

Enciclopedia de Desarrollo Personal

Parte 1

Investigación y autoría:

Abel Cortese

I N D I C E

PRESENTACION

DESARROLLO PSICOLOGICO

LA PERSONALIDAD

LA AUTOESTIMA

EL DESEO

LA VOLUNTAD

LA DETERMINACION

LA PASION

EL ENTUSIASMO

LA FE

LA PERSEVERANCIA

LA EXPECTATIVA

LA PACIENCIA

EL DESCONTENTO

LA AUDACIA

LAS EMOCIONES

LA ALEGRIA

LA ACTITUD POSITIVA

DESARROLLO MENTAL

LA MENTE

EL CEREBRO

LA ATENCION

EL PENSAMIENTO

EL APRENDIZAJE

LA CONCENTRACION

LA INTELIGENCIA

EL SUBCONCIENTE

LA MEMORIA

LA DISCIPLINA

LA DESTREZA

LA INTUICION

LA AUTOSUGESTION

LA VISUALIZACION

LA CREATIVIDAD

DESARROLLO PROFESIONAL

LA EFICIENCIA

PRESENCIA PERSONAL

ADMINISTRACION DEL TIEMPO

INICIATIVA

COMUNICACIÓN

ORATORIA

REDACCION

PERSUASION

RELACIONES HUMANAS

MOTIVACION Y AUTOMOTIVACION

BUSQUEDA DE EMPLEOS Y OPORTUNIDADES

TRABAJO PERSONAL

TRABAJO EN EQUIPO

LIDERAZGO

DESARROLLO FISICO

LA SALUD

ACTIVIDAD FISICA

YOGA

DIETA

RESPIRACION

RELAJACION

STRESS

SUPERENERGIA

BIBLIOGRAFIA

DESARROLLO PSICOLÓGICO

LA AUTOESTIMA

“CON FRECUENCIA, NADA RESULTA MAS PROVECHOSO QUE LA AUTOESTIMA, JUSTAMENTE ENTENDIDA Y BIEN MANEJADA”

John Milton

Hay **múltiples aspectos**, y otras **tantas definiciones**, de la **autoestima**.

Una dice que es ‘la **evaluación** que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actividad de **aprobación** o **desaprobación** e indica en qué medida el individuo se cree **capaz, importante, digno y con éxito**. En resumen, la autoestima es un **juicio personal de dignidad**, que se expresa en las actitudes del individuo **hacia sí mismo**’.
(THE ANTECEDENTS OF SELF-ESTEEM).

Otra explica que la autoestima es ‘la **satisfacción personal** del individuo **consigo mismo**, la eficacia de su propio **funcionamiento** y una **evaluativa actitud de aprobación** que él siente **hacia sí mismo**’. (REUNION INTERNAC. DE PSICOL. CIENTIFICA)

Un tercer enfoque señala que es ‘la **confianza** en nuestra capacidad de **pensar** y de **afrontar** los desafíos básicos de la vida’.

Uno de los más importantes estudiosos del tema enfatiza así su importancia : ***“Díganme cómo juzga una persona su autoestima y les diré cómo actúa esa persona en el trabajo, en el amor, en el sexo, como padre, en cada aspecto importante de su existencia... y hasta dónde puede ascender en la vida. La reputación que nos forjamos ante nosotros mismos -nuestra autoestima- es***

Desarrollo Psicológico

el único factor de fundamental importancia para alcanzar la plenitud". (EL RESPETO HACIA UNO MISMO).

Hay un gran acuerdo en torno a que 'LA AUTOESTIMA ELEVADA NO CONSISTE EN UN ENGREIMIENTO RUIDOSO. Es, en cambio, un **silencioso respeto** por uno mismo, **la sensación del propio valor**. Cuando uno la siente en lo profundo del ser, **se alegra de ser quien es**. El engreimiento no es más que una delgada capa que cubre la **falta** de autoestima. Aquel cuya autoestima **es elevada**, no pierde el tiempo en **impresionar** a los demás : sabe que tiene **valor**'. (EL NIÑO FELIZ).

Por lo tanto, "cuando un hombre ya no experimenta la necesidad de ser **sobresaliente**, tiene más libertad para **ser él mismo**, y para **trabajar** de acuerdo con sus **deseos** y sus **talentos**". (LAS ESTACIONES...)

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

¿POR QUÉ SU **PRESENCIA** O **AUSENCIA** MARCA UNA DIFERENCIA TAN ENORME EN LA VIDA DE LAS PERSONAS ?

Basta considerar el caso de **Marilyn Monroe**, que llegó a tener mucho más éxito que el que nunca hubiese soñado, y en su vida adulta recibió mucho **amor** y **admiración**. Sin embargo, resumió su vida diciendo : *"Esa niña triste y amargada, que se hizo adulta demasiado de prisa, aún sigue viviendo en mi corazón. A pesar de todo el éxito que me rodea, todavía siento sus ojos aterrados mirando a través de los míos". (EATING BEAUTIFUL).*

Marilyn Monroe tuvo una **infancia miserable**, durante la cual aprendió a **considerarse a sí misma** como **indigna de amor**, y a **sentir** que el mundo la **agredía** y **rechazaba**. Una vez que se hubo formado ese concepto, **ni todo el éxito ni la atención** que llegó a recibir, fueron

Desarrollo Psicológico

suficientes para penetrar su sistema de convicciones y satisfacer su insaciable necesidad de amor y aceptación. Una vez dijo que ante los aplausos se sentía como si fuese **simplemente un espectador**, viendo cómo la gente aplaudía **a otra persona**.

Queda claro que la **autoestima legítima** es lo que uno piensa de sí mismo **en privado**, y no el poder presentar una buena fachada o acumular riqueza y status.

‘Ese **sentimiento**, el del nivel de **nuestra propia estimación**, es una de las estructuras de actitudes más fundamental de todo el sistema de **nuestra realidad**. Un nivel elevado de la propia estimación es un común denominador casi universal de la **excelencia**, un mecanismo liberador que permite que nuestro **potencial fluya fácil y libremente**’. (*RELEASE YOUR BRAKES*).

‘El **no tener** una autoestima positiva **impide** nuestro **crecimiento psicológico**. Cuando se posee, actúa como el **sistema inmunológico de la conciencia**, dándole **resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración**. Si es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante vicisitudes que un sentido **más positivo** del uno mismo **podría vencer**. (*EL PODER DE LA AUTOESTIMA*.)

Mientras más sólida es nuestra autoestima, mejor equipados estamos para poder enfrentar las pruebas que surgen en nuestra vida laboral, social y personal.

LA AUTOESTIMA ES LA BASE DE LA CONFIANZA EN SI MISMO

Es difícil imaginar que una persona posea **confianza en sí misma** si antes no cuenta con una **autoestima alta**.

El Dr. **Wayne Dyer**, autor de la famosa obra *TUS ZONAS ERRÓNEAS*, dice al respecto:

Desarrollo Psicológico

“La palabra **seguridad** suele referirse a las garantías externas, a las posesiones como el dinero, una casa y un coche, a baluartes como un buen empleo o una elevada posición en la sociedad. Pero hay un tipo de **seguridad diferente** que sí vale la pena buscar; y es la **seguridad interior** que te brinda el tener **confianza en ti mismo** y en tu **capacidad de solucionar** cualquier problema que se te presente. Esta es la única **seguridad duradera**, la única verdadera seguridad. Las cosas se pueden deshacer; una depresión económica dejarte sin dinero; quedarte sin casa, pero tú, tú puedes ser una roca de **autoestima**”. (*TUS ZONAS ERRONEAS*)

La **confianza en sí mismo**, un producto de la **autoestima**, permite tomar las **amenazas** como **desafíos**, y hace posible disfrutar buenas épocas con **ánimo distendido**, otorgando **fuerza de carácter** en los malos momentos.

LA PRIMERA DEFINICION DE AUTOESTIMA

El ‘padre’ de la psicología norteamericana, **William James**, en su obra *PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY*, editada por primera vez en **1890**, quizá contenga el **primer esbozo de definición** de la autoestima.

‘Yo, que para la época he **arriesgado todo para ser psicólogo**, me siento **mortificado** si otros **saben mucho más sobre psicología que yo**. Pero **me alegra** revolverme en la más grande ignorancia de la lengua griega. Mis deficiencias en esta materia no me producen **ninguna sensación de humillación personal**. Si tuviera ‘pretensiones’ de ser lingüista, se habría producido el **efecto inverso... Sin intento no puede haber fracaso ; sin fracaso no hay humillación**. Lo que **sentimos con respecto a nosotros mismos** en este mundo **depende enteramente** de lo que apostemos **ser y hacer**. Está de -

Desarrollo Psicológico

terminado por la proporción entre **nuestra realidad** y **nuestras supuestas potencialidades** ; una fracción en la cual el **denominador** son nuestras pretensiones y el **numerador**, nuestro **éxito** : por lo tanto,

$$AUTOESTIMA = \frac{EXITO}{PRETENSIONES}$$

Dicha fracción puede aumentarse tanto **disminuyendo** el **denominador** como **aumentando** el **numerador**. Tan maravilloso consuelo es **ceder en pretensiones**, como **verlas colmadas**".

LA AUTOESTIMA (II)

***‘NUNCA REALIZÓ NADA NOTABLE EL QUE HIZO
POCA ESTIMACIÓN DE SÍ MISMO. DE NOSOTROS
NO OBTENDREMOS MÁS DE LO QUE
ESPERAMOS OBTENER’.*** Orison S. Marden

LA AUTOESTIMA, EN CUALQUIER CAMPO QUE NOS DESENVOLVAMOS, MEJORA NUESTRO DESEMPEÑO

En una prueba científicamente supervisada, se elogió a los estudiantes por su **inteligencia** y **capacidad** y, al comienzo de la prueba, se les aseguró que ésta sería **fácil** para **ellos**. **Al elogio**, respondieron **trabajando mucho mejor** que el término medio y obteniendo **notas muy altas**.

Luego, los mismos alumnos recibieron otra prueba, igualmente fácil, pero antes de ésta se los **criticó** y **hostilizó**, y se les dijo que era demasiado difícil para **ellos**, y que la harían pobremente. El resultado fue que la hicieron **muy pobremente** y obtuvieron **notas muy bajas**. *(SU MENTE CONSTRUCTIVA)*.

LA AUTOESTIMA PRODUCE SEGURIDAD EN UNO MISMO, POR LO TANTO, ES EL BUEN HABITO EMOCIONAL. *(PARA VIVIR FELIZ)*.

También es “el **combustible más potente** para obtener **altos rendimientos personales**”. *(EL VENDEDOR AL MIN...)*

Desarrollo Psicológico

En nuestros días, la **autoestima** puede ser el **recurso psicológico** más importante que tenemos para ayudarnos a

afrontar los **desafíos del futuro**. Estos son especialmente evidentes en el lugar de trabajo, en donde empieza a verse claramente que la autoestima no es un lujo emocional, sino un **requisito para la supervivencia**.

Porque la **alta autoestima** es también el resorte principal de la **motivación**.

Las investigaciones recientes contribuyen a esclarecer el importante rol que ella juega en nuestra capacidad para **asumir riesgos**, adquirir **nuevas aptitudes**, ser **creativos**, recibir **realimentación**, relacionarnos con los demás **con justicia y benevolencia**, ser **productivos y positivos**. Necesitamos cultivar estos rasgos tan importantes para funcionar realmente bien en nuestras **familias, organizaciones y comunidades**.

Por otro lado, los desarrollos en el lugar de trabajo en esta época de cambio acelerado, elecciones y desafíos, exigen una **mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia**, todas ellas cualidades de la **autoestima positiva**. *(EL PODER DE LA AUTOESTIMA)*

LA AUTOESTIMA Y LA SALUD

Las personas con estima **baja** tienen mayores probabilidades que el promedio de contraer **enfermedades cardíacas o pulmonares**. **Disminuye la eficacia** de su **sistema de autoinmunidad**, y pueden favorecer el avance rápido de tumores malignos. El stress puede ayudar en esto, ya que la persona de **baja autoestima** generalmente se siente **ineficiente**, y los problemas que debe afrontar **le preocupan más de lo normal**. Los análisis de sangre confirman esto: los indivi-

Desarrollo Psicológico

duos con **mecanismos de defensa** psicológica **bajos** tienen niveles **mayores** de circulación de **hormonas del stress** que aquellos que tienen **mayor confianza en sí mismos**.

Esta **relación** entre el **pensamiento destructivo** y el **mal cuidado de la salud** es fácilmente **comprensible**. Las personas que **tienen muy baja autoestima**, que **creen** que tienen **poco control** sobre lo que les sucede en la vida, o no tienen un **compromiso concreto** con objetivos futuros (ejemplos de un escaso pensamiento constructivo), **no se preocupan por cuidar de sí mismos**.*(GROUP COUNSELING)*.

Después de todo, si piensan que **ellos no importan** o que lo que hacen **no tiene sentido**, para qué se van a molestar en **cuidar su cuerpo**. Quienes piensan en forma **destructiva** pueden **no ir** al dentista todo lo que debieran, quizá sigan **dietas deficientes**, o **no duerman lo suficiente**, o **no se preocupen por hacer ejercicio** en la medida en que debieran.*(USTED ES MAS INTELIGENTE...)*

LA AUTOESTIMA (III)

***“A TI MISMO SE FIEL... Y ASI CON NADIE
PODRAS SER FALSO”*** William Shakespeare

ALGUNAS MANERAS DE PROTEGER Y AUMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA

LA ACTITUD ANTE EL ÉXITO Y EL FRACASO...

...puede enfocarse como un proceso de **ensayo y error**.

Primer paso : al cometer un error, entienda que **usted no es el error**. Esto se llama **‘distanciamiento estratégico’**: saber que usted es más que sus problemas.

Por lo tanto, **no escape simplemente echándose la culpa. Tampoco echársela a los demás.**

Segundo paso : encare el fracaso como **temporal, circunstancial**. Piense de esta manera : **"Lo he hecho lo mejor que he podido *teniendo en cuenta como soy yo*.**

La próxima vez, todavía lo haré mejor". (*SUPERACION PERSONAL*)

Tercer paso : Cuando no se ha alcanzado un nivel determinado, **refuerce su motivación** pensando: **‘HASTA AHORA...’**

Además, recuerde que un **obstáculo** o un **traspie** puede transmutarse en algo **positivo**. ¿Puede una experiencia que, en principio, es **negativa**, tener, a la larga, un impacto favorable sobre el pensamiento **constructivo** del individuo? Los psicólogos **Carl Rogers, Seymour Epstein** y **Abraham Maslow** hablan de un **‘principio**

Desarrollo Psicológico

del crecimiento', según el cual una experiencia inicialmente **destruktiva**, se vuelve **constructiva** cuando la persona **acepta el desafío de superarla**. (*TOWARD A PSYCHOLOGY OF BEING*, y *THE ECOLOGICAL STUDY OF EMOTIONS*).

Ante el éxito : también reconocerlo como **transitorio**. La autoestima, lo diremos otra vez, **no es engreimiento**. El gran escritor **John Ruskin** previno : **'EL ORGULLO SE ENCUENTRA EN EL FONDO DE TODOS LOS GRANDES ERRORES'**.

Si usted está teniendo **mucho éxito** : *cuidado con el engreimiento*. Recuerde que hasta los **enormes transatlánticos** necesitan la ayuda de **minúsculos remolcadores** para ser conducidos hacia aguas profundas.

AUMENTAR LA ESPIRAL DE AUTOESTIMA

En primer lugar, recordar la célebre frase de **Eleanor Roosevelt** : **'NADIE PUEDE HACERNOS SENTIR INFERIORES SIN NUESTRO PERMISO'**.

En cuanto a nuestro desempeño, cualquiera sea éste, comenzar **gradualmente de menor a mayor dificultad**, para evitar la **frustración**, experimentando, desde un principio, el **éxito en pequeña escala**.

No olvide que LA BAJA AUTOESTIMA SE ENCUENTRA LIGADA CON EL PLANTEO, A UNO MISMO, DE EXIGENCIAS IMPOSIBLES DE CUMPLIR.

Las expectativas elevadas **no realistas** significan grandes **decepciones**. Y la decepción **golpea** la autoestima. Cierra las llaves del **impulso**.

Para evitar esta circunstancia es necesario **evaluar** nuestras **habilidades** y los **logros** objetivamente, sin **negarlos ni exagerarlos**.

Desarrollo Psicológico

TENER EN CUENTA QUE LA AUTOESTIMA ES CONTAGIOSA

DE TODOS LOS JUICIOS QUE EMITIMOS EN LA VIDA, NINGUNO ES MÁS IMPORTANTE QUE EL JUICIO QUE EMITIMOS SOBRE NOSOTROS MISMOS.

Pero no es el único. También EL MEDIO AMBIENTE HACE LO SUYO PARA LA AUTOESTIMA.

Y el ‘medio ambiente’ son **los demás**. Por lo tanto, **fomente la autoestima en quienes lo rodean**, y **agradezca la realimentación** que le den ellos a la **suya propia**.

Y tenga siempre en cuenta que el propio hogar es, normalmente, el lugar **principal** donde se **gana** o se **pierde** la autoestima.

LA AUTOESTIMA Y NUESTROS HIJOS

La opinión de los especialistas es contundente: ‘LA AUTOESTIMA ES EL FACTOR QUE DECIDE EL ÉXITO O EL FRACASO DE CADA NIÑO COMO SER HUMANO’. *(EL NIÑO FELIZ)*.

‘¿Alguna vez se imaginó usted a sí mismo como **espejo**? Pues sepa que lo es: un **espejo psicológico** que su hijo emplea para construir **su propia identidad**. Y sepa también que **toda la vida de él** ha de resultar **afectada** por las **conclusiones** que obtenga de la **observación implícita**.

Los niños nacen sin sentido del yo. Cada uno de nosotros debe APRENDER a ser humano, en el sentido que usted y yo asignamos a esa palabra. En ocasiones, se han hallado niños que lograron sobrevivir **en completo aislamiento** respecto de otras personas. **Carentes de len -**

Desarrollo Psicológico

guaje, de conciencia, de necesidad de los demás y de sentido de la identidad, el ‘niño lobo’ es humano sólo en apariencia. El estudio de semejantes casos nos enseña que la personalidad consciente **no es instintiva**. Se trata, en cambio, de una **realización social**, que **aprendemos de la vida en contacto con los demás’**. (*EL NIÑO FELIZ*).

Todo niño normal viene al mundo con la **potencialidad necesaria** para alcanzar la **salud mental**. Pero que esa potencialidad florezca o no, estará determinada por el **clima psicológico** en que le **toque vivir**.

La autoestima, por lo tanto, **DEPENDE DE LA CALIDAD DE LAS RELACIONES QUE EXISTAN ENTRE EL NIÑO Y AQUELLOS QUE DESEMPEÑAN PAPELES IMPORTANTES EN SU VIDA**. (*THE ANTECEDENTS OF SELF-ESTEEM*).

Esta es la gran responsabilidad al criar hijos. LA CLAVE DEL ÉXITO DE LOS PADRES RESIDE EN AYUDAR A LOS NIÑOS A DESARROLLAR ALTOS NIVELES DE AUTOESTIMA.

Porque TODO NIÑO SE VALORA A SÍ MISMO TAL COMO HAYA SIDO VALORADO.

Amar verdaderamente a los hijos es, desde luego, **fomentar su autoestima**. Al sentirse **digno de ser amado**, la **confianza en su propia persona** permite al niño **ACEPTAR SU FALTA DE CIERTAS HABILIDADES SIN PELIGRO PARA SU AUTOESTIMA**. Los defectos propios **no** representan para él pruebas de ineptitud personal, sino **zonas de crecimiento**. De lo contrario, al esperar alcanzar la perfección en todo, **nada** de lo que **hace** le parece **aceptable**. (*EL NIÑO FELIZ*).

EL DESEO

‘NUNCA TE CONCEDEN UN DESEO SIN CONCEDERTE TAMBIEN LA FACULTAD DE CONVERTIRLO EN REALIDAD. SIN EMBARGO, ES POSIBLE QUE TE CUESTE TRABAJO’.

Richard Bach

La definición de DESEO es: **‘Impulso, movimiento enérgico de la voluntad hacia el conocimiento, posesión o disfrute de una cosa’.**

EL DESEO TIENE POR OBJETIVO ALGO QUE PROPORCIONA PLACER O AHUYENTA EL DOLOR, INMEDIATA O REMOTAMENTE, BIEN DEL INDIVIDUO O YA DE OTRA PERSONA POR LA CUAL SE ESTÁ INTERESADO. La **aversión** o la **repugnancia** que inspira algo, es meramente una forma **negativa** del **deseo**.

Si hay algo **indiscutible** para decir acerca del deseo, es lo siguiente :

EL DESEO ES EL PRINCIPIO DE TODOS LOS LOGROS HUMANOS.

Esta es la **importancia fundamental** de este hecho psicológico que llamamos deseo. Por eso conviene repetirlo :

EL DESEO ES EL PRINCIPIO DE TODOS LOS LOGROS HUMANOS.

El **deseo**, en realidad, es el combustible de la **voluntad**.

Lo que llamamos **VOLUNTAD**, en ciertos hombres fuertes, no es con frecuencia otra cosa que un **DESEO INSISTENTE**.

Desarrollo Psicológico

Reparemos en el hecho de que quienes **barren los obstáculos y se encaraman sobre toda obstrucción** que se les oponga, son precisamente los hombres que DESEAN ALGO INSISTENTEMENTE. Recordemos el adagio que dice: ‘uno puede alcanzar todo cuanto desea **con sólo desearlo persistentemente**’. O en su variante más gráfica: *‘Si quieres ser obispo, pónelo en la cabeza’*.

Otra verdad indiscutible es que TODOS LOS SERES HUMANOS DESEAMOS.

Desear es natural. Es lo más **fácil** del mundo. ¿Cuál es la diferencia, entonces, entre las personas que **realizan sus metas** y aquellas que **no lo hacen**?

Ocurre que una gran cantidad de personas no saben REALMENTE **qué desean**, son atraídas **aquí y allá** por **distintos objetos de deseo**, tienen **anhelos diversos**, son **tironeadas en distintas direcciones**.

Además, puede decirse con propiedad que, más allá de los distintos grados de **intensidad del deseo**, puede hacerse una clasificación en **dos tipos básicos**: el **deseo activo** y el **deseo pasivo**.

EL DESEO Y LA ACCION

El **deseo pasivo** consiste en **anhelar** algo, y simplemente limitarse a **esperar**. No hay energía para hacer intervenir la **voluntad**, y por lo tanto, no hay **acción**.

Un autor, antiguamente, estableció la analogía del deseo activo con la fuerza del vapor:

‘El **deseo pasivo** es semejante al **fuego lento**, que calienta sólo el agua de la mente **un poco menos** que hasta el punto de **ebullición** y que, por lo tanto, **no produce vapor**. El **deseo activo** es el **fuego vivo** que rápidamente calienta hasta producir el VAPOR DE LA VOLUNTAD; entonces el vapor se precipita en las válvulas y en un momento se ponen

Desarrollo Psicológico

en movimiento los émbolos, y empiezan a girar **las grandes ruedas de la acción**'.

Ordena toda acción consciente e inconsciente del hombre y de otros seres inferiores a él. (*PSICOLOGIA DEL ÉXITO*).

Quisiéramos imprimir indeleblemente en la mente del lector que el **DESEO ES EL REAL PODER MOTOR MENTAL, ES LA ENERGÍA DE LA VOLUNTAD QUE PRODUCE LA ACCIÓN**.

El autor antes citado, desarrolla aún más la relación entre el **deseo y la acción**:

'Un hombre puede poseer otras cualidades superiores, puede tener otras dotes de carácter o inteligencia; si el fuego del deseo languidece en él, fracasará en la obtención del fin propuesto. Es preciso desear una cosa hasta el grado máximo antes de desplegar las energías para obtenerla. Los grandes caracteres de la historia, tanto antigua como moderna, los hombres y mujeres que han hecho ALGO, han demostrado un insaciable e insistente deseo por la conclusión u obtención, y el fuego del deseo ardía vivamente en sus almas, y las explosiones en acción eran constantes y poderosas. Hablamos con frecuencia de la fuerza de voluntad de las personas ; pero imaginemos por un momento cuán pronto podrían concluir estas voluntades de hierro no siendo movidas por el insistente deseo que está siempre detrás de la fase de acción de la voluntad'.

Cada lector puede ver esta cuestión por sí mismo; es importante que cada uno procure **darle forma** en su **propia consciencia** a la **importantísima** parte desempeñada por el **deseo insistente**. Considere cada cual sus propias **acciones**, pasadas y presentes, y encontrará que toda obra **importante** que **ha llevado a cabo** ha sido sólo en aquellos casos en que **su deseo era firmemente estimulado y retenido**, en aquellas ocasiones en que **'deseaba tenazmente'**.

'Corazón débil no conquista dama hermosa', y el **débil deseo tampoco alcanza nada**.

Desarrollo Psicológico

Desígnese este deseo con otro cualquier nombre: **aspiración, ambición, necesidad, ansia, empeño** o cosa semejante, y se verá que está siempre presente **en todos y cada uno** de nuestros actos. ¿Ha convocado alguien sus más enérgicos poderes, excepto ante la urgencia de un **fuerte, vivo e insistente deseo**? Creemos que no. **No hay vapor sin fuego, no hay acción grande sin un deseo intenso e insistente.** No es de sorprenderse, pues, que muchos psicólogos digan que el **deseo es el umbral de la voluntad.**

Pero vivir **sólo** en el mundo de deseos es vivir en un mundo **intermedio** que, de por sí, no puede **precipitar** nada. Es preciso que la persona, **toda entera**, se **pronuncie** respecto al **deseo**. Y la persona **toda entera** es la mente, la **afectividad** y la **voluntad**. El deseo, **sin intensidad y duración**, es necesariamente **pasivo**. O, expresado de otro modo: **EL INTERES - O DESEO- ES LA MEDIDA DE LA ACCION.**

‘A MENOS QUE UNO NECESITE UNA COSA POR ENCIMA DE TODO, Y DÉ A ESTE DESEO LA FORMA DE UNA ENÉRGICA FUERZA IMPELENTE, NO PODRÁ CONTAR CON UNA VOLUNTAD QUE LE LLEVE A LA OBTENCIÓN DE LO DESEADO. NO BASTA CON DESEAR HACER UNA COSA, SINO QUE ES PRECISO DESEARLA A TODO TRANCE. ES PRECISO DESEARLA COMO DESEA PAN EL HAMBRIENTO ; COMO DESEA AIRE EL QUE SE ASFIXIA, Y SI UNO DESPIERTA EN SÍ MISMO UN VIVO, ARDIENTE E INSACIABLE DESEO, LA VOLUNTAD PONDRÁ EN ACCIÓN UNA DE LAS MAS POTENTES FUERZAS MENTALES DE LA NATURALEZA’. (PSICOLOGIA DEL ÉXITO).

EL DESEO (II)

‘EL AZAR SUELE FAVORECER CASI SIEMPRE A LAS PERSONAS QUE DESEAN ALGO CON TODAS SUS FUERZAS’.
Honorato de Balzac

EL DESEO Y NUESTRAS CAPACIDADES

Jean Baptiste Lacordaire, uno de los más grandes oradores franceses del siglo pasado, habló del deseo en estos términos :
“QUIERO” ES LA PALABRA MAS RARA DEL MUNDO, AUNQUE LA MAS USADA. EL QUE LLEGA A ENCONTRAR EL TERRIBLE SECRETO DEL QUERER, AUNQUE HOY SEA POBRE Y EL ULTIMO, PRONTO AVENTAJARA A LOS DEMAS’.

Si el deseo **racional, sensato**, no estuviera ligado a nuestras **capacidades**, no sería de tanta importancia cultivarlo. Pero son muchos los autores que destacaron el vínculo entre **deseo y capacidad**.

Prentice Mulford, por ejemplo, señaló:

‘Desear hacer una cosa es prueba de que se posee la capacidad para hacerla’. (NUESTRAS FUERZAS MENTALES).

Y nada menos que el célebre escritor alemán **Wolfgang Goethe** se expresó así:

"Nuestros **deseos** son presentimientos de las **facultades** que están **dentro de nosotros**, indicios de aquello que **seremos capaces de realizar**. Lo que **podemos** y lo que **deseamos**, se presenta ante nuestra **imaginación** como al-

Desarrollo Psicológico

go futuro y que está **fuera de nosotros**; anhelamos lo que **ya poseemos en secreto**. Una **apasionada anticipación** trastueca, así, lo **materialmente posible** en una **realidad soñada**".

Orison Swett Marden, por su parte, dejó escrito: "Nuestras **facultades** se vigorizarán en proporción a la intensidad de nuestros pensamientos y **anhelos**".

COMO CREAR, CONSERVAR Y ESTIMULAR EL DESEO

1) En primer lugar, algo tan elemental, que para ello no hay reglas ni consejos:

SABER QUÉ SE QUIERE, Y QUERERLO DE VERDAD.

Sin **conocimiento** de una cosa no puede haber deseo. El **conocimiento** da origen al **deseo**, y el **deseo** señala un **camino para la voluntad**.

HAY QUE DESEAR LAS COSAS COMO SE DESEAN LOS ALIMENTOS COTIDIANOS: ES DECIR, ‘CON VERDADERA NECESIDAD’.

‘El deseo es una **necesidad de naturaleza mental**. El **deseo mental atrae lo que ama**; y **amar es desear**, por eso en ninguna lengua como la española se expresa en una sola palabra como es **QUERER**, toda la complejidad de sentimientos que envuelven el concepto. Lo que es **amado es deseado**’. (*LOS PUNTALES DEL ÉXITO*).

2) **PARA QUE SE CONVIERTAN EN ACCION COHERENTE, LOS DESEOS HAN DE SER POCOS, Y NO CONTRADICTORIOS ENTRE SI.**

“El hombre con **pocos y potentes** deseos tiene mayores posibilidades de lograr la felicidad en la vida que el

Desarrollo Psicológico

impulsado por **muchos** deseos. Esto es aritmética pura. Si **Juan** desea **cinco** cosas y Pedro **veinte**, las probabilidades están **en favor** de **Juan**. Es **más difícil** que **Juan** encuentre dificultades serias para alcanzar sus **cinco** deseos, que **Pedro** para lograr sus **veinte**. Es **más probable** que las circunstancias estén **en favor de aquél**, por la misma razón que **es más fácil** recibir **dos** ases que **cuatro** en una mano de póker. Además, si **Juan** y **Pedro** poseen el **mismo caudal de energías**, **Juan** tiene **más probabilidades** de alcanzar sus **cinco** deseos que **Pedro** de lograr sus **veinte**, pues, como ven ustedes, **Juan** concentra **toda su potencia** en **cinco** puntos, mientras que **Pedro** dispersa la suya entre **veinte**. **Cuanto más trabajo penoso** requiere un objetivo, tanto **más azaroso** será perseguir **varios objetivos a la vez**". (*LA VIDA COMIENZA A LOS 40*).

3) ENTENDER QUE, PARA LA REALIZACION DE UN DESEO, HAY QUE QUERER TAMBIEN LOS MEDIOS QUE CONDUCEN A ESA REALIZACION.

"SI QUIERES ALGO, DATE LOS MEDIOS DE OBTENERLO", dijo acertadamente **Gilles Quenehervé**, **subcampeón del mundo** en 200 metros en 1987, y medalla de bronce en 4 x 100 en los **Juegos Olímpicos** de Seúl.

Es obvio : si sueño con **ser médico** pero **detesto** ir a la universidad, es **imposible** que **pueda recibirme**.

Otro autor precisa :

"Nunca alcanzamos **de golpe** el objeto de nuestros propósitos; tan sólo se consigue QUIERIENDO también los **medios**. Un atento estudio nos indicará **cuáles son los más apropiados**. Es indispensable **querer** estos medios, y toda **volición** implica una **resolución**, y estas **resoluciones parciales** llegan a ser **extraordinariamente fáciles** cuando la **resolución principal**

Desarrollo Psicológico

ha sido **bien y debidamente tomada**: se desprende de ésta como los **corolarios del teorema**. ***‘Existe una tendencia en la Naturaleza a atraer y arrastrar hacia el centro de un Deseo las cosas que son necesarias para la realización de este Deseo.*** (LOS PUNTALES DEL ÉXITO).

4) A VECES UN DESEO PUEDE SER FORMULADO **NEGATIVAMENTE**, PERO NUNCA SE QUEDE EN ÉL, SINO QUE MUÉVASE -PSICOLÓGICA Y FÍSICAMENTE- HACIA EL DESEO **POSITIVO**.

El DESEO NEGATIVO -"no quiero seguir así"- debe ser apoyado por el DESEO POSITIVO -"quiero hacer tal y tal cosa".

5) **ALIMENTAR EL DESEO SENSORIAL Y PSICOLOGICAMENTE**

Todo lo que DESEAMOS está **asociado** a una **experiencia sensorial o psicológica**. En definitiva, a **sensaciones internas**. ***"Cuando alguien le besa, ¿qué le hace sentirse bien en ese momento? ¿Es acaso el tejido húmedo en contacto con su propio tejido húmedo lo que pone en marcha esa sensación? ¡Pues claro que no! Si eso fuera cierto, besar a su perro lo volvería loco".*** (CONTROLE SU DESTINO).

Tener **siempre presente la meta y nuestra satisfacción de alcanzarla**, tanto de manera **sensorial** - representada por una foto, una frase, etc.- como **psicológicamente, pensando en todos los aspectos de ella asiduamente**.

6) **COMENZAR A ACTUAR INCENTIVA EL DESEO.**

Ralph Waldo Emerson lo dijo en forma brillante : ***"HAGA LO QUE QUIERA, Y OBTENDRA LAS FUERZAS NECESARIAS PARA ELLO"***.

Desarrollo Psicológico

7) RECUERDE QUE, FINALMENTE, LA META DEL DESEO ES DISFRUTAR.

'HAY DOS COSAS QUE DEBEN PERSEGUIRSE EN LA VIDA: LA PRIMERA ES CONSEGUIR LO QUE SE QUIERE, LA SEGUNDA, DISFRUTAR DE ELLO. SOLO LOS MAS SABIOS LOGRAN LA SEGUNDA'.

Logan P. Smith

UNA COMBINACION PODEROSA

Hace muchos siglos, alguno de los antiguos maestros en materia psicológica, formuló un **axioma** con los **principios prácticos** de la **acción mental**, axioma que es hoy tan verdadero como cuando fue formulado, y tan aplicable a los problemas de la **vida febril de nuestro tiempo** como a los problemas de los antiguos filósofos. Librementemente traducido, este axioma dice :

ESTA ES LA CLAVE DE OBTENCION DE : I) DESEO INSISTENTE, II) EXPECTACION CONFIADA, III) VOLUNTAD PERSISTENTE.

‘¿Qué **potente combinación** (o llámela 'secuencia') son:

1) el **DESEO**; 2) la **CREENCIA**; y 3) la **EXPECTATIVA**!

¡Influyen, en una proporción comprobada, hasta en el poder de la vida y de la muerte!

He aquí COMO USARLAS:1. Deberá **desear** intensamente su meta en la vida.2. Deberá **creer** intensamente que alcanzará su meta en la vida.3. Deberá **esperar** confiadamente que la logrará con seguridad’. (ESTA ES SU AYUDA...)

LA VOLUNTAD

‘LA CAUSA DE CASI TODOS NUESTROS FRACASOS Y DE LA MAYOR PARTE DE NUESTROS MALES ES LA FLAQUEZA DE VOLUNTAD, EL HORROR AL ESFUERZO PERSEVERANTE’.

Jules Payot

La voluntad es el ANIMO, INTENCION o RESOLUCION de **hacer o no hacer** una cosa, o de **cumplir un propósito**. También se la define como el ‘**acto** con que la potencia volitiva **admite** una cosa o la **rehuye, queriéndola o aborreciéndola**’.

LA IMPORTANCIA DE LA VOLUNTAD

La **voluntad** es la madre de toda **acción** o **empresa**.

Desde el principio de los tiempos la **voluntad** ha sido reconocida como una de las **principales cualidades humanas**.

La mayoría de los **grandes hitos históricos** son productos de la **fuerza de voluntad individual** o **colectiva**, o de la **suma** de ambas.

Como muestra, reparemos en uno de los magnos ejemplos de la **antigüedad**, cuya **impresionante influencia** llega hasta nuestros días:

‘En los siglos I y II de nuestra era, los **mártires cristianos** que los romanos arrojaban a los leones solían **recibir de buen grado** ese destino, pues lo consideraban como una oportunidad de demostrar su fe. En **THE Gnostic GOSPELS**, el historiador **Elaine Pagels** cita ciertas cartas en

Desarrollo Psicológico

las que los cristianos **suplicaban** a sus amigos que **no intercedieran** para **salvarlos** de la muerte. **Motivados** por su celo de **imitar literalmente** los hechos de la vida de Cristo, los mártires **competían entre sí**, exhibiendo **toda la paciencia posible**; cantaban himnos y miraban hacia arriba, con expresiones de angélica alegría, **en tanto las bestias los atacaban**. Sobre esto hay **fiables relatos** de asombrados espectadores romanos. El cristianismo **conquistó** al mundo pagano, tanto cuanto por otras causas, **comenzando por provocar** en la mente pagana un **respeto deslumbrado**, al demostrar sin lugar a dudas que la **voluntad humana se impone a la materia**, y no a la inversa. (*VIDA SIN CONDICIONES.*)

Esta notable demostración del **poder de la voluntad**, ilustra asimismo un principio esencial, señalado ya por los autores antiguos con una frase en latín :

‘NO HAY VOLUNTAD SI NO HAY CONOCI - MIENTO DE LA META’. (*Nihil volitum nisi praecognitum*)

La voluntad es un **fuego**, que, como tal, necesita de un **material combustible**, de una **meta**: sea ésta el **cumplimiento** de los **principios** de una **creencia**, el **logro** de un **objetivo personal** o **comunitario**, etc. La **voluntad** es **DESEO** (de **hacer** o no hacer **algo**), ya que sin **deseo** no hay **voluntad posible**. Es **CREENCIA** (sin la plataforma de la **fe en uno mismo** o en **algo exterior**, **no se concibe la acción de la voluntad**). Finalmente, también es **PERSISTENCIA**, ya que **una voluntad que no persiste no puede ser llamada voluntad**.

LA VOLUNTAD PERSISTENTE ‘Uno de los **símbolos** más **gráficos** de la **Voluntad Persistente** es el de la **gubia de acero**, dirigida al objeto puesto en el **torno**, tan **firme** -

mente, tan constante y fijamente, que el objeto toma, por último la forma dictada por el deseo y la razón, y representada en la imaginación. Téngase presente esta imagen de la herramienta de acero cuando se desee visualizar la Voluntad Persistente. (PSICOLOGIA DEL ÉXITO).

LA VOLUNTAD PUEDE SER EDUCADA O CULTIVADA

La voluntad **se puede cultivar**, lo que equivale a decir que puede **ser incrementada en nosotros**.

Fundamentalmente, ella es la **suma de tres** componentes esenciales :

- 1) **ORDEN**
- 2) **CONSTANCIA**
- 3) **DISCIPLINA.**

El **ORDEN** es lo que posibilita la **CONSTANCIA**, y ambos son los elementos básicos de la **DISCIPLINA**.

LA VOLUNTAD Y LOS HABITOS

Se ha dicho que **EL HABITO ES O EL MEJOR DE LOS SIRVIENTES, O EL PEOR DE LOS AMOS**. En otras palabras, existen **buenos y malos** hábitos. Estos últimos conspiran contra nuestra **integridad**, y los primeros son los que la **fortalecen**.

La **voluntad** está **íntimamente ligada** con los **hábitos**.

Pero contra los **malos hábitos** sólo puede luchar una **voluntad educada**. Así lo dice el escritor **Henry Ward Beecher** : ‘Es una filosofía equivocada el suponer que un hábito que ha **encarnado en la naturaleza humana** puede ser dominado por la **mera imposición de la voluntad**. Esto no es bastante para revolverse contra él. No se puede vencer por el **solo poder de una resolución**.

Desarrollo Psicológico

A ésta hay que añadir una **continua educación** y un **ejercicio persistente**”.

Ésta es la **importancia** del **cultivo de la voluntad**.

LA VOLUNTAD ES PARA CONQUISTAR EL HOMBRE A SI MISMO, Y LA EDUCACION DE LA VOLUNTAD ES LA ESTRATEGIA DE ESTA CONQUISTA.

LA VOLUNTAD (II)

‘LA FIRMEZA DE VOLUNTAD ES EL SECRETO DE LLEVAR A CABO LAS EMPRESAS ARDUAS. CON ESTA FIRMEZA COMENZAMOS POR DOMINARNOS A NOSOTROS MISMOS, PRIMERA CONDICION PARA DOMINAR LOS NEGOCIOS’.

Jaime Balmes

ALGUNOS PRINCIPIOS DE LA EDUCACION DE LA VOLUNTAD

LA VOLUNTAD SE FORTIFICA CON MATERIAL SENSIBLE, NO CON PRINCIPIOS INTELECTUALES

"Nuestra experiencia toda nos ha convencido de la **impotencia** de la **idea** sobre la **voluntad**. Sin hablar de los aficionados al alcohol, que SABEN muy bien las consecuencias que tendrá su embriaguez, aunque no las SIENTEN hasta el primer ataque de apoplejía, cuando ya es demasiado tarde; ¿qué es la **imprevisión** sino la visión de las amenazas del porvenir **sin el sentimiento** de ellas? Cuando se llega a la miseria se exclama: ¡ah, si yo lo hubiera sabido! Se sabía, pero no con aquel **conocimiento sensible y de emoción** que es el **único eficaz** en cuanto a la **voluntad** se refiere".(LA EDUCAC. DE LA VOLUNT.)

Por eso...

LA VISUALIZACION ES UNA EXTRAORDINARIA HERRAMIENTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA VOLUNTAD

Desarrollo Psicológico

Repárese en el resultado de la confrontación de **imágenes** versus **palabras**.

‘Deténgase a observar una publicidad para cigarrillos. ¿Cuál de los elementos produce una **reacción más intensa** en el público, la **advertencia** de que fumar es perjudicial para la salud, expresada en **palabras**, o la **imagen de felicidad y satisfacción emotiva** asociada con fumar un cigarrillo? Es evidente que las empresas tabacaleras se dirigen **directamente a la mente empírica**, con la **imagen** que refleja un tipo de vida **atractiva y deseable** al consumidor. Al lado de esto, ¿qué impacto puede tener una **abstracción** referida a la **salud** de ese consumidor? Eso sí, las empresas tabacaleras lo pensarían dos veces, si se las obligara a incluir en su aviso la **imagen de una persona internada en un hospital, al borde de la muerte y rodeada por sus desolados familiares**. *(USTED ES MAS INTELIGENTE DE LO QUE PIENSA)*.

EL HABITO ES EL AUXILIAR MAS PODEROSO DE LA VOLUNTAD

El **hábito** abarca los **tres elementos básicos** de la **voluntad** : **orden, constancia y disciplina**.

Desde un principio, lo mejor es dar **pasos cortos**, pero **continuos**. El **hábito** implica la **incesante repetición** de actos **voluntarios** que, con frecuencia, van **echando raíces**. El camino más adecuado para hacerlo es **acostumbrarse a hacer siempre lo más conveniente**, lo que a **largo plazo** será **lo mejor**; pero partiendo siempre **de objetivos o unidades de vencimiento simples, sencillas**, aparentemente poco significativas. *(LA CONQUISTA DE LA VOLUNTAD)*.

EL ESFUERZO DE ATENCION ES EL FENOMENO ESENCIAL DE LA VOLUNTAD.

‘Todo el mundo lo puede experimentar en sí mismo,

Desarrollo Psicológico

pues nadie habrá dejado de ser presa de alguna intensa pasión. ¿Qué es lo que constituye la **dificultad** para que un hombre subyugado por una **pasión trivial** obre **como aconsejado** por la más **exquisita prudencia**? No es ciertamente una **dificultad física**. Tan fácil es, **físicamente**, **evitar** un combate como **empeñarse** en él ; **guardarse** el dinero, como **malgastarlo**; la dificultad es **mental**, y consiste en lograr que se destaque en la mente **la idea de la acción prudente**. Cuando actúa sobre nosotros cualquier **intenso estado emocional**, no se destaca tendencia alguna **que no sea congruente con lo esperado** ; si por casualidad aparecen **otras tendencias**, pronto quedan **borradas y estrechadas**. Si estamos **alegres** no podemos pensar en las **incertidumbres y peligros de fracasar** que hubieran de salirnos al paso ; si estamos de **humor lúgubre**, nuestro pensamiento no llega a imaginar **triunfos, viajes, amores, alegrías** ; si experimentamos un **sentimiento de venganza** no hay posibilidades de **congeniar** con nuestro opresor'.
(COMPENDIO DE PSICOLOGIA).

LA ESPERANZA O EXPECTATIVA REFUERZA LA VOLUNTAD

Nuestra **capacidad** debe mucho a la **energía** de nuestras **esperanzas**. *POSSUNT QUIA POSSE VIDENTUR*, decían los antiguos. *"Pueden porque pueden verlo"*. Cuando el éxito **parece cercano**, la **voluntad** se **reanima**.

LA SALUD Y LA VOLUNTAD

La **voluntad** abarca todos los aspectos de nuestra vida. Hasta la **salud** y la **enfermedad**. El gran médico **Paracelso**, hace muchos siglos, lo advirtió para la posteridad:

Desarrollo Psicológico

'DEBÉIS SABER QUE LA ACCIÓN DE LA VOLUNTAD ES, EN MEDICINA, UN IMPORTANTE FACTOR'

TRES EJERCICIOS SIMPLES DE VOLUNTAD:

Sonría, cuando quiera fruncir el entrecejo. **Piense en algo positivo** cuando desee no pensar en nada. **Encuentre algo útil en toda tarea**, aunque parezca o sea desagradable.

¿QUÉ HAY QUE HACER CUANDO NO SE TIENEN GANAS DE HACER LO QUE HAY QUE HACER?

El científico **Thomas Huxley** aconseja: "ADQUIERA la **habilidad de hacérselo hacer**".

Y el gran psicólogo **William James** explica cómo alcanzar esa habilidad :

‘Si deseamos vencer **tendencias o motivos desagradables**, es preciso que, **en forma asidua** y particularmente **con gran sangre fría**, ejecutemos los **movimientos exteriores** de aquellas disposiciones contrarias que **deseemos cultivar**.

Elevar la frente, dar brillantez a la mirada, contraer el abdomen y levantar el pecho y hablar en tono mayor, son todos actos que, si los ejecuta un individuo que **no tenga** el corazón completamente helado, **sentirá penetrar el calor en él**’.

LA VOLUNTAD ES ELIMINAR TODA POSTERGACION, Y HACER ALGO AHORA

Dice el gran científico **Thomas Huxley**: "Seguramente que el mejor resultado de la **educación** es la facultad de **hacer en el acto lo que debemos hacer**, tanto **si nos place** como **si nos disgusta**. Esta es la primera lección que hemos de aprender, y sin embargo, por temprano que el hombre comience su

Desarrollo Psicológico

educación, es la última que aprende cumplidamente". Respetar el principio: "**Ahora o nunca**. Porque '**Mañana**' es la **mentira piadosa** con que se engañan las **voluntades moribundas**". (*LA EDUCACION DE LA VOLUNTAD*).

EL ENEMIGO DE LA VOLUNTAD

'PEREZA: Arte de descansar antes de fatigarse'.

Jules Renard.

QUÉ SE HA DICHO DE LA VOLUNTAD

'LA ENERGÍA DE LA VOLUNTAD ES A LA VEZ LA MÁS PRECIOSA DE LAS CONQUISTAS, Y LA MÁS FECUNDA EN EXCELENTE CONSECUENCIAS'.

Anónimo

'NO CONOZCO NINGÚN HECHO MÁS ALENTADOR QUE LA INCUESTIONABLE CAPACIDAD DEL HOMBRE PARA DIGNIFICAR SU VIDA POR MEDIO DEL ESFUERZO CONSCIENTE'.

Henry D. Thoreau

'LA PEREZA VA TAN DESPACIO QUE A LA MISERIA NO LE CUESTA NADA ALCANZARLA'.

Confucio

'NO ES PEREZOSO ÚNICAMENTE EL QUE NADA HACE, SINO TAMBIÉN EL QUE NO HACE LO MEJOR QUE PUEDE'.

Sócrates

'EL GROSOR DE LOS MUROS ES MENOS IMPORTANTE QUE LA VOLUNTAD DE CONQUISTARLOS'.

Tucídides

‘NADA HAY IMPOSIBLE : EXISTEN MEDIOS PARA CONSEGUIR TODAS LAS COSAS. SI POSEEMOS SUFICIENTE VOLUNTAD, TENDREMOS A NUESTRO ALCANCE MUCHOS DE ESTOS MEDIOS’.

La Rochefoucauld

‘NUESTRA VOLUNTAD ES UNA FUERZA QUE DIRIGE A TODAS LAS DEMÁS, CUANDO LA GOBERNAMOS INTELIGENTEMENTE’.

Buffon

"RARA VEZ HAN FAVORECIDO LAS CIRCUNSTANCIAS A LOS HOMBRES EMINENTES, SINO QUE HUBIERON DE ABRIRSE PASO A TRAVÉS DE TODA CLASE DE IMPEDIMENTOS Y OBSTÁCULOS".

John Milton

"NADA LE ES IMPOSIBLE AL HOMBRE DE VOLUNTAD".

Mirabeau

LA DETERMINACION

"DETERMINARÁS ASIMISMO UNA COSA Y TE QUEDARÁS FIRME; Y SOBRE TUS CAMINOS RESPLANDECERÁ LA LUZ". Job, 22:28.

El término "**decisión**" tiene su raíz latina *DE*, que significa "de", y *CAEDERE*, o sea: "**cortar**", "**escindir**". El origen etimológico de la palabra revela su significado. En efecto, tomar decisiones es '**cortar**' por un camino u otro.

DECISION, según el uso que todos hacemos de la palabra, es un **corte** entre el **pasado** y el **futuro**, la introducción de un hilo **esencialmente nuevo** en el telar de la historia.

LA DETERMINACION ES LA CHISPA QUE PUEDE CONVERTIR LO INVISIBLE EN VISIBLE. Porque PUEDE HACER QUE LOS ACONTECIMIENTOS SE PONGAN EN MARCHA.

'El **rumbo** que toma la vida de cada individuo depende de las **decisiones** que tome. Todas sus **esperanzas**, **sueños** y **objetivos** dependen de su **capacidad** para **tomar las decisiones acertadas**'. (*THE CONFIDENT DECISION MAKER*).

Es decir : **nuestros actos van creando la realidad, por lo menos nuestra realidad... y también pueden cambiarla.**

Con las palabras contundentes de **Anthony Robbins** : '**Es en los momentos de decisión cuando se configura el propio destino**'.

Esta es la importancia crucial de lo que llamamos DECISION o DETERMINACION.

Desarrollo Psicológico

La DETERMINACION es la **energía básica** para producir la ACCION. Y también es el **combustible** para **llegar al objetivo buscado**.

‘No hay nada que el hombre no pueda hacer si lo quiere con suficiente determinación’, dijo **Winston Churchill**

La DETERMINACION puede ser ESPERAR el futuro...
o SALIR AL ENCUENTRO DE ÉL.

EL PODER DE LA DETERMINACION

‘Guglielmo Marconi decidió a los doce años que sería inventor de la telegrafía sin hilos. Fijó su meta a pesar del hecho de que afamados científicos de su época habían sido incapaces de lograrlo.

Jonas Salk se fijó la meta de erradicar la poliomielitis. Henry Ford encaminó sus esfuerzos hacia la creación de un coche que no fuera tirado por caballos. Los hermanos Wright se fijaron la meta de volar.

Las metas, tanto si se logran como si no, transforman al individuo. Las metas canalizan los recursos mentales hacia un objetivo específico’. (PIENSE EN LO MEJOR DE LA VIDA).

Annette Kellerman era coja y enfermiza. ¿Quería compasión? No, quería un cuerpo perfecto. Con determinación, ejercicio y tratamiento profesional, desarrolló un cuerpo perfecto. Se la juzgó como una de las mujeres más perfectamente desarrolladas del mundo. También llegó a ser Campeona Mundial de Zambullida.

Unos años después, un niño cojo y débil, llamado George Jowett, decidió que la determinación era más constructiva que la compasión. Estaba en lo cierto. En vez de compungirse por sí y querer que los demás se sintieran compungidos por su cojera y debilidad, cargó y recargó su mente y su cuerpo con determinación. ¿Qué ocurrió?

Desarrollo Psicológico

Ningún milagro. Tan sólo la **Ley natural de Causa y Efecto**. Siempre funciona. **En diez años, George Jowett llegó a ser el hombre más fuerte del mundo.**

Luego hubo una **Helen Keller**, pobre, ciega y sorda. ¿Quería compasión? No. Estaba decidida a superar su disminución física y a consagrar su vida a **ayudar** a los demás (¡que estaban casi tan disminuidos!). Llegó a ser **una de las mujeres más inspiradoras de todos los tiempos**. Aprendió a leer y a escribir, y llegó a ser una autora brillante. **En 1904 se graduó CUM LAUDE**. Viajó **dictando conferencias**. Y es importante notar que **Helen Keller** no eliminó sus disminuciones físicas: eso era imposible. ¡Lo que Helen Keller hizo fue usar la **determinación** para SUPERAR sus disminuciones y lograr la grandeza MIENTRAS estaba impedida!

Alexander Pope era **tan lisiado** que **apenas se podía mover**, pero llegó a ser uno de los **gigantes de la literatura inglesa**.

En la celda de una prisión, John Bunyan escribió EL PROGRESO DEL PEREGRINO, un libro que es una **epopeya de la literatura inglesa**.

Robert Louis Stevenson jamás estuvo libre, ni siquiera durante una hora, de **dolores en todo el cuerpo y de una tos seca**. Sufrió **fiebre y tuberculosis**. Empero, **escribió LA ISLA DEL TESORO** y muchos relatos excitantes y humorísticos. (*SU MENTE CONSTRUCTIVA*).

LA DETERMINACION MEJORA NUESTRA VIDA Y FORTALECE NUESTRA PERSONALIDAD

Aquí está el consejo de los principales psiquiatras, psicólogos y expertos en resolver problemas: ‘En la medida en que una persona **afrenta directamente** las realidades de un problema y lo AFERRA activamente, **emerge con mayor fortaleza**. En la medida en que una

Desarrollo Psicológico

persona trata de **ignorar o escapar** de las realidades de una crisis, grande o pequeña, empieza un **empeoramiento** del ajuste a la vida.

De modo que **enfrentando** cada problema **directamente**, sumiéndose luego **ardientemente** en su mismo centro y **AFERRANDOLO** en forma **activa y realista**, usted casi producirá una **solución adecuada** y **emergerá** siendo una persona **más fuerte y capaz**. (*SU MENTE CONSTRUCTIVA*).

EL QUE RESUELVE HACER UNA COSA, EN VIRTUD DE TAL RESOLUCION, ESCALA CON FRECUENCIA LAS MURALLAS QUE SE LE OPONEN Y CUMPLE SU DESIGNIO. EL PENSAR QUE SOMOS CAPACES, ES CASI SERLO. LA DETERMINACION DE ALCANZAR ALGUNA COSA, ES CASI ALCANZARLA. UNA RESOLUCION DECIDIDA, CON FRECUENCIA PARECE LLEVAR CONSIGO CIERTO SABOR DE OMNIPOTENCIA.

LA DETERMINACION (II)

"AL FIN Y AL CABO, EL HOMBRE DECIDE POR SÍ MISMO, Y EN DEFINITIVA LA EDUCACIÓN DEBE ORIENTARSE HACIA LA APTITUD PARA DECIDIR".
Víctor Frankl

LA DETERMINACION ES EL ARTE DE RESPETAR AL TIEMPO

Se ha dicho que "LOS INDECISOS **PIERDEN LA MITAD** DE SU VIDA; LOS ENERGICOS LA **DUPLICAN**".

