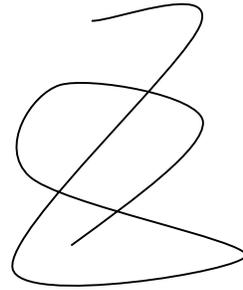
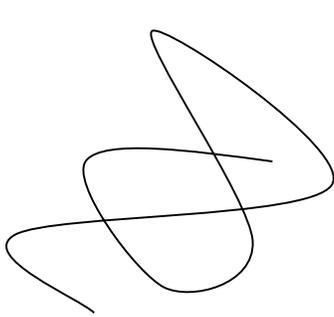
Tiempo: **2 minutos**



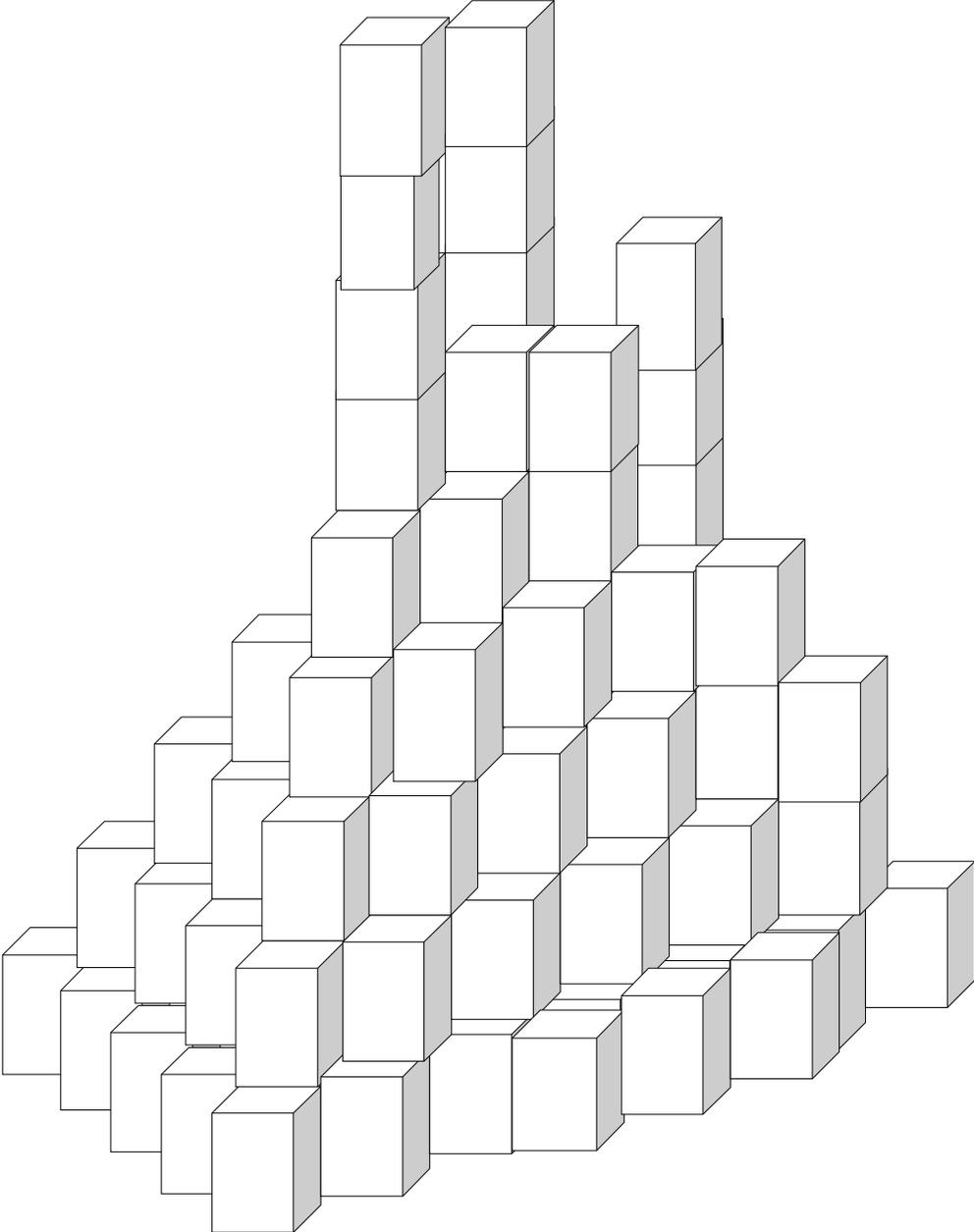
Ejercicio 2

Realiza el siguiente proceso con cada figura.

1. Visualiza cada figura durante unos 5 segundos y sigue su trazo con el índice.
2. Cierra los ojos, visualízala mentalmente y trata de dibujarla con el índice en el aire.
3. Finalmente dibújala en una hoja.



Ejercicio 3



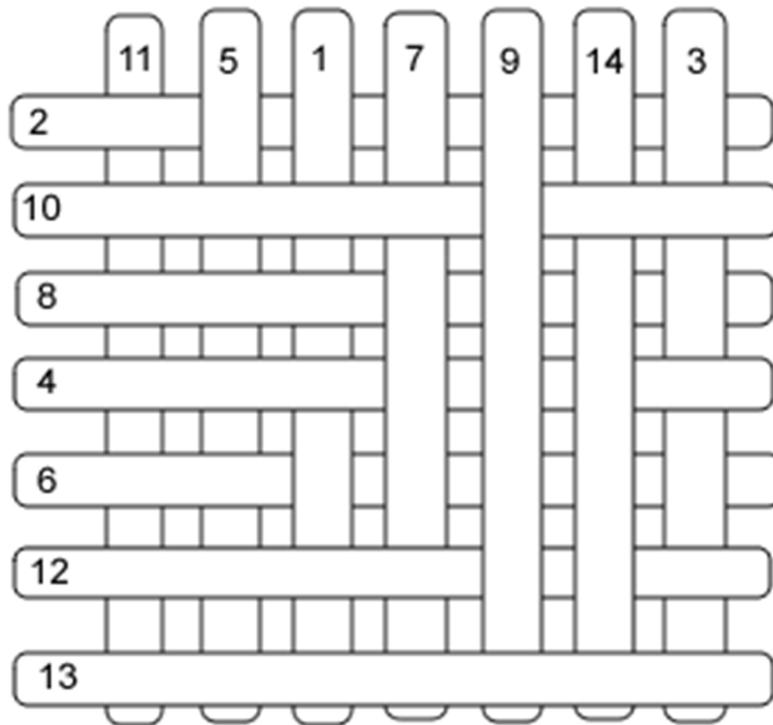
Ejercicio 4

Encuentra el orden en que han sido colocadas las tablas y señala cada tabla con un número 1, 2, etc.

Piensa en la forma más rápida e inteligente de resolver el ejercicio.

Este ejercicio deberías realizarlo en otras oportunidades, reduciendo el tiempo en cada oportunidad.

Anota el tiempo que tardas. / / /



Ejercicio 5

Cuando queremos resolver un problema utilizamos la mejor información que tenemos en el cerebro. Gracias a todo lo que hemos observado y aprendido a lo largo de la vida tenemos mucha información útil acumulada, pero con frecuencia no nos viene a la memoria cuando la necesitamos por muchas razones:

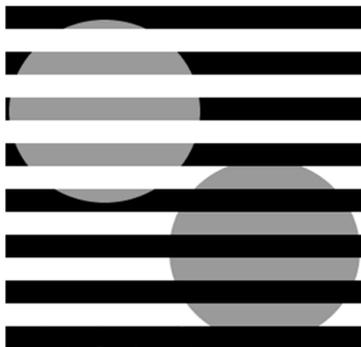
1. Tenemos las ideas muy desorganizadas y mal definidas, por lo que, cuando las necesitamos no las recordamos. La buena memoria es resultado de la buena organización de las ideas, así como el olvido es producto de la desorganización de la mente.

Para organizar la mente es necesario definir cada idea (palabra) o conocimiento, con claridad y precisión. Podemos saber muchas cosas en teoría, pero a la hora de la verdad sólo nos sirve lo que sabemos definir con claridad y precisión, es decir, lo que sabemos manejar de forma práctica.

Si pedimos a varias personas que analicen las siguientes imágenes, unas percibirán muchas cosas y sacarán conclusiones inteligentes y otras no.



¿Qué círculo es mayor? Son iguales, pero el negro está más definido porque contrasta más sobre el fondo blanco.



1. Observa los círculos.

¿Son iguales?

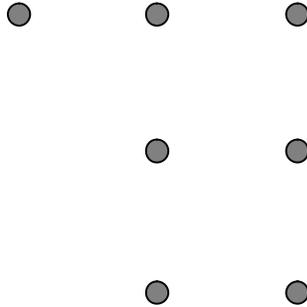
En caso contrario ¿Cuál es mayor?

2. Si es una ilusión óptica, explica la razón. Después de pensar, lee la nota que hay al pie de la imagen.

Nota: Los dos círculos miden igual, pero no están definidos de la misma forma. El círculo gris aparenta ser mayor porque expresa toda su superficie y el círculo oscuro

Ejercicio 6

Une todos los puntos con tres líneas rectas. **Sin levantar el lápiz.**



Para resolver este test es necesario salirse de las formas habituales de pensar, de los parámetros establecidos.

Hay personas que han tardado días y semanas para resolverlo y personas que no han podido resolverlo. La razón estriba en que su cerebro está encasillado en hábitos mentales y no puede salirse de los parámetros establecidos.

Para resolver este ejercicio tienes que salirte de los parámetros establecidos.

No te angusties ni te obsesiones si no lo puedes resolver. Lo importante es que lo tomes como un reto y lo intentes en distintas oportunidades; es una forma de entrenar el cerebro y abrir caminos a nuevas formas de resolver las cosas.

Las personas están acostumbradas a hacer las cosas siempre igual. Las cosas pueden ser distintas pero la forma de hacerlas es igual.

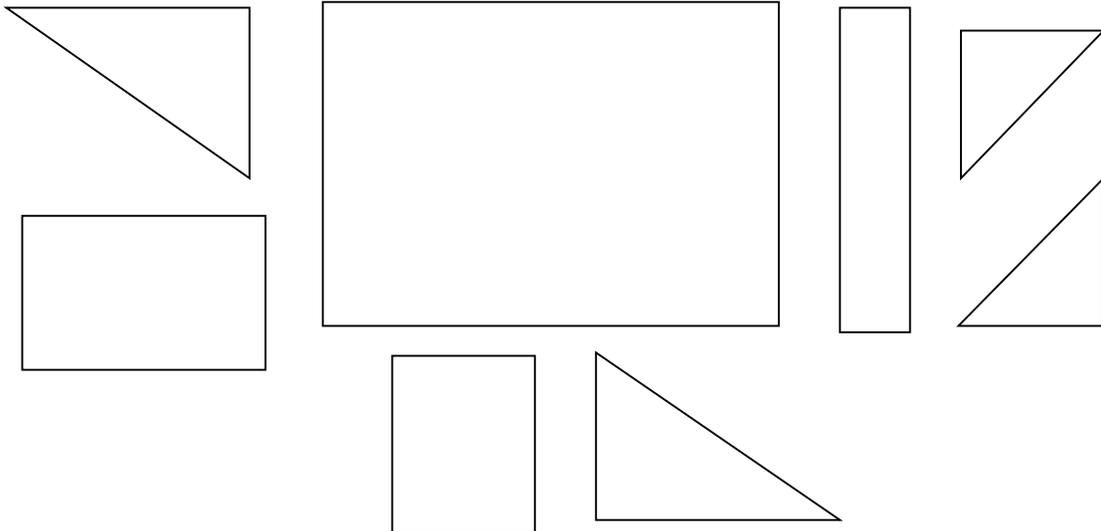
En el tema de la inteligencia verbal hay un test que consiste en ordenar diez oraciones. El test mide la capacidad procesadora de las personas y su fluidez mental.

En los cursos presenciales se aplica este test de ordenar oraciones, y de acuerdo con el tiempo que tardan en realizarlo se sabe con bastante exactitud exactitud la nota promedio que sacaron en el colegio y en la universidad. Las personas quedan sorprendidas, pero el asunto es muy simple. A temprana edad las personas quedan programadas; es decir, tienen conductas o hábitos definidos como resultado de la forma en que han venido actuando. Esta programación genera una dinámica que determina el nivel de funcionamiento de la persona para toda la vida. Las personas pueden estudiar y aprender muchas cosas, pero lo aprenden al nivel en el cual funcionan. Por esta razón las personas no cambian sustancialmente. Para producir cambios importantes es necesario salirse de los parámetros establecidos por la sociedad e imprimir otro ritmo y otra dinámica al cerebro. Este es el objetivo de Súper Aprendizaje Alfa, de Súper Inteligencia Alfa y de Súper Desarrollo Alfa.

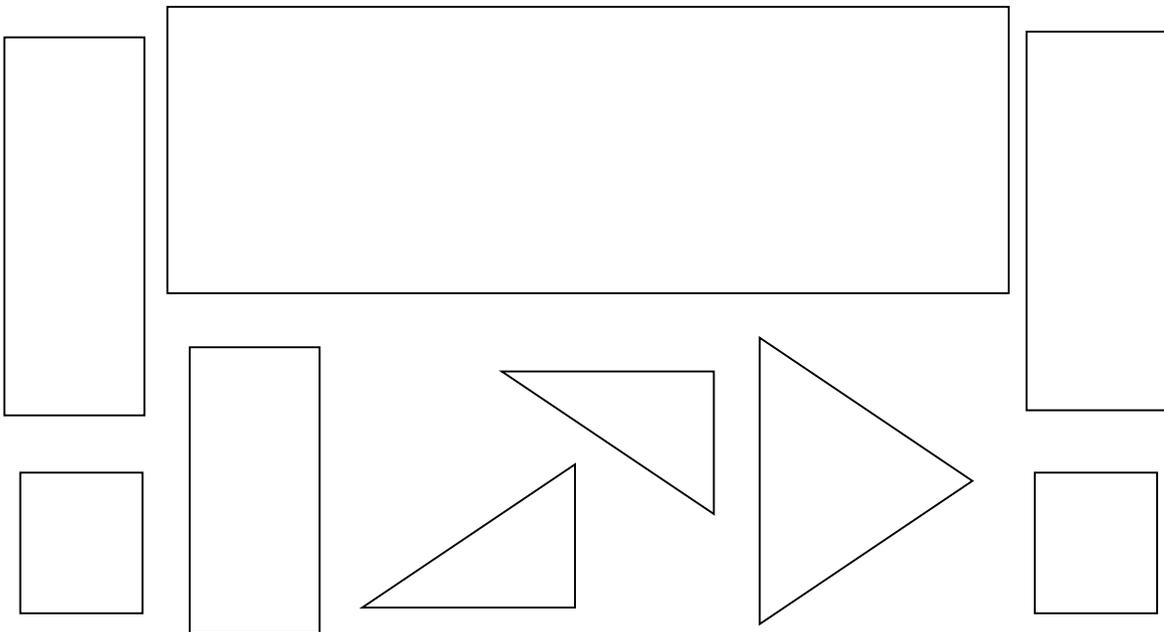
Ejercicio 7

Coloca las figuras pequeñas dentro del rectángulo grande, de forma que coincidan exactamente. Puedes voltear las imágenes.

1



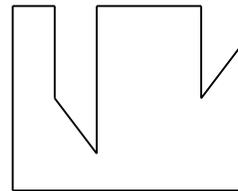
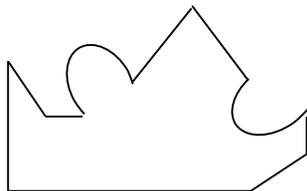
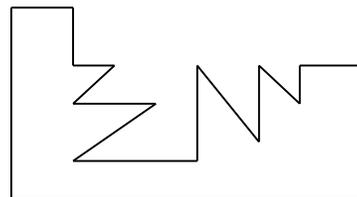
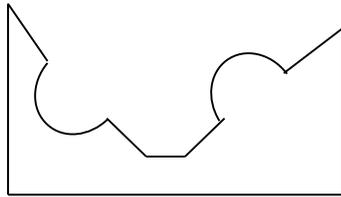
2



Sesión 4

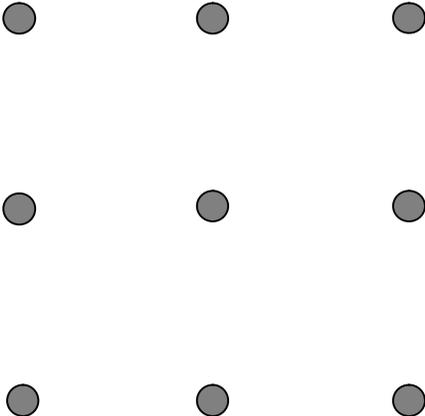
Ejercicio 1

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado perfecto. Test de Inteligencia espacial Tiempo: 1 minuto



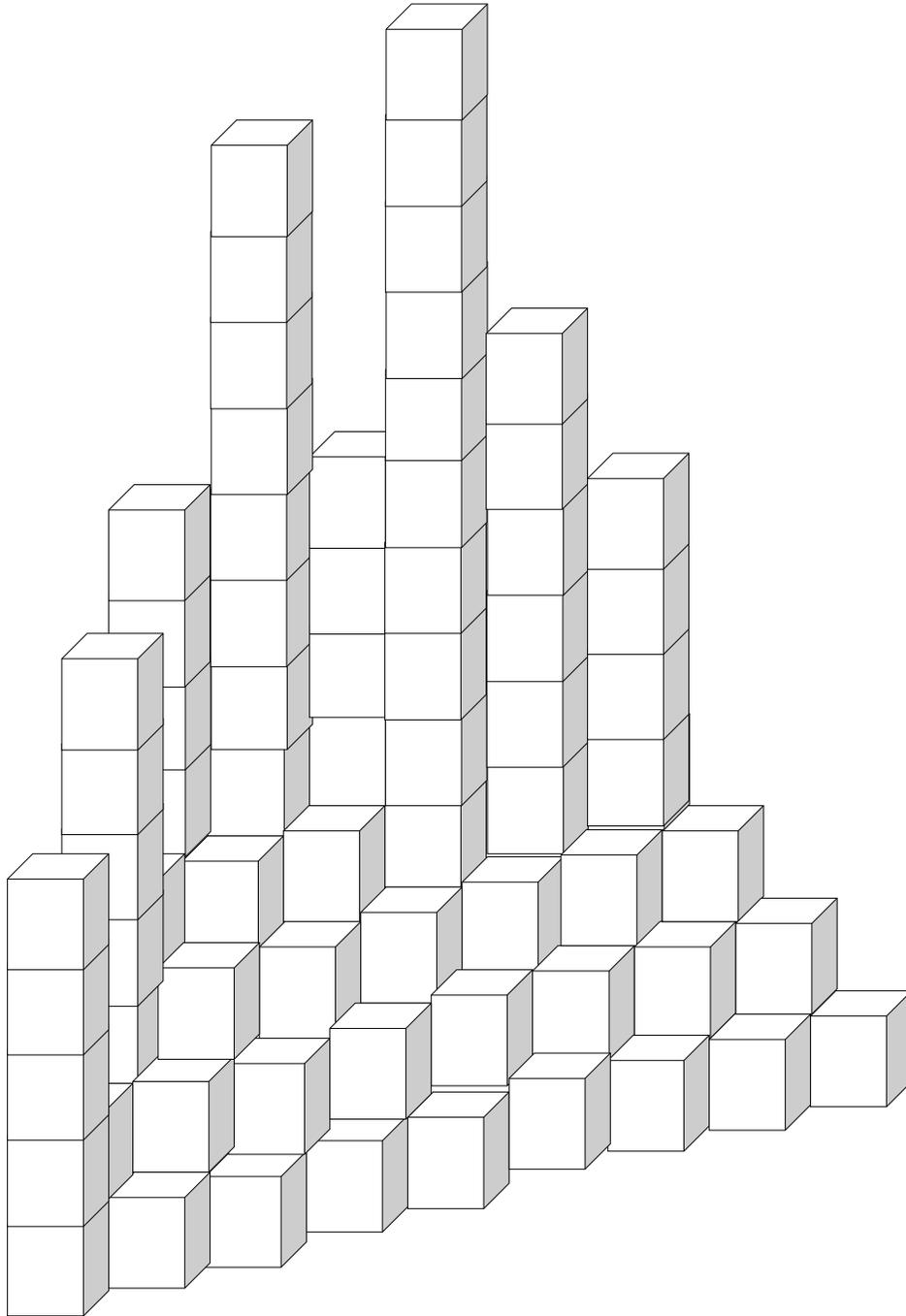
Ejercicio 2

Pasa este ejercicio por alto si no has podido resolver el ejercicio del capítulo anterior. En caso contrario une todos los puntos con cuatro líneas rectas **sin levantazr el lápiz**.



Ejercicio 3

Cuenta el total de cubos. Los que se ven y los que se supone sirven de base.
Piensa antes en la forma más rápida e inteligente de resolver el ejercicio.



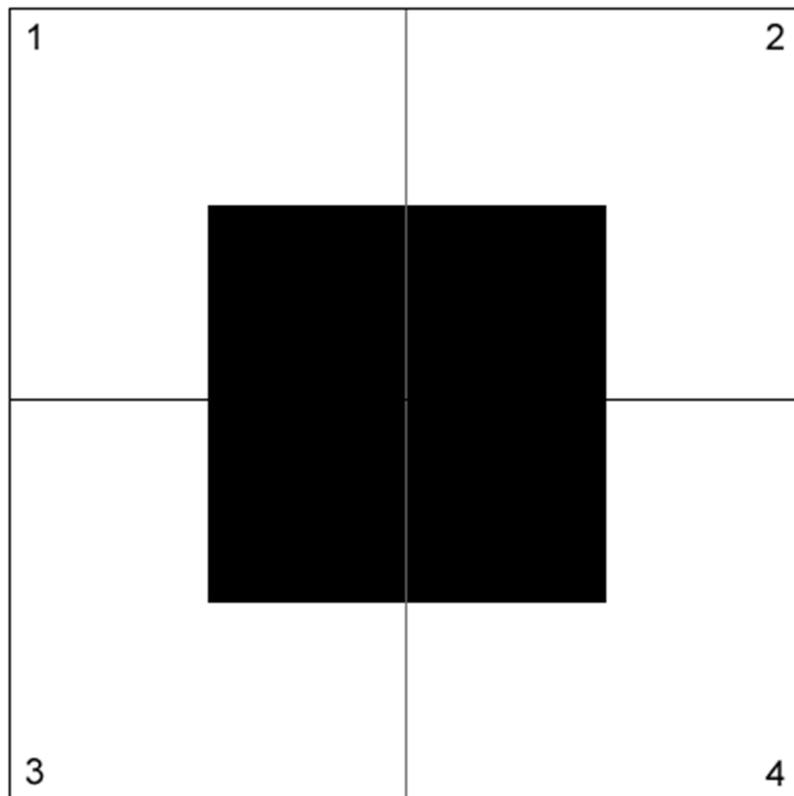
Ejercicio 4

Test de inteligencia espacial

Aunque se trata de un test de inteligencia espacial. Recuerda que no se trata de pensar y pensar, sino de visualizar, de utilizar la intuición, la creatividad.

Es que no le des vueltas a la misma idea sino que imagines distintas alternativas, aunque sean disparatadas, porque lo más importante no es resolver el ejercicio sino aprender a pensar de forma creativa.

1. Divide el área blanca del cuadrado 1 en dos partes iguales.
2. Divide el área blanca del cuadrado 2 en tres partes iguales.
3. Divide el área blanca del cuadrado 3 en cuatro partes iguales.
4. Divide el área blanca del cuadrado 4 en seis partes iguales.

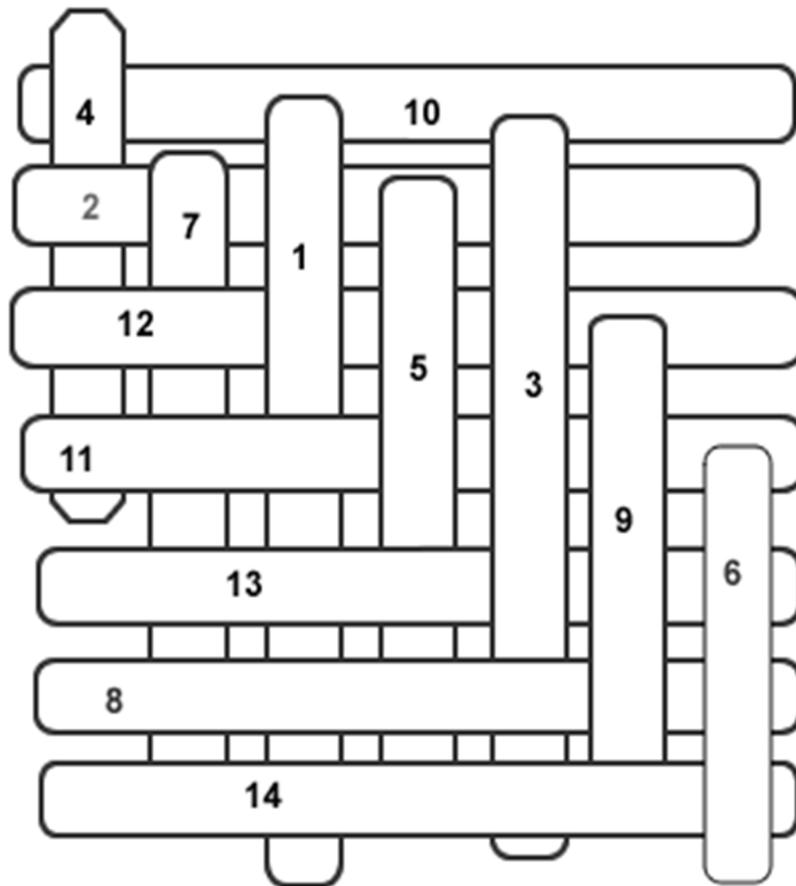


Ejercicio 5

Encuentra el orden en que han sido colocadas las tablas y señala cada tabla con un número 1, 2, etc.

Piensa en la forma más rápida e inteligente de resolver los ejercicios.

Anota el tiempo que tardas. / / /

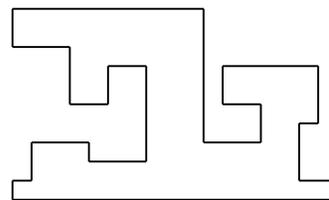
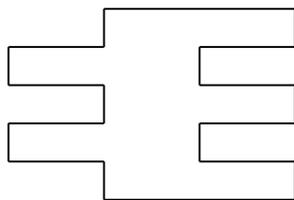
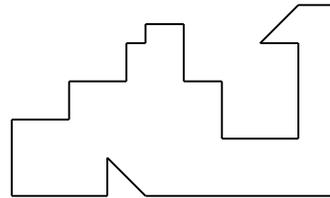
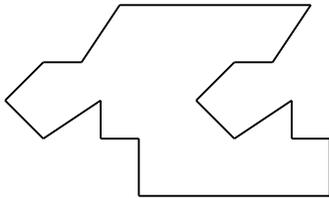
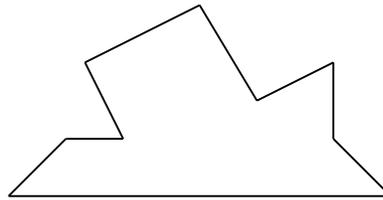
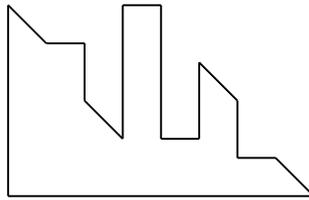


Sesión 6

Test de Inteligencia espacial.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar una parte y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura.

Tiempo: **2 minutos**



Ejercicio 7

Simetría.

Se trata de copiar la imagen simétrica; es decir la parte opuesta.
Como es algo que no hacemos nunca resulta difícil, porque el cerebro no está acostumbrado.
Imagina que la raya inferior es un espejo y trata de copiar el reflejo.

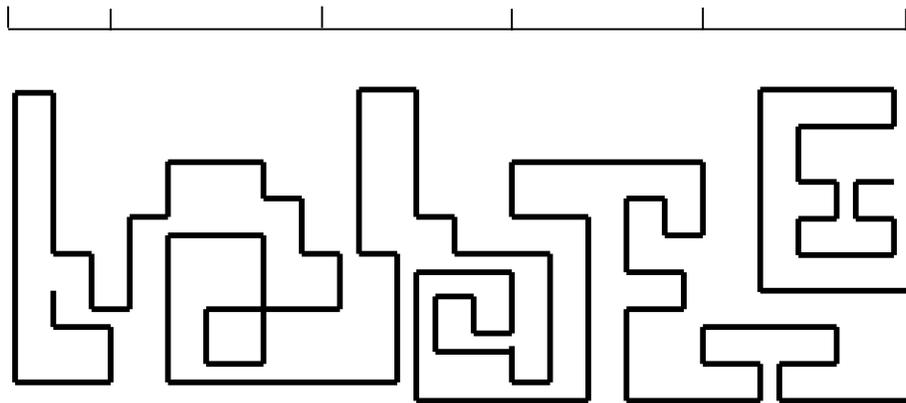
Para triunfar en algo es necesario ser creativo, salirse de los parámetros comunes y rutinarios, lo cual supone pensar en nuevas alternativas...

Este ejercicio obliga a trabajar a ambos hemisferios juntos, lo cual potencia la capacidad mental.

Comienza despacio. Avanza línea por línea. No es un paso hasta que no estés seguro. La tendencia es dibujarlo como aparece, porque esa es la costumbre, por lo cual, debes estar atento.

Con un poco de ejercicio te sorprenderás de lo fácil que es desarrollar la inteligencia espacial.

La clave está en concentrarte y visualizar la parte opuesta antes de dibujarla.
No te angusties. Con el fin de facilitar las cosas lo hemos dividido en sectores.
Al final debes ser capaz de resolverlo de forma casi automática, en 3 minutos.



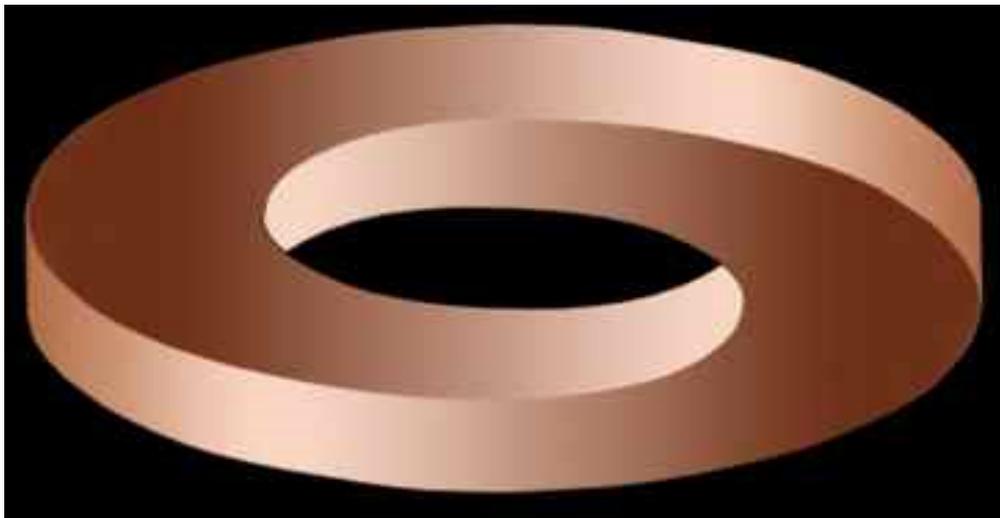
Sesión 5

Ejercicio 1

Necesitamos vivir en un mundo coherente. Una de las principales misiones de nuestro cerebro es ordenar los datos que recibe, de manera que tengan sentido. En su "obsesión" por hacer que las cosas "cuadren", es frecuente que cometa errores de apreciación; es decir, que pase por alto pequeños detalles que no encajan en la estructura general. Tal es el caso de la siguiente imagen. Contiene incoherencias que el cerebro se esfuerza en resolver.

Observa esta figura. Es real sólo en apariencia. Esta figura no puede existir en la realidad porque carece de coherencia. Intenta dibujarla.

Como no tiene coherencia te resultará imposible dibujarla. Tu cerebro tratará de darle coherencia simplificando las cosas, eliminando el color y reduciendo la imagen a un óvalo externo y otro interno.

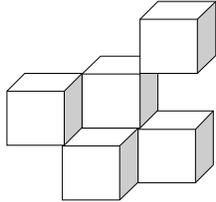


El mundo es una realidad que funciona de acuerdo a ciertas leyes. Estas leyes tienen como objetivo el correcto funcionamiento de las cosas. Cuando las cosas funcionan de acuerdo a esas leyes hay coherencia. En la naturaleza siempre hay coherencia porque se imponen las leyes.

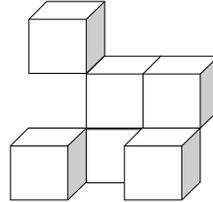
La incoherencia es una posibilidad del ser humano debido al mal uso de su libertad. La incoherencia puede darse en las ideas, en las palabras o en la conducta. La falta de coherencia conduce al fracaso.

Ejercicio 2

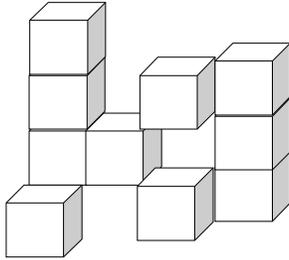
En cada conjunto hay una o más incongruencias **visibles**. Se trata de cubos cuya colocación es incorrecta porque van en contra de la ley de gravedad. Encuentra las incongruencias. Se considera incongruencia cada cubo que desafía la ley de gravedad.



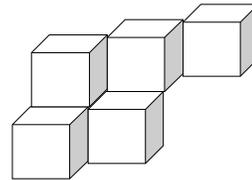
1



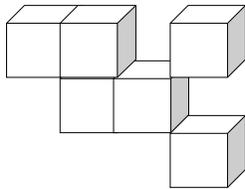
2



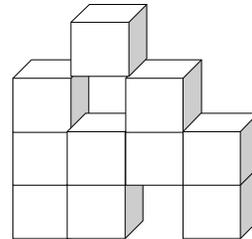
3



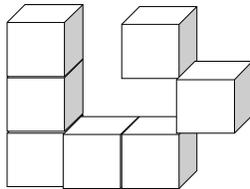
4



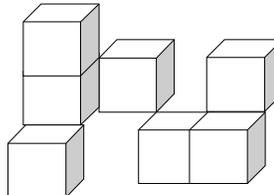
5



6



7



8

Total de incongruencias:

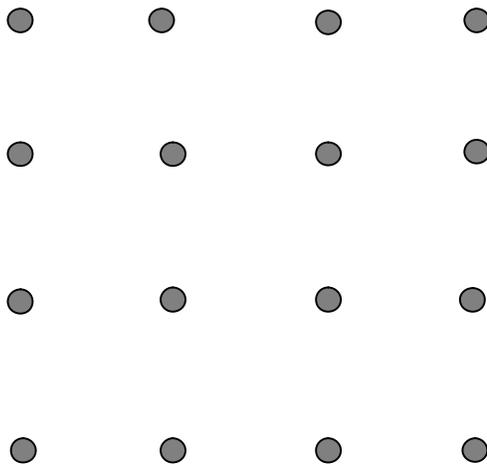
1) 2 2) 3 3) 5 4) 2 5) 5 6) 3 7) 2 8) 4

Ejercicio 3

Une todos los puntos con -seis líneas rectas.

Para resolver este test es necesario salirse de las formas habituales de pensar, de los parámetros establecidos.

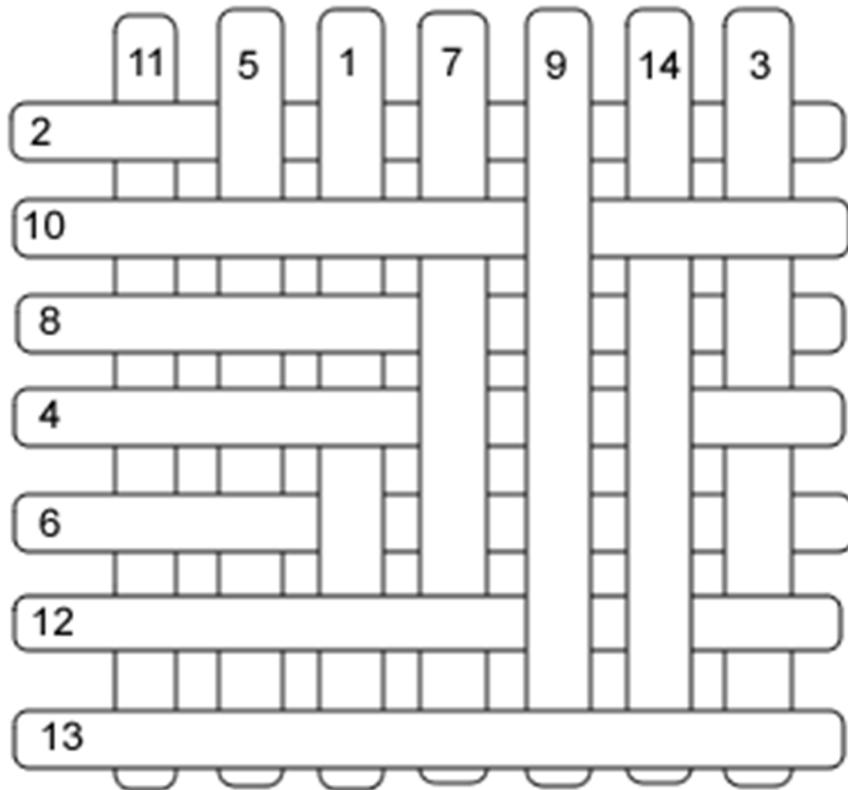
Encuentra cuál es el menor número de líneas rectas que se necesitan para unir todos los puntos. No se puede levantar el lápiz.



Ejercicio 4

Encuentra el orden en que han sido colocadas las tablas y señala cada tabla con un número 1, 2, etc.

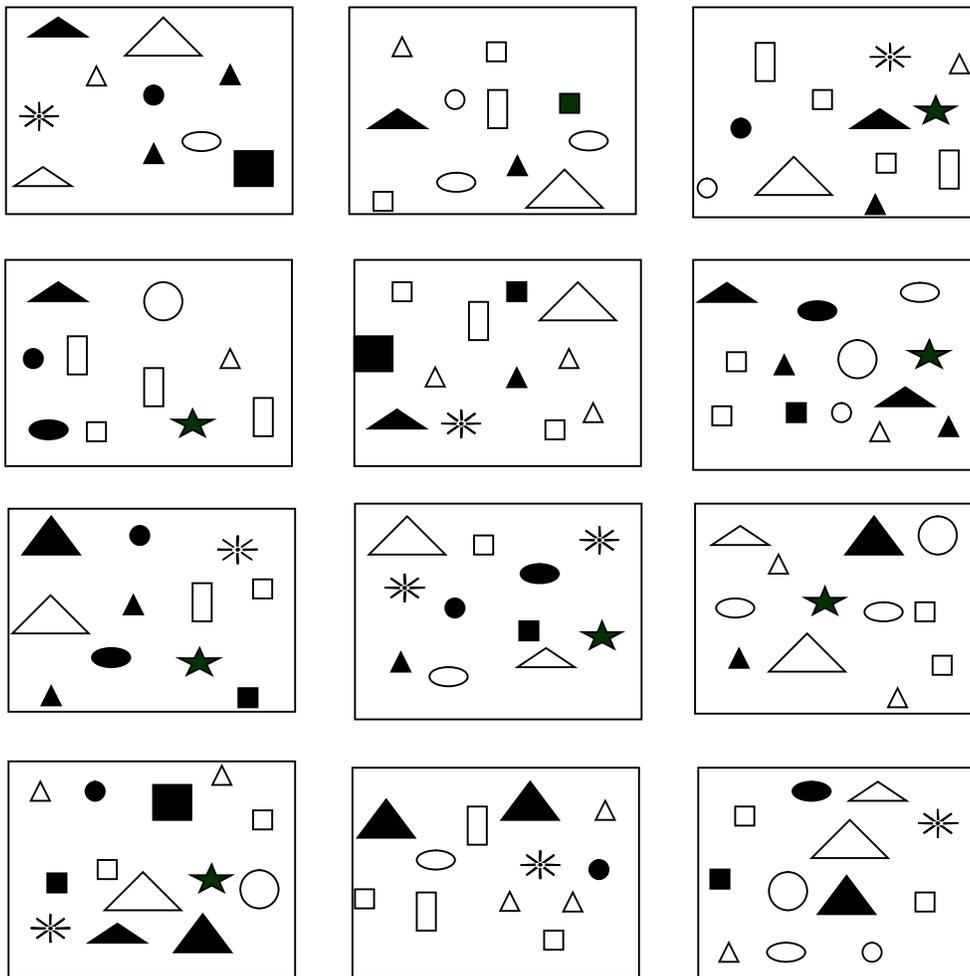
Piensa en la forma más rápida e inteligente de resolver los ejercicios.



Ejercicio 5

En cada sesión están indicadas 4 imágenes. Debes encontrar las veces que se repite cada imagen en los 12 rectángulos. Una visualización tipo flash en cada rectángulo. Dispones de 35 segundos para cada sesión.

1ª Sesión				
2ª Sesión				
3ª Sesión				
4ª Sesión				
5ª Sesión				



Ejercicio 6

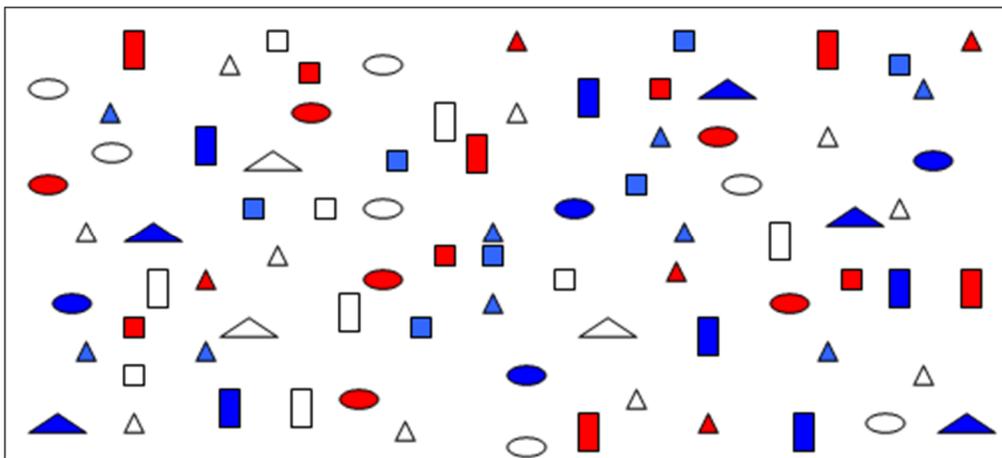
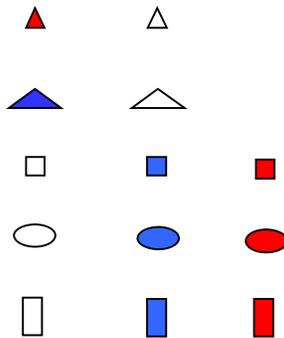
Piensa durante unos segundos en la forma más inteligente de resolver este ejercicio.

Tienes 60 segundos para encontrar las veces que se repite cada una de las siguientes imágenes.

Visualiza de forma global. Visión flash.

No anotes los resultados, sólo visualiza.

Piensa durante unos segundos en la forma más inteligente de resolver el ejercicio



Inteligencia tecno-mecánica

La **mecánica** es la parte de la Física que estudia el movimiento de los cuerpos, el funcionamiento de las cosas y la interacción de las fuerzas.

La **técnica** es un procedimiento o conjunto de reglas, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad.

La vida es acción, movimiento. Todo lo que existe está sujeto a numerosas leyes, una de ellas es la Ley del Cambio. Todo tiene un origen, un desarrollo y un final. Los seres humanos realizamos muchas acciones desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, unas son de tipo intelectual y otras son de tipo práctico (caminar, manejar, escribir a mano y en el teclado, etc. Todas las actividades de tipo físico dependen, en gran medida, de la inteligencia tecno-mecánica.

Existen personas torpes y personas hábiles. La torpeza resta seguridad, decisión y eficacia en muchos aspectos, mientras que, la habilidad proporciona autoestima seguridad, decisión y eficacia en muchos aspectos, lo cual potencia las demás inteligencias. De aquí la importancia de aprender bien desde la infancia, numerosas habilidades y destrezas. Las habilidades adquiridas se convierten en hábitos que quedan grabados para el resto de la vida. Un hábito es una conducta adquirida por repetición. Con el ejercicio se integran cada vez más los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta, fluida y eficaz. Con el tiempo el hábito se convierte en conducta automática, de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

Gracias a los hábitos, las actividades humanas resultan fáciles, fluidas y eficaces. Cuando no existe eficacia se debe a que carecemos de buenos hábitos. La solución consiste en entrenarse para funcionar a nivel superior.

La inteligencia mecánica ayuda a comprender el funcionamiento de las cosas y a utilizarlas de forma correcta y eficaz. La inteligencia mecánica está muy relacionada con el desarrollo psicomotriz.

La *psicomotricidad gruesa* tiene por objeto la coordinación y control de los movimientos corporales. Los niños desarrollan la psicomotricidad gruesa a través de los juegos y de numerosas actividades deportivas, correr, saltar, etc.

La *psicomotricidad fina* está orientada al desarrollo de la destreza de las manos, la destreza de los dedos y la coordinación visual y manual. Se trata de desarrollar hábitos eficaces y de preparar el cerebro para el aprendizaje. Además una buena motricidad proporciona seguridad, autoestima y motivación.

Puesto que los buenos hábitos son indispensables para triunfar en lo que deseamos, vamos a comprender mejor los procesos que tienen lugar en el interior del cerebro. Cuando recibimos un estímulo o información, se pone en marcha un proceso químico que genera la formación de una proteína, lo cual hace que el estímulo o información se propague por las neuronas y quede grabado en ellas. Al principio la grabación es muy leve y temporal. Si el estímulo o información se repite, la grabación se hace cada vez más profunda.

Una vez que el "hábito" o aprendizaje, se ha grabado de forma sólida, queda automatizado, es decir, que, al recibir un estímulo que tiene relación con el hábito o aprendizaje ya adquirido, el cerebro se activa y produce de forma automática e instantánea la respuesta correspondiente. El aprendizaje inicial, convertido en hábito, desencadena un *reflejo condicionado*

Casi el 95 % de lo que hacemos todos los días responde a hábitos y a experiencias adquiridas

El desarrollo y el éxito en toda actividad dependen de la adquisición de hábitos eficaces, comenzando por los hábitos psicomotrices. Todo lo que realizas (moverte, caminar, hablar, leer, escribir, pensar, etc.), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos son los hábitos, más fluidas y eficaces son las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

Los hábitos mecánicos tienen muchos nombres (destreza, pericia, maña, arte, maestría, soltura, agilidad, desenvoltura, aptitud, experiencia)

El hecho de que la mayoría de los trabajos resulten pesados y desagradables se debe a que las personas no han desarrollado la inteligencia tecno-mecánica. No han desarrollado hábitos eficaces, y, por tanto, funcionan por debajo de las exigencias requeridas.

Las destrezas y los hábitos no se adquieren por simple repetición, sino por una integración y jerarquización de los movimientos en una estructura cada vez más *simple, perfecta y fluida*; por lo cual, es indispensable aprender a hacer bien las cosas, porque al hacerlas bien creamos las condiciones para hacerlas mejor. Por esta razón. "Tú dependes de la calidad de lo que haces" en esta vida no se pueden quemar etapas en ningún aspecto.

Los hábitos pueden convertirse en conductas rígidas, de modo que la persona puede quedar atrapada en conductas arcaicas que le impiden adaptarse y progresar. Para evitar que los hábitos se conviertan en rutina, necesitamos mantener una actitud creativa, de cambio.

Los hábitos eficaces transmiten mensajes internos de seguridad. La persona siente un poder interno y la certeza de que puede resolver las dificultades de forma exitosa. Esta sensación interna de seguridad es parte fundamental de la felicidad. La ciencia evoluciona de forma acelerada, y, con ella, las técnicas que debemos aplicar a las cosas.

Cada día inventan máquinas más complejas, lo que habla de la capacidad creadora del ser humano y de la evolución acelerada de la ciencia. Se cree que en los próximos años se producirán más cambios científicos que en toda la historia humana, por lo cual, necesitamos abrir los ojos y tomar conciencia de la nueva realidad que se está imponiendo en el mundo.

Esto no es para angustiarse, pero sí para tomar conciencia de la necesidad que tenemos de desarrollar la inteligencia tecno- mecánica, con el fin de familiarizarnos a tiempo con el uso de las “máquinas, herramientas, artefactos,...” de uso diario, que se imponen en la sociedad.

Somos parte de un mundo dinámico y necesitamos funcionar de forma sincronizada y fluida para no perder el tren del futuro, lo cual supone, entender cómo funcionan las cosas en todos los aspectos (físico, económico, social, intelectual, moral y espiritual)

Anota en columna todo lo que haces habitualmente y luego analiza si eres una persona dinámica, fluida y eficaz. Recuerda que la fluidez y dinámica a la que nos referimos, no tiene nada que ver con la prisa, el agite o la hiperactividad. Se trata de eficacia en la acción.

Existen gerentes, profesionales, amas de casa, etc. que son muy tranquilos, los cuales, aparentemente no hacen grandes cosas, sin embargo, son eficaces y exitosos en su cometido, debido a que han adquirido altos niveles de destreza, pericia, maña, habilidad y experiencia. Así como existen personas inquietas, hiperactivas, que aparentan hacer muchas cosas, pero, al final, son poco eficaces.

La mejor forma de desarrollar la inteligencia tecno-mecánica consiste en establecer prioridades, simplificar la vida, renovarse constantemente, encontrar la forma de hacer las cosas cada vez mejor y ser excelentes en lo que hemos elegido como actividad fundamental de nuestra vida.

Aunque la inteligencia mecánica se refiere al manejo del mundo material, su funcionamiento comienza por el desarrollo mental.

Además de las inteligencias mencionadas (verbal, abstracta, numérica, espacial y tecno-mecánica) existen otras inteligencias, tales como:

La inteligencia emocional:

Las características esenciales de la inteligencia emocional es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas, resolver conflictos, tomar decisiones y lograr el equilibrio entre la razón y las emociones.

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales.

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

Autoconciencia.

Autoestima

Control emocional

Capacidad para motivarse y motivar a los demás

Empatía.

Asertividad.

Habilidad social.

Capacidad creativa y productiva

Capacidad para resolver de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

Capacidad para aprender

Test - A

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te cuesta mucho hacer amigos?			N
2	Ante una situación nueva ¿tardas en reaccionar?			N
3	¿Te cuesta adaptarte a los cambios?			N
4	¿Tienes miedo a lo desconocido?			S
5	¿Eres muy influenciable?			N
6	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
7	¿Eres una persona optimista?			S
8	¿Sabes controlar tus emociones?			S
9	¿Tiendes a envidiar a los demás?			N
10	¿Expresas tus ideas y sentimientos con libertad?			S
11	¿Eres sensible a las necesidades de los demás?			S
12	¿Los demás se sienten bien en tu compañía?			S
13	¿Resuelves las diferencias a través del diálogo?			S
14	¿Sabes manejar tus frustraciones?			S
15	¿Vives habitualmente alegre?			s
16	¿Sacrificarías tus principios con el fin de lograr el éxito?			N
17	¿Eres muy intransigente?			N
18	¿Te dejas convencer fácilmente?			N
19	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
20	¿Tienes habilidad para convencer a los demás?			S
21	¿Eres una persona creativa?			S
22	¿Te resulta fácil relacionarte con otras personas?			S
23	¿Confías en lograr tus objetivos?			S
24	¿Eres una persona decidida?			S

La inteligencia social

La Ley de la vida es drástica: "Adaptarse o morir"

A lo largo de la historia han muerto miles de especies vegetales y animales. Sólo han sobrevivido las especies que han sabido adaptarse a los cambios de la naturaleza.

A nivel humano, la historia es parecida. Sólo se desarrollan, progresan y viven bien, quienes desarrollan las herramientas necesarias para competir en la sociedad.

Existen muchas formas falsas de "adaptación" que utilizan algunas personas para sobrevivir (agresividad, hipocresía, robo, explotación, corrupción, etc.) Estas personas más pronto que tarde pagan las consecuencias de su error.

La verdadera adaptación sólo funciona en positivo y consiste en el desarrollo de las capacidades necesarias para actuar con éxito en la vida.

Conscientes de que la sociedad evoluciona a paso de gigante es necesario prever y seleccionar entre todas las alternativas, las que conducen a la "mutación", es decir, al desarrollo

La vida es corta y la capacidad limitada, por lo cual, es fundamental saber seleccionar los objetivos por los cuales vale la pena luchar para que no nos ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que consideran valiosos y al final sólo les queda cansancio y frustración.

La finalidad de este test es que conozcas tus fortalezas para desarrollarlas y tus debilidades para subsanarlas.

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican adaptación; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que existen problemas de actitud, de adaptación, de decisión, etc. lo que te puede llevar al fracaso.

Cada respuesta revela cosas muy profundas (positivas o negativas) de tu personalidad; las cuales son determinantes en tu vida.

Toma nota y comienza a cambiar.

Test - A

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	R
1	¿Te consideras una persona honesta?			S
2	¿Te gusta ayudar a la gente?			S
3	¿Te resulta fácil adaptarte a los cambios en tu trabajo...?			S
4	¿Eres optimista?			S
5	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
6	¿Eres educado y agradecido?			S
7	¿Eres responsable?			S
8	¿Acostumbras a callar por temor, aunque tengas la razón?			N
9	¿Tienes buen carácter?			S
10	¿Tienes bastante iniciativa?			S
11	¿Te resulta fácil trabajar en equipo?			S
12	¿Te preocupa mucho la crítica de la gente?			N
13	¿Te llevas bien con tus compañeros?			S
14	¿Guardas rencor cuando alguien te perjudica?			N
15	¿Te gustan los retos?			S
16	¿Consideras que los demás te toman muy en cuenta?			S
17	¿Sabes ser feliz con lo que tienes?			S
18	¿Tienes a envidiar la suerte de los demás?			N
19	¿Acostumbras a resolver los problemas a través del diálogo?			S
20	¿Sabes defender tus ideas con argumentos?			S
21	¿Son duraderas tus relaciones afectivas?			S
22	¿Llevas una vida social activa?			S
23	¿Sientes que estás siempre enredado en problemas?			N
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Tienes un trabajo independiente?			S

La Inteligencia corporal o kinestésica: Es la capacidad de usar el propio cuerpo con gran precisión. La tienen más desarrollada personas con grandes habilidades en el deporte, en la expresión corporal y en las manualidades, bricolaje y artesanía.

La Inteligencia musical: Es la capacidad de percibir y expresar las formas musicales. Se trata de personas que tienen facilidad para aprender canciones y ritmos, aprecian con rapidez cuando un tono no es correcto y tienen una gran capacidad para componer y tocar distintos instrumentos.

Inteligencia artística: Es la inteligencia aplicada a los distintos artes (pintura, escultura, etc.)

La Inteligencia social o interpersonal: Es la capacidad de ver los distintos estados de ánimo y sentimientos de otras personas. Las personas que poseen en gran medida este tipo de inteligencia se reconocen fácilmente por su don de gentes, por saber entender a su interlocutor y por ser líderes naturales en cualquier grupo u organización.

La Inteligencia intrapersonal: Es la capacidad de comprenderse a uno mismo y la habilidad para modificar las propias ideas, sentimientos, conductas, etc. Se trata de personas con mucha autodisciplina, un alto autocontrol y suelen tener bastante autoestima. También conocen muy bien sus propias fortalezas y debilidades, y aprenden de sus propios fracasos.

Inteligencia moral: Capacidad para comprender los principios y valores y actuar en consonancia con ellos.

Inteligencia naturalista: Es la capacidad de observar y comprender la naturaleza, con el motivo de saber organizar, clasificar y ordenar. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.

Inteligencia artificial: Se refiere a las ciencias de la computación, que realizan procesos automatizados siguiendo códigos o programas establecidos, o siguiendo órdenes dadas por los seres humanos. Es una ciencia abierta al futuro, cuyo alcance no podemos ni imaginar.

Las personas tenemos todas las inteligencias, aunque en distinta proporción.

Las inteligencias son sólo un potencial que necesitamos desarrollar, de lo contrario quedan desactivadas y no tienen ninguna utilidad.

Cada persona desarrolla unas inteligencias más que otras, de acuerdo a sus necesidades, trabajo o intereses.

Las inteligencias por lo general trabajan juntas. Las actividades humanas son muy complejas, por lo cual, exigen la participación de varias inteligencias. Dependiendo del tipo de tarea, intervienen más unas inteligencias que otras.

Es importante desarrollar al máximo todas las inteligencias, especialmente las que se relacionan con nuestra forma de trabajo y de vida.

La excesiva especialización exigida por las empresas, debido a la competencia, favorece el desarrollo de unas pocas inteligencias en detrimento de otras inteligencias. Esta situación puede generar personas automatizadas y robóticas, desadaptadas a la realidad de la vida.

Un desarrollo cultural general favorece la expansión de las inteligencias.

Existen muchas formas de ser inteligente en cada categoría.

Cómo influye el sueño en el desarrollo de la inteligencia, de la memoria, de la creatividad y del aprendizaje.

Los seres humanos estamos sometidos a una forma de vida estresante y no sabemos administrar la energía física y mental, lo cual genera mucho desgaste y agotamiento. Si no fuera porque la naturaleza es sabia y tiene mecanismos para proteger la salud, las personas terminaríamos autodestruyndonos.

El sueño es una necesidad básica del organismo para la supervivencia. Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio (homeostasis) y si falla este equilibrio, el organismo trata de volver a recuperarlo por todos los medios. El propósito del sueño es restaurar el equilibrio y buen funcionamiento del organismo.

La actividad del sistema nervioso es intensa, por lo que requiere un considerable descanso y restauración. El sueño es alimento para el cuerpo y para el cerebro. El sueño es fundamental para mantener el cuerpo y la mente en perfecto estado de funcionamiento.

El sueño está dedicado probablemente a la eliminación de productos de desecho del sistema nervioso. Durante el sueño se produce una contracción de las células nerviosas, creándose así más espacio entre ellas, lo que permite que el líquido cefalorraquídeo circule más fácilmente a través del tejido cerebral; limpiando más fácilmente los residuos y desechos producidos por las células nerviosas.

El sueño está profundamente implicado en las funciones de la memoria. La memoria es importante porque mantiene activa la información para su posterior procesamiento y apoya las funciones cognitivas de alto nivel, como el razonamiento, la toma de decisiones, etc.

Durante el sueño profundo (Fase IV), se produce la restauración física y durante el sueño MOR la restauración de la función cognitiva (proceso de aprendizaje, memoria y concentración).

Diversos estudios sugieren que existe una correlación entre el sueño y las funciones de la memoria. Según los investigadores del sueño de Harvard Saper y Stickgold, una parte esencial de la memoria y del aprendizaje consiste en que las dendritas de las células nerviosas envíen información a las células para hacer nuevas conexiones neuronales. Para realizar este proceso, las dendritas no deben recibir ningún tipo de información externa y por ello sugieren que ocurre durante el sueño.

Efectos de la falta de sueño reparador

Es importante el número de horas que dormimos, pero es más importante que ese tiempo de sueño sea realmente reparador.

- La falta de sueño produce una disminución del rendimiento intelectual, de la concentración y de la memoria, así como de la capacidad de abstracción y razonamiento lógico.
- Disminuyen los reflejos y hace más lenta la reaccionar a los estímulos, lo que genera riesgo de accidentes de tráfico, domésticos y laborales.
- Aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos psicológicos, ya que se producen alteraciones en el estado de ánimo aumentando los niveles de ansiedad e irritabilidad.
- La privación severa de sueño, puede precipitar la aparición de alucinaciones alteraciones neurológicas y ataques epilépticos.

La privación crónica del sueño puede tener consecuencias graves para la salud. Las personas que no duermen lo suficiente tienen sistemas inmunológicos más débiles y son más propensas a enfermarse.

Los efectos a largo plazo de la privación del sueño incluyen fatiga, trastornos del estado de ánimo y obesidad. Generan deterioro mental, tal como la falta de creatividad, dificultad para tomar decisiones, o problemas con la memoria y la concentración. Además, la falta de sueño te pone en mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y lesiones.

Conclusiones

Dormir bien va más allá del hecho de descansar; es una actividad necesaria para que nos desempeñemos de forma eficaz, pues mientras dormimos nuestros tejidos y funciones físicas y mentales se restauran.

1. Siendo el sueño fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo, de la memoria, de la inteligencia y de la creatividad, deberíamos ser más conscientes y más inteligentes para lograr un sueño reparador.
2. Dormir profundamente te hace más inteligente. Un estudio demostró que aquellas personas que son más resistentes a los ruidos y estímulos externos tienen sueño más profundo y tienden a tener mayor coeficiente intelectual y mejor memoria que los de sueño ligero. De aquí la importancia de crear las condiciones ambientales de tranquilidad.

3. No pienses en problemas durante la noche. La noche es mala consejera, sobre todo, para las personas que tienen serios problemas, pues la noche está asociada a la oscuridad, al temor, a lo desconocido y al peligro, por lo cual genera angustia. Además, el cansancio del día hace que las personas no tengan fortaleza ni claridad mental para encontrar soluciones, lo cual magnifica los problemas e incrementar la angustia.
4. Evita discutir, porque genera alteración e irritabilidad que impide reconciliar el sueño.
5. Lee algo de desarrollo humano que pacifique tu mente.
6. El colchón debe ser semirrígido y la ropa de cama limpia; de modo que tengas una sensación de comodidad y relax. Quítate lo que pueda incomodarte (zarcillos, reloj, pulseras)
7. Identifica la postura en la que te sientas más cómodo al dormir.
8. No consumas estimulantes ni alcohol antes de dormir.
9. No tomes pastillas para dormir, podrían causarte dependencia.
10. No hagas ejercicio 3 horas antes de dormir porque la actividad física te mantiene alerta.
11. Cena alimentos livianos y no te acuestes sin haber hecho la digestión.
12. Apaga todas las luces y cierra las cortinas.
13. Acuéstate y levántate a la misma hora para darle regularidad a tus ciclos naturales de sueño.
15. El tiempo de sueño ideal es de 8 horas. Menos de 6 horas se traduce en irritabilidad y disminución del rendimiento.
16. En vista de lo expuesto resulta contraproducente traspasar y estudiar o trabajar hasta el cansancio.

Plan de actividades permanentes

La tendencia natural de todo cuerpo es el reposo, a no ser que una fuerza lo mantenga en movimiento, y, la tendencia natural de todo ser humano es también el reposo, a no ser que la necesidad o el interés le impulsen a la acción, bien para huir de los problemas o para lograr objetivos.

Los ejercicios que vienen a continuación son necesarios para mantener el cuerpo y la mente activos y en buen estado de funcionamiento.

Selecciona los ejercicios que más te llaman la atención y añade otros ejercicios que te interesan y con ellos elabora un plan para cada día. El dedicar un tiempo a desarrollo personal es una buena inversión en todos los aspectos.

1. Resolver Rompecabezas.
2. Con el fin de salir de la rutina y entrenar al cerebro: Escribe a la vez con ambas manos, realiza otras actividades con la mano no dominante, tales como: escribir en el teclado durante unos minutos, manejar el mouse, abotonar la camisa, péinate, pasar varias hojas de un libro. Añade otras actividades que se te ocurran.
3. Se ambiguo. Aprende a disfrutar cosas como las paradojas y las ilusiones ópticas.
4. Realiza mapas mentales simples y rápidos, sobre distintos aspectos de la vida.
5. Deletrea algunas palabras o frases.
6. Aprende de memoria dos líneas o unas pocas estrofas.
7. Prepara un párrafo y léelo con personalidad.
8. Camina en tu casa un rato con los ojos cerrados. Hazlo despacio y con precaución.
9. Dedicar un minuto a identificar los distintos sonidos que llegan a tus oídos.
10. Cierra los ojos y aplica el tacto a distintos objetos. Siente sus formas, textura, etc.
11. Observa el color de los objetos y detalla sus matices.
12. Desarrolla la degustación comparativa. Aprende a degustar correctamente el vino, el chocolate, la cerveza, el queso o cualquier otra cosa.
13. Aprende a usar diferentes tipos de teclado.

14. Busca nuevos usos para objetos comunes. ¿Cuántos usos diferentes puedes hallar en un lápiz? ¿10? ¿20? Sé creativo.
15. Ve más allá de la respuesta "correcta".
16. Imagina una película comenzando por el final
17. Haz un recorrido imaginario, pedaleando en bicicleta en reversa.
18. Conviértete en un pensador crítico. Intenta encontrar una solución mejor a muchas cosas. Cómo harías tú.
19. Aprende a darte cuenta de mentiras comunes.
20. Intenta resolver ejercicios y tests de ingenio. Es necesario forzar al cerebro.
21. Lee sobre temas científicos de avanzada. Estos temas abre la mente a otras dimensiones.
22. Analiza los valores que rigen tu vida y trata de justificarlos. ¿Por qué son valiosos e importantes?
23. Dibuja algo todos los días. (Imita un objeto, crea una imagen,...)
24. Piensa en algunos personajes importantes de la historia, del arte, del cine, etc.
25. Siembra una planta y cuídala. A través de ella te conectas con la naturaleza.
26. Haz alguna actividad manual. Es muy relajante.
27. Haz ejercicios de memoria. Recuerda a tus profesores, amigos, personas que han influido en tu vida. Recuerda sus nombres, rostros...
28. Recorre mentalmente tu casa y visualiza los objetos, detalles...
29. Visualiza a las personas con las cuales te relacionas y trata de descubrir su personalidad, características, conductas, lenguaje, actitudes. Te sorprenderás de lo que aprendes sobre las personas.
30. Haz algo de aeróbic, gimnasia, camina.
31. Dedicar unos minutos a respirar correctamente.
32. Reflexiona sobre lo que estás haciendo con tu vida.
33. Establece un plan cultural y trabaja en él unos minutos todos los días.
34. Dedicar unos minutos a aprender o fortalecer uno o más idiomas. Los idiomas incrementan el espacio mental.

35. Aprende algo de Filosofía. La Filosofía da una dimensión superior a la vida.
36. Reúne chistes y lee alguno todos los días. Ayudan a ver la parte alegre de la vida.
37. Ríete. La risa es una terapia saludable que libera de estrés y de toxinas mentales.
38. En la noche no pienses en problemas, pues el cansancio del día no permite ver soluciones con claridad.
39. Duerme bien. El sueño es fundamental para repara las energías y para que el cerebro se re programe a nivel subconsciente.
40. Escucha música. La buena música relaja y hace a las personas más espirituales.
41. No te obsesiones con la tecnología, ni con el progreso. Son importantes, pero no pueden resolver el problema humano; por lo cual, trabaja en tu desarrollo personal.
42. Simplifica tu vida. No te llenes de necesidades ni de compromisos. Sé libre.
43. Juega ajedrez y otros juegos de mesa. Juega a través de Internet.
44. Juega Sudoku. Ayuda a desarrollar concentración y visión global de las cosas y de la vida.
45. Se infantil. Deja que surja el niño que llevas dentro y disfruta sin prisa de las cosas que te agradan. Estos momentos son los más propicios para que surja la creatividad y las respuestas para lo que deseas logra en la vida.
46. Escribe una frase valiosa y bonita todos los días.
47. Recuerda lo que más te ha llamado la atención del día.
48. Haz una obra buena todos los días.
49. Habla con Dios durante un minuto o el tiempo que tú quieras, y, cuéntale cómo te sientes, tus proyectos, tus sueños, tus angustias...
50. Llama a tus amigos. Seguro que tu llamada alegrará su día y tú te sentirás mejor.
51. Anota los 10 momentos más importantes de tu vida y léelos de vez en cuando. Estos recuerdos te darán mucha energía.
52. Recuerda a tus seres queridos que pasaron a otra dimensión. Ellos están contigo y te inspiran para que seas mejor persona y triunfes en la vida. Habla con ellos y pídeles consejo.

53. Elabora una lista de 50 o 10 ideas que más te llaman la atención y repásalas de vez en cuando. Se trata de *ideas fuerza* que te impulsan a superarte.
54. Haz "Temas de observación". Por ejemplo, intenta identificar el color rojo tantas veces como te sea posible en un mismo día. Busca carros de una misma marca, etc.
55. Escribe un diario.
56. No te quedes atrás. Las cosas cambian con mucha rapidez y es necesario vivir en actitud de cambio.
57. Inventa un trabalenguas.
58. ¡Escribe!; Escribe historias, poesía, crea un blog y escribe en él.
59. Conoce cómo funciona el cerebro.
60. Conoce la estructura de la mente humana.
61. Observa el lenguaje de las personas y descubre cómo son por dentro.
62. Aprende la lectura rápida y comprensiva.
63. Encuentra una forma efectiva de aprender. La lectura y el estudio deben ser un proceso fácil, agradable y rápido, de lo contrario, algo funciona mal y es necesario rectificar.
64. Voltea el calendario, para que tengas que hacer un ejercicio mental.
65. Cierra los ojos e Intenta calcular mentalmente el paso del tiempo.
66. Aprende a manejar las operaciones básicas de matemáticas con rapidez.
67. Viaja mentalmente a una ciudad que hayas visitado y trata de recordar el mayor número de elementos.
68. Memoriza nombres de personas.
69. Medita. Contempla y ora.
70. Evita todo tipo de adicción.
71. Ponte en contacto con la naturaleza.
72. Realiza una cosa a la vez.
73. Tomate tiempo al día para la soledad y la relajación.
74. Diseña un plan cultural y trabaja en él un poco cada día.

75. Aprende todos los países del mundo siguiendo la ubicación que tienen en el mapa. Yo realizo este ejercicio de memoria de vez en cuando.
76. Conoce cada país. En internet tienes todo lo que necesitas saber. Es algo muy agradable y pedagógico. Ayuda a tener una visión más clara del mundo.
77. No te limites, piensa que dentro de ti se oculta un genio. Sácalo a la luz.
78. Aprende a utilizar la intuición.
79. Habla con todo tipo de personas, especialmente con personas exitosas y sabias.
80. Imagina distintas alternativas por si la vida cambia.
81. Aprende a ver la raíz de los problemas personales, económicos, políticos, sociales, morales y espirituales.
82. Lee los clásicos. Ellos sobreviven porque sus escritos tienen contenido valioso, estilo y madurez.
83. Mejora la calidad de tu voz. Tu voz debe ser clara, consistente, fluida, vibrante y cálida.
84. Haz ejercicios de oratoria. Imagina distintos escenarios y habla sobre un tema. Puedes hacerlo delante de un espejo. Después analiza tu actuación.
85. ¡Debate!, defiende tus argumentos. Intenta ponerte en el lugar del otro y defiende sus argumentos.
86. Define todos los días algunas palabras.
87. Asígnate tiempo para el entrenamiento de tu cerebro.
88. Ten tu propio santuario mental.
89. Sé curioso.
90. Desarrolla tus habilidades de visualización.
91. Cuida tu vocabulario. Sé educado y positivo, pues, las palabras modelan la mente.
92. Ten un buen libro de cabecera y termina la noche leyendo una página que fortalezca tu autoestima, tus valores y tu espíritu de superación. Los últimos pensamientos influyen mucho en la mente.
93. Planifica lo que vas a hacer el siguiente día para que el cerebro trabaje durante el sueño en la mejor forma de lograr los objetivos.

94. Hay muchas formas de aumentar nuestro poder mental y tener nuestro cerebro a punto.
95. Realiza ejercicios cortos y frecuentes en relación con todos los aspectos que deseas desarrollar. Es suficiente un pequeño entrenamiento diario para activar el cerebro y lograr que trabaje sin descanso en el logro de los objetivos que te interesan.
96. Agrega a esta lista otras cosas que te interesan.
97. Lluvias de ideas. Sinónimos. Define algunas palabras con rapidez.
98. Realizar ejercicios de síntesis.
99. Reduce todo lo que lees o estudias a síntesis y mapas mentales.
100. Ve a lo esencial de las cosas, no llenes tu cerebro de basura intelectual.
101. Piensa lo que dices porque tus palabras te modelan e influyen en ti y en los demás.
102. Prepárate bien en todos los aspectos, ésta es la mejor forma de adelantarte al futuro y tener control sobre tu vida.
103. Trabaja para ser libre en tus ideas, en tu trabajo, en tu economía...de lo contrario, serás esclavo de muchas formas.
104. Cuida tu salud física y mental porque son tu mayor tesoro y garantía de éxito. Aliméntate bien, haz ejercicio y descansa lo suficiente.
105. Ten siempre presente tu proyecto de vida; es el mapa de ruta que te llevará a destino.
106. El proyecto de vida activado hace que tu cerebro trabaje constantemente para ti.
107. Dedicar todos los días unos minutos para ver lo que haces con tu vida, porque un pequeño desvío puede llevarte muy lejos de la meta.
108. Recuerda siempre los consejos que te han dado tus padres porque están llenos de sabiduría y también de amor.
109. Sé agradecido. Agradece a Dios, a la vida y a la gente. Cada vez que agradeces incrementas el valor de lo que has recibido.
110. Sé humilde. Es una forma de estar en paz contigo y con la gente.

Conclusiones

Personaliza las actividades que más te interesan. Anótalas y sé consecuente.

El éxito y la felicidad son una decisión personal.

