

**Reporte  
Especial**

**Secretos Para Desarrollar  
Tu Mente Con La Lectura  
Y Obtener Sabiduría**



Copyright 2011

[www.10MilLibrosParaDescargar.com](http://www.10MilLibrosParaDescargar.com)

Versión 1.0

No te creas más, ni menos, ni igual que otro cualquiera,  
que no somos los hombres cantidades.

Cada cual es único e insustituible;  
en serlo a conciencia, pon tu principal empeño.

*Miguel de Unamuno.*

*Noli foras ire, in te rede, in interiore hominis habitat veritas.*

No salgas fuera de ti, vuelve a ti, en el interior del hombre habita la verdad.

*San Agustín de Hipona.*

Si nada conoces, perderás todas las batallas;

Si conoces a tus enemigos y a tu pueblo pero no te conoces a ti, perderás muchas batallas;

Pero si te conoces a ti, a tu pueblo y a tus enemigos, ganarás todas las batallas.

*Sun Tzu.*

## 1. EL PROCESO DE APRENDIZAJE, UNA APROXIMACIÓN

Dos de los hitos que marcan el salto evolutivo del ser humano son la aparición del pulgar opuesto y el desarrollo del lenguaje.

Por un lado, la separación del dedo pulgar del resto de los dedos y su disposición antagónica, permitió a los primeros homínidos construir herramientas rudimentarias tales como puntas de flecha o hachas para utilizarlas en la caza de animales. El cambio de dieta de vegetales y frutas como los demás primates, al consumo de proteína animal alta en calorías, ocasionó que estas personas tengan más tiempo para dedicarse a otras tareas, una vez que la necesidad básica de alimento fue satisfecha.

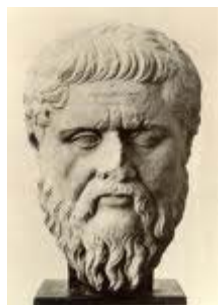
Por otra parte, el instinto maternal de los mamíferos, originó la necesidad de vivir en grupos de personas relacionados por lazos familiares, los denominados clanes. Es evidente que este esfuerzo necesitó de alguna forma de comunicación primitiva. Es de suponer que en algún momento se debe haber descubierto que la expulsión de aire por la boca junto a leves movimientos de los labios produce diferentes tipos de sonidos, unos graves y otros agudos. Tal es así que fueron apareciendo vocales y consonantes que unidas formaban voces, a las cuales les dieron algún significado. Al pasar este conocimiento de generación en generación, formó en cada grupo humano su propio lenguaje, dialecto o idioma.

Lo expuesto en el párrafo anterior se evidencia en el estudio anatómico del cerebro, en donde se observa que las áreas relacionadas al control del dedo índice, del dedo pulgar y del movimiento de los labios, ocupan un volumen significativo. Sin embargo, esto no debe llamar la atención porque lo mismo se puede encontrar en animales que tienen cierto grado de motricidad fina en sus patas o que han

desarrollado una compleja forma de comunicación por sonidos. Lo que sí es importante, es destacar el hecho que el cambio de dieta sumado al desarrollo del lenguaje en los seres humanos, dio paso a que se forme una nueva área en el cerebro para organizar las sensaciones del mundo exterior y generar nuevas ideas y pensamientos internos. El área a la que nos referimos es el neocórtex. Este es sin duda el verdadero “salto” evolutivo que nos diferencia de otros seres vivos que pueblan el planeta Tierra, porque con ello adquirimos la capacidad de raciocinio, que de todas formas aún no es aprovechado totalmente. De hecho, Albert Einstein, uno de los más grandes científicos que ha tenido la humanidad, dedujo que los seres humanos utilizamos menos del 10% de este potencial.

Si bien estamos genéticamente condicionados para percibir símbolos con la finalidad de representar el mundo exterior, el desarrollo del lenguaje depende de la energía que invierta cada persona en este proceso y de sus experiencias vitales. Sin embargo, aún no está claro cómo ocurre el proceso del aprendizaje. Es por eso que a través de este capítulo introductorio queremos ayudarle a conocer en qué consiste este proceso. Los secretos que vamos a revelar le permitirán iniciar el camino que conduzca a su desarrollo mental para alcanzar la sabiduría.

Sea usted Bienvenido!



### **El legado griego**

La civilización griega constituye un logro importante en el paso del hombre por el planeta Tierra. Además de la evolución cultural que esto supuso, fue también una etapa gloriosa para el desarrollo de las artes y las ciencias. En su apogeo, surgieron notables figuras que produjeron contribuciones en todas las áreas del saber

humano. Tal es el caso de Sócrates, uno de los filósofos más influyentes que ha tenido la humanidad.

Si bien Sócrates no dejó obras escritas, su pensamiento es recogido por sus discípulos, entre los cuales destaca Platón. Este último personaje sí escribió textos que han llegado hasta nuestros días, en los cuales se plasman algunas ideas de su maestro. Una de ellas es que la sabiduría no consiste solo en la simple acumulación de conocimientos, sino en revisar los conocimientos que se tiene y a partir de ahí construir conocimientos más sólidos. Sócrates además pensaba que el conocimiento permite al hombre obtener libertad. (Fuente: Wikipedia)

En sus escritos, Platón utiliza una metáfora para ilustrar el planteamiento de Sócrates. En la alegoría de la caverna, descrita en el Libro VII de La República, Platón compara a la ignorancia como a prisioneros que están atados dentro de una caverna, los cuales solo pueden ver las sombras de sí mismos y de todo lo que se mueve entre ellos. Un prisionero escapa atraído por la luz del sol y sale de la caverna. Gradualmente logra ver la realidad y no solo las sombras...

De acuerdo a Werner Jaeger, quien profundizó en el estudio de la educación en la Grecia clásica, el mismo Platón interpreta la alegoría del sol y la caverna de tal modo que repudia la idea corriente de la *paideia*, según la cual se derrama el saber en un alma hasta ahora ignorante como si se infundiese la visión a los ojos de un ciego. Jaeger concluye que el mensaje de Platón sería que la verdadera educación consiste en el despertar de los dotes que dormitan en el alma. (Jaeger, 696) De esta forma, el aprendizaje sería una experiencia personal que permite desarrollar el potencial mental que todos tenemos.

### **El pensamiento sistémico**

El pensamiento sistémico surge a inicios del siglo XX como antítesis del enfoque mecanicista de Newton. Si bien este científico fue una de las mentes más brillantes del siglo XVIII, su método de investigación tenía falencias cuando era utilizado para el estudio de un sistema con múltiples variables. Sobre esto, se menciona: “el pensamiento lineal que relaciona a cada causa un solo efecto, es muy peligroso en un mundo no lineal y complejo.” (Barba, 51)

Las ecuaciones no lineales son el mejor ejemplo para explicar la dificultad de utilizar una forma rígida de pensamiento. En esas ecuaciones, un pequeñísimo cambio en una de las variables puede desencadenar un efecto catastrófico en otra variable. Un ejemplo clásico son las ecuaciones Lotka-Volterra que se utilizan para predecir las poblaciones de un depredador y una presa. Al analizar las interacciones posibles, se observa que se tiende al equilibrio dinámico; es decir, que si crecen las presas exponencialmente, los depredadores tenderán a controlar la población, y en el otro escenario, el crecimiento exponencial de los depredadores se ve limitado por la falta de presas.

En dicho caso, no es posible utilizar el modelo de pensamiento newtoniano y específicamente la segunda ley de la termodinámica que dice: en un sistema cerrado en equilibrio, la entropía (desorden) tenderá a aumentar de manera irreversible. Es posible que la falencia de la física teórica haya sido definir a un fenómeno que puede ser reproducido en laboratorio como un sistema. De hecho, para ser considerado como tal, un sistema debe ser organizativamente cerrado, pero abierto a los flujos externos de energía y recursos. (Capra, 307)

El pensamiento sistémico ha permitido dar un nuevo enfoque al estudio de muchos fenómenos biológicos que operan como sistemas. Si atendemos a la característica de los sistemas expresada en el párrafo anterior, entonces el ser humano caería dentro de esta definición debido a que es un organismo autónomo pero que su vida depende de su relación con el entorno. Así mismo, cada parte del ser humano desempeña una función específica pero a su vez depende de los demás componentes del cuerpo para en conjunto buscar el equilibrio, de manera que también se incluirían dentro de la definición en cuestión. Tal es el caso del sistema nervioso, el componente que nos permite la percepción del mundo exterior a través de los órganos de los sentidos, el procesamiento de la información en el cerebro y la interacción de vuelta con el medio ambiente a través de los impulsos nerviosos que comandan el organismo y lo ponen en acción.

### **La retroalimentación como mecanismo regulador**

Como hemos visto, los sistemas se interrelacionan con el medio en donde operan, lo cual es indispensable para mantenerse en busca del equilibrio. Precisamente, el aporte del pensamiento sistémico es utilizar el concepto de *feedback* o circuitos de retroalimentación. Su explicación es que al interactuar el sistema con el medio, surgen mecanismos de control automático que buscan el equilibrio dinámico entre el caos y el orden. La explicación más detallada de cómo operan estos circuitos también denominados “estructuras disipativas”, le permitió a Ilya Prigogine –el precursor de la teoría del caos–, obtener el premio Nobel de Química en 1977.