La DETERMINACION es el arte de **EMPEZAR AHORA**. Porque **NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR**, PERO ES MAS TARDE DE LO QUE USTED CREE.

‘La conferenciante **Vicki Hitzges** lo dice de una manera singular y precisa. Ella pregunta: "*¿Mirará usted atrás en la vida y dirá: 'Me gustaría haber tenido', o 'Me alegro de que lo hice'?*"

A lo que **Zig Ziglar** responde:

"Estas siete cortas palabras - **si va a ser, dependerá de mí** - son absolutamente válidas. La solución es **hacerlo ahora**". (MAS ALLA DE LA CUMBRE...)

La determinación no es una virtud destacada en su importancia sólo en este ‘febril’ siglo XX. **Tomás de Kempis**, en el **siglo XV**, dejó este consejo :‘*¿Porqué postergar vuestros proyectos? comenzad ahora mismo y decid: he aquí el momento preciso*’.

Desarrollo Psicológico

PODEMOS FOMENTAR EN NOSOTROS LA DETERMINACION

Un **catalizador**, en química, es una sustancia capaz de producir o acelerar una reacción química **POR SU SOLA PRESENCIA**.

Hay algunos elementos '**catalizadores**' con los que podemos ayudar a la DETERMINACION:

1. ESCRIBIR.

La **disciplina** a la cual uno se entrega al **escribir** las cosas es el primer paso hacia la **realización**. En la conversación se pueden esquivar los problemas, a menudo sin darse cuenta. Pero cuando **reúne** sus ideas **en un papel**, debe **atender todos los detalles**. Así es más difícil engañarse... o engañar a los demás.

En un estudio realizado entre graduados de la **Universidad de Yale**, que ya hacía veinte años que habían terminado la carrera, **sólo un 3 por ciento** se había tomado la molestia de **poner sus metas por escrito** y de modificarlas a medida que progresaban. Un **10%** de los graduados **sabía qué era lo que quería hacer** y sabía hablar de ello a grandes rasgos. Un **87%** de los graduados **nunca** se había tomado ni la más pequeña molestia en **redactar sus objetivos**. El resultado, **veinte años después**, indicaba que el **3% llegaba más alto que el otro 97% combinado**.

2. EMPIECE EL VIAJE...

'Para llegar a la Luna, la nave de los astronautas tuvo que **vencer la enorme atracción gravitatoria** de la Tierra. En los **primeros minutos** del despegue, en los **primeros kilómetros** del viaje, **se gastó más energía** que la utilizada para **atravesar medio millón** de kilómetros durante los días siguientes.

Desarrollo Psicológico

Los **hábitos** tienen también una **enorme atracción gravitatoria**, más de lo que la mayoría de las personas comprenden o admiten. Para romper **tendencias habituales** profundamente enraizadas, tales como la **indecisión**, la **impaciencia**, la **crítica** o el **egoísmo**, que violan los principios básicos de la efectividad humana, se necesita **algo más** que un poco de **fuerza de voluntad** y algunos **cambios menores** en nuestras vidas. El **‘despegue’** exige un **esfuerzo tremendo**, pero en cuanto nos **despegamos** de la atracción gravitatoria, **nuestra libertad adquiere una dimensión totalmente nueva**".
(LOS 7 HABITOS).

3. ...PERO EMPIECE EL VIAJE POR LO MAS FACIL

El **evitar** un trabajo **incómodo o difícil** es un proceso normal. Entonces uno es **dominado** más por el **temor al trabajo** que por la **necesidad de su ejecución**.

Un buen remedio es éste: **arrancar realizando algo relacionado** con el trabajo, pero que **no implique riesgo o incomodidad alguna**.

COMO SIEMPRE, CUIDADO CON LOS LIMITES

CUANDO HAYA MUCHO QUE GANAR, Y POCO QUE PERDER, INTENTELO.

Pero... recuerde esto : *"Las palabras más graves del idioma son precisamente las más cortas. SI y NO. Una supone la entrega y otra la denegación de la voluntad. Una parece como si indicara condescendencia, y la otra carácter. Sin embargo, un NO inflexible denota terquedad, y un SI presuroso, flaqueza"*.

Desarrollo Psicológico

UN EJEMPLO DE DETERMINACION

Lo importante tras haberse fijado un **objetivo**, es entrar en **acción**. La señora de **Charles Philipia**, una abuela de **sesenta y tres años**, adoptó la **decisión de trasladarse a pie** desde la ciudad de **Nueva York** hasta **Miami**, en **Florida**. Llegó a **Miami** y allí fue entrevista por los periodistas. Estos querían saber si la idea de aquel largo viaje a pie **no la había asustado**. ¿Cómo había tenido el valor de efectuar semejante viaje **valiéndose de sus piernas** como único medio de transporte?"

"No hace falta mucho valor para dar un paso"- contestó la señora Philipia -. "Y, en realidad, eso fue lo único que hice. Di un paso. Y después di otro. Y otro, y otro, y aquí estoy". (ACTITUD MENTAL POSITIVA).

QUÉ SE HA DICHO DE LA DETERMINACION

"POR LA CALLE DEL YA VOY SE VA A LA CASA DEL NUNCA".

Miguel de Cervantes

"SI PERDEMOS EL DIA DE HOY EN LA HOLGANZA, LO MISMO NOS SUCEDERA MAÑANA, Y PEOR TODAVIA PASADO MAÑANA. AGARREMOS LOS INSTANTES POR LA PUNTA".

William Shakespeare

"HOMBRE DE RESOLUCION: MENOS DAÑOSA ES LA MALA EJECUCIÓN QUE LA IRRESOLUCIÓN. NO SE GASTAN TANTO LAS MATERIAS CUANDO CORREN COMO SI ESTANCAN".

Baltasar Gracián

"¿MORIR O CONSEGUIR!"

Juan Enrique Pestalozzi

Desarrollo Psicológico

‘SI PIENSAS TRABAJAR, NO HAY MEJOR LUGAR QUE ALLI DONDE ESTAS. SI NO PIENSAS TRABAJAR, NO ADELANTARAS EN NINGUNA PARTE’.

Domingo F. Sarmiento

‘CADA DIA ES MAYOR MI CONVENCIMIENTO DE QUE LA DIFERENCIA ENTRE UNOS Y OTROS HOMBRES, ENTRE EL DEBIL Y EL FUERTE, EL SOBRESALIENTE Y EL INSIGNIFICANTE, ES LA ENERGICA E INVENCIBLE RESOLUCION DE LLEVAR A CABO EL PROPOSITO FORMADO, Y VENCER O MORIR EN LA DEMANDA’.

Fowell Buxton

"HAZ LO QUE PUEDAS, CON LO QUE TENGAS, ESTES DONDE ESTES’.

Theodore Roosevelt

"NO HAY CAMINO DEMASIADO LARGO PARA EL HOMBRE QUE AVANZA DELIBERADAMENTE Y SIN PRISA".

Jean de la Bruyere

‘LOS PENSAMIENTOS DEL DILIGENTE CIERTAMENTE TIENDEN A LA ABUNDANCIA’.

Salomón (Proverbios 21 : 5)

***‘EL CONOCIMIENTO NO BASTA, DEBEMOS APLICARLO.
LA INTENCION NO ALCANZA, DEBEMOS HACERLA REALIDAD’.***

Wolfgang Goethe

LA PASION

***‘NADIE SINO LOS HOMBRES DE FUERTES PASIONES
SON CAPACES DE ALCANZAR LA GRANDEZA’.***

Honorato de Mirabeau

Pasión, según el diccionario, es "**emoción fuerte, amor ardiente, celo, deseo anhelante y gozo**". También: **‘Perturbación o afecto desordenado del ánimo’**. Por eso se dice que hay **buenas y malas pasiones**. Aquí nos referimos a las **primeras**. Una definición más precisa, de una obra dedicada al tema, dice: "**LA PASION ES UNA EMOCION PROLONGADA E INTELECTUAL**". (*ENSAYO SOBRE LAS PASIONES*).

CARACTERISTICAS ESENCIALES DE LAS PASIONES:

1) Existencia de una **idea fija**, o al menos **dominante**, constantemente **activa**. 2) **Duración**. La simple emoción es **pasajera e inestable**. 3) **Intensidad**.

LA IMPORTANCIA DE LA PASION

La pasión es el alma de todas las **grandes empresas**. Es lo que ha producido las **grandes obras artísticas, literarias, filosóficas y científicas**. Todos los inventos y todos los avances de la civilización tienen detrás **el motor de la pasión**. Hasta los descubrimientos que sucedieron accidentalmente se dieron en un marco de **apasionado trabajo**.

Desarrollo Psicológico

LA PASION ES HACER ALGO SIN RESERVAS, CON TODO EL SER. LA PASION ES ENERGIA.

Por lo tanto, ***CUALQUIER COSA QUE HAGA, HÁGALA CON TODAS SUS FUERZAS.*** ‘De ser necesario’, escribió el famoso **empresario P. T. Barnum**, ‘trabaje desde una hora temprana hasta una hora avanzada, en temporada y fuera de ella, **sin dejar una sola piedra sin remover** y sin que **jamás retrase ni siquiera por una hora lo que puede hacer AHORA.** Hay un viejo proverbio lleno de verdad y significado, ***"CUALQUIER COSA QUE VALGA LA PENA HACERSE, VALE LA PENA HACERLA BIEN"***. Muchos hombres adquieren una fortuna **encargándose a fondo** de su negocio, mientras que su vecino permanece pobre durante toda su vida, porque sólo hace las cosas **a medias.** **Ambición, energía, laboriosidad, perseverancia,** son los **requisitos indispensables** para tener **éxito** en los negocios".

LA PASION PROVEE ENERGIA

PORQUE LA PASION ES UN INTENSO INTERES."¿Ha advertido alguna vez lo **mucho que se cansa** cuando tiene que hacer algo **desagradable**, y que en cambio **apenas advierte la fatiga** cuando está **entregado a un proyecto estimulante?** Puede pasar días y días **durmiendo muy poco** si está redecorando la casa, escribiendo un libro importante, aprendiendo a pilotar un avión o viajando por lugares nuevos e interesantes. Y, sin embargo, **se queda exhausto en seguida** cuando tiene que afrontar un proyecto que le **aburre.** **¿Por qué?"** (*EL CIELO ES EL LIMITE*).

LA PASION NO ES SÓLO TENER UN OBJETIVO, SINO QUE EL OBJETIVO LO TENGA A UNO.

NO ES SÓLO TENER UN SUEÑO, SINO QUE EL

Desarrollo Psicológico

SUEÑO LO TENGA A UNO. ‘Un maravilloso ejemplo de lo que se puede lograr en la búsqueda de algo **realmente importante** para una persona, es la historia de **Gilbert Kaplan**, que ha tenido gran éxito como **editor** de un importante **periódico de inversiones**. **Kaplan** oyó por primera vez la **Segunda Sinfonía de Mahler** en un ensayo, en 1965. No pudo conciliar el sueño : *‘Volví para la representación y cuando salí de la sala era otra persona. Fue el comienzo de un largo idilio’*. A pesar de **no** haber tenido formación musical formal, **dedicó tiempo, energía y una considerable suma de dinero personal** (tuvo que contratar una orquesta) a tratar de **aprender cómo dirigir** esa pieza. Hoy, sus ejecuciones, de la sinfonía han recibido **grandes elogios** de críticos de todo el mundo. El *NEW YORK TIMES* alabó su grabación de 1988 de la sinfonía con la **London Symphony Orchestra** como una de las **cinco mejores grabaciones clásicas del año**, y el presidente de la **New York Mahler Society** la calificó de *‘relevante ejecución grabada’*. (LA QUINTA DISCIPLINA).

Usted **jamás hubiera creído** que el editor de un diario financiero podría **dirigir** una de las **mejores versiones** de la **Segunda Sinfonía de Mahler**, **sin pasar previamente** por todos los estudios musicales pertinentes. Pero ahora usted **debe creerlo**. La **pasión** lo hizo posible.

La pasión suele **hacer posible** lo imposible.

LA PASION ES UN EXCELENTE PERSUASOR

Ha dicho el célebre escritor La Rochefoucauld: **‘LAS PASIONES SON LOS ÚNICOS ORADORES QUE CONVENCEN SIEMPRE. SON COMO UN ARTE DE LA NATURALEZA EN QUE LAS REGLAS FUESEN INFALIBLES; Y EL HOMBRE MÁS SENCILLO PERSUADE MEJOR QUE EL MÁS ELOCUENTE, SI**

Desarrollo Psicológico

AQUÉL ESTÁ ENTUSIASMADO Y ÉSTE NO LO ESTÁ'.

Un ejemplo: 'Digamos *'dos millones de libros'* **rápidamente** y con talante **trivial**, de modo que parezca una cantidad **pequeña**. Digamos ahora *'doscientos libros'*. Digámoslo **lentamente**, digámoslo **con emoción**; digámoslo **como si estuviéramos terriblemente asombrados** de la **enormidad** del número. ¿No es verdad que hemos logrado hacer de dos millones una cantidad **más pequeña** que doscientos?' (*COMO HABLAR BIEN EN PUBLICO*)

NO HAY MEJOR FORMA DE DESPERTAR LA PASION QUE SIGUIENDO LA PROPIA VOCACION

El gran escritor norteamericano **James Lowell** dijo :

"TODO HOMBRE NACE CON EL GERMEN DE LA OBRA QUE HA DE CUMPLIR EN ESTA VIDA".

Y **Ralph W. Emerson** completó el concepto, al escribir: ***'TODO HOMBRE TIENE SU PROPIA VOCACION; EL TALENTO ES LA LLAMADA'.***

Seguir nuestra **auténtica vocación** provee **pasión** y **entusiasmo**. "Nada peor que una **vocación sin brío**... Es muy grande el número de personas que, teniendo **condiciones** y **marcado interés** hacia una carrera o un oficio determinado, **no logran pasar** más allá de la **indecisión**... Es precepto de la justicia social que cada hombre tenga en la vida **su oportunidad**, pero también es necesario que cada hombre **sepa ver claro** el momento en que esta oportunidad ha llegado a él... La vida será siempre de los que, **sin perder el sentido de los propios límites**, son **capaces de entusiasmarse**". (*TU VOCACION PROFESIONAL*)

'Con la razón se sobrevive, pero con la pasión se triunfa'.

Winston Churchill

EL ENTUSIASMO

‘TODO MOMENTO GRANDE Y EXIGENTE QUE SE PRODUCE EN LOS ANALES DEL MUNDO, ES EL TRIUNFO DE ALGUN ENTUSIASMO’.

Ralph Waldo Emerson

El **entusiasmo** es una cualidad peculiar de la mente, definida como ‘fogosidad y exaltación del ánimo, estimulado por algo que lo atrae y admira’. La antigua idea griega de la **inspiración**, ha dado origen al término, del cual nace la palabra **entusiasmo**, y cuyo significado, literalmente, es ‘estar inspirado, estar en posesión del genio’.

El **entusiasmo** es la base de lo que nosotros llamamos el **sentimiento** de un orador, de un actor, de un predicador, etc. Es lo que nos hace decir que un hombre **está lleno de vida**, y de otros que están faltos de ella.

Dice el escritor argentino **José Ingenieros**: ‘El **entusiasmo** era ya, para los platónicos, una exaltada inspiración divina, que encendía en el ánimo el deseo de lo mejor. El **entusiasmo** es **salud moral**; embellece el cuerpo más que todo otro ejercicio; prepara una **madurez optimista y feliz**. El joven entusiasta... **hace converger su mente** hacia un ideal; sus **energías** son puestas en **tensión** por la **voluntad** y... adquiere **fuerzas desconocidas** por los tibios y los timoratos.

Los entusiastas despiertan los **temperamentos afines**, los **conmueven**, los **afiebran**, hasta **atraerlos** a su propio camino ; obran **como si todo** obedeciera a su gesto, como si hubiera **fuerza de imán en sus deseos**, en sus

Desarrollo Psicológico

palabras, en el sonido mismo de su voz, en la inflexión de su acento’. *(LAS FUERZAS MORALES)*

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL ENTUSIASMO

1) El entusiasmo es comparable al combustible que pone en marcha a la máquina, para pasar de la idea a la acción. Es ‘un gran escalador de montañas’.

Una **idea**, por sí misma, no es una **fuerza**; lo sería si existiera sola en la conciencia, pero como se encuentra allí **en relación** con los **estados afectivos**, se ve obligada a solicitar de los **sentimientos** la **fuerza** que le falta para **luchar**.

2) El entusiasmo es amor e interés, es un estado afectivo. ‘Lo que la **idea** tiene de **fuerza ejecutiva** le viene casi siempre del concurso de las **verdaderas potencias**, que son los **estados afectivos**. A cada instante la experiencia nos pone de manifiesto **cuán débil** es el poder de la idea. Hay gran distancia del asentimiento puramente formal a la **fe eficiente e instigadora** de actos". *(EDUCACION DE LA VOLUNTAD.)*

"No es posible llevar adelante por el camino del éxito un negocio o empresa, cualquiera sea, si no se siente **amor** por ella, si no se pone en ella **todo el corazón**, como no es posible tampoco obtener el menor éxito en ninguna clase de negocio sin **un continuo y complaciente interés** en su progreso y crecimiento". *(NUESTRAS FUERZAS MENTALES).*

‘El **entusiasmo** es la celebración del **deseo** de hacer algo. Puede usted cambiar un neumático o hacer cualquier cosa **más eficientemente** si le **entusiasma** hacerlo. ‘Si **celebra** estar en un pozo, será consciente de los **detalles** que harán que la salida sea **más fácil y más agradable**. Si descalifica su situación, automáticamente **dirigirá** su **energía** para **soportar** las **emociones desagradables**

Desarrollo Psicológico

que le sobrevendrán'. (*VITALIZACION*).

3) **El entusiasmo es la luz interna que ilumina nuestras capacidades.**

"No hay nada como el **fuego** para encender el **fuego**; cuando nos sentimos inflamados por el **entusiasmo**, nuestras **fuerzas** se **expanden**, y toda nuestra **efusión** se vuelve **contagiosa**". (*ACHIEVING REAL HAPINESS*).

COMO SE DESARROLLA EL ENTUSIASMO

1) **PARA TENER ENTUSIASMO HAY QUE ACTUAR CON ENTUSIASMO.**

El entusiasmo es tanto una **actitud** como una **emoción**.

‘No basta con quedarse sentado y pensar que le gustaría sentirse **alegre, feliz** o **entusiasmado**. Debe **actuar como si sintiera esas emociones para sentirlas**”.

2) ‘**¡CREAR EL HABITO DE TENER ENTUSIASMO!** Ese es el secreto para exprimirle el **júbilo** y la **alegría** a **todos los momentos** de la vida’. (*PIENSE EN LO MEJOR...*)

‘El entusiasmo se desarrolla **cultivando el interés** y el **cariño por nuestra tarea**. El **interés**, la **confianza** y el **deseo** hacen subir el **entusiasmo**. El **entusiasmo** será disipado o usado, pero sólo **concentrándolo en una dirección** produce resultados; no proceder así es un necio despilfarro y derroche. Cuanto más nos **interesa** una cosa, más grande debe ser nuestra **confianza** y **deseo** de ella; y con esto sube el **nivel** del **entusiasmo**. Por eso debe recordarse siempre que el **interés** es la madre del **entusiasmo**.

‘El **hombre entusiasta** tiende naturalmente hacia la forma **optimista** de la inteligencia, y por ser así, difundirá a su alrededor una atmósfera de **confianza**, de **alegre expectación** que hace que los otros **confíen en él**, y que le **ayuden en sus esfuerzos**. Se circunda a sí mismo con un **aura mental de éxito**, irradia **éxito**, y los que se

Desarrollo Psicológico

le aproximan, inconscientemente **participan** de esa irradiación. (*LOS PUNTALES DEL ÉXITO*).

Nada le aportará a Ud. tanto de las riquezas de la vida, como empezar todos los días con esa **fuerza** y esa **dedicación**.

4) El **entusiasmo** hay que nutrirlo con **nuevas acciones, nuevas aspiraciones, nuevos esfuerzos y nuevos planteamientos**. Debe ser alimentado hasta que se convierta en **parte de las actividades cotidianas**, en un **estilo de vida**.

LA FE

“POR GRANDE QUE PUEDAN SER LOS ERRORES DE UN HOMBRE, EL MAYOR ES EL DE SUCUMBIR A LA DESESPERACION: TODOS LOS DEMAS PUEDEN REPARARSE; ESTE ES IRREPARABLE”.

Confucio (s. VI a. C.)

La **fe** es definida como **‘buen concepto, confianza que se tiene en una persona o cosa’**.

Un término casi equivalente es el de **confianza**, cuya descripción es: **‘esperanza firme que se tiene de una persona o cosa’**. También : **‘aliento, ánimo y vigor para obrar’**.

A su vez, la **esperanza**, significa un **‘estado del ánimo en el cual se nos presenta como *posible* aquello que deseamos o nos proponemos’**.

Así definidos los términos básicos, es preciso decir que tratamos aquí el tema de la **fe** como sinónimo de la **confianza en sí mismo**, ya que no hay **fe** en una empresa u objetivo que, directa o indirectamente, no descansa en esa **confianza en sí mismo**.

LA IMPORTANCIA DE LA FE

En términos generales, puede decirse que la historia de la humanidad es una historia de **hechos producidos por creencias**.

Pero no es tema de esta obra la **fe religiosa**, o las **creencias filosóficas o políticas**.

Al margen de ellas, la **fe o confianza en sí mismo también ha**

modelado el mundo desde el principio de los tiempos. Todos los autores importantes están de acuerdo en esto.

En el siglo pasado, **William James**, el famoso psicólogo, escribió: “Nuestra **confianza**, al principio de una empresa dudosa, es lo único (advértalo: **lo único**) que asegura el resultado feliz de la aventura”. El **aprender a creer** tiene una importancia primaria. Es el **factor básico** para **triunfar** en cualquier empresa. Cuando usted **espera lo mejor**, desarrolla **una fuerza mental magnética** que, por una **ley de atracción**, tiende a **acercarle** lo mejor; pero si espera lo peor, la mente desenvuelve un **poder de repulsión** que propende a **separarlo** de lo mejor. Es asombroso cómo una **esperanza sostenida** de que acaezca lo mejor, pone en movimiento **fuerzas** que originan la **realización** de lo mejor”. (*EL PODER DEL PENSAMIENTO TENAZ*).

Orison Swett Marden, uno de los autores que más se ocupó del tema, dijo hace décadas:

‘La **confianza** es base de toda **empresa**; pues entraña la enorme **fuerza de convicción** de que realizaremos cuanto con sana intención nos propongamos. La **confianza propia** ha sido siempre **la piedra angular** de toda **empresa**, y realizó milagros en todos los órdenes de la actividad’.

Y un autor contemporáneo, el Dr. **Luis Alberto Machado**, recalca:

‘PARA ALCANZAR CUALQUIER META, INDIVIDUAL O COLECTIVA, LO PRIMERO QUE SE REQUIERE ES LA MAS INDOBLEGABLE CONVICCION DE QUE LA META PREVISTA PUEDE SER ALCANZADA’. (*LA REVOLUCION DE LA INTELIGENCIA*).

Incluso el neologismo **autoeficacia** ha sido definido como ‘**confianza** en el funcionamiento de nuestra propia mente, en nuestra **capacidad de pensar**, en los procesos por los cuales

Desarrollo Psicológico

juzgamos, elegimos, decidimos; confianza en nuestra capacidad de **comprender** los hechos de la realidad que entran en la esfera de nuestros intereses y necesidades; **confianza cognoscitiva** en nosotros mismos'. (*APRENDIENDO A VIVIR CON LOS DEMAS*).

Bien puede afirmarse que la **confianza** es la **madre del éxito**. Acrecienta la **aptitud**, redobla la **energía**, fortalece las **facultades mentales** y vigoriza las **fuerzas interiores**.

La **intensidad** y **magnitud** de nuestro **pensamiento** no podrá exceder de la fuerza de nuestra **convicción**, del grado de nuestras **determinaciones** y del nivel de nuestra **confianza**. Si estas cualidades son **débiles**, **también** será **débil** nuestro pensamiento y **pobres** nuestras obras.

Todos conocemos los ejemplos históricos (**Cristóbal Colón, Thomas Edison, Juana de Arco, Marie Curie, etc.**), de los resultados producidos por la **fe** en una **obra, emprendimiento** o **proyecto**, que, como se dijo antes, en definitiva no es otra cosa que la **fe** o confianza en **nosotros mismos**.

TRES CASOS NOTABLES

En sus años de juventud, **Conrad Hilton** tenía más **confianza** que dinero. Prácticamente todo lo que tenía era la reputación de **cumplir su palabra**, y la habilidad de inspirarles a otros la misma **confianza** en sus planes que él sentía. **Sin importar** los obstáculos o las probabilidades en su contra, **Hilton** siempre actuaba como si fracasar **fuera imposible**, y su **actitud**, como por arte de magia, inspiró a otros a **creer que él no podía fracasar**. El primer hotel de **Hilton** que realmente era de primera clase comenzó con **menos** de U\$S 50.000 de su propio dinero. Cuando su madre lo encontró diseñando planos y le preguntó qué estaba haciendo, él le contestó que estaba diseñando un hotel verdaderamente grande. '*¿De dónde saldrá el dinero?*', preguntó ella.

‘De aquí dentro’, dijo **Hilton**, tocándose la cabeza. Agotando toda fuerza posible, logró reunir un capital de cerca de U\$S 500.000. Pero cuando los arquitectos le presentaron un presupuesto del hotel que él quería, le dijeron que costaría por lo menos U\$S 1.000.000. Sin vacilar, les dijo: *‘Preparen los planos’*.

Hilton empezó efectivamente a construir el hotel, **sin tener la más mínima idea** acerca de dónde provendría el dinero para terminarlo. Pero a causa de que él no sólo hablaba de un hotel de U\$S 1.000.000 sino que en realidad **actuaba como si** estuviera dispuesto a hacerlo, otras personas llegaron a convencerse de que *‘Connie puede hacerlo’*, e invirtieron su dinero.

Henry Ford financió su compañía, en sus comienzos, más que todo con la **actitud de confianza** que desplegaba. Mantenía disponible cuanto dinero en efectivo podía. Cuando los inversionistas y acreedores iban a hacerle una visita, les hacía saber de un modo u otro la cantidad de efectivo que tenía. No se molestaba en contarles que prácticamente todos sus activos estaban representados en efectivo. **Estuvo en apuros más de una vez**, pero al **actuar como si** no pudiera fracasar -y **como si** estuviera dispuesto a tener éxito- **inspiró** a otros con su enorme **confianza**.

John D. Rockefeller aplicaba la misma técnica. Cuando un acreedor llegaba a visitarlo y sutilmente le pedía que le pagara su cuenta, **Rockefeller** solía sacar su chequera con un gesto de grandeza. *‘¿Qué prefiere’*, solía preguntar, *‘efectivo o acciones de Standard Oil?’* Parecía tan **calmado** y **confiado**, que casi todo el mundo terminaba **aceptando** las acciones de su compañía, y nadie llegó a lamentarlo. (COMO TENER SEGURIDAD Y PODER CON LAS PERSONAS).

LA FE (II)

“NUESTRAS DUDAS SON TRAIadoras, Y POR ELLAS PERDEMOS EL BIEN QUE CON FRECUENCIA PUDIMOS GANAR, POR MIEDO A INTENTARLO”.

William Shakespeare

“¡ALAS! LA IRRELIGION CONSISTE EN NO CREER EN SI MISMO”.

Thomas Carlyle

CÓMO DESARROLLAR LA FE EN SI MISMO

*** EN PRIMER LUGAR, LA FE EN SI MISMO NO ES FE CIEGA.**

Dijo el célebre empresario del espectáculo, **P. T. Barnum**, creador del mundialmente famoso circo que lleva su nombre: “La gente sólo tiene que hacer lo que aconsejaba **Cromwell**: ***‘No sólo se debe confiar en la Providencia, también se debe conservar la pólvora seca’***. Haga su parte del trabajo, o de lo contrario no podrá triunfar. Una noche, mientras acampaban en el desierto, **Mahoma** escuchó que uno de sus fatigados seguidores hacía la siguiente observación: ***“Soltaré mi camello y se lo confiaré a Dios”***. ***“No, no es así”***, declaró el profeta, ***“¡Ata tu camello y confíaselo a Dios!”***. Haga por sí mismo todo lo que pueda y entonces confíe el resto a la Providencia, la suerte o como quiera llamarla”.

• LA FE EN NOSOTROS MISMOS Y EN UNA EMPRESA SE FORTALECE CUANDO APRENDE -

MOS A RESISTIR LA FRUSTRACION Y EL RECHAZO.

Uno de los elementos claves para el éxito, es el de **superar la frustración**. Veamos una historia que cuenta **Anthony Robbins**: ‘Érase una pequeña empresa llamada **Federal Express**. La fundó un tipo llamado **Fred Smith**, que acumuló **montañas de frustraciones** antes de convertirla en un **negocio multimillonario**. Cuando empezó, después de invertir en la empresa hasta el último centavo, calculaba entregar unos 150 paquetes. En vez de eso, despachó **dieciséis**, cinco de los cuales fueron enviados por la empresa al domicilio de uno de sus empleados. A partir de aquí las cosas **empeoraron**. Durante algunas temporadas los empleados **se cobraron la nómina en especies** porque **no había fondos** para pagar. Más de una vez los aviones **estuvieron a punto de ser embargados**; en ocasiones se vieron obligados a cubrir una determinada facturación diaria **para no tener que cerrar al día siguiente**. Hoy, **Federal Express** es una compañía que vale muchos miles de millones. La única explicación de que exista todavía es que **allí estaba Fred Smith**, capaz de **encajar frustración tras frustración**’. (*PODER SIN LIMITES*).

Otro factor parecido es el aprender a **superar el rechazo**. Otra vez es **Anthony Robbins** quien nos ilustra el punto: ‘El desafío más grande para todo aquel que se haya formado en nuestra cultura es la **dificultad** de superar un ‘no’. ¿Recuerda la pregunta que hacíamos en otro lugar? ‘**Qué haría usted si supiera que no puede fracasar?**’ Piénselo ahora. Si tuviera la **seguridad de no fracasar**, ¿influiría ello en su comportamiento? ¿No le permitiría **hacer exactamente lo que desea?** Así pues, ¿**qué se lo impide?** Es esa palabra de dos letras, el ‘no’. Para triunfar, usted debe **aprender a encajar el rechazo** sabiendo cómo **despojarlo de todo su poder**’. (*PODER SIN*)

Desarrollo Psicológico

La **frustración** puede provenir de los **errores**. Por eso, es necesario **aprender a registrar los errores**, pero **no reaccionar a ellos**.

- **LA CONFIANZA EN SI MISMO SE DESARROLLA GRADUALMENTE.**

En la **graduación** está el secreto: **paso a paso** se consigue el **éxito**. Cuando se encontraba en el lecho de muerte, al **científico Iván Pavlov** se le suplicó que diera un último consejo a sus alumnos para que éstos **pudiesen triunfar**. He aquí la respuesta del sabio: “**Pasión, e ir poco a poco** hacia las cosas y **siempre gradualmente**”. Cada **éxito gradual va creando condiciones para el siguiente**. El psicólogo **David McClelland**, llama a esto ‘**retroalimentación de logro**’: cada etapa da una **confianza adicional** y nuestra **imagen propia** promueve una **mejora** en el **rendimiento**, lo que a su vez incide sobre el **mejoramiento** de la **imagen propia**, que a su vez vuelve a **mejorar el rendimiento, etc.** Otro buen recurso es comenzar una tarea con una práctica que **no implica compromiso** o **esfuerzo** alguno. El Dr. **Maxwell Maltz** llamaba a esto ‘**práctica sin presión**’, porque quien practica no tiene en ese momento **nada que perder**. Esto **facilita el crecimiento** de la **confianza propia**.

CON LA FE SOLA, NADA SE CONSIGUE

TRES SON LAS CLAVES PARA EL EXITO:
1.DEDICACION. **Poner la mira** en las cosas que valen la pena en la vida, y **establecer un plan** para trabajar **continuamente** hacia su realización. 2.EQUILIBRIO. **Mantener la perspectiva adecuada** respecto a cada esfera

de la vida. Conservar una **perfecta armonía con las leyes de la naturaleza**, lo cual produce el **equilibrio perfecto**. El equilibrio en todo trae como resultado la **felicidad**. 3.CREENCIA. **Poseer fe**. Las personas **tienen éxito** de acuerdo a **la medida de su fe**. (*TRACE SU CAMINO AL ÉXITO*).

LA FE SE FORTALECE REVIVIENDO LOS ÉXITOS YA ALCANZADOS

Muchos expertos recomienda la práctica de **revivir** los **recuerdos** de nuestros **éxitos** y de los instantes de **valentía** de nuestro pasado como una **ayuda imponderable** para hacer reaccionar bien a nuestra **autoconfianza**, cualquiera que sea el caso o el acontecimiento que pueda perturbarla. (*PSICO-CIBERNETICA*). La SENSACION DE VICTORIA **no** habrá de ser **la causa**, por sí sola, de que la acción se cumpla con total éxito, pero habrá de **influir** en los actos como una **señal** o **síntoma** que **guía** a la **realización** del fin propuesto.

La **necesidad** de **afirmar** el éxito **desde un principio** se explica porque fracasar **en un comienzo**, es exponerse a que se **pierda la energía** para todos los intentos **futuros**, mientras las experiencias pasadas **coronadas de éxito** nos **dan energía** para el **futuro**.

El gran escritor alemán **Wolfgang Goethe**, consultado acerca de una empresa, por una persona que **desconfiaba de sus fuerzas**, le dijo” *‘¡Ah !, usted sólo necesita ponerse a ello’*.

Otro recurso interesante consiste en **“recordar”** los diversos actos de éxito mediante la **repetición** de los mismos, siempre que sea posible. Algunos autores dicen que esto es como **imprimir moldes de éxito** en la **materia gris**.

**ORISON SWETT MARDEN : UN GIGANTE QUE
ESCRIBIO INCANSABLEMENTE SOBRE LA FE**

Quizá no haya un escritor que se haya expresado tan admirablemente sobre la **confianza en sí mismo**, como **Orison S. Marden**, cuya vida fue un ejemplo notable de **fe**, **perseverancia** y **optimismo**. Algunos de los pasajes más notables en los que ensalzó la **confianza en sí mismo**, son éstos : *‘La fe es optimista porque descubre el camino. la duda es pesimista porque no ve dónde afirmar el paso y teme afrontar lo incierto’.* *‘El mundo acaba por admirar al que a todo renuncia o todo lo pierde, menos la fe en la realización de su ideal. Es la fe como un sentido del alma, como una espiritual previsión que penetra mucho más allá de la mirada física y descubre lo que hay al otro lado de los obstáculos’.*

‘Nos demos cuenta o no, nunca seremos más fuertes que nuestra fe ni acometeremos empresa superior a la que nuestra fe nos dicte. Por otra parte, esta confianza en nosotros mismos intensifica y explaya nuestras facultades intelectuales. Si a un hombre tímido, receloso, apocado y encogido se le enseña a confiar en sí mismo y se le representan las valiosas posibilidades que tiene de ser algo en sociedad, no sólo acrecentará su valor, sino que aguzará todas las potencias de su alma’. *‘Las dificultades son mayores o menores según sea menor o mayor la confianza que en sí mismo tenga quien ha de vencerlas. A uno le parecerán montañas lo que a otros colinas’.*

‘El temor mira hacia abajo y presiente lo pésimo; la fe mira hacia arriba y anticipa lo óptimo. El temor augura el fracaso; la fe predice el éxito. La mente dominada por la fe no teme la desgracia ni la pobreza; la duda huye de su presencia y se sobrepone a la adversidad. La fe alarga la vida, porque ni roza ni consume y allende las transitorias turbulencias y discordias, ve lucir la paz como el sol tras las nubes.

Sabe que las cosas sucederán al fin y al cabo en derecho, porque ve la meta que los ojos corporales no alcanzan a ver’.

LA PERSEVERANCIA

***"CON TODAS LAS FUERZAS EN CONTRA,
PERSEVERAR.***

JAMAS DOBLEGARSE.

***MOSTRARSE FUERTE, ATRAE EL AUXILIO DE
LOS DIOSSES".***

Wolfgang Goethe

Perseverar es mantenerse constante en la prosecución de lo que se ha empezado. Es tener firmeza y persistencia en la ejecución de los propósitos y en las determinaciones del ánimo.

EL VALOR DE LA PERSEVERANCIA

El escritor **Paul C. Jagot** resaltó con estas palabras el **valor** de la **perseverancia**: "La vida de los **hombres de acción** evidencia que la **tónica dominante** de cada uno de ellos ha sido la **continuidad**. Parece **quimérico** lo que algunos de estos hombres han podido **realizar**, y sin embargo, la **actividad** de los mismos fue más bien **semejante, regular y metódica** que **intensiva**. No efectuaron un **esfuerzo cotidiano agobiador y febril**, o **desmesurado**, como alguien podría suponer, sino, antes bien, su esfuerzo fue **regular, sereno y diestramente repartido**". (EL DOMINIO DE SI MISMO).

La **perseverancia** parece ser una de las **virtudes indispensables** para que incluso nuestras **capacidades más innatas** puedan **desarrollarse cabalmente**.

"El **entusiasmo**, la **imaginación** e incluso el **propósito** no pueden alcanzar objetivos satisfactorios a menos de

Desarrollo Psicológico

que vayan aunados a un **esfuerzo persistente y firme**. De manera que de todo esto se deduce que **DEBEMOS PERSEVERAR EN EL USO DE NUESTROS TALENTOS**". (*ACHIEVING REAL HAPINESS*).

El ex-presidente norteamericano **Calvin Coolidge**, era muy admirado porque **pensaba con claridad y precisión antes de hablar**. Y luego hablaba con una **brevedad notable**.

Muchas personas no saben que ese Presidente que hablaba **raras veces**, formuló una de las declaraciones más sabias de todos los tiempos. Dijo: 'En el mundo, **nada** ocupará el lugar de la **persistencia**. No lo ocupará el talento ; nada es más común que hombres **fracasados con talento**. No lo ocupará el genio, el mundo está lleno de **negligentes educados**. Sin embargo, la **persistencia** y la **determinación** son omnipotentes. El adagio '**¡arremete!**' **ha resuelto y resolverá siempre** los problemas de la raza humana'.

LA PERSEVERANCIA ES LA VOLUNTAD EN ACCION

'Una de las características de la **Voluntad Positiva** es la cualidad de la **Persistencia**, esa cualidad que se traduce en **decisión, firmeza y constancia** para la **persecución y realización** de un designio, negocio o empresa comenzados o emprendidos; **perseverancia** frente a obstáculos y desalientos; **decisión y determinación** frente a la oposición y lucha. La **Voluntad se adhiere** íntimamente a la tarea, **se mantiene y permanece impávida** hasta la obtención del triunfo. El éxito en muchos casos depende de la **capacidad desarrollada para obtenerlo**. Más de uno ha luchado **bravamente**; pero, **falta de Persistencia**, ha retrocedido precisamente cuando tan sólo faltaba **un último esfuerzo**, y ha caído

Desarrollo Psicológico

derrotado, no por sus contrarios, ni por las circunstancias, SINO POR SI MISMO. (!QUIERE Y PODRAS !).

"Aunque la **voluntad** fuere **vencida**, lo que sucederá con frecuencia, no por esto debemos desmayar. Entonces, como el nadador que **lucha** con una rápida corriente, nos basta con **avanzar poco a poco**, y hasta es **suficiente** para no desesperar del todo que la corriente nos arrastre con **menos velocidad** nadando que sin nadar. **Todo lo conseguimos con el tiempo**. Con él se forman las costumbres y adquieren **fuerza y energía** las inclinaciones naturales. Es maravilloso **el poder del que nunca desespera**. En los **Alpes** se encuentran **gargantas** en la **protogina** (una roca de feldespato y cuarzo), con una profundidad de hasta **cien metros**, cortes **prodigiosos**, formados por el **desgaste incesante**, durante los veranos, de las aguas cargadas de arena, que las **excavan**; de tal modo, las **más insignificantes acciones, repetidas indefinidamente**, acaban por producir **resultados** cuyas proporciones **parecen no guardar medida con sus causas**. Ciertamente, nosotros no disponemos, como la Naturaleza, de centenares de siglos; pero **tampoco, con seguridad, tenemos que socavar el granito**". (LA EDUCACION DE LA VOLUNTAD).

EJEMPLOS DE PERSEVERANCIA DESPUES DE LOS FRACASOS Y ADVERSIDADES

"Deje que le cuente la historia de una vida real, de un hombre que:

- Fracasó** en los negocios a los 31 años.
- Fue derrotado** a los 32 como candidato para unas legislativas.
- Volvió a fracasar** en los negocios a los 34.
- Sobrellevó la muerte** de su amada a los 35.
- Sufrió un colapso nervioso** a los 36 años.
- Perdió** en unas elecciones a los 38.
- No consiguió** ser elegido congresista a los 43.

Desarrollo Psicológico

- No consiguió** ser elegido congresista a los 46.
- No consiguió** ser elegido congresista a los 48.
- No consiguió** ser elegido senador a los 55.
- A los 56 **fracasó** en el intento de ser vicepresidente.
- De nuevo **fue derrotado** y no salió senador a los 58.
- Fue elegido presidente de los Estados Unidos a los 60.**

Se trataba de **Abraham Lincoln**. (*PODER SIN LIMITES*).

Otros casos curiosos de **comienzos adversos** que terminaron en **grandes realizaciones** :

Woody Allen: Guionista premiado por la Academia, producir, director, actor, **no logró aprobar** en **producción cinematográfica** ni en **inglés** en la **Universidad de Nueva York**.

Malcolm Forbes, editor en jefe de la revista *FORBES*, una de las principales publicaciones del mundo, **no logró integrar el equipo** de *THE PRINCETONIAN*, el periódico de la **Universidad de Princeton**.

León Uris, autor, erudito y filósofo, **reprobado en inglés tres veces en la escuela secundaria**. "*Me alegro de que el inglés no tenga nada que ver con la literatura*", dijo.

Liv Ullman: dos veces nominada por la Academia como mejor actriz, **fracasó en la prueba para integrar la Escuela de Teatro de Norwaly**... los profesores **dijeron que no tenía talento**.

Albert Einstein: físico y premio Nóbel, **reprobó sus exámenes de ingreso** en la Universidad y era **un mal estudiante** en matemáticas.

LA PERSEVERANCIA (II)

***"NO NECESITO DEL APLAUSO PARA CONFIAR,
NI DEL ÉXITO PARA PERSEVERAR".***

Romain Rolland

***"NO EXISTEN MÁS QUE DOS MEDIOS PARA
LOGRAR UN OBJETIVO IMPORTANTE, Y PARA
REALIZAR GRANDES OBRAS: LA FUERZA Y LA
PERSEVERANCIA".***

Wolfgang Goethe

EL PODER DE LA PERSEVERANCIA

LA CONSTANCIA ES LA VIRTUD POR LA QUE TODAS LAS OTRAS VIRTUDES DAN SU FRUTO. "La repetición es el ritmo fundamental de todo progreso, y la cadencia del universo mismo. Es el '*chuf-chuf*' de la locomotora que lleva a un tren a grandes distancias; las continuas explosiones que generan la fuerza en el motor de un automóvil, de un avión o de un cohete... Es el repetido golpear de las paletas de la hélice contra el agua lo que impulsa al barco. Y el persistente golpear del agua contra las paletas de una turbina lo que engendra la electricidad. Es el *tap-tap-tap* del martillo lo que introduce el clavo. Y el mortífero *pam-pam-pam* de la ametralladora lo que barre a todo cuanto se le pone por delante. En suma: es el esfuerzo continuado lo que supera todos los obstáculos. Y es la repetición auto o heterosugestiva lo que nos hace creer, a nosotros y a los demás. Del mismo modo, la

Desarrollo Psicológico

insistencia sobre el subconciente hace que arraiguen en él **nuestros pensamientos positivos**". (*EL PODER MAGICO DE LA VOLUNTAD*).

EL PENSAMIENTO Y LA PERSEVERANCIA

"Yo me río de las gentes que me dicen que **mantienen** el pensamiento adecuado. '**¿Por cuánto tiempo?**', les pregunto. Y ellos me dicen: '**Bien, al menos por unos minutos**'. Hay que **dominarse** para **VIVIR** los **pensamientos adecuados**, no unos minutos, sino **día tras día**.

"¿Qué conseguirían en un partido de tenis si devolvieran **unas cuantas** pelotas, y luego se **fueran a un lado**, se **sentaran** unos cuantos minutos, luego se levantarán de nuevo, devolvieran **otras cuantas pelotas** y luego se **sentasen** otra vez? Sería una tontería, ¿verdad?

"Pues bien, **el juego de la vida se juega constantemente...** y, para ganar **hay que estar en el juego**, le guste a uno o no. Hay que **responder a todo**, con **toda la fuerza** de que se disponga". (*EL PODER ESTA EN USTED*).

LA PERSEVERANCIA Y EL EXITO

Se ha dicho que la **casualidad** es la **amiga fiel** de los que **persiguen una idea con constancia**.

Pero... 'Las **recompensas** de la vida llegan al **final del recorrido**, no al principio, y **no se puede conocer** la cantidad de etapas necesarias para alcanzar la meta. Quizá encontraré el **fracaso** en la primera etapa, ¡y sin embargo el éxito **estará ahí, oculto** por la siguiente curva del camino ! Nunca sabré **cuán cerca estoy**, si **no franqueo** esa curva. **Siempre daré un paso más**. Si eso no sirve de nada, **daré otro, y luego otro**. En realidad, **de a un paso por vez, no es tan difícil**. Perseveraré hasta alcanzar el éxito'. (*EL VENDEDOR MAS GRANDE DEL MUNDO*).

Desarrollo Psicológico

VENCER EL DESALIENTO PUEDE CAMBIAR EL DESTINO

Numerosos artistas conocieron una gloria súbita después de atravesar **períodos muy oscuros**. Así fue, por ejemplo, para **Pablo Picasso**, quien, poco tiempo antes de ser revelado al público gracias a la estadounidense **Gertrude Stein**, a quien retrató, atravesó un período de **desaliento** tal que hasta **llegó a tirar sus telas**, pues **no conseguía ubicarlas** en ningún *marchand*. Obras **lamentablemente perdidas** para la posteridad, sin contar las que **Picasso quemó para calentarse en los inviernos de sus épocas más duras**. Si **Picasso** hubiera **renunciado** poco antes de conocer a esa estadounidense, si hubiera decidido dedicarse a otra cosa, por cierto **no habría conocido la misma gloria**, y no se habría convertido en **multimillonario gracias a la pintura**. De hecho, ese pobre pintor, ilustre desconocido, iba a convertirse en **el artista más rico de la historia**.

A su muerte, una primera estimación de los expertos estableció su fortuna en **750 millones** de dólares. (*MI PRIMER MILLON*).

EJEMPLOS NOTABLES DE LO QUE PUEDE LOGRAR LA PERSEVERANCIA

Aunque en los **gigantes de la raza humana** haya faltado tal o cual cualidad constitutiva del éxito, y por ello fuera el suyo menos esplendente de lo que hubiera sido de reunir las todas, ninguno careció de la común a todos ellos : la **tenacidad y persistencia** en su **determinación**.

La **perseverancia en el propósito** y la **constancia en el esfuerzo** es una **poderosa energía**. Despierta en los demás **la confianza en el perseverante**. Todo el mundo **cree en el individuo determinado**, con tal de que se **determinación sea razonable, prudente y factible**, y no se determine a **derribar con la cabeza** las paredes,

Desarrollo Psicológico

porque entonces la perseverancia es **terquedad**, y la determinación, **locura**.

Por intuición saben las gentes que es inútil oponerse a quien **las piedras de tropiezo utiliza por peldaños**, que **no teme el fracaso** ni jamás la calumnia ni el ridículo le **retraen de su labor** ni **rehuye responsabilidades**, y **siempre mantiene** su brújula en **dirección a la estrella polar de su propósito**, a pesar de cuantas tormentas rujan a su alrededor.

El gran poeta y novelista inglés **Oliver Goldsmith**, en los comienzos de su carrera literaria, no podía escribir diariamente más de **cuatro líneas bien pensadas**. **Siete años** tardó en componer *LA ALDEA DESIERTA*; pero **perseverando en el trabajo** adquirió una **agilidad mental** y un **dominio del lenguaje**, que otros escritores de mayor talento, pero **menos laboriosos**, intentarían en vano igualar.

El historiador **Edward Gibbon** rehizo **dos** veces el **primer** capítulo de la *DECADENCIA Y CAIDA DEL IMPERIO ROMANO* antes de entregarlo a la imprenta, y tardó **18 años** en terminar la obra.

Paul Valéry es considerado uno de los más exquisitos escritores de la literatura mundial. Cabe decir que su **perseverancia** en el trabajo no le iba en zaga a su **talento**. Durante **55 años** se levantó todos los días a las **5 de la mañana** para escribir hasta las 11.

Noé Webster empleó **treinta y seis años** en su diccionario, y con **sublime paciencia** consagró su vida al **ordenamiento y definición de voces**.

George Bacroft empleó **veintisiete años** para escribir su *'HISTORIA DE LOS ESTADOS UNIDOS'*. El célebre pintor italiano conocido como **El Ticiano** le escribía al **emperador Carlos V**, diciéndole: 'Envío a Vuestra Majestad *'LA CENA'*, en la que he trabajado **casi diaria-**

Desarrollo Psicológico

mente por siete años', y ocho empleó en pintar su '**SAN PEDRO EN EL MARTIRIO**'. Quince años tardó George Stephenson en perfeccionar la **locomotora** y veinte empleó Jacob Watt en **construir la máquina de vapor**, William Harvey estuvo experimentando durante **ocho largos años** antes de descubrir la **circulación de la sangre**, (aunque ya la había descubierto antes el español Miguel Servet, por lo que sus compañeros de profesión le vituperaron de impostor y **hubo de esperar veinticinco años** antes de que la medicina oficial reconociese **la verdad del principio circulatorio**).

La célebre cantante española conocida como '**La Malibrán**', decía: '*Si descuido un día el ejercicio de mi arte, advierto en seguida la diferencia de ejecución ; si lo descuido dos días, la advierten mis amigos, y si una semana, todo el mundo echa de ver el fracaso*'.

LA PERSEVERANCIA TAMBIEN ES UNA FORMA DE LA CONCENTRACION

LA MAS DEBIL CRIATURA PUEDE LLEVAR A CABO DETERMINADA EMPRESA, CON TAL DE QUE EN ELLA **CONCENTRE TODAS SUS FUERZAS**; MIENTRAS QUE LA MAS FUERTE FRACASA, SI ENTRE MULTIPLES EMPEÑOS **DESPERDIGA** LAS SUYAS. LA GOTA HORADA LA PIEDRA, NO POR SU FUERZA, SINO POR LA **CONTINUADA CAIDA**, AL PASO QUE EL IMPETUOSO TORRENTE SALTA SOBRE ELLA **SIN DEJAR RASTRO**.

LA PERSEVERANCIA (III)

"Durante siete meses estuve veinte horas diarias ensayando una sola palabra: 'SPECIA', que el fonógrafo repetía insistentemente. 'PECIA... PECIA... PECIA...' Era para volverse loco, pero PERSEVERÉ y VENCÍ".

Thomas Alva Edison

LOS MEJORES CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA PERSEVERANCIA

LA PERSEVERANCIA ES ACCION

La **superestrella** de hockey **Wayne Gretzky** lo expresa así: **"USTED VA A ERRAR EL CIENTO POR CIENTO DE LOS TIROS QUE DEJE DE LANZAR"**.

Por lo tanto, **actúe** todas las veces que pueda. La **CONVERSION** y la **FIJACION** de **nuestra energía** en **hábitos** se realiza mediante la **ACTIVIDAD**, y no sólo mediante la **reflexión** o el pensamiento.

NO CONFUNDA PERSEVERANCIA CON OBSTINACION

Tenga en cuenta que la **CONSTANCIA SIN SENTIDO** NO ES VIRTUD.

La **constancia** no consiste en hacer **siempre las mismas cosas**, sino las cosas que **tienden a un mismo fin**.

Desarrollo Psicológico

LA PERSEVERANCIA, EL FRACASO Y LAS ADVERSIDADES

El **mayor valor** de la **constancia** lo hallamos cuando nos enfrentamos al **fracaso** y las **adversidades**.

Dice un proverbio chino: ***"NO CONSISTE LA GLORIA EN NO CAER, SINO EN LEVANTARSE CADA VEZ QUE SE CAE"***.

Para **consolidar** su **perseverancia** considere a los fracasos como **escalones para el progreso**.

Y **valorar positivamente** todos los **obstáculos a vencer**. Porque las circunstancias **adversas** engendran **fortaleza**; la oposición **acrecienta** nuestra **resistencia** y la **superación** de una **dificultad** nos **robustece** de modo que podamos **vencer** también la **siguiente**.

Todo **fracaso temporario** también es **motivo de superación**, **estímulo para avanzar** en nuestra **habilidad** o **performance**, haciendo **mejor** el trabajo la **próxima vez**.

El Dr. **Martin Seligman**, de la **Universidad de Pennsylvania**, declara: "Lo que **lleva al éxito** es la combinación de un **talento razonable** y la **habilidad de persistir frente al fracaso**".

Además, "toda **adversidad** puede llevar la semilla de un **beneficio equivalente o todavía mayor** para aquellos que poseen una **ACTITUD MENTAL POSITIVA**. A veces, las cosas que **parecen** adversidades resultan ser **oportunidades disfrazadas**". (*ACTITUD MENTAL POSITIVA*).

No olvide nunca el viejo adagio que dice, con razón: ***"LOS HOMBRES NO FRACASAN, SE DAN POR VENCIDOS EN EL INTENTO"***.

LA PERSEVERANCIA Y EL ERROR

"TODO LO QUE HAN APRENDIDO LOS HUMANOS, LO APRENDIERON COMO CONSECUENCIAS DE EXPERIENCIAS DE ENSAYO Y ERROR, EXCLUSI-

Desarrollo Psicológico

VAMENTE. LOS HUMANOS HAN APRENDIDO SIEMPRE A TRAVES DE SUS EQUIVOCACIONES", dijo el filósofo **Buckminster Fuller**.

Cristóbal Colón se **equivocó**: lo que él buscaba era llegar a la India, y, **si no fuera por ese desacierto**, no habría regresado a Europa con la tierra de un **Nuevo Mundo en las manos**.

Hay en cada una de nuestras vidas muchos momentos en que **es necesario olvidar todo lo que lo que se ha hecho, y volver a empezar**.

Ed Land, fundador y presidente de **Polaroid** durante décadas, **inventor de la fotografía instantánea**, tenía una placa en la pared de su despacho que rezaba:

‘UN ERROR ES UN HECHO CUYOS BENEFICIOS PLENOS AUN NO SE HAN VOLCADO A TU FAVOR’.

Para eso, hay que aprender a **OLVIDAR LOS FRACASOS** como **impactos emocionales**, **PERO APRENDER DE LOS ERRORES**

El célebre escritor inglés **Samuel Smiles**, autor de la primera obra de autoayuda que conoció el mundo, titulada precisamente **‘AYÚDATE’**, escribió: ***"EL QUE NUNCA COMETE UN ERROR, JAMAS HACE NINGUN DESCUBRIMIENTO"***.

LA PERSEVERANCIA TAMBIEN ES SUPERAR EL DESANIMO.

Cuando usted sienta que sus fuerzas flaquean, lo acosan las dudas sobre su fortaleza o se siente abatido, **siga actuando**, aunque sea **más despacio**, con **menor intensidad**, pero **siga actuando**.

La **propia acción**, o sea, la **perseverancia**, provee **energía**.

