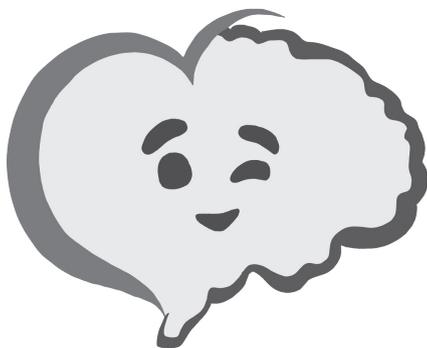


NORMA ÁLVAREZ - VIVI DE MARÍA

Fortalecimiento
EMOCIONAL *y*
dinámica **MENTAL** 2



**TEORÍA Y PRÁCTICA
QUE MEJORAN TU VIDA INTERIOR**

Prólogo del Dr. José Eduardo Abadi



- PRÓLOGO -

Cuando vamos leyendo este excelente libro no podemos menos que estar aliviados, entusiasmados, agradecidos. Por fin, sí, por fin, un texto que nos muestra y enseña que la educación para la salud es una condensación y un punto de intersección en el cual se combinan lo intelectual y racional con lo afectivo, espiritual y emocional. Es la alianza entre el pensar y el sentir. Eso es vínculo, eso es diálogo, eso es conformación de una grupalidad que puede crecer y que puede crear.

De un modo transparente expone la obra y enseña cómo patentizar las potencialidades que tiene un ser humano para poder ejercitar esas funciones como la atención, la memoria, el razonamiento, y hacer que todo el proceso cognitivo se enriquezca, conciliando lo que ya sabemos con la creatividad y con el desarrollo de lo afectivo que se tornan decisivos para el crecimiento permanente e integral.

El aprendizaje no se trata solamente de la incorporación de un determinado nivel de erudición: se trata de una modalidad de relación con el prójimo. Por eso, vemos como un punto clave en el texto la gestión emocional y cómo practicarla. Éste elemento es acá subrayado de un modo fundamental y hace de este libro un aporte diferente.

Siguiendo este itinerario y disfrutando de las múltiples propuestas prácticas a que nos invitan llegamos a una noción fundamental que subrayan nuestras autoras: el bienestar que hoy sabemos indisociable en la conjunción de lo físico, psíquico, social, intelectual y emocional.

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



- INTRODUCCIÓN -

En el **volumen 1** 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.

En este **segundo volumen** nos proponemos renovar la propuesta porque en un mundo en cambio, vemos avances en distintas áreas a ritmo vertiginoso y a veces difícil de procesar. Y, a medida que esos cambios nos sorprenden, no debemos permitir que nuestras *potencialidades intelectuales y fortalezas humanas* permanezcan inmóviles: *necesitamos estar en sintonía con la dinámica del mundo, desde la centralidad de nosotros mismos y la relación con los demás.*

En el volumen 1 expresamos que el aprendizaje remodela circuitos cerebrales... que nuestra vida es el resultado de nuestros pensamientos dominantes... que la tarea de ser asistentes de nuestro propio equilibrio emocional es de por vida... que la gestión emocional mejora el rendimiento cognitivo... que nuestro pensar y sentir son en nosotros una unidad de funcionamiento... que a ningún ser humano le alcanza la simple existencia porque tenemos sed de infinito... que es al amparo

del crecimiento espiritual que se van manifestando nuevas fortalezas psicológicas... y que la vida saludable es consecuencia de decisiones acertadas

En este **volumen 2**, persistimos en decir que la atención es el instrumento fundamental para aprender todo, actuando sobre funciones mentales superiores como la memoria... que el discernimiento es el resultado de una conciencia formada... que la autoestima purifica la afectividad... que el ser humano puede y debe entrenar y mejorar sus habilidades sociales... que el ego es la voz interna que nos bloquea con preocupaciones interminables... y que la mente es maravillosa, pero debe estar bajo control del alma informada por el espíritu

*Volvemos a desearte 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!*





Capítulo 1

DINÁMICA MENTAL





- *El ser humano será siempre un misterio en el que adentrarnos y asombrarnos, con una naturaleza desconcertante entre lo finito y lo infinito, con una capacidad de mejora y superación que lo hace único entre lo creado, destinado a ser feliz.*

- La **cognición** es la facultad humana que permite estructurar el conocimiento mediante los mecanismos de la mente: ese conocimiento no es sólo intelectual, sino abarcativo de toda la persona (también emocional y espiritual).

- Lo cognitivo consiste, por lo tanto, en pensar, aprender, asimilar, razonar, recordar, sentir, resolver, relacionar, integrar, decidir: entre los mecanismos que lo favorecen prevalece la *atención*, o capacidad de concentrarse en lo relevante.

- Se llama **reserva cognitiva** a la aptitud del cerebro de encontrar formas alternativas de hacer algo, al mecanismo de la mente que la hace permeable al cambio; permite modificar hábitos y tener placer por lo nuevo, que puede ser cualquier pequeño emprendimiento.