En su ensayo sobre las relaciones entre las regulaciones orgánicas y los procesos cognoscitivos llamado Biología y Conocimiento, Jean Piaget establece que “el sistema nervioso constituye el órgano especializado de las regulaciones funcionales; esta estructuración supone a su vez, la necesidad de un órgano

especializado. (...) Las funciones cognoscitivas serían los órganos especializados de la autorregulación de los intercambios en el seno del comportamiento.” (Piaget, 33) Por su parte, Norbert Wiener en su libro Cibernética y Sociedad, complementa este postulado, al decir que “vivir de manera efectiva significa poseer la información adecuada. Así, pues, la comunicación y la regulación constituyen la esencia de la vida interior del hombre, tanto como su vida social. (Wiener, 18)

Para sintetizar, diremos que debido a que todos los sistemas buscan el equilibrio dinámico, dentro del hombre el sistema nervioso y en particular las funciones cognoscitivas le permiten obtener el tan anhelado equilibrio. Esto se debe a que el conocimiento permite al ser humano disminuir la entropía de vivir, al tener desarrollado un modelo del mundo, que será más o menos acertado, en función de la calidad de conocimientos que posea y de sus experiencias de vida.

### **Epistemología del conocimiento**

China es uno de los pueblos más antiguos del mundo. Su cosmovisión está influida por la filosofía taoísta. El *Tao Te King*, escritor alrededor del año 600 AC, es el libro más importante de esta corriente de pensamiento. Habla acerca de la dinámica de la vida y de cómo el cambio de los opuestos (yin-yang), permite la natural fluidez del universo. Previene que estancarse en una sola forma, atrae la desarmonía y la devastación. Además, en este libro se explica que los valores femeninos (yin), que se pueden interpretar como las cualidades del agua de ser flexible y fluida, son habitualmente superiores a los valores masculinos (yang), que son como las montañas rígidos y fuertes pero no adecuadamente flexibles.

Hemos utilizado esta mención de la base de la filosofía china, debido a que nos ayudará a ilustrar, a manera de analogía, en qué consiste el proceso del



conocimiento. Precisamente, al igual que en el taoísmo, en donde el cambio de opuestos permite la natural fluidez del universo, el proceso del conocimiento consiste en el paso de una etapa dogmática a otra etapa escéptica, de manera que la capacidad crítica del individuo permita cuestionar la nueva información y finalizar actualizando su “modelo del mundo”.

Previamente se había analizado cómo el sistema nervioso y en particular las funciones cognitivas permiten la autorregulación de una persona en el medio en el que se desenvuelve. Ahora, hemos dado un paso adelante, al incluir los conceptos de dogmatismo y escepticismo como mecanismo regulador del conocimiento.

Jorge Luis Gómez, en su ensayo “El sistema del saber (epistemología del conocimiento)”, expone que el dogmatismo corresponde a la aceptación de la verdad sin cuestionársela. Añade que en esta etapa existe una carencia de capacidad crítica originada más que todo por la falta de ejercicio. Sin embargo, al ser el conocimiento un proceso sistémico, el proceso último de toda etapa dogmática es su transitoriedad. Frente al dogmático, el escéptico ejercita su propia libertad en el juicio que emite sobre el sistema. Gómez enfatiza que la autodeterminación de la razón, el ejercicio de su libertad, ocurre sólo momentáneamente. Esto se refiere a que el sistema de información es cuestionado, hasta que la mente tome una postura, regresando a ser dogmático, hasta que los nuevos paradigmas se pongan otra vez en duda.

El ensayo antes citado también establece que “todo proceso de conocimiento entendido como proceso sistémico, requiere de más información para acrecentarse, superando constantemente su propia ingenuidad tanto organizativa como sistémica.” (Gómez, 6) Aquí se observa otra analogía con el *Tao Te King*, debido a que en dicho texto se menciona que el verdadero sabio concede poca

importancia a su propia sabiduría, porque cuánto más conoce, más se da cuenta de lo limitado de su conocimiento. (Fuente: Wikipedia) En este contexto, cobra sentido la frase de Sócrates “yo solo sé, que nada sé”. Lo importante entonces en el proceso del conocimiento es comprender cómo funciona para aceptar la nueva información como una posibilidad de mejorar nuestros paradigmas o creencias y ser flexible para reformularlos, tal como el agua lo hace al tomar la forma del recipiente que la contiene.

Hace algunos años, la cadena americana Fox sacó al aire su exitosa serie X-Files, en la cual dos agentes del FBI realizaban investigaciones de fenómenos paranormales. Su creador, Chris Carter, en una entrevista a la revista *Skeptical Inquirer*, respondió a las críticas que se habían generado en torno a la difusión de la serie debido a que sectores conservadores consideraban que difundía pseudociencia. Carter explicó que su concepción del proyecto era todo lo contrario: al utilizar a dos agentes, el uno con creencias dogmáticas en fenómenos paranormales (Mulder) y la otra una científica escéptica (Skully), quería mostrar de una forma divertida, cómo opera la ciencia. Yo creo que este productor tuvo éxito, porque mucha gente de mi generación que creció viendo dicha serie tiene una buena referencia para entender el proceso del conocimiento, tal como ha sido presentado.

Si entendemos el funcionamiento de este proceso, entonces estaremos de acuerdo afirmar que el escepticismo es una etapa crucial en el desarrollo psicológico de un niño. A nivel macro, las etapas de escepticismo también han permitido la adquisición de conocimientos para la humanidad. En su libro El mundo y sus demonios, Carl Sagan dice que la ciencia y la razón habían derrotado el oscurantismo y la mentalidad mágica, creando la edad moderna; pero este científico está preocupado que la humanidad estaría abandonando la ciencia, por la incapacidad de la misma y de los políticos para darle solución a los problemas

prácticos de la gente sencilla. Asimismo, la revolución tecnológica lejos de solucionar las necesidades humanas, ha afectado a la naturaleza con impredecibles consecuencias. La involución como seres humanos se debe quizás al hecho de que han prevalecido los valores masculinos como la fuerza y la competencia, en detrimento de los valores femeninos como la armonía y la cooperación. Es por eso que creemos que es necesario invertir en el desarrollo del capital humano de las mujeres para lograr un equilibrio de géneros que nos permita salir adelante como seres humanos y superar los problemas sociales y ambientales que nos aquejan.

Como conclusión, diremos que en el proceso del conocimiento que se lo ha tratado de describir en términos generales, se observa que existiría una organización sistémica, siendo la etapa escéptica la que permitiría la retroalimentación. La coyuntura epistémica, entendida como el paso de una etapa dogmática a una etapa escéptica, implica el regreso a la etapa dogmática, en la cual se han reformulado los paradigmas o se han incorporado otros nuevos. La razón por la cual se requiere que la etapa escéptica sea transitoria, es debido a que el aumento de información produciría entropía o una pérdida considerable de energía en la persona, que la llevaría al desequilibrio. Por esta razón, es importante desarrollar nuestro juicio crítico para que la etapa escéptica o de cuestionamiento sea lo más corta posible.

Una de las formas para desarrollar la capacidad crítica es conociendo técnicas de lectura que permitan descifrar la información tanto explícita como implícita que se la utiliza en el lenguaje escrito, lo cual vamos a enseñar en el siguiente capítulo.

### La importancia de dormir

Cuando un amigo me contó que al realizar su viaje de intercambio a Estados Unidos pudo aprender inglés y hasta soñar en dicho idioma, pensé que sólo estaba bromeando. No fue sino hasta que yo participé de un curso de Ecología



Tropical con científicos del *Smithsonian Institution*, que pude creer lo que me había dicho. Lo que sucede es que cuando aprendemos un nuevo lenguaje o conocimiento, el cerebro archiva la información importante y crea nuevos pensamientos relacionados, cuando dormimos.

De acuerdo al documental *Cuerpo Humano al Límite*, producido por Discovery Channel, cuando entramos al sueño REM (movimiento ocular rápido), el cerebro continúa en funcionamiento. De hecho, recibe el doble de sangre de lo habitual. En esa etapa se activan casi todas las regiones del cerebro a excepción del centro del pensamiento. Se cree que la función del sueño es almacenar los recuerdos que pueden ser útiles y descartar aquellos que no lo son. Los pensamientos, al no estar direccionados por la lógica, pueden colisionar, liberando la creatividad. En la historia hay algunas referencias de ideas brillantes que se les ocurrieron a ciertas personas mientras dormían. En nuestra vida también hemos comprobado cómo en los sueños se resuelven problemas o se crean alternativas de solución.

Es por ello que no hemos querido terminar este capítulo sin antes exponer la idea de que dormir es una actividad crítica para la memoria y el aprendizaje. Para ello, vamos a dar algunos consejos que le ayudarán a rediseñar sus hábitos nocturnos con la finalidad de que el cerebro pueda descansar y consolidar el conocimiento mientras reposamos por la noche:

1. No comer ni tomar agua por lo menos dos horas antes de dormir. Con esto se busca minimizar el ritmo de actividad del sistema digestivo y también evitar que la persona se despierte a media noche para ir al baño a cumplir una función fisiológica.
2. Una hora antes de dormir se puede leer un libro, estudiar o planificar las actividades que se van a realizar al siguiente día. Debido a que el cerebro se predispone a ingresar en el nivel alfa, es posible programar la mente para que recuerde la última información del día anterior. Este proceso lo revisaremos con más detalle en el capítulo 5.
3. Media hora antes del tiempo previsto para dormir es necesario acostarse para relajar el cuerpo y sugestionar al cerebro que es hora de descansar. Lo óptimo es dormir 8 horas, pero lo mínimo son 7 para que el cuerpo y la mente descansen, de manera que el siguiente día sea productivo.

### 2. TÉCNICAS DE LECTURA PARA PRINCIPIANTES Y AVANZADOS

Saber leer se ha constituido en una herramienta fundamental en esta, la denominada era de la información. La lectura es sin duda un medio democrático para que las personas accedan al conocimiento. Es por eso que el alfabetismo es un derecho de la población que los gobiernos se afanan en cumplir. Sin embargo, la pregunta retórica que ahora planteamos es que si es suficiente con que una persona pueda saber leer y escribir para garantizar su aprendizaje futuro?

La lectura, a diferencia de la capacidad de aprender el lenguaje oral, no viene codificada de modo genético en la especie humana. Lo que sí está predispuesto genéticamente es la capacidad de usar símbolos para representar el mundo exterior. De esta manera, el lenguaje escrito debe ser aprendido formalmente por cada persona. Ahora bien, el aprendizaje a partir de los textos depende de su ejercicio como lector, de sus experiencias previas y del contexto en el cual se sitúa la lectura de la información. Todo ello ayuda a construir significado de lo que se lee, a la vez que se activan las neuronas y redes cerebrales que permiten el aprendizaje.

Este es precisamente el reto de la educación actual, es decir, cambiar el paradigma de formar personas con criterio formado. Para ello es necesario reformar el sistema de enseñanza, en el cual los maestros actúen solo para guiar a sus alumnos en el proceso de aprendizaje. También se requiere diseñar el currículum educativo de tal forma que promueva la interacción de los estudiantes a través de actividades tales como la realización de trabajos en grupo, realizar debates en clase, fomentar la escritura de ensayos, proponer investigaciones para presentarlas en clase, etc.

Como resultado, se habrán formado personas con juicio crítico que saben cómo utilizar la lectura con fines de aprendizaje. Para estos “lectores expertos”, el proceso de asimilación de la información será automático debido que han podido desarrollar su mente y potenciar los procesos cognoscitivos implícitos en el acto de leer.

Conforme la edad de la persona avanza, por un lado su conocimiento del mundo se hace progresivamente más amplio y por otra parte sus procesos mentales son cada vez más afinados y abstractos. Es por ello que requiere de estrategias de lectura que le permita decodificar la información escrita. Al pasar las personas del medio académico al mundo laboral, se va a encontrar con nuevos géneros discursivos que lo pueden estresar si no tiene hábitos de lectura.

En este capítulo pretendemos enseñar técnicas de lectura para principiantes y avanzados. El objetivo es conocer y utilizar estrategias para enfrentarse a diversos tipos de textos. El aprendizaje que se logre a partir de la comprensión de las ideas de cada autor, serán de mucha ayuda para entender el funcionamiento del mundo y triunfar en la vida.

### **Procesos mentales implicados en el acto de leer**

La lectura de libros constituye una de las mejores formas para desarrollar la mente, debido a que permite ejercitar y potenciar los procesos mentales. En nuestra investigación hemos encontrado un valioso libro, del cual vamos a extraer lo más importante para continuar el desarrollo de este capítulo. Se trata de un trabajo realizado por un equipo de expertos en lingüística titulado Saber leer, siendo el coordinador del proyecto el Dr. Giovanni Parodi. A continuación hablaremos entonces de los procesos mentales implicados en el acto de leer.

### Atención:

El ser humano nace no sólo con la capacidad potencial de usar signos y trascender el aquí y el ahora de la experiencia concreta. Trae, además, la capacidad de atención selectiva, proceso fundamental para aprender a usar signos: aquello a lo que no prestamos atención difícilmente queda en nuestra memoria. (Parodi, 30)

### Abstracción:

En la mente humana almacenamos imágenes que representan significados que evocan algún objeto o acción, gracias a la configuración de redes neuronales. Con todas aquellas imágenes se forma un concepto, que es una idea abstracta (de pocos detalles) que nos permite reconocer muchas variadas formas concretas y asociarlas con la palabra que en nuestra cultura le corresponde. (Parodi, 31)

### Comparación:

Esta es una capacidad posiblemente compartida por algunos animales superiores, por medio de la cual es posible establecer comparaciones, detectando semejanzas y diferencias. Esta capacidad subyace en el proceso ya mencionado de reconocer lo que nos rodea y construir conceptos cada vez más abstractos y, al mismo tiempo, más específicos. (Parodi, 32)

### Establecer relaciones:

Esta es una capacidad innata del ser humano, en la cual se establecen relaciones para darles sentido al mundo en el cual vivimos, incluyendo lo que lee. Si no lo encuentra, agrega información obtenida de su conocimiento previo para que lo tenga, es decir, agrega información no presente en la situación o el texto pero necesaria para que éste sea coherente. (Parodi, 34)



### Memoria:

Cuanto más firmemente está la nueva información incorporada a la estructura del conocimiento previo, más fácilmente es evocada. Esta firmeza depende del número de elementos de la estructura cognitiva con el cual se relaciona, en otras palabras, de la cantidad de conexiones neuronales que se pueden activar y construir. (...) Si lo que intentamos recordar está relacionado con un único concepto, sólo al evocar éste lograremos recordar el que necesitamos. Si, en cambio, está relacionado con muchos otros, más opciones tendremos para recuperarlo. (Parodi, 37)

### Asociación:

Los seres humanos hemos creado en cada cultura, un determinado lenguaje. El aprendizaje a través de la lecto-escritura requiere entonces un especial esfuerzo por parte de los lectores para ir conociendo las relaciones entre los signos. (Parodi, 40) Un lector entrenado podría entonces saltarse letras, palabras u oraciones completas, si reconoce las estructuras de signos o conceptos que le resultan familiares, con lo cual consigue hacer una lectura más rápida sin detrimento de su comprensión.

### Imaginación:

Un texto puede tener diversos significados de acuerdo al contexto cultural en el cual el lector está inmerso. De esta forma, el conocimiento previo del lector desempeña un factor gravitante. (Parodi, 55) En estas circunstancias, el proceso de imaginación se activa, hasta integrar la información en la imagen mental con la que mejor se relaciona.

### **Técnicas de lectura comprensiva (Tomado de: Parodi, Cap. II y III)**

#### Objetivo 1.

Las técnicas básicas que vamos a aprender consisten en que el lector reconozca las diferentes maneras de presentar la información y su forma de organización. Ser conscientes de la organización que subyace a los textos nos facilita la comprensión de la información explícita que ha sido presentada.

- **Modo narrativo:**

En los textos que pueden identificarse como narrativos, las acciones y los acontecimientos son presentados de acuerdo a un orden temporal, generalmente a partir de relaciones de causa y efecto. Entre los géneros que se organizan de esta manera se pueden mencionar la noticia, las fábulas, los relatos, los cuentos infantiles. La historia es presentada sobre la base de una serie de eventos enmarcados en ciertos periodos importantes de la historia. Dichos periodos, dentro de una narración, pueden ser identificados como: presentación, complicación y resolución. La presentación muestra los personajes y la situación general. La complicación, por otra parte, presenta algún evento interesante y sobresaliente que termina con el equilibrio establecido en la presentación. Por último, la resolución vuelve la situación a un estado de equilibrio.

La organización global no es el único rasgo que puede resultar útil para un lector estratégico, también existen otros rasgos distintivos como son marcadores gramaticales de tiempo que permiten optimizar el proceso de lectura, para lo cual se utilizan palabras tales como después, luego, entonces y verbos en tiempo pasado.

- Modo descriptivo:

Estos textos se articulan, normalmente, a partir de ciertos componentes organizadores, entre los que se puede mencionar la clasificación y la comparación. Están centrados, por lo general, en la caracterización de objetos, personas, situaciones o procesos, a partir de sus cualidades o circunstancias temporales y especiales. Entre los géneros que presentan esta organización se encuentran los manuales, normas y leyes.

Por un lado, si el escritor ha utilizado la clasificación como modo descriptivo, puede darse cuenta de esta estructura a través de la enumeración de las partes del objeto o idea descrita o también al observar el uso de signos de puntuación (comas, punto y comas). Por otra parte, si en cambio el escritor utiliza la comparación, el lector se debe dar cuenta de las semejanzas y diferencias del objeto de análisis. Para ello, debe encontrar en el texto algunas pistas lingüísticas que destaca la relación de semejanza (igual, asimismo, también, al igual que, se parece a, de la misma manera) o de diferencia (por el contrario, en cambio, sin embargo, distinto a, a diferencia de). Otra manera en que el lector puede descubrir las relaciones de contrasta es al observar la yuxtaposición de ideas para lo cual se han utilizado marcadores gramaticales como no obstante, en la actualidad, en cambio, aunque, etc.

- Modo argumentativo:

Cuando se trata de la interacción comunicativa, las personas no sólo se ven expuestas a relatos o descripciones, sino que además intercambian ideas y puntos de vista, adentrándose en una negociación que involucra la presentación y la recepción de planteamientos, así como también de argumentos que justifican o refutan dichos planteamientos. En los textos que se producen con estos

propósitos, la información es desplegada en un orden lógico, demostrativo o persuasivo.

El centro de argumentación lo constituye la tesis, núcleo fundamental en torno al cual se reflexiona y se elaboran argumentos para sostenerla o refutarla. Tales argumentos se sustentan en datos de diversa naturaleza, los que pueden funcionar como garantías o respaldos de tales argumentos. Entre los géneros que presentan este modo de organización se pueden mencionar el artículo de investigación científica, el editorial periodístico, el blog.

### Objetivo 2.

Cuando un escritor quiere lograr una mayor interacción con sus lectores, puede utilizar información implícita para que la información no aparezca del todo evidente. De esta forma, el lector debe participar activamente de la lectura, para lo cual vamos a enseñar otras técnicas más específicas de lectura comprensiva.