Desarrollo Psicológico

Grábese en su mente las palabras de un espíritu luchador como el de la escritora **Enriqueta Ward Beecher** que, habiendo experimentado lo que decía, se expresó así para la posteridad: ***‘ES LA DERROTA LA QUE CONVIERTE EN HIERRO LOS HUESOS Y EN ACERO LOS MUSCULOS, Y HACE INVENCIBLES A LOS HOMBRES Y FORMA ESAS HEROICAS NATURALEZAS QUE MANDAN HOY EN EL MUNDO. NO HAYA TEMOR DE LAS DERROTAS. JAMAS SE ESTARA TAN CERCA DEL TRIUNFO COMO CUANDO SEAMOS DERROTADOS POR UNA BUENA CAUSA’.***

Thomas Alva Edison, después de cada intento frustrado en su laboratorio, sostenía: ***‘NO ME SIENTO DESANIMADO, PORQUE TODO INTENTO ERRONEO DESCARTADO ES OTRO PASO HACIA ADELANTE’.***

Y el orador inglés **Edmund Burke** aconsejaba: ***‘No desesperen jamás ; pero si desesperan, sigan trabajando’.***

LAS GRANDES FIGURAS QUE HABLARON DE LA PERSEVERANCIA

‘QUE CADA CUAL INQUIERA EL OFICIO A QUE SU VOCACION LE LLEVA Y DESPUES APLIQUESE A EL TENAZMENTE SI QUIERE ALCANZAR EL ÉXITO’.

Benjamín Franklin

"MI MAYOR PREOCUPACIÓN NO ES SABER SI SE HA FRACASADO, SINO SI SE ESTÁ SATISFECHO CON ESE FRACASO".

Abraham Lincoln

‘UN ÉXITO ES UN MOMENTO MAS DE SOSTENIMIENTO’.

Antiguo proverbio

Desarrollo Psicológico

“¡ADELANTE, SEÑOR, ADELANTE ! LAS DIFICULTADES CON QUE USTED TROPIECE SE RESOLVERÁN POR SÍ MISMAS A MEDIDA QUE USTED AVANCE. NO SE DETENGA USTED ; SE INICIARÁ LA AURORA Y LA LUZ BRILLARÁ CADA VEZ CON MÁS INTENSIDAD EN SU CAMINO’.

Joan D’Alembert

‘NO ABANDONE JAMAS. JAMAS. JAMAS ABANDONE’.

Winston Churchill

‘NO CONOZCO DON MAS INDISCUTIBLE, EN UNA MENTE SOBERANA, QUE EL DE LA TENACIDAD DE PROPOSITO, QUE, A TRAVES DE TODOS LOS REVESES, VICISITUDES Y FORTUNAS, JAMAS CAMBIA, IMPAVIDA EN LOS BUENOS Y MALOS PASOS, VENCIENDO TODA OPOSICION HASTA LLEGAR AL PUERTO’.

Ralph W. Emerson

‘LA PERSEVERANCIA ES LA VIRTUD PROPIA DE LOS VENCEDORES. ES LA PREEMINENTE VIRTUD DEL HOMBRE CONTRA EL DESTINO, DEL INDIVIDUO CONTRA LA COLECTIVIDAD, DEL ESPIRITU CONTRA LA MATERIA. ES EL VALOR EVANGELICO DE INCALCULABLE TRASCENDENCIA EN EL ORDEN SOCIAL DE PUEBLOS E INSTITUCIONES’.

Edward Bulwer Lytton

LA EXPECTATIVA

‘EL ANHELO DE TODO HOMBRE HA DE SER EL DESENVOLVIMIENTO DE TODAS SUS POTENCIAS Y FACULTADES EN ARMONICO CONJUNTO’.

Alexander Humboldt

La **expectativa** se define como *‘la esperanza de lograr una cosa, en adelante, si se presenta la oportunidad u ocasión que se desea’.*

En una célebre obra, los autores **Napoleón Hill** y **Clement Stone** explican así el vínculo entre **esperanza** y **expectativa**: "La **esperanza** es un **deseo** con la **expectativa** de obtener lo que se desea y la **creencia** de que ello puede obtenerse. Una persona reacciona conscientemente a lo que para ella es **deseable, creíble y alcanzable**.

Y también **reacciona subconscientemente** al impulso interior que le induce a actuar, cuando la **sugestión ambiental** o la **autosugestión** desencadenan los **poderes de su subconsciente**". (ACTITUD MENTAL POSITIVA)

POR QUE ES TAN IMPORTANTE LA EXPECTATIVA

Nadie haría un esfuerzo, y ni siquiera actuaría, si no existiera en la mente una **finalidad**, la cual es ya una **forma de expectativa**.

El **logro** de un **objetivo** puede ser considerado algo **absolutamente seguro**, o bien **casi una quimera**, pero en ambos casos esa **finalidad** es la **causa de la acción**.

Desarrollo Psicológico

Puede decirse que no hay acción que no esté encaminada a la **expectativa** - cierta o irreal- de alcanzar un **objetivo**.

EL EXPERIMENTO DE LA ESPERANZA.

El profesor **Rudolf Bilz** bautizó así un experimento con **ratas de campo** recién capturadas. Si uno de estos animales es arrojado a un barreño lleno de agua, cuyas paredes lisas no le permiten salir, a los **quince minutos** de nadar y agotarse, **en pleno desconcierto**, la rata muere a causa del **stress**.

En circunstancias normales, este tipo de ratas pueden nadar hasta **80 horas sin parar antes** de ahogarse. De hecho, la causa de la muerte de las ratas antes mencionadas **no es** el esfuerzo físico, sino solamente el **miedo mortal** ante una **situación sin salida**.

Al otro día se hizo otro experimento **con otra rata del mismo tipo**. Ahora, después de dejar a la rata en el agua por **cinco minutos**, se le lanzó una **tablilla** por la que **pudo trepar**, alcanzando un blando nido.

Si se lanza a esa misma rata poco después, **sin la tablilla salvadora**, el animal **no muere de stress**. **Aguanta** nadando en el recipiente **ochenta horas**, como un **campeón de resistencia**, hasta su **total agotamiento**, animada por la **esperanza** de que **en algún momento se le vuelva a arrojar la tablilla salvadora**.

Si esto hace la **esperanza** en un pequeño animal, **qué no hará en un ser humano**. (*SOBREVIVIR y EXCELENCIA EN EL MANEJO DEL STRESS*).

LA EXPECTATIVA INFLUYE SOBRE LA CONDUCTA PROPIA Y LA DE LOS DEMAS

"La **expectativa** es una manera más indirecta de lograr esquemas de conducta **deseados**, que funciona mediante la **creación de profecías que se autorrealizan**. Si asignamos a los niños el atributo de ser **excepcionalmen-**

Desarrollo Psicológico

te pulcros o gentiles, se sienten inclinados a **actuar de tal modo** para hacerse **merecedores** de estos elogios. Del mismo modo, si **elogiamos** a nuestros futuros vecinos por su **gentileza**, se sienten obligados a **responder a esta reputación** y nos llevan a casa las bolsas del supermercado o cortan el césped de nuestros jardines cuando nos vamos de vacaciones". (*MENS SANA*).

Este principio fue ilustrado por el célebre escritor alemán **Wolfgang Goethe**: ***‘TRATE A LAS PERSONAS COMO SON, Y ELLAS PERMANECERÁN ASÍ. TRÁTELAS COMO SI FUESEN LO QUE PUEDEN SER, Y LAS AYUDARÁ A TRANSFORMARSE EN LO QUE SON CAPACES DE SER’.***

LA EXPECTATIVA ES UN FACTOR FUNDAMENTAL EN NUESTRO DESARROLLO PERSONAL

Fue **Aristóteles** el **primero** en definir las cosas **vivas** no sólo en función de **lo que son en un momento o situación dada**, sino también por sus **POTENCIAS**, o lo que por naturaleza, y en su **PLENITUD**, **podrían llegar a ser**.

"El alma edifica lo que **se le ha enseñado a esperar**."

Los **anhelos** de nuestro corazón y las **aspiraciones** de nuestra alma son **algo más** que sueños vagos o quimeras de la fantasía, puesto que, en verdad, son **vaticinios, predicciones, heraldos y mensajeros** de futuras realidades. Indican nuestra **potencialidad anímica** y miden la **altitud de nuestro propósito** y la **categoría** de nuestro **valor moral**.

Lo que **ardientemente anhelamos**, y en conseguirlo ponemos **todo nuestro esfuerzo**, se convierte, tarde o temprano, en **realidad**. Nuestros ideales son el **boceto de futuras acciones**, la **esencia de lo que esperamos**.

Se **vigorizarán** nuestras facultades en proporción a la **intensidad** de nuestros **anhelos y pensamientos**.

Desarrollo Psicológico

El escultor sabe que su ideal no es quimera de su fantasía, sino **pronóstico de lo que esculpirá en el mármol**". (*EL PODER DEL PENSAMIENTO*).

LA EXPECTATIVA NO ES ESPERAR EL FUTURO, SINO ACTUAR EN EL PRESENTE

El gran pintor **Vincent Van Gogh**, quien se debatió en la **pobreza** y el **sufrimiento diario**, muriendo a temprana edad, le decía en una carta a su hermano **Theo**:

"No me haría sentirme tan melancólico, hermano, si no hubieses agregado algo que me preocupa. Dices que **aguardemos tiempos mejores**. Tú sabes, es una de esas cosas de las cuales **debemos cuidarnos**. Esperar épocas mejores **no debe ser un sentimiento** sino una **acción en el presente**. Por la misma razón de que **siento intensamente la esperanza** de tiempos mejores, me arrojé **con toda mi fuerza** en el trabajo del presente **sin pensar en el futuro**".

LA EXPECTATIVA DEBE EQUILIBRARSE CON LA PACIENCIA

‘ESPEREMOS LO QUE QUERAMOS, PERO SOPORTEMOS LO QUE VIENE’. Cicerón

EL PODER DE LA EXPECTATIVA EN EL RENDIMIENTO PERSONAL

‘Estamos siempre en condiciones de conseguir lo que esperamos, y quien nada espera, nada alcanza’. (*EL PODER DEL PENSAMIENTO*).

El Dr. **Norbert Wiener** ha dicho: "Una vez que el hombre de ciencia ataca un problema del que **él sabe que tiene una solución**, entonces experimenta un **cambio rotundo** en su **actitud** hacia el mismo. Ya ha logrado **pasar la mitad del camino** que ha de conducirle a la **solución** de la pregunta propuesta". (*THE HUMAN USE OF HUMAN BEING*)

"Experimentos realizados por los psicólogos **R. Rosenthal** y **L. Jacobson** confirman la **eficacia** de la

Desarrollo Psicológico

"expectativa". Tomaron un grupo de niños de primer grado y **les adjudicaron** resultados de tests psicológicos **falsificados**, que se los hacían saber a sus maestros, **sugiriendo** que esos niños tendrían **progresos espectaculares** en el curso del próximo año. Los niños eran tomados **completamente al azar**. Al año, esos niños **superaron al resto**, mostrando sin duda que **nos comportamos a la altura de la expectativa de los demás**.

Los alumnos de quienes se dijo artificialmente que "debían tener éxito", **progresaron más** que los que permanecieron en el anonimato. En un año, por ejemplo, el cociente intelectual de una niña mejicana, **pasaba de 61 a 106**.

Interrogados sobre estos casos interesantes, los profesores recalcaban la **vivacidad** de esas niñas, su **curiosidad** y **originalidad**.

En cuanto a los alumnos cuyos nombres no habían sido 'apuntados' al maestro, no sólo sus resultados fueron **menos buenos** que los de sus compañeros **supuestamente superiores**, sino que cuando demostraron ciertos progresos, **fueron vueltos a llevar** por el profesor **al nivel que 'debía' ser el suyo**. COMO NO HABÍA SIDO PREVISTO, EL BUEN RESULTADO SE JUZGABA INDESEABLE. (*LA INTELIGENCIA: MITOS Y REALIDADES* y *PYGMALION IN THE CLASSROOM*).

'Si veo que un individuo tiene mucho **potencial**' -dijo un profesor- 'le dedico **atención especial** para **desarrollar** dicho potencial. Cuando evoluciona, entiendo que mi **evaluación** original era **correcta** y **lo ayudo aún más**. Inversamente, los individuos a quienes considero dotados con **menor potencial** languidecen **desprovistos de consideraciones**, se desempeñan con **desinterés** y **justifican aún más mi falta de atención**'.

El psicólogo **Robert Merton** fue el **primero** en identifi-

Desarrollo Psicológico

car este fenómeno como **‘profecía autocumplida’**. (*THE SELF-FULFILLING PROPHECY*).

También se lo conoce como el **‘efecto Pigmalión’**, en alusión a la famosa obra de **George Bernard Shaw**, quien tomó el título de **Pigmalión**, un personaje de la mitología grecolatina que **creía tanto** en la belleza de la estatua que había tallado que **logró que ésta cobrara vida**.

El **‘efecto Pigmalión’** funciona en **muchísimas situaciones**. Un ejemplo se presenta en las escuelas, donde la **opinión** de un maestro **influye** en la **conducta** del alumno. (*TEACHER EXPECTATION AND PUPIL LEARNING*).

LA EXPECTATIVA SOBRE UNO MISMO ES LA MEJOR DE LAS EXPECTATIVAS

Porque implica PONERNOS A LA ALTURA DE NUESTRAS **POSIBILIDADES**, ANTES DE PONERNOS AL NIVEL DE LAS **CIRCUNSTANCIAS**.

Así lo expresaron algunos grandes autores:

‘LA COSTUMBRE DE ESPERAR EN NOSOTROS MISMOS ESTIMULA NUESTRAS MEJORES CUALIDADES’. Orison Swett Marden

"NO AMEIS LO QUE SOIS, SINO *AQUELLO EN LO QUE OS CONVERTIREIS*". Miguel de Cervantes

“TODAS MIS ESPERANZAS *ESTAN EN MI*”. Terencio

“TODOS PODEMOS LLEGAR A VALER *MUCHO MÁS DE LO QUE NOS DICEN O NOS FIGURAMOS QUE VALEMOS*”. William James

LA PACIENCIA

"...CORRAMOS CON PACIENCIA LA CARRERA QUE TENEMOS POR DELANTE".

Hebreos 12:1.

El término **paciencia** tiene dos acepciones fundamentales: una, es la **‘virtud consistente en sufrir los infortunios y trabajos sin que se perturbe el ánimo’**. La otra, **‘espera y serenidad para las cosas que se desean mucho’**.

Sobre esto último, puede decirse con propiedad que la **paciencia** es el **componente principal** de la **perseverancia**.

La PACIENCIA suele ser un árbol de **raíz amarga**, pero de **frutos muy dulces**.

"¿Quién puede aclarar el agua barrosa?", preguntaba el sabio chino Lao Tsé, hace **veintiséis siglos**. ***"Si la dejas, se aclarará por sí misma"***. La **paciencia** es sin duda una **virtud**, más cultivada en **oriente**, pero **muy descuidada** en nuestro mundo **occidental**.

LA IMPORTANCIA DE LA PACIENCIA

Se trata de una **virtud importante** para el progreso de las **artes y las ciencias**, como lo expresan las **siguientes citas** :

"EL GENIO ES EL INFINITO ARTE DE TRABAJAR CON PACIENCIA". Thomas Carlyle

"EL GENIO NO ES MÁS QUE UNA IMPORTANTE DISPOSICIÓN PARA LA PACIENCIA". Louis Buffon

Desarrollo Psicológico

‘EL ARTE Y LA CIENCIA NO BASTAN, ADEMÁS ES INDISPENSABLE LA PACIENCIA’. Wolfgang Goethe.

Si la **paciencia** es una **virtud** reconocida como **valiosa** por los **grandes hombres**, con cuanta más razón debemos **cultivarla** los **hombres comunes**.

Sobre la relación entre la **paciencia** y el **mejoramiento propio**, el escritor **Richard Bach**, en la célebre obra *‘JUAN SALVADOR GAVIOTA’*, se expresó así: ‘El problema consiste en que debemos intentar la **superación** de nuestras **limitaciones** en **orden**, y **con paciencia**’.

LA PACIENCIA ES UNA VIRTUD PARA EL ÉXITO, PERO TAMBIEN PARA LA ADVERSIDAD

"LA PACIENCIA HACE MÁS TOLERABLE LO QUE NO PUEDE IMPEDIRSE", dijo, hace dos milenios, el filósofo romano **Horacio**.

Por eso el gran poeta **John Milton**, en pleno padecimiento de su ceguera, escribió: ***'NO ES UNA DESDICHA SER CIEGO, SINO NO SER CAPAZ DE SOPORTAR LA CEGUERA'***.

LA PACIENCIA Y LA VOLUNTAD

"Una excursión al Everest se reduce a algunos millares de pasos, de esfuerzos, de saltos de cortes en el hielo, y del mismo modo la vida de los más grandes sabios se reduce a una larga serie de pacientes esfuerzos. Obrar es, pues, realizar mil insignificantes acciones...

En estas mil acciones, insignificantes en apariencia, se temple la voluntad". (*ABRIRSE PASO*).

EL SECRETO DE LA PACIENCIA

Es el conocido principio del **‘DIVIDE Y VENCERÁS’** aplicado al **tiempo** y a la **oportunidad**.

Desarrollo Psicológico

“Cualquiera puede acarrear su carga, por ardua que sea, hasta el ocaso. cualquiera puede realizar su trabajo, por arduo que sea, durante un día. cualquiera puede vivir dulce, paciente, amorosa, puramente, durante veinticuatro horas”, aconsejó el gran escritor **Robert Louis Stevenson**.

Un dicho popular y anónimo confirma esto:

BASTA UN POCO CADA DIA SI CADA DIA SE ADQUIERE ESTE POCO.

Y la célebre asociación mundial **Alcohólicos Anónimos** utiliza el principio con eficacia, al recomendar con énfasis : **“NO DECIDA CESAR DE BEBER PARA SIEMPRE. TAN SÓLO DECIDA QUE NO TOMARÁ UN TRAGO HOY”**.

LA PACIENCIA ES EL VALOR DE LOS PEQUEÑOS Y SOSTENIDOS ESFUERZOS

"Es inconcebible lo que se hace con el tiempo cuando se **tiene paciencia** para esperarlo **sin apresurarse**", escribió el gran orador francés **Jean Baptiste Lacordaire**.

"Observe la Naturaleza: un torrente **devasta el valle** de San Gervasio y apenas deja una **cantidad insignificante** de depósitos; por el contrario, la **lenta acción** de las heladas y de las lluvias, la **marcha apenas sensible** de los ventisqueros, **disgregan** todos los años, casi **piedra por piedra**, las peñas más enormes y acarrear a los valles **prodigiosas masas de aluviones**. Un torrente arrastrando gravas **desgasta a diario** el granito sobre el cual corre, y llega, con los siglos, a excavar en la roca **gargantas de gran profundidad**. Lo mismo sucede con las **obras humanas**: todas proceden por la **acumulación de esfuerzos tan pequeños**, que mirados en sí mismos **parecen completamente desproporcionados** a la obra **realizada**". (LA EDUCACION DE LA VOLUNTAD)

LA PACIENCIA (II)

‘SI TU ÁRBOL DA FRUTO, REGOCÍJATE, PERO NO LO ARRANQUES HASTA QUE ESTÉ MADURO’.

Anónimo

INSPIRESE EN LOS GRANDES EJEMPLOS

Los autores eminentes se distinguieron siempre por la **paciencia** y **perseverancia** en su labor. No brotaron sus obras con la impetuosidad del rayo, sino que las elaboraron **pacientemente** con **belleza** y **gracia**, sin dejar en ellas vestigio del **esfuerzo** realizado al componerlas.

‘Sabido es **cuán necesitado** andaba el gran escritor inglés **Thomas Carlyle** mientras escribía su *‘HISTORIA DE LA REVOLUCION FRANCESA’*. Al dejar listo el primer tomo para la imprenta, prestó el manuscrito a un vecino, quien **descuidadamente lo dejó por el suelo**, y la criada lo recogió **para encender el fuego**, creída de que eran **papeles inútiles**. Cabe suponer el **amargo disgusto** del escritor ; pero **no era Carlyle** hombre que fácilmente cediese a la desesperación, y al cabo de algunos meses **había rehecho el quemado manuscrito**, después de **volver a consultar cientos** de volúmenes’. (*SIEMPRE ADELANTE*).

Le rogaron a **Charles Dickens** que leyera en público alguna de sus narraciones, y respondió diciendo que le faltaba tiempo, pues tenía la costumbre de leer diariamente **un mismo trabajo** durante **seis meses** antes de leerlo en público, porque confesaba que el **único mérito** de sus producciones era la **humilde, paciente y prolongada** atención con que las componía.

Desarrollo Psicológico

Charles Darwin se pasó **15 años verificando** *‘EL ORIGEN DE LAS ESPECIES’*. Los libros de memorias de hombres tan eminentes como **Hawthorne** y **Emerson** nos informan del **enorme** y **perseverante** trabajo que emplearon en libros cuya lectura acabamos en una hora. **Montesquieu** tardó **veinticinco años** en componer *‘EL ESPIRITU DE LAS LEYES’*, y **Adam Smith** estuvo **diez** atareado en *‘LA RIQUEZA DE LAS NACIONES’*. Un condiscípulo se burló cierta vez de **Eurípides**, porque había estado **tres días** para escribir **tres líneas**, cuando él había escrito ya quinientas, a lo que repuso **Eurípides**: *‘Pero tus quinientas líneas quedarán muertas y olvidadas, mientras que mis tres vivirán eternamente’*. **Ariosto** escribió de **dieciséis formas distintas** su *‘DESCRIPCION DE UNA TEMPESTAD’* y empleó **diez años** en *‘ORLANDO FURIOSO’*, del que sólo pudo vender cien ejemplares a seis reales. **Adán Tucker** trabajó **diez y ocho años** en su *‘LUZ DE LA NATURALEZA’*.

Las obras maestras de literatura se compusieron **línea por línea, párrafo por párrafo** y algunas se **rehicieron doce veces**. **Lucrecio** empleó **casi toda su vida** en la composición del famoso poema *‘DE RERUM NATURA’*.

Rousseau, cuyo estilo es tan elegante y ameno, dice de su propia labor:

‘Mis manuscritos, emborronados, raspados, con tachones e interlíneas y apenas legibles, atestiguan el trabajo que me costaron. Todos los rehice cuatro o cinco veces antes de darlos a la imprenta... Volví y revolví en mi mente algunas cláusulas durante cinco o seis noches antes de transcribirlas al papel’.

Beethoven aventajó tal vez a los demás compositores en **paciente fidelidad** y **persistente aplicación**. Difícilmente se encontraría en su música una línea que no la **hubiese compuesto y corregido lo menos doce veces**.

Desarrollo Psicológico

Edward Gibbon escribió **nueve veces** su autobiografía, y en invierno y verano **estaba en su gabinete a las seis** de la mañana, trabajando durante **veinte años** en su magistral obra '*DECADENCIA Y CAIDA DEL IMPERIO ROMANO*'. **Platón** escribió de **nueve modos distintos** la **primera frase** de su '*REPUBLICA*', antes de ponerla en limpio. **Virgilio** tardó **siete años** en escribir las '*GEORGICAS*' y **doce** en componer la '*ENEIDA*', quedando tan **descontento** de este poema, que le dieron tentaciones de levantarse de su **lecho de muerte** para entregarlo a las llamas.

LA PACIENCIA TAMBIEN ES INTERES

Resulta muy interesante el testimonio de una persona que trabajó con el genial dibujante y productor **Walt Disney**:
'¿Qué hacemos para captar las espeluznantes escenas de lucha a muerte como la del halcón que mata a la cascabel en '*The Living Desert*'?

'-Será cuestión de paciencia -apunté yo.

'-No precisamente -rectificó **Disney**-. **Paciencia** es lo que necesita uno cuando, listo para salir a la calle, aguarda al pie de la escalera a que su mujer acabe de arreglarse. Vea, por ejemplo, a los Milotte -dice señalando a la pareja sentada al otro lado del restaurante de los estudios-. Cuando rodaban '*PROWLERS OF THE EVERGLADES*' **pasaron seis semanas aguardando** que saliera del cascarón un caimancillo, y **cuarenta días acechando** a las garzas **en espera** de que una de ellas pescara un pez a corta distancia para fotografiarla en el acto. PUDIERA decirse que eso es **paciencia**; yo prefiero llamarlo INTERES. (COMO HACE WALT DISNEY SUS PELICULAS).

EL DESCONTENTO

"EL DESCONTENTO ES EL PRIMER PASO EN EL PROGRESO DE UN HOMBRE O UNA NACION".

Oscar Wilde

Producto de una **ley natural**, todo organismo **alberga una innata fuerza de crecimiento**. (*THE ORGANISM*).

Para decirlo con palabras más simples : un organismo trata de **realizar todas sus capacidades biológicas**.

El hombre, además, cuenta con **capacidades y necesidades psicológicas**, además de las biológicas. **Abraham Maslow** coloca la necesidad de **autorrealización** a la cabeza de su lista de **necesidades psicológicas**. Para **Maslow**, 'ello consiste en el deseo de autocumplimiento del hombre, es decir, en la tendencia a **llegar a ser lo que uno es en potencia**. Esta propensión podría llegar a ser explicada como el **deseo de ser cada vez más lo que uno es**, de convertirse cabalmente en **aquello de lo que uno es capaz**'. (*PERSONALITY AND MOTIVATION*).

El **CONTENTO** (del latín *CONTENTUS*, que a su vez deriva de *CONTINERE*, contenido) es definido como 'gozo' o 'satisfacción'.

El **DESCONTENTO**, con el sentido que aquí queremos darle, alude a la **inquietud** que posee el ser humano cuando **siente** que algo - **él mismo**, una **situación**, un **producto comercial**, una **obra de arte** - **puede y debe** mejorarse.

Charles Becker, ex director de una de las más importantes **compañías de seguro norteamericanas**, lo expresó en forma insuperable : ***"Quisiera animarles a estar descontentos. No descontentos en el sentido del***

Desarrollo Psicológico

mal humor, sino descontentos según el sentido de aquella 'divina impaciencia' que, a lo largo de toda la historia del mundo, ha sido la inspiradora de los auténticos progresos y reformas. Espero que nunca estén ustedes satisfechos. Espero que experimenten constantemente el afán de mejorar y perfeccionar, no sólo su propia persona, sino también el mundo que les rodea".

EL LEGITIMO DESCONTENTO PRODUCE INSPIRACION, Y ES LA RAIZ DE TODO PROGRESO

EN EL HOMBRE

El gran poeta **Robert Browning** dijo: *"Cuando la lucha de un hombre comienza dentro de sí, ese hombre vale algo".*

Thomas Edison mostró el otro lado del descontento: *"Muéstrenme un hombre completamente satisfecho... y yo les mostraré un fracasado".*

EN LAS CIVILIZACIONES

El descontento es lo que hace que los hombres no acepten los **límites impuestos** por las **circunstancias**, y se aventuren **más allá** de los horizontes habituales.

"Todos conocemos a individuos cuya **madurez** y **aprendizaje** sólo pueden explicarse en términos de un **impulso interno**, de una **curiosidad**, de un elemento de **búsqueda y exploración** en su personalidad. El capitán **William Cook** declaraba: *"Yo... tenía la ambición no sólo de llegar más lejos de lo que jamás había llegado antes hombre alguno, sino de llegar hasta donde le fuese imposible llegar a cualquier hombre".* En la misma forma que la **inquieta búsqueda** de **Cook** lo llevó a **recorrer la faz de la Tierra**, de la misma manera otros

Desarrollo Psicológico

hombres se embarcan en odiseas de la mente y el espíritu". (EXCELLENCE).

EN LAS ARTES

Ludwig van Beethoven expresó: **'NO ESTAR JAMAS SATISFECHO. AQUI ESTA TODO EL ARTE'**.

Y estar **insatisfecho** puede significar la **mejora en un pequeño detalle**.

Bruloff, el gran pintor ruso, corrigió en una ocasión el dibujo de un alumno. El alumno miró asombrado el dibujo, y exclamó:

-¡Cómo! Lo ha **reformado usted un poquito**, y sin embargo, **parece otro dibujo**.

Y Bruloff respondió:

-El **arte comienza donde comienza el poquito**.

El genial pintor Miguel Angel también sentía esto, y lo dijo así: **'La insignificancia hace a la perfección, y la perfección no es ninguna insignificancia'**.

EN LAS CIENCIAS

El **descontento** puede ser la **intuición inspiradora** de una **necesidad** que debe ser **cubierta**, y es el **impulso indeclinable** de llegar a **cubrir** esa **necesidad**, aun partiendo de **condiciones desventajosas**.

Charles Goodyear, por ejemplo, **carecía de formación científica**, y no tenía más que **instrumentos rudimentarios**, como un **fogón de cocina**, para hacer sus experimentos. Pero se sentía **descontento con su situación**, y tenía **fe ciega** en su búsqueda del proceso de **vulcanización del caucho**, y persistió a pesar de sus **necesidades económicas** y los **contratiempos personales**, hasta que **descubrió** el proceso.

Y esto no sólo es válido para el pasado. Considere esta apreciación de Dwight Eisenhower: **"EL 90 POR CIENTO DE TODAS LAS COSAS QUE SE**

Desarrollo Psicológico

LOGRARÁN EN EL FUTURO, LAS REALIZARÁN PERSONAS QUE NO SE SIENTEN DEMASIADO BIEN CONSIGO MISMAS".

EN EL DEPORTE

Bill Russell, legendario **centrista** del equipo de baloncesto **Boston Celtics**, llevaba **registros** de su puntaje personal. Después de cada partido se autocalificaba **con una escala de uno a cien**. En su carrera nunca superó los **sesenta y cinco**. Dada la manera en que la mayoría pensamos en nuestras metas, consideraríamos a **Russell** como un abyecto fracaso. El pobre diablo jugó en **más de mil doscientos partidos** de baloncesto y nunca estuvo a la altura de su **propia pauta**, que el mismo se había impuesto. Pero la búsqueda de esa pauta lo transformó en el mejor jugador de baloncesto que jamás existió. (*SECOND WIND...*)

EL DESCONTENTO EMPIEZA CON UN SENTIMIENTO Y SIGUE CON DOS PREGUNTAS BASICAS

El descontento es ‘SENTIRSE RESPONSABLE DE ALCANZAR UN CRITERIO MAS ELEVADO DE LO QUE NADIE ESPERA DE USTED’.

Si usted no tiene este sentimiento, averigüe **por qué no lo tiene**. Si lo posee, fórmúlese estas dos preguntas :

Pregunta 1: ¿Qué puedo hacer, que no esté haciendo ahora y que, si lo hiciera **regularmente**, representaría una **tremenda diferencia positiva** en mi vida?

Pregunta 2: ¿Qué produciría **resultados similares** en mi actividad **laboral** o en mi **empresa**?

No olvide el extraordinario consejo del gran escritor **Somerset Maugham**: ***"Pasa algo curioso en la vida:***

Desarrollo Psicológico

cuando uno se niega a aceptar nada que no sea lo mejor, muy a menudo lo consigue".

EL DESCONTENTO NO ES UNA CUESTION DE TAMAÑO

El hombrecito le dice al forzado de más de cien kilos:

- Si yo hubiese sido tan grande como usted, hoy sería el campeón del mundo de peso pesado.

Y el grandote respondió: -¿Y qué le impide ser campeón del mundo de peso pluma?

LA EXCELENCIA DE UN CÍRCULO ESTÁ EN SU REDONDEZ, NO EN SU TAMAÑO.

Cuidado con el descontento. Como todo, tiene su **exacto lugar** en la vida. **Fuera de lugar**, se vuelve **en contra** del **desarrollo** de un individuo o de un grupo.

No olvide que una brecha grande entre la **ambición** y la **capacidad** lleva al **stress**.

EL DESCONTENTO Y LA CREATIVIDAD

‘Frente a cualquier frase hecha, cualquier adagio, refrán o dicho popular preguntémonos: **¿Realmente es así? ¿Porqué? ¿No podría ser diferente?.**

Unos serán validos.

Pero todos deben ser cuestionados.

En la vida diaria usamos **siempre las mismas frases hechas**, que, por lo general, no son más de doscientas cincuenta.

Algo parecido ocurre con las ideas: **andamos una y otra vez por la misma vía** y, a veces, ni siquiera nos damos cuenta de que es la misma’. (LA REVOLUCION DE LA INTELIGENCIA).

LA AUDACIA

‘SÉ ATREVIDO Y VALIENTE. CUANDO VUELVAS LA VISTA ATRÁS, LAMENTARÁS MÁS LAS COSAS QUE NO HAYAS HECHO QUE AQUELLAS QUE HICISTE.’

H. Jackson Brown

Parece difícil definir la **audacia**. El diccionario va remitiendo a distintos términos: remite a la **intrepidez**, al **arrojo**, al **valor en el peligro**, a la **osadía**, al **atrevimiento**.

Lo cierto es que la audacia parece ser la **‘sal’** de las **grandes empresas**.

El poeta italiano **Metastasio** decía: 'UNA HERMOSA AUDACIA CONDUCE A LAS GRANDES OBRAS'.Y el inmortal **Jonathan Swift** dejó escrito: "*Los brutos no van más allá de sus posibilidades. El oso no intenta volar. El caballo titubea antes de saltar la triple valla. El perro retrocede instintivamente ante una zanja demasiado ancha y profunda. Tan sólo el hombre, en su locura, se rebela obstinadamente contra las prohibiciones de la naturaleza y se empeña en oponerse a sus planes*".

La **audacia rompe los límites**, y **forma parte esencial** de nuestro **progreso como civilización**, en todas las áreas de nuestra existencia.

Los grandes inventores, los grandes líderes, raras veces han sido simplemente "realistas". No lo fueron ni **Gandhi**, ni **Walt Disney**, ni **Colón**, ni **Edison**, ni **Einstein**...

"Apenas la historia registra una proeza del entendimiento humano, sin que antes de realizarla multitud de personas dijeran que era una locura intentarla". (SIEMPRE ADELANTE)

Desarrollo Psicológico

En su obra *PROFILES OF THE FUTURE*, el gran escritor **Arthur C. Clarke** recopila una impresionante lista de **predicciones fallidas** en los campos de la ciencia y la tecnología: la de que es **‘científicamente imposible’** que **vuele algo más pesado que el aire**, la de que **‘los viajes espaciales son una quimera’**, la de que **‘nunca se podrá llegar a dominar la energía del átomo’**, etc. Tales predicciones, generalmente formuladas **unos años antes** de que **se demuestre que eran equivocadas**, proceden no de los desinformados e irresponsables, sino normalmente de los **especialistas más reputados y admirados** de los respectivos campos científicos de que se trate.

En otras palabras, la **audacia** siempre dio buenos dividendos. Para decirlo con el ingenio de **George Bernard Shaw**: *"Los razonables son los que se adaptan al mundo. Los irrazonables son los que no lo hacen. Por lo tanto, el progreso se produce gracias a los irrazonables"*.

Parece que la **gran pregunta del audaz** es en torno a la palabra IMPOSIBLE. Y la formulación de esa pregunta es: **‘Los imposibles, ¿son hechos u opiniones?’**

La audacia **no es sinónimo** de triunfo. Porque la audacia **puede fracasar**. Pero un pensador gigante, como **Wolfgang Goethe**, dijo:

"LAS ALTAS PRETENSIONES, EN SI, SON, AUNQUE NO SE REALICEN, MAS ESTIMABLES QUE LAS BAJAS Y PERFECTAMENTE REALIZABLES".

Existen curiosas evidencias para justificar el lema *"el que arriesga, gana"*. Durante la **Segunda Guerra Mundial**, el doctor **Paul Tourrance**, psicólogo, realizó un estudio de los pilotos **más reconocidos** de **Estados Unidos**, descubriendo que una de sus características principales era la **capacidad para asumir riesgos**.

Desarrollo Psicológico

Esta capacidad **mejoraba su desempeño**, y lejos de predisponerlos para accidentes, **aumentaba su seguridad**. El doctor **Tourrance** concluía: *"La vida en sí misma es una cuestión riesgosa. Si pasáramos la mitad del tiempo que usamos en evitar riesgos aprendiendo a asumirlos, no sentiríamos tanto temor en la vida"*. La opinión de los especialistas, en torno a este punto, es que **al enfrentar los riesgos y superar los desafíos, mejoramos nuestra eficiencia y aumentamos nuestra autoestima**. La **audacia**, muchas veces, hace que **los logros excedan dramáticamente a las habilidades iniciales**.

QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA AUDACIA

LA AUDACIA NO ES LA AUSENCIA DE MIEDO.

En la célebre novela *‘MOBY DICK’*, el temerario capitán **Ahab** dice: "No llevaré en mi ballenera a ningún hombre que **no le tema** a la ballena".

La audacia no es **inconsciencia** ni negación del peligro y de los riesgos. Pero sí es **superar la inseguridad** y el **temor**.

Si hay algo que usted quiere hacer, cualquier cosa que sea, **no debe permitir** que el miedo **se lo impida**. Para muchos hombres el miedo es más bien **un motivador** que un obstáculo. **Brooke Knapp** dijo: *‘Yo empecé a volar porque me producía miedo volar. Si uno da no el noventa por ciento ni el noventa y cinco por ciento, sino el ciento por ciento, puede realizar cualquier cosa. La mayor oportunidad de desarrollo está en sobreponernos a las cosas que nos causan miedo’*. **Brooke** es hoy una de las **aviadoras más distinguidas de los Estados Unidos**. (COMO LLEGAR A SER LIDER). Digno ejemplo del sabio precepto filosófico de **Ralph W. Emerson**: **‘HAZ LO QUE TEMES Y LA MUERTE DEL TEMOR SERA SEGURA’**.

Desarrollo Psicológico

LA AUDACIA ES LA RESOLUCION DE ARRIESGAR ALGO EN FUNCION DE UN OBJETIVO MAYOR.

La **audacia** es **superar la seguridad del presente**, obviamente **más cómoda** que el **riesgo de intentar algo** hacia el futuro.

Pero a veces, **usted no tendrá otra opción** que abrirse paso a machetazos en una selva espesa. ¡No habrá ningún sendero! Deberá ser un PIONERO SIN MAPA.

Tendrá que tener IMAGINACION para trazar un objetivo audaz y COMPROMISO para construir un camino hacia él. Y contar con que los **objetivos grandes producen gran motivación**. Así, la AUDACIA puede marcar el camino entre el '*ganarse la vida*' o diseñarla.

AL SER AUDACES ESTAMOS EN COMPAÑÍA DE LOS GRANDES.

'LA FORTUNA AYUDA A LOS AUDACES Y RECHAZA A LOS TÍMIDOS'.

Virgilio

'LA FORTUNA FAVORECE A LOS AUDACES'.

Erasmus de Rotterdam

'LOS HOMBRES MUELEN Y MUELEN EN EL MOLINO DE UN AXIOMA Y LO ÚNICO QUE SALE ES LO QUE ALLÍ SE PUSO. PERO EN EL MOMENTO MISMO QUE ABANDONAN LA TRADICIÓN POR UN PENSAMIENTO ESPONTÁNEO, ENTONCES LA POESÍA, EL INGENIO, LA ESPERANZA, LA VIRTUD, LA ANÉCDOTA ILUS-

Desarrollo Psicológico

TRATIVA, TODO SE PRECIPITA EN SU AYUDA'.

Ralph W.Emerson, (*'ETICAS LITERARIAS'*, 1838.)

'EL HOMBRE ESTÁ HECHO DE TAL MANERA QUE SIEMPRE QUE ALGO ENCIENDE SU ALMA, LAS IMPOSIBILIDADES SE DESVANECEN'.

La Fontaine

'NADA HAY INEXPUGNABLE PARA QUIEN SABE TENER AUDACIA: NINGUNA DEFENSA ES BASTANTE CON LOS ANIMOSOS'.

Plutarco

'LA PROVIDENCIA GUSTA DE SER TENTADA. ÉSTE ES EL SECRETO DEL HOMBRE QUE TRIUNFA'.

George Bernard Shaw

'JUSTIFICA TUS LIMITACIONES, Y CIERTAMENTE LAS TENDRÁS'.

Richard Bach

LAS EMOCIONES

‘SABEMOS DEMASIADO Y SENTIMOS MUY POCO. AL MENOS, SENTIMOS MUY POCO DE ESAS EMOCIONES CREATIVAS DE LAS QUE SURGE UNA BUENA VIDA’.

Bertrand Russell

La **emoción** es definida como un **‘estado de ánimo** que se caracteriza por una **conmoción orgánica**, producto de **sentimientos, ideas o recuerdos**, y que puede traducirse en **gestos, actitudes, risa, llanto, etc.**

Según **Charles Darwin**, las emociones se han desarrollado, en su origen, para **preparar** a los animales para la acción, en especial en una **situación de emergencia**. (*THE EXPRESSION OF EMOTIONS*).

Cada **emoción** está **vinculada** a **elementos fisiológicos** precisos: tanto la **respiración** como el **tono muscular**, la **postura**, los **movimientos** y las **expresiones faciales**. Las **pautas fisiológicas o musculares habituales** comienzan a **determinar** por sí mismas los **estados anímicos**.

Los elementos de una emoción son, pues, tres:

- 1) Una **situación**, que genera **sentimientos, ideas o recuerdos**.
- 2) El **estado de ánimo** consiguiente.
- 3) La **conmoción orgánica** expresada en **gestos, actitudes, risa, llanto...**

Cuando usted dice: **‘Fulano me sacó de quicio’**, supone que la **emoción** es el **resultado directo** de un **hecho externo**: lo que alguien **hizo**. Usted toma conciencia de la **emoción**, pero no de la **interpretación automática** de lo sucedido. No es posible reaccionar **directamente** a un hecho

Desarrollo Psicológico

hecho determinado: **antes** de reaccionar, tenemos que **interpretarlo**. Los **sentimientos** no surgen hasta tanto la mente no haya **captado lo que sucedió**, y decidido su **significado**. Esa tarea es realizada por la **mente empírica**, y la lleva a cabo **tan automáticamente**, que **no nos percatamos** de que la mente está **funcionando**. Todo lo que sabemos es que **reaccionamos emotivamente** a algo que **sucedio**'. (*USTED ES MAS INTELIGENTE...*).

Los terapeutas cognoscitivos, como **Aaron Beck**, **Albert Ellis** y **Donald Meichenbaum**, insisten, además, en que son los **pensamientos** los que determinan los **sentimientos**. (*COGNITIVE, HUMANISTIC PSYCH., STRESS INOCULATION*).

POR QUE SON IMPORTANTES LAS EMOCIONES POSITIVAS

Dice un autor de principios de siglo: "La emoción desempeña en la mayoría de los hombres un papel mucho **más considerable y decisivo** que la **sana razón**, y mucho más que la **inteligencia**, preside el destino de los individuos, de las naciones, de la humanidad". (*LES EMOTIONS*). Si nos fijamos en los hombres y mujeres que son considerados como **más 'magnéticos'**, encontraremos que casi invariablemente ente son aquellos que tienen lo que se llama vulgarmente '**alma**', o lo que es lo mismo, que **inducen y manifiestan 'sentimiento o emoción'**. Revelan **rasgos de carácter y naturaleza** similares a los de los **actores y actrices**. **Exteriorizan una parte de sí mismos**, que parece **afectar** a los que se **ponen en contacto** con ellos. (*LOS PUNTALES DEL ÉXITO*).

George Vaillant, un psiquiatra que hizo el seguimiento de **un grupo de estudiantes de Harvard** desde los años **previos** a su graduación hasta la **mediana edad**, comprobó, con gran sorpresa, que quienes tuvieron el **mayor grado de control emocional** durante su época de estudiantes fueron, de adultos, las personas **más felices, sanas y exitosas**. (*ADAPTATION TO LIFE*).

Desarrollo Psicológico

Esto es fácil de comprender: mientras la **depresión** o el **miedo** son estados **pasivos**, la **confianza en sí mismo** o el **optimismo** son **activos**.

LAS PRINCIPALES EMOCIONES NEGATIVAS

LA IRA

No es necesario comentar demasiado los efectos nocivos de esta emoción, que nos perjudica tanto en nuestra vida familiar, como social y laboral.

Ha dicho de ella el filósofo **Denis Diderot**: *‘La cólera perjudica el sosiego de la vida y la salud del cuerpo, ofusca el juicio y ciega la razón’*.

Y el poeta romano **Ovidio**, hace muchos siglos, señaló el enorme peligro de convertir los **arranques de ira** en un verdadero **hábito emocional**: *‘No os entreguéis por demasiado tiempo a la ira: una ira prolongada engendra odio’*.

EL RESENTIMIENTO

El **resentimiento** es una **resistencia mental** a lo que **ya ha ocurrido**. La palabra misma procede de dos vocablos latinos: *RE*, que significa ‘**repetición**’, y *SENTIRE*, ‘**sentir**’. El resentimiento se basa por lo tanto en la ‘**recreación**’ emotiva o en la **vuelta a la lucha** contra un **suceso ocurrido**. El **resentido** queda **paralizado** al tratar de **cambiar lo imposible**: el pasado.

El resentimiento conduce a la **autocompasión**: el **peor** de los **hábitos emocionales**.

No olvide el pensamiento del antiguo filósofo Diógenes : *“Todo hombre es ofendido por sí mismo”*.

El **único consejo posible** : no se quede ‘**pegado**’ al **pasado**, ni con el **pensamiento** (la causa) ni con el **sentimiento** (el efecto).

EL MIEDO

El **temor**, como todas las emociones, obedeció en los animales a un **fin importante**, en este caso, ser **alertado** para una **defensa**.

En el ser humano, el **temor** puede ser, en la atmósfera mental, lo que el anhídrido carbónico en el ambiente material, porque ocasiona la **asfixia mental, moral y espiritual**, y a veces la **muerte** de toda **energía** y la **paralización** de todo **crecimiento orgánico**, y de toda **prosperidad individual**.

La **ansiedad** es el **temor** de ser **heridos** o de **perder** algo. Sea el temor **real** o **imaginario**, el **sentimiento** es el mismo. La **ansiedad** varía desde la **leve aprensión** de quien prueba la temperatura del agua antes de nadar, hasta el **pánico** rayano en el **caos**, de la persona totalmente incapaz de **controlar** sus **funciones corporales**. Entre estos dos extremos se encuentran los sentimientos de **temor, miedo, irritabilidad, agitación, preocupación, impotencia, inseguridad, tensión, nerviosidad, cobardía, terror**, todos ellos, grados diferentes de un **sentimiento de incertidumbre** en cuanto a la propia **seguridad**.

La **pérdida de la estima** también provoca ansiedad. Puede manifestarse como temor al **fracaso**, temor a ser **descubierto** como un individuo **sin valor alguno** o como **temor al ridículo**. (*EL LENGUAJE DE LOS SENTIMIENTOS*).

CÓMO ENCARAR EL MIEDO

- **Ejercítese en la determinación.** La **determinación** es un **formidable antídoto** contra el temor.
- **No resista el sentimiento de miedo.** Pero tampoco **permita ser paralizado**. Como dice una famosa obra sobre el tema : ‘Tenga miedo... y **hágalo igual**’. (*AUNQUE TENGA MIEDO...*)
- Pensar no vencerá el temor, pero la **acción** sí.

Desarrollo Psicológico

- "El **mayor error** que puede cometer el hombre, consiste en el **temor de cometerlo**". **Elbert Hubbard**

LA DEPRESION

Cuando usted está **deprimido**, su cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para **desconectarse**. Y cuando se siente feliz, su cuerpo se **moviliza** para **asumir compromisos** y **acciones positivas**. Se **activan** determinados músculos para **apoyar** ciertas **acciones**, y su **cerebro** envía **mensajes especiales** a sus **glándulas endocrinas** (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a su **sistema nervioso autónomo** (que regula los órganos sobre los cuales usted no ejerce control voluntario, como el corazón y el estómago).

Dirigir la energía **hacia afuera** es el primer paso para romper el ciclo de depresión que tiende a **autoperpetuarse**. La persona que se **siente deprimida** puede tener **poca inclinación para salir y hacer algo**. Estar deprimido consume una **enorme cantidad de energía**. (*USTED ES MAS INTELIGENTE...*).

Hacer del propio mundo un lugar habitable requiere **energía**, de la cual a la persona **deprimida** le queda poco para invertir. Es evidente que la persona **deprimida** y la **feliz** que contemplan el mismo paisaje otoñal **reaccionan frente al mismo mundo** exterior. Si suponemos que los sentidos de ambas son **normales**, las impresiones sensoriales recibidas tienen que **ser en gran parte las mismas**. Con todo hay **una gran diferencia** en el mundo experimentado por cada una de ellas. La persona **feliz** contempla el paisaje y **ve en él un reflejo de sus sentimientos positivos**. La persona **deprimida** sólo halla en él **razones adicionales** para sentirse **deprimida**. (*EL LENGUAJE DE LOS SENTIMIENTOS*).

LAS EMOCIONES (II)

‘EL QUE TEME PADECER, PADECE YA LO QUE TEME’.

Michel de Montaigne

EL PRIMER PASO PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES ES COMPRENDER NUESTROS SENTIMIENTOS

El Dr. **David Viscott** es contundente en este punto : **‘La persona que no comprende los sentimientos debajo de sus actos no se comprende, en realidad, a sí misma’.** (*EL LENGUAJE DE LOS SENTIMIENTOS*).

Los **sentimientos** nos definen en **forma más directa y más completa** que nada.

Nos definen además, en nuestro tiempo. La pérdida en el **futuro** es percibida como **temor**. La pérdida en el **presente** es sentida como **dolor**. La pérdida en el **pasado** es experimentada como **enojo**. (*EL LENGUAJE DE LOS SENTIMIENTOS*).

El Dr. **Melvyn Kinder**, como muchas otras autoridades, sostiene que nuestras **emociones** tienen **orígenes biológicos**. Cada uno de nosotros nace con un **temperamento emocional innato** y único **impulsado biológicamente**. Quiénes somos y cómo reaccionamos al mundo que nos rodea está determinado más por esos rasgos innatos que por el ambiente o nuestra crianza. (*COMPRENDA SUS EST. DE ANIMO*)

‘No estoy sugiriendo - dice el **Dr. Kinder** - que la biología sea destino. La influencia ambiental, las **opciones morales** que definen **nuestro carácter** y la **variedad de oportunidades** que nos presenta la vida, todo **nos hace lo que somos**. Cuando subrayo los **determinantes biológicos** o **genéticos** de nuestras emociones, y afirmo su primacía, deseo que el lector sepa que hay aún vasto espacio para la modificación y **orquestración conscientes y delibera** -

Desarrollo Psicológico

da de las emociones, pero sólo cuando los **esfuerzos** se basan en las **nuevas verdades sobre las emociones**'. (*COMPRENDA...*)

No es posible cambiar los **determinantes biológicos viscerales** de los sentimientos. Lo que se puede hacer es cambiar **el modo de relacionarse** con las propias emociones y **modificar los modos en que se responde a ellas**. (*COMPRENDA SUS EST.*) La aceptación es un proceso **activo**, **no** es pasivo, **ni** es resignación. La **aceptación** es el primer paso en la **habilitación** y el **manejo emocional**.

Aceptar las emociones en lugar de **atenuarlas** es el único modo en que se aprende a **orquestrarlas** y, de esa manera, a **manejarlas**. No olvide que lo que **es resistido** tiende a **persistir**. Si se le **presta atención**, como a un niño, puede **calmarse** o **desaparecer**.

EL SEGUNDO PASO PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES ES DISOCIARLAS DE LA SENSACION CORPORAL

Existe la siguiente ley: **NO HAY EMOCION DISOCIADA DE TODA SENSACION CORPORAL**. Un autor antiguo lo planteaba así : '**Si se suprimen en el miedo los síntomas físicos, se devuelve la calma al pulso agitado, a la mirada su firmeza, al rostro su color normal, a los movimientos su rapidez y su seguridad, a la lengua su actividad, al pensamiento su claridad, ¿qué queda del miedo?**'El célebre psicólogo **William James** escribió: "Si nosotros nos representamos una fuerte emoción, y en seguida procuramos abstraer de la conciencia que de ella tengamos todas las sensaciones de sus síntomas corporales, nos encontramos con que no nos queda nada.

Desarrollo Psicológico

Ninguna **materia especial** para constituir la emoción, todo lo que persiste es un estado frío y neutro de la percepción intelectual". (*PRINCIPIOS DE PSICOLOGÍA*).

Cuando una emoción hierve en nosotros, podemos impedir que se traduzca al exterior. La cólera **tiene necesidad**, para expresarse, de los **puños cerrados**, de las **mandíbulas apretadas**, de la **contracción de los músculos de la cara** y de una **anhelante respiración**; pero se puede ordenar a los músculos que se **relajen**, a la boca que **sonría**, y **moderar** los **espasmos respiratorios**. Si no se han tratado de apagar las primeras manifestaciones, cuando son todavía débiles, de la naciente emoción; si se la ha dejado crecer, los esfuerzos quizá sean inútiles, sobre todo si desde adentro la voluntad no acude con el socorro de otros sentimientos, tales como el de la **dignidad personal**, el **raciocinio**, la **verdadera perspectiva**, etc.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. En una sólida obra convertida en best-seller, **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**, el filósofo y periodista **Daniel Goleman** ha terminado de poner en relieve, con sobrados elementos científicos, la **gran importancia** de nuestras **emociones**, tan importantes como las funciones del intelecto. En otras palabras, tenemos dos mentes : una que **piensa** y otra que **siente**.

“Una visión de la naturaleza humana”, dice **Goleman** en su obra, “que pasa por alto el poder de las emociones es lamentablemente miope. El mismo nombre de *HOMO SAPIENS*, la especie pensante, resulta engañoso a la luz de la nueva valoración y visión que ofrece la ciencia con respecto al lugar que ocupan las emociones en nuestra vida. Como todos sabemos por experiencia, cuando se trata de dar forma a nuestras decisiones y a nuestras acciones, los sentimientos

Desarrollo Psicológico

cuentan tanto como el pensamiento, y a menudo más. Hemos llegado muy lejos en lo que se refiere a destacar el valor y el significado de lo puramente racional -lo que mide el cociente intelectual- en la vida humana. Para bien o para mal, la inteligencia puede no tener la menor importancia cuando dominan las emociones”. En otro pasaje, **Goleman** clarifica el **origen etimológico** del término ‘**emoción**’, tan revelador para la comprensión de su naturaleza :

“En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra **EMOCION** es **MOTERE**, el verbo latino ‘**mover**’, además del prefijo ‘e’, que implica ‘alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales ; sólo es en los adultos ‘civilizados’ en los que tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal : emociones -impulsos arraigados que nos llevan a actuar-divorciadas de la reacción evidente”.

LA ALEGRIA

‘LA ALEGRIA DEL ALMA FORMA LOS BELLOS DIAS DE LA VIDA’.

Sócrates (s. VI a. C.)

La **alegría** es definida como un ***‘grato y vivo movimiento del ánimo motivado por algo halagüeño, y a veces sin causa determinada, que se manifiesta generalmente con signos exteriores’***.

Algunas autoridades, como **Havelock Ellis**, han llegado a considerar a la risa como ***“un ejercicio religioso, puesto que conduce a una expansión del alma”***. Además de *‘formar los bellos días de la vida’*, como dijera **Sócrates**, la alegría, o el buen humor, son importantes porque **no hay aspecto de nuestro diario vivir que les sea ajeno.**

Repasemos algunos :

1) LA RISA ES SALUD.

Aristóteles describía a la risa como ***“un ejercicio corporal valioso para la salud”***.

La medicina psicosomática se ha cansado de probar que nuestro **estómago, hígado, corazón** y todos los **órganos** funcionan **mejor** cuando nos sentimos **felices**. La risa o alegría aumenta nuestra **resistencia física** y actúa como un **inhibidor natural del dolor**. Hace millares de años el rey **Salomón** decía en sus **PROVERBIOS**: ***“Un corazón alegre nos hace tanto bien como una medicina, mientras un espíritu quebrantado nos seca hasta los huesos”***.

La risa puede deber una parte de su **benigna influencia** sobre **nuestro estado corporal** al hecho de que produce un considerable **incremento de actividad vital** mediante la **estimulación nerviosa**. (*AN ESSAY ON LAUGHTER*).

Desarrollo Psicológico

El Dr. **Sang Lee**, graduado en medicina en **Corea** y especializado en medicina interna y alergia en los **Estados Unidos**, afirmó: ***“La mente y el cuerpo son un todo. Cuando existe una situación alegre y esperanzada, la química cerebral se altera, liberando un tipo especial de hormona, llamada endorfina, que fortalece el sistema inmunológico, pudiendo, inclusive, eliminar células cancerosas”.*** (PUEDE QUIEN PIENSA...).