- Pero también tenemos la reserva cognitiva suficiente para cambiar rutinas de envejecimiento conductual por otras que traerán rejuvenecimiento vital: la **reestructuración cognitiva** es posible, y prevalente para mejorar el carácter.

- *Comienza por reconocer la irracionalidad de ciertos pensamientos automáticos*: son los que incorporamos alguna vez, alineados con nuestras creencias no siempre acertadas, y que luego se vuelven espontáneos y perturbadores. Por ej: “No me aceptan”, “Nunca me va a salir”, “Soy siempre la misma tonta”...

- De esta forma, la **reestructuración cognitiva** hace posible revertir estos círculos viciosos a círculos virtuosos:

(1) la **PERCEPCIÓN**

(10) el **CUERPO**

(2) las **CREENCIAS**

(9) el **CARÁCTER**

(3) los **PENSAMIENTOS**

(8) los **HÁBITOS**

(4) la **EMOCIONALIDAD**

(7) las **CONDUCTAS**

(5) las **PALABRAS**

(6) las **ACTITUDES**

Los sentidos son la puerta de entrada al laboratorio de la vida mental: la dinámica mental comienza por las “**sensaciones**”, que son interpretadas por la persona, adjudicándoles un sentido significativo propio llamado “percepción”.

(1) La **percepción** es el primer impacto de una realidad objetiva sobre la sensibilidad cognoscitiva del hombre. A partir de las percepciones simples, la corteza cerebral elabora realidades subjetivas complejas: ideas, pensamientos, conceptos, juicios, representaciones. La sensación es recepción y reacción; la percepción es captación y elaboración. La percepción construye las creencias.

(2) Una **creencia** es un hábito de pensamiento que se asume como verdadero. Es una representación mental que, aunque se considere como certeza, puede no serlo: la aceptación de algo tenido por cierto sin cuestionarlo. Hay creencias “funcionales” que potencian la voluntad; pero también las hay “limitantes” que son muy difíciles de desarticular, e inciden negativamente distorsionando la construcción del pensamiento que estructuran.

(3) Los **pensamientos** son el principal resultado de la actividad inteligente del hombre. Todos vamos adquiriendo



una forma de pensar, un estilo de pensamiento, que se nutre en las creencias y se proyecta en la afectividad. Es muy importante el desarrollo de la atención y la conciencia para darse cuenta de posibles desvíos del pensamiento (polarizados, de frustración, dramáticos, sobreexigentes) que tendrán resonancia en la vida integral.

Pablo, en Filipenses 4, 8, dice: “Todo lo que es verdadero y noble, todo lo que es justo y puro, todo lo que es amable y digno de honra, todo lo que haya de virtuoso y merecedor de alabanza, debe ser el objeto de sus pensamientos”. Y continúa reafirmando el valor de pensar lo bueno, diciendo que si pensamos cosas buenas estará con nosotros la paz. Los pensamientos condicionan la emocionalidad.

(4) Tanto las **emociones**, que son reacciones afectivas intensas, breves, espontáneas y con repercusión en el cuerpo... como los **sentimientos**, en cuanto son disposiciones afectivas más estables y duraderas... provienen del pensamiento y lo retroalimentan: sentimos como pensamos, pensamos como sentimos... y lo ponemos en palabras.

(5) Las **palabras** son la primera herramienta del lenguaje. Reflejan la forma de pensar y sentir de quien las pronuncia. Son poderosas en la vida secreta de la mente: lo que decimos y nos decimos lo puede cambiar todo. Las palabras cargadas de negatividad, que expresan pensamientos distorsionados y emociones disfuncionales, diseñan (más que describen) un mundo sombrío; las palabras positivas provienen de un mundo interior que puede ver al exterior como luminoso, o iluminarlo.

(6) Las **actitudes** son posturas de las personas, tendencias a priori a ver las cosas de determinada manera. Están muy determinadas por las percepciones, las creencias, los pensamientos, la emocionalidad y la forma de expresarse (con

palabras y otras formas del lenguaje); van reforzando círculos errados (viciosos) o acertados (virtuosos) que pasarán a la acción en conductas habituales.

(7) Los animales tienen “comportamientos”: capacidad de actuar determinada por instintos; son invariables. Las personas tenemos **conductas**: capacidad de obrar condicionada por el aprendizaje. Las actitudes son pasivas y las conductas son activas. Estas últimas se desaprenden y reaprenden, según se modifique el encadenamiento de hechos que las anteceden. Por ejemplo: para modificar el sistema de las emociones disfuncionales es necesario modificar los pensamientos automáticos y esto se traducirá en mejores hábitos de conducta.