**1.** Cómo relacionar personas, cosas y situaciones que se vuelven a nombrar a lo largo de un texto. Una idea importante durante el proceso de lectura es saber de qué se está hablando y darse cuenta de si se continúa hablando de lo mismo o se varía el foco a un nuevo tema. Es recomendable que todo lector experto desarrolle cierto grado de conciencia en este punto mientras va leyendo un texto, pues conviene que esté atento a posibles giros de la temática, cambios de foco, etcétera.

Una forma muy típica de saber, al estar leyendo un texto, que existe continuidad en el tema que se aborda es que se repitan una o varias palabras idénticas, que apuntan a identificar la misma persona, objeto o proceso. Un lector que busca

comprender lo que lee debe darse cuenta de que cada una de estas expresiones se repite y que apunta a la misma persona o cosa. Es decir, no se ha variado el referente, sino que existe continuidad en el texto. Estos mecanismos estratégicos, basados en las marcas lingüísticas a partir del contenido semántico de las expresiones, permiten que el lector construya un texto coherente en su mente y pueda dar sentido a las palabras del pasaje textual.

Las repeticiones en el texto pueden tornarlo aburrido, de manera que existen otras formas que el escritor utiliza para presentar la información. Estas consisten en el uso de pronombres, sinónimos o incluso omitir cierta información textual para que el lector participe más activamente en la lectura y forme el significado en su mente. En efecto, un lector experto que tiene hábito de la lectura, tiene agilidad mental para darse cuenta de lo que se habla en el texto e incluso podría elaborar hipótesis de lo que viene a continuación que las confirma al continuar con la lectura.

**2. Cómo relacionar las oraciones que señalan causas y efectos.** En muchos de los textos que enfrentamos a diario en nuestra vida cotidiana existe un tipo de conexión que exige del lector un aporte de su conocimiento de mundo para resolver la relación que se plantea. Nos referimos a la relación de causa-efecto. El conocimiento del mundo es adquirido por cada persona dependiendo de su entorno social, geográfico y educacional, de su edad y también de sus capacidades cognitivas.

De esta forma, muchos textos exigen que el lector esté al día en determinada información específica y que participe activamente en la construcción del sentido del texto mismo. Cabe mencionar que aún no conociendo el dato preciso, el lector logra reconstruir las cadenas causales fundamentales, debido a que recurre a

información almacenada en su cerebro relacionada al tema de lectura. Esto se da por ejemplo en el caso de observar vocabulario nuevo, en cuyo caso se construye el significado a partir de los recursos lingüísticos que se emplean en el mismo texto –marcadores gramaticales como: es decir- o al relacionar con conocimientos previos del sujeto lector.

### **Técnicas de lectura analítica (Tomado de: Parodi, Cap. IV)**

Una vez que conocemos las técnicas básicas de lectura, es posible adentrarnos en las estrategias para interpretar la información implícita, también llamada “entre líneas”. Lo que buscamos ahora es aprender a partir de la información contenida en los textos escritos, es decir, buscar la comprensión profunda y la reflexión de lo leído. Esto es algo que no capta el ojo humano a primera vista; más bien se halla implicado en la trama de las palabras y significados que se construyen a partir de esas palabras y está en la memoria del sujeto lector, de su conocimiento del mundo, de sus experiencias de vida y sus conocimientos más especializados de tipo disciplinar o profesional.

#### Objetivo 1. Desarrollo del pensamiento crítico a través de la lectura.

Se busca que el lector participe activamente en la construcción de los significados del texto y tome una postura respecto de lo que en éste se dice. Esto implica que el lector construya sus propios pensamientos a partir de lo dicho en el texto y que sea capaz de evaluar lo que se dice y decida si está de acuerdo con ello o no.

- Evaluar la credibilidad de la lectura: cuestionar lo leído:

Un modo de evaluar lo que se dice en el texto y comenzar a construir nuestra propia postura frente a lo escrito es pro medio de preguntas o ciertas instrucciones

que podemos emplear como autocuestionamientos, esto es, poner a prueba lo leído.

El siguiente es un listado de posibilidades, ciertamente no cerrado, que busca guiar este proceso de indagación y cuestionamiento, todo ello con el fin de aprender a identificar el grado de acuerdo con lo que se dice, descubrir la propia postura del lector y construir una representación del texto más allá de los contenidos propiamente tales.

1. Decida si está de acuerdo con lo leído.
2. Elabore su propio pensamiento respecto de lo leído.
3. ¿Le parece confiable lo que dice este autor del texto?
4. ¿Cuánto de certera y completa le parece la información que se provee en este texto? ¿Y por qué lo cree así?
5. ¿Cuánto de actual le parece que es la información presentada en este texto?
6. Paralelamente, considere la postura del autor, su actitud y prejuicios o creencias.

- Poner lo leído en un contexto menor:

Para profundizar en los contenidos del texto, un camino es contextualizar lo leído e identificar marcas en el texto que aludan a pistas específicas que indican la postura del autor y el contexto más amplio del núcleo del texto. Un lector experto debe ser capaz de visualizar el contexto en que se incrusta lo leído. Para ello, el lector debe aportar de forma activa sus conocimientos previos y hacerlos partícipes de su proceso de lectura y aprendizaje.

Las siguientes preguntas son alternativas posibles de poner en contexto mayor este texto:

1. ¿Qué detalles del contexto social, del marco global o de la historia ayudan a comprender la perspectiva del autor del texto?
2. ¿Qué alusiones específicas establece el autor que permiten determinar un contexto mayor?
3. ¿Cómo se ajustan o encajan las ideas del texto con lo que el lector sabe a partir de otras fuentes?

- Evaluar el razonamiento del escritor y los argumentos:

Con esto se busca desvelar o exponer las ideologías subyacentes en los textos y despertar la conciencia del lector para que no sea manipulado indebidamente y logre una postura independiente. Aprender a descubrir los mecanismos que marcan la toma de posturas, perspectivas u opiniones es un trabajo de todo lector activo y crítico.

Un modo de llevar a cabo estas estrategias de lectura es proponiéndose a sí mismo interrogantes del siguiente tipo:

1. ¿Es un razonamiento claro y lógico el que emplea el escritor del texto?
2. ¿Resultan útiles y adecuados los ejemplos e ideas complementarias que se ofrecen en el texto?
3. ¿Son los elementos implícitos en el texto consistentes con el significado global del texto, es decir, la información omitida permite construir una representación de lo leído?

- Reflexionar acerca de cómo el texto puede desafiar al lector:

Un lector experto o avanzado que ya no sólo lee las letras, sino que construye los significados y aprende a partir de lo elaborado, también busca reflexionar acerca

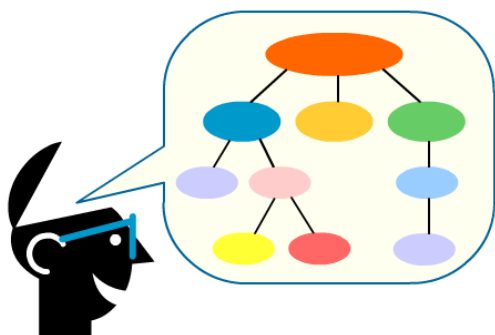


del modo en que el texto y sus contenidos lo desafían como lector activo y participativo. Para ello, el lector está permanentemente cuestionando lo que lee y valorando y poniendo en contraste los significados que se van construyendo, para lo cual se puede preguntar:

1. ¿Qué valores, creencias o pensamientos propios del lector pone en cuestionamiento el contenido del texto?
2. ¿El contenido del texto le crea al lector algún tipo de inquietud o disconformidad?
3. ¿Cree el lector que su propia posición o perspectiva del tema central impide una evaluación objetiva?
4. ¿Se da cuenta el lector de que el tema del texto y la postura del autor entran en conflicto con su propia visión al respecto de lo leído?
5. ¿Qué desafíos plantea este texto para la postura del lector?
6. ¿Se siente cómodo el lector con este tipo de lectura?
7. ¿Preferiría el lector otro tipo de contenido o texto o postura del autor?

### Objetivo 2. Creación de mapas conceptuales

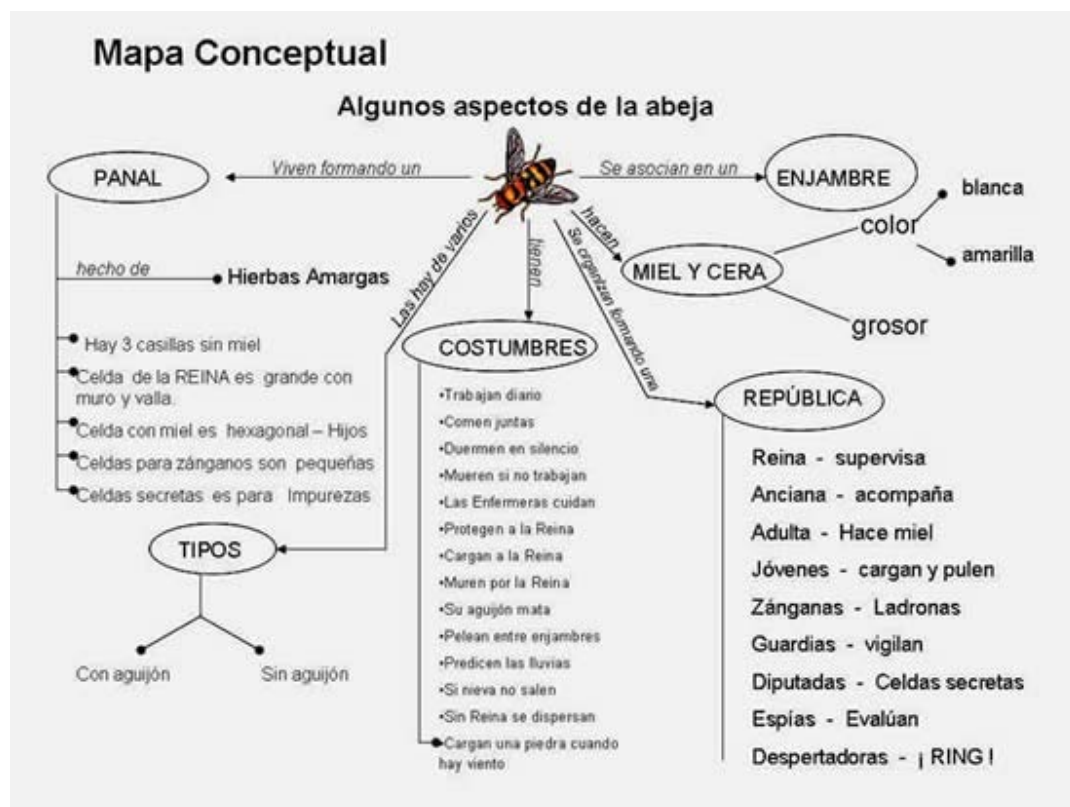
El mapa conceptual es la forma de establecer gráficamente cómo está estructurada la información en un texto. Un modo de elaborar y construir un mapa conceptual de lo leído a partir de un texto es por medio del agrupamiento de ideas clave y del establecimiento de conexiones entre algunas y otras ideas.



Para la elaboración de estas redes de conceptos centrales a partir de la lectura profunda del texto se puede —a modo de ejercicio práctico— construir una

representación gráfica que se puede dibujar en un papel o en la pantalla del ordenador. Esta configuración gráfica debe mostrar una jerarquía de las ideas del texto; para ello se deben establecer ramificaciones entre las ideas de mayor jerarquía y las subordinadas. Las flechas, líneas, trazos y círculos permiten visualizar las relaciones existentes entre las ideas del texto.

A continuación presentamos un ejemplo del mapa conceptual acerca de un artículo referente a la vida de las abejas. (Tomado de: <http://www.instituto-mexico.edu.mx/documentos/abeja.php>)



La idea es que este proceso se vaya automatizando con la práctica, hasta que sea posible desarrollar mapas mentales sin necesidad de ser transcritos. Esta es una técnica avanzada de lectura debido a que se activan los procesos cognitivos

relacionados con el aprendizaje. Bastará con recordar la estructura del mapa mental creado para ahondar en los detalles del texto con nuestras propias palabras. En este punto, además será posible utilizar las demás estrategias que hemos conocido para realizar un juicio crítico del texto.

Ahora que usted conoce cómo se realizan mapas mentales, ya puede arriesgarse a leer libros más complejos o que son un reto para el intelecto. También puede preparar exposiciones o elaborar un discurso, debido a que esta herramienta también es la base de la oratoria.

### 3. PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DEL CEREBRO

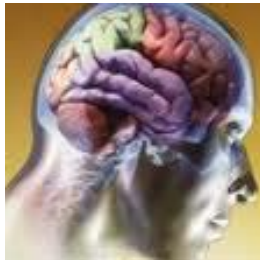
La planificación estratégica es un proceso mediante el cual una organización establece lineamientos para cumplir con sus objetivos. En este sentido, queremos proponer una analogía entre una organización y una persona debido a que en ambos casos, operan como sistemas dinámicos. Si aceptamos este postulado, entonces deberíamos estar de acuerdo que tanto una organización como una persona necesitan estrategias para llegar a sus metas.

A nivel empresarial, existe literatura especializada que enseña el proceso de planificación estratégica. Algunos de los investigadores sobre esta temática incluyen a Michael Porter, Fred David, Henry Mintzberg, David Norton y Robert Kaplan, quienes son los referentes en los postgrados de Administración de Empresas. De acuerdo al “estado del arte” desarrollado por estos autores, son 3 las etapas de un proceso de planificación estratégica: filosófica, analítica y toma de decisiones. La etapa filosófica tiene que ver con la reflexión de hacia dónde queremos llegar con nuestra organización, de manera que se determina la visión, misión, valores y políticas. En la etapa analítica por su parte, se realiza un análisis del ambiente externo (mercado e industria) y del ambiente interno (potencial de la empresa). Finalmente, la etapa de toma de decisiones sirve para determinar los objetivos estratégicos y operativos que marcará el rumbo que habrá de seguir la organización para obtener los resultados esperados.

En el caso de las personas, no existe información específica acerca de cómo realizar planificación estratégica de su vida. Tampoco existe una fórmula que permita a cualquier ser humano aprender un proceso sistemático que le permita llegar a cumplir con todo lo que se proponga y le guíe por el camino del éxito. Sin embargo, hemos encontrado un libro que nos servirá para exponer nuestro

planteamiento y del cual vamos a extraer la información más importante. Se trata de un trabajo realizado por W. De Gregori, titulado La construcción familiar escolar de los 3 cerebros.

### Conoce tu cerebro



El cerebro humano es la maravilla del planeta Tierra, debido a que ha posibilitado al hombre la creación de sociedades y civilizaciones. Su desarrollo comenzó hace 500 millones de años atrás, con la evolución de los vertebrados. Empezó como un cerebro central o reptílico, que permitió a los dinosaurios la lucha por la sobrevivencia y reproducción, acosados por la ley de selección natural. Más adelante, hace 200 millones de años los mamíferos desarrollaron un cerebro límbico que ya incorporó otras funciones como los sentimientos maternales y la capacidad de adaptación. El salto evolutivo de los primates hace 50 millones de años atrás fue decisivo ya que aumentó el volumen cerebral, lo que sumado a su posición erecta y al pulgar opuesto, representó una ventaja competitiva frente a los demás animales de la selva.

Al evolucionar el *homo sapiens* con la habilidad de construir herramientas con sus manos para utilizarlos en la caza de animales, hizo posible un cambio de dieta que favoreció el desarrollo del cerebro. En efecto, al consumir carne de gran valor energético, estos seres tuvieron más tiempo de realizar otras actividades y no solo estar a la expectativa de la sobrevivencia y reproducción. Tal es así que se conforman los hemisferios cerebrales para atender los procesos emocionales (hemisferio derecho) y racionales (hemisferio izquierdo) y así diferenciarse del cerebro central que más bien es operativo. Finalmente, la configuración del cerebro permitiría el desarrollo del lenguaje.

El cerebro está estructurado por células llamadas neuronas, cuyo número varía entre 16 a 100 mil millones. Sus extensiones en forma de hilos se denominan dendritas y son receptoras de información o *inputs*. La neurona tiene una cola que se denomina axón, el cual establece la sinapsis o contacto con otras neuronas para el intercambio de mensajes vía emisión de ondas que es el output. Cabe mencionar que en la sinapsis no se tocan directamente las neuronas sino que se acoplan unas con otras por medio de proteínas llamadas neurotransmisores que permiten circular los mensajes por medio de ondas. Cada neurona tiene intercomunicación con al menos 10,000 otras neuronas, a una velocidad de 360 km/hora. Un gran número de patologías tendría su origen en la deficiencia en la sinapsis y en las proteínas de neurotransmisión, de manera que la industria farmacológica desarrolla drogas para mejorar la eficiencia mental.

Cabe mencionar a la dopamina, un neurotransmisor que en el sistema nervioso central ayuda a transmitir los impulsos nerviosos relacionados a la motivación a la acción y al aprendizaje. La dopamina es comúnmente asociada con el sistema del placer del cerebro, suministrando los sentimientos de gozo y refuerzo para motivar una persona proactivamente para realizar ciertas actividades. (Fuente: Wikipedia) Por esta razón, los pensamientos positivos que promueven el bienestar, son una manera inducida de inducir a la producción de la dopamina en nuestras neuronas. Es por ello la importancia en cuidar lo que pensamos, porque de ello depende la predisposición de nuestro ser para la acción.

El cerebro es la parte más cara del organismo. Consume seis veces más glucosa que cualquier otro órgano y el 25% del oxígeno que circula por la sangre. Por esta razón, es preciso mantener en forma a este sistema que es el más importante del cuerpo humano, lo cual implica tomar aire puro para oxigenar sus neuronas, alimentarse correctamente sin excesos, realizar ejercicio físico regularmente y

mantener el cerebro en actividad. Es necesario resaltar que actualmente tan solo el 30% de las neuronas vienen programadas para las funciones fisiológicas de sobrevivencia y reproducción, pero la mayoría vienen libres para ser programadas en la experiencia vital de cada persona.

### **Los 3 cerebros**

Las investigaciones en neurociencias han revelado que el cerebro está conformado de 3 partes que realizan procesos mentales distintos pero interrelacionados.

**Cerebro central:** es el cerebro más antiguo, por medio del cual se realizan los procesos operativos. Su funcionamiento es automático, de manera que no depende de un acto de voluntad. Este cerebro comanda y pone en funcionamiento los otros dos.

**Cerebro derecho:** es el cerebro emocional, en donde reside la creatividad, la imaginación y la fantasía, la capacidad de anticipación, las relaciones espaciales y la capacidad de síntesis. La intuición forma parte de su repertorio conductual, así como también la experiencia emocional y la sugestión.

**Cerebro izquierdo:** es el cerebro analítico, en donde reside el control del lenguaje, el razonamiento lógico, la capacidad matemática, el sentido crítico, y se crean representaciones lógicas, semánticas y fonéticas.

Los tres bloques del cerebro están intercomunicados por el cuerpo caloso, que se ubica en la mitad. Es como un puente en el cual existen unas 200 millones de fibras que permiten la transmisión de señales de un lado a otro.

Si hablamos de procesos mentales, podemos decir que en el cerebro central se desarrolla la inteligencia operativa, en el cerebro derecho la inteligencia emocional y en el cerebro izquierdo la inteligencia lógica.

### Medición del potencial mental







Una vez que conocemos en líneas generales la estructura cerebral, podemos ahora evaluar el potencial mental a través de un test de auto evaluación para adultos.  
(Fuente: De Gregori, 34)

Instrucción: evalúese con notas de 1 (mínimo) hasta 5 (máximo) y escríbalas dentro de la figura que le corresponde:

<b>01</b>	Al fin del día, de una semana o de una actividad, haces revisión, evaluación?	<input type="checkbox"/>		
<b>02</b>	En tu casa, en tu habitación, en tu lugar de trabajo, hay orden, organización?		<input type="checkbox"/>	
<b>03</b>	Crees que tu cuerpo, tu energía son parte de un todo mayor, de alguna fuerza superior espiritual y eterna?			<input type="checkbox"/>
<b>04</b>	Sabes contar chistes? Vives alegre, optimista y disfrutando a pesar de todo?			<input type="checkbox"/>
<b>05</b>	Dialogando o discutiendo, tienes buenas explicaciones, argumentos, sabes rebatir?	<input type="checkbox"/>		
<b>06</b>	Tienes pensamientos, premoniciones, sueños nocturnos que se realizan?			<input type="checkbox"/>
<b>07</b>	En la relación afectiva, le entras a fondo, con romanticismo, con pasión?			<input type="checkbox"/>



<b>08</b>	Sabes hablar frente a un grupo, dominas las palabras con fluencia y corrección?	<input type="checkbox"/>		
<b>09</b>	Cuando hablas, gesticulas, mueves el cuerpo, miras a todas las personas?			<input type="checkbox"/>
<b>10</b>	Te puedes imaginar en la ropa de otra persona y sentir como ella se siente?			<input type="checkbox"/>
<b>11</b>	Sabes alinear los pros y contras de un problema, logras discernirlos y emitir juicios correctos?	<input type="checkbox"/>		
<b>12</b>	Cuando narras un hecho le metes muchos detalles, te gusta dar todos los pormenores?	<input type="checkbox"/>		
<b>13</b>	Al comprar o vender te sales bien, tienes ventajas, ganas plata?		<input type="checkbox"/>	
<b>14</b>	Te gusta innovar, cambiar la rutina de la vida, del ambiente, tienes soluciones creativas, originales?			<input type="checkbox"/>
<b>15</b>	Controlas tus ímpetus y te detienes a tiempo para pensar en las consecuencias antes de actuar?	<input type="checkbox"/>		
<b>16</b>	Antes de aceptar cualquier información como cierta, te dedicas a recoger más datos y a averiguar fuentes?	<input type="checkbox"/>		
<b>17</b>	Qué habilidades manuales tienes con agujas, serrucho, jardinería o para arreglar cosas dañadas?		<input type="checkbox"/>	
<b>18</b>	Frente a una tarea difícil, tienes capacidad de concentración, de continuidad, de aguante?		<input type="checkbox"/>	
<b>19</b>	En la posición de jefe, sabes dividir tareas, calcular tiempo para cada una, exigir la ejecución?		<input type="checkbox"/>	
<b>20</b>	Te detienes a poner atención a una puesta de sol, a un pájaro, a un paisaje?			<input type="checkbox"/>
<b>21</b>	Tienes atracción por aventuras, tareas desconocidas, iniciar algo que nadie hizo antes?		<input type="checkbox"/>	

<b>22</b>	Te autorizas a dudar por las informaciones de la TV, de personas de la política, de la religión, de la ciencia			
<b>23</b>	Logras transformar tus sueños e ideales en cosas concretas, realizaciones que progresan y duran?			
<b>24</b>	Tienes el hábito de pensar en el día de mañana, en el año próximo, en los próximos 10 años?			
<b>25</b>	Tienes facilidad con máquinas y aparatos como grabadoras, calculadoras, computadoras, autos?			
<b>26</b>	Eres rápido en lo que haces, tu tiempo rinde más que el de tus colegas, terminas bien y a tiempo lo que empiezas?			
<b>27</b>	Cuando trabajas o te comunicas, usas los números, usas estadísticas, porcentajes, matemáticas?			
<b>SUMATORIA</b>				

### Interpretación de los resultados

Sumatoria de las columnas:

- Las calificaciones de todos los rectángulos corresponden al cerebro izquierdo.
- Las calificaciones de todos los triángulos corresponden al cerebro central.
- Las calificaciones de los círculos corresponden al cerebro derecho.

Criterios de evaluación:

- Un promedio normal estará entre 28 y 34 puntos.
- Más debajo de 28 puntos significa débil, subdesarrollado.
- Entre 35 y 39 puntos indica un tricerebral superior.
- Por encima de 40 puntos es fuerte, siendo el máximo 45 puntos (genio).

- Siempre habrá un lado dominante, un subdominante y un lado débil o vulnerable.

Ley de proporcionalidad:

- Entre los 3 cerebros es necesario que existan diferencias proporcionales para que funcione bien.
- En primer lugar, no pueden haber diferencias de menos de 2 puntos, pues los cerebros se enganchan, se enredan el uno al otro y esto crea dudas e indecisión en las áreas correspondientes.
- En segundo lugar, no pueden haber diferencias mayores a 7 puntos puesto que el mayor anulará al menor impidiéndole su normal funcionamiento.
- El desequilibrio de las proporciones entre los 3 cerebros, impide su normal funcionamiento, de manera que no se logra alcanzar el potencial de los procesos mentales que el cerebro es capaz de realizar.
- Tener una parte del cerebro dominante que anula a las demás es el origen de los vicios mentales, debido a que crea personas con ideas radicales que están fuera de la normalidad. Por un lado tenemos fanáticos por una ideología o científicos paranoicos que tienen el cerebro izquierdo desproporcional; fanáticos religiosos o supersticiosos alejados del mundo que tienen el cerebro derecho desproporcional; y personas impulsivas y fanáticas del poder que tienen el cerebro central desproporcional.

Cerebro dominante:

- Si el resultado del test determina que tiene un cerebro central dominante, muestra que usted es una persona práctica, organizada, con éxito en el trabajo, en los negocios, es un líder de acción y puede ser un buen empresario si está dentro de la proporcionalidad. A los mejores del cerebro central le dicen: campeón, millonario, estadista, poderoso, gigante.

- Si el puntaje más alto es la del cerebro derecho, muestra que usted es una persona sensible, afectuosa, creativa, soñadora. A los mejores del cerebro derecho le dicen: santo, místico, profeta, genio del arte, sublime, refinado, divino.
- Si en cambio el lado dominante es el cerebro izquierdo, usted es un pensador, un intelectual, un estudioso, quizás un buen analista cartesiano o un buen analista dialéctico y crítico. A los mejores del cerebro izquierdo le dicen: sabio, filósofo, pensador, científico, comunicador, escritor.

### **Estrategias para desarrollar el potencial mental**

Conocer el funcionamiento del cerebro y la propia estructura cerebral es básico para establecer estrategias que permitan ya sea equilibrar el cerebro o también para desarrollar el potencial mental. Para esto, será preciso invertir esfuerzo, tiempo y dinero, pero que a largo plazo vale la pena porque ahora sí tendrá estrategias para dirigir su vida hacia sus metas personales.

En primer lugar, es necesario establecer el objetivo para desarrollar la mente. De acuerdo al test de potencial mental, se ha determinado una estructura del cerebro que sin embargo es posible de cambiarla. De esta forma, nuestro objetivo podrá ser uno de los siguientes:

- Cambiar el hemisferio dominante.
- Potenciar el hemisferio dominante.
- Disminuir la brecha entre el hemisferio dominante y el subdominante.
- Fortalecer el hemisferio débil.

Una vez determinado el objetivo, es preciso diseñar estrategias para llevar a cabo este proceso. De esta forma, se debe planificar qué actividades se van a realizar, cómo se las va a ejecutar, cuándo, con qué recursos, qué resultados esperados se desea obtener, etc. Esta planificación la podemos realizar en una hoja electrónica, en una cartelera en nuestro cuarto de estudio o en nuestro diario. La idea es que quede por escrito para tener la posibilidad de evaluar luego el desempeño. Además es conveniente transmitir este proyecto de mejora personal a una persona de confianza que puede ser su pareja, un amigo, un hermano, que sea a su vez un consejero y que le motive a que alcance sus metas. Antes de comenzar es necesario que coloque su mente en estado alfa -lo cual le enseñaremos en el capítulo 5- para mentalizar su proceso de cambio y visualizar su persona como si ya lo hubiera logrado y festejando dicha victoria.

Ahora, revisemos un listado de actividades que usted puede realizar para potenciar cada parte del cerebro, de acuerdo a sus necesidades:

Sugerencias para desarrollar el cerebro izquierdo:

- Adquirir la capacidad de expresión verbal por medio de la oratoria.
- Mantenerse actualizado leyendo libros y revistas de divulgación científica.
- Realizar una investigación para comunicar luego sus resultados.
- Manejar equipos como computadoras, calculadoras, autos.
- Aprender formas de organizar objetos e información.

Sugerencias para desarrollar el cerebro derecho:

- Desarrollar técnicas de redacción con símbolos y metáforas.
- Expresarse a través de algún tipo de arte como música, pintura, dibujo, decoración, baile, teatro, cine, manualidades, etc.
- Cultivar nuevas amistades y demostrar su afecto.

- Realizar actividades que promuevan el respeto a los animales y plantas.
- Mejorar su apariencia personal y del ambiente que lo rodea.

Sugerencias para desarrollar el cerebro central:

- Salir al campo para experimentar el contacto con la naturaleza.
- Aprender técnicas de administración, planificación y liderazgo.
- Participar en movimientos sociales o políticos.
- Cuidar el cuerpo, practicar un deporte.
- Aprender a comprar y vender, realizar pequeños negocios.

### 4. BASES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA



Los seres humanos elaboramos un modelo mental de la realidad que percibimos. Debido a que cada persona tiene un modo único de percibir esta realidad y está dotado de diferentes capacidades sensoriales, se puede concluir que existen tantos modelos como personas habitan en el mundo. Llegar a descubrir el modelo mental de una persona ha sido algo que siempre que nos ha intrigado, debido al poder que tiene el uso de dicha información: el deseo de los enamorados en conocer a su pareja para mejorar la relación, el interés de los rivales en conocer a su oponente para saber por dónde atacar o el éxito de un psicoanalista de entender a su paciente para mejorar su salud mental.

El lenguaje que las personas poseen y practican, produce una estructura interna del discurso y conforman los modos de pensamiento que es compartido por los hablantes de una misma lengua. Los investigadores en lingüística hicieron evidente que la estructura del lenguaje tiene un componente inconsciente asociado a la personalidad de las personas y que forma parámetros que se repiten.

Con estos antecedentes, surge la Programación Neurolingüística, PNL, que busca describir la dinámica fundamental entre la mente (neuro), el lenguaje (lingüística) y con este conocimiento busca explicar cómo modificar nuestros patrones de comportamiento (programación). La PNL tiene su origen en dos investigadores norteamericanos: el psicólogo y lingüista John Grinder y el informático Richard Bandler. Ellos a su vez, se inspiraron en el libro Science and Sanity, en el que su autor Alfred Korzybsky realizar una disertación acerca de la naturaleza neurolingüística del ser humano y de cómo procesamos la información.

De acuerdo a Korzybsky, los seres humanos tenemos un estilo de vida semántico, debido a que hacemos abstracciones a partir del territorio del mundo en el que nos desenvolvemos. Como seres semánticos, creamos inevitablemente símbolos, y de forma inevitable respondemos a nuestro mundo en términos de mapas, no de la realidad. Cuando sucede esto, confundimos el mapa (nuestros símbolos lingüísticos), con el territorio. Bandler y Grinder describen esta dinámica cuando dicen que no es del mundo del que nosotros tratamos, sino de nuestros mapas del mundo, nuestro modelo del mundo.

El trabajo de Korzybsky sobre las relaciones lingüísticas o semánticas supone el inicio de posteriores investigaciones sobre cómo funciona el metamodelo y el cambio de significados. Así por ejemplo, de acuerdo a Korzybsky, cuando una persona tiene una respuesta emocional fuerte que no es sobre algo relacionado con el estado presente, quiere decir que tiene una respuesta semántica, condicionada por su significado. Esa persona tiene una respuesta semántica en su cuerpo, ya que son las palabras las que ponen en marcha su sistema nervioso, no los estímulos externos actuales. La perturbación nerviosa es consecuencia de los significados que atribuyó a su pensamiento. Este factor semántico en nuestro sistema nervioso es otro distintivo humano que no existe en los animales.

Para los seres humanos el lenguaje representa nuestra más alta función neurológica. Sobre esto, Korzybsky dice que el lenguaje tiene una función psicofisiológica fundamental. Puesto que el lenguaje tiene estructura, todo el idioma involucra reacciones semánticas interconectadas automáticamente.

Es por eso que la PNL aduce que los seres humanos estamos semánticamente condicionados. Desde que no usamos palabras como señales (como hacen los animales), sino como símbolos completos, nuestros símbolos nos permiten



procesar información a través de meta-niveles (información explícita e implícita). Realmente, tenemos una capacidad ilimitada para operar en múltiples niveles de comunicación. Al ser conscientes de la abstracción, del mapa o modelo del mundo que creamos, podemos modificar nuestras respuestas y mejorar así nuestra comunicación. Para que esto ocurra, es necesario aprender a programar y a reprogramar nuestra mente de forma neurolingüística.

### **Utilidad de la Programación Neurolingüística**

La PNL es una importante herramienta que nos permite tener un mejor manejo de nuestro mapa o representación del mundo. Al igual que un marino que sabe leer un mapa náutico para no perderse en el mar, así la PNL nos ayuda a mejorar la habilidad para el autoconocimiento y para relacionarnos de mejor forma con el mundo exterior.

Algunas de las acciones que podemos realizar al conocer PNL incluye:

- Mejorar la comunicación.
- Mejorar el autoestima.
- Aumentar la creatividad.
- Mejorar la salud.
- Eliminar hábitos negativos o vicios mentales.
- Adoptar un pensamiento positivo y de éxito.

### **Sistemas de representación sensorial**

La PNL parte del principio que el cerebro transforma en representaciones verbales, las percepciones de los sentidos. El cerebro izquierdo concentra las representaciones más visuales de la realidad; el cerebro derecho concentra las

representaciones auditivas de la realidad y el cerebro central concentra las representaciones kinestésicas del sentido del tacto, del gusto, del olfato.

La importancia de esto radica en que a través del lenguaje y expresión corporal de una persona, podemos llegar a determinar cuál es su sistema de representación sensorial y conocer cuál es su cerebro dominante. Con este conocimiento, podemos adaptar nuestra forma de comunicación con esa persona para tener éxito en la transmisión de un determinado mensaje.

A continuación se presentan listados de las características de los tres sistemas de representación sensorial que nos van a servir para conocer a las personas:

### Visual:

- Su postura es algo rígida.
- Realiza movimientos de la cabeza hacia arriba, pensando las palabras.
- Su respiración es superficial y rápida.
- Tiene una voz aguda, de un ritmo rápido y entrecortado.
- Utiliza palabras relacionadas a lo visual, como ve, mira, observa.

### Auditivo:

- Su postura es distendida.
- Se predispone a escuchar.
- Su respiración es bastante amplia.
- Tiene un buen timbre de voz, de ritmo mediano.
- Utiliza palabras auditivas, como oye, escucha.

### Kinestésico:

- Tiene una postura muy distendida.

- Realiza movimientos que acompañan a las palabras.
- Su respiración es profunda y amplia.
- Tiene una voz grave, de ritmo lento.
- Utiliza palabras que se relacionan a sensaciones, como siente, atiende, huele.

El conocimiento de las personas también puede servir para adaptar una forma de aprendizaje particular de acuerdo a su sistema de representación sensorial. Por un lado, las personas auditivas, que tienen un predominio del cerebro derecho-creativo, aprenden mejor realizando asociaciones, con fantasías, con metáforas, realizando lluvias de ideas. Las personas visuales, que tienen un predominio del cerebro izquierdo-lógico en cambio, aprenden mejor abstrayendo las ideas principales, subrayando los conceptos clave, realizando mapas conceptuales o realizando resúmenes. En cuanto a las personas que son kinestésicas, que tiene un predominio del cerebro central-operativo, aprenden mejor con la práctica, utilizando las manos y los órganos de los sentidos.

Una tercera aplicación de conocer los sistemas de representación sensorial es el desarrollo de los propios canales de comunicación. Al potenciar los sistemas visual, auditivo o kinestésico nos permite tener más recursos para mejorar nuestra forma de expresarnos y transmitir información. Precisamente un buen orador es quien conoce PNL y lo aplica ante un grupo de personas o auditorio, porque sabe que debe llegar a los 3 grupos de personas. Esto lo hace por medio de observar a todo el escenario y no solo a parte de él, escuchar la reacción del público y adaptar su timbre de voz para mantener la atención y al proyectar empatía con la gente utilizando un adecuado lenguaje corporal.

### 5. OBTENER SABIDURÍA EN EL NIVEL ALFA

El cerebro es un sistema energético en el cual se producen ondas cerebrales de diferentes ciclos, de acuerdo a la frecuencia y amplitud de las vibraciones. El nivel gama ocurre en los estados de hiperexaltación, con vibraciones entre 25 a 300 ciclos por segundo. El nivel beta se da en el estado de vigilia o cuando estamos despiertos y sus vibraciones están entre 14 a 24 ciclos por segundo. El nivel alfa es un estado intermedio entre la vigilia y el sueño profundo y sus vibraciones están entre 8 a 13 ciclos por segundo. También existen niveles theta y delta, que ocurren en el estado de sueño profundo, con vibraciones más bajas.

Lo que nos interesa por ahora es conocer que el cerebro asimila mejor la información cuando está en nivel alfa. Este es un nivel que ocurre cuando una persona se comienza a despertar luego de un sueño profundo. También es posible pasar a este estado conscientemente. De hecho, en la mayoría de religiones, artes marciales o técnicas de relajación, se busca llevar al cerebro de las personas a este estado ya sea para producir alguna experiencia “mística” o realizar algún tipo de programación mental.

En la filosofía oriental, se considera que el mundo percibido en estado beta es *maya*, es decir, espejismo o ilusión. La otra realidad, percibida en estado alfa es la iluminada. En dicho nivel el ser humano se escapa de la soledad, del aislamiento, se siente integrado a un todo energético/cósmico mayor y más permanente. Para los maestros del budismo zen, el mundo y su realidad se devela con la iluminación en alfa, theta o delta, en donde se toma conciencia de un mundo más amplio, más integrador, un mundo de paz y de amor universal: todo adquiere sentido. (De Gregori, 210).

La forma de describir este estado del cerebro puede variar mucho de una persona a otra, debido a que la percepción puede ser visual, auditiva, kinestésica o de otra forma. Las experiencias también varían llegando algunas personas a manifestar fenómenos tales como aprendizaje rápido, control del dolor, clarividencia, premonición, etc. Al ser nuestro objetivo el desarrollo mental propiamente dicho, en lo que nos vamos a concentrar ahora es cómo utilizar el ciclaje reducido del cerebro con la finalidad de programar la mente y obtener sabiduría.

### **Técnica para entrar en el nivel alfa.**



Hasta ahora, hemos mencionado que entrar en nivel alfa es un proceso normal del cerebro que ocurre cuando entra en un estado de relajación o en el acto de dormir. Sin embargo, el nivel alfa también ha sido utilizado sistemáticamente para crear condicionamientos en nuestra mente. Tal es el caso de la imposición de ideas preconcebidas con finalidad religiosa, política, cultural, comercial, etc., que están asociadas a símbolos que sirven de reflejos operativos para recordar la información que ha sido previamente “cultivada” en la mente.

Es por esta razón que hemos querido incluir este capítulo con la finalidad de permitir que las personas conozcan que es posible salirse de esa “carrera de ratas” como le llama Robert Kiyosaky, en la cual la sociedad crea personas programadas para ser parte del sistema consumista y sumergido en dogmas que lo deshumanizan. Creemos que sí es posible salirse de este sistema y buscar la libertad que es lo que siempre ha buscado el ser humano. Ciertamente, en el subconsciente colectivo está la idea de no ser una “pulga entrenada” y recuperar el dominio de la mente. De esta forma, es posible obtener la verdadera democracia que de acuerdo a su concepción original, es el autogobierno.

Si bien puede parecer que este tema es pseudociencia, sería recomendable que usted investigue un poco más si no está seguro de estas técnicas de relajación mental que permitirían llevar al cerebro a un nivel en el que es posible desarrollar sabiduría, al tomar conciencia del mundo y de uno mismo.

A continuación vamos a exponer la técnica para entrar en el nivel alfa. (Fuente: De Gregori, 219)

### 1. Auto-autorización:

Es el auto permiso del cerebro para aceptar el cambio de ciclaje. Se pueden utilizar palabras tales como “Yo me autorizo a reducir mi ciclaje. Yo acepto entrar en alfa y ordeno a mi cerebro entrar en alfa”. Si no es posible la auto inducción, también se puede realizar la hetero inducción con la ayuda de otra persona que tenga un mejor dominio sobre el tema.

### 2. Postura:

Se debe adoptar una postura para la relajación. Puede funcionar acostarse boca arriba, sentarse en una silla o colocarse en posición de flor de loto. Intente encontrar una postura que lo relaje.

### 3. Respiración:

La respiración debe ser profunda, sin mover los hombros, hinchando la barriga para ampliar la capacidad pulmonar. Se deben realizar varias respiraciones hasta que el ritmo se haga cada vez más lento, alrededor de 10 aspiraciones por minuto. Este tipo de respiración profunda que permite oxigenar el cerebro, va a predisponer a que la persona se desconecte de los estímulos externos.

### 4. Comandos de relax:

Comience por darse autorización. Haga y use aquello que lo relaje. Normalmente, los comandos son así: “Quiero relajar mis pies, quiero soltar mis pies. Quiero soltar la musculatura de mis piernas; quiero descansar mis rodillas, quiero dejar en reposo mis caderas y mis muslos; quiero soltar mi columna, relajar mi columna, dejarla entregada al asiento, a la cama; quiero relajar, soltar los hombros, los brazos, los antebrazos, las manos”. Los verbos son: quiero, deseo, ordeno que... También puede utilizar comandos que lleven un mensaje de cariño a todas las partes de su cuerpo, darles las gracias por la función que cumplen y permitir que ahora descansen y se relajen.

### 5. Acordar un reflejo operativo:

Se debe acordar usar un determinado símbolo o código para marcar el pasaje de beta a alfa. Las religiones utilizan para esto oraciones, mantras, cantos, música, etc. Se pueden establecer reflejos sencillos como “voy a contar de uno a cinco” (para el cerebro izquierdo); “voy a poner música suave y quemar un incienso” (para el cerebro derecho) o “voy a presionar sus hombros y tocar su plexo solar” (para el cerebro central). Este proceso puede tomar unos 3 minutos, para lo cual sería adecuado realizar unas pocas repeticiones.

### 6. Accionar el reflejo acordado:

Se avisa a la persona inducida que se va a empezar o en el caso de realizarlo por sí mismo autosugestionarse que se va a ingresar a nivel alfa. Se pone en práctica el reflejo operativo, al cabo de lo cual se debería tomar conciencia que se encuentra en dicho estado con capacidad de percepción extrasensorial.

### 7. Realizar las tareas en nivel alfa:

Una vez que se encuentra en el nivel alfa se debería poner en marcha la actividad de auto programación mental que se había planificado previamente.

### 8. Reflejo de retorno:

Es un acuerdo para usar un símbolo o código para subir el ciclaje o retornar a beta. Lo más sencillo es invertir el reflejo usado para reducir el ciclaje. Hay que repetirlo unas 3 veces.

### 9. Accionar el reflejo:

Se avisa que se va a empezar el retorno y se ejecuta lo acordado. Hacerlo lentamente, observando el ritmo del inducido, usando frases como “siéntase bien”, “vamos retornando”.

## **Auto programación mental**

Con este término nos referimos al proceso a través del cual podemos dar órdenes a nuestro cerebro al entrar al nivel alfa. El funcionamiento de la mente es tan poderoso que todo lo que pensamos conscientemente y lo interiorizamos hasta que sea parte de nuestro subconsciente, es posible que se haga realidad.

Por un lado, un tipo de órdenes estarían dirigidas a visualizar un objetivo que queremos lograr y en dicho estado festejar como si ya lo hubiéramos realizado. Puede ser una meta a nivel académico, deportivo, profesional. También puede ser un deseo de tener salud o una vida más próspera. Otra alternativa es producir pensamientos que nos lleven a tener una actitud mental positiva, ganadora. Es así como generalmente se concentran los deportistas, con lo cual logran predisponer a su cuerpo y mente para salir a ganar.



Por otra parte, también podemos dar órdenes al cerebro para borrar la programación negativa, es decir, eliminar todos aquellos vicios mentales que afectan su equilibrio, tales como el pensamiento radical, el aprendizaje deficiente, el machismo, la personalidad violenta o suicida, etc. También, es posible bloquear otro tipo de vicios más bien físicos, tales como el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción. Para esto, es necesario entrar en nivel alfa para visualizar la eliminación del vicio mental o el bloqueando el vicio físico a través de un anclaje negativo.

En ambos casos debe existir un deseo genuino de cambio para mejorar el nivel de vida, de forma consciente. De esta forma, al entrar en el nivel alfa este deseo se impregnará en la mente a nivel subconsciente, para que una vez de vuelta en nivel beta la persona proyecte en todo su ser la nueva programación semántica.

Una práctica simple de auto programación consiste en entrar en nivel alfa y visualizar una pantalla con la imagen o situación que queremos cambiar. Conscientemente podemos dar forma a esa imagen ya sea para diseñar una situación esperada o para transformar nuestra imagen mental negativa. La condición es que dicha visualización tenga como finalidad producir bienestar, crecimiento, paz, debido a que entramos en contacto con la inteligencia suprema, cuyos detalles escapan al alcance de este Reporte.

Si está interesado en ahondar acerca de la manera de obtener sabiduría y programar su mente para el éxito, recomendamos leer el libro La ciencia de hacerse rico de Wallace Wattles.

### 6. BIBLIOGRAFÍA

- Barba, Jorge, “Complejidad, Caos y las Organizaciones”, Artes Liberales, Quito, Casa Editora Patrimonio Cultural de la Universidad San Francisco de Quito, 2000.
- Capra, Fritjof, La Trama de la vida, Barcelona, Editorial Anagrama S.A., 1998.
- Piaget, Jean, Biología y Conocimiento, ensayo sobre las relaciones entre las regulaciones orgánicas y los procesos cognoscitivos, Siglo veintiuno de España Editores SA.
- Jaeger, Werner, Paideia: Los ideales de la cultura griega, F.C.E., Pág. 696, citado en: Zalles, Jorge, “Historia de las Artes Liberales”, Artes Liberales, Quito, Casa Editora Patrimonio Cultural de la Universidad San Francisco de Quito, 2000.
- Platón, La República, Libro VII.
- Wiener, Norbert, Cibernética y Sociedad, Buenos Aires, Editorial Sudamericana.
- Wattles, Wallace, La ciencia de hacerse rico.
- De Gregory, Construcción familiar-escolar de los 3 cerebros, Bogotá, Editorial Kimpres Ltda., 2002.
- Korzybsky, Alfred, Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics.
- Tzu, Sun, El Arte de la Guerra.

- Kiyosaki, Robert, Padre Rico, Padre Pobre, 1997.
- Parodi, Giovanni, Coordinador, Saber leer, Buenos Aires, Editorial Aguilar, 2010.
- Miguel de Unamuno, “¡Adentro!”, Ensayo.
- Tse, Lao, Tao Te King.
- Gómez, Jorge Luis, “El sistema del saber (Epistemología del conocimiento)”. Ensayo.
- Sagan, Carl, El mundo y sus demonios, Barcelona, Editorial Planeta S.A., 2000.