Hasta el famoso oftalmólogo **William Bates** comprobó que el **sentido de la vista mejora** cuando el individuo está **pensando en cosas agradables o viendo escenas que le complacen**.

2) LA RISA ES UN MEDIO RAPIDO, FACIL Y GRATUITO DE RELAJACION.

Mientras reímos, experimentamos a veces que los **músculos** han quedado **flácidos**, lo que en parte puede explicar que muchos teóricos hayan señalado que la risa implica una **liberación de tensión o de energía excesiva**. Por ejemplo, **Herbert Spencer** (*THE PHYSIOLOGY OF LAUGHTER*), filósofo inglés del siglo pasado, caracterizó la risa como una ***‘descarga de la excitación nerviosa excesiva’***, y **Sigmund Freud** hizo de una concepción similar la piedra clave de **su teoría de la risa**. (*JOKES AND THEIR RELATION, RISA DESPUES DE LA RISA*).

La risa **interrumpe** la actividad **mental** : **divierte**, o más bien **relaja** la **atención**, impidiendo así a la mente entretenerse en **cuestiones perniciosas**... Los **movimientos corporales** de la risa **aceleran** la **circulación y respiración** y **elevan** la **presión sanguínea** ; de ese modo producen una condición de **euforia o bienestar general** que da un matiz placentero a la **conciencia**. La risa también **levanta** un espíritu **cansado**.

Desarrollo Psicológico

3) ‘EL BUEN HUMOR ES UNA DE LAS MEJORES PRENDAS DE VESTIR CON QUE PODEMOS PRESENTARNOS EN SOCIEDAD’. W. M. THACKERAI.

a) **En el trabajo** En la revista *FLORIDA TREND* - marzo de 1992 - apareció un artículo escrito por la consultora **Leslie Gibson**, acerca del **humor en el trabajo**. En esa nota se encuentra esta curiosa información: como promedio un niño de cuatro años de edad ríe **400 veces** al día, mientras que los adultos sólo reímos de **15 a 16 veces**. Según **Gibson** esto es lamentable: *“Reír es también bueno para los negocios. Puede reducir las tensiones, da vida a las presentaciones y estimula la creatividad. En un ambiente de negocios, cuando a las personas se les permite reír, aunque sea quince segundos, obtienen más oxígeno para el cerebro, lo que les hace pensar más claramente”*. También agrega que el humor **borra o atenúa** las **jerarquías**, produciendo **menos** acartonamiento. En nuestro trabajo diario, la **risa** es una **vacación instantánea y gratuita**.

b) **En una negociación** : LA RISA ES LA DISTANCIA MAS CORTA ENTRE DOS HOMBRES.

4) LA RISA Y EL BUEN HUMOR REJUVENECEN. LA SONRISA HACE QUE EL ROSTRO SE VEA MAS BELLO.

CÓMO FOMENTAR LA RISA Y EL BUEN HUMOR

- Por supuesto, frecuente espectáculos humorísticos, vea películas cómicas, trate de tener en mente siempre algunos chistes.

Desarrollo Psicológico

- Para que su buen humor caiga realmente bien, no hay nada mejor que reírse de sí mismo.
- Busque el lado gracioso, no de situaciones trágicas, pero sí de los problemas, imprevistos, situaciones embarazosas, etc.
- Fomente todo el buen humor que pueda conseguir de otros, y estimúlelo con el suyo propio.

FRASES CELEBRES SOBRE LA RISA Y EL BUEN HUMOR

Decía un rey de la antigüedad : *‘ANOTÉ DIARIAMENTE MIS PESARES, Y CUANDO LOS RELEÍ AL CABO DE POCOS AÑOS, ME MOVIERON A RISA, EN VEZ DE ARRANCARME LÁGRIMAS’.*

‘NO CONSEGUIR LA ALEGRIA ES PERDERLO TODO’.

Robert L. Stevenson

‘ALEGRÍA Y AMOR SON LAS ALAS DE LAS GRANDES EMPRESAS’.

Wolfgang Goethe

‘NO PUEDES EVITAR QUE LOS PÁJAROS DE LA TRISTEZA VUELEN SOBRE TI, PERO DEBES EVITAR QUE ANIDEN EN TU CABELLO’.

Proverbio chino.

‘EL CORAZÓN ALEGRE ES CAPAZ DE CAMINAR TODO EL DÍA. EL CORAZÓN INSENSIBLE A LA ALEGRÍA SE CANSA AL CABO DE UNA HORA’.

William Shakespeare

Desarrollo Psicológico

‘UNA PERSONA SIN SENTIDO DEL HUMOR ES COMO UN COCHE SIN AMORTIGUADORES. SALTA DE DOLOR CON CADA PIEDRA DEL CAMINO’.

Henry Ward

‘...EL ANCIANO RIÓ ESTENTÓREA Y GOZOSAMENTE, AGITANDO SU ANATOMÍA DE LA CABEZA A LOS PIES, Y TERMINÓ DICIENDO QUE AQUELLA RISA ERA DINERO, PUES DISMINUÍA LAS CUENTAS DEL MÉDICO’.

Mark Twain, en *TOM SAWYER*.

‘VOLTAIRE DIJO QUE EL CIELO NOS HABÍA DADO DOS COSAS PARA EQUILIBRAR LAS NUMEROSAS DESGRACIAS DE LA VIDA: LA ESPERANZA Y EL SUEÑO. PODRÍA HABER AÑADIDO LA RISA’.

Immanuel Kant

‘MUCHA GENTE CREE, dice el comediógrafo francés Marcel Achard, ‘QUE PARA TRIUNFAR BASTA CON LEVANTARSE TEMPRANO. NO: ES NECESARIO TAMBIÉN LEVANTARSE DE BUEN HUMOR’.

“LA PERSONA QUE HACE TODO LO POSIBLE PARA QUE LA FELICIDAD DEPENDA DE SI MISMA Y NO DE LOS DEMAS, HA ADOPTADO EL MEJOR PLAN QUE EXISTE PARA VIVIR FELIZ”.

Platón

LA ACTITUD POSITIVA

*"Lo más importante es que cada día tenemos que escoger cuál va a ser la **actitud** con la cual enfrentaremos ese día. **No podemos** cambiar nuestro pasado, **no podemos** cambiar el hecho de que la gente actuará en determinada forma. **No podemos** cambiar lo inevitable. Lo único que **podemos hacer** es tocar en la única cuerda que tenemos, y esta cuerda es la **actitud**. Soy un convencido de que la vida es **diez por ciento lo que me sucede y noventa por ciento cómo reacciono** a lo que me sucede. Y lo mismo ocurre con usted...
NUESTRAS ACTITUDES ESTAN EN NUESTRAS MANOS"*

Charles Swindoll

Con el término **actitud positiva** queremos abarcar todos los aspectos del **optimismo**.

El **Dr. Gordon Allport** define la **actitud** como "una condición mental y neural de disposición, organizada a través de la experiencia, que ejerce una influencia directiva o dinámica sobre la reacción del individuo a todos los objetos y situaciones con los cuales se relaciona".

Optimismo es la tendencia a ver y a juzgar las cosas y los sucesos bajo su aspecto más favorable.

Para disipar prejuicios, admitamos, con **William Arthur Ward**, que :

EL VERDADERO OPTIMISMO ESTA CONSCIENTE DE LOS PROBLEMAS, PERO RECONOCE LAS

Desarrollo Psicológico

SOLUCIONES; SABE DE LAS DIFICULTADES, PERO CREE QUE PUEDEN SER SUPERADAS; VE LO NEGATIVO, PERO ACENTUA LO POSITIVO; ESTA EXPUESTO A LO PEOR, PERO ESPERA LO MEJOR; TIENE RAZON PARA QUEJARSE, PERO PREFIERE SONREIR.

El optimismo bien entendido no es la ausencia de una actitud crítica hacia la realidad. **Edward de Bono** lo define así : ‘ser **constructivo** significa tener expectativas **positivas**, no simplemente sobre lo que pueda **ocurrir**, sino sobre lo que **uno puede hacer**’. (LA REVOLUCION POSITIVA)

Eso explica que ‘EL MUNDO ESTE LLENO DE GENTE A LA QUE LE HAN OFRECIDO LO PEOR QUE PUEDE OFRECER LA VIDA, Y QUE HA SALIDO VENCEDORA DEL TRANCE. (AUNQUE TENGA MIEDO...)

En un inspirador libro, el psicólogo **Viktor Frankl** describía sus experiencias en un **campo de concentración nazi** durante la Segunda Guerra Mundial, de esta manera :

“La máxima libertad de un individuo consiste en su capacidad para escoger su actitud ante un conjunto cualquiera de circunstancias”.

“Las experiencias de la vida en un campo de concentración revelan que un hombre puede elegir la acción. Había allí suficientes ejemplos, a menudo de carácter heroico, demostrativos de que la apatía podía ser vencida y la irritabilidad suprimida. El hombre puede conservar un vestigio de independencia mental, hasta en condiciones tan terribles de tensión psíquica y física... (MAN’S SEARCH FOR MEANING).

Desarrollo Psicológico

POR QUE ES TAN IMPORTANTE UNA ACTITUD POSITIVA

1) PORQUE LA ACTITUD ES LA DISPOSICION QUE USTED TRANSMITE A LOS DEMAS.

Y todos podemos referir la misma experiencia : es más agradable estar con una persona optimista, vital, segura de sí misma, que con una persona deprimida, que se siente una víctima, etc.

Esto es, hoy, de enorme importancia en nuestra vida laboral.

El famoso industrial y hombre de negocios **Henry J. Kaiser** se expresaba así sobre el tema: *"Cuando hay que hacer un trabajo duro en el que es preciso desafiar a las circunstancias, siempre busco, para que lo desempeñe, a la persona que posee el máximo entusiasmo y optimismo de vida, a quien ataca sus problemas cotidianos llena de celo y confianza, a la que se muestra valerosa e imaginativa, a la que se ase al trabajo con boyante espíritu y planea con cuidado lo que tiene que emprender y se dice: 'Esta tarea podrá ser dura, pero hay que golpear sobre ella'".*

A TODOS NOS AGRADA TRABAJAR CON UNA PERSONA OPTIMISTA.

Dice un especialista de renombre mundial : 'Instintivamente nos agrada la persona que sabe lo que quiere y actúa como si esperara conseguirlo. Si usted desea que la gente lo aprecie, hágale saber que usted **espera vencer**. Mantenga la cabeza erguida. Mire a la otra persona a los ojos. Camine como si tuviera una meta y estuviera decidido a alcanzarla. He visto a hombres y mujeres cambiar totalmente de personalidad mediante la adopción **deliberada** de una **actitud confiada**'. (COMO TENER SEGURIDAD Y PODER CON LAS PERSONAS)

Al comprender que, sea cual sea nuestra ocupación, todos 'vendemos' nuestra personalidad, que no sólo lo hacen los vendedores profesionales, captamos la importancia crucial de nuestra **actitud**.

Desarrollo Psicológico

En uno de los libros de negocios más vendido de los Estados Unidos, se magnifica así este punto : LOS TRES ASPECTOS MAS IMPORTANTES DE TU DESEMPEÑO SON: ACTITUD, ACTITUD Y ACTITUD. (*SURVIVAL GUIDE OF EXECUTIVES*).

En nuestra vida laboral, la ACTITUD es uno de los tres pilares básicos. Los otros dos son : las APTITUDES y los CONOCIMIENTOS.

Pero muchos autores importantes consideran que LA ACTITUD PUEDE SER TANTO O MAS IMPORTANTE QUE LA APTITUD. 2) **PORQUE EN NUESTRO DESEMPEÑO EN LAS DISTINTAS ÁREAS DE LA VIDA, LA ACTITUD POSITIVA PUEDE POTENCIAR NUESTRAS HABILIDADES.**

Escribió Orison Swett Marden : *"En cuanto se propongan hacer o quieran ser, adopten siempre una actitud esperanzada y optimista con relación a vuestro objeto, y se sorprenderán al ver cómo se intensifican las facultades y se vigoriza la voluntad"*.

‘Lo que determina el rumbo de la nave no es la dirección del viento, sino la posición de la vela. Así también, lo que decide el éxito de la vida no son las circunstancias externas, sino la actitud del corazón’.
(*VIVIR CON VALOR*).

3) PORQUE HASTA LAS CIRCUNSTANCIAS COMPLICADAS, DESAGRADABLES O NEGATIVAS DE LA VIDA PUEDE VIVIRSE DE OTRA MANERA CON UNA ACTITUD POSITIVA.

Así lo dice el proverbio : CUANDO EL DESTINO NOS DE UN LIMON, HAGAMOS LIMONADA.

El escritor **John Ruskin** asumió una actitud positiva frente al variable y poco grato clima inglés ‘haciendo limonada’.

Desarrollo Psicológico

"El brillo del sol es delicioso", escribió, "la lluvia es refrescante, el viento nos anima, la nieve es divertida; realmente no existe el mal tiempo, sólo diferentes tipos de buen tiempo".

Por otro lado, la falta de una actitud positiva no parece traer ninguna utilidad. **Orison Swett Marden** lo reconoce así : "Dice un proverbio, que cada vez que la oveja que bala pierde un bocado de heno. Por eso, cada vez que uno se queja de su suerte y piensa que ha de serle imposible, por ejemplo, prosperar como otros prosperaron, agrava las dificultades que encuentra para deshacerse de los enemigos de su felicidad".

Vivir con una actitud **positiva** o con una **negativa**, entonces, puede establecer la diferencia entre una existencia rica, plena, autorrealizada, o una vida de frustración y desencanto.

Porque la actitud positiva **incluye** la capacidad para **sobreponerse** en las adversidades de la vida. Dicho con las palabras poéticas de **Joseph Lincoln**, *ES CURIOSO OBSERVAR QUE EFECTOS TAN DISTINTOS PRODUCEN LAS DIFICULTADES EN LOS DIVERSOS INDIVIDUOS. ALGO ASI COMO EL TIEMPO CALUROSO, QUE AGRIA LA LECHE PERO MADURA LAS FRUTAS.*

LA ACTITUD POSITIVA(II)

"El optimismo es un elemento vigorosamente constructivo, cuya influencia en el individuo equivale a la del sol en la vegetación. Es el optimismo el fulgor de la mente que vivifica, hermosea y acrecienta todo cuanto cae bajo su campo de acción. Nuestras facultades mentales medran lozanas y fértiles al influjo del optimismo, como las plantas al beso del sol".

Orison S. Marden

La actitud positiva es sinónimo de progreso. Basta pensar en los grandes personajes de la historia, desde **Cristóbal Colón** hasta **Henry Ford**, desde **Galileo Galilei** hasta **Thomas Edison**

¿Qué hubiera pasado si este último, después de algunos intentos fallidos, hubiera abandonado su empeño de inventar la primera lamparilla eléctrica ? Pero **Edison** no sólo no abandonó ante los primeros fracasos, sino que se estima que llegó a hacer unos diez mil intentos FRACASADOS antes de darle al mundo la luz eléctrica. Era un OPTIMISTA CONSUMADO. Cuando ya llevaba hechas miles de pruebas frustrantes, unos escépticos periodistas le preguntaron si no estaba perdiendo el tiempo.

‘En absoluto. Ya conozco muchísimas formas que no sirven para hacer una lamparilla eléctrica. Si sigo aprendiendo algún día daré con alguna que sirva’. Sabemos a qué lo condujo su **actitud**.

Desarrollo Psicológico

COMO CREAR Y CULTIVAR EL OPTIMISMO

1) Ahora que se está informando sobre los efectos de la ACTITUD POSITIVA, pregúntese con toda honestidad : ‘¿a mí me gusta que me vaya mal?’ Si su sensata respuesta es negativa, recuerde que, sin dejar de ver la realidad, es mejor el optimismo que el pesimismo. Porque EL QUE NO DEJA DE REPETIR QUE LAS COSAS VAN A SALIR MAL, TIENE MUCHAS POSIBILIDADES DE CONVERTIRSE EN PROFETA.

2) Si ha decidido empezar a ser optimista, o fortalecer su optimismo, EMPIECE POR EL LENGUAJE.

Tenga presente la célebre frase de **Montaigne** : ‘Al hombre no le hiere tanto lo que sucede como su **opinión** de lo que sucede’.

Las actitudes negativas provienen de lo que se piensa, y generalmente lo que se piensa se dice. Y lo que se dice - a sí mismo o a otros - refuerza lo que se piensa.

Si la mente la comparamos con un banco, en el que se hacen depósitos de pensamiento negativo o positivo, extraeremos - como en el banco - lo que haya. ¿Y cuál es el problema ? Que "la mayoría de nuestros obstáculos son de carácter mental. '¡Ah! - podrá usted objetar -. Los míos no son mentales, los míos son reales'. Puede que eso sea sí, pero su **actividad** hacia ellos es **mental**. El único camino posible para obtener una **actitud** es el **proceso mental**, y lo que **piense** acerca de sus obstáculos, en gran parte, determina lo que **haga** con ellos. Fórmese la actitud mental de que no puede remover ningún obstáculo y no lo removerá... Pero fíjese firmemente la idea de que el obstáculo no es tan grande como lo había considerado al principio; mantenga la idea de que lo puede apartar, y, por muy débil que sea el pensamiento positivo, desde el mismo instante

Desarrollo Psicológico

que principió el pensar de esta manera, el proceso así inaugurado lo conducirá hasta apartarlo definitivamente".
(*EL PODER DEL PENSAMIENTO TENAZ*). Por lo tanto, ES IMPRESCINDIBLE EL CONTROL DEL PENSAMIENTO Y DEL LENGUAJE. ESCUCHARSE A SI MISMO. Recuerde el proverbio chino : "Es mejor encender una pequeña vela que maldecir la oscuridad".

3) Tratar de cambiar sus actitudes y conductas es prácticamente inútil a largo plazo si no examina los **paradigmas básicos** de los que surgen esas actitudes y conductas.

EL PROBLEMA, MUCHAS VECES, ESTA EN EL MODO EN QUE VEMOS EL PROBLEMA.

SIEMPRE QUE PIENSE QUE EL PROBLEMA ESTA 'ALLI AFUERA', este pensamiento ES EL PROBLEMA. Otorgamos a lo que está ahí afuera **el poder de controlarnos**. El paradigma del cambio es, entonces, 'de afuera hacia adentro' : lo que está afuera tiene que cambiar antes de que cambiemos nosotros.

El enfoque positivo consiste en cambiar DE ADENTRO HACIA AFUERA : SER distinto, y de esta manera provocar un cambio positivo en lo que está allí afuera : puedo SER más ingenioso, más diligente, más creativo, más cooperativo. (*LOS 7 HABITOS*).

4) CUANDO CREA QUE TODO ESTA PERDIDO, RECUERDA QUE TODAVIA LE QUEDA EL FUTURO.

Y en el futuro, es decir, a partir de ahora, lo más importante es su **actitud**. En palabras de **Oliver Wendell Holmes** : LO QUE ESTA DELANTE DE NOSOTROS Y LO QUE ESTA DETRAS ES POCO IMPORTANTE,

Desarrollo Psicológico

COMPARADO CON LO QUE RESIDE EN NUESTRO INTERIOR.

EL OPTIMISMO CURA.

Se hizo un experimento con mujeres sometidas a histerectomías en el *St. Thoma's Hospital de Londres*. A un grupo se lo consideró de control, a otro, estando anestesiadas, se les pasó una cinta de audio en las que se les decía que la operación iba bien y pronto se sentirían mejor. Los resultados indicaron que las mujeres que "oyeron" el mensaje optimista se recuperaron más velozmente y tuvieron menos probabilidades de sufrir fiebre o problemas gastrointestinales. "Las enfermeras informaron que casi todas las integrantes del grupo de sugestión habían tenido una recuperación mejor de lo esperado", dice el informe. Comparando a este grupo con el de control, las mujeres que recibieron el mensaje positivo durante la operación tuvieron cinco veces mayores posibilidades de ser dadas de alta al día siguiente de serles quitados los puntos.

El optimismo en la curación o cicatrización de heridas.

El **Dr. Maxwell Maltz**, cirujano plástico de fama mundial, observó notables diferencias entre individuos sometidos a intervenciones quirúrgicas. Y esas diferencias no estribaban en la edad, la dieta, el promedio del pulso o la presión sanguínea. Sobre aquellas personas que se recuperaban mucho más rápidamente, dejó escrito el **Dr. Maltz**:

"Esta clase de pacientes eran personas optimistas, alegres, 'sujetos de ideación positiva', que no sólo esperaban sanar pronto, sino que también, invariablemente, tenían alguna RAZON o NECESIDAD que les impulsaba a sanar rápidamente.

Desarrollo Psicológico

"Tenía que regresar al trabajo", "tenía que salir de aquí para poder alcanzar mi objetivo", constituyeron las más comunes expresiones de los mismos.

Debido a la estrecha relación que existe entre los pensamiento y las emociones, y entre las emociones y las reacciones físicas, sería sorprendente si los pensamientos no desempeñaran un rol en la salud y en la enfermedad. Dos ejemplos muy comunes, nos recuerdan la importancia del rol que juegan. Uno es el hecho, ampliamente documentado, de que la forma en que se siente una mujer que está dando a luz con respecto de sí misma, de su entorno y de la probabilidad de que todo va a ir bien, incide considerablemente sobre la fisiología de su trabajo de parto. (*HOME DELIVERY*). Aquí podemos reconocer aspectos del pensamiento constructivo, como por ejemplo el optimismo razonable, la confianza en sí mismo/a, la fe en su entorno y el apoyo de una relación afectiva profunda.

Se ha comprobado con mucha claridad que el individuo pesimista, que tiene una imagen negativa de sí mismo, que siente que las circunstancias lo dominan, en lugar de ser él quien domine las circunstancias, que interpreta cada suceso como una amenaza y no como un desafío, y que carece de compromisos significativos en su vida, sufre cefaleas, gastritis y dolores lumbares con más frecuencia que otras personas. (*HEAD FIRST*)

Quienes piensan en forma destructiva, concurren con mayor frecuencia al consultorio médico y al hospital.

Para detectar de qué manera la forma de pensar de una persona afecta su salud a lo largo de toda la vida, **Christopher Peterson, Martin Seligman y George Vaillant** observaron a **95 graduados de Harvard**, de las clases de **1942 a 1944**, durante aproximadamente cuarenta años. (*PESSIMISTIC EXPLANATORY*). Los investigadores estudiaron los resultados de los chequeos médicos de esos hombres entre los 25 y los 60 años de

Desarrollo Psicológico

años de edad, **teniendo en cuenta el optimismo y la autoestima demostrados por ellos a los 25 años**. Hasta alcanzar los 45, el estado de la salud de esos hombres no guardaba relación con su forma de pensar, básicamente porque hasta esa edad todos seguían estando sanos. Después de los 45 años, sin embargo, quienes tenían una forma negativa de pensar, estaban peor de salud que aquellos que pensaban en forma más positiva. En apariencia, los trastornos serios de la salud, provocados por el pensamiento destructivo, **no se evidencian hasta la mediana edad o hasta la vejez, cuando el ser humano se torna más vulnerable a las enfermedades**. Mientras es joven y fuerte, su cuerpo puede soportar el pensamiento destructivo de su mente, pero no cuando va envejeciendo”. (*USTED ES MAS INTELIGENTE...*)

Por ejemplo, un equipo de investigación de Inglaterra comprobó que las mujeres que, frente al diagnóstico de un cáncer de mama, reaccionaban con sensaciones de impotencia y desesperanza, no sobrevivían, en promedio, tanto tiempo como aquellas que ponían de manifiesto un espíritu ‘combativo’. (*PSYCHOLOGICAL RESPONSE*).

LA ACTITUD POSITIVA Y LAS RATAS

En la *Universidad de Harvard*, hace varios años, el doctor **Robert Rosenthal** llevó a cabo una extraña serie de experimentos con estudiantes y ratas. Se realizó con tres grupos de estudiantes y tres grupos de ratas. Al primer grupo de estudiantes se le dijo: “Han tenido suerte. Trabajarán con ratas genios. Fueron criadas en base a su inteligencia brillante. Llegarán al final del laberinto antes de un parpadeo, y comen mucho queso, por lo que tendrán que tener una provisión importante”. Al segundo grupo se le dijo: “Trabajarán con ratas promedio. En un tiempo normal para casi todos los animales, llegarán

Desarrollo Psicológico

al final del laberinto, y comen una proporción considerable de queso. No se puede esperar mucho de ellas, apenas un comportamiento normal”. Al tercer grupo: Les ha tocado ratas torpes. Si llegan al final del laberinto, será de pura suerte. Casi con seguridad no pasarán las pruebas. Son obtusas, de rendimiento muy bajo. Quizá ni necesiten comprarle queso. Sólo pongan un letrero al final del laberinto, que diga: ‘queso’. Durante seis semanas, los estudiantes llevaron adelante el experimento, bajo rigurosas normas científicas. Las ratas genios respondieron como genios. Las ratas promedio llegaron a su meta, pero sin ninguna velocidad excepcional. Las ratas idiotas demostraron su idiotez. El rendimiento fue deplorable. Alguna que otra llegó a la meta, pero pareció hacerlo por simple azar. Lo interesante del experimento: no había ratas genios, ni ratas promedio, ni ratas estúpidas. Todas eran iguales, de la misma camada. A todas se las había tratado y alimentado, antes del experimento, de la misma manera. La única diferencia parece haber sido la actitud de los estudiantes que participaron del experimento. Cabe explicar el fenómeno diciendo que las ratas también tienen actitudes, y captaron la actitud de los estudiantes, porque **LA ACTITUD ES UN LENGUAJE UNIVERSAL.** (NOS VEREMOS EN LA CUMBRE).

DESARROLLO MENTAL

EL CEREBRO

‘NO ES SUFICIENTE POSEER UN BUEN CEREBRO. LO MAS IMPORTANTE ES USARLO BIEN’.

René Descartes

"MAXIMA ACTIVIDAD NO ES LA DE LAS MANOS, SINO LA DEL CEREBRO".

Jardiel Poncela

EL CEREBRO : UN ILUSTRE DESCONOCIDO

Estructuralmente, el cerebro es una máquina **pavorosamente compleja**. Permanece como una de las cosas que **más desconoce** aún el hombre.

Y en cuanto a sus funciones, la **consciencia** representa sólo una **pequeña parcela** de nuestra psique... “En todo caso, parece indudable que **nos afectan muchos estímulos que no percibimos conscientemente** y que, por lo tanto, **no podemos evaluar** de manera **racional**. Algunos llegan a ser **importantes**. Ello, en mi opinión, es el origen de las **"corazonadas"** o de lo que manifestamos en ocasiones con frases como **'intuyo que...'**” (*EL CEREBRO Y LA MENTE*)

EL CEREBRO NO ESTÁ APROVECHADO A FONDO

“El cerebro **continúa desarrollándose**, por impulsos curiosamente irregulares, hasta los **cuarenta años**. Pero, como **Frederick Tilney** demostró en su monumental estudio de ese órgano central, **no llega nunca** a estar más que **semidesarrollado**, y habitualmente no se utiliza más que una

Desarrollo Mental

quinta parte de él. Como el cerebro **crece sólo con el uso**, por el desarrollo de una **adecuada aislación de las fibras nerviosas sometidas a estímulo**, esto significa que nadie ejercita su inteligencia, en forma **suficiente para madurarla**, **antes** de los **cuarenta** años. De ahí que nuestro **sistema nervioso central llega a menos de la mitad de su desarrollo**, aun en el momento de la muerte. (*BIOGRAFIA DEL CEREBRO y LA VIDA COMIENZA A LOS CUARENTA*).

Esto es lo que suscribe también el célebre psicólogo **William James**, al escribir: 'Las **facultades mentales** que en la **generalidad** de las personas están **inactivas o mal empleadas**, **superan en mucho** a las que están en **propia y efectiva actuación**'.

EL CEREBRO Y LA ENERGIA

"El Dr. **Seymour Kety**, del **Hospital General de Massachusetts**, probó con la ayuda de sus colaboradores, que el **total de energía** consumido por el cerebro se cifraba en unos **veinte vatios**, un **quinto** del que gasta una **bombilla ordinaria**. Demostró también que la **diferencia de consumo** entre el **estado de vigilia plena** y el **coma profundo** era cuestión de **siete u ocho vatios**. ¿**Por qué**, entonces, **cuesta tanto pensar?**" (*ENERGY MEWTABOLISM...*) Como una forma de **autopreservación**, al cerebro le gusta **evitar toda actividad innecesaria**. Trata de **gastar la menor cantidad posible de energía** para cumplir sus tareas ; por eso, **tomará el camino más fácil cada vez que pueda**. La **tendencia natural** del cerebro es evitar un **estado de decisión**, ya que éste **implica trabajo**. En general, poner al cerebro en **estado de decisión** requiere **cierto gasto de energía**, que se **acrecienta al tener que ejecutar esas decisiones u otras subsiguientes**.

Desarrollo Mental

¿HAY LÍMITES PARA EL DESARROLLO CEREBRAL?

Charles Darwin, padre de las teorías de la evolución, escribió:

‘En muchos casos, el **continuo desarrollo** de cierta parte, como por ejemplo, el **pico** de un pájaro o los **dientes** de un mamífero, **no ayudarían** a dicha especie a conseguir su alimento o cualquier otro objeto, pero en cuanto al **adelanto del hombre** se refiere, **no podemos ver ningún límite definitivo** para el **continuo desarrollo del cerebro** y de las **facultades mentales**. (Citado en *COMO CREAR SALUD*).

EL CEREBRO ES MUCHISIMO MAS QUE UNA COMPUTADORA.

El **número de neuronas** que contiene- sólo en la corteza - puede calcularse en **diez mil millones**. Y el **número de conexiones** entre ellas supera toda imaginación. **Edward de Bono**, uno de los autores que más obras ha escrito sobre la mente y el pensamiento, declara: ‘Se gasta una **gran cantidad de tiempo y esfuerzo** aprendiendo **cómo sacar el mejor provecho** de los **sistemas electrónicos de computación**, pero se dedica **menos atención** cuando se trata de **obtener lo máximo del sistema cerebral**. Desafortunadamente, el sistema cerebral **parece ser muy diferente** de los sistemas de computación, y lo que **se aprende** de éstos **puede ser más engañoso que útil**’. (*PENSAR BIEN*)

CEREBRO DERECHO Y CEREBRO IZQUIERDO

El cerebro humano está constituido por **dos mitades**, llamadas ‘**hemisferio derecho**’ y ‘**hemisferio izquierdo**’, unidas por una **compleja red de fibras nerviosas**.

Desarrollo Mental

La **conexión** con el **sistema nervioso** determina que el **hemisferio izquierdo** controla la parte **derecha** del cuerpo, y el **hemisferio derecho** controla el lado **izquierdo**.

Cada parte del cerebro está a cargo de **diferentes procesos mentales** :

<u>Hemisferio izquierdo</u>	<u>Hemisferio derecho</u>
Lógica	Ritmo
Razonamiento	Música
Lenguaje	Imaginación
Números	Imágenes
Análisis	Color
Linealidad	Reconocimiento de formas
Abstracciones	Creatividad general

Como se ve, a diferencia de lo que se pensó en un principio, lejos de ser tonta, la **mitad derecha** del cerebro es simplemente **muda e iletrada**. En realidad, **percibe, siente y piensa** a su manera, que en algunos casos puede ser **superior**. El único problema es **comunicarse con ella en forma no verbal**, como si fuera un **animal sumamente inteligente**.

Desarrollo Mental

LA ATENCION

***‘LA SUERTE NO EXISTE. LO QUE USTEDES LLAMAN
SUERTE ES LA ATENCIÓN A LOS DETALLES’.***

Winston Churchill

‘La **atención** no es una función intelectual específica, sino un **modo general**, el modo voluntario de la inteligencia. Es la inteligencia disciplinada por la voluntad, y puede ser definida como : **la inteligencia gobernándose a sí misma y aplicándose a lo que quiere**’. (EL EMPLEO DE LA INTELIGENCIA).

La palabra **atención**, según algunos filósofos, debe reservarse para la aplicación del espíritu a lo que está fuera de nosotros ; la **reflexión** es, por el contrario, la **atención hacia adentro**. (LA INFLUENCIA MENTAL EN LA LUCHA...)

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION.

La atención tiene un **doble efecto** :

A)**CIRCUNSCRIBIR** el objeto a conocer, **limitarlo con precisión** y **reducir** el campo de nuestro trabajo mental, **dividiendo** los problemas para resolverlos mejor.

B)**AGRUPAR** las fuerzas intelectuales **en un mismo punto**, y en vez de dejarlas diseminarse en distintas direcciones, **conducirlas hacia un mismo objeto**. Estas dos razones bastan para explicar la **importancia** de la **atención** y la **beneficiosa influencia** que ejerce en **todo trabajo**.

Atender es ‘**estar despierto hacia algo**’. Presupone **disposi -**

Desarrollo Mental

ción física (ojos abiertos, cierta tensión muscular, etc.) y **preparación mental**, o estar **a la expectativa**. Es **darnos cuenta** de lo que vemos, sentimos, oímos o leemos.

CARACTERISTICAS DE LA ATENCION :

Es favorecida por sentimientos positivos de **paz, amor, confianza y alegría**, que producen **interés**.

Es reforzada por las **emociones positivas** que producen **entusiasmo**.

Es obstaculizada por sentimientos **negativos** como **temor, disgusto, desinterés**.

Necesita el apoyo de los músculos **en tono o con ligera tensión**, evitando la **insuficiente tensión** de la **somnolencia** o la **excesiva** del **nerviosismo**.(EFICIENCIA SIN FATIGA).

La ATENCION es una función básica de nuestra mente. Sin ATENCION, no hay APRENDIZAJE, no hay ENTENDIMIENTO, no hay MEMORIA. Tampoco hay OBSERVACION (todos conocemos la experiencia de mirar algo sin VERLO, por estar totalmente distraídos).

Y LA BUENA OBSERVACION ES CRUCIAL, PORQUE CONSTITUYE EL MEJOR MEDIO PARA ORIENTARSE EN TODOS LOS PROBLEMAS.

Porque sin correcta OBSERVACION, no hay siquiera **base** para un **pensar racional**. Así de importante es la atención.

Por otro lado, EL CAMPO DE ATENCION QUE ELEGIMOS DETERMINA EL CURSO DEL PENSAMIENTO QUE SEGUIMOS.

Desarrollo Mental

Si consideramos a la mente como un **frondoso árbol**, y a todas sus **funciones** como a las **diversas ramas**, podríamos decir que la ATENCION es la RAIZ.

FIGURA DE UN ARBOL. La **raíz** (ATENCION), el **tronco** (FUNCIONES), las **ramas** (OBSERVACION, MEMORIA, ENTENDIMIENTO, CONCENTRACION, APRENDIZAJE).

Si la ATENCION es la RAIZ de ese árbol que es la MENTE, la **pregunta importante** que debemos hacernos es : ¿de qué se ALIMENTA esa raíz ?

Se alimenta de INTERES. Con el interés convocamos a la ATENCION (propia y ajena).

Cuando Michael Faraday tenía listo el primer motor eléctrico, por él inventado, se lo fue a mostrar al primer ministro británico William Gladstone. Buscaba, obviamente, el apoyo oficial. Faraday mostró el motor -un simple alambre que giraba en torno de un imán- tratando de despertar el interés del ministro. Pero a éste no parecía impresionarlo mucho.

-¿Para qué sirve ? - preguntó secamente.

Y Faraday dio la respuesta crucial : - Algún día, se le podrá aplicar un impuesto. (COMO HACER PARA QUE LA GENTE HAGA COSAS).

A Faraday le interesaban los **usos de la electricidad**, y ahí estaba, **con naturalidad**, su ATENCION. Pero felizmente comprendió que debía captar la ATENCION de su interlocutor con lo que **fuera de interés** para el primer ministro ; en este caso, **los impuestos**.

Usted presta atención a esta página SOLO SI LO QUE SE ESTA DICIENDO EN ELLA LE INTERESA Y esto se extiende a **todos los asuntos de nuestra vida**.

Cuando aparece algo que A USTED LE INTERESA, ahí estará, **de manera espontánea** - y en mayor o menor medida **según las capacidades mentales** - su ATENCION.

Desarrollo Mental

Sin INTERES no habrá ATENCION. Sin embargo, aun habiéndolo, podemos experimentar problemas en el momento de ATENDER a una persona, a un tema o a una situación.

Todos sabemos que nuestra atención **falla**. Estas fallas se producen por **dos** motivos básicos :

1) Existe un “INHIBIDOR” de la ATENCION.

2) La ATENCION es FRAGIL y FUGAZ.

1) El “INHIBIDOR” principal es el filtro inconsciente del ‘principio placer-dolor’.

Todos pasamos por la experiencia de ignorar situaciones porque sabemos, consciente o inconsciente, que se esconde una posibilidad dolorosa, o a veces, simplemente fastidiosa.

Si dijimos que la ATENCION se alimenta de INTERES, ese INTERES podría considerarse como una **‘comida rica’** (nos gusta) . ¿Existen las **‘comidas desagradables’**, a las que **conviene o es necesario prestar atención ?**

Esas ‘comidas desagradables’ son los infaltables problemas que, muchas veces, UNO SE NIEGA A AFRONTAR.

***“Debido a nuestro temor por el dolor que conlleva, la mayoría de nosotros, de una manera u otra, intentamos evitar los problemas”.** (THE ROAD LESS TRAVELED).*

2) La ATENCION es FRAGIL y FUGAZ porque descansa en una cualidad difícil de alcanzar y sostener : el SILENCIO MENTAL. Se trata de una experiencia común : **no podemos atender** a algo o a alguien **si estamos pensando en otra cosa.** La relación entre ATENCION y SILENCIO es tan directa, que se puede establecer una cantidad directamente proporcional entre SILENCIO INTERNO y ATENCION.

Y la importancia del SILENCIO tiene proyecciones más allá de lo que creemos.

Desarrollo Mental

Porque

‘EL SILENCIO ES EL ELEMENTO EN DONDE LAS GRANDES COSAS SE FORJAN’. Thomas Carlyle

FACTORES QUE FACILITAN LA ATENCION (y que sirven para llamar la atención):

A) INTERES. Objeto interesante en sí es aquel que tiene **algún atractivo espontáneo para los sentidos**, para la mente, o para las **inclinaciones de la voluntad**.

El **interés**, si no brota espontáneo, lo podemos **suscitar**. Hasta hoy, nos lo crearon la familia, los amigos, las lecturas, las empresas. Y ahora lo podemos generar, aun con materias que **no nos atraen, si logramos relacionarlas con lo que ya sabemos o con lo que nos gusta**, o si vemos su **utilidad presente o futura...** El **desconocimiento** es la **causa primera** de **desinterés**. **Aprendamos** algo sobre ello y pronto **empezará** a interesarnos. (*EFICIENCIA SIN FATIGA*).

B) INTENSIDAD. En cuanto a los **factores físicos**, la **intensidad** de un **color**, de un **sonido**, de un **contraste**, suscita atención. **Psicológicamente**, la **intensidad** generadora de atención **puede alcanzarse** con la **insistencia** en un **pensamiento**, una **creencia** o una **emoción** **correctamente transmitida**.

C) TAMAÑO. El **tamaño** de un **objeto -pequeño o grande**, según el contexto, es un **poderoso elemento** para **llamar la atención**.

D) CONTRASTE. Es un **factor de relación** que puede obrar **con todos** los elementos : **colores, sonidos, tamaños**, etc.

E) MOVIMIENTO. A los **sentidos** los atraen las **luces** y **colores**, el **sonido** y el **movimiento**, y cuanta **más variedad, intensidad** y **contraste** tengan, tanto más **se imponen** a nuestra atención. En esto se funda la **psicología** del **aviso publicitario**.

Desarrollo Mental

F) REPETICION. La **repetición** de un **estímulo**, una **palabra** o un **concepto favorece** la **atención**, **elemento básico** para la buena memoria.

G) AISLAMIENTO. Aislar un **objeto**, un **problema** o una **situación**, **presentarlos solos**, sin mezcla alguna, **facilita la atención** sobre ellos.

PRINCIPALES OBSTACULOS PARA LA ATENCION :

- 1) DESINTERÉS.**
- 2) RUIDO INTERNO.**
- 3) INCOMODIDAD FÍSICA.**

TRES TIPOS DE ATENCION.

Puede hacerse una clasificación de **tres tipos** de atención :

- **VOLUNTARIA :** las causas que originan y mantienen el estado de atención **se originan en la propia persona**. No son **factores externos** sino **causas internas**. **Elementos afectivos** y **motivaciones internas** juegan un rol fundamental en este tipo de atención.

Un **ejercicio elemental** para el **desarrollo de la atención voluntaria** es éste : Déjese absorber **plenamente** por la tarea que está realizando, ya se trate de lavar platos o el auto. **Abrase** a la **SENSACION** del agua. **Observe cuidadosamente** las burbujas. ¿Ve reflejos en ellas ? **Imagine** que es la **primera vez** que ve **cómo el agua corre** por encima del auto, o de los platos. Ya sea cuando pasee, ande en bicicleta o conduzca el auto, **cierre su pensamiento a todo lo que no sea prestar atención** a lo que se ve, se oye, se huele y se siente **EN ESE MOMENTO**.

- **INVOLUNTARIA :** Se producen **estímulos tan fuertes** en el **medio externo** que el organismo **responde sin que intervenga la voluntad**.

Desarrollo Mental

- **HABITUAL** : tiene muchos puntos en común con la **voluntaria**, fijándose **de manera inconsciente** en una serie de estímulos que dominan el campo de interés de la persona. Aquí también juegan **un gran papel** los **elementos de motivación**. *(PSICOLOGIA COMERCIAL)*.

EL PENSAMIENTO

***'NUESTRA VIDA ES LA OBRA DE NUESTROS
PENSAMIENTOS'.***

Marco Aurelio

La palabra **pensamiento** tiene numerosas acepciones. Una es : **Reflexionar, considerar o examinar** cuidadosamente una cosa para **formar juicio**.

Otra : **Imaginar, especular o discurrir**.

Una tercera : **Intentar o formar el propósito de llevar a cabo** algo.

De acuerdo a estas definiciones, el pensamiento puede ser dividido en **tres** grandes líneas, según sus **funciones** : el pensamiento **factual**, (la primera acepción) que se ocupa de todas las operaciones de la **lógica**, las **matemáticas**, la **ciencia**, las **distintas disciplinas**, etc. ; el pensamiento **especulativo o creativo**, aquel que se adentra, bien o mal, en **nuevos territorios** o **formas inéditas** de **encarar** problemas y cuestiones ; y el **pensamiento psicológico**, el que **gravita en nuestra vida de relación**, y comprende los **sentimientos**, las **emociones**, las **reacciones**, los **estados de ánimo**, etc.

En este capítulo dedicado al pensamiento, se abarcará el **factual** y el **psicológico**, dejando el **creativo** para la sección dedicada a la CREATIVIDAD.

LA IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO

Sobre el **valor** del pensamiento **factual** no es necesario decir mucho.

Desarrollo Mental

TODO LO QUE HAY EN EL MUNDO DEL HOMBRE FUE PRIMERO UN PENSAMIENTO.

‘¿De dónde proceden el vapor, la locomotora, el automóvil, la luz eléctrica y un millón de otros objetos útiles ? Eran **pensamientos** o **imágenes mentales** de los hombres, antes de convertirse en realidades. **Todo** cuanto hay en la Tierra, excepto **lo que crea la naturaleza**, es el resultado de un **pensamiento sostenido**’. (*EL PODER ESTÁ EN USTED*).

"Respetamos a quienes se caracterizan por ser '**hacedores**', olvidándonos de que cada '**hacedor**' primero es un **pensador**. El considerar todo esto en una forma incompleta, nos impide ver con claridad que EL MUNDO CAMBIA A CAUSA DE LAS METAS Y PLANES CONCEBIDOS EN LA MENTE DE HOMBRES Y MUJERES". (*EL PODER DEL PENSAMIENTO*).

LAS CARACTERISTICAS DEL PENSAMIENTO FACTUAL

En el mejor de los casos, **pensar** es una **técnica operativa** mediante la cual la **inteligencia actúa sobre la experiencia**, con un **propósito**. Para que su pensamiento siga un **proceso eficiente, lógico e inteligente**, conviene que tenga presente los siguientes principios :

***CONTINUAR y RELACIONAR.** Son los **dos procesos básicos** del pensamiento.

CONTINUAR implica pasar de una idea a otra, sea ésta cual fuere. RELACIONAR significa **haber comenzado** con dos ideas separadas e **intentar descubrir** el modo de **vincularlas** entre sí.

***IDEAS, CONCEPTOS Y EXPERIENCIA.** Las **ideas** y los **conceptos, cuando son correctos**, se constituyen en la ORGANIZACION de la EXPERIENCIA. (*IDEAS PARA PROFESIONALES...*)

Desarrollo Mental

Pero, a menudo, ideas y conceptos se alejan de la realidad, porque hay una **tendencia del espíritu humano a creer antes de saber.**

***LA COMPRESION.** Es el proceso por el cual **transformamos** una situación **desconocida** en una situación **conocida**, para **saber cómo reaccionar** ante ella. *(EL PENSAMIENTO PRACTICO)*

***TRES PREGUNTAS PARA ANALIZAR LA ACCION.**

- 1) ¿**Por qué** hacemos esto?
- 2) ¿Realmente **necesitamos** hacerlo?
- 3) Si es así, ¿**cómo** podemos **hacerlo mejor**?

***CUATRO PREGUNTAS PARA ENCARAR UN PROBLEMA.**

- 1) ¿Cuál es el **problema**?
- 2) ¿Cuáles son las **causas**?
- 3) ¿Cuáles son las **posibles soluciones**?
- 4) ¿Cuál es la **mejor solución**?

***LA VELOCIDAD NO ES BUENA COMPAÑERA DEL PENSAMIENTO.**

La pura **velocidad** conduce a **conclusiones rápidas**, partiendo de **datos** muchas veces **incompletos**. La mente más **lenta** procesa **más datos**, explora **más caminos**, advierte **cosas distintas** y llega a **conclusiones mejores**.

La mayoría de las veces pensamos **demasiado rápido**. Incluso en los incendios, la mayor parte de las muertes se producen por el **pánico**.

Lentitud **no** es torpeza. Si sustituimos "**lento**" por "**pausado**" o "**exploratorio**" advertimos los **beneficios** de pensar a una **velocidad menor**.

Al pensar **más despacio** se enfoca cada detalle **con más nitidez**, como en un viaje. *(EL PENSAMIENTO PRACTICO)*.

***EL DESEO ES UN MAL COMPAÑERO PARA EL PENSAMIENTO FACTUAL.**

Desarrollo Mental

UNA VEZ CONCEBIDA UNA IDEA, OCURRE FACILMENTE QUE **SOLO ADVERTIMOS LAS PISTAS QUE CONCUERDAN** CON ESA IDEA.

Esto proviene del **deseo innato** que tiene nuestra mente **de estar en lo cierto** la **mayor cantidad** de veces posibles.

El escritor francés André Maurois señaló : ***'TODO AQUELLO QUE ESTA DE ACUERDO CON NUESTROS DESEOS PERSONALES PARECE VERDAD. TODO LO QUE NO ESTA DE ACUERDO NOS ENFURECE'***.

****EL PREJUICIO Y LAS CREENCIAS SON LOS PEORES ENEMIGOS DEL PENSAMIENTO.***

El **pensamiento** necesita **información**, y la **información** necesita del **pensamiento objetivo y neutral**.

Un proceso **muy habitual**, en nuestra mente, es **utilizar el pensamiento para apoyar una opinión previamente formada**.

Pero el proceso correcto es usar el **pensamiento** para **explorar** una cuestión, no para **apoyar** un prejuicio.

Por eso es imprescindible **permanecer alerta**, observando posibles **obstinaciones** o **partidos tomados**, que **bloquean la claridad** y la **comprensión**.

****NO HAY NADA MAS EFICAZ Y FRUCTIFERO QUE BUSCAR LA PRUEBA DEL ERROR.***

'TE DIRAN QUE TRATES DE PROBAR QUE ESTAS EN LO CIERTO. YO TE DIGO QUE TRATES DE PROBAR QUE ESTAS EQUIVOCADO', era el gran consejo que daba el ilustre científico francés Louis Pasteur.

Buscar la **prueba del error** es lo que **más garantiza la posibilidad** de llegar a la **certeza**.

Practicar, antes de dar algo por cierto, **numerosas verificaciones y renovadas pruebas**.

****UN BUEN PENSAMIENTO ES UNA SUMA.***

Desarrollo Mental

Piense : ‘¿Cómo podré mejorar?’ (Sume **valor**).

Piense : ‘¿Cómo podré hacer más?’ (Sume **cantidad**).

Aprenda : sume **hechos**. Usted **no podrá** construir nada, a menos que tenga los **materiales**. De la nada, no podrá construir nada. (*SU MENTE CONSTRUCTIVA...*)

***EL ANALISIS ES UNA GRAN HERRAMIENTA DEL PENSAMIENTO FACTUAL.**

Los pensamientos GENERALIZADORES **advierten** aspectos **comunes**.

Los pensamientos ANALIZADORES **separan** las cosas **distinguiendo sus diferencias**.

EL ANALISIS, además, **BUSCA LOS HECHOS QUE ESTAN DETRAS DE LOS HECHOS**.

Y su importancia estriba en que es muy necesario realizar un **buen análisis antes de actuar**. Hay que **DIAGNOSTICAR** correctamente **ANTES DE PRES - CRIBIR** un **curso de acción a seguir**.

LAS PREGUNTAS : HERRAMIENTAS BASICAS DEL PENSAMIENTO.

Los obreros de la empresa **Toyota** son entrenados, **al encarar un problema**, para preguntar **POR QUÉ**, y luego proseguir con **otros cuatro POR QUÉ** para llegar a su raíz.

Por ejemplo:

1. **¿Por qué se detuvo la máquina?**

Saltó un fusible por una sobrecarga.

2. **¿Por qué se produjo una sobrecarga?**

No había suficiente lubricación para los cojinetes.

3. **¿Por qué no había suficiente lubricación?**

La bomba no bombeaba lo suficiente.

4. **¿Por qué no bombeaba suficiente lubricante?**

El eje de la bomba vibraba como resultado del desgaste.

5. **¿Por qué había desgaste?**

Desarrollo Mental

No había filtro, lo que hacía que trozos de material se introdujeran en la bomba. (*40 YEARS, 20 MILLION IDEAS: THE TOYOTA...*)

EL PENSAMIENTO (II)

***'PENSAR ES EL TRABAJO MAS DURO QUE HAY,
LO QUE QUIZA SEA LA RAZON POR LA QUE TAN
POCA GENTE SE COMPROMETE EN ELLO'.***

Henry Ford

***'EL HOMBRE NO DEJARA EXPEDIENTE POR
ENSAYAR CON TAL DE ELUDIR EL VERDADERO
TRABAJO DE PENSAR'.***

Thomas A. Edison

CARACTERISTICAS DEL PENSAMIENTO FACTUAL

****LA IMPORTANCIA DE ADOPTAR DISTINTAS
PERSPECTIVAS***

"Posiblemente el ejemplo más claro de los beneficios derivados de contemplar las cosas **de distintos modos** se encuentre en las **matemáticas**. Cualquier **ecuación** no es más que **dejar sentados dos modos** diferentes de **describir** algo. Sin embargo, la utilidad de contar con **dos** modos en vez de **uno** es **tan grande** que constituye una **pedra angular** de las matemáticas. El hecho de que haya **dos modos diferentes de contemplar algo a ambos lados** del signo "igual" posibilita el **manejo del todo** para llegar a una **respuesta**". (EL PENSAMIENTO LATERAL).

****LOS TRES COMPONENTES BASICOS DEL
PENSAMIENTO.***

Desarrollo Mental

La gran regla general para **reflexionar** y **pensar** de una **manera útil** se desprende del **examen** mismo de la **naturaleza** del pensamiento. Pensamos con PALABRAS, SENTIMIENTOS e IMAGENES.

Con respecto a las palabras, **cuidado con su abuso**. No suplantemos los **hechos** con las **palabras**.

Hace **más de dos mil años**, el poeta romano **Horacio** escribió :

‘NO BUSQUEMOS PALABRAS, SINO HECHOS E IDEAS.

Y COPIOSAS VENDRAN LAS PALABRAS NO BUSCADAS’.

Seamos precisos al utilizar el lenguaje. ***"SI EL PENSAMIENTO CORROMPE EL LENGUAJE"***, dijo el escritor **George Orwell**, ***‘TAMBIEN ESTE PUEDE CORROMPER EL PENSAMIENTO’.***

Con respecto a los **sentimientos**, son una **parte indisoluble** del pensamiento. Pero cuando es necesario **analizar objetivamente** una situación, los **sentimientos negativos** (ira, miedo, ansiedad, repulsión, etc.), ocasionan **bloqueos** o **distorsiones** en el razonamiento.

Las **peores restricciones** que sufre el pensamiento se producen a través de las **defensas del ego**. El **orgullo**, el **deseo innato de estar en lo cierto** o de **criticar a los demás** buscando un **sentimiento de superioridad**, el **temor de arriesgar la ‘imagen propia’**, la conservación de una conducta **supuestamente** no contradictoria, prejuicios varios, etc., son **enemigos declarados** del **buen pensar**.

Sobre los **sentimientos** o **emociones** que se producen en un **contexto racional**, dice el pensador **Edward de Bono** : "Las emociones dan **relevancia** a nuestro pensamiento y lo **acomodan** a nuestras necesidades y al contexto del momento. Son una **parte necesaria** del funcionamiento del cerebro, no una intrusión ni una reli-

Desarrollo Mental

quia de los tiempos de la supervivencia animal". (*SEIS SOMBREROS PARA PENSAR*). Con respecto a las **imágenes**, son una **poderosa herramienta creativa** para la **solución** de problemas. Hay que valorizar el **pensamiento visual**, siempre que esté **orientado a un objetivo** y se encuentre **supervisado** por la **lógica**.

La **visualización** es una herramienta tan **eficaz**, que cuando **imaginamos** la solución a un problema, **ES PROBABLE QUE YA ESTEMOS EJECUTANDO LA SOLUCION CORRECTA**.

IMAGINACION y MEMORIA son las **dos alas** del pensamiento. Y la LOGICA es su **base de sustentación**.

***EL PENSADOR EFICAZ.**

Todos tenemos una mente, ¿pero **sabemos usarla**? Es como tener una **computadora** y **no utilizarla** en toda su **potencialidad**. Esto también forma parte de la **eficacia** del pensamiento.

‘Un pensador eficaz’, como dice **Edward de Bono**, ‘**se tiene confianza**, porque puede enfocar su pensamiento **deliberadamente** y **a voluntad** en la **dirección** que **desea**’.

‘Es **confiado** y **decidido**, pero también **humilde**. Sabe que cualquier enfoque es **uno entre muchos**. Es **eficaz** y se mueve **hacia adelante**. Considera la **arrogancia** como el **principal pecado** de la mente’. (*THE MECHANISM OF MIND*).

Y el escritor hindú **Rabindranath Tagore** advirtió : **"SI CIERRAS LA PUERTA A TODOS LOS ERRORES; SI TE SIENTES OMNIPOTENTE; SI SOLO ADMITES COMO VALEDERO LO QUE TE COMPLACE, DEJARAS ABIERTAS LAS PUERTAS PARA QUE LA VERDAD HUYA DE TU RAZONAMIENTO"**.

EL SEGUNDO PRECEPTO DE DESCARTES:

"Dividir cada una de las dificultades que se examinan en **tantas partes como fuera posible**, y como **requiere su mejor solución**.