(8) Un **hábito** es una conducta aprendida y repetida. Cambiar malos hábitos requiere mucha voluntad, y no se modifican si no es desde un trabajo sobre el pensamiento. Los pensamientos que frecuentamos a diario se convierten en nuestra forma natural de ser y actuar, porque le demanda menos tiempo, esfuerzo y energía al cerebro repetir lo aprendido. Hay que “mentalizarse” para renovar el pensamiento. Y saber que se logra por constancia en la repetición. Los seres humanos estamos preparados para la renovación constante por activación de nuevas sinapsis neuronales.

Adquirir un buen hábito consiste en dejar de lado automatismos innatos y nocivos por otros más saludables (Ej: dejar de fumar, superar el resentimiento). William James (1842-1910), filósofo y psicólogo estadounidense, escribió en 1890 en “Principios de psicología”: “Siémbrese una acción y se recogerá un hábito; siémbrese un hábito y se recogerá un carácter; siémbrese un carácter y se recogerá un destino”. Como vemos, los hábitos van dando forma al carácter.



(9) El **carácter** es la forma en que la persona se expresa y actúa, de acuerdo a lo que la educación y otros factores formativos y vivenciales configuraron en ella sobre el temperamento. El temperamento es innato: de constitución heredada; inmodificable. El carácter es adquirido: por hábitos aprendidos; un carácter bien formado puede moldear al temperamento. El carácter tiene que ver con las actitudes y las conductas habituales. Puede ser apacible o irascible, por ejemplo. Determina la personalidad y la salud del cuerpo y de la mente.

(10) El carácter repercute en el **cuerpo**. Cerrando el círculo podemos comprobar esta interacción en sentido benéfico o maléfico: un trabajo de corrección sobre los impactos de la percepción potencia la salud, y el descuido sobre las percepciones distorsionadas refuerza la enfermedad. El cuerpo se ve afectado para bien o para mal por todo el proceso que comienza con la percepción...

En síntesis...

* El cerebro no produce una copia fidedigna de la realidad, sino que accedemos a ella por un proceso mental trazado por nuestros propios recursos psíquicos llamado percepción: lo que percibimos es construcción de la mente.

* Por lo tanto, de nuestra mente emergen las creencias limitantes que tenemos sobre cosas, personas, ambiente, experiencias: vivimos según interpretamos, moldeados por la subjetividad. Nuestro diseño cognitivo no es exacto.

* Automatizar acciones es una facilidad para la mente, pero no debemos quedar anclados en percepciones, ideas y hábitos no evaluados.



I

1. Coloca las consonantes faltantes:

- a) P _ o _ u _ _ i ó _
- b) R e _ i _ _ _ o
- c) G a _ a _ _ i _ a _
- d) I _ a _ i _ a r
- e) E _ _ o _ a d o
- f) D e _ _ u _ i _
- g) S o _ i e _ a _
- h) I _ _ e r _ e _ i _
- i) H e _ e _ _ i a
- j) A _ _ e r _ u e

2. Completa con las sílabas de las notas musicales:

DO – RE – MI – FA – SOL – LA – SI

- a) EN TICO
- b) SI LAR
- c) OSTEN BLE
- d) PA CIO

- | | |
|-------------|-------------|
| e) IN MITO | j) PRE CIO |
| f) VE DA | k) RE TIR |
| g) IN VENTE | l) RE VER |
| h) TABU TE | m) VO TIL |
| i) PER NAR | n) TRAN TAR |

3. Escribe las 7 referencias relacionadas con Geografía:

- a) L A P L A T A
 b) S E Ú L
 c) E L C A I R O
 d) L L A N U R A
 e) E V E R E S T
 f) Q U I T O
 g) V A R S O V I A

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)

- ÍNDICE -

Prólogo	7
Introducción	9
• CAPÍTULO 1: <i>Dinámica mental</i>	11
• CAPÍTULO 2: <i>Conciencia y discernimiento</i>	23
• CAPÍTULO 3: <i>Afectividad y autoestima</i>	35
• CAPÍTULO 4: <i>Habilidades sociales (I)</i>	47
• CAPÍTULO 5: <i>Habilidades sociales (II)</i>	61
• CAPÍTULO 6: <i>Mente y ego</i>	75
• CAPÍTULO 7: <i>Alma y yo</i>	89
• CAPÍTULO 8: <i>Espíritu y ser</i>	103
• CAPÍTULO 9: <i>Persona y sentido de la vida</i>	117
• CAPÍTULO 10: <i>Integración cuerpo-mente-alma-espíritu</i> ..	131
• CAPÍTULO 11: <i>Práctica de meditación</i>	143
• CAPÍTULO 12: <i>Ejercitación de refuerzo intelectual</i>	157
I: <i>pág 159</i>	VI: <i>pág 180</i>
II: <i>pág 164</i>	VII: <i>pág 184</i>
III: <i>pág 168</i>	VIII: <i>pág 188</i>
IV: <i>pág 172</i>	IX: <i>pág 192</i>
V: <i>pág 176</i>	X: <i>pág 196</i>
Soluciones	200