

Álvarez, Norma

Fortalecimiento emocional y dinámica mental 1 / Norma
Álvarez ; Vivi De María. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paulinas, 2023.

240 p. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-950-09-2048-3

1. Educación. 2. Salud Mental. 3. Desarrollo Emocional. I.
Vivi De María. II. Título.
CDD 362.204

Diseño: María del Pilar Piñero

1ª edición, abril de 2023

Con las debidas licencias.

Queda hecho el depósito que ordena la Ley 11.723.

© Paulinas de Asociación Hijas de San Pablo,

Nazca 4249, C. P. 1419. Buenos Aires, Argentina.

Impreso en Argentina. Industria Argentina. PROVISIONES GRÁFICAS.
Buenos Aires, Argentina.

Distribuye:



Larrea 44/50, C1030AAB Buenos Aires, Argentina.

Telefax: (011) 4952-4333 y líneas rotativas

E-mail: editorial@paulinas.org.ar

Distribuidora: ventas@paulinas.org.ar

www.paulinas.org.ar

NORMA ÁLVAREZ - VIVI DE MARÍA

Fortalecimiento
EMOCIONAL *y*
dinámica **MENTAL** **1**



TEORÍA Y PRÁCTICA
QUE MEJORAN TU VIDA INTERIOR

Prólogo del Dr. José Eduardo Abadi



- INTRODUCCIÓN -

Ese bienestar implica una inquietud que serena, un estímulo de lo lúdico, un respaldo afectivo, exigencias coherentes para una maduración adecuada. Por eso laten, en lo que las autoras nos transmiten con claridad, la alegría, la disipación de temores inhibitorios y de miedos infantiles, y nada menos que el amor y la seguridad.

Sobre esta base se asientan armónicamente (y esto también lo vemos en los ejercicios que nos proponen que además de prácticos son muy entretenidos) el esfuerzo y la tenacidad, que en ningún momento se confunden con sacrificio y sobreexigencia.

En un espacio de bienestar, donde reine la felicidad posible, hay salud psicológica. Este punto aparece marcado en las páginas de nuestro texto: salud, que quede claro, es prestigio de lo espiritual, confianza en uno mismo, amistad, adquirir para dar en el intercambio con el prójimo y agradecer lo que se recibe.

Me permito agregar a título personal que este equipaje altamente nutritivo estimula algo que desde mi punto de vista es básico: la sinergia que se está proponiendo de bienestar, espíritu y salud.

Y además de este paisaje que conjuga ideas, propuestas teórico-prácticas e innovaciones con un lenguaje ameno y divertido (no olvidar que lo contrario de divertido no es lo serio sino lo aburrido), nos invita a los lectores a que seamos activos, y a aprender y aprehender estas notas aleccionadoras. Este libro, sin duda, estará al lado de mis elegidos.

Dr José Eduardo Abadi

Las disciplinas van resignificando lo que quieren reforzar. La Psicología trabaja hoy para aportar “*mecanismos de afrontamiento*”: significa facilitar *estrategias* ante situaciones estresantes, angustiantes, de ansiedad... y ofrecer *procedimientos* para el control de las reacciones desproporcionadas, la queja excesiva, el autosabotaje o las conductas de evitación, por ejemplo.

El “*aprendizaje intencional*” es también un *mecanismo de afrontamiento* para hacer frente a desafíos de cambio. Seguir aprendiendo conduce a una mente más activa: nueva información representa nuevas conexiones neuronales. Éstas implican revitalización del cerebro, lo cual se traduce en una vida más feliz, por la satisfacción de poder dominar dificultades y alcanzar logros de superación.

Ejercitar la mente y el ingenio, leer ficción y no ficción, aprender algo nuevo que no priorice lo intelectual, realizar ejercicios de concentración en la respiración, indagar en la condición humana, desarrollar la espiritualidad... son iniciativas de gran aporte para nuestra salud integral (física, mental, emocional y social): *fortalecidos enteramente, nuestro cerebro que aprende sabe que incorpora novedades que también lo harán permeable a nuevas respuestas a la vida.*

Este libro es una invitación a recorrer todos los espacios del mundo interior con una mirada nueva, despierta y abierta al asombro. Con un lenguaje sencillo y concreto, propone el acercamiento al conocimiento propio, la gestión de las

emociones, la estimulación cognitiva y la consolidación de la atención plena, pilares para mejorar la salud en todas sus áreas, con sustento en la vida espiritual.

Te invitamos a transitar el itinerario de un libro diferente a través del cual nos planteamos:

* Proporcionar conceptos de *educación emocional* que influyan positivamente en la *estabilidad anímica*: exploración de la interioridad... desde la actividad de la mente... por el alma y la conciencia... hacia el espíritu y la unidad de la persona.

* Proponer ejercicios de *refuerzo intelectual*, con foco en *la atención y la memoria, a través de*: entrenamiento del lenguaje, cálculo numérico, ubicación visoespacial, percepción, concentración, razonamiento interpretación, asociación, creatividad, etc con el apoyo de prácticas de respiración consciente y relajación.

Deseamos que tus competencias intelectuales y emocionales se fortalezcan con esta teoría y práctica, para la mejora exponencial de la salud del cuerpo, la claridad de la mente y la serenidad del alma. ¡Qué disfrutes “plena-mente” de tu proceso de descubrimiento y aprendizaje!

Las autoras



Capítulo 1

CEREBRO Y MENTE





- El **CEREBRO** es el órgano que centraliza la actividad del sistema nervioso.
- En el ser humano cumple *funciones físicas y psíquicas*.
- Desde lo físico: controla los movimientos, procesa la información sensorial, percibe el dolor, etc.
- Desde lo psíquico: es sede de la **MENTE**, con la cual *pensamos y sentimos*.
- El cerebro no explica totalmente a la mente: los mecanismos por los cuales la actividad cerebral da lugar a la conciencia, a las emociones, al pensamiento y al lenguaje son todavía un misterio.

- Los seres humanos tenemos cerebro animal, envuelto en córtex racional, tres áreas interconectadas, que son respectivamente asiento de lo siguiente:
 - * *cerebro reptiliano...*
 - de los *instintos* (alimentación, conducta sexual)
 - existente desde hace 500.000.000 de años

 - * *cerebro límbico...*
 - de las *emociones* y motivaciones
 - (movimientos internos)
 - desde hace 200.000.000 de años

* *corteza cerebral...*

de los *pensamientos*

(abstracción, organización del lenguaje)

desde hace 200.000 años

- El “*sistema límbico*” es la estructura emocional del cerebro: el “corazón” del cerebro, ya que las emociones y los sentimientos no están en el corazón como “músculo cardíaco” sino en una estructura cerebral.

- A él corresponden el tálamo, el hipotálamo, las amígdalas cerebrales... donde se localizan las emociones básicas de temor, agresión, placer... que fueron en el ser humano anteriores al pensamiento racional: el “cerebro sintiente” es anterior al “cerebro pensante”. Pero, la razón no desplazó a la emoción...

- La “*corteza cerebral*” es, por lo tanto, la parte más externa y actual del cerebro: “Es la sede de nuestra humanidad: la civilización es producto de la corteza cerebral”, según Carl Sagan (astrónomo estadounidense, 1934/96).

- Emoción y razón trabajan en un mismo soporte: cuando nos hicimos más racionales, también nos volvimos más emocionales.

- El *hemisferio izquierdo* del cerebro ejecuta los procesos lógicos, matemáticos, lingüísticos, analíticos.

- El *hemisferio derecho* realiza los dinamismos relacionados a la creatividad, la imaginación, la intuición, las emociones, la espiritualidad.

- El cerebro nos determina: vivimos una etapa de *neurocentrismo*.

- Pesa un kilo y medio y tiene 100.000 millones de unidades estructurales llamadas *neuronas*, enlazadas por infinitas conexiones o *sinapsis*.

- El aprendizaje modifica el funcionamiento del cerebro, posibilitando nuevas *sinapsis o conexiones entre neuronas*: *aprender remodela los circuitos cerebrales*, lo cual demuestra que el cerebro es una estructura compleja y dinámica.

- La actividad mental es un ejercicio que, en vez de desarrollar músculos, multiplica neuronas: se crean circuitos neuronales que no existían antes del ejercicio mental. A eso se lo llama *neuroplasticidad*.

- La mente es un conjunto de subfunciones racionales y emocionales integradas, por ejemplo: sensación, percepción, inteligencia, atención, pensamiento, memoria, conciencia, afectividad, voluntad, imaginación.

- Nunca está detenida ni en blanco; es errática si está sin orientación ni propósito: *una mente agitada es confusa; una mente calma amplía la conciencia, y a ella debemos tender*.

- Así, *la mente es el cerebro en acción de pensar y sentir*.

- Se llama **SENSACIÓN** *al estímulo directo que el cerebro recibe de los sentidos*.

- Son *olfativas, gustativas, auditivas, visuales, táctiles e interoceptivas* (internas)

- El *cerebro* capta las *sensaciones* y la *mente* ejerce la **PERCEPCIÓN**, que es la asociación e interpretación de estímulos sensoriales, es decir: la *apreciación subjetiva que media entre nosotros y la realidad*.

- Cerebro y mente registran y evalúan situaciones a velocidades altísimas.

- La **INTELIGENCIA**, en *general*, es la *capacidad mental de recibir o inferir información*, y *retenerla como conocimiento para ser aplicado a comportamientos adaptativos dentro de un contexto*.

- La inteligencia no es, por lo tanto, sólo una destreza de la mente para el razonamiento, sino el *conjunto de habilidades para adaptarse, aprender por experiencia y responder al entorno*.

- Ser inteligente es “*saber leer en el interior de las cosas*”: permite conocer la realidad en distintos niveles de profundidad para proceder en ella.

- La principal actividad de la inteligencia es el **PENSAMIENTO**: *capacidad de formar ideas y relacionar representaciones de la realidad*. La percepción interviene poderosamente en la construcción del pensamiento.

- Ya hace décadas que se habla, en particular, de *inteligencias múltiples*: la teoría acerca de las mismas (1984) se debe a Howard Gardner (nacido en 1943), quien identificó ocho inteligencias: *lingüística... lógico-matemática... musical...*

kinésica o cinética... visual y espacial... naturalista... interpersonal... e intrapersonal. Cada uno nace con una combinación única de inteligencias.

- Las dos últimas conforman la *inteligencia emocional*: todos tenemos esta capacidad *a desarrollar que amplía la inteligencia total*.

- Actualmente también se considera la existencia de la *inteligencia espiritual*: capacidad de *situarnos frente al sentido de la vida*.

- En todas las formas de la inteligencia influyen *la observación, la atención y la memoria*.

- La **ATENCIÓN** es la capacidad de *seleccionar y concentrarse en estímulos relevantes*. El efecto inmediato de atender es *captar con claridad*.

- Por lo tanto, la atención está al *servicio de la comprensión*: es preciso *atender para entender*, desde lo singular a lo más complejo.

- Se suscita y sostiene en relación a la intensidad del motivo que la despierta.

- La atención continua tiene sus oscilaciones por edad y nivel cultural.

- La voluntad también influye en la atención: *querer atender la favorece*.

- El dominio de la atención voluntaria puede ser más importante que la capacidad intelectual.

- *Tipos de atención: voluntaria* (ej: intencional: la persona decide prestar atención) e *involuntaria* (espontánea: algo le llama la atención, una razón la atrae).

- También hay atención *concentrada* (alguien que lee), *alternada* (un operario que atiende a dos acciones de una máquina) y *distribuida* (la de quien conduce).

- *La atención aumenta la claridad de sensaciones y percepciones, y favorece los procesos de la memoria.*

- La **MEMORIA** es otra función de la mente: *permite almacenar y recuperar información.*

- *Conserva, reconoce, reproduce: evoca recuerdos.*

- La memoria es *selectiva*. Se vale de la atención y ambas se entrenan y mejoran.

- *Tipos de memoria: provocada* (ej: una persona decide recordar algo) y *espontánea* (un recuerdo viene a su memoria).

- También la memoria puede adoptar alguna de estas formas que, por lo general, se presentan combinadas en un mismo recuerdo: *sensorial* (visual, auditiva, olfativa, gustativa o táctil)... *motriz* (para reproducción de movimientos corporales con automatismo aprendido)... *intelectual* (conceptual)... y *afectiva* (para revivir un estado emocional).

- *No se reproducen los actos volitivos ni los sentimientos pasados:* podemos recordar la alegría de un momento vivido, pero la misma alegría no se vuelve a repetir (el recuerdo de ese estado afectivo puede traer otro estado de alegría, pero no el mismo).

- *La memoria es fundamental en la conciencia del yo:* en la noción del aquí y ahora en relación al pasado. Permite intuir la perduración de nuestro yo en el tiempo, un yo que nos da una identidad única, porque es siempre igual a sí mismo más allá del continuo fluir de los fenómenos en él: *sin memoria nos desconoceríamos.*

- La **CONCIENCIA** es el *conocimiento sobre uno mismo y el entorno*, la facultad que permite “*darse cuenta*”: *lo atendido es lo que se convierte en contenido consciente, es decir, la atención es el campo focal de la conciencia.* Según Freud:

* las actividades psíquicas que, por acción de la atención son percibidas con claridad y nitidez, constituyen el *foco de la conciencia*

* las percibidas de modo impreciso conforman el *margin de la conciencia*

* las que en un tiempo fueron conscientes y actualmente no lo son, pero pueden ser traídas a la conciencia con actividad normal de la memoria constituyen un tercer nivel de la vida psíquica llamado *preconsciente*

* las actividades que nunca fueron conscientes ni lo serán, o las que en un tiempo fueron conscientes y actualmente ya no lo son, forman lo *inconsciente*.

- La conciencia se nos manifiesta en actividad constante: no se detiene, no se interrumpe. Es un campo interno, personal e intransferible,

- Otra acepción del término conciencia, ya en su *función moral*, es la que permite definirla como “*darse cuenta del bien y del mal*”: en la persona en quien esta función de discernimiento está formada en valores, la conciencia actúa como *consejera* antes de la acción, y como *juez* después de haber actuado.

- La **EMOCIÓN** es una *reacción afectiva intensa y breve, espontánea y con connotaciones somáticas*.

- El **SENTIMIENTO** es una *disposición afectiva, caracterizada por ser más estable y duradera*. Es la emoción procesada por el pensamiento y sostenida en el tiempo, o sea, su *elaboración consciente*.

- Emociones y sentimientos dan tono a la *afectividad* de la persona, y ambos tienen el mismo nombre con las diferencias explicadas. Por ejemplo: *miedo, ansiedad, tristeza, enojo, desagrado, alegría, asombro, culpa, vergüenza, paz... son emociones y sentimientos en distinto grado de intensidad y duración*.

- La **VOLUNTAD** es la capacidad para *decidir, iniciar y desarrollar actividades personales*. Es la *firmeza del querer*: intención, resolución, determinación para obrar. Es una fuente de energía para actuar según la guía de la inteligencia.

- Existen voluntades iniciales que no perseveran... y otras, compuestas de pequeños vencimientos capaces de superar grandes frustraciones.

- Las formas de manifestación de la *voluntad* son: *física* (ej: para la práctica de un deporte, o para adquirir hábitos saludables)... *psicológica* (para modificar conductas)... *social* (para incorporar habilidades de comunicación)... *cultural* (para incorporar claves para la correcta interpretación y adaptación al contexto)... *espiritual* (para buscar la trascendencia) etc.

- La voluntad lleva al *dominio propio*: es lo que llamamos “*fuerza de voluntad*”.

- Una voluntad formada lo puede casi todo: tiene que ver con las “*ganas*” y, por lo tanto, se opone al “*desgano*” o *desmotivación*.

- En toda enfermedad psíquica hay una disminución de la voluntad, que se puede prevenir con motivación constante durante la vida: la voluntad se fortalece solamente con el refuerzo de los motivos...

- La **MOTIVACIÓN** constituye un concepto capital sobre el que trabaja la Psicología hoy: *ponerse en movimiento para responder a necesidades internas*.

- Además de satisfacer sus necesidades biológicas, el hombre necesita satisfacer sus *aspiraciones psicológicas, espirituales y sociales* (la superación personal, la apertura a la trascendencia, el sentido de la vida): la motivación es el proceso que *orienta la conducta a satisfacer estas demandas superiores*.

- Motivación es “*tener motivo*”: motivaciones y emociones son funciones activadoras de la conducta (‘*moción*’ y ‘*moti*’ remiten a “*movimiento*”).

- Algunos estímulos para sostener la motivación son:
(1) decidirse a hacer lo que apasiona – (2) pensar en positivo – (3) visualizar logros – (4) prepararse para algún pensamiento derrotista o de abandono en el proceso – (5) disfrutar del camino, que es tan gratificante como la meta...

- En las motivaciones inciden *deseos y necesidades*, con consecuencias diferentes según su funcionalidad:

... los **DESEOS** son *estados mentales que se expresan en términos de querer*: se puede querer lo que *da placer* o lo que *tiene valor*. A veces lo querido reúne ambas condiciones, aunque en general lo que tiene valor se considera superior a lo placentero, al punto que “valor” se define como “lo que es adecuado desear”.

... las **NECESIDADES** son *aquello de lo que no se puede prescindir*: lo infaltable o esencial; contrario a lo insignificante, irrelevante o inútil. *Abraham Maslow* (1908-1970) las clasificó en 5 niveles, elaborando una teoría sobre las motivaciones:

* *Básicas*: respiración, alimentación, hidratación, higiene, abrigo, refugio, descanso. Son necesidades de orden *fisiológico*, para la supervivencia

* *De seguridad*: física (salud, vivienda) y económica (empleo, ingresos, recursos). Son necesidades de *protección*, que como las otras motivan para su obtención.

* *Sociales*: de *pertenencia* a un grupo (familia, amigos, compañeros), con grados de afecto, intimidad, vínculos y aceptación para trascender lo individual.

* De *reconocimiento*: confianza, respeto, autonomía, receptividad (*para la estima*)

* De *autorrealización*: son las necesidades *internas*, de buscar una misión en la vida, de crecimiento espiritual, de ser felices. Estas necesidades íntimas son esenciales y se manifiestan en especial cuando las otras ya están alcanzadas.

- La **LIBERTAD** es la *capacidad para elegir... elección que será acertada cuando se hace con inteligencia que busca la verdad y voluntad que busca el bien*.

- Existe la *libertad física* (ausencia de coacción externa para realizar actos voluntarios) y *psicológica o libre albedrío* (acto íntimo de la voluntad que nada ni nadie puede doblegar si la persona no lo quiere cambiar): esta última es la libertad propiamente dicha, aire respirable del alma humana...

EN SÍNTESIS

- La **COGNICIÓN** es la facultad del hombre para *conocer*, procesando información a partir de las sensaciones y por propia percepción. Consiste en pensar, atender, aprender, asimilar, razonar, recordar, sentir, resolver, relacionar, integrar, tomar decisiones. *Es estructurar el conocimiento mediante los mecanismos de la mente*.

- Albert Ellis (1913-2007), precursor de la Psicología Cognitivo-Conductual, afirmó que actuamos según percibimos: *no actuamos por lo que sucede sino por cómo interpretamos lo que nos pasa.*

- Considera que la *reestructuración cognitiva* es posible, y prevalente para modificar las conductas; sólo reconociendo la irracionalidad de la siguiente secuencia se pueden cambiar las conductas contraproducentes:

La *percepción*, en su subjetividad, construye creencias...

las *creencias* estructuran el pensamiento,

que condiciona la emocionalidad...

el *pensamiento* y el *sentimiento* se traducen en palabras...

las *palabras* diseñan actitudes, que determinan lo que

después acontece...

porque las *actitudes* derivan en conductas...

las *conductas* se convierten en hábito...

los *hábitos* conforman el carácter...

y el *carácter* se vuelve biología.

Éste es, además, el *camino de la mente al cuerpo*: nos enfermamos por nuestros errores, y somos capaces de curarnos por nuestros aciertos.

- Se llama *reserva cognitiva* a la capacidad del cerebro de encontrar formas alternativas de hacer algo.

Es cambiar hábitos y tener placer por lo nuevo. Lo nuevo puede ser cualquier pequeño emprendimiento. Pero

también *tenemos la reserva cognitiva suficiente para cambiar rutinas de envejecimiento conductual por otras que traerán rejuvenecimiento vital.*

- *No vemos al mundo como es... sino como somos.* Por eso, si es tan determinante “como somos” es imprescindible abordar la aventura del *autoconocimiento*, que no es sólo el conocimiento propio... sino el “*profundo*” *conocimiento de uno mismo para reformular lo necesario y ser más felices...*

* Por eso, de aquí en más proponemos:

- una práctica de *respiración* consciente diaria: el recurso más sencillo para conectar con la vida natural.
- una práctica de *relajación* frecuente: un recurso accesible para silenciar voces interiores y exteriores, alcanzando equilibrio y bienestar,
- prácticas habituales de *refuerzo intelectual*: para el crecimiento progresivo en capacidad de atención, memoria, creatividad, asociación, razonamiento, etc... Éstas y otras prácticas agilizan la mente, y la mantienen activa.

**SOMOS NUESTRO PRIMER ASISTENTE...
SEAMOS AMABLES CON NOSOTROS
MISMOS: ESTAMOS HACIENDO
LO MEJOR QUE PODEMOS.
CON MÁS RECURSOS ANÍMICOS Y
ESPIRITUALES PODREMOS MÁS...
¡LOS ESTAMOS RE-DESCUBRIENDO!**



Capítulo 11

PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y RELAJACIÓN





(a) LA RESPIRACIÓN

- La respiración es una función fisiológica primordial: *la vida depende por completo del acto de respirar*. Es fuente de salud; no hay vida sin oxígeno, y sin oxígeno las células se mueren.
- La respiración, además de absorber el aire ambiente y expelerlo luego de haber tomado parte de su oxígeno para regenerar la sangre, también tiene el importante significado de inspirar, en el sentido de *suspirar, anhelar, animar, ventilar, descansar*. Lo contrario a *exhalar*, que también significa *expulsar*...
- Es decir, si no tomamos aliento nos agobiamos; si no nos aireamos, nos asfixiamos, nos ahogamos; si no descansamos, nos fatigamos. Entonces *respirar, en un sentido espiritual, es sumar aliento, animarse*; diferente de rendirse. Y el aliento tiene que ver con la vida: por la respiración nos conectamos con la vida y con los otros y también con nuestro fluir en el mundo.
- El acto de *inhalar* tiene que ver con *recibir*... y *exhalar*, con *dar*. Por lo tanto, la calidad de nuestra respiración nos habla también de nuestra *armonía* con nosotros mismos, con

el entorno; de nuestra *satisfacción y aceptación*; de nuestra capacidad de dar, soltar, compartir y de nuestra humildad para recibir.

- Es importante conocernos, comprendernos en cuerpo, mente y espíritu y en nuestra vida de relación con los otros. Estar atentos a cada momento. Comprender que *lo físico y lo psicoespiritual se afectan mutuamente*. Descubrir el mundo de nuestras emociones y aprender a gobernarlas para aumento de nuestro bienestar integral.

- Mucho está en nuestras manos

- *Inhalamos vida, vigor, ánimo, fortaleza, voluntad...*

- *Exhalamos lo tóxico, lo desagradable, lo incómodo...*

- Aumentamos nuestra sana estima y disponemos lo mejor de cada uno para vivir cada día, con salud, amor, fe y paz.

Beneficios de la respiración correcta:

Entre los beneficios que aporta una buena respiración, se destacan los siguientes:

- Mayor oxigenación de las células del cuerpo
- Favorece la eliminación de toxinas
- Mayor inmunidad
- Relaja el sistema nervioso
- Disminuye el estrés y la tensión muscular
- Mejora la circulación sanguínea: fortalece el corazón
- Tonifica los pulmones
- Oxigena el cerebro

- Mejora la digestión

- Relaja el pecho y el abdomen, beneficiando el mundo de las emociones y logrando así, estabilidad emocional

- Proporciona mayor conciencia y claridad mental

- Disminuye la angustia y la ansiedad

- Mejora el descanso, el sueño, la concentración, la atención

- Aumenta la vitalidad, la confianza, la armonía

- Enseña a fluir con la vida

- Los beneficios de respirar correctamente, luego de ejercitar la práctica, los vamos percibiendo desde la primera vez que practicamos. Y después de mucho tiempo, los advertimos incorporados a nuestras vidas. Y mucho más aún, si en todos los órdenes de nuestras vidas, elegimos opciones saludables.

Condiciones a tener en cuenta para la práctica:

- *Lugar*: limpio, con temperatura agradable, que el aire no esté viciado. Puede ser en casa, en la naturaleza, en alguna sala.
- *Momento*: en cualquier hora del día, según las posibilidades de cada uno.
- *Ropa*: cómoda, suelta, sobre todo en la zona del abdomen y tórax. Preferentemente con medias y mantas para el piso.
- *Silencio y luz*: mantener el silencio interior y exterior, todo lo que se pueda y con luz muy suave.

- *Duración:* al inicio, 5 minutos por día. Y luego pueden ser 10 minutos. Y con la práctica cotidiana se puede aumentar el tiempo, según las diferentes posibilidades. También es recomendable tres veces por semana y 15 minutos por vez.
- *Por nariz:* lo natural es inhalar y exhalar por las fosas nasales, ya que están acondicionadas para filtrar, depurar y calentar el aire que entra, antes de pasar por la faringe y llegar a los pulmones.
- *Postura:* preferentemente acostados sobre la espalda, con las piernas cómodamente flexionadas, los pies separados el ancho de caderas, la columna vertebral bien apoyada. Si es necesario, usar un almohadón para la cabeza, acercando el mentón hacia el esternón y otro pequeño para la zona lumbar, acercando de a poco, la cintura al piso. Tiene que ser sobre una superficie firme, y tenemos que estar muy cómodos, en todo sentido.

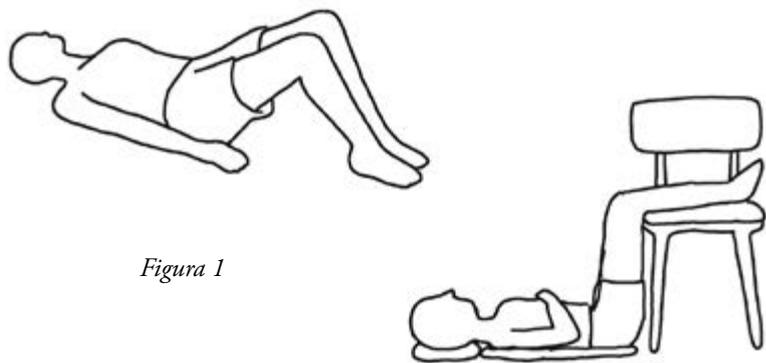


Figura 1

Si fuese necesario, se puede practicar en la cama o sentados cómodamente, sin cruzar ni piernas ni brazos.

Importante: la respiración natural es:

- *lenta:* sin forzar, ni apurar, al ritmo de cada uno, relajando.
- *silenciosa:* al ser lenta, no produce sonido ni al inhalar ni al exhalar
- *profunda:* es decir, usando toda nuestra capacidad respiratoria, mejorando de esta manera, las respiraciones superficiales, con insuficiente oxígeno, eliminación de toxinas y debilitamiento del sistema inmune.

- Puede ocurrir, en algunas personas, que suceda naturalmente una pausa pequeña al terminar de inhalar o al terminar de exhalar.

- También se pueden producir bostezos como consecuencia de la relajación que va provocando la práctica.

- Siempre es muy importante realizar las consultas pertinentes en relación a estas prácticas y dejarse guiar por los buenos profesionales de la salud.

Práctica:

- Además de tener en cuenta las condiciones para una buena práctica, es recomendable para mayor beneficio, comenzar a practicar por zonas y, una vez aprendidas y localizadas, ejercitar la respiración completa.



Capítulo 12

EJERCITACIÓN DE REFUERZO INTELLECTUAL





I

1- ¿Qué número multiplicado por el primer número, da como resultado el segundo número?

- | | |
|------------------------|----------------------|
| a) x 7 = 56 | f)..... x 9 = 81 |
| b) x 5 = 40 | g)..... x 10 = 1.000 |
| c)..... x 20 = 100 | h)..... x 15 = 135 |
| d)..... x 8 = 64 | i)..... x 40 = 1.600 |
| e)..... x 100 = 18.000 | j)..... x 30 = 1.800 |

2- Memoriza las siguientes imágenes, durante 1 minuto. Luego tápalas, y escribe todas las que recuerdes.



.....

.....

.....

3- Escribe 16 palabras que contengan la “o” como única vocal.

Por ejemplo: dorso

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4- Completa los siguientes refranes:

- a) Cada loco.....
- b) A caballo regalado
- c) No todo lo que reluce
- d) A palabras necias
- e) En boca cerrada
- f) Dime con quien andas
- g) Siempre hay un roto
- h) Cuanto más se tiene

5- ¿Cuál de estas cuentas da como resultado 50?

20×3

15×5

$45 + 6$

25×3

15×6

$150 : 3$

$91 - 40$

7×7

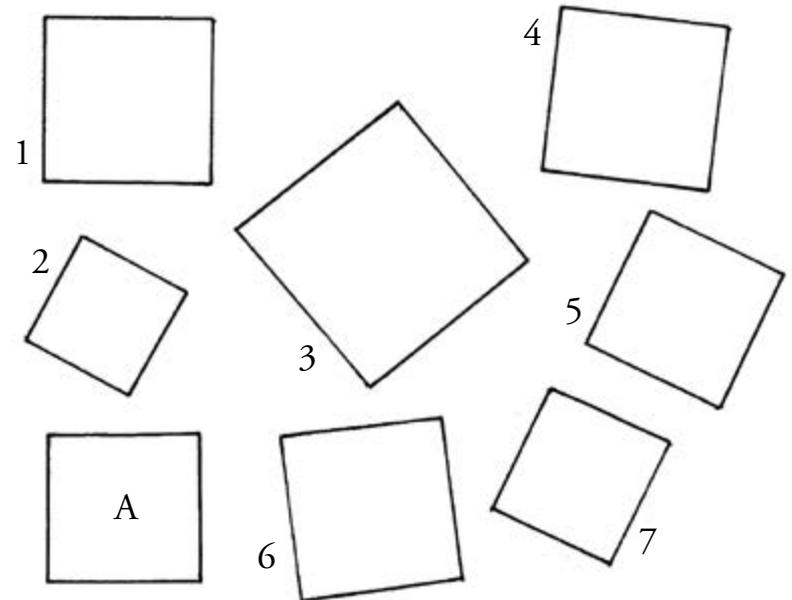
$95 - 35$

6- Resuelve mentalmente:

Compré 15 alfajores y 6 chocolates. Gasté \$ 2.040.
Si cada alfajor cuesta \$ 100, ¿cuánto cuesta cada chocolate?

.....

7- ¿Cuál es la figura idéntica a la figura A?



3- Cada uno comprueba su resultado

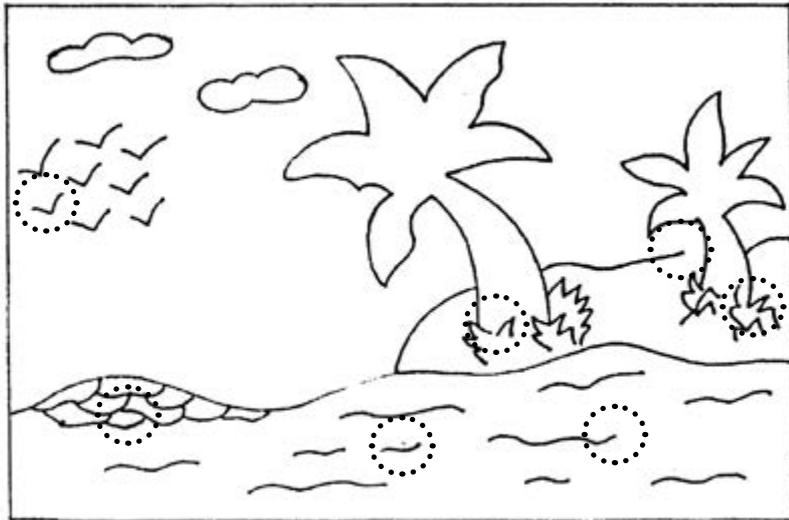
4- a) Ludwig van Beethoven – b) Sigmund Freud –
c) Aristóteles – d) Buda – e) Mahatma Gandhi – f) Confucio
– g) San Agustín – k) Kovo

5- quitamanchas – malcriar – rompehielos – agridulce –
sacapuntas – caradura – tocadiscos – abrelatas – parabrisas
– baloncesto

6- a) 3.076 – b) 7.008 – c) 10.451 – d) 65.549 – e) 20.202
– f) 107.441 – g) 509.675 – h) 6.077.061 – i) 1.100.772
– j) 8.600.003

7- a) $\times 10$... b) $\times 20$... c) $+ 535$... d) $: 10$... e) $\times 300$...
f) $: 100$... g) $\times 300$... h) $: 1.000$... i) $\times 30$... j) $+ 98$

8-



Prólogo	7
Introducción	9
• CAPÍTULO 1: <i>Cerebro y mente</i>	11
• CAPÍTULO 2: <i>Mente y pensamiento</i>	27
• CAPÍTULO 3: <i>Emociones primarias (I)</i>	41
• CAPÍTULO 4: <i>Emociones primarias (II)</i>	55
• CAPÍTULO 5: <i>Emociones y sentimientos</i>	71
• CAPÍTULO 6: <i>Vida espiritual</i>	87
• CAPÍTULO 7: <i>Fortalezas psicológicas y estado de ánimo</i>	101
• CAPÍTULO 8: <i>Temperamento y carácter</i>	115
• CAPÍTULO 9: <i>Personalidad sana y disfuncional</i>	129
• CAPÍTULO 10: <i>Integración cuerpo-mente</i>	143
• CAPÍTULO 11: <i>Práctica de respiración consciente y relajación ..</i>	157
• CAPÍTULO 12: <i>Ejercitación de refuerzo intelectual</i>	181

I: pág 183

VI: pág 204

II: pág 187

VII: pág 209

III: pág 191

VIII: pág 214

IV: pág 196

IX: pág 218

V: pág 200

X: pág 223

Soluciones	228
------------------	-----