Desarrollo Mental

Conducir por orden los pensamientos, comenzando por los objetos más sencillos y los más fáciles de conocer. Hacer en todo, enumeraciones tan complejas y revisiones tan generales como para adquirir la seguridad de no haber omitido nada". (*DISCURSO DEL METODO*)

COMO EXAMINAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE UN OBJETO:

1. Investigar el ORIGEN o MOTIVO de su existencia.
2. Conocer la COMPOSICION, los COMPONENTES o los DATOS DEFINITORIOS.
3. Tener clara su MANIFESTACION, su ADAPTACION y sus PROPIEDADES.
4. Tener presente las LEYES EVOLUTIVAS.
5. Establecer su FINALIDAD.

UN BUEN METODO DE TRABAJO INTELECTUAL

En una conferencia pronunciada hace muchos años en Buenos Aires, por el ilustre sociólogo francés **André Siegfried**, de la *Academia Francesa*, titulada ***A LA BUSQUEDA DE UN METODO DE TRABAJO INTELECTUAL***, se enumeraron estos **once** consejos :

- 1.SACUDIR LA PEREZA MENTAL**
 - 2.OBSERVAR ANTES DE DISCUTIR (RESPETAR EL HECHO : OBSERVARLO TAL COMO ES. NO CREER LO QUE SE DESEA CREER.**
 - 3.MASTICACION Y DIGESTION.** (PARA ESTO ES NECESARIO BUENA DENTADURA Y MEJOR ESTOMAGO).
 - 4.MEDIR Y PESAR LAS COSAS, COMPARÁNDOLAS A AQUELLAS QUE TIENEN AFINIDAD CON ELLAS.**
 - 5. SITUAR EL ASUNTO.**
-

Desarrollo Mental

6.ADMINISTRAR BIEN LA MEMORIA : RECORDAR LOS HECHOS IMPORTANTES, Y OLVIDAR LOS OTROS.

7. PROCEDER COMO UN GENERAL EN LA GUERRA. (RECLUTAMIENTO DE HECHOS E IDEAS. MOVILIZACION. CONCENTRACION EN LOS LUGARES DE COMBATE).

8. TENER SIEMPRE PRESENTE EL MOTIVO ESENCIAL QUE HACE ACTUAR A LOS HOMBRES EN LA VIDA (FACTOR PSICOLOGICO).

9. ‘LA VERDAD ESTA SIEMPRE EN LA OPOSICION’, DECIA PAUL VALERY. NO DEBEMOS CREER NADA SIMPLEMENTE PORQUE NOS LO DIGAN. LA VERDAD DEBE INSTALARSE EN NUESTRO ESPIRITU MERCED A NUESTRO PROPIO ESFUERZO.

10. SABER PRESENTAR EL PROBLEMA ; DETERMINAR UN EJE AL ASUNTO, Y NO APARTARSE DE ESTE EJE ; Y SI ES NECESARIO APARTARSE, NO PERDERLO DE VISTA. EL HOMBRE JUSTO ES AQUEL QUE TIENE LOS PIES SOBRE EL SUELO. EL HOMBRE BRILLANTE, PERO NO JUSTO, PUEDE RAZONAR BRILLANTEMENTE, PERO SUS RAZONAMIENTOS DE NADA SIRVEN, PORQUE TIENE LOS PIES EN EL AIRE.

11. BOSQUEJAR Y PROPONER LAS SOLUCIONES POSIBLES.

LAS PREGUNTAS BASICAS DEL PENSAMIENTO ENUNCIADAS EN FORMA POETICA

**'SUS HONRADOS SERVIDORES
ME ENSEÑARON CUANTO SÉ,
SUS NOMBRES SON CÓMO, CUÁNTO,
DÓNDE, QUÉ, QUIÉN Y PORQUÉ'. Rudyard Kipling**

EL PENSAMIENTO (III)

***"TU VIDA ES AQUELLO EN QUE LO CONVIERTEN
TUS PENSAMIENTOS".***

Marco Aurelio

***'UN HOMBRE ES LO QUE PIENSA A LO LARGO
DE TODO EL DIA'.***

Ralph Waldo Emerson

El **pensamiento**, además de ser una **herramienta** para operar, **factualmente**, a través de la **lógica** y las **matemáticas**, y **creativamente**, a través de la **imaginación**, puede, al forjar la personalidad de un individuo, **intervenir decisivamente** en la **anticipación del porvenir** y en los **proyectos de la vida**.

La vida es una MANIFESTACION, es una EXTENSION de los pensamientos. Obviamente, al **cambiar los pensamientos**, cambiamos la DISPOSICION hacia la vida. Y luego, quizá, las **condiciones en las que ella se desenvuelve**.

Es una experiencia **universal**: estamos pensando **prácticamente todo el tiempo**.

Sean o no significativos, los pensamientos HACEN algo, aunque sólo sea EXISTIR.

Y si EXISTEN, o sea, ESTAN en nuestra mente, **no da lo mismo** que sean NEGATIVOS o POSITIVOS, PRECISOS o VAGOS, UTILES o PERNICIOSOS.

Los pensamientos ESTATICOS son los que **no producen** acción (son **quejas, lamentos, proyecciones temerosas, opiniones insubstanciales**, etc.)

Desarrollo Mental

El pensamiento DINAMICO se aplica a las acciones que **estamos realizando o vamos a realizar**. Aunque sólo sea cuestión de **escribir** un discurso, o sea, de **plasmear el pensamiento en palabras útiles**, se trata de una ACCION. Lo mismo ocurre con la **reflexión** o la **meditación** de un problema. También pueden ser considerados un **trabajo**. Un **trabajo mental**.

Una IDEA o un PENSAMIENTO constituyen siempre el principio de la ACCION.

Con palabras del gran filósofo **Ralph W. Emerson** : **‘EL ANTEPASADO DE TODO ACTO ES UN PENSAMIENTO’**.

POR QUE ES TAN IMPORTANTE EL TIPO DE PENSAMIENTOS QUE TENEMOS CADA DIA.

El problema con los pensamientos, tanto **estáticos** como **negativos**, es que SE PROCREAN A SI MISMOS con **extraordinaria facilidad**. (SUPERACION PERSONAL).

¿Cuál es el efecto del pensamiento **negativo** ?

El célebre motivador norteamericano **Zig Ziglar** responde : "El **primer paso** para resolver cualquier problema o hacer frente a cualquier desafío es **estar seguro** de tenerlo **adecuadamente identificado**. **Pensamiento negativo** es cuando usted levanta las manos al cielo y, desesperado, dice: *'Nunca antes he pedido hacer esto'*, *'Esta es una situación desesperada'*, o *'No hay nada que pueda hacer'*. El cuadro que estas palabras pintan en su mente **neutralizará** su **imaginación creativa** y le originará un problema **más grande** que el que ya existe". (MAS ALLA DE LA CUMBRE).

Quizá los pensamientos negativos son **atractivos** porque parecen diluir **toda responsabilidad personal**. Si todo **‘es así y no puede cambiarse’**, como nos decimos a nosotros mismos y a los demás, no hay **nada** que **se pueda hacer**. Uno **escapa del compromiso personal** y

Desarrollo Mental

del esfuerzo de buscar y encontrar una salida. Se desliza hacia la **cómoda y peligrosa autocompasión.**

Por otro lado, el pensamiento **negativo proyectado hacia los demás** también parece tener sus ‘**ventajas**’.

Edward de Bono manifiesta : ‘El pensamiento **negativo** es **atrayente** porque su **logro** es **inmediato y completo.** Probar que alguien **está equivocado** da esta **satisfacción inmediata.** **Proponer** una **idea constructiva** no ofrece logro **hasta que la idea le gusta a alguien o se puede probar que funciona** (lo que lleva tiempo).

Atacar una idea da una instantánea **sensación de superioridad.** **Elogiar** una idea aparentemente sitúa al que la elogia **un poco por debajo del autor** de la idea’.

El **pensamiento positivo**, por otra parte, no puede ser simplemente **voluntarismo.**

Ante todo, debe ser **guiado por la lógica.** Tiene que ser una mezcla de **curiosidad y placer**, y un fuerte y genuino deseo de **"hacer que las cosas ocurran".** Se puede decir que el **progreso** del hombre **depende** de ese deseo.

‘El **exceso de optimismo** puede conducir al **fracaso**, sin embargo, son los que **esperan tener éxito** quienes en efecto **lo tienen**’. (*SEIS SOMBREROS PARA PENSAR*).

SEGÚN EL TIPO DE PENSAMIENTOS QUE TENGAMOS, ASI SERAN NUESTRAS ACCIONES

‘El ser humano **actúa, siente y se desenvuelve** siempre de acuerdo con lo que él **IMAGINA** ser **VERDAD acerca de sí mismo y del ambiente** que le rodea.

Esta es una **ley básica del pensamiento.** Este es el modo de que estamos hechos’. (*PSICO-CIBERNETICA*.)

‘Sus **pensamientos** son el **combustible** para la **realización.** Usted no comenzaría cada mañana echando un **puñado de basura** en el tanque de su coche. Entonces, no **atasque** el **mecanismo de su mente** introduciéndole **pensamientos de temor, ira, odio, celos**

Desarrollo Mental

o **culpa**. No deje tampoco que los **pequeños pensamientos le empequeñezcan**'.

No olvide que los pensamientos sólo son **herramientas** que le permiten **ajustar y recomponer** su vida, y **no hay ley** que le obligue a **conservar herramientas inadecuadas**. *(A NEW GUIDE TO RATIONAL)*.

QUE ES Y QUE NO ES EL PENSAMIENTO POSITIVO.

"El **pensamiento positivo** le permitirá usar al máximo su **habilidad y experiencia**. Esto es **real**. Creer que el **pensamiento positivo** le va a permitir **hacer cualquier cosa**, es equivalente a un **desastre**. Es **irreal** y muy **peligroso** porque crea **falsa esperanza y expectativas irreales**. Y una **expectativa irreal** es el semillero de la **depresión**". *(MAS ALLA DE LA CUMBRE)*

El **pensamiento positivo**, por sí solo, no nos capacita para **hacer cualquier cosa**, pero sí nos capacita para **hacerlo todo... mejor de lo que lo haría el pensamiento negativo**.

En otras palabras, el **pensamiento positivo** es un **factor importante** para la **realización** de una meta, de un objetivo, de un ideal. Pero **no es el único factor**.

En cuanto a sus **características y funcionamiento**, conviene reparar en el hecho de que **mantener** un pensamiento positivo es **más fácil** que **recuperarlo**.

El **poder del pensamiento** sólo puede **aumentarse** por la **práctica firme y persistente**; tan literal y verdaderamente como el **desarrollo muscular** depende del **ejercicio de los músculos** que ya poseemos. *(EL PODER DEL PENSAMIENTO)*.

EL PENSAMIENTO (IV)

"NO HAY PENSAMIENTO EN MENTE ALGUNA QUE NO TIENDA RAPIDAMENTE A CONVERTIRSE EN UNA ENERGIA".

Ralph W. Emerson

'NOS ELEVAMOS MEDIANTE NUESTRO PENSAMIENTO, Y ESCALAMOS APOYANDONOS EN LA VISION QUE TENEMOS DE NOSOTROS MISMOS'.

Orison Swett Marden

EL PODER DEL PENSAMIENTO.

El **pensamiento** puede **alterar** los **sentimientos**, ya que nos **permite ver** las cosas de **otra manera**.

A veces, no nos ponen nerviosos determinadas **circunstancias** o **presiones**, sino LO QUE PENSAMOS DE ELLAS.

Por otro lado, TODO LO QUE EL HOMBRE **LOGRA**, Y TODO LO QUE **DEJA DE LOGRAR**, ES EL **RESULTADO DIRECTO** DE **SUS PROPIOS PENSAMIENTOS**.

Es sorprendente, pero no por eso menos cierto, que el sistema nervioso **no señale** jamás la diferencia existente entre una **"experiencia" imaginada** o una **"experiencia real"**. Reacciona **a ambas** automáticamente, con la **información** que se le ha suministrado desde el **prosencéfalo**.

Su **sistema nervioso** reacciona **apropiadamente** con respecto a lo que usted **"piensa"** o **"imagina"** ser VERDAD.

Desarrollo Mental

Y en esto estriba la **fuerza** del pensamiento. Raramente el mismo tiene un carácter de **neutralidad** tan grande como para **no ejercer** ninguna **sugestión positiva** o **negativa** sobre nuestra **personalidad**.

"Los **pensamientos**, además, pueden **enfermarnos** y pueden **curarnos**. Un **estado de ánimo saludable** puede **salvarnos** la vida, un **estado de ánimo negativo** puede **apresurar** nuestra muerte". (*MENS SANA*)

Es lo que expresó el escritor Thomas Hardy, al decir : **'MAS VIDA PUEDE ESCURRIRSE A TRAVES DEL PENSAMIENTO DE UN HOMBRE QUE A TRAVES DE UNA HERIDA ABIERTA'**.

El **pensamiento** nos afecta tanto **psicológica** como **físicamente**.

"Todo **pensamiento** que **entre** a su **mente** tiene cierto grado de **efecto**. Por ejemplo, la investigación extensa relativa al catarro común **casi no ha producido resultados confiables** sobre la **causa** ni sobre la **cura** del mismo. Sin embargo, se ha llegado a **determinar en forma conclusiva** que usted tiene **mayor probabilidad** de '**contagiarse**' del resfriado cuando usted está **emocionalmente deprimido**". (*NOS VEREMOS EN LA CUMBRE*).

EL PENSAMIENTO DETERMINA NUESTRA EFICACIA.

"Una **meta** es un **objetivo** que se **desea** lograr. Un **plan** es una **forma específica** para alcanzar esa meta. Tanto las **metas** como los **planes** son IDEAS QUE HAY EN SU MENTE". (*THE YOU THAT COULD BE*)

'TODA IDEA ES UNA FUERZA, POR TANTO, UN PRINCIPIO DE ACCION'.

A veces, como bien lo señala el escritor **Gordon Muller**, en lugar de decir de un hombre : **"es un triunfador"**, podríamos decir **"tiene mentalidad de triunfador"**.

Desarrollo Mental

**LA MENTE ES EL CENTRO PROMOTOR DEL
EXITO O DEL FRACASO DE UNA VIDA.**
(SUPERACION PERSONAL).

CLAVES PARA ESTABLECER UN PENSAMIENTO POSITIVO EFICAZ.

***CONVÉNZASE DE QUE EL PENSAMIENTO
LLEVA A LA ACCIÓN.**

**El que no obra después de que piensa, es que pensó
imperfectamente.**

**Porque ‘todo pensamiento, *al mantenerse constante,*
lleva a la acción, y los resultados *se suceden*’. (EL PODER
ESTÁ EN USTED). *CONVÉNZASE TAMBIÉN DE ESTA
VERDAD : EL PENSAMIENTO DETERMINA EL
TIPO DE ACCIÓN. Un pensamiento positivo conduce
normalmente a acciones positivas, y pensamientos
negativos llevan a acciones negativas, o a la inacción.**

**"LO QUE UN HOMBRE HACE EXTERIORMENTE,
NO ES SINO LA EXPRESION Y LA PLENITUD DE
SU PENSAMIENTO INTERIOR".** William Ellery
Channing

***AQUELLO EN LO QUE USTED CONCENTRE SUS
PENSAMIENTOS SE EXPANDE. Léalo de nuevo. En
realidad resulta bastante lógico. Aquello en lo que suele
pensar más, acabará siendo lo que usted elija para
ampliar" (LA FUERZA DE CREER)**

Con las palabras del escritor **Paul C. Jagot**, que dedicó
varias obras al tema : ‘Para **abocarse en serio** a esa
expansión, debe **comprender** la **eficacia** de los
pensamientos **CONCENTRADOS, INTENSOS,**
EXACTOS Y LARGAMENTE SOSTENIDOS’.
(MAGNETISMO).

***LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS A VECES SE
PRODUCEN POR VER SÓLO EL LADO MALO DE**

Desarrollo Mental

UNA SITUACIÓN, PERO OTRAS VECES SON SÓLO **ESO : PENSAMIENTOS.**

El gran filósofo francés **Michel de Montaigne** expresó sabiamente : ***'MI VIDA HA ESTADO LLENA DE TERRIBLES DESDICHAS, LA MAYORIA DE LAS CUALES NUNCA OCURRIERON'***. Reflexione sobre la **universalidad** de esta frase. ¿Acaso podemos dejar de suscribir este **mecanismo mental** que **nos afecta**, en mayor o menor medida, **a todos** ?

***UNA BASE SÓLIDA DEL PENSAMIENTO POSITIVO ES QUE, MÁS ALLÁ DE TODAS LAS DIFICULTADES, CONTEMOS PRIMERO TODOS NUESTROS BIENES.**

El filósofo alemán **Arthur Schöpenhauer** advirtió : ***'RARAMENTE PENSAMOS EN LO QUE TENEMOS, Y SIEMPRE EN LO QUE NOS FALTA'***.

Al pensar en lo que usted tiene no incluya **sólo bienes materiales**, sino **todos aquellos** que nos **enriquecen como seres humanos**, muchos de los cuales **no pueden comprarse** con ningún dinero.

***PIENSE COMO UN HOMBRE DE ACCION Y ACTUE COMO UN HOMBRE DE RAZON.**

El pensamiento positivo **no es mágico**. Debe ser **acompañado** por una **acción coherente**.

Por eso es muy importante **CONCEBIR EN IDEALISTA Y REALIZAR EN REALISTA.**

***LA CLAVE PARA CONSOLIDAR EL PENSAMIENTO POSITIVO ES LA REPETICION.**

No se desanime al notar la **gran lucha** que se debe hacer para **desterrar todo hábito de pensamiento negativo**.

En **1935**, el escritor **Emmet Fox** propuso, en una obra, la idea de pasarse **siete días** sin abrigar un solo pensamiento negativo. Una **dieta para limpiar la estructura mental.** (*THE SEVEN-DAY MENTAL DIET*).

'Parece fácil, ¿verdad ?', dice el experto conferenciante **Anthony Robbins**. ***'Y estoy seguro de que podría serlo.***

Desarrollo Mental

Pero quienes inician este ejercicio se sentirán frecuentemente sorprendidos al descubrir con qué frecuencia se enzarzan sus cerebros en pensamientos no productivos, temerosos, preocupados o destructivos'. (CONTROLE SU DESTINO).

***MANTÉNGASE FIRME EN EL PRIMER ESFUERZO, QUE ES EL MÁS IMPORTANTE.**

Del mismo modo que dando un **ligero impulso** a cada **oscilación** de un columpio, adquiere un movimiento **cada vez más intenso**, si repetimos un **pensamiento regularmente** y nos **concentramos** en él **un poco más**, éste **aumentará en poder** y lo viviremos **más intensamente**.

***APRENDA A MANTENER LA MENTE QUIETA.**

Porque el **silencio del pensamiento** también es un **poder**. "Mucha fuerza puede obtenerse **aprendiendo** tanto a **pensar** como a **dejar de pensar** a voluntad. Mientras estamos **pensando** debemos lanzar **toda nuestra mente dentro** del pensamiento, y pensar **lo mejor que podamos**; pero cuando **ha cesado** el trabajo de pensar, debe abandonarse **POR COMPLETO**, sin permitir que **vague inútilmente**, tocando el trabajo y abandonándolo **como un bote que choca** contra una roca. A una máquina **no se la mantiene** funcionando cuando no produce trabajo alguno, **gastándola inútilmente**; pero a la inapreciable máquina del pensamiento **se le permite dar vueltas y más vueltas sin objeto**, cansándola sin resultado útil alguno. El **aprender a cesar de pensar**, a **dejar reposar la mente**, es una **adquisición del mayor valor**". (EL PODER DEL PENSAMIENTO).

Pero "**dejar de pensar**", como a poco de intentarlo se puede advertir, es **bastante más difícil que pensar**.

EL APRENDIZAJE

'EN EL MUNDO DEL FUTURO, LOS NUEVOS ANALFABETOS SERAN LAS PERSONAS QUE NO HAYAN APRENDIDO COMO APRENDER'.

Alvin Toffler

Un bebé del siglo XX **no nace** siendo un bebé del siglo XX. De nacer en las cavernas, entre lobos, y **carecer de contactos** con la civilización, sería un **hombre de las cavernas, en pleno siglo XX.**

Gracias a este hecho comprobable, se puede decir que el **hombre civilizado** es sinónimo de **aprendizaje**. No hay **nada**, en nosotros, que no sea **aprendido**.

¿Qué es, entonces, **aprender** ?

"Aprender es incorporar a sí mismo hechos, verdades y sensaciones que antes nos eran exteriores y hasta desconocidas; aprender es convertir en substancia intelectual o sensitiva propia, lo que anteriormente no pertenecía a ella". (EL ARTE DE APRENDER). La gran mayoría de los estudiosos del tema están de acuerdo al afirmar que son **tres** los **factores básicos** que intervienen en el éxito del aprendizaje :

1) LA INTELIGENCIA

2) EL METODO SEGÚN EL CUAL SE APRENDE.

3) LA MOTIVACION.

Una variante de los elementos esenciales es :

1) VOLUNTAD (motivación); **2) ORDEN** (método); **3) TIEMPO** (autodisciplina).

Desarrollo Mental

Aunando las **dos versiones principales** sobre los elementos del aprendizaje, podría esquematizarse esa actividad de esta manera :

Dada cierta **INTELIGENCIA**, y existiendo **VOLUNTAD** de aprender (**MOTIVACION**), adoptando un **ORDEN** correcto de estudio (**METODO**), y persistiendo en el **TIEMPO** (**AUTODISCIPLINA**), se lleva a cabo el **APRENDIZAJE**.

QUE IMPORTANCIA TIENE HOY EL APRENDIZAJE

Si se ha dicho que el hombre civilizado es **producto del aprendizaje**, podemos entender que a lo largo de la historia el **progreso** y el **avance social** se han asentado en él.

En principio, podría pensarse que hoy es tan importante como lo fue ayer, pero esa **no es** la verdad.

Vivimos una situación inédita : por un lado, en los **últimos 25 años**, hemos producido **más conocimientos** que en toda la historia de la humanidad.

Por otro lado, la **velocidad de los cambios** es pavorosa. Sobre todo por la **revolución tecnológica**. Basta pensar que hay hoy más capacidad de computación en un nuevo **Chevrolet**, que la que se incluyó en la **nave Apolo** que viajó a la Luna. (2020 *VISION*)

En otras palabras, lo que se aprende **hoy**, mañana, **como mínimo**, habrá que **actualizarlo**.

El filósofo **Baruch Spinoza** dijo, hace algunos siglos, que ***‘la mas alta actividad a la cual un ser humano puede acceder es el aprendizaje’***.

Hoy, no sólo puede decirse que es ‘la más alta actividad’ ; que aprender es **ensanchar la vida**, **ampliar los horizontes**, si no también que es **la más imprescindible** de todas las actividades. A tal punto que se ha dicho que

Desarrollo Mental

‘aprender a vivir equivale a **aprender a aprender**’. Al estar inmersos en una realidad que es **cambio permanente**, el aprendizaje es el motor que nos permite acompañar ese cambio. Pues APRENDER ES, también, UNA FORMA DE CAMBIO. (*TENGO UN PROBLEMA, ¿QUÉ HAGO ?*).

DOS ENEMIGOS DEL APRENDIZAJE

EL MIEDO: es una de las **emociones fundamentales** del hombre, y al mismo tiempo, el **mayor enemigo** del **aprendizaje**. Dos son las causas fundamentales.

a) **El miedo actúa quitando motivación**. El no saber con certeza qué va a pasar, o la posibilidad de arriesgar lo que ya se tiene, hace que muchos hombres **sientan temor** y **no quieran** aventurarse. Al no experimentar situaciones y sensaciones nuevas, no pueden **aprender nuevos conocimientos, actitudes o hábitos**.

b) **El miedo puede originar un bloqueo mental**.

En una situación de stress, el organismo se prepara para la **defensa** o la **huida** y queda anulado el **proceso de la memoria**, fundamental para el **aprendizaje**, pues aprendemos con las informaciones que quedan almacenadas en la ‘**memoria a largo plazo**’, pero previa y necesariamente esta información **tuvo que pasar** por la ‘**memoria a corto plazo**’ y, antes, por la ‘**memoria inmediata**’. (*PERFILES PSICOLOGICOS : ACTITUDES...*)

LAS EXPECTATIVAS Y LAS PREFERENCIAS :

Las expectativas actúan como filtros inconscientes. Permiten el ingreso de la información que encuadra con una **imagen preexistente** del mundo al tiempo que impiden el pasaje de los **datos adversos**. Este es el motivo por el cual muchas empresas no ven a los nuevos competidores como **amenazas serias** hasta que es **demasiado tarde**.

Desarrollo Mental

A causa de que esta acción de filtrar información discordante es **inconsciente**, sus efectos en el proceso de tomar decisiones son **particularmente peligrosos**.

En contraste, **las PREFERENCIAS** actúan como **filtros conscientes**, la información adversa **sí** es reconocida y luego es **rechazada**. (*LAS VERDADES 'INDISCUTIBLES'...*)

Hace mucho tiempo que los psicólogos saben que las personas tienden a ver y oír mejor lo que **esperan ver y oír**. Lo mismo vale para el **aprendizaje**.

Esto es lo que reflejó **Winston Churchill** un poco humorísticamente : ***‘LAS PERSONAS A MENUDO TROPIEZAN CON LA VERDAD, PERO POR LO GENERAL SE LEVANTAN Y SE DAN PRISA PARA HACER LO QUE TENIAN PENSADO’.***

EL APRENDIZAJE (II)

‘LA MENTE DEL HOMBRE, EXTENDIDA HASTA UNA NUEVA IDEA, YA NO REGRESA A SUS DIMENSIONES ORIGINALES’.

Oliver Wendell Holmes

ENSAYO Y ERROR.

Baltasar Gracián lo ha dicho con cierto humor : *"Hácese un general a costa de su sangre y de la ajena; un orador después de mucho estudio y ejercicio; hasta un médico, que para levantar a uno de la cama echó ciento a la sepultura. Todos se van haciendo hasta llegar al punto de la perfección".*

Samuel Smiles, un poco después, lo recalcó : *"aprendemos mucho mejor a ser prudentes y sabios a causa de nuestros errores que de nuestros éxitos; descubrimos, con frecuencia, lo que debemos hacer al averiguar lo que no debimos realizar, y, probablemente, el hombre que nunca cometió un error, tampoco logrará descubrir nada".*

Por lo tanto, si el aprendizaje está tan ligado al proceso de ‘ensayo y error’, bien vale este consejo : **APRENDA DE LOS ERRORES DE LOS OTROS: USTED NO PUEDE VIVIR LO SUFICIENTE PARA COMETERLOS TODOS POR CUENTA PROPIA.**

APRENDER ES USAR EL CONOCIMIENTO

"La esencia del conocimiento está, para quien lo posee, en usarlo", dijo Confucio. Y **Dale Carnegie** complementó el concepto, agregando que **"sólo el conocimiento que se utiliza queda grabado en el espíritu"**.

Desarrollo Mental

Porque, finalmente, **al hombre se le reconoce no por lo que sabe, sino por lo que hace con lo que sabe.** (*ANTOLOGIA DE LA SUPERAC. PERS.*)

EL SABER INTELECTUAL NO ALCANZA

Saber algo **intelectualmente**, no implica necesariamente saberlo en forma **empírica**. Sus ojos pueden recorrer página tras página, capítulo tras capítulo, pero el simple hecho de **adquirir información** a través de la lectura, no la convierte en parte de la forma en que usted **experimenta** la vida. Para que ese conocimiento **modifique la manera** en que usted piensa y reacciona automáticamente, el mismo tiene que **penetrar en su ser**, y eso exige **práctica**. Si tiene alguna duda al respecto, imagínese aprendiendo a **jugar al tenis** o a **tocar el piano** con sólo **leer un libro**. (*USTED ES MAS INTELIGENTE...*)

Otra forma de ilustrar este punto la señaló **Mark Twain** : *'Uno aprende a través del corazón, no a través de los ojos o del intelecto'*.

MANTENER RELACIONES BUENAS ES UNA FORMA DE APRENDIZAJE

Usted tiene mayores posibilidades de desarrollo si se rodea de seres humanos **que han alcanzado objetivos dignos** para los que se necesitan **grandes esfuerzos**. Así **refuerza el valor del trabajo** y obtiene **inspiración** para las **propias metas**..

APRENDER ES DESCUBRIR POTENCIALIDADES

La primera meta de la educación es la de **inducir posibilidades**, y estar abierto a todas ellas, **sin limitación alguna**.

Desarrollo Mental

Un **aprendizaje inteligente** conjuga el '**aprendizaje adaptativo**' (lo que es **necesario saber**) con el '**aprendizaje generativo**', o sea, un aprendizaje que aumenta nuestra **capacidad creativa**. (LA QUINTA. DISCIP.)

Porque **se aprende una materia** (el conocimiento establecido), **pero se enseña a una persona** (lo potencialmente creativo).

TIEMPO (Autodisciplina)

Recordar el viejo adagio: **la naturaleza no da saltos**. El aprendizaje es **eficiente** a través de procedimientos **constantes y continuos**, esas son las buenas condiciones para la **masticación intelectual**. Lo que sirve, más que las cosas hechas "a la buena de Dios", es el método del **esfuerzo voluntario**, creando progresivamente el **hábito**. "**Todos los días a la misma hora**" es un **poderoso sostén de la voluntad**, sirve hasta para **crear el hábito del orden universal**, así se obra **de acuerdo con la naturaleza**. Las estaciones comienzan, se detienen y vuelven a comenzar; las plantas forman pimpollos, hojas, frutos, se detienen en esta evolución y la recomienzan; el agua exhalada de la tierra se acumula en nubes, cae en forma de lluvia, forma las aguas corrientes del mar, vuelve a ser nube y recomienza el proceso. No existe **ningún esfuerzo de la naturaleza** que no sea **cíclico**.

MOTIVACION

"¿Cuánto cuesta aprender un idioma? ¿Cuánto cuesta aprender a concentrarse? A decir verdad, cuesta y no cuesta. No cuesta nada si usted piensa que su tiempo transcurrirá igual, tanto si aprende como si no aprende. Supongamos que para saber bien un idioma se necesitan cinco años.

Desarrollo Mental

Mucho, ¿verdad? Pero imagínese usted que dentro de cinco años, pensando en estas cosas, estará frente al mismo dilema: cinco años es mucho. Y luego pasarán otros cinco años, etc."Lo que queremos explicarle es que el tiempo transcurre igual, tanto si aprende como si no aprende. Si tiene en cuenta, además, que en unos meses es posible defenderse en cualquier idioma, o materia, empezando ahora mismo, si se lo propone al poco tiempo habrá conseguido algo". (EL SECRETO DE LA CONC.)

METODO

UNA COSA POR VEZ, Y LAS COSAS MAS SENCILLAS O SIMPLES PRIMERO, este es el **método seguro** para avanzar evitando desalientos.

Dele a su aprendizaje cierto **carácter de aventura** (desafíos, reglas, compromisos, etc.), porque **el aprendizaje más poderoso es el que mas se parece al juego.**

EL APRENDER Y LA ACCION

No tema la acción, porque la misma, aunque errada, es una fuente de aprendizaje. Así lo dijo, hace muchos siglos, **Aristóteles**: *"las cosas que debemos aprender, antes de poder hacerlas, aprendemos haciéndolas"*.

Poco se puede aprender **sin hacer nada**. Un proyectil no puede corregir su curso **si está quieto**. Sólo puede corregir sus errores **cuando avanza** hacia el blanco.

Desarrollo Mental

VIVA INTENSAMENTE, CON LOS OJOS MUY ABIERTOS.

"Pídale a alguien... que evoque dos o tres de las experiencias de aprendizaje más importantes de su vida, y nunca hablará de los cursos que siguió o los diplomas obtenidos, sino de los roces con la muerte, las crisis que soportó, las confrontaciones o los desafíos nuevos e inesperados. En otras palabras, hablarán de las ocasiones en que se rompió la continuidad, en que no pudieron apoyarse en la experiencia anterior, ni pudieron basarse en las normas o el manual. Pero sobrevivieron, y llegaron a considerar el episodio como una experiencia de aprendizaje, de crecimiento. Por consiguiente, el cambio discontinuo, cuando se lo afronta debidamente, es el modo de crecer". (THE AGE OF UNREASON).

REPETICION

Una de las principales universidades de Estados Unidos encontró que la gente expuesta a material nuevo **sólo una vez**, puede recordar dos semanas más tarde solo **cerca del 2% de éste**. Si se le expone al mismo material durante **seis días consecutivos**, dos semanas más adelante recordará **el 62% del mismo**.

Además, **cuanto mayor el número de veces** que usted esté expuesto a la misma información, será más probable que usted **emprenda acción**. (MAS ALLA DE LA CUMBRE).

En realidad, la **acción** es la verdadera **manifestación** del **aprendizaje**. Al igual que 'la fe sin acción está muerta', el **aprendizaje sin acción no es aprendizaje**. Por eso, en la **Introducción** de esta obra, se enfatiza el hecho de que la **relectura asidua** de este material multiplica su **utilidad práctica**.

Desarrollo Mental

EL APRENDIZAJE Y LAS IMAGENES

De acuerdo con un estudio psicológico que se efectuó hace varios años en una ciudad de **Maryland**, ‘las personas de todas las edades y capacidades mentales ponen **mayor atención** cuando el tema a tratar en una conferencia se ilustra con **imágenes** ; además lo **comprenden** con **mayor rapidez** y lo **recuerdan por más tiempo**’. El estudio mencionado indicó que :

RETENEMOS aproximadamente :

10 por ciento de lo que **leemos**.

20 por ciento de lo que **oímos**.

30 por ciento de lo que **vemos**.

50 por ciento de lo que **vemos y oímos**.

LA CONCENTRACION

‘NUNCA HUBIERA PODIDO HACER LO QUE HE HECHO SIN LOS HABITOS DE PUNTUALIDAD, ORDEN Y DILIGENCIA QUE FAVORECIERON MI DETERMINACION DE CONCENTRAR TODO MI SER EN LA OBRA EMPRENDIDA’ Charles Dickens

El término **‘concentración’** deriva de dos palabras latinas, **‘con’**, prefijo que expresa la relación por la cual dos o más personas o cosas **están juntas**; y **‘centrum’** que significa ‘centro’ o ‘punto fijo central’. Las dos palabras combinadas, literalmente significan **‘traer a un punto común: al foco’**. Por lo tanto, la palabra **‘Concentración’** significa literalmente **‘el acto o estado de llevar a un punto fijo o foco’**.

Recurriendo a las **analogías** con las **ciencias físicas**, en seguida veremos que las **altas formas de energía** se manifiestan llevando las fuerzas a un **foco, centro o punto común**, dirigiendo de ese modo a dicho punto la **entera energía empleada**, en vez de permitir que se **disipe** en una **amplia área**. Si a la electricidad generada por una batería o dínamo le permitimos que se difunda por una **superficie vasta**, sólo manifestará un **grado exiguo** de la fuerza que se podría obtener de ella **obligándola** a descargar en un **pequeño punto o foco**.

Una ley idéntica es aplicable a la pólvora, que manifiesta la fuerza porque sus gases se ven forzados a escapar por el **estrecho cañón de una escopeta**, en vez de diseminarse **en todas direcciones**, como sucedería si no estuviera encerrada.

Desarrollo Mental

Otra definición interesante de la concentración es ésta: **detención intencionada y voluntaria del pensamiento en busca de una idea determinada, o en procura del estudio de un problema.** *(EL SECRETO DE LA CONCENTRACION).*

LA IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACION

‘La criatura más débil, dice **Thomas Carlyle**, **concentrando su energía sobre un solo objeto** puede realizar grandes cosas ; mientras que el hombre más fuerte y el más hábil que **disperse** sus fuerzas sobre **muchas cosas**, no lleva a cabo ninguna. Una gota que cae **continuamente** consigue **horadar** la roca, mientras que el **torrente impetuoso** la **inunda sin dejar huellas**’.

‘El que pone toda su energía y toda su perseverancia en perseguir un solo objetivo, no puede menos que **alcanzarlo**. Todos los grandes hombres han sido **hombres enérgicos que concentraron sus fuerzas en un solo punto, hasta que obtuvieron el triunfo**’.

Si se ha dicho que el éxito es una **conducta mental**, bien puede precisarse que la **concentración** es la **clave** de esa conducta.

‘Una mirada capaz de concentrarse en un **punto fijo**, como un **rayo láser** es, quizás, el **signo distintivo**, como la marca de fábrica, de aquellos que obtienen **éxitos extraordinarios**’. *(LOS 10 HABITOS).*

TEME AL HOMBRE DE UNA SOLA IDEA, dice la sabiduría popular.

"Ciertamente, la **motivación** o el **impulso** es característica principal del intelecto; tiene sus claves en la **resistencia** a la distracción y la **concentración** en lo que se hace. Newton dijo que había efectuado sus descubrimientos '**pensando sin cesar en ellos**'. El genio se ha destacado siempre por su **aplicación intensa**. *(EL CEREBRO Y LA MENTE).*

Desarrollo Mental

A la cumbre llega quien **nunca** se aparta de su especialidad ni **disipa** su energía. A la cumbre, por la **concentración** de sus **energías** y **capacidades**, llegaron ayer **Edison, Morse, Bell, Stéphenon, Watt**, etc.

Y hoy, 'la **concentración** es la **clave de nuestra época**'.

La concentración permite mejor percepción -no sólo mirar, sino **ver**-, **mejor concepción**, no sólo pensar, sino **extraer consecuencias**-, **más poder para distinguir**, -no sólo considerar las cosas separadamente, sino **confrontándolas entre sí**, para destacar sus diferencias-, **mejor memoria**, -no para recordarlo todo, sino aquello que **interesa** y que **conviene recordar**.

CARACTERISTICAS DE LA CONCENTRACION

Concentrarse no es sólo pensar en una cosa determinada, sino **revisarla** por los cuatro costados, a menos que se trate de un octaedro.

La **concentración** es inseparable del **poder de observación**, a tal punto que también ha sido definida como '**observación metódica e insistente, tanto de las ideas como de los hechos**'.

LA OBSERVACION EXACTA ES UN ELEMENTO CLAVE PARA PENSAR CON CLARIDAD.

"El desarrollo del hábito de observación constituye una parte de la educación de la mente, y los que lo practiquen encontrarán que la mente se esclarece, aumenta en poder y se hace más fácilmente manejable; de suerte que pueden dirigirla a un objeto dado mucho mejor que lo que podían hacer antes".(*EL PODER DEL PENSAMIENTO*).

Otro aspecto fundamental a destacar es que **la concentración no es una actividad física, sino una actividad mental.** (*HIPNOSIS CIENTIFICA MODERNA*).

Desarrollo Mental

‘Un **alto grado de esfuerzo mental** es con frecuencia **dañino** al cuerpo, **a menos** que se haya logrado siquiera parcialmente **cesar con dicha asociación** entre el **pensamiento** y el **cuerpo**. La **tensión muscular** y **nerviosa nada tiene que ver** con la concentración, y el buen éxito en el ejercicio no se mide por **ninguna sensación o sentimiento corporal**’. (*CURSO PRACTICO DE CONCENTRACION MENTAL*).

También es necesario entender que la concentración no es una **suma** de extraordinarias capacidades mentales, más bien es una **resta**: debe restarse la **dispersión**.

En ese sentido, recordemos la famosa comparación con una lente de aumento, **que concentra los rayos solares a condición de que no se la esté moviendo**.

LAS 4 REGLAS PARA UNA CONCENTRACION EFICAZ

1. Elija un **objetivo determinado**, conviértalo en un pensamiento concreto, y **véalo** en su mente con toda nitidez.
2. Asegúrese de que, tal como requiere el caso, está usted concentrando **toda** su atención **únicamente** en ese pensamiento. No permita de ninguna manera que otros pensamientos ocupen ni siquiera el más pequeño rincón de su mente.
3. Asegúrese de que en esa **atención total** convergen todas sus fuerzas mentales, es decir, **intensifique** al máximo esa atención.
4. No se relaje hasta que el éxito de la acción de su pensamiento sea un **HECHO consumado**. (*SUPERACION PERSONAL*).

LA CONCENTRACION (II)

‘LA MAYOR PRUDENCIA DE LA VIDA ES LA CONCENTRACION; LA MAYOR LOCURA ES LA DISIPACION. NO IMPORTA QUE LA DISIPACION SEA GROSERA O ELEGANTE... BUENO ES TODO CUANTO DESVANECE UN PLACER MUNDANO O UNA ILUSION MAS, Y NOS RESTITUYE AL HOGAR PARA REANUDAR CON NUEVOS BRIOS EL TRABAJO UTIL’.

Ralph W. Emerson

LA CONCENTRACION NO ES UN FIN EN SI MISMO

‘La **concentración** por sí misma no es un fin, sino un **medio** para **desarrollar** la **voluntad** a fin de que la vida entera tenga un **definido propósito**. (CURSO PRACTICO DE CONCENTRACION MENTAL).

Dice el famoso autor **Zig Ziglar** : ***‘NO IMPORTA EL CALOR, POTENCIA, BRILLO O ENERGIA QUE USTED TENGA, SI NO LOS DOMINA Y ENFOCA EN UN OBJETIVO ESPECIFICO Y LOS SOSTIENE AHI, JAMAS LOGRARA LO QUE JUSTIFICA SU HABILIDAD’.*** (NOS VEREMOS EN LA CUMBRE).

LOS TRES REQUISITOS BASICOS PARA LA CONCENTRACION

a) **No tener en la mente otro objetivo, sobre todo uno opuesto.**

Desarrollo Mental

En la concentración, el volver la espalda -figuradamente- al mundo **externo** es **más fácil** que aquietar el **interno**.

Un recurso útil **antes de acometer una tarea** es practicar un **ejercicio de distensión mental: poner la mente en blanco o pensar en una sola cosa carente de significado** (por ejemplo, un término sin sentido: **'BLOM'**). Realizar durante un breve lapso este 'blanqueo mental', si uno advierte que es necesario. Durante el ejercicio, y al penetrar otros pensamientos, insistir con **'BLOM'**.

b) Comenzar por la calma fisiológica y emocional.

La concentración **no** es una penitencia, ni una **condición excepcional** de la mente. Por lo tanto hay que **evitar toda tensión**.

'LA MENTE TRABAJA MEJOR CUANDO EL CUERPO ESTA TRANQUILO'. (*HISTORIA Y PODER DE LA MENTE*).

c) Compromiso de Regularidad, todos los días en el mismo horario.

La **concentración** se gana con la **ejercitación paciente y constante**.

Es fundamental respetar la **ley de periodicidad**: todos los días a la misma hora, la concentración **se va haciendo más fácil**.

Esto se conoce también como **la fuerza del hábito cósmico**. (*ACTITUD MENTAL POSITIVA*)

Otro estímulo para la concentración, consiste en fijarse un **límite estricto** para cada tarea a realizar.

OTROS RECURSOS PARA AUMENTAR LA CONCENTRACION

1) EL HACER LAS COSAS EN FORMA CONCIENTE AYUDA A LA CONCENTRACION.

Desarrollo Mental

"Atenerse mentalmente a una tarea".

Es lo que expresó el orador romano **Cicerón** al escribir :
"CUALQUIER COSA QUE HAGAS, HAZLO CON TODO TU PODER"

2) NO CONFUNDIR CONCENTRACIÓN CON PREOCUPACIÓN. Concentración es el nivel de **intensidad** en el estudio de una materia o de un problema o el desarrollo de una actividad. **Preocupación** es el proceso **insensato** de usar el **hoy**, para embrollar las oportunidades del **mañana**, con los restos de los problemas del **ayer**.

3) LOS LÍMITES DE TIEMPO O DE CIRCUNSTANCIAS POTENCIAN LA CONCENTRACIÓN.

En cuanto al primer elemento (**límite de tiempo**) se refirió su importancia más arriba. En cuanto al segundo (**límite de circunstancias**), puede explicarse con la siguiente anécdota : 'Un deportista neoyorquino leyó un anuncio en que, previo envío de veinticinco centavos, se prometía una receta infalible para evitar que fallasen los tiros de escopeta. Envío el deportista la cantidad requerida y recibió la siguiente respuesta : **'Si quiere usted que no falle el tiro, ponga usted sólo una bala'**. (LA FUERZA DE VOLUNTAD).

LOS LIMITES DE LA CONCENTRACION

La concentración no debe ser un proceso ininterrumpido.

Al encarar una situación o problema, ejercer la concentración (o sea : **poder de observación, detención del pensamiento** en todos los aspectos), pero dejando luego que aparezcan todos los **razonamientos, ideas e imágenes** que se relacionen con él. Permitir que se desa-

Desarrollo Mental

rollen.

Después **volver** al tema, fijando otra vez la **atención** en él.

Alternar un modo y otro de tratar el problema.

Esto produce un **enriquecimiento** y **profundización**, tanto de la **concentración** como de la **elaboración creativa** de soluciones.

Así no hay tanto esfuerzo de concentración habitual, y se ensanchan las **perspectivas** del tema, se **potencian** las **asociaciones**, y se "**toma distancia**".

En los momentos de **reflexión** la concentración **debe ser evitada**, ya que **limita** el campo del pensamiento.

LA INTELIGENCIA

***‘LAS CUALIDADES DE LA INTELIGENCIA SON :
INTELECTO, PODER DE TRABAJO Y AHINCO’.***

Francis Galton

El vocablo INTELIGENCIA deriva del latín *INTELLIGENCIA*, derivado de *INTELLIGERE*, que suele tener dos traducciones : una es *"entre-ligar"*, **unir, relacionar** ; la otra, **‘leer entre líneas’**.

A una pregunta que se le formuló a un **notable investigador americano** sobre la **naturaleza de la inteligencia**, contestó:

"No sé. La inteligencia **puede medirse, puede ser definida** mediante analogías: **no puede decirse** de qué está hecha. No podemos **explicarla químicamente**, no podemos **explicarla eléctricamente**: si estudiamos el cerebro de un **genio**, se nos **presenta en todos los aspectos idénticos** al de un **idiota**. Su **materia** es la misma. Nadie puede decir **qué es** lo que hace de un hombre un **brillante matemático**, de otro un **músico maravilloso**, de un tercero un **terrible asesino**". (*LE NOUVEL OBSERVATEUR*)

La **inteligencia** puede ser definida como la **capacidad de comprensión**, de **aplicación** y de **interpretación** de los **nexos lógicos, concretos y teóricos**. De una persona a otra, la **inteligencia** puede **variar en grado**, en **intensidad** y en **extensión**.

La **inteligencia** posible de un individuo depende de la **habilidad constitucional** de su **mente** para **formar y retener representaciones exactas**, y **relacionarlas** entre sí.

Desarrollo Mental

El **significado** de la inteligencia es muy complejo: aparece, en principio, **íntimamente vinculado** con el **intelecto**, término con el cual se designa un **amplio repertorio de operaciones** que abarca los conceptos de **pensamiento, observación, integración, recuerdo, capacidad de establecer relaciones**, y es un acto que, en rigor, DEPENDE DEL FIN AL QUE ESTA DIRIGIDO.

La **inteligencia** también es la **habilidad** para **encontrarle solución** a los problemas, **crear nuevas ideas** con las ideas previas, **capacidad** para **relacionar** y **entender relaciones**.

Hay **distintos tipos** de **inteligencia** : una que **penetra mejor** en la **profundidad** de las cuestiones, **captando** los **sentidos más sutiles**, otra es la de la mayor **apropiación lógica**, y una tercera la que permite la **retención** de un **amplio abanico de nociones**. (*DICCIONARIO DE PSICOLOGIA*).

No se puede dar una **definición única y excluyente** del término **inteligencia**, ya que, como se está viendo con algunos ejemplos, sus **posibilidades** son **variadas y múltiples**.

Pero entre estos **múltiples factores** a tener en cuenta, conviene resaltar las llamadas '**aptitudes mentales primarias**', que son :

- **COMPRESION VERBAL.**
- **FLUIDEZ VERBAL.**
- **HABILIDAD MATEMATICA.**
- **REPRESENTACION ESPACIAL.**
- **RAPIDEZ PERCEPTIVA.**
- **MEMORIA.**
- **RAZONAMIENTO ABSTRACTO.**

Desarrollo Mental

LAS FUNCIONES PRINCIPALES DE LA INTELIGENCIA

- 1) **LA INTELIGENCIA ANTICIPA.** Permite **prever** lo que **puede o va a ocurrir**, evitando **reaccionar a último momento**. El animal no puede **representarse**, salvo en forma **extremadamente rudimentaria**, las **consecuencias -ley de causa-efecto-** de una **situación**, ya que vive mentalmente **sólo en el instante presente**.
- 2) **LA INTELIGENCIA CONSTRUYE :** La inteligencia es **activa ; trabaja** con los **datos** de la **experiencia** ; tanto si la actividad es **manual** como si es **intelectual** ; el ser humano **construye estructuras de pensamiento** que le **permiten avanzar** en el **conocimiento de la realidad**.
- 3) **LA INTELIGENCIA CREA Y SE VALE DE SIMBOLOS.** Las **palabras**, las **cifras**, los **códigos** sustituyen a los objetos que **representan**, y son **utilizados e interrelacionados** por el **pensamiento** sin necesidad de **referencia permanente** al mundo real.
- 4) **LA INTELIGENCIA ESTABLECE RELACIONES** entre datos **diversos**, alejados en el **tiempo** y en el **espacio**. La habilidad de **hacer comparaciones** entre **ideas o hechos** aparentemente **extraños**, caracteriza al **razonamiento** y la **invención**, así como a la mayoría de los actos **considerados inteligentes**. (*LOS TESTS, SU COMPRENSION Y RESPUESTA*).

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA

‘DADME UNA PALANCA LO BASTANTE LARGA Y UN PUNTO DE APOYO LO BASTANTE FUERTE, Y MOVERE EL MUNDO CON UNA SOLA MANO’, dijo el gran **físico y matemático griego Arquímedes**.

Si una **palanca** así existe, pareciera ser la **inteligencia**.

El **psicólogo y pedagogo suizo Edward Claparède** escribió que la **INTELIGENCIA** "es la **capacidad gene-**

Desarrollo Mental

ral por la que el hombre es capaz de **corresponder** a las exigencias NUEVAS de la vida con ayuda de los **rendimientos intelectuales**". (*COMO DESARROLLAR Y MEDIR LA INTELIGENCIA*)

La **inteligencia** -y sus componentes : el **pensamiento**, la **sensibilidad**, las **emociones**, la **percepción**- es el **basamento** de nuestra civilización. Todo tipo de **progreso** está **vinculado** a ella.

LA INTELIGENCIA ES MUCHO MAS QUE ERUDICION

Hay otro tipo de inteligencia **distinto** del **coeficiente intelectual** de los tests, y es la relacionada con el **sentido común**, las **habilidades sociales** y la **capacidad de manejar adecuadamente las emociones**.

El **filósofo** inglés **John Stuart Mill** escribió : **'RECONOZCAMOS DOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA VIDA MENTAL : COGNOSCITIVO Y AFECTIVO'**.

Y el psicólogo **Eric Berne** precisó : 'Se dice que hay **tres** clases de inteligencia : **abstracta**, **mecánica** y **de convivencia** (llevarse bien con la gente). El **grado de inteligencia** que usted **realmente** ha alcanzado y usa, depende de **esas habilidades**, restándoles el **efecto engeuecedor y deformador** de imágenes que producen sus **emociones**.

Cuando la **inteligencia** está **privada** de savia **afectiva**, bien podemos hablar de **mera erudición**.

"La **erudición** **abruma** el entendimiento. **No es bueno** el honor de ser un **diccionario viviente**.

"Un **talento superior** trata de **entresacar** las **ideas dominantes** de sus investigaciones: las hace sufrir una **crítica severa**, y si se **resisten** a largas pruebas las **adopta** y las **deja lentamente adquirir fuerza**; las **AMA**, y así **vivificadas**, concluyen por **dejar de ser** en el

Desarrollo Mental

pensamiento ideas **muertas, pasivas**, para convertirse en **potencias activas y vigorosas**. Desde ese momento la idea, sugerida primero por el **estudio de los hechos**, se mueve a su vez **para organizar éstos**". (*LA EDUCACION*)
Por eso el filósofo francés **Denis Diderot** abogaba por **"DEJAR DE LLENAR CABEZAS PARA FORMAR CABEZAS"**.

LA INTELIGENCIA (II)

"CUANDO LA NATURALEZA AGRAVA LAS DIFICULTADES, AVIVA EL INGENIO".

Ralph W. Emerson

LA INTELIGENCIA Y LOS CAMBIOS

La **inteligencia** muestra la **habilidad** de cualquier sistema **-biológico o mecánico-** para **adaptarse** a los **cambios** del ambiente : cuanto **más versátil, más inteligente**.

Admitiendo que nuestra existencia, **sobre todo** en la **actualidad**, es una **serie ininterrumpida de cambios**, se advierte la **importancia** de la **inteligencia bien desarrollada** para **afrontar con éxito** a los mismos.

‘El **cambio**, como la **luz del sol**, puede ser un **amigo** o un **enemigo** ; una **bendición** o una **maldición** ; un **amanecer** o un **ocaso**’. William Arthur Ward

INTELIGENCIA, CREENCIAS Y PREJUICIOS

En psicología, se conoce con el nombre de PRUEBA SOCIAL el fenómeno por el cual muchas personas **creen algo** porque **la mayoría lo cree así**.

La **inteligencia**, por el contrario, es un **impulso individual** dirigido al **desafío**.

Galileo Galilei **desafió** a los sabios de su época que **no se atrevían** a mirar por el **telescopio** inventado por él. **TENIAN MIEDO DE SER CONTRADECIDOS**. Tanto los **tontos** como los **"sabios"** **se reían** de **Cristóbal Colón**: si ellos estaban **viendo con ‘sus propios ojos’** que la Tierra **era plana**, ¿cómo podía pretender alguien que fuera **redonda**? De **Nicolás Copérnico** no hacían

Desarrollo Mental

otra cosa que **burlarse**: cualquiera, **sin necesidad** de ser sabio, podía **señalar el paso del Sol por el cielo**, y constatar así que **la Tierra es el centro del Universo**. Pero **Copérnico concibió y desarrolló el primer modelo correcto** de nuestro sistema solar.

El **filósofo** alemán **Arthur Schopenhauer** dijo que una **verdad** pasa por tres fases:

* **Primero** se la **ridiculiza**.

* **Luego**, se le opone una **resistencia violenta**.

* **Por último**, se la acepta como **evidente o indiscutible**.

El genial escritor inglés **George Bernard Shaw** ironizó así sobre el tema : ***‘El progreso es aportado por los seres humanos no razonables, dado que los razonables se adaptan a su ambiente, mientras que los no razonables tratan de adoptar su ambiente a ellos’.***

LAS INTERPRETACIONES Y PERSPECTIVAS ERRONEAS MAS COMUNES.

1) **SOBREESTIMACION DE LA IMPORTANCIA.** **Sobrevaluar** la importancia de los **hechos**. Se manifiesta por una **exagerada reacción emocional** (hacer de una pulga un elefante).

2) **GENERALIZACION** : asumir que **lo que sucedió en una o varias** situaciones, se **repetirá en todas** las situaciones similares.

3) **PENSAMIENTO CATEGORICO** : **todo o nada**, blanco o negro, o **pensamiento polarizado**.

4) **CLASIFICACION** : **aplicar rótulos** a personas o hechos para luego **considerar que describen con exactitud** a **toda** la persona o a **toda** la situación.

5) **INTERPRETAR LOS DESAFIOS COMO AMENAZAS** : ver las situaciones de **desafío** en términos de **consecuencias negativas** en vez de **positivas**; **enfaticar** lo que **se puede perder** en lugar de hacerlo con

Desarrollo Mental

lo que **se puede ganar** en cada situación.

6)PERSONALIZACION : tomar las cosas como una **agresión personal. Asumir injustificadamente** que todo el mundo **centra su atención y su actitud en uno.**

7)LA TIRANIA DE LA PALABRA ‘DEBIERA’ : angustiarse porque las cosas **no son como uno piensa que debieran ser.**

8)PENSAMIENTO NEGATIVO : interpretar los hechos **en forma negativa.**

9)OPTIMISMO INGENUO : una **forma extrema y poco realista de interpretación positiva** de los hechos.

10)ASUMIR LA VALIDEZ DE LOS SENTIMIENTOS : asumir que **si uno siente muy intensamente** con respecto de algo, **eso implica** que ese algo **sea verdad.**

11)SUPOSICION DE INTENCIONALIDAD : asumir que **cuando alguien hace algo** que lo **afecta a uno** en forma determinada, **lo hace con ese fin.**

12)ENFOQUE : encontrar algo o alguien a quien **echarle la culpa de nuestras angustias.**

13)LLEGAR A CONCLUSIONES APRESURADAS : hacer **juicios apresurados** en base a **evidencias insuficientes.**

14)NORMAS DE INTERPRETACION INADECUADAS : normas **automáticas o rígidas o inexactas** para **interpretar** los hechos.

15)HIPOTESIS INESTABLES : convicciones que **no son ni verdaderas ni falsas.** (*USTED ES MAS INTELIGENTE DE LO QUE PIENSA*).

LA INTELIGENCIA (III)

"LA ORGANIZACION DE LOS CONOCIMIENTOS ES MUCHO MAS IMPORTANTE QUE SU ADQUISICION". Herbert Spencer, (*EDUCATION.*)

LA INTELIGENCIA ES LA CAPACIDAD DE EXPLORACION DE LO NUEVO.

Y en ese sentido, **conformarse** con la **erudición**, el **conocimiento establecido**, suele ser una gran limitación. Así lo expresó, con humor, el escritor español Miguel de Unamuno, cuando dijo : ***"LO SABE TODO, ABSOLUTAMENTE TODO. FIGÚRESE LO TONTO QUE SERÁ"***.

LA INTELIGENCIA Y LAS PREGUNTAS

La **exploración de lo nuevo** se produce cuando se **duda**, cuando **se formulan preguntas**.

Se ha dicho, con cierta gracia, que un **genio** es un hombre que **duda** de aquellas cosas que los demás **saben perfectamente bien**. La historia ha probado esto una y otra vez.

LAS PREGUNTAS SON EL ACTO CREATIVO DE LA INTELIGENCIA.

El sabio alemán Albert Einstein suscribe este principio, al decir : ***"LA INTELIGENCIA SE ALIMENTA DE PREGUNTAS, NO DE RESPUESTAS"***.

Las preguntas tienen PODER. Son el **mayor instrumento creativo y promovedor** de novedades.

Buena parte del pensamiento no consiste en otra cosa que en **hacer preguntas**.

Desarrollo Mental

La eficacia de las preguntas estriba en que, generalmente, **AQUEL QUE SE LAS HACE, NO PUEDE EVITAR LAS RESPUESTAS.**

Todas las áreas de nuestra vida están **influidas** por el tipo y la **calidad** de las **preguntas** que nos hacemos.

El escritor **Anthony Robbins** lo expresa así : "Recuerde que **su destino** se ve **configurado** no sólo por **las preguntas que se haga**, sino también por aquellas que **no se haga**".(CONTROLE SU DESTINO)

Preguntas **muy simples** pueden hacer una **diferencia tremenda** en nuestra vida. Así ha ocurrido **siempre**, y también puede **funcionar para nosotros**. "*¿Cómo puedo convertir esto en favorable? ¿Cómo puedo dar vuelta esta situación? ¿Cómo puedo utilizar esto beneficiosamente?*"

Las preguntas deben ser **lo más amplias y profundas** posibles. No deben estar **condicionadas o limitadas** por **creencias, prejuicios, emociones**, etc.

Las preguntas también **pueden modificar** nuestros **estados de ánimo**.

"Hay una gran diferencia entre una **afirmación** y una **pregunta**. Cuando se dice a sí mismo: "*Soy feliz, soy feliz, soy feliz*", es posible que se sienta **realmente** feliz si produce la **suficiente intensidad emocional**, **cambia su fisiología** y, en consecuencia, su **estado de ánimo**. Pero, en realidad, puede **pasarse todo el día** haciéndose **afirmaciones** de este tipo **sin cambiar** cómo se siente. Lo que le ayudará a **cambiar realmente** es **preguntarse**: '*¿De qué me siento feliz ahora? ¿De qué podría sentirme feliz si lo deseara? ¿Cómo me haría sentirme feliz eso?*' Si continúa haciéndose preguntas como éstas, descubrirá **referencias reales** que le **inducirán a enfocar la atención** sobre las **razones** que **existen realmente** para que **se sienta feliz**. Y entonces **estará seguro de sentirse feliz**".(CONTROLE SU DESTINO)

LAS PREGUNTAS SON UN PODER. DAN PODER.

Desarrollo Mental

LA INTELIGENCIA ES LA CAPACIDAD DE RESOLVER DE PROBLEMAS

Un problema es una **discrepancia indeseable** entre lo que **debería ocurrir** y lo que **está ocurriendo**.

El **primer paso** para resolver **correctamente** un problema es efectuar un **diagnóstico correcto**, que **comienza** a su vez por la **detección** del asunto.

Por eso el escritor **Gilbert Chesterton** advirtió : ***‘NO SE PUEDE VER UNA SOLUCION CUANDO NO SE VE EL PROBLEMA’***.

Luego, hay que tener presente que un problema **bien enunciado** es un problema **medio resuelto**.

UNA BUENA FORMULACION DEL PROBLEMA SE DESCOMPONE EN:

- A) **LO QUE SE CONOCE.**
- B) **LO QUE SE DESCONOCE.**
- C) **LO QUE SE BUSCA.**

LA INTELIGENCIA PUEDE DESARROLLARSE, EN GRAN MEDIDA, CON EL HABITO DE LA LECTURA

LA LECTURA ES PARA LA MENTE LO QUE EL EJERCICIO ES PARA EL CUERPO.

El poeta **James Russell Lowell** escribió : ***‘LOS LIBROS SON LAS ABEJAS QUE LLEVAN EL POLEN DE UNA INTELIGENCIA A OTRA’***.

La lectura puede ser fuente de **inspiración**, plataforma para **nuevas exploraciones**, cosecha intensiva de **experiencias ajenas** que nos son transmitidas desde **otros tiempos y otros lugares**.

Por eso el genial científico **Albert Einstein** dijo : ***“NUNCA GASTO MI INTELIGENCIA EN ALGO QUE PUEDO ENCONTRAR EN UN LIBRO”***.

En otros términos, la lectura es **cultivo de inteligencia general**, y **ahorro de inteligencia propia** (en forma de

Desarrollo Mental

experiencias y conocimientos adquiridos), que puede quedar libre para avanzar hacia donde aún no se ha avanzado.

LA EXIGENCIA: ¿UN ESTIMULO PARA LA INTELIGENCIA?

"Para que las gentes den de sí todo lo que pueden, hay que pedirles más de lo que pueden.

Y a veces aun este 'más' lo alcanzan.

'Es muy inteligente; por eso, cuando era niño, podían exigirle tanto'.

¿Y no podría ser al revés?

'Es muy inteligente; por eso le gustan las matemáticas'.

¿Y no podría ser al revés?

'Es muy inteligente; por eso se puede pedir de él más que de otros'.

¿Y no podría ser al revés?

'Es muy inteligente, por eso se puede interesar al mismo tiempo por varias cosas'.

¿Y no podría ser al revés?

La **inteligencia**, fundamentalmente, es **resultado** de la **educación**". (LA REVOLUCION DE LA INTELIGENCIA)

LA EXPERIENCIA Y LA INTELIGENCIA

La **inteligencia** es aquello que **permite leer bien el mensaje de la experiencia**.

Hay un dicho de **Alcohólicos Anónimos** de los Estados Unidos: 'La demencia es **hacer una y otra vez las mismas cosas**, y **esperar** un resultado *diferente*'.

Esta 'demencia' no es **nada rara** de ver. Y todos, en una medida u otra, participamos de ella.

La experiencia, **por sí sola, no trae** inteligencia. Al contrario, **ésta debe existir previamente** para que esa experiencia **sea fructífera**.

El filósofo inglés **Aldous Huxley** escribió :

Desarrollo Mental

‘LA EXPERIENCIA NO ES LO QUE LE SUCEDE A UN HOMBRE, SINO LO QUE ESE HOMBRE HACE CON LO QUE LE SUCEDE’.

EL VALOR DE LA PERSPECTIVA

"Podemos mirar con un **microscopio** los **puntos luminosos** de una **pantalla de televisor** en color; veremos **chispas sin orden** en una base química fosforescente; también podemos **retroceder** y ver que esas mismas chispas **forman una imagen**. Una **perspectiva detecta orden y significado**, producto de la mente; la otra, **no**. La diferencia entre ambas **reside en la perspectiva**, no en la cosa en sí". (VIDA SIN CONDICIONES)

La importancia de la **perspectiva** estriba en que la **forma** en que **miramos** una situación o un hecho **determina** lo que **haremos** o **podemos hacer** con ellos.

De hecho, son **más** las cuestiones en que utilizamos sobre todo el área de la **percepción**, que aquellas bien especializadas que requieren un **procesamiento**.

Pero tanto la **percepción** como el **proceso del razonamiento** pueden ser **distorsionados** por las **emociones**, los **sentimientos**, los **prejuicios**, y sobre todo, el **principio del placer**.

Por eso se ha dicho, con acierto, que muchas veces la INTELIGENCIA es la CAPACIDAD de ENTENDER lo que NO NOS GUSTA.

EL SUBCONSCIENTE

"HAY UNA MENTE COMUN, QUE ABARCA A TODOS LOS SERES HUMANOS".

Ralph W. Emerson

El subconsciente es definido como el *‘conjunto de actividades psíquicas sustraídas a la atención real. Se trata, por lo tanto, de la esfera psíquica constituida por contenidos latentes, pero con la posibilidad de ser llevada en cualquier momento al nivel de la conciencia. En esto se diferencia del Inconsciente, cuyos contenidos están reprimidos y son indisponibles. A veces, el término Subconsciente se emplea como sinónimo de Inconsciente, aunque este uso no es adecuado’.* (DICCIONARIO DE PSICOLOGIA).

El gran inventor **Thomas Alva Edison**, como tantos otros inventores y creadores, creía captar sus ideas **desde una fuente que lo trascendía**. Cuando lo felicitaron por una **idea creadora**, rechazó la felicitación contestando que **"las ideas están en el aire"**, y que si él no la hubiese descubierto, **otra persona lo habría hecho**.

EL SUBCONSCIENTE JAMAS DESCANSA

Al acostarnos para **dormir**, la conciencia, poco a poco **adormecida**, por el **triple efecto** de la **fatiga** cotidiana, el **silencio** y la **inmovilidad**, pronto **cesa de obrar**. Pero el subconsciente **no se detiene jamás**, y no sólo los sueños son prueba de ello.

Son incontables los casos célebres de **resolución de pro -**

Desarrollo Mental

blemas científicos o de **creación artística** ocurridos con la popular *‘consulta con la almohada’*, que todos intuimos como **verdaderamente útil**.

Por ejemplo : una crónica periodística, fechada el **21 de octubre de 1931**, nos cuenta cómo **Edison**, trabajando con sus colaboradores de hacía más de cincuenta años, **Fred Ott** y **Charles Dally**, **resolvió finalmente el secreto de hacer caucho sintético**.

Un fragmento del artículo decía: ‘El lunes **Mr. Edison** comenzó a sumirse en un **estupor**. Pero **Dally** y **Ott** estaban aún dedicados a sus experimentos. Y la noche del martes, **la solución vino a él, procedente de la nada**’.

FACTORES QUE PROMUEVEN EL BUEN TRABAJO DEL SUBCONSCIENTE

1) LA SERENIDAD MENTAL.

Lo que surge del subconsciente sólo **puede ser atendido** si la mente no está **alborotada** por todo tipo de **pensamientos**, equivalentes a un **‘ruido de fondo’** que **impide la recepción** del mensaje proveniente de las **profundidades** de la psiquis.

2) LA RELAJACION FISICA.

La **relajación** es la **puerta para entrar** en los **estados ALFA**.

Las ondas cerebrales **ALFA** constituyen el **estado propicio** para la **autosugestión**, para la **terapia**, y la **percepción extrasensorial**. En este nivel, y en el **BETA**, se producen los **sueños**.

3) EL SILENCIO Y LA OSCURIDAD.

Son las **condiciones externas** que **facilitan** o **inducen** la **relajación** y la **serenidad mental**, potenciando también

Desarrollo Mental

la **autosugestión**, o sea...

4) LA CONFIANZA EN EL BUEN RESULTADO DE NUESTRO TRABAJO MENTAL.

Sin confianza en nuestras **propias capacidades**, difícilmente ellas puedan alcanzar la **plenitud de su realización**, porque toda **inseguridad disminuye la motivación** y la **energía**, elementos básicos para acometer cualquier empresa.

5) UN ARDUO TRABAJO PREVIO.

Las **ideas felices** aparecen por una **razón determinada**, y esa razón suele ser la **búsqueda persistente de la solución que uno necesita** para un **problema concreto** que nos concierne.

UN CASO NOTABLE SOBRE EL PODER DEL SUBCONSCIENTE

Uno de los sucesos más curiosos, en relación al **trabajo del subconsciente**, ocurrió con el naturalista **suizo Louis Agassiz**, célebre por sus ***‘INVESTIGACIONES SOBRE LOS PECES FOSILES’***.

La **esposa** del sabio, en sus memorias, relató lo siguiente : "Había estado tratando de descifrar la impresión un tanto oscura de un **pez fósil** en la **piedra alisada** en la que ésta se había conservado. Absorto y perplejo, abandonó por fin este trabajo, **procurando apartarlo de su mente**. Transcurrido algún tiempo, se despertó de pronto una noche con la **sensación** de que, mientras se hallaba **durmiendo**, había **visto** al mencionado pez **con todos los rasgos perdidos perfectamente restaurados**.

"Temprano, se encaminó al **Jardín Botánico**, y mientras marchaba, iba pensando en la mencionada impresión, y en que, si la viera de nuevo, **observaría algo** que le podría poner **en las huellas** del camino de la perdida visión. Mas

Desarrollo Mental

en vano, el desvanecido grabado permanecía **tan enigmático como siempre**. A la noche siguiente, **tornó a ver el pez**, pero al despertar **volvió a desaparecer** de su memoria, como antes. En espera de que se repitiera la experiencia, a la noche siguiente tuvo la **precaución** de colocar un **papel** y un **lápiz al lado de su cama** antes de conciliar el sueño.

"Poco antes del amanecer, el **pez tornó a reaparecer en sus sueños**, un tanto **confuso** al principio, mas al fin, de manera **tan clara y perceptible**, que ya **no volvió** a tener dudas con respecto a las **características zoológicas** del mismo. Aún medio dormido, y en completa oscuridad, **trazó los rasgos de estas características** en la hoja de papel que había puesto en la mesita de noche.

"Cuando despertó por la mañana, **se sorprendió** al observar los rasgos esquemáticos que había trazado, los que supuso **habría sido imposible** que se los revelara el mismo pez. Se apresuró a visitar el **Jardín Botánico**, y **con el dibujo como guía, consiguió levantar con un cincel** la superficie de la piedra, en cuyas partes **correspondientes a la del fósil** comprobó lo que se ocultaba. Cuando llegó a abrir la piedra completamente, **observó que el fósil correspondía al de su sueño y dibujo, consiguiendo entonces clasificarlo con extraordinaria facilidad**". (PSICO-CIBERNÉTICA).

COMO TRABAJA EL SUBCONSCIENTE.

El subconsciente no trabaja nunca con la **voluntad**. El subconsciente trabaja con el **sentimiento** y la **imaginación**. ¿No es éste el lenguaje de los niños? Pues no tratemos al subconsciente a base de **órdenes**, de **castigos**, de **autoridad**, de **imposición**. Hagámoslo a base de **comprensión**, de **cariño**, de **paciencia** y de **imaginación positiva**. Estas son las grandes herramientas de **transformación** de nuestra mente, que nos pagarán con **creces**, de un modo **superabundante**, el **esfuerzo** que hayamos tomado en trabajarlas.

LA MEMORIA

‘LA MEMORIA ES EL ESTUCHE DE LA CIENCIA’.

Michel de Montaigne

Memoria es la **facultad psíquica** mediante la cual se **retiene y recuerda** lo pasado.

La memoria es una de las **funciones básicas** de nuestro psiquismo. Sin ella no se puede hablar de **normalidad**. Para decirlo en pocas palabras, si desaparece **completamente** la **memoria**, desaparece la **experiencia**.

Desde el punto de vista psíquico, el factor más importante de la memoria es la REPRESENTACION, que consiste en **reproducir pasadas percepciones y experiencias** en la forma de imágenes mentales o, permítasenos la frase, ***‘pinturas en el ojo de la mente’***, que nos releva de la necesidad de **percibir, directa e inmediatamente**, un objeto, cada vez que **deseamos** o **somos impulsados** a pensar en él. Estos procedimientos, mediante los cuales se hace posible lo indicado, se llaman procesos de REPRESENTACION, porque por medio de ellos las pasadas experiencias de la percepción son PRESENTADAS de nuevo a la conciencia. (*EL SUPREMO PODER*)

LAS CUATRO FASES DE LA MEMORIA

Generalmente, se suelen distinguir **cuatro fases** en la memoria :

- 1) **IMPRESION.**
- 2) **FIJACION.**
- 3) **PERSISTENCIA o RETENCION.**
- 4) **RECUERDO.**

Desarrollo Mental

LOS TIPOS DE MEMORIA

En cuanto a los **tipos de memoria**, aparecen muchas variantes ; algunas personas tienen una memoria principalmente :

- **AUDITIVA**, es decir, registran preferentemente **lo que oyen**.
- **VISUAL**, retienen detalles relacionados con **figuras, colores, lugares, personas**, etc.
- **CONCEPTUAL**, de **datos y guarismos**, o de **cuestiones y relaciones abstractas**.
- **MOTORA**, es la memoria vinculada a las **habilidades motoras** como **manejar un automóvil, tocar el piano, jugar al golf**, etc. (*LA MEMORIA*).

LA MEMORIA ES ASOCIACION

No se puede dar la siguiente orden: **‘¡Recuerde ! ¡Haga memoria !’** ¿Obedecerá a esta simple orden la facultad de su memoria, reproduciendo alguna **imagen definida** de su pasado ? Evidentemente no. Su mente permanecerá atónita y terminará por preguntar : **‘¿Qué quieren que recuerde ?’**

Este ejemplo demuestra que, para recordar algo, es necesario un **punto de partida** o de **apoyo**.

Si ahora se le pidiera lo siguiente : **‘Recuerde la fecha de su nacimiento, dígame lo que almorzó ayer, o mencione la serie de las notas musicales’**, su facultad de memoria produciría inmediatamente el resultado apetecido : el **punto de partida** enfoca su amplia potencialidad en un punto específico.

Y si ahora analizamos cómo ocurre esto, veremos que el **PUNTO DE APOYO** es siempre algo **asociado directamente** con el **objeto evocado**. En nuestros ejemplos, las palabras **‘fecha de mi nacimiento’** están **directamente asociadas** con un **número, un mes y un año** en particular ; las palabras **‘almuerzo de ayer’** interrumpen **todas las vías** de evocación,

Desarrollo Mental

salvo aquellas que se refieren a '*ravioles con tuco*'; las palabras '**escala musical**' se asocian en la mente con **DO, RE, MI, FA, SOL**, etc.

EL PASO DEL TIEMPO, EL OLVIDO Y LA MEMORIA

Sucesivos estudios han establecido que no es debido al simple **efecto del transcurso del tiempo** por lo que el recuerdo se hace **menos intenso**, sino a la **cualidad de los hechos** de que son objeto.

Memoria y **olvido** dependen entonces de la **tonalidad afectiva** que cada uno da a **cierto recuerdo**.

El olvido es el **proceso** a consecuencia del cual se **debilitan** o **desaparecen** los **contenidos** de la memoria. Puede ser un proceso de **represión** o de **inhibición**, por lo tanto está en relación con la **tonalidad afectiva** de sus contenidos.

El olvido no es **total**, sino que lo olvidado vuelve a la memoria ESPONTANEAMENTE **cuando menos se piensa**, o puede ser **rememorado artificialmente** por diversos medios.

El olvido puede interpretarse como un **recurso selectivo** con el que el individuo se **desembaraza** de contenidos de memoria **inútiles** o como un recurso **represivo** de la mente que **cierra el camino** a los recuerdos que le resultan **odiosos**. (*DICCIONARIO DE PSICOLOGIA*).

A pesar de lo dicho más arriba, también es cierto que todo recuerdo **no renovado de tiempo en tiempo** tiene tendencia a perder su **claridad**, a **hacerse confuso**, a **palidecer poco a poco**, y después a **desaparecer** de la memoria usual.

LAS LEYES DE LA RECORDACION

Las '**leyes naturales de la recordación**' son muy sencillas. Son sólo **tres**. Todos los llamados **sistemas mnemotécnicos** se han fundado **sobre la base** de ellas. Y son, brevemente, la IMPRESION, la REPETICION y la ASOCIACION.

Desarrollo Mental

El primer mandato de la memoria es: obtener una **IMPRESION profunda, vivaz y duradera** de la cosa que deseamos retener. Y para esto tenemos que **concentrarnos**.
(*COMO HABLAR BIEN EN PUBLICO*)

En ciertos casos el **recuerdo** se produce por la **relación** de una cosa con otra, y al **activarse el circuito**, y por su **uso frecuente**, se forma una **relación permanente** entre ambos. Hay un **tipo de memoria** que depende de **sólidas relaciones**.

LA BUENA Y LA MALA MEMORIA

Más allá de unas pequeñas diferencias personales, puede afirmarse que no hay '**buena**' o '**mala**' memoria, sólo está o no está **parcial** o **totalmente adiestrada**.

Y ese adiestramiento tiene una base simple. En principio, la clave de la '**mala memoria**' es la **falta de atención**, la falta de **observación exacta**. **Thomas Edison** descubrió un día que **27** de sus asistentes habían estado usando, todos los días durante **seis meses**, cierto sendero que **comunicaba** su fábrica de lámparas con su fábrica general. En este sendero **crecía un cerezo** y, sin embargo, cuando **se interrogó** a estos hombres, se halló que **ninguno de ellos** había **reparado en la existencia** de tal cerezo.

‘El **cerebro** del individuo medio -hace notar **Edison** con vehemencia- **no observa** la milésima parte de cuanto **observan los ojos**. Es casi **increíble** la pobreza de **nuestro poder de observación**, de verdadera observación’.

LA OBSERVACION ES LA BASE DE LA MEMORIA.

LA MEMORIA (II)

‘EL ARTE DE LA MEMORIA ES UN GRANDE Y BELLO INVENTO, UTIL PARA LA CULTURA Y LA VIDA’.

‘DIALEXEIS’, (Fragmento griego del año 400 antes de Cristo)

EL MEJORAMIENTO DE LA MEMORIA.

Todo **mejoramiento** de la memoria consiste en **mejorar** LOS METODOS HABITUALES DE REGISTRAR LOS HECHOS, métodos que se dividen en **mecánicos, ingeniosos y racionales**.

Los **métodos mecánicos** consisten en la **intensificación, prolongación y repetición** de la impresión que ha de ser recordada. El moderno método de enseñar a los niños a **leer ante la pizarra**, con lo que cada palabra queda impresa siguiendo las **cuatro vías, vista, oído, voz y mano**, es ejemplo del **método mecánico** perfeccionado para memorizar.

Los métodos **racionales** de recordar las cosas no consisten sino en seguir las **vías lógicas** de **concebir** las cosas, **disponiéndolas** según **sistemas racionales, clasificándolas, analizándolas en partes**, etc. Todas las ciencias son **métodos** de este **orden**.

MUCHOS PROCEDIMIENTOS INGENIOSOS se han inventado, dándoseles el nombre de **mnemotécnicos**; mediante esos sistemas, es a menudo posible **retener** hechos **completamente inconexos, listas de nombres, números**, etc., en tal considerable cantidad que muchas veces da lugar a una capacidad difícil de creer.

Desarrollo Mental

LA MEMORIA Y LOS SENTIDOS

Es indiscutible el hecho de que se memoriza MUCHO MEJOR cualquier tipo de información o dato que **se ve acompañado por una representación sensorial intensa**, o bien se le da una **definida localización espacial**, etc.

LA BUENA MEMORIA FACILITA LAS RELACIONES HUMANAS

Por ejemplo, el hecho de **recordar un nombre** es una muestra de ATENCION. Y **ser atento** es muy importante en las relaciones humanas. Y para **ser atento**, hay que **tener memoria**.

Todos **nos sentimos halagados** si se recuerda bien nuestro nombre. El que RECUERDA demuestra INTERES.

Por eso, en sus contactos sociales es muy importante NO OLVIDAR LOS NOMBRES. Y para **impedir** ese olvido, **fórmese el hábito** de pedir que se lo **repitan**. **Escribirlo bien**. **Pronunciarlo bien**. Se ha experimentado que una cosa **se recuerda o se olvida** en un proceso que **se verifica** durante la **primera hora que sigue** a su conocimiento. Si usted **no es** de los que tiene la memoria adiestrada, **utilice** el nombre a recordar **a menudo**, para **reforzar** la **impresión** y **repetición**. Se sabe que el recuerdo de una palabra (un nombre, por ejemplo) es **muy complejo**, y se compone de **cuatro** elementos:

- 1) De una **imagen motriz** (palabra pronunciada).
 - 2) De una **imagen visual** (palabra impresa).
 - 3) De una **imagen auditiva** (palabra oída).
 - 4) De una **imagen motriz gráfica** (palabra escrita).
- LA MEMORIA RECUERDA MEJOR LAS DISCREPANCIAS Y LOS HECHOS DESUSADOS**

El Dr. **Karl Pribram**, un gran **investigador** de las **fun -**

Desarrollo Mental

ciones mentales, escribió : "Después del **desmantelamiento** del ferrocarril elevado, que recorría el **Bowery neoyorquino**, la gente se **despertaba a menudo** en el instante en que **hubiera debido pasar un convoy**, y telefoneaba a la policía diciendo que **había ocurrido algo raro**. Y unos investigadores rusos, durante un experimento sobre las **ondas cerebrales** del sujeto que **percibe** un ruido, descubrieron que las indicativas de **atención** se extinguían cuando **se habituaba a él**, y que se **reavivaban** si se **SUAVIZABA**. Así, pues, interesan a la memoria LAS DISCREPANCIAS, tanto o más que los hechos". (*THE NEUROPHYSIOLOGY...*)“Los sucesos desusados se recuerdan **con mayor facilidad** que los habituales”.

LA INTUICION Y LA MEMORIA

En muchos casos, la INTUICION se basa en la MEMORIA.

Un **dato** no existe en el **vacío, aislado**. Cada cosa está **conectada** con otra cosa.

“Los antiguos maestros de la filosofía griega (**Aristóteles, Sócrates, Simónides, Platón**), al **impartir** una idea importante, abofeteaban al discípulo. Gracias a ese **gesto**, el **momento** (y la **idea**) eran **memorables**. Era algo que **concentraba la atención**. Usted puede crear su propia manera de ‘**abofetearse mentalmente**’.

Dijo **Aristóteles** : “Para **pensar**, debemos **especular** con **imágenes**”. Hace miles de años ya se sabía que es necesario **VISUALIZAR** imágenes mentales para **PENSAR**, y luego **recordar**. (*COMO DESARROLLAR SU MEMORIA*)

LA CREATIVIDAD Y LA MEMORIA

“En mi opinión’, dice el especialista **Harry Lorayne**, autor de una de las **más famosas** obras sobre la memoria, ‘**nadie sufre** una **súbita inspiración creativa** en una rama de la actividad

Desarrollo Mental

en la cual **carece de conocimientos y experiencia**. Sólo el **conocimiento y la experiencia** dan lugar a la **inspiración**, hacen **tronar la creatividad**".

Otro especialista, pero en creatividad, **Edmond Chapus**, sostiene : "La creatividad **no nace de la nada**. No, de ninguna manera. **Aparece** cuando uno tiene que **resolver** un problema y **recuerda** los problemas similares y sus **soluciones**. La **creatividad** se basa en la **MEMORIA** y el **conocimiento**. Cuando le preguntaron a **Isaac Newton** **cómo descubrió la ley de la gravedad**, su respuesta fue : *'¿Estoy de pie sobre los hombros de gigantes !'*. El vio más lejos que los demás **precisamente porque estaba encaramado** sobre sus hombros'. (COMO DESARROLLAR SU MEMORIA)

"Todo tiene que ver con el **aprendizaje**. Aprender es **reunir información, datos**, y para ello se necesita la **memoria**. Es indispensable, porque **reunir** implica **recordar la información**. Un estudiante de medicina, por ejemplo, no se recibiría de médico **sin recordar la información** necesaria para ello. En realidad, y a despecho de todos los avances tecnológicos, el **examen** para **recibir el diploma** de 'doctor', o el de cualquier profesión, sigue siendo una **prueba** para la MEMORIA.

La **creatividad** se basa muchas veces en la **analogía**. Cuando uno exclama, *'esto me recuerda tal cosa'*, esa **analogía** es la que puede producir el pensamiento **creativo**. Pero para eso, **previamente**, hay que RECORDAR la 'tal cosa'.

Desarrollo Mental

LA MEMORIA (III)

***‘LA MEMORIA ES MÁS BIEN UNA RECONSTRUCCIÓN
QUE UNA REVIVISCENCIA EXACTA DEL PASADO’.***

Charles Ribot

LA MEMORIA Y LAS ASOCIACIONES

“Las **asociaciones** son muy eficaces, entre otras razones porque el **acto de elaboración** de la imagen **crea el recuerdo**. Lo mismo ocurre cuando se inventa una **Palabra Sustituta** (como ***FERIA DE LOS ANDES*** por **Fernández**), o una **palabra** para **representar un número**. En todos los casos, usted refuerza su

- a) **INTERÉS.**
- b) **OBSERVACIÓN.**
- c) **ATENCIÓN.**
- d) **CONCENTRACIÓN**, y por eso mismo
- e) **MEMORIA.** (*COMO DESARROLLAR SU MEMORIA*)

LOS FACTORES QUE FACILITAN LA BUENA MEMORIA* LA BUENA SALUD.

Un **cerebro bien irrigado**, la **sangre pura**, el **buen estado físico**, favorecen la **buena memoria**. El **stress**, la **fatiga excesiva**, o los **estados enfermizos** conspiran **contra** la buena memoria.

Desarrollo Mental

*** EL EQUILIBRIO MENTAL.**

Cualquier **estado emocional intenso**, la **ira**, el **miedo**, la **ansiedad**, etc., puede **distorsionar** o **bloquear** la memoria. El **miedo**, en particular, es uno de los factores **más perniciosos** para la memoria. Uno de los miedos más comunes es el de hablar en público.

‘¿A qué se debe ese miedo universal ? En la mayoría de los casos, al TEMOR DE OLVIDAR lo que uno iba a decir, y **quedar como un idiota**. (COMO DESARROLLAR LA MEMORIA).

*** LA BUENA OBSERVACION.** Los **recuerdos adquiridos visualmente** suelen ser los **más intensos, precisos y constantes**. (SUPERACION PERSONAL)* **TOMAR**

CONSCIENCIA DE LO QUE SE ESTA HACIENDO, INCLUSO MANIFESTANDOLO EN VOZ ALTA. “Decir en voz alta, al dejar de leer un informe para contestar el teléfono, ‘*estaba leyendo la página doce*’, es **más prolijo** que doblar la esquina de la hoja, y usted **sabrá en qué página** deberá reanudar la lectura. Al **decir en voz alta**, ‘*acabo de conectar mi contestador automático*’, usted se OBLIGA a pensar por un instante en **lo que está haciendo**. Es decir, usted **elimina el olvido** mediante el sencillo expediente de **pensar en lo que hace**, no en otra cosa”. (COMO DESARROLLAR SU MEMORIA).

*** HACER ASOCIACIONES VISUALES CON EL OBJETO, LA ACCION O EL ASUNTO.**

“Pero existe una manera distinta de **eliminar** el problema de los olvidos, una manera SILENCIOSA. Nuevamente se trata de **formar una asociación**, de **hacerse una imagen mental absurda** y de VISUALIZARLA, lo que EQUIVALE A OBLIGARSE A PRESTAR ATENCION”.

Desarrollo Mental

Usted se obliga a PENSAR la acción rutinaria, a ser CONSCIENTE de ella en el MOMENTO de realizarla ; habitúa a su consciencia a estar PRESENTE durante ese momento : es todo lo que se necesita.

*** SABER OLVIDAR LO NO ESENCIAL**

‘No tiene usted que **sobrecargar** la memoria, y por lo mismo, debe también **olvidar**. Si lo memoriza **todo**, perderá Ud. la ‘**distancia crítica**’ respecto de esa muchedumbre de informaciones, y perderá también la **buena perspectiva**. Inicie, pues, esa tarea de criba desde el **momento mismo de la recepción** de las informaciones. Antes de pasar una información a la cola de espera de la **memoria a corto plazo**, examine **si merece la pena** de memorizarla. (*ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA*).

EL LAZO ENTRE INTENSIDAD Y FIJACION.

Una **observación superficial** muestra que, CUANDO INTENSIDAD Y FIJEZA DEL PENSAMIENTO SE DESARROLLAN PARALELAMENTE, SE REALIZAN LAS CONDICIONES MAS FAVORABLES PARA QUE EL DESARROLLO SEA PROSEGUIDO. Es evidente que el niño, por ejemplo, permanecerá **más absorto** por un cuento **vívido** que por un **frío cálculo matemático** : la **intensidad del estado de conciencia**, obtenido por la **emoción**, ayuda a la **fijación del pensamiento**.

A veces acontece **lo inverso**.

El arquitecto que prepara su obra, y aún no tiene una imagen mental, se fijará más fácilmente sobre ella, si esta imagen es nítida, precisa, luminosa, aunque la emoción suscitada sea limitada. Aquí, la intensidad del pensamiento ayuda a la fijación del estado de conciencia, y puede producir una emoción artística ante la imagen visual de la obra en gestación.

Desarrollo Mental

En ambos ejemplos, **intensidad y fijeza del estado de conciencia se sostienen mutuamente**, tanto cuando el **sentimiento** es el principal motor, en el caso del niño que escucha el cuento, como cuando es el **pensamiento**, en el caso del arquitecto. (*LA RESPIRACION RITMICA*).

LA DISCIPLINA

‘Cada mañana, en el Africa, una gacela se despierta; sabe que deberá correr más rápido que el león, o éste la matará.

Cada mañana, en el Africa, un león se despierta; sabe que deberá correr más rápido que la gacela, o morirá de hambre.

Cada mañana, cuando sale el sol, no importa si eres un león o una gacela, mejor será que te pongas a correr’.

Anónimo (LIBRO DE LA SUPERACION PERSONAL).

Se entiende por **disciplina** un **conjunto de reglas** que se sigue para **realizar** algo.

Es la **manera de proceder** u **obrar** con **orden**. A la disciplina contribuyen la **costumbre** y los **hábitos** que cada uno tiene y observa.

La escritora **Sybil Stanton** dice que la **verdadera disciplina** no está **detrás** de usted, **punzándole** con **imperativos**. Está a su **lado**, **tocándole** con **incentivos**.

LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA

No hay grandes **desempeños deportivos**, no hay notables **creaciones artísticas** ni extraordinarios **logros científicos** que no le deban su existencia a la disciplina, cuyas bases son el **orden**, el **esfuerzo** y la **constancia**.

"No se conoce una sola obra que no haya sido el fruto del **esfuerzo** y la **constancia**.

Un artista puede vivir bohemiamente aun por largas temporadas, pero en el **preciso momento de crear**, en ése, **no puede sino crear**.

Desarrollo Mental

"Un bohemio permanente puede ser el protagonista de una ópera o de una novela, pero **no será nunca quien la escribe.**

Cuando **va a crear**, el artista, como el científico, no dispone sino de su pensamiento, **no tiene otra decisión** que la de realizar su obra, **ni otro recurso que no sea el trabajo.**

Trabajo, trabajo y más trabajo.

Para **escribir** hay que sentarse a **escribir.**

Estar dispuesto a **emborronar papeles y papeles** y a **repetir lo ya escrito una y otra vez.**

Una **hora** y otra **hora.**

Un **día** y otro **día.**

Y así **hasta terminar"**. (*LA REVOLUCION DE LA INTELIGENCIA*).

Al gran violinista **Isaac Stern** se le preguntó: "**¿Se nace con el talento?**" La pregunta se hizo en referencia a una **excepcional presentación** del propio Stern. Respondió que sí, que **se nace** con el talento, pero los músicos **se hacen.** Se requiere una **increíble cantidad de disciplina, trabajo duro y talento** para llegar a ser un **gran músico.** **No importa** cuán grande sea el talento o el campo del esfuerzo, a menos que el individuo esté personalmente **disciplinado**, mucho de su potencial seguirá siendo eso: **potencial.**

Con otras palabras : "**LA DISCIPLINA ES EL FUEGO REFINADOR MEDIANTE EL CUAL EL TALENTO LLEGA A SER HABILIDAD**".

La disciplina es el **‘alimento’ psico-físico** que provoca el **crecimiento** de las personas.

El psicólogo **John Leddo** sostiene: "**Frecuentemente, la disciplina en sí produce dolor, pero el dolor es temporal, mientras que el crecimiento es permanente**".

Desarrollo Mental

LA MECANICA DE LA DISCIPLINA

‘Nadie ignora que un traje, después de **haberse llevado** algún tiempo, **se adapta** a la forma del cuerpo **mejor** que uno nuevo, por lo que parece haber habido **un cambio** en el tejido, cambio que es un **nuevo hábito de cohesión**. Una cerradura se abre **mejor** después de **haberse usado** algún tiempo, necesitándose en un principio **mayor fuerza** para **vencer cierta rigidez** del mecanismo. **Triunfar** sobre una **resistencia** es un fenómeno de **hábito**. Cuesta **menos** trabajo doblar un papel **que ha sido ya doblado**’. (*COMPENDIO DE PSICOLOGIA.*)

La **disciplina** es también sinónimo de **trabajo regular**.

‘Para andar firme y derecho por **vía angosta y peligrosa**, se debe aprender primero a **hacerlo sin moverse ni mirar a la derecha o izquierda**, y sólo después de esto será fácil mantenerse descuidado. Quien cada día toma una **nueva resolución** se parece a quien, al llegar al borde de una zanja que ha de saltar, **se para y retrocede** unos pasos para **tomar impulso**. Sin un **avance ininterrumpido** no es posible que haya **acumulación de fuerzas**; para lograrlo, para **ejercitarnos y habituarnos** a ello, existe la bendita **soberanía del trabajo regular**’. (*BEITRAGE ZUR CHARAKTEROLOGIE.*)

EL HABITO Y LA DISCIPLINA

Dijo el gran escritor inglés **Thomas Carlyle** :

‘El **hábito** es la más **profunda ley** de la **naturaleza humana**. Es nuestra **fuerza suprema** y también puede ser nuestra **miserable flaqueza**. Si recorro mi camino con **firme paso** y la **mira puesta** en el **éxito final**, me **será más fácil** recorrerlo **de nuevo** en vez de seguir otro distinto. El **hábito** es la **fuentes de toda labor fructífera**, de todo **aprendizaje, experiencia y erudición**’.

Desarrollo Mental

Adiestrando el cerebro y el sistema nervioso en **buenos hábitos físicos y mentales**, será posible **acrecentar** en **grado superlativo** nuestra **eficiencia individual**.

Así lo señaló en numerosas obras el prolífico escritor **Orison Swett Marden** : ‘El **hábito** es la **asociación por aproximación**, y de aquí que la **asociación** haya de ser **invariable**, de manera que pueda **dependerse de ella**.

Algunas veces ciertas personas que **no ponen** las cosas en su lugar, tratan de cultivar un **sentido de orden**. Durante dos días, **cada cosa está en su sitio**; al tercero tienen mucha prisa porque se han levantado tarde y **vuelven** al antiguo desorden. Si se **hubiesen dado** cuenta de la **seriedad** de la situación, debieran **haberse propuesto** despertar una hora **antes**, mejor que **permitir** semejante **excepción**. Sucede con el **hábito**, que una **simple omisión** no puede ser remediada **en un día ni en una semana**. Si las reglas mencionadas son **seguidas fielmente** durante un **lapso considerable** de tiempo, el **hábito** llega a ser finalmente **memoria orgánica**. Una persona puede entonces, **sin esfuerzo conciente**, actuar de una manera **inequívoca** en la **dirección indicada por el hábito** en cuestión. El hacer una cosa **impropiamente** ocasionará entonces una **lucha**, porque **se hace muy difícil** romper un **hábito hijo de hacer las cosas bien**, y la mente debe quedar libre para progresar en otras direcciones. El hábito opera automáticamente, y la atención puede **reconcentrarse** en cualquier otra cosa’.

(DEFIENDE TUS ENERGÍAS).

Por lo tanto, la regla de oro es NO PERMITIR QUE OCURRA LA MENOR EXCEPCIÓN HASTA QUE EL NUEVO HÁBITO ESTÉ SEGURAMENTE ARRAIGADO EN NUESTRA VIDA.

LA DISCIPLINA (II)

‘La disciplina, aunque no se alcancen ciertas metas, produce un desarrollo de nuestras capacidades.

En un cuento de Rabindranath Tagore, un niño del pueblo salía de noche a tirar piedras a la luna. Es verdad que nunca alcanzó la luna... pero llegó a ser el mejor tirador de piedras del pueblo’.

ESTABLECER UN HABITO REQUIERE, AL PRINCIPIO, CONSIDERABLE ENERGIA

‘Es como si **empujásemos** un automóvil que se encuentra parado. El **primer esfuerzo** para **vencer la inercia** del reposo e **imprimirle un movimiento** puede requerir un **esfuerzo considerable**. Pero una vez que empieza a **moverse**, el **esfuerzo necesario** para **mantenerlo** en movimiento es **sólo una pequeña fracción** del que fue preciso realizar para **vencer** la situación de **reposo**’.

(PERFILES PSICOLOGICOS : ACTITUDES...)

Sin embargo, una vez **consolidado un hábito**, la energía invertida produce **muy buenos dividendos**.

A poco de mantener cierta disciplina, comienzan su acción verdaderos ‘**círculos virtuosos**’, ciclos que se refuerzan en las **direcciones deseadas**. Por ejemplo, el **ejercicio físico** puede llevar a una **espiral reforzadora** : nos **sentimos mejor**, hacemos **más ejercicio**, nos sentimos **aún mejor** y hacemos **aún más ejercicio**...

LA DISCIPLINA ES EL HABITO DIFICIL QUE HACE LAS COSAS MAS FACILES

"Si queremos que las cosas **sean 'fáciles'**, tenemos que **trabajar duro**. Si queremos que una prueba escolar **sea**

Desarrollo Mental

fácil, tenemos que **estudiar mucho**. Si deseamos que nuestro juego de tenis sea **más llevadero**, tenemos que **entrenarnos bastante**. Si anhelamos que nuestros matrimonios **sean buenos**, tenemos que ser **diligentes en fortalecerlos**. Si queremos que la vida **sea fácil**, tenemos que **darnos por completo a ella**, sin importar **cuán dolorosa sea**. **No hay** ganancia alguna **sin** dolor. No permita que nadie le diga otra cosa. Si alguien así lo hace, le estará mintiendo. *(LAS VERDADES QUE DEBEMOS CREER)*.

LOS TRES ELEMENTOS DEL HABITO

“Para nuestros fines, definiremos el HABITO como una intersección de CONOCIMIENTO, CAPACIDAD y DESEO.

El conocimiento es el paradigma teórico, el QUÉ HACER y el POR QUÉ, la **capacidad** es el CÓMO HACER. Y el **deseo** es la **motivación**, el QUERER HACER. Para convertir algo en un **hábito** de nuestra vida, necesitamos esos **tres** elementos.

Yo puedo ser inefectivo en mis interacciones con mis compañeros de trabajo, con mi cónyuge o mis hijos, porque constantemente les **digo lo que pienso**, pero nunca **los escucho realmente**. A menos que encuentre los principios correctos de la interacción humana, tal vez ni siquiera **sepa que necesito escuchar**.

Aunque sepa que para interactuar efectivamente con otros **tengo que escucharlos**, tal vez me **falta capacidad** para hacerlo. Podría **no saber cómo** se escucha real y profundamente a otro ser humano.

Pero saber **que necesito** escuchar y saber **cómo** escuchar no basta. A menos que **quiera** escuchar, a menos que **tenga ese deseo**, no se convertirá en **un hábito** de mi vida. Para crear un **hábito** hay que trabajar en esas **tres** dimensiones : **conocimiento, capacidad y deseo**”. *(LOS 7 HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA)*.

Desarrollo Mental

NO OLVIDE QUE LA FUERZA DE LOS HABITOS TAMBIEN ES UN PELIGRO

Es mucho **más fácil** adquirir un **mal hábito**, un proceso generalmente **inconsciente**, que establecer un **buen hábito**, que requiere un **esfuerzo consciente, deliberado y sostenido**.

Por eso el gran escritor **Samuel Johnson** advirtió :

"LAS CADENAS DEL HABITO POR LO GENERAL SON DEMASIADO PEQUEÑAS PARA SENTIRSE, HASTA QUE LLEGAN A SER DEMASIADO FUERTES PARA ROMPERSE".En otras palabras : "EL HABITO ES UNA CUERDA. CADA DIA LE TEJEMOS UN HILO Y AL FINAL NO PODEMOS ROMPERLA".

Por lo tanto, **no menospreciemos** los pequeños actos que **no controlamos**, por **mínimos** que **parezca**, pues **granos de arena** forman las **montañas**, **momentos el año**, y **menudencias la vida**.

4 CONSEJOS PARA LA FORMACION DE HABITOS

Para la **rápida formación de hábitos**, el psicólogo **William James** recomienda :

- 1) **LANZARSE DE LLENO.**
- 2) **NO ADMITIR EXCEPCIONES.**
- 3) **ACTUAR INMEDIATAMENTE.**
- 4) **MANTENERSE ENTRENADO EN EL ESFUERZO.**

LANZARSE DE LLENO

Lanzarse con **decisión total**, implica **quererlo sinceramente**.

Y esto significa :

- a) **Acumular cuantas asociaciones y circunstancias ayudan a reforzar los motivos.**

Desarrollo Mental

b) **Fomentar pensamientos, sentimientos y actitudes favorables y alentadoras.**

c) **Buscar cuantas ayudas puedan facilitar la decisión (amistades, maestros, etc.)**

d) **Hacer imposible o difícil lo contrario, por compromisos públicos o privados.**

NO ADMITIR EXCEPCIONES

CADA EXCEPCION HECHA POR UNA PERSONA LA ACERCA A UNA VIDA EN LA CUAL LA EXCEPCION SE CONVIERTE EN REGLA, HASTA QUE LA VIDA ENTERA SE TRANSFORMA EN UNA GRAN EXCEPCION. Todo lo más que podríamos decir de ese individuo es que lleva una vida **muy excepcional**.

¿No es cierto que siempre hay un juego **especial**, un acontecimiento **especial** o una **especial** circunstancia que nos tienta? Del mismo modo que siempre hay alguien en nuestro entorno que trata de seducirnos. *"Ah, vamos, sólo esta vez. No te vas a morir por ello".*

Quizá sea cierto que **esa excepción** no va a matarnos, pero poco a poco, **una a una**, las excepciones **sí pueden llegar a destruir nuestra vida**. Consecuentemente, es en esos momentos en que nos sentimos **más dispuestos** a hacer excepciones, cuando debemos mostrar la **fuerza de nuestra autodisciplina**. La cuestión es: ¿somos lo suficientemente **enérgicos** para mirar a la otra persona a los ojos, sin pestañear, y decirle *"¡no!"* sin la **menor vacilación**? (LOS 10 HABITOS QUE LLEVAN AL EXITO)

ACTUAR INMEDIATAMENTE

La **determinación** es **indispensable** para el establecimiento de una **disciplina**.

Desarrollo Mental

"SI PERDEMOS EL DIA DE HOY EN LA HOLGANZA", dijo William Shakespeare, "LO MISMO NOS SUCEDERA MAÑANA, Y PEOR TODAVIA PASADO MAÑANA. AGARREMOS LOS INSTANTES POR LA PUNTA".

La **postergación** es una actitud que muy **fácilmente** se convierte en **hábito**.

Por eso, una vez establecida la **necesidad** de una acción u objetivo, es imprescindible la **decisión inmediata de actuar**.

MANTENERSE ENTRENADO EN EL ESFUERZO

El **entrenamiento duro**, de cualquier clase que sea, al margen de los beneficios físicos, si corresponden, mejora las **destrezas psicológicas** para la **resolución de problemas**, sobre todo en **situaciones difíciles**. A través de la **exposición repetida** se dominan **temores e inhibiciones**, de la misma manera que se logra **inmunidad** exponiendo **controladamente** nuestro cuerpo al microorganismo que causa una enfermedad determinada.

Por eso se dice que la vida es **dura**, pero si **somos duros con nosotros mismos**, es **menos dura**. En ese sentido el **hábito** puede convertir lo **complejo en sencillo**.

Ahora bien : **tenga presente que LO SENCILLO NO SIGNIFICA SIEMPRE LO FACIL**, pero **repetido con disciplina y paciencia**, un **proceder o método sencillo** puede conducir a la **solución de problemas**.

Recuerde el proverbio que dice que **no es posible comerse un elefante**, salvo que nos tomemos el **tiempo suficiente** y lo hagamos **bocado a bocado**.

Desarrollo Mental

LA DISCIPLINA ES UN EJERCICIO PERMANENTE DE ELECCION

Al enunciado de este título conviene agregarle las inteligentes palabras del escritor **Paul Valéry** : ***'ELEGIR NO ES SIMPLEMENTE HACER UNA ELECCION. ES SIEMPRE SACRIFICAR UNA COSA POR OTRA'***.

Por eso la disciplina es también el **sacrificio** de ciertas cosas superfluas **en aras** de las que para nosotros son **importantes o esenciales**.

UN EJERCICIO MUY UTIL DE DISCIPLINA ES PRACTICAR LAS SENSACIONES CONSCIENTES

Un buen ejercicio de **reeducción psico-física** es el del cultivo de las **sensaciones conscientes**.

Por ejemplo, aplicar la **vista**, por unos segundos, a un paisaje, a un objeto, a un detalle, con **ATENCIÓN TRANQUILA** y casi **pasiva, sin prisa, sin fijar el pensamiento en otra cosa, sino dejando** que el objeto **entre dentro de los sentidos** tal cual es, **sin modificaciones subjetivas**. **MIRAR COMO MIRA UN NIÑO DE POCOS AÑOS**.

Aplicar el **OIDO** a un ruido próximo o lejano, también por pocos segundos. **Dejarse penetrar** por el sonido, con **naturalidad, sin discurrir** sobre el hecho, ni sobre su **causa**. Ser un **MERO RECEPTOR DEL RUIDO**, y **percibirlo con placer y descanso**. Para hacerlo mejor, ayuda el **cerrar suavemente los ojos**.

Aplicar el **TACTO**, **palpando los objetos, sintiendo** el frío o el calor, la dureza, etc.

SENTIR los propios pasos, la silla en que se descansa, la puerta que se abre.

SENTIR la propia respiración, el aire que entra, el pecho que se llena, etc. La primera sensación percibida será la más consciente.

Desarrollo Mental

Cuidar al mismo tiempo que los **músculos** de la **frente** y de los **ojos** estén **sueltos y relajados**, pues cuando hay **tensión neuro-muscular**, fácilmente habrá también **tensión psíquica** y, con ella, **falta de paz** en la **sensación** ; al revés, si los músculos **se aflojan**, también el **espíritu tiende a aliviarse**.

Ejercitarse **varias veces al día**, recibiendo **cinco o seis sensaciones por cada sentido**.

Es necesario hacer esto con **alegría y gozo**, como un **deporte** o un **entrenamiento útil**, sin ansiedad, preocupación o tristeza. (*EFICIENCIA SIN FATIGA*).

PRACTIQUE LA DISCIPLINA ‘SOLO POR HOY’.

‘Sólo por HOY me ajustaré a lo que es y no trataré de ajustar las cosas a mis propios deseos. Aceptaré a mi familia, a mis negocios y la casualidad como son y procuraré armonizar en ellos.

Sólo por HOY cuidaré de mi organismo. Lo ejercitaré, lo atenderé, lo alimentaré, no abusaré de él ni lo abandonaré, para que así sea un perfecto instrumento, capaz de realizar todos mis propósitos,

Sólo por HOY seré agradable, tendré el mejor aspecto posible, me vestiré con la mayor corrección, hablaré en voz baja, me mostraré cortés, seré generoso en la alabanza.

Sólo por HOY trataré de vivir únicamente este día, sin abordar a la vez todo el problema de la vida. Puedo hacer en doce horas cosas que me espantaría si tuviera que hacerlas durante toda mi vida.

Sólo por HOY tendré un programa, consignaré por escrito lo que espero hacer cada hora, eliminaré tres plagas: la prisa, la impuntualidad y la indecisión.

Sólo por HOY tendré media hora tranquila de soledad y de descanso, en esta media hora pensaré en la perfección, a fin de procurar aproximarme a ella’.

Frank Crane

LA DESTREZA Y EL ENTRENAMIENTO

‘CUALQUIER COSA QUE HAGAS, HAZLA LO MEJOR QUE PUEDAS’.
Eclesiastés

La DESTREZA es definida como **‘la habilidad, el arte o la propiedad para hacer alguna cosa’.**

No cabe duda de que las personas tenemos **distintas** destrezas, y distintos **niveles** de destreza.

Parece imposible fijar un límite entre las destrezas **innatas** y **adquiridas**. Indudablemente, nacemos con algunas, pero no cabe duda de que la excelencia se alcanza con el **arduo trabajo**.

Por ejemplo: ¿quién dudaría de la genialidad de Miguel Angel? Sin embargo, el gran artista se ocupó de dejarle a la posteridad esta frase: ***‘SI SUPIERAN LO DURO QUE TRABAJO PARA HACER MIS OBRAS MAESTRAS, NO LES PARECERIAN TAN MARAVILLOSAS’.***

Cuando el gran pianista **Ignacio Paderewski** tocó para la **Reina Victoria**, ésta exclamó plena de admiración: ***"Señor Paderewski, ¿es usted un genio!"***. "Ah, Su Majestad", respondió el músico, ***"tal vez lo soy, pero antes de ser un genio fui un esclavo"***. Es lo que expresó el literato **Francois La Rochefoucauld** al decir que ***‘No basta con tener grandes cualidades : también debemos saber manejarlas’.***

Desarrollo Mental

LA DESTREZA EMPIEZA POR EL CONOCIMIENTO

"Mientras más envejezco, más comprendo que sólo hay una riqueza, una seguridad en esta tierra, y se la encuentra en la capacidad de una persona para desempeñar bien una tarea. Y antes que nada, esa capacidad debe iniciarse con el conocimiento", dijo Abraham Lincoln.

El conocimiento para hacer algo se organiza como TECNICA. El diccionario define la TECNICA como 'un METODO o DETALLE DE PROCEDIMIENTO', que sirve de ingrediente para la práctica experta de un arte, una ciencia, etc.

Buena parte de la destreza consiste en el HABITO y la DISCIPLINA.

El HABITO es, justamente, la facilidad que se adquiere por la **práctica prolongada o constante** de un mismo ejercicio o actividad.

El hábito es REPETICION. Y LA REPETICION ES LA MADRE DE LA DESTREZA. En otras palabras, la HABILIDAD no se consigue, se ACUMULA. Como lo señala el dramaturgo inglés John Dryden : *"Primero formamos nuestros hábitos, y después nuestros hábitos nos forman"*. Esa **formación** lleva a un desarrollo de la acción que en buena medida es 'espontáneo'. El pianista **no decide** qué teclas debe tocar. El bailarín **no decide** qué pie ha de mover. La reacción es **automática** y no pensada.

La disciplina es la ADMINISTRACION de nuestros **recursos psico-fisiológicos**.

'El éxito exige **previsión y diligencia**. Uno de los secretos es DISCIPLINAR NUESTRAS CAPACIDADES PARA ALCANZAR CON ELLAS UNA MAXIMA UTILIDAD. El éxito responde a la **reflexión** y al **cuidado**. Es imperativa una **preparación a fondo** si queremos hacer un **uso máximo** de **nuestras capacidades**. Los **mayores recursos** que aún

Desarrollo Mental

quedan por descubrir en el mundo se encuentran **debajo de nuestro sombrero y dentro de nuestros zapatos**. Es nuestra responsabilidad **desarrollarlos**.

"Una vez que hemos hecho un inventario de nuestras **inclinaciones y capacidades**, que nos prepara para usarlas a la luz de un propósito preciso, el siguiente paso es PONER A TRABAJAR A NUESTROS TALENTOS. Al **emplearlos**, los **desarrollamos**. Aun si nuestras capacidades nos parecen reducidas; o la oportunidad de ponerlas en práctica nos parece insignificante, es muy importante ejercitarlas **hasta el máximo**. (*ACHIEVING REAL HAPINESS*).

LOS ELEMENTOS DE LA DESTREZA

Según **Edward de Bono**, la **efectividad** requiere de **tres cosas**:

1. **Control**: usted controla sus propios actos y sabe qué está intentando hacer.
2. **Confianza**: como un buen artesano, confía en que puede hacer la tarea.
3. **Disciplina**: tener paciencia, perseverancia y concentración. (*LA REVOLUCION POSITIVA*).

Otros elementos :

1) **Controlando los pequeños detalles se logran los grandes resultados.**

PRACTICAR PEQUEÑAS MEJORAS DIARIAS. TANTO SI LA MEJORA ES INDIVIDUAL O SE PRACTICA EN UN GRUPO, EL EFECTO ACUMULATIVO ES TREMENDO.

2) **No confundir actividad con logro.** El hábito y la disciplina están **orientados** a una **meta**, por lo tanto debe haber un **plan de desarrollo**.

Pero al hacer el plan, cuidado con la “parálisis de la perfección”.

Recuerde que en un principio no se puede pensar en ser perfectos. Tenga en cuenta el precepto de **Winston Churchill**:

Desarrollo Mental

‘La búsqueda de la perfección se deletrea parálisis’.

3) La pereza y las emociones pueden reducir nuestra efectividad.

Recuerde que la **destreza** es un **derivado**. Sin el **hábito** de la **disciplina**, no se llegará al desarrollo de nuestras **máximas posibilidades**. En ese sentido, la **pereza** puede impedir el comienzo de un plan de trabajo, y las **alteraciones emocionales** pueden hacerle perder continuidad.4) **Paradójicamente, parte de la destreza es el arte de improvisar.** La NECESIDAD puede **estimular** la destreza, que a su vez puede **improvisar** las **oportunidades**.

Porque la destreza también puede ser **"la habilidad que posee un individuo para enfrentarse con nuevas situaciones o problemas"**.

Es lo que ilustra humorísticamente la siguiente anécdota :

‘EL SUELO ESTABA HELADO, Y PARA DISGUSTO DEL INSTRUCTOR, NUESTRA PATRULLA DE RECLUTAS DE LA FUERZA AEREA MARCHABA CAUTELOSAMENTE ALREDEDOR DE LA PLAZA DE ARMAS.

-CLAVEN BIEN LOS TACONES -GRITÓ-. ASI NO RESBALARAN. SEGUNDOS MAS TARDE, SUS PIES RESBALARON Y CAYÓ DE CARA AL PISO. SIN INMUTARSE, DESDE ALLÍ AULLÓ CON TODA SU AUTORIDAD :

-Y SI SE RESBALAN, ESTA ES LA MANERA DE HACERLO... LOS PIES JUNTOS... LOS BRAZOS EXTENDIDOS’.

DESTREZA Y ENTRENAMIENTO (II)

*‘SUBIR MONTAÑAS ENCRESPADAS REQUIERE
PEQUEÑOS PASOS AL COMIENZO’.*

William Shakespeare

Entrenamiento significa **preparación, ejercicio, adiestramiento**, palabra que deriva justamente de ‘**destreza**’. El tema podría figurar también en la sección de **DESARROLLO FÍSICO**, pero como se verá en este capítulo, su inclusión aquí responde a la **enorme influencia** que tiene la **mente en cualquier tipo** de entrenamiento.

Como todos sabemos, hay **dos tipos de energía**: la una es **física, o corporal**, y la otra es **psicológica o mental**. De esta **última**, nadie todavía ha podido medir sus **límites precisos**, ya que una **buena reserva** proviene del **subconsciente**.

El **entrenamiento** tiene una **estrecha relación** con el **hábito** y la **disciplina**. Bien podría decirse que son **sinónimos**, o al menos, **aspectos indispensables** de una misma cuestión.

Y la **cuestión** es ésta: una vez establecida una **meta (decisión)**, no hay **ningún tipo de éxito** que no implique la **concurrencia** de una **planificación inteligente** de las tareas a realizar, una **preparación cuidadosa y sostenida**, la **voluntad** y la **paciencia necesarias** para ello, y el **buen criterio** para evaluar la **propia performance**.

Desarrollo Mental

El gran motivador **Zig Ziglar** lo sintetizó así :
"Cuando estas tres palabras - PLANEAR, PREPARARSE Y ESPERAR- entran **en acción**, determinan **su hoy y su mañana**". (*MÁS ALLÁ DE LA CUMBRE*).

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO O INTELECTUAL

La diferencia entre actuar **bien** o **mal** no estriba simplemente en las **capacidades innatas** o **adquiridas**, sino en el **estado psico-físico** en el que se **produce la acción**.

Un **buen estado multiplica los recursos**, y la **expectación confiada** también.

El **éxito** mismo ha adquirido hoy una **nueva dimensión**, y podría calificárselo como la **preparación constante y continua de nosotros mismos**, de cara a nuestra respuesta y adaptación a los **cambios constantes y continuos** de nuestro **entorno social, tecnológico y económico**. Sí, ahora el éxito es **un camino**, no un punto de llegada.

En el **deporte**, como en **ningún** otro campo de actividad, el **entrenamiento** es **indispensable** para un **buen desempeño**. **Bobby Knight**, entrenador jefe de baloncesto y **ganador de tres campeonatos nacionales** en la **Universidad de Indiana**, afirma: "La **voluntad de ganar** no es nada sin la **voluntad de prepararse** para ganar".

"En cuanto al enfoque del **conocimiento personal**, debemos entender que la **preparación** es un **proceso constante** que **no tiene fin**. Debe **moverse eternamente** y **jamás permanecer estático**. La **escuela** nunca termina para la persona que en realidad desea **triunfar**. **No hay** punto de saturación; todos los centros de investigación económica concuerdan en que debido

Desarrollo Mental

a las fases **rápidamente cambiantes** de nuestra economía, la persona promedio en cualquier línea de empresa hoy día, **sin importar su campo particular**, debe volver a **entrenarse** cuando menos **cuatro veces** a lo largo de su vida". (*HUMAN ENGINEERING AND MOTIVATION*).

EL ENTRENAMIENTO O PRÁCTICA INTENSA ES EL VERDADERO VALOR AGREGADO DE TODO TRABAJO, ARTE O DISCIPLINA

Y es, además, la mejor manera de buscar la buena fortuna. **"LA SUERTE ES EL REMANENTE DE LA LABORIOSIDAD. CUANTO MÁS PRACTICO, MÁS SUERTE TENGO"**, dice el gran deportista **Gary Player**.

Se cuenta que el gran artista norteamericano **James Whistler** pintó un día en **4 horas** un admirable retrato y, viendo que sus amigos se escandalizaban porque **pedía una gran cantidad**, les respondió: **"Sí, lo he hecho en 4 horas; pero para aprender a hacerlo en 4 horas necesité 40 años"**.

Hasta lo que nos **parece improvisado** puede ser **producto** de una **larga preparación**. Del gran estadista **Winston Churchill** se decía que era un **"eterno preparador de discursos improvisados"**.

CUALQUIER DEPORTE EJEMPLIFICA CUALES SON LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO

"¿Qué hacen los **aprendices** de futbolista, de esquiador, de **corredor pedestre**? Cada uno de ellos **desarrolla en sí una aptitud**, al amoldarse a las **leyes naturales** que rigen la **adquisición de los hábitos: descomposición** de la actividad **global** en operaciones **elementales; adquisición** de los **reflejos**, por medio de la **repetición frecuente, sistemática y progresiva** de esas operaciones, en una fase **analítica**. Luego, **recomposición** de las actividades **globales** en una **nueva síntesis** que **integra las bases positivas** de la **segunda fase**.

Desarrollo Mental

Nuestro **jugador de fútbol** aprenderá **sucesivamente**, y por medio de **ejercicios apropiados**, a '*shootear*' con el pie derecho, luego con el izquierdo, luego a contener la pelota, luego a '*dribblear*', luego a socavar con eficiencia los propósitos del adversario. Hay una **descomposición** y una **progresión**. Por otra parte, a fin de **mantener su forma**, desarrolla sus cualidades de **vitalidad**, de **rapidez**, de **respiración**, aplicando la **técnica** que emplean los **corredores pedestres**.

Por consiguiente, **descomposición, progresión y ritmo** son las bases esenciales del **aprendizaje del deporte**: bases que se encuentran también en la **educación y el adiestramiento del pianista**, y en la **educación y el adiestramiento del herrero** (*EL ARTE DE LA ORATORIA*).

INCREIBLE PERO REAL : UN BUEN ENTRENAMIENTO PUEDE HACERSE SOLO CON LA MENTE

El campeón mundial **Jim Corbett** hizo popular la expresión "*boxeo de sombra*". Cuando se le preguntó cómo había cultivado el **dominio perfecto** de asestar el gancho de izquierdo que empleó para mandar a **John Sullivan** a las cuerdas, **Corbett** replicó que **había practicado ante el espejo** el tiro de izquierda a su **propia imagen**, y ello **no menos de diez mil veces durante** el tiempo en que se estuvo **preparando** para el combate.

Otro **campeón mundial**, **Gene Tunney** hizo lo mismo. Años antes de que llegara a **vencer a Jack Dempsey** en el ring, ya le había vencido **IMAGINATIVAMENTE más de un centenar de veces en su propia habitación**. Vio las películas que se habían filmado de todos los combates de **Dempsey**. Las observó hasta que **llegó a conocer cada uno de los movimientos** de su futuro antagonista. En seguida, se puso a hacer '*boxeo de sombra*'. Trataba, entonces, de **IMAGINARSE que tenía ante sí a Dempsey**.

Desarrollo Mental

Cuando el **Dempsey imaginario** iba a hacer un determinado movimiento, **Tunney practicaba** el contragolpe correspondiente.

Sir Harry Lauder, el famoso actor y comediante escocés, admitió cierta vez que **había practicado en privado cierto gesto miles de veces**, y ello lo hizo antes de presentarlo al público. **Lauder** practicó, en efecto, "el boxeo de sombra" ante un **auditorio imaginario**.

EL EFECTO EXTRAORDINARIO DE ENTRENAR LA MENTE Y EL CUERPO

"En una serie de artículos para *SPORTS ILLUSTRATED*, el doctor **Roger Bannister** explicó cómo **consiguió el récord** de la milla en **cuatro minutos**, el **6 de mayo de 1954**. El secreto era entrenar **tanto la mente como el cuerpo**. Y **plantar la idea, en su subconsciente**, de que esa marca podía lograrse, cuando miles de personas **opinaban que no**, que se trataba de un record **infranqueable**. **Bannister**, sin embargo, **intuía** que, una vez logrado por una persona, **muchos otros** podrían alcanzarlo. Y **así fue**.

En los siguientes **cuatro años** de la proeza, fue **alcanzada nuevamente cuarenta y seis veces**.

Quien influyó tan positivamente en **Bannister** fue el doctor **Thomas Kirk Cureton**, director del laboratorio de **aptitud física** de la **Universidad de Illinois**.

*"No hay ninguna razón - dice el doctor **Cureton** - para que un hombre no posea la misma aptitud a los 50 años que a los 20... siempre y cuando sepa cómo adiestrar su cuerpo"*.

"El sistema del doctor **Cureton** se basa en dos principios:

- 1) **Adiestre todo el cuerpo;**
- 2) **Llegue hasta el límite de su resistencia y amplíe el límite en cada sesión de entrenamiento.**

"El arte de batir récords - dice - es la capacidad de sacar de uno mismo **más de lo que se tiene**. Se **castiga uno más y más**

Desarrollo Mental

y **descansa** entre cada sesión". (*ACTITUD MENTAL POSITIVA*)

Fue **Cureton** quien sugirió a **Bannister** que profundizara el **entrenamiento de la mente**, y éste eligió la **práctica del montañismo**, superando **obstáculos tremendos**.

Y como...

...EN LA DISCIPLINA TAMBIÉN RIGE EL 'DIVIDE Y VENCERÁS'...

"...aprendió también a **desmenuzar** los grandes objetivos, **fragmentándolos**.

Roger Bannister pensó que un hombre corría con **más rapidez** un solo **cuarto de milla** que los **cuatro cuartos** de toda la milla. Por consiguiente, se **acostumbró a pensar** en los **cuatro cuartos por separado**. Durante sus entrenamientos, **corría un cuarto de milla** y después **daba lentamente** una vuelta a la pista para **descansar**. A continuación, **corría otro cuarto** de milla. Cada vez se proponía correr el cuarto en **58 segundos o menos**. Cincuenta y ocho por cuatro es igual a **232 segundos**, es decir, **tres minutos cincuenta y dos segundos**. Corría **hasta sufrir un colapso**, y después **descansaba**. Cada vez, **el punto de colapso** iba un **poco más allá**. Cuando, al final disputó la gran carrera, **¡la realizó en 3 minutos 59,6 segundos!**" (*ACTITUD MENTAL POSITIVA*).

El doctor **Cureton** enseñó a **Bannister** que **'cuanto más resiste el cuerpo, tanto más resistirá'**. Porque al hacer **más de lo que se puede**, se van fortaleciendo la **mente** y el **cuerpo**. Consideraba un **mito** las creencias sobre el **'exceso de entrenamiento'** y el **'desgaste'**. Obviamente, destacaba la **importancia** (y el secreto) del **buen descanso**.

Vernon Wolfe fue otro **experto entrenador** de **atletismo**. Y suscribió la actitud del **Dr. Cureton**. Siempre enseñó un **doble método**: la **preparación simultánea** de CUERPO Y MENTE.

Desarrollo Mental

"Si CREE que **puede** hacerlo - enfatizaba - puede hacerlo **las más de las veces**. Es el **espíritu** SOBRE la **materia**".

Desarrollo Mental

LA INTUICION

La **intuición** es definida como **‘percepción clara, íntima, instantánea, de una idea o una verdad, tal como si se la estuviera viendo’**.

Una mayor aproximación la da el psicólogo **Eric Berne** : “Intuición es **conocimiento subconsciente** sin palabras, basado en la **observación no deliberada ni explícita**, y en circunstancias adecuadas es **más confiable y exacto** que el conocimiento surgido de la observación consciente”.

Otro acercamiento, dice que la intuición es ‘aquel conocimiento obtenido por **inducción** sobre **pocos datos** y con **escasa experiencia** en el tema ; el cual resulta en una **acertada interpretación** de la realidad, como consecuencia de un **proceso subconsciente**’.

Un poeta llamó a la intuición "**la corona de la razón**".

De acuerdo a lo dicho, puede comprenderse cabalmente la **estrecha relación** que existe entre la **intuición** y los **procesos subconscientes**, especialmente el **creativo**, a tal punto que en muchas ocasiones ambos suelen ser **un solo movimiento psicológico**.

LA IMPORTANCIA DE LA INTUICION

El célebre psicólogo suizo **Carl Gustav Jung** identificó a la **intuición** como una de las **cuatro funciones mentales básicas**. Las otras son : el **pensamiento**, el **sentimiento** y la **sensación**. (*JUNG'S TYPLOGY*).

Vista la directa relación entre el **proceso intuitivo** y la **creación**, se comprende la importancia de él en toda la historia del **arte** y de la **ciencia**.

Desarrollo Mental

Nada menos que un genio de la talla de **Thomas Alva Edison**, manifestó :

"La llave para el éxito de los métodos nos llega del aire. Una cosa tan simple como una **idea nueva** o una **hermosa melodía**, se arrancan **del espacio**. Con frecuencia subestimamos la **importancia de la intuición**. En casi todos los problemas científicos que he logrado resolver, aun aquellos que me han llevado meses de trabajo, la **solución final** ha llegado a mi mente en una **fracción de segundo**, mediante un proceso que **no ha sido** el del razonamiento consciente".

Esto explica también por qué el **subconsciente** ha sido llamado el "**taller subterráneo del pensamiento**".

EL VALOR DE LA IMAGINACION PARA EL DESARROLLO DE LAS INTUICIONES

‘La **imaginación** es el **vehículo** a través del cual la **intuición** encuentra su expresión en la vida. Muchas de las **restricciones y limitaciones** de la vida propia pueden atribuirse a la **falta de imaginación**’. (*AWAKENING INTUITION*).

UNA INTUICION PUEDE SER EL PRIMER PASO DEL PROCESO CREATIVO

Muchos autores asignan al **proceso creativo** distintas etapas, **en el orden siguiente** :

INTUICIÓN INICIAL : Establecer con claridad **un problema por resolver** o una **actividad a comenzar**.

PREPARACIÓN : Se investigan todas las **formas viables** para desarrollar la idea incipiente.

INCUBACIÓN : se deja ‘**descansar**’ el tema, llevándolo siempre en la **consciencia**.

INSPIRACIÓN : se produce el **relámpago creativo**, que suele surgir después de un largo **trabajo subconsciente**.

Desarrollo Mental

VERIFICACIÓN : trabajo **racional y metódico** para distinguir, parcial o totalmente, la **validez objetiva** de la intuición, de los **errores** o meras **expresiones de deseo**.

Esta última etapa es **crucial**, porque es sumamente importante **DISTINGUIR LA VERDADERA INTUICION DE LOS MEROS DESEOS, CONSCIENTES O INCONSCIENTES.**

LAS PREGUNTAS PUEDEN REFLEJAR GRANDES INTUICIONES

Las **preguntas** a veces implican una **nueva perspectiva intuitiva** desde la que se **mira un problema**.

‘Un simple **cambio** en la **forma de enfocar** una cosa puede tener consecuencias profundas. Uno de los **más efectivos descubrimientos médicos de todos los tiempos** se produjo cuando **Edward Jenner** cambió la pregunta : ‘*¿por qué las personas enferman de viruela?*’, a la pregunta : ‘*¿por qué las vacas no ?*’ De allí se derivó el **descubrimiento de la vacuna contra la viruela** mortal y el final de esa calamidad en el mundo occidental’. (*PENSAR BIEN*)

La **intuición creadora** se manifiesta más a menudo en quienes **se esfuerzan por lograrla**.

Edison declaró una vez que las ideas "**vienen del espacio**", pero es necesario agregar que **sólo después de haber considerado mucho un problema, una situación o una crisis**. Las ideas felices aparecen por una **razón determinada**, y esa razón suele ser la **búsqueda persistente de la solución que uno necesita para un problema concreto** que nos concierne.

El matemático **William Hamilton** dijo que su método de los cuaternarios surgió un día **todo hecho**, cerca de un puente de Dublin. "**En tal momento -dice- recogí el fruto de 15 años de trabajo**". (*LA IMAGINACION CREADORA*)

Desarrollo Mental

BUSCAR LAS MEJORES CONDICIONES EN LAS QUE CREEMOS QUE PODEMOS SER MAS INTUITIVOS.

Algunos lo son **en soledad**, otros **dialogando**. Otros al **cambiar de entorno**, algunos sólo después de un **período de adaptación**.

Mozart declaró que muchas de sus **creaciones** llegaban con facilidad cuando estaba jugando al billar; **Haydn** recibió las **mayores inspiraciones** rezando en soledad; **William Hamilton** descubrió que sus **largas caminatas** estimulaban sus **percepciones intuitivas**, **Edison** **‘descansaba’** cuando necesitaba **hallar la solución** a un problema...

CUANDO LO NECESITE, NO DUDE EN REPRODUCIR LAS CONDICIONES BAJO LAS QUE USTED PUEDE SER MÁS **CREATIVO O INTUITIVO**.

Aun cuando no pertenecemos a las filas de los grandes pensadores de la humanidad, podemos beneficiarnos con su ejemplo, y **fomentar momentos y lugares** adecuados para el desarrollo de **ideas creativas**.

LA INTUICION A MENUDO SE MANIFIESTA A TRAVES DE SUEÑOS

En **1890**, **Friedrich von Kekulé**, un profesor de química, había estado **intentando resolver** la estructura de la molécula del benceno. Se **durmió** sobre una silla y **soñó** con una **serpiente que se comía su propia cola**. Ese sueño evolucionó hacia la **estructura del anillo cerrado del carbono** que **revolucionó** la química orgánica.

Las bien conocidas **"siestecillas"** de Edison eran algo más que un simple respiro de la fatiga. Joseph Rossman dice así, en **‘PSICOLOGIA DE LA INVENCION’**: ***"Cuando algo le dejaba estupefacto, solía estirarse en su taller, y, medio adormecido aún, procuraba obtener***

Desarrollo Mental

alguna idea de su mente somnolienta que le ayudase a salir de la dificultad".

El descubrimiento de **Kekulé**, durante el sueño, con respecto al **secreto de la molécula de la benzina**; el descubrimiento sobre las **actividades químicas en la acción de los nervios**, del ganador del Premio Nóbel, **Otto Loewi's**, y los llamados '**DUENDES**', del célebre escritor **Robert Louis Stevenson**, de los que solía decir que le **proporcionaban las ideas más fructíferas mientras dormía**, constituyen los ejemplos elocuentes de los procesos **intuitivos y creativos** que se expresan en los **sueños**.

AUTOSUGESTION

‘ASUMA EN SU IMAGINACION QUE YA ES SUYA LA META QUE ASPIRA TENER; ENTRE CON ENTUSIASMO, VIVA LA ACTUACION IGUAL QUE LO HACE EL GRAN ACTOR QUE ABSORBE EL PERSONAJE QUE REPRESENTA’.

Ralph Waldo Emerson

AUTOSUGESTIONARSE significa **repetirse mental- mente** cualquier **afirmación**, con objeto de **implantarla sólidamente** en la **mente**, de modo que termine por **dominar** las **tendencias o elementos contrarios**.

SUGESTION es la acción de **sugerir**. SUGERIR es hacer **entrar** en el **ánimo** de alguien un **tema o idea**, ya sea **insinuándosela o inspirándosela**.

EL AGENTE DE LA AUTOSUGESTION.

"Así como el **agente natural** de la **sugestión** es la **palabra**, hablada o escrita, el **agente** de la **autosugestión** es el **pensamiento**. Bastará **pensar sostenidamente** que es **posible** alcanzar la **posesión** de **determinadas facultades o virtudes**, y ya **se estará en camino** de alcanzarlas.

"Es incalculable el **poder** del propio **pensamiento**. El **influye notablemente** en la **sensibilidad**, la **inteligencia** y la **voluntad**, los tres factores **psicológicos o espirituales**.

En términos **prácticos**, tanto la AUTOSUGESTION como la HIPNOSIS abren un **canal de comunicación** hacia la **mente subconsciente**. Si se utiliza la analogía del **computador**, la **hipnosis** establece una capacidad de **‘alimentación’ (INPUT)**

Desarrollo Mental

y '**salida**' (*OUTPUT*) entre la mente **consciente** y el **subconsciente**.

El célebre **filósofo y psicólogo William Wundt** estableció un **vínculo de causa-efecto** entre la **sugestión** y la **hipnosis**. En una de sus obras principales escribió : "En primer lugar yo considero establecido que la llamada **sugestión**, la practicada con **palabras** o con **actos** para **sugerir representaciones**, es la **causa principal**, sino **única**, de los **estados hipnóticos**".
(*HIPNOTISMO Y SUGESTIÓN*)

Milton Erikson fue un **célebre psicoterapeuta** reconocido, entre otras cosas, por su **personal práctica** de la **hipnosis**. Ejercitaba el **arte de capturar la atención** del interlocutor y **conducirlo hacia el objetivo** deseado.

Y para ejemplificar su trabajo llamaba la atención sobre lo que ocurre con un **buen libro**, o con una **buena película**, o con una **narración** ; la manera en que somos **absorbidos** por ellos, **sin distraemos ni advertir** el paso del tiempo: **Erickson** dice que esta **peculiar concentración** puede considerarse un **estado hipnótico**.

POR QUE ES TAN IMPORTANTE LA AUTOSUGESTION

Bien podría decirse que son **escasísimas** aquellas situaciones en las que **no hay acción** de ningún proceso **sugestivo o autosugestivo**.

Prácticamente **siempre** que somos **impactados** por un **hecho** o una **persona** sufrimos un **efecto de sugestión o autosugestión**. Y ese efecto puede ser **bueno** o **malo**, puede tanto **favorecernos** como **perjudicarnos**.

La **autosugestión positiva** puede **ayudarnos a enfrentar un evento difícil o traumático**, y también puede **neutralizar** inconvenientes **influencias sugestivas** de otras personas.

Desarrollo Mental

De alguna manera, podemos entender que, **al permitir** que se nos **sugestione**, también **nos estamos autosu gestionando**. O, en otras palabras, **sin nada de esto último no sería posible lo primero**. Toda **sugestión**, sea **positiva o negativa**, contiene **autosugestión**. Porque todas las cosas tienen sobre nosotros el **poder que les otorgamos**.

Es notable el **resultado contundente** de los **experimentos** que **certifica** lo que se dijo. Uno de ellos, por ejemplo, fue el siguiente, realizado por el **psiquiatra inglés James Hadfield** : "Pedí a tres hombres que se sometieran a una **prueba** para medir el efecto de su **actitud mental** en su **fuerza física**, calculada cuando ellos asían su **dinamómetro**.

"En **tres condiciones distintas**: en la normal, alcanzaban **101** libras de fuerza media. Al **hipnotizarlos** y decirles que **eran muy débiles**, sólo llegaban a las **29** libras. Un boxeador de gran peso, en esas condiciones, dijo que su brazo *'parecía diminuto, como el de un bebé'*. Cuando se **los sugestionó** afirmándoles que **eran muy fuertes**, llegaron a las **142** libras. (LA PSICOLOGIA DEL PODER).

El escritor **Anthony Robbins** define la cuestión de esta manera : 'Lo que **podemos o no podemos** hacer, lo que consideramos **posible o imposible**, raras veces se encuentra en función de nuestra **verdadera capacidad**, sino que se trata más bien de una función de **nuestras creencias** acerca de **quiénes somos**. Y también de **quiénes no somos**'. (CONTROLE SU DESTINO).

Esto es lo que la mayoría de los autores llama...

LA AUTOIMAGEN

El primero en usar ese término fue el **Dr. Maxwell Maltz**.

No hace falta definir el término, ya que **expresa** claramente su **significado**, pero podríamos destacar que la **autoimagen** es el **correlato 'visible'**, con los **ojos** de la **mente**, de nuestro **verdadero nivel de autoestima**.

Desarrollo Mental

Lo importante es destacar de qué manera **influye** el **pensamiento** en nuestra **autoimagen**.

Un **pensamiento** contenido en la **mente** durante un tiempo se convierte en una **actitud**, y luego queda **impreso** de manera **indeleble** en nuestra vida. (*PIENSE EN LO MEJOR DE LA VIDA*).

A su vez, nuestra **autoimagen** es la **plataforma ideológica** que nos permitirá **hacer o no hacer** ciertas cosas, **alcanzar o no alcanzar** ciertos objetivos.

Zig Ziglar, uno de los mejores motivadores del mundo, expresó: ***‘USTED NO PUEDE COMPORTARSE CONSISTENTEMENTE EN UNA FORMA QUE SEA INCONSISTENTE CON LA MANERA EN QUE SE VE A SI MISMO’***.

Anthony Robbins enfoca el tema desde otro ángulo complementario, al decir: ***‘Extienda la autoimagen y extenderá usted "el área de lo posible"’***.

Y uno de los autores que más escribió sobre el tema, **Orison Swett Marden**, se explayó así sobre la cuestión: "Debemos recordar que nuestros **pensamientos y emociones** quedan, por así decirlo, **grabados** en nuestros **modales, semblante y conversación**. Siempre estamos **expresando** lo que **pasa en nuestro interior**. Nuestros **modales y porte** son como la **etiqueta** de nuestro contenido **emocional**.

"Lo que **vívida y profundamente** estampamos en nuestra **conciencia individual**, propenderá a manifestarse en nuestra **conducta**. Si queremos tener **confianza en nosotros mismos**, debemos **respirar valor, determinación y voluntad**. Los demás recibirán nuestra **influencia**.

"Si deseamos conservar la salud **no pensemos** en la enfermedad y al mismo tiempo **no hagamos** nada que nos coloque en el **riesgo** de contraerla. ¿Anhelamos **éxito**? Obremos entre las personas **como si ya** lo hubiésemos logrado, y **mantengámonos** en una **actitud victoriosa** respecto a la vida. Seamos un **anuncio eficaz** de aquello a que aspiramos.

Desarrollo Mental

Vivamos y obremos como si fuéramos **con seguridad** a tener **éxito**, sabiendo que los **sueños** de nuestras **esperanzas** pueden ser **realidades**, y que nuestras **visiones** pueden correr parejas con la **realidad**" (*AYUDATE A TI MISMO*).

AUTOSUGESTION (II)

‘EL CONCEPTO PROPIO DE UN INDIVIDUO ES LA MEDULA DE SU PERSONALIDAD. AFECTA TODOS LOS ASPECTOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO: LA HABILIDAD PARA APRENDER, LA CAPACIDAD DE CRECER Y CAMBIAR, LA SELECCION DE LOS AMIGOS, PAREJAS Y CARRERA. NO SE EXAGERA AL DECIR QUE UNA FUERTE IMAGEN PROPIA POSITIVA ES LA MEJOR PREPARACION POSIBLE PARA TENER EXITO EN LA VIDA’.

Joyce Brother

LAS INTERPRETACIONES: UNA FORMA ESPONTANEA EN QUE SUGESTIONAMOS, NOS AUTOSUGESTIONAMOS Y SOMOS SUGESTIONADOS

La mejor forma de **tomar conciencia** de nuestras **interpretaciones automáticas** es hacerlo con los **pensamientos e imágenes** que las **preceden**. Cuando suceda algo que pueda **afectar** su **emotividad**, preste **cuidadosa atención** a **dos** aspectos de sus reacciones automáticas :

- **DIALOGO CON USTED MISMO** : es el flujo de **comentarios verbales** que se producen en su cerebro, y se hacen más evidentes cuanto **más fuertes** sean sus **emociones**.
- **IMAGINERIA** : **imágenes visuales**, **figuras retóricas** y **metáforas** de diverso grado de claridad.

Cuando usted vive una **emoción violenta**, las **interpretaciones** que produce esa **emoción** generalmente

Desarrollo Mental

se evidencian a través de un **‘auto-diálogo’** muy **claro y definido**. Puede ser que **eche maldiciones** en voz alta o diga cosas como : **‘¿qué estúpido que soy!’** o **‘¿cómo pudo hacerme eso ? ¡le voy a cantar cuatro frescas !’**. Cuando dice estas cosas, observe **de qué manera se intensifican sus emociones**. (*USTED ES MAS INTELIGENTE DE LO QUE PIENSA*).

LAS LEYES DE LA SUGESTION

El **psicólogo y psiquiatra Charles Baudouin**, formuló, en una importante obra sobre el tema, **tres leyes fundamentales de la sugestión y autosugestión** :

1. **LEY DE LA ATENCION CONCENTRADA**. Desde luego que la **afirmación** por sí **sola**, cuando se contrae a palabras **salidas de los labios** sin **firme convencimiento**, no bastará para **lograr el éxito** ; pero cuando está dictada por la **fe** en el **feliz resultado** de la empresa y **apoyada** en el **conocimiento** de los **medios de realizarla**, es un **poderoso incentivo** de las **fuerzas interiores** que entonces se **actualizan en toda su plenitud**. (*ENERGIA MENTAL*).
2. **LEY DEL ESFUERZO REVERTIDO**. Cuando se **piensa** que **no se puede** hacer algo y luego **lo intenta**, cuanto **más trata**, **menos puede** hacerlo.
3. **LEY DEL EFECTO DOMINANTE**. Una **fuerte emoción o sentimiento** se **impondrá** sobre un **simple deseo o pensamiento**. (*SUGGESTION AND AUTOSSUGESTION*.)

CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA : PILARES BASICOS DE LA AUTOSUGESTION

Los **pensamientos** que se **realizan** son aquellos en los cuales se **concentra la atención** más **intensa y continuadamente**. No por arte de magia, sino porque **todo**, en quien **piensa continuadamente** en el **logro** de un **objetivo**, **tiende** hacia la **realización**, en una **concentración absoluta** de todas las ener-

Desarrollo Mental

Gías mentales.

"Pero no basta para tales resultados **pensar** en el **objeto**, es necesario **pensar que se alcanzará y ordenarse, mentalmente**, realizar **todos los esfuerzos** necesarios".

(PSICOETICA, METODO DE AUTOEDUCACION DEL CARÁCTER)

UNA DE LAS PRINCIPALES FIGURAS DE LA MEDICINA QUE EXPERIMENTÓ CON LA AUTOSUGESTION

El Dr. **Emile Coué** (1857-1926), fue una de las **principales figuras**, desde la medicina, que trabajó con la **autosugestión**, bosquejando dos **conclusiones principales** :

- 1) **Cada una** de las **ideas** que **ocupa** la mente en forma **exclusiva**, se transforma en un **estado físico o mental real**.
- 2) Los **esfuerzos** que realizamos para **conquistar** una idea **forzando** nuestra **voluntad** sólo **vuelven más poderosa** la idea.

CONOCIMIENTOS, IDEAS Y CREENCIAS

El **conocimiento** - falso o verdadero -, una **idea** - correcta o incorrecta - o una **creencia**, pueden **sugestionarnos**, induciendo **determinado curso de acción**.

Conviene hacer notar que el **cerebro** y el **sistema nervioso**, que **reaccionan automáticamente** al ambiente, son al mismo tiempo los órganos que **nos dicen** CUÁL ES el ambiente.

Creemos que la **reacción** de un hombre que se topa con una serpiente se debe más a la **emoción** que a las **ideas**, cuando, bien mirado, la **reacción** es producida por una **IDEA** o **CONOCIMIENTO**- en el ejemplo: la **INFORMACION previa** sobre **lo que es** una serpiente, y su **peligro** - que es el **conmutador** de las **emociones**.

Así, en la mayoría de nuestras acciones, el **conocimiento**

Desarrollo Mental

la **ideas** o la **creencia** son los verdaderos AGENTES CAUSATIVOS, más que la **emoción**, la cual es sólo el **resultado**.

Con otras palabras : en cada **situación, pensamos y actuamos** de acuerdo con la **imagen** que de esa situación nos hemos **forjado**.

TRES ELEMENTOS CLAVES PARA EL ÉXITO DE LA AUTOSUGESTION

Existen **tres elementos internos** que determinan el **éxito** de la **autosugestión**:

1. **EL DESEO**. Sin deseo **genuino, profundo**, no hay **acción** ni **creación**.
2. **LA FE O CONFIANZA**. Si uno **desea** algo, pero en su **fuero íntimo** lo considera **inalcanzable**, es **poco probable** que lo consiga.
3. **LA ACEPTACION**. Esto tiene que ver con el **inconsciente**. Muchas veces DECIMOS **querer** algo, o incluso lo PERSEGUIMOS, pero **inconscientemente** lo **tememos**, o no lo podríamos **asumir** cabalmente, etc.

UN CONCEPTO MUY IMPORTANTE ACERCA DE LA AUTOSUGESTION:

"Recuerde siempre que al hacer una afirmación usted está tratando de **crear algo nuevo y fresco**. NO ESTÁ TRATANDO DE REMEDIAR NI DE CAMBIAR ALGO QUE YA EXISTE. El hacerlo significaría **presentar resistencia a lo que es**, lo cual traería consigo **conflicto y lucha**". (*VISUALIZACIÓN CREATIVA*)

AUTOSUGESTION (III)

***‘FORTALEZCÁMONOS CON INCESANTE
AFIRMACIÓN. NO GRUÑAMOS CONTRA LO MALO,
SINO CANTEMOS LAS BELLEZAS DE LO BUENO’.***

Ralph W. Emerson

LO DE DENTRO DETERMINA LO DE FUERA.

Normalmente ocurre lo contrario. Lo que está **afuera**, las **circunstancias**, el **ambiente**, las **estructuras**, son lo que **determina** su **estado de conciencia**, su **sentimiento de felicidad** o **infelicidad**. Cuando se **revierte** este proceso, lo **interior** puede **neutralizar** lo de afuera, e incluso **convertirse** en **causa de lo exterior**. Usted puede ser un **núcleo irradiante**, en lugar de ser sólo un **foco receptivo**.

LA MENTE AYUDA A DAR FORMA A LOS ACONTECIMIENTOS. Por eso es muy importante no adoptar un papel pasivo en la propia vida, sino VERSE COMO LA FUENTE DE LOS CAMBIOS.

‘Si no adoptamos esta **actitud**, nuestro problema **interior** lo estaremos **recreando** constantemente en el **exterior** ; así, no hay cambios **exteriores** hasta que la persona **no cambia** lo que es la **matriz del problema**, la **causa del problema**.

‘Si **mantenemos** una **idea de éxito**, si la **mantenemos** no como una idea **hueca**, **vacía**, sino **claramente sentida**, **viva**, esto hace que en el **exterior** se ponga en marcha lo que **responde** a esta **idea**. Y, a medida que esto se mantiene **suficientemente**, se van produciendo unas **situaciones personales**, situaciones que parecen puramente **accidentales o casuales**, pero que **responden** a esta **demanda mantenida** en nuestra mente, que se convierte en **principio activo** de todo lo que la rodea’. (CREATIVIDAD Y PLENITUD DE VIDA)

Desarrollo Mental

’Por supuesto, el cambio no es **instantáneo**, sino **progresivo**, porque estamos viviendo a remolque, como **consecuencia** de lo que hemos estado **generando** hasta ahora, y, por lo tanto, para **producir** un **cambio regular estable**, es preciso **mantener** un tiempo la **nota positiva**, aun cuando las cosas sigan yendo mal, o como antes. En ocasiones, cuando se trabaja de un modo **intenso y deliberado**, los cambios se producen en muy **pocos días o semanas**.

Es muy importante la CONGRUENCIA entre lo **físico** y lo **psicológico**. Si uno se **determina** a hacer una cosa **difícil** pero toda la postura **física** lo **contradice**, el **cerebro** recibe esa **señal negativa**, y la **falta de energía predominará**.

LA AUTOSUGESTION Y EL DEPORTE

En el campo del **deporte**, las **pruebas** se encuentran en los registros atléticos del último siglo. Ahora que la milla se recorre en **menos de 3 minutos 50 segundos**, y los levantadores de pesos pueden levantar **más de 560 libras**, estas hazañas no se consideran como algo **supernatural**. Pero si le hubiéramos dicho a un experto en deportes de 1878 que esos récords eran **humanamente posibles**, nos habría **tomado por locos de remate**. De hecho, hace pocos años, un hombre de **50 años** logró correr el maratón a **mayor velocidad** que el ganador de la **medalla de oro en las Olimpiadas de 1948**, mientras que otro de **65** consiguió **igualar la marca del campeón olímpico de maratón de 1908**.

Algunas de estas mejoras **verdaderamente fantásticas** son atribuibles a la **‘tecnología’** ; es decir, a una **mejor selección, métodos de entrenamiento, nutrición y vitaminas**. Pero ese mismo tipo de **‘tecnología’** le ha sido aplicado a los **caballos de carreras**, junto con **métodos de cría absolutamente des -**

Desarrollo Mental

cartados con los seres humanos y, sin embargo, **no se ha logrado** una mejora de sus marcas **mínimamente comparable**. Hoy día, los atletas de todos los campos, desde el golf al levantamiento de pesos, **afirman inequívocamente** que los factores **‘mentales’** o **‘psicológicos’** son **fundamentales** para **conseguir un rendimiento óptimo**. Las medidas técnicas son necesarias para desbrozar y preparar el terreno ; pero llegar a las cotas máximas de rendimiento **depende fundamentalmente de la intencionalidad**. (*THE PSYCHIS SIDE OF SPORTS*)

‘El único límite es la mente’ -afirma el levantador de pesos **Arnold Schwarzenegger**, cinco veces **Mr. Universo** y quizá el más conocido ‘cultivador del cuerpo’ de todo el mundo-. *‘En la medida en que la mente pueda concebir la idea de que eres capaz de hacer algo, podrás realizarlo, pero sólo si lo crees al cien por cien. Todo consiste en el dominio de la mente sobre la materia’*.

Schwarzenegger describe cómo **PIENSA** su camino hasta un **determinado músculo**, y cómo lo **visualiza de mayor tamaño**, y también cómo **levanta mentalmente los pesos** antes de levantarlos físicamente. *‘Cuando los levantadores de pesos se encuentran frente a la barra -afirma- ‘deben levantarlos primero mentalmente para luego hacerlo físicamente. Si albergan el menor porcentaje de duda o vacilación, no serán capaces de conseguirlo’*. (*LOS PODERES DE LA MENTE*).

CREAR O RECREAR EL ÉXITO : UN CAMINO EFICAZ DE AUTOSUGESTION

Los **recuerdos de los triunfos** que obtuvimos en el pasado actúan como **ARCHIVOS DE INFORMACION** que nos proporcionan la **autoconfianza** necesaria para la **ejecución** de la tarea a realizar. ¿Y si no tenemos esos archivos? **Sintetizar** la experiencia, **crearnos** una nueva y **controlarla** en el **labo** -

Desarrollo Mental

ratorio de nuestra mente. Los psicólogos clínicos y experimentales han demostrado, sin ningún género de duda, la **inexistencia de diferencia** básica entre la experiencia REAL y la IMAGINADA VIVIDAMENTE Y EN DETALLE. (*PSICO-CIBERNETICA*).

Al EXPERIMENTAR, **acontece algo** dentro del **sistema nervioso** y el **cerebro**. Nuevos "**engramas neurales**" se **graban** en la **materia gris**.

AUTOSUGESTION (IV)

‘PRETENDAMOS TENER UNA VIRTUD SI NO LA TENEMOS’.

William Shakespeare

ELEMENTOS QUE PERMITEN UNA AUTOSUGESTION NEGATIVA:

- 1) Pensamientos de **todo o nada**.
- 2) Generalizaciones **exageradas** o **infundadas**.
- 3) Filtro mental (**concentrarse** en un aspecto **negativo**)
- 4) **Descalificar** o **ignorar** lo positivo.
- 5) Conclusiones **apresuradas**.
- 6) **Profecías** que se cumplen a sí mismas. (Se vive **de acuerdo a la expectativa negativa**). Al **pensar** que todo va a ir mal, es posible que subconscientemente **provocemos** situaciones **negativas**.
Si por el contrario **pensamos** que **tendremos un gran día**, nos ocuparemos de que sea así.
- 7) Razonamiento **emocional**. (Se toman las **reacciones emotivas como hechos o verdades**).
- 8) Poner rótulos **equivocados**.
- 9) **Necesidad** de llamar la atención (a través de la **imagen de desvalimiento, indefensión, fracaso crónico**, etc.).
(JUNTOS EN LA CUERDA FLOJA)

TRES PLAGAS DE AUTOSUGESTION NEGATIVA:

Referirse siempre a **problemas o tragedias** del **pasado**.
Lamentarse siempre por las **dificultades** del **presente**.
Estar esperando siempre **calamidades** en el **futuro**.

TRES ELEMENTOS DE AUTOSUGESTION:

- a) La **afirmación**, que ha de ser **corta, clara y positiva**.
- b) La **evocación** de **sentimiento, sensación o emoción**,

Desarrollo Mental

que puede ser la **satisfacción profunda**, el **placer**, la **felicidad**, las **aspiraciones**, cualquier tipo de **sensación** o **emoción positiva** que acompañe a la repetición de la frase.

c) La **imaginación** o **visualización activa** de mí mismo, **actuando**, **expresándome** y **poseyendo** esta cualidad **totalmente desarrollada** en mí. (*CREATIVIDAD Y PLENITUD DE VIDA*)

LAS AFIRMACIONES

LAS AFIRMACIONES SON PENSAMIENTOS CONTROLADOS.

Cuanto más **simple y corta** es la AFIRMACION, mejor. Una **afirmación** debe ser un **pensamiento simple** que contiene un **sentimiento profundo**. Cuanto más **sentimiento** contenga, **mayor será la impresión** en el SUBCONCIENTE. Las **afirmaciones largas** o **poco claras** diluyen su **impacto emocional**.

Es muy revelador observar que **afirmaciones tristes** exacerban **emociones tristes**. Eso se puede observar muy bien en **los niños**. Un niño puede estar muy calmo y sereno, **hasta que le cuenta** a su madre que el hermano le quitó el cucurucho de helado. Al **escuchar su propia historia**, el niño se echa a llorar. Lo mismo sucede cuando una persona adulta **piensa en cosas tristes**. (*USTED ES MAS INTELIGENTE DE LO QUE PIENSA*). “Una buena AFIRMACION tiene **cinco** características básicas :

- 1) Es **PERSONAL**.
- 2) Es **POSITIVA**.
- 3) Está en **TIEMPO PRESENTE**.
- 4) Es **VISUAL**.
- 5) Es **EMOCIONAL**. (*LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA*)

Desarrollo Mental

La importancia de una **afirmación** estriba en que EL COMPORTAMIENTO puede SEGUIR A LAS PALABRAS.

La **depresión**, por ejemplo, no es un hecho **automático** y **desprovisto** de **palabras** e **imágenes mentales**.

Como señala acertadamente **Anthony Robbins**, un estado depresivo también **debe** CREARSE, a través de **señales psicológicas y fisiológicas**. (*PODER SIN LIMITES*).

Existe un **‘discurso’ interior** que **favorece** la **aparición** de un estado depresivo.

LA AUTOSUGESTION Y LA SALUD

Hipócrates, quien es considerado el padre de la medicina, intuía que la **actitud interna** de una persona enferma era **determinante** para la **evolución** de su dolencia. Por eso afirmó enfáticamente :

‘LA FUERZA CURATIVA NATURAL QUE HAY DENTRO DE CADA UNO DE NOSOTROS ES LA MAS GRANDE QUE EXISTE PARA CURARSE’.

Muchos siglos después, el filósofo **Baruch Spinoza** volvió a recordar una verdad elemental : "CUANDO ALGO SUCEDE EN LA MENTE, TAMBIEN SUCEDE EN EL CUERPO".

Y éste es el vínculo entre la **autosugestión** y la **salud**.

El **Dr. Gordon Taylor**, en una obra muy importante, se pregunta : ***‘¿Por qué la fe, una actitud mental, tiene efecto tan mágico sobre el cuerpo?’*** (*EL CEREBRO Y LA MENTE*)

Más allá del legítimo asombro por este fenómeno, todos sabemos que un estado de **tristeza** disminuye la **mayoría** de los **procesos vitales**. Y el estado de **alegría**, de **entusiasmo**, automáticamente **estimula, multiplica** el poder de nuestras **fuerzas vitales**.

También es una **experiencia científica** que pretender **buena salud** sin **condiciones mentales saludables** es imposible.

Desarrollo Mental

Quizá por eso dijo el gran filósofo **Séneca**, hace dos mil años, que *‘el deseo de curarse es parte de la cura’*.

Uno de los temas más delicados en torno a la **autosugestión** es el hecho de que ella puede actuar **agravando** un cuadro de enfermedad.

“Tengo cáncer, por lo tanto me estoy muriendo”. Este pensamiento’, dice el **Dr. Deepak Chopra**, ‘da como resultado una **secuencia de cambios patológicos** en el cuerpo del paciente, debido a la **conexión psicofisiológica**, y éste **comienza a declinar rápidamente**’. (COMO CREAR SALUD).

El científico **Lutero Burbank** sintetizó hace unas décadas la cuestión, diciendo: *‘El procedimiento terapéutico de autosugestión está ya comprobado en multitud de casos de cuya autenticidad no cabe dudar. Seguramente ha de producir un profundo cambio en los métodos y sistemas clásicos de curación’*.

LA AUTOSUGESTION PUEDE PROVOCAR CAMBIOS FISICOS

Un ejemplo de lo que podría calificarse como **cambio físico positivo** puede encontrarse en un buen número de **experimentos** en los que mujeres **consiguieron aumentar** significativamente el **tamaño de sus pechos** simplemente **a través de la sugestión**. En un experimento **cuidadosamente controlado**, **trece** mujeres participaron en **doce** sesiones diarias, durante las cuales recibieron una **inducción hipnótica** y **repetieron determinadas sugerencias** encaminadas a **hacerles sentir las mismas sensaciones en sus pechos**, que las ocurridas durante la pubertad. En el transcurso del experimento, la medida media del pecho **aumentó en 2,1 pulgadas**, desde una media de **33,6 pulgadas** (después de una exhalación) a otra de **35,7** (también después de una exhalación). Durante las **doce semanas** que duró el experimento, la **caja torácica** inmediatamente debajo de los

Desarrollo Mental

pechos **no** registró **ningún** cambio **significativo**.
(*ESTIMULACION DEL CRECIMIENTO DE LOS PECHOS...*)

LA MUSICA TAMBIEN PUEDE SER UN FACTOR DE AUTOSUGESTION

Todos conocemos la experiencia de **ser exaltados** por un **tipo de música**, y también **inducidos** a la **melancolía** o a la **tristeza** por **ciertas melodías**. Tome consciencia de aquel tipo de música que **puede favorecer en usted** los estados psicológicos que **pretende fomentar**.

Recordemos que uno de los más grandes músicos de la historia, **Ludwig van Beethoven**, aceptaba este principio, cuando afirmó :

"LA MUSICA ES VERDADERAMENTE MEDIADORA ENTRE LA VIDA DE LOS SENTIDOS Y LA VIDA DEL ESPIRITU".

LA AFIRMACIÓN EFICAZ.

Una afirmación eficaz, **dirigida a la consecución de un objetivo**, consta de **tres** elementos :

- 1) La DECLARACION, **formulación correcta** de lo que se dice o expresa.
- 2) La COMPRENSION o ENTENDIMIENTO, tanto del **fin** como de los **medios**.
- 3) La **voluntad** o **deseo** real de alcanzar **ese fin** a través de **esos medios**.

LA VISUALIZACION

***‘NO ES LOCURA HACER CASTILLOS EN EL AIRE,
PUES TODOS LOS CASTILLOS PRIMERO FUERON
HECHOS EN EL AIRE’.***

Ralph W. Trine

Visualización es un término moderno, que suele utilizarse como **sinónimo** de **imaginación**, aunque sugiriendo específicamente un **ejercicio de imaginación voluntario**, guiado hacia un **objetivo específico**.

Antes de ocuparnos del tema de la visualización, conviene repasar el **proceso psíquico** de la imaginación, y su **importancia** en los distintos campos de la existencia humana.

La imaginación puede ser definida como LA FACULTAD DE LA MENTE QUE NOS PERMITE REPRESENTAR IMAGENES DE COSAS REALES O IRREALES.

Aunque la imaginación supone siempre **capacidad para representarse** objetos o relaciones entre ellos, cabe distinguir **tres clases** de imaginación,

- 1) REPRODUCTORA, o **pasiva**, en la cual sólo interviene la memoria.
- 2) COMBINADORA, o CREATIVA, es decir, **activa**, dirigida por la **inteligencia**. Es la **imaginación** que da lugar a la **invención creadora**.
- 3) AUTOMATICA, la que **carece de todo control**, como la que se desarrolla en **muchos sueños** o la que aparece debido a **perturbaciones psíquicas**.

La **primera**, que también puede ser llamada EVOCADORA, **reorganiza** datos procedentes de **expe -**

Desarrollo Mental

riencias pasadas y reproduce esos datos en forma de imágenes.

La imaginación en el **segundo** sentido, la CREATIVA, puede además **intervenir decisivamente** en la **anticipación del porvenir** y en los **proyectos de la vida**. (DICCIONARIO DE PSICOLOGIA).

En términos generales, la **facultad de imaginación**, siempre que no sea **descontrolada**, parece aportar un **buen elemento** a la **personalidad** de un individuo. Según un conocido psicólogo, las personas que tienen pocas fantasías *"se aburren fácilmente... y son menos relajadas e independientes que las personas muy imaginativas"*. (FANTASY).

En el **acto creador** del hombre, **imaginación e inteligencia** se hallan **estrechamente ligadas**, aunque los **recursos de la imaginación** no son siempre **conscientes**, sino que a veces se hallan **sumidos en el inconsciente**, y **afloran a la consciencia** cuando **disminuye la vigilancia de la voluntad**. Así, en los **sueños**, la **imaginación** se **expande mejor** que en la vigilia, aunque en muchas otras ocasiones sea **incoherente**.

El **arte** y la **ciencia** registran **numerosas historias de creación y resolución** de problemas **a través de sueños**, en los que el trabajo del **subconsciente** y la **imaginación** dieron lugar a **grandes obras artísticas, importantes teorías o notables invenciones**.

Los casos más famosos son los del químico ruso **Demetrio Mendeleiev**, quien soñó la **tabla de la ley periódica de los elementos químicos**, incluso **prediciendo** la existencia de algunos cuerpos simples que **aún no habían sido aislados** químicamente. El **descubrimiento** de **August Kekulé**, también durante el **sueño**, con respecto al **secreto de la molécula de la benzina**; las **'siestas'** del genial inventor **Thomas Edison** (uno de cuyos ejemplos se menciona en otra parte de esta obra), el **descubrimiento** del ganador del Premio Nó -

Desarrollo Mental

bel, **Otto Loewi's**, de que existen **actividades químicas** en la acción de los nervios, y la narración de una persona que tuvo el siguiente sueño :

‘Un hombre se encontraba en medio de la selva rodeado de salvajes. Se estaban acercando a él en actitud amenazadora, **alzando y bajando** sus lanzas. Cada lanza tenía **un agujero en la punta**’.

Cuando la persona despertó, vio su sueño como la **respuesta** a un **problema** que había **obsesionado** su mente: **cómo diseñar una máquina de coser**. Podía hacer que la aguja **subiera y bajara**, pero no que **cosiera...** hasta que su **sueño** le dijo que hiciera un agujero **en la punta**. El hombre era **Elías Howe**, **inventor de la primera máquina de coser práctica**’. (*EL METODO SILVA DE CONTROL MENTAL*).

LA IMPORTANCIA DE LA IMAGINACION

EN TODAS LAS CIENCIAS LA IMAGINACION JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE. Piénsese que la HIPOTESIS no es sino un **ejercicio de imaginación**, **apoyado en la lógica**.

"La facultad de la **imaginación** es el más grande **muelle** de la actividad humana y la **principal fuente del desarrollo** humano... Destruíd esta facultad y la condición del hombre **se hará tan estacionaria** como la de los brutos", expresó **Dugold Stewart**, el famoso filósofo escocés.

‘**Refrenada y puesta en condiciones** por la **razón**, la imaginación llega a ser el **más elevado instrumento** de los **descubrimientos físicos**. El paso que dio **Isaac Newton**, de la caída de una manzana a la caída de la luna, se produjo también gracias a la facultad de **imaginación**’.

‘La IMAGINACION debe ser considerada como un **auxiliar útil** de la ciencia, no sólo porque **inspira sus hipótesis** al sabio, en la teoría, sino también porque le su-

giere las invenciones en la práctica. Las aplicaciones de la ciencia son con frecuencia resultado de una **deducción razonada** o del **desenvolvimiento lógico** de la teoría, pero **en más de un caso** la **imaginación** colabora a ese trabajo y, **provocando los medios ingeniosos, prepara, a su manera, las invenciones prácticas**'. (*LOS PUNTALES DEL ÉXITO*).

El filósofo francés **Paul Janet**, por su parte, ha dicho :

‘La ciencia misma, por lo menos la **ciencia de la naturaleza**, es **imposible sin la imaginación**. Por ella **Newton** vio en el **porvenir** y **Cuvier** en el **pasado**. Las **grandes hipótesis**, de las que nacen las grandes teorías, son **hijas de la imaginación**’.

‘La **libre acción** de una elevada **facultad de visualización**, es de **gran importancia** con relación a los procesos del **pensamiento generalizado**. Las **imágenes** constituyen la forma **más perfecta** de la **representación mental**. Los **mejores** obreros son aquellos que **ven completo** lo que se proponen hacer antes de tomar en sus manos las herramientas. Estrategas, artistas de todas clases, físicos que emprenden nuevos experimentos, y en una palabra, todos los que **se apartan de la rutina**, **necesitan esa facultad**. Creo que un estudio **serio** del **mejor modo** de **desarrollar** y **utilizar** esta facultad, **sin perjuicio** en la práctica de los **pensamientos abstractos**, en símbolos, es uno de los más **apremiantes objetivos** de la **ciencia de la educación**’. (*EFICIENCIA PERSONAL*).

El más grande científico de todos los tiempos, **Albert Einstein**, declaró que ‘**LA IMAGINACION ES MAS IMPORTANTE QUE EL CONOCIMIENTO**’.

Tener **imaginación** puede ser **más importante** que **saber**, porque el saber **tiene un límite**, mientras que la **imaginación** puede llegar a lo que **todavía no existe** o incluso **no ha sido jamás pensado**.

Bien se ha dicho que LA IMAGINACION ES SIEMPRE LA RESERVA SECRETA DE LAS RIQUEZAS DE LA RAZA HUMANA.

Además, LA IMAGINACION PUEDE SER ECONOMIA INTELECTUAL, ya que el **pensamiento visual-especulativo** puede proporcionar **atajos** en la elaboración de un proyecto o en la realización del mismo. Por último, conviene destacar un aspecto que es el **esencial** de estos capítulos: la **imaginación** o **visualización** es una poderosa herramienta para **intervenir activa y creativamente** en la **forjación del porvenir** y en los **proyectos de la vida**.

HASTA EN UNA DISCIPLINA TAN COMPLEJA COMO EL AJEDREZ LA VISUALIZACION PUEDE PRODUCIR EFECTOS BENEFICIOSOS

A **José Capablanca** se lo consideraba **tan superior** a todos sus pares, que se estimaba que **seguiría siendo** campeón por varias décadas. Sin embargo, **perdió** el campeonato frente a un jugador **nada brillante**, **Alexander Alekhine**, a quien **nadie** consideraba como un jugador **con posibilidades**.

Cuenta **Anthony Phillips**, biógrafo de **Alekhine**, que éste **se había entrenado** para el match en **forma parecida a la de un boxeador**. Se retiró al campo, dejó de fumar y de beber, y se dedicó a una **disciplina de ejercicios gimnásticos**. *"Durante tres meses -dice textualmente Phillips- JUGO AL AJEDREZ SOLO CON LA IMAGINACION, preparándose para el momento en que debería enfrentarse con el campeón"*.

LA VISUALIZACION (II)

***"CUANDO LA VOLUNTAD Y LA IMAGINACION
ESTAN EN CONFLICTO, ES SIEMPRE LA
IMAGINACION LA QUE TRIUNFA".***

Emile Coué

Como la **visualización** es considerada la **herramienta básica y fundamental** de toda **autosugestión**, aquí repetimos, para ubicarnos en el tema, la definición dada en otro capítulo :

"AUTOSUGESTIONARSE significa **repetirse mentalmente cualquier afirmación**, con objeto de **implantarla sólidamente** en el cerebro, de manera que termine por dominar las **tendencias o elementos contrarios**".

Hay **unanimidad** en los autores respecto a la **preponderancia efectiva** de las **imágenes** sobre las **palabras**.

Un ejemplo sencillo le demostrará de qué manera la **imaginación** se **acerca más** a la **experiencia real** que las **formulaciones verbales**. Si se le pide que **imagine** una casa, usted imaginará, por fuerza, **una casa específica**, con **características específicas**. Podrá decir si la casa es de **una, dos o tres** plantas; cómo es su frente, qué tipo de techo tiene, etc.; pero si usted **piensa** la **palabra CASA**, las letras **nada tienen que ver con el objeto** en sí. Su significado es una **abstracción** que **representa** todas las casas **en general**, pero a ninguna **en particular**. Sin embargo, cuando usted **imagina** una casa, no ve casas **en general**, sino sólo **una en particular**.

Paul C. Jagot, autor de **numerosas** obras sobre el tema, escribió : 'El comienzo de toda **autosugestión** seria es

Desarrollo Mental

una **reproducción mental exacta, viviente, sentida**, de aquello que **se quiere conseguir**". (*LAS LEYES DEL ÉXITO*).

‘Para asegurarse resultados **considerables y rápidos**, es preciso proceder **en forma de imágenes**. Para desarrollar, por ejemplo, una **cierta cualidad** del individuo, una vez **bien definida** en qué consiste dicha cualidad, y las **excelencias** que promete su **posesión**, es preciso que el sujeto **se imagine** que **se encuentra ya en posesión** de tal atributo, y que **se vea actuar** en consecuencia. Nada de repetirse **verbal o mentalmente**: "*Tengo voluntad*" o "*Tengo memoria*", sino tratar de **vivir con el pensamiento y la imaginación** diversas **circunstancias** en las cuales **expresemos voluntad o memoria**. (*HIPNOTISMO Y SUGESTION*).

Estos principios no han sido descubiertos en nuestro mundo contemporáneo ; ya el **poeta romano Virgilio**, en el **siglo I antes de Cristo**, dejó una frase para la posteridad que se convirtió en un **axioma** :

"Possunt quia posse videntur". (*‘PUEDEN HACERLO PORQUE LO VEN’*).

La **fuerza** de este concepto estriba en que, por definición, cualquier objetivo que se quiere alcanzar **se sitúa** en el **porvenir**, y esta parte del tiempo, muy a menudo, es **definida en términos visuales**". (*PNL Y COMUNICACION*).

LA AUTOIMAGEN PUEDE MODIFICARSE CON LA AUTOSUGESTION

Prescott Lecky, uno de los pioneros de la **psicología de la autoimagen**, concibió la personalidad como un **"sistema de ideas"**, todas las cuales deben ser vistas como **conformadas unas con otras**. (*SELF-CONSISTENCY, A THEORY OF PERSONALITY*).

Con **todas las experiencias** de la vida, desde la más tierna infancia, hemos **formado mentalmente** un "ser". **No importa el grado de conexión** con la **realidad**, esa **imagen actúa** sobre nosotros **como si fuera la verdad**. Y

Desarrollo Mental

todos los **actos, pensamientos y sentimientos** están **contenidos** en esa **autoimagen**. Así, uno **se desempeñará** en la vida como **la clase** de persona que **uno mismo concibe que es**.

Así, es común observar que las personas que se **autocompadecen encuentran siempre** el modo de **fracasar** o de **sufrir**, a veces buscando -y hallando- las **circunstancias que conducen** a la **verificación** de estos **presupuestos básicos**.

La "**autoimagen**" son los **cimientos** sobre los que se **edifica** toda personalidad. Y también determina el "**área de lo posible**", a través de aquello que **creemos** que **podemos** hacer o ser, y de aquello que **creemos** que **no podemos** ser o hacer.

Por eso es muy importante comprender que LA AUTOIMAGEN PUEDE SER CAMBIADA, tanto con **experiencias reales** que van **modificando** la **percepción** que tenemos de nosotros mismos, como por un **trabajo de visualización y autosugestión**.

"Mantenga una **representación de sí mismo** en los **ojos de su mente** durante **mucho tiempo** y con la **máxima continuidad posible**, y usted **será conducido** hacia ella", decía el Dr. **Harry Emerson Fosdick**. "**Represéntese vívidamente como un fracasado**, y ello sólo le **hará imposible la victoria**. **Represéntese vívidamente como vencedor**, y ello sólo **contribuirá a conducirlo a la victoria**. El arte de vivir **comienza con una representación mental**, mantenida en la **imaginación**, concerniente a lo que usted **quisiera hacer o quisiera ser**".

UN EJEMPLO EXPERIMENTAL DE ALTERACION DE LA AUTOIMAGEN

Un **complejo de inferioridad**, y el **deterioro** que origina, puede ser hecho **a la orden** en el **laboratorio psicológico**

Desarrollo Mental

Todo lo que se necesita es **establecer una norma o un promedio**, y luego **convencer** al sujeto de que no compare. El psicólogo **necesitaría averiguar** cómo **afectarían los sentimientos de inferioridad** a la **capacidad de solucionar** problemas. Le proporcionaría a los estudiantes una serie de **"tests" de rutina**. "Mas entonces anunciaría solemnemente que la PERSONA PROMEDIO podía completar la prueba **en cerca de una quinta parte** de tiempo del que **le debiera tomar realmente**. Cuando en el transcurso de la prueba sonara una campana **indicando que había terminado el tiempo** del HOMBRE PROMEDIO, algunos de los sujetos **más brillantes** se mostrarían **muy turbados** y **resultarían incompetentes, teniéndose por estúpidos**".
(*WHAT'S ON YOUR MIND?*).

NO LO OLVIDE : LA IMAGINACION ES MAS PODEROSA QUE LA VOLUNTAD

Dice el **médico y psicólogo** francés Dr. **Emile Coué** :

‘La **mente**, por medio de la **facultad imaginativa**, es **más poderosa** que la **voluntad**. En caso de insomnio, cuanto mayor es el **esfuerzo** que el desvelado hace para dormirse, mayor es su **sobreexcitación y desvelo**. Cuando nos acomete un **acceso de risa** en lugar de indispensable circunspección, **más ruidosa** brota **cuanto más nos violentamos para reprimirla**.

‘Los ciclistas noveles se **van derechos** hacia el obstáculo **cuanto mayor empeño** ponen en evitarlo. Pero si el desvelado **piensa** en que **ya está dormido** y el risueño se **representa** en la mente un **recuerdo penoso**, y el ciclista novel **se imagina** que **ya está vencido** el obstáculo, lograrán su objeto **mucho mas fácilmente** que con el **esfuerzo de la voluntad**. Así, por medio de la **autosugestión**, podemos colocarnos en las **más apetecibles condiciones físicas, mentales y morales**’.
(*SELF MASTERY THROUGH CONCIIOUS AUTOSUGGESTION*).

LA VISUALIZACION (III)

*"IMAGINAD AQUELLO QUE ANHELAIS, PERO
IMAGINADLO CON TODA PRECISION, Y LO
REALIZAREIS".*

Annie Besant

*'PARA ATRAER CUALQUIER COSA A SU VIDA,
IMAGINE QUE YA ESTÁ ALLÍ'.*

Richard Bach

LA BUENA IMAGINACION ACTUA EN TODOS LOS CAMPOS DE LA VIDA

Porque la **buena imaginación** no es más que la **representación mental** de una POSIBLE REALIDAD, CON ARREGLO A LAS LEYES DEL RACIOCINIO.

"Al trabajar con la **imaginación** de la persona, y al suscitar en ella **emociones positivas**, uno se dirige a una **comprensión afectiva**; al aportar **pruebas observables**, uno se dirige a una **comprensión lógica** de la situación".
(PNL Y COMUNICACIÓN).

El psiquiatra Daniel Aráoz, en su obra '*THE NEW HYPNOSIS*', muestra cómo sus pacientes **aprenden a manejar sus dificultades** mediante un **trabajo mental** de **visualización** y de **transformación positiva** de dichas representaciones. La **imaginación construye nuevas alternativas** a los problemas.

El hecho de que la **mente empírica** reaccione ante la **fantasía** y la **realidad en los mismos términos**, pone a nuestra disposición una **técnica tremendamente poderosa**.

"Antes de cimentarlo el arquitecto **ve en su mente** el edificio **construido**. El ingeniero **ve funcionar** la proyec-

Desarrollo Mental

tada máquina **antes** de que se forjen las piezas. El **arquitecto e ingeniero** de su propia vida, de su carácter y conducta, **debe imaginar** los resultados de su **proyectada acción** antes de realizarla”. (*AYUDATE A TI MISMO*).

Mucha gente **cree peligroso** fomentar sus facultades **imaginativas, temerosas** de chocar con la **realidad de la vida**; pero precisamente estas facultades **son tan nobles** como las demás, y las **recibimos** para **emplearlas** con el propósito de **vislumbrar intangibles realidades**, pues nos **capacitan** para **vivir en el ideal**, aun cuando nos rodee inhospitalario o desagradable ambiente. (*IDEALES DE DICHA*).

La **buena visualización** involucra también **cambios físicos y corporales**.

AL IMAGINAR UNO UNA SITUACION DE MANERA POSITIVA O NEGATIVA, EL ORGANISMO REPRODUCE LOS SINTOMAS DE LA ACTITUD QUE UNO IMAGINA.

El famoso autor **Stephen Covey** aconseja: ‘**Antes** de cualquier tarea, de una **presentación de ventas**, un **encuentro difícil** o del **desafío cotidiano** de **alcanzar una meta**, véala con claridad y vividez, de modo inexorable, **una y otra vez**. Cree una ‘**zona cómoda**’ interior. Después, **cuando entre en la situación**, no le **resultará extraña**. No le provocará temor.

‘Su cerebro **derecho creativo y visual** es uno de sus **bienes más importantes**, tanto para la **redacción de un enunciado de la misión personal** como en el **esfuerzo de integrar ese enunciado en la vida**’. (*LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA*)

LA VISUALIZACION EN EL DEPORTE

La prestigiosa revista *RESEARCH QUARTERLY* informó, hace unos años, acerca de un **experimento** sobre los **efectos de la práctica mental** en relación a la habilidad de meter el balón en la cesta de **basket-ball** mediante

Desarrollo Mental

tiros libres. **Un grupo** practicó el tiro, **diariamente**, por **20 días**, y al final se hizo el **recuento promedio** de tantos conseguidos en la **primera y última** fechas de la prueba.

Se hizo lo mismo con un **segundo** grupo, que no fue sometido a **ningún género de práctica** entre **una y otra** fecha.

A un **tercer** grupo se lo sometió al **recuento promedio** de tantos durante el **primer** día, y después se les hizo IMAGINAR, durante **veinte minutos, diariamente**, que **lanzaban el balón** a la cesta. Cuando **perdían** el tanto, debían **imaginarse la corrección** necesaria para **afinar** la puntería.

El **primer** grupo, que practicó REALMENTE por **20 minutos diarios**, **mejoró** su promedio de tantos en un **24%**.

El **segundo**, que **no tuvo práctica**, **no mejoró** en nada.

El **tercero**, que **practicó** con la IMAGINACION, **mejoró** su promedio de tantos en un **23 por ciento**.

El Dr. **Laurence Morehouse**, un experto mundial en entrenamiento, explica así el fenómeno : ‘Si usted realiza simplemente sus movimientos **en su mente**, inducirá un **efecto de entrenamiento**. Un **electromiógrafo** ubicado en los **músculos involucrados** revelaría **leves 'señales de actividad'** en esos músculos. Tienen lugar **cambios contráctiles** que, aunque **leves**, constituyen **un ensayo del movimiento real**. El mecanismo de la **práctica mental** es, probablemente, una **modificación de la coordinación neuromuscular**. Aunque no se perciba ningún movimiento, usted está **aprendiendo realmente por ejercitación**’.

El **mejor momento** para dedicarlo a la **práctica mental** es cuando usted está **en la cama**, con las **luces apagadas**, esperando el sueño. Hay **silencio**. Usted puede practicar **sin interrupción**.

Desarrollo Mental

"Siempre debe **visualizar un resultado** como **perfecto antes** de hacer su **intento**. En la cima de una pista de esquí, imagínese **descendiendo** y haciendo las vueltas **correctamente**. **Sienta el ritmo** con el que realizará un **descenso perfecto**. **Visualice** en esta forma y **refinará** su coordinación, **ganando** en precisión y seguridad.

El **cuerpo** sigue las **sugestiones de la mente** porque todo el **sistema nervioso motor** está **engranado** con la **señal visual** ("visual" significa en este caso **no** lo que usted ve, sino lo que usted **conceptualiza**).

Si usted **visualiza** un resultado **negativo**, **aumenta** sus posibilidades de producirlo. Piense que no le dará a la pelota, y probablemente le dará. Pero **visualice** el resultado que **desea obtener**, y su cuerpo **hará todo lo posible** para obtenerlo. (*MAXIMA PERFORMANCE*).

Los **campeones de natación** han descubierto que **nadan a mayor velocidad si imaginan** que tienen manos del **doble de tamaño** y pies **con membranas**, como los patos. El '**ensayo mental**' de hazañas complejas se ha transformado en **adiestramiento psicológico rutinario** para diversos profesionales. (*LA QUINTA DISCIPLINA*).

Hoy son incontables los casos de atletas que aprenden a **"visualizar" su performance perfeccionándola mentalmente**, lo cual **"programa"** su comportamiento **ganador**.

Pero no olvide que para **visualizar** se necesita un **punto de apoyo** (**copiar la destreza** que se **aprende** de un profesor o de un modelo) o bien una **primera experiencia exitosa**.

LA VISUALIZACION (IV)

***"IMAGINE, IMAGINE, SIEMPRE, QUEDARA ALGO
DE ELLO".***

Bernard Demory

LA VISUALIZACION EN LAS ARTES

"Cuando nació **Frank Lloyd Wright** su madre **decidió** que llegaría a ser un **gran arquitecto**, y para prepararlo para su papel **llenó el cuarto** del niño con **imágenes de grandes catedrales**. Con estos ejemplos recibidos a tan temprana edad **como inspiración**, **Wright** llegó a ser **uno de los más célebres arquitectos del siglo XX**. (*MENS SANA*).

El mundialmente famoso **concertista de piano Arthur Schnabel** solamente tomó lecciones durante un período de **siete años**. **No le gustaba** practicar. Cuando se le interrogó acerca del **poco tiempo** que dedicaba a la práctica, en comparación con el que se tomaban otros concertistas, contestó rotundamente: ***"Yo practico con mi cabeza"***.

Carl G. Kop, reconocida autoridad holandesa en la **enseñanza del estudio del piano**, recomienda que ***"todos los pianistas deben practicar con la cabeza"***. Una nueva composición, manifiesta el célebre maestro, debe ejecutarse **MENTALMENTE** por primera vez. Se debe **memorizar y ejecutar en la mente** antes de poner los dedos sobre el teclado. (*PSICO-CIBERNETICA*).

LA VISUALIZACION EN LOS NEGOCIOS

"Usted puede imaginar su futuro", decía el famoso industrial **Henry J. Kaiser**, quien atribuía la **mayor parte de sus éxitos** en los negocios al **empleo positivo y constructivo** de la **imaginación creadora**.

Desarrollo Mental

Las biografías de **Edison**, de **Rockefeller**, de **Honda**, de **Disney**, de **Hilton**, nos señalan, de una manera u otra, el mismo principio.

El célebre **psicólogo William Moulton Marston** recomendaba lo que él llamaba '**la práctica de ensayo**' a los hombres y a las mujeres que acudían a él en busca de **ayuda para progresar en sus empleos**. Y el método consistía en ENSAYAR las entrevistas EN LA MENTE.

LA VISUALIZACION Y LA SALUD

Paracelso ha sido llamado "*el pensador más original del siglo XVI*". También se lo podría llamar como el "*padre de la medicina psicosomática*".

"El poder de la imaginación", escribió, *"puede producir enfermedades (...) y puede curarlas (...) hay males del cuerpo que pueden curarse por remedios físicos o por el poder del espíritu que actúa a través del alma"*. Uno de sus aforismos, escrito hace casi **500 años**, no ha perdido nada de vigencia:

"El espíritu es el maestro, la imaginación es el instrumento, el cuerpo es el material plástico. La atmósfera moral que rodea al paciente puede tener una fuerte influencia sobre el curso de su enfermedad".

Es evidente el **poder** que le atribuimos a la enfermedad por medio de **nuestros temores** y las **imágenes mentales** que **empleamos** en nuestros temores.

Hoy es absoluto el reconocimiento de **factores psicológicos** (**desesperación, pérdida afectiva, angustia**) en enfermedades **como el cáncer**.

Uno de los más célebres **especialistas en cáncer**, el Dr. **Carl Simonton**, trabaja en colaboración con la **terapeuta Stephanie Mathews-Simonton**, entrenando a sus pacientes para que **participen mentalmente** en el tratamiento. En relación con las técnicas de **relajamiento y visualización**, la señora **Simonton** declara:

Desarrollo Mental

"Es probable que el **instrumento más valioso** que poseemos sea la **técnica de las imágenes mentales**.

Existen **tres cosas fundamentales** que pedimos a nuestros pacientes que lleven a cabo. Les pedimos que **visualicen su enfermedad**, que **visualicen su tratamiento** y que **visualicen el mecanismo de inmunidad de su cuerpo**.

En nuestras sesiones de grupo hablamos acerca de **imaginar** aquello que **queremos que suceda**, antes de **creer que va a suceder**. Parece que **es importante imaginarlo** de esta manera". (*EL METODO SILVA DE CONTROL MENTAL*).

COMO VISUALIZAR CON EFICACIA

*** A LA IMAGINACION HAY QUE ALIMENTARLA CON EL MATERIAL ADECUADO AL CASO.**

Desde el momento en que la **imaginación** no posee el **milagroso poder** necesario para crear **algo de la nada**, la primera cosa esencial es **adquirir los materiales intelectuales** adecuados en la **cantidad** debida. Si un niño tiene bastantes tacos de madera, podrá construir un castillo o un palacio. Dénsese tres tacos solamente y **su poder de combinación** quedará lamentablemente **reducido**. Algunas personas se extrañan de **que no sea grande** su poder de imaginación, cuando sólo poseen un **corto número de ideas** acertadas. Por lo tanto, alimente su imaginación con lecturas acordes a su objetivo, con ilustraciones, fotos, situaciones, ambientes, etc.

*** NO IMAGINAR SOLO EL JARDIN, SINO, PRIMORDIALMENTE, EL CULTIVO DEL JARDIN.**

Una cosa es **verse uno mismo** en un lugar paradisíaco, con lujo y mimado por la fortuna. Otra cosa es **visualizar acciones específicas** que **conduzcan** a resultados específicos.

Desarrollo Mental

"Eddie Merrins, el profesional del **Country Club de Bel-Air**, aconseja a sus estudiantes que **visualicen** el sitio

donde **irá a dar la pelota** antes de dar el golpe. Ello hace que usted dé el golpe de modo que **se verá en buena posición para dar el siguiente**: lo mantiene dentro de su **capacidad** y **agudiza su focalización**.

La **focalización** es la **esencia** de la **performance**. Usted **no** piensa en su **último** golpe sino **en este golpe**. Usted se concentra **no en** cómo dará el golpe, sino **dónde aterrizará** la pelota. Es el resultado **imaginado** lo que **focaliza** su cuerpo, **organizando literalmente** sus **fibras musculares** para que **hagan realidad** lo que usted **imaginó**". (*MAXIMA PERFORMANCE*).

*** LA BASE DE LA VISUALIZACION ES LA CONGRUENCIA Y LA CREDIBILIDAD.**

NO HACER EN LA PRACTICA MENTAL MAS DE LO QUE SE HACE EN LA REALIDAD. APENAS UN POCO MEJOR.

*** LA PROPIA VISUALIZACION ES UNA DISCIPLINA, Y COMO TAL DEBE SER REALIZADA ASIDUA Y CORRECTAMENTE.**

La **seriedad** con la cual se hace la visualización, la **frecuencia** con la cual se hace, y la **persistencia** con la cual el **cuadro mental** es mantenido **conscientemente** en la mente, son factores que **aceleran la realización**. (*HISTORIA Y PODER DE LA MENTE*).

*** LA VISUALIZACION ES EL ARTE DE VER LOS DETALLES CONCRETOS.**

Si usted quiere visualizar el siguiente objetivo: "**libertad**", o bien: "**más libertad**", surge la pregunta: **¿cómo se representa algo tan abstracto?**

Por eso es necesario **definir el objetivo visualmente**, con detalles, respondiendo a la pregunta de lo que significa **exactamente** mayor libertad.

*** LAS IMAGENES MENTALES FORTALECEN EL DESEO DE UN OBJETIVO.**

El primer paso en la **creación del deseo** es la formación de una **clara y vital imagen mental** de las **cualidades, aspectos y detalles** de una empresa, así como de la **completa totalidad** de ella.

*** LA VISUALIZACION ES UNA HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE, QUE AUMENTA LA CONFIANZA EN SI MISMO.**

‘Hace unos años, un grupo de vendedores de **Detroit** ensayó una **nueva idea** de aumentar sus ventas en **un ciento por ciento**. Otro grupo de **Nueva York** aumentó sus ventas en un **150%**, y vendedores individuales, al poner en práctica **la misma idea**, aumentaron sus ventas en un **400%**.

"¿Y cuál fue la varita mágica?"

"Es algo a lo que se le da el nombre de '**actuación**', O HACER EL PAPEL.

"El asunto consiste simplemente en que usted SE IMAGINE a sí mismo en diversas situaciones de **hacer ventas**, en seguida, resolvérselas MENTALMENTE hasta que usted logre saber LO QUE DEBE DECIR y LO QUE DEBE HACER cualquiera que sea la situación que se le presente en la vida real.

"Es algo así como lo que se ha dado en denominar, en la jerga futbolística, '**prácticas del cráneo**'. (PSICO-CIBERNETICA).

LA CREATIVIDAD

"TODO EL MUNDO POSEE CIERTA CAPACIDAD CREATIVA, PERO LA MAYORIA DE LA GENTE NO HA APRENDIDO A UTILIZARLA". Alex Osborn

CREATIVIDAD es la **capacidad** humana para **innovar**; lo cual significa **generar ideas y esquemas, hechos y materiales**, que resulten **novedosos y significativos**. (*CURSO DE CREATIVIDAD*).

Una persona **creativa** es capaz de demostrar **mayor originalidad** que otras. La **originalidad** significa, en este contexto, la **aptitud** para dar **respuestas insólitas** a las preguntas, o **soluciones atípicas** a problemas específicos.

Persona **creativa** es la que da vida a **cosas nuevas**. La que ve las cosas **de manera original**.

La **creatividad** no es una cuestión de medida. Aquella que florece de **pequeñas maneras** es **tan auténtica** como la que se **expresa mediante grandes obras**.

Es probable que todos conozcamos a alguien que **no pasará a la historia** como genio creativo, pero que emplea su **individualidad** para **dar novedad** a su **vida cotidiana**.

‘La creatividad -dice el especialista **Donald W. MacKinnon**- es un proceso que **se desarrolla en el tiempo** y se caracteriza por la **originalidad**, la **adaptación** y la **realización**’. (*THE NATURE AND NURTURE OF CREATIVE TALENT*).

DISTINTAS DEFINICIONES UTILES DE LA CREATIVIDAD.

¿Qué se entiende por **creatividad**? Según el concepto del gran psicólogo **Abraham Maslow**, ser creativo implica **hallarse**

Desarrollo Mental

en condiciones de afrontar lo nuevo e improvisar, complaciéndose en el cambio. Esas son también las características fundamentales de las organizaciones de todo tipo que experimentan **rápidas transformaciones**. En consecuencia, la creatividad **no se limita a los artistas**.

"La creatividad es **resultado del desarraigo y realineamiento de procedimientos consagrados**". (*BEYOND OURSELVES*).

La CREATIVIDAD puede también definirse como la **reunión de información de una forma inhabitual**.

'Todo acto creativo supone... una nueva inocencia de percepción, liberada del torrente de las creencias aceptadas'.

Arthur Koestler.

LA CREATIVIDAD ES LA CAPACIDAD DE MIRAR LO MISMO QUE LOS DEMAS, PERO VIENDO ALGO DIFERENTE.

La **creatividad** es **hacer lo que nadie hizo y buscar donde nadie buscó**.

LA IMPORTANCIA DE LA CREATIVIDAD.

Es evidente que la **creatividad** es el **impulso 'mágico'** que **precipita** todo progreso.

Para recordar un ejemplo notable, señalemos los **innumerables cálculos** que demostraban que **ninguna máquina tenía posibilidad de volar**, al ser más pesada que el aire. En el mismo año del **primer vuelo** de los **hermanos Wright**, el **Congreso de los Estados Unidos** aprobó un decreto especial que prohibía al ejército **seguir malgastando el dinero en ensayos de máquinas voladoras**. Simultáneamente, las oficinas de patentes **rechazaban solicitudes para máquinas voladoras** todos los días.

En **1899**, el **director de innovación de la nación** -o sea, el director de la **Oficina de Patentes de los Estados Unidos-**

Desarrollo Mental

dijo que *'todo lo que puede inventarse ha sido inventado'*. Solicitó por consiguiente que la **Oficina de Patentes fuera desmantelada** y se lo transfiriera a él a un nuevo cargo en el gobierno.

Por supuesto que la creatividad no sólo incluye los **grandes inventos**, sino las **pequeñas mejoras cotidianas**, pero generalmente consiste en **correr los límites** de lo **aparentemente 'imposible'**.

Por otro lado, conviene reparar en que EL SENTIDO DE TODO LOGRO, DE TODA RIQUEZA ADQUIRIDA, TIENE SU PRINCIPIO EN UNA IDEA. (*ACTITUD MENTAL POSITIVA*). Las ideas transforman permanentemente nuestro mundo, sobre todo hoy, que estamos en una época de cambios que son **'discontinuos'** o **'sin modelos'**, una era que exige un pensamiento **'de arriba hacia abajo, de adentro hacia afuera y hacia atrás'**. (*THE AGE OF UNREASON*)

Y como **todos** nuestros **proyectos, planes y acciones** se resolverán **en el futuro**, puede advertirse claramente **el papel** de la creatividad, que puede **transformar** los **problemas** en **oportunidades**.

Muchos autores destacan que la **supervivencia del individuo y de la empresa** dependen de la **inventiva de ambos** y de su **capacidad para descubrir nuevas posibilidades de desarrollo**, a despecho de circunstancias aparentemente adversas. (*THE NEED FOR CREATIVE PEOPLE*).

Es obvio que LAS BUENAS IDEAS PUEDEN AHORRAR TIEMPO, GENERAR DINERO Y SER MUY DIVERTIDAS.

La **creatividad**, además, puede **descubrir** o **inventar** atajos. Un ATAJO es un medio de **lograr o llegar** a algo **más directa y velozmente** que a través de un camino o **proceso ordinario**.

Por último, la **creatividad** también ES UN MODO DE **'CAMBIAR'** JUNTO CON LOS CAMBIOS.

Desarrollo Mental

Y recuerde que **SI HACE LO QUE HA HECHO SIEMPRE, NO LLEGARÁ MÁS LEJOS DE LO QUE SIEMPRE HA LLEGADO.**

La creatividad es, en definitiva, uno de los **recursos individuales y colectivos** más importantes con que cuenta la civilización.

‘Una mente dispuesta a **tomar en consideración todas las posibilidades**, es una mente **‘llena de recursos’**.

El **pensamiento alternativo o creativo** es algo así como una **superabundancia de recursos**’. (*LOS 10 HABITOS QUE LO LLEVARAN AL EXITO*).

LAS ETAPAS DEL PROCESO CREATIVO.

Se reconocen **cuatro** etapas en el **proceso creativo**, a saber :

- 1) PREPARACION.**
- 2) INCUBACION.**
- 3) ILUMINACION.**
- 4) ELABORACION.**

El especialista **Gardney Murphy** las describe así : la **primera** consiste en la **inmersión ‘en algún medio específico que procura placer y satisfacción’**. La **segunda** está representada por la **adquisición de experiencia**, que más tarde es **estructurada y consolidada en un sistema ordenado**. La **tercera** es **súbita inspiración o iluminación**, y en la **cuarta** se produce la **‘cristalización’ y perfeccionamiento** del trabajo creativo. (*HUMAN POTENTIALITIES*).

LOS INGREDIENTES FUNDAMENTALES DE LA CREATIVIDAD.

LA MOTIVACIÓN : Sin **motivación** es difícil que se pueda **alcanzar una gran creatividad**.

LA CONFIANZA : No hay nada más importante para la creatividad que la **CONFIANZA**.

Desarrollo Mental

En serios estudios se ha determinado que los padres lanzan un promedio de **18 declaraciones negativas por cada afirmación positiva**, en el hogar, dirigidas a un **ni- ño curioso que pretende saber cómo funcionan las cosas**. El mismo estudio reveló que los **docentes** mantienen una **proporción de declaraciones negativas de 12 a 1 con respecto a las positivas**, quizá lanzadas a estudiantes **ansiosos de responder o formular preguntas** (aunque no sean académicas).

Además, uno se lanza **frecuentemente frases asesinas a sí mismo**. Somos una buena fuente de **suposiciones negativas o directamente destructivas**.

La confianza no significa **ausencia de espíritu crítico**, pero sin ella **no es posible producir frutos creativos**.

EL ESTIMULO Y LA URGENCIA. Además de un **estímulo concreto**, se debe tener cierto **sentido de la premura**, porque en todos nosotros hay una **tendencia natural a dejar que pase el tiempo**. Ejerce la **presión necesaria fijando cierta fecha límite razonable** para dar con una **nueva idea**. Y cíñase a dicho plazo.

LA CREATIVIDAD NECESITA ALIMENTOS. Muchas veces, para poder dar **respuestas creativas u originales**, es necesario manejar **habilidades e información diferente a la que manejan los demás**. (*DESORGANIZACION CREATIVA*).

La creatividad **no puede surgir del desconocimiento absoluto** de un tema. Siempre hacen falta algunos **materiales básicos**. En ese sentido el filósofo **Jaime Balmes** acuñó la siguiente frase :

"UN GENIO ES UNA FABRICA, UN ERUDITO ES UN ALMACEN".

Estas felices palabras ilustran el principio : aunque en un **almacén** (la **erudición**) se acumulan **productos fabricados**, en una **fábrica** (la **creatividad**) hacen falta, para producir algo nuevo, **materias primas**, es decir, **conocimientos básicos**.

LA CREATIVIDAD (II)

"CIERTAMENTE SE OBSERVA EN LA MAYOR PARTE DE LOS HOMBRES EL PROPOSITO DE GASTAR EN SU VIAJE A TRAVES DE LA VIDA LA MENOR SUMA POSIBLE DE IDEAS".

Herbert Spencer, (*LA CIENCIA SOCIAL*)

LOS PRINCIPIOS DE LA CREATIVIDAD

1)A menudo, la **creatividad** es más una **actitud mental** que una **intención**.

2)El horizonte **está en los ojos**, o en el **pensamiento**, no sólo en la realidad.

3)Toda idea creativa **más o menos valiosa** siempre **acaba resultando lógica**.

4)A veces una idea **marginal**, o un **subproducto**, puede ser más valioso que la **idea o producto original**.

5)Es mejor tener **muchas ideas** para que **algunas** de ellas sean **erróneas**, que estar 'siempre en lo cierto' pero **carecer de todo tipo de ideas**.

Se necesitan **muchas ideas** para **encontrar la idea ganadora**. Pensar en el ejemplo de los **metales preciosos** y la **ganga**.

6)La **creación de ideas** es un **proceso**, no un **accidente**. Hay que **plantar, fertilizar** y luego, **cosechar**. (*SHARED MINDS*).

7)La **originalidad** no solo depende de la **idea**, sino del **contexto**.

8)**No hay cosas nuevas, pero puede haber relaciones nuevas.**

LOS BLOQUEOS PARA LA CREATIVIDAD.

Hay **cuatro tipos** diferentes de **bloqueos**, presentes en la mayoría de los individuos, que **inhiben** la creatividad.

Desarrollo Mental

Uno de ellos es el **bloqueo perceptual** : **no ver** cuál es el problema o **qué es** lo que anda mal. Hay una segunda serie de **bloqueos** denominados '**culturales**'. Su origen es **la manera en que hemos sido educados, qué es lo que se nos ha enseñado a aceptar como bueno y como malo.**

También existen los **bloqueos intelectuales**, la negatividad, los **prejuicios**, etc. Finalmente, tenemos **bloqueos emocionales** que están **dentro de nosotros** por causa de las **inseguridades** que sentimos como individuos. (*CREATIVITY AT WORK*)

Es preciso **mantenerse atento a los prejuicios y las obstinaciones**, que son **bloqueos a la comprensión** y a la **creatividad**. Piense que muchas ideas **no pueden entrar** al cerebro porque **otras le cierran el paso.**

CUIDADO CON LAS CLASIFICACIONES.

Intente **no 'ponerle nombre' demasiado rápido** a su **oportunidad**, a su **amenaza**, a su **objetivo**, al **conflicto** o al **desafío** que usted siente.

Es mejor usar **definiciones dinámicas**. La **diferencia** entre una **definición estática** y una **dinámica** es que la última en realidad **no es una definición, sino una posibilidad**. La **fluidez de lo posible no impide el surgimiento de ideas nuevas** como lo hace la **rigidez del ser**.

Recuerde que la **diferencia** entre una **amenaza** y una **oportunidad** puede llegar a ser **únicamente una cuestión de percepción**. (*DESORGANIZACION CREATIVA*).

La **rigidez de las palabras** se asocia con la **rigidez de las clasificaciones**. Y a su vez, la **rigidez de las clasificaciones** lleva a la **rigidez en la manera como se enfocan las cosas**.

Desarrollo Mental

LA CREATIVIDAD Y EL JUEGO.

"La CREACION es **diversión** porque es **juego**. Es literalmente un juego porque implica, más que nada, **jugar con los elementos disponibles**. En lugar de hacer algo de la nada, siempre estamos haciendo **algo nuevo a partir de lo que disponemos**. El juego consiste en **tomar los ingredientes** de este mundo y **RE-crearlos, jugando con ellos, imaginando nuevas combinaciones, nuevas formas, nuevas aplicaciones**. Cuanto más se divierta usted, tanto más estará en la vía del proceso creativo más elevado". (*LA GRAN IDEA*)
Jugar sin propósito deliberado, sin buscar **resultado alguno**, incluso **sin relacionarlo** a tema conocido. La **falta de intención** permite **yuxtaponer cosas o principios** que de otra manera **no se combinarían así**.

Una **forma útil de jugar** es **recolectando trastos**: se toma **cualquier cosa que llame la atención**, sea por el motivo que sea. Permanentemente, en la trastienda de la mente, **está el problema para el que se buscan soluciones nuevas**.

En cualquier momento se puede hacer una **conexión** entre su problema y **algún aspecto** del objeto que usted **ha encontrado**. No olvide que **INVENTIVA** viene de '*INVENIRE*', es decir, **ENCONTRAR**.

LA CREATIVIDAD Y EL CONOCIMIENTO.

Cuando se conoce mucho un camino, es **difícil encontrar uno nuevo para ir al mismo sitio**.

A veces hay que **olvidar los conocimientos previos** para la **solución original** de un problema.

Thomas Edison, para poner un ejemplo notable, **no tenía** una gran **formación científica**. De hecho, un colega de su época declaró textualmente: "*En el mundo de la ciencia no hay espacio para un charlatán como el Sr. Edison*".

Pero, pequeño detalle, para leer hoy esta declaración **usamos la luz eléctrica diseñada por el 'charlatán'**, y si hubiéramos

Desarrollo Mental

grabado la declaración en disco fonográfico, también sería gracias al 'charlatán'.

Louis Pasteur fue rechazado por los médicos de la **Academia de Ciencias de París**, porque **no era médico**, pero sus **descubrimientos y trabajos no tienen parangón** en el campo de la ciencia médica.

Graham Bell inventó el teléfono justamente **porque no sabía nada de la materia** que, se supone, debería haber conocido al dedillo quien se propusiera inventar el teléfono.

Porque **a nadie** que tuviera **ciertos conocimientos de electricidad** se le hubiera ocurrido una **idea tan extraña** como la que él tuvo: **provocar una corriente eléctrica sobre una placa metálica a través de la voz humana.**

Michael Faraday produjo una de las **transformaciones** más grandes de la ciencia física **sin recurrir a fórmulas matemáticas**, por una razón sencilla: **no sabía matemáticas.**

Los que no son especialistas en ninguna materia son los que, por lo general, logran **TENDER PUENTES ENTRE CONOCIMIENTOS DIVERSOS.**

Por eso es muy importante **DIVERSIFICAR EL PENSAMIENTO Y APRENDER A VER MULTIDIMENSIONALMENTE.**

PASION Y CREACION.

Abraham Maslow resaltó que los individuos deben estar totalmente consubstanciados con lo que están haciendo para lograr el desarrollo de su pleno potencial. Como ejemplo, citaba a una maestra de escuela que confesaba estar *“totalmente perdida en el presente”* mientras enseñaba a sus alumnos un nuevo método de lectura. “Esta capacidad para ‘perderse en el presente’, escribió **Maslow**, “parece ser un *sine qua non* para la creatividad de cualquier tipo”.

LA CREATIVIDAD (III)

‘UN HOMBRE CON UNA IDEA NUEVA ES UN CHIFLADO...

HASTA QUE LA IDEA TIENE ÉXITO’. Mark Twain

RECURSOS CREATIVOS

***ENTRE EN CALOR.** *"Escribo a máquina algunas cosas", dice un importante director creativo de publicidad, "pensamientos casuales. La acción de escribir a máquina... me ayuda a aflojarme, del mismo modo en que un corredor entra en calor antes de una carrera". (THE YOUNG & RUBICAM...)*

***TRATE DE VOLVER A LA NECESIDAD BÁSICA O FUNCIÓN DESEADA.**

Vuelva por etapas:

‘Quiero un **mantel**.

Quiero una **especie de mantel**.

Quiero una **función que cubra una mesa**.

Quiero una **función que cubra una superficie**.

Quiero un **amplio corte de tela**.

Quiero un **pedazo grande de cualquier tela bonita’.** *(IDEAS PARA PROFESIONALES QUE PIENSAN).*

***NO diga: "ES IMPOSIBLE", sino "¿COMO PODRIA HACERSE POSIBLE?".** *(TECNICAS DE CREATIVIDAD)*

***Tampoco diga: 'ESTA PROPUESTA ES ABSURDA', sino: 'BAJO SU ASPECTO INSOLITO ESTA PROPUESTA ENCUBRE REALMENTE ALGO INTERESANTE. ¡BUSQUEMOSLO!'. (TECNICAS DE CREATIVIDAD)**

***MODIFIQUE UNA CARACTERISTICA DE UN SISTEMA EXISTENTE**

‘Cada vez que **damos un paso** lo hacemos cambiando un **atributo o cualidad** de algo, o si no, aplicando la misma

Desarrollo Mental

cualidad o atributo a alguna otra cosa. (*TECHNIQUES OF CREATIVE...*)

***CAMBIE LAS REGLAS DE JUEGO: INVIERTA, SUPRIMA, ETC.**

También llamado "el juego de los si..."

Los cambios posibles con el "¿y si...?" se **exploran** para **encontrar una alternativa interesante**. O, al revés, para ver **cuándo una alternativa deja de ser atractiva**.

Algunos ejemplos :

AUMENTAR, AGRANDAR (una característica, una relación, un precio).

REDUCIR, DISMINUIR (Duración de vida, tamaño, etc.)

SUPRIMIR (Una parte, una relación, un contexto, etc.)

INVERTIR (Una función, un esquema, etc.)

SUPRIMIR (Un aspecto, un elemento, un atributo, etc.)

ASOCIAR (Dos objetos, dos principios, dos sistemas de distribución, etc.)

DESCOMPONER. (Las partes constitutivas, los ingredientes, etc.)

SENSIBILIZAR (Transformar la relación entre el objeto y sus usuarios, en el sentido de un mejoramiento afectivo, estético, etc.)

***PERSONALICE.** 'Si yo fuera...'

***USE EL AZAR POR LA ESTIMULACIÓN DE IDEAS A TRAVÉS DE UNA PALABRA FORTUITA.**

***UTILICE EL HUMOR.** El **humor** se da cuando el modo **más probable de contemplar las cosas** se ve **perturbado** por la **apreciación súbita** de que **existe otro modo de hacerlo**.

Con **humor** la mente **avanza y retrocede** entre la **forma obvia de contemplar las cosas** y la **forma inesperada pero plausible**.

***SI NO APARECE EL EXITO DURANTE UN PERIODO CONSIDERABLE, DESCANSE...**

Desarrollo Mental

Las **ideas más felices** suelen **aparecer** cuando la **atención** está **dispersa o relajada**.

***COLOQUE RECORDATORIOS DE LAS METAS A ALCANZAR.** Sobre todo juguetes para niños, para remarcar la **inocencia** y la **simplicidad** de la **creatividad**.

***AYÚDESE CON MÚSICA FUNCIONAL INSPIRADORA:** Especialmente con los movimientos largos (lentos) de los **compositores clásicos y barrocos**. En esas piezas la **cadencia** es **más lenta que el pulso promedio**, y esto parece ser **efectivo para la relajación psico-física**.

***ESCRIBA LAS IDEAS PARA NO OLVIDARLAS.**

Tener a mano un cuaderno o anotador para **asentar cualquier idea fugaz**.

Usar **esquemas de ideas en pizarras**, como forma de **suscitar propuestas** de un grupo en una reunión, o permanentemente.

El **pizarrón o la pizarra** son '**los más penetrantes medios de colaboración**', indispensables desde hace mucho tiempo en **laboratorios y universidades**, y últimamente, también en las empresas.

***BUSQUE UN AMBIENTE FISICO PROPICIO.** La creatividad **surge de lo inesperado**: del **choque de opuestos**, de las **metáforas**, de los **sueños del futuro**. El ambiente de una **oficina creativa** reconoce estas formas de pensamiento creativo y **trata de alimentarlas a través del diseño y la decoración**. (*LA GRAN IDEA*)

***NO SE APURE EN DESPRECIAR LAS IDEAS POCO ORTODOXAS O INUSUALES.** No trate de demostrar que son **inconsistentes**. Piense en los **pequeños cambios** que pueden **volverlas prácticas**. (*PASOS PARA LOGRAR MAS IDEAS*).

***VUELVA CONOCIDO LO EXTRAÑO. Y VUELVA EXTRAÑO LO CONOCIDO.**

En el 'mundo familiar' los objetos están **siempre puestos como corresponde**. El niño que **se agacha y mira el**

Desarrollo Mental

mundo por entre sus piernas está haciendo el experimento de **volver extraño lo conocido**.

***DÉ RIENDA SUELTA A SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NEGATIVOS, PERO NO SE QUEDE EN ELLOS.**

‘La gente puede **comenzar a pensar de modo más positivo** si antes **se libera de todo lo negativo**’. (*ESTRATEGIAS PARA LA CREATIVIDAD*).

***UTILICE MÚLTIPLES MEDIOS DE EXPRESIÓN.** Además de la palabra: la música, el mimo, el dibujo, etc.

***PIENSE CON IMAGENES.** Las imágenes tienen una **fluidez y plasticidad** que **no alcanzan las palabras**.

***OBSERVE UNA Y OTRA VEZ.** Al observar **qué NO** está ocurriendo, se puede llegar a descubrir **qué debería ocurrir**.

***TOME LO MEJOR Y TRATE DE ADAPTARLO, TRANSFORMARLO O TRASLADARLO.**

***EN PRINCIPIO, NO DESECHE NADA.** Tenga presente que **LOS DESPERDICIOS DE AYER PUEDEN CONVERTIRSE EN EL POSTRE DE HOY**.

***CAMBIE LA PERSPECTIVA.** ROTE la **atención** sobre un aspecto determinado, al **considerar otras áreas y factores diferentes**; MODIFIQUE EL PUNTO DE ENTRADA al problema; INVIERTA la **dirección** del planteo.

***EJERZA LA REVISION DE SUPUESTOS**: Hágase la pregunta: ‘¿Qué es lo que **estamos suponiendo** sin que **nadie nos lo hubiere dicho**?’

***PÓNGASE EN ACTIVIDAD FÍSICA.** Camine, salga a correr, a navegar, a andar en bicicleta, etc.

"LAS GRANDES IDEAS SE ORIGINAN EN LOS MUSCULOS", dijo el genial inventor **Thomas Edison**.

***BUSQUE EL ‘ALGO MAS’.** El axioma de **Euclides** dice: *‘El todo es igual a la suma de las partes y es mayor que cualquiera de sus partes’*.

Desarrollo Mental

No desprecie los **pequeños detalles**. El **‘algo más’** puede parecer **‘poco’** pero **representar ‘mucho’**.

‘Orville y Wilbur Wright consiguieron volar porque añadieron algo más. Muchos inventores habían estado **a punto de inventar** el avión antes de ellos, empujando los mismos principios. Pero los **hermanos Wright** añadieron... **algo más. Crearon** una nueva combinación. Y **alcanzaron el éxito** allí donde otros habían fracasado. Ajustaron unas planchas móviles de un diseño especial a los bordes de las alas para que el piloto **pudiera controlarlas** y así conservar el equilibrio del aparato. Estas planchas **fueron las precursoras** del moderno alerón’. *(LA ACTITUD MENTAL POSITIVA)*.

***NO TEMA EL FRACASO NI LOS ERRORES.** Del fracaso **se vuelve con aprendizaje**, y **si se persiste**, se está **más cerca** del triunfo. Sobre los **errores**, preste atención a las palabras del ilustre científico **Louis Pasteur**, quien entendía, con razón, que **hasta las ilusiones tienen su papel en el progreso hacia un descubrimiento o una creación**: *‘Las ILUSIONES del experimentador’*, escribió, *‘son una parte de su fuerza; y son las ideas preconcebidas las que le sirven de guía’*”.

LA CREATIVIDAD (IV)

‘ALGUNOS PINTORES TRANSFORMAN EL SOL EN UNA MANCHA AMARILLA, OTROS TRANSFORMAN UNA MANCHA AMARILLA EN UN SOL’.

Pablo Picasso

‘EL DESCUBRIMIENTO CONSISTE EN MIRAR LAS MISMAS COSAS QUE TODOS MIRAMOS, PERO PENSAR ACERCA DE ELLAS ALGO DIFERENTE A LO QUE TODOS PIENSAN’.

Albert Szent-Gyorgyi

CREATIVIDAD Y PERSPECTIVA.

Tal vez el ejemplo más claro del **beneficio** que se deriva al **enfocar en forma distinta una situación o un problema**, lo encontramos en las **matemáticas**. Toda **ecuación** se reduce a **asentar dos maneras diferentes de describir algo**. La **utilidad** de tener **dos modos** en lugar de **uno** es **tan grande**, que se ha convertido en una de las **piedras angulares** de las **matemáticas**. El hecho de tener **dos maneras de ver algo** a ambos lados del signo igual, hace posible **operar el conjunto** para **llegar a una respuesta**.

Muchos **descubrimientos importantes** en el mundo de la **ciencia** se han logrado, **no trabajando intensamente en una teoría preestablecida**, sino **dejándola de lado y buscando un cambio de perspectiva**. (*THE STRUCTURE OF SCIENTIFIC*).

Debido a esto es muy importante **no procurar siempre la resolución de un problema tomándolo sólo desde su perspectiva original**.

A veces **hay que alejarse de un objetivo para llegar a él**. Es el famoso experimento de los **animales separados de la comida**

Desarrollo Mental

por una valla: las aves se quedan mirando la misma, y chocan, hipnotizadas, una y otra vez con ella, pero los animales de inteligencia superior se alejan de la comida para dar un rodeo a la valla, y entonces alcanzan su objetivo.

UN PROCESO DE CREACION EFICAZ REQUIERE UN CONTINUO JUEGO DE CONSUBSTANCIACION Y ALEJAMIENTO.

‘Es algo así como un PROCESO DE DOS FASES: primero, hay que **concentrarse** en la ACCION CREATIVA, **dejarse llevar y hacerlo**. Segundo, ANALIZAR EN FORMA CRITICA. **Retroceder un poco mentalmente**, hasta **poner cierta distancia de por medio**, y **sopesar los resultados**. Formularse la pregunta : *"¿Me acercó eso más a donde quiero estar?"*

‘Igual que el **pintor frente a un lienzo**, primero **surge el trazo del pincel** que ocurre en un **estado parecido al trance**, y después **se da un paso hacia atrás** para adquirir una **nueva perspectiva y contemplar el resultado**. Esas **dos fases fluyen una hacia la otra**, pero en cierto sentido **representan estados separados** de la mente, la ACCION CREATIVA y el ANALISIS CRITICO". (*I WANT TO CHANGE, BUT I DONT KNOW HOW*).

EL CAMBIO DE PERSPECTIVA.

Un **cambio muy simple** en el **modo en que se contempla algo** puede producir **efectos profundos**. Uno de los **descubrimientos médicos más eficaces** de todos los tiempos se dio cuando **Edward Jenner dejó de preguntarse** por qué la gente enfermaba de viruela y **comenzó a pensar por qué no enfermaban las muchachas que ordeñaban vacas**. Del descubrimiento de que la **innocua vaca** protegía contra la viruela mortal **nació la vacunación**, y por lo tanto, el **fin de la viruela** que azotaba al mundo occidental. (*EL PENSAMIENTO LATERAL*).

Desarrollo Mental

CREATIVIDAD Y AZAR.

Como lo señaló el filósofo inglés **David Hume**, **no puede imaginarse ningún paso lógico** que conduzca de lo **conocido** a lo todavía **desconocido**.

En términos ideales, **debe permitirse** a la mente **aceptar información al azar de cualquier fuente**. Esta información **no es seleccionada ni archivada** en distintas categorías, sino que **se le permite interactuar libremente**. La **atención vuela rápidamente por todo el campo**, observando pero **sin organizar**, deteniéndose **suficiente tiempo en una idea** que surge como **para seguir su desarrollo**, pero **no tanto** como para obligarla a entrar en un **molde relevante**.

La **SERENDIPIDAD**, **descubrimiento o innovación por azar**, es una de las más usadas herramientas creativas, y responde un poco al principio enunciado por el científico **Louis Pasteur**, cuando dijo que **‘el azar favorece a los espíritus preparados’**. La palabra fue usada por primera vez con este significado en **1754**, cuando el escritor inglés **Horace Walpole** escribió, en carta a un amigo : **‘Este descubrimiento ciertamente es casi de esa clase que yo llamo serendipidad... Leí una vez un tonto cuento de hadas llamado Los Tres Príncipes de Serendip (antiguo nombre de Ceylán, ahora Sri Lanka): cuando sus altezas viajaban hacían muchos descubrimientos, por accidente y sagacidad, de cosas que no estaban buscando.**

La ciencia ofrece numerosos ejemplos de **serendipidad**, tal como ocurrió con el litio, tranquilizante psiquiátrico descubierto **por casualidad mientras se lo ensayaba para curar la gota.**

Por eso es muy útil aprender a **cosechar todo lo que puede dar el azar.**

Desarrollo Mental

LA CREATIVIDAD Y LOS PROBLEMAS.

Un PROBLEMA es una **discrepancia indeseable** entre lo que **debería ocurrir** y lo que **está ocurriendo**.

Todo problema puede ser una **oportunidad disfrazada**. Por eso **DESAFIAR CREATIVAMENTE UNA SUPOSICION, PUEDE TRANSFORMAR LOS OBSTACULOS EN OPORTUNIDADES.**

Pero antes **debe ser diagnosticado correctamente.**

Un **problema** puede ser el **efecto de otro** problema, y éste **serlo de un tercero**, y así sucesivamente. Si un producto **no se vende bien**, parece haber un problema : **problema 1**. Al analizar las causas, uno descubre que la principal razón de estos malos resultados es el **precio elevado** : **problema 2**. La razón del precio elevado es el **alto coste unitario de producción** : **problema 3**. A la vez ello se debe a que la **materia prima se importa** de los Estados Unidos, lo cual implica **altos costes en transporte y aranceles** : **problema 4**. Así, **no se puede resolver el problema 1 sin haber resuelto el problema 4.** *(COMO GENERAR IDEAS...).*

LA CREATIVIDAD ES LA RESOLUCION PRACTICA DE LOS PROBLEMAS.

Es necesario **transformar** las **ideas** en **soluciones**. Una idea va a funcionar **siempre y cuando** alguien vea en ella una **solución** para algo.

Entre la **creatividad** y la **ingenuidad** hay un **hilo delgado**. Por lo tanto, **NINGUNA IDEA PUEDE MADURAR Y SER PRACTICABLE SI NO SE DEBATEN SUS CONSECUENCIAS.**

EL TRABAJO CREATIVO EN EQUIPO.

La **puesta en práctica** de las **grandes ideas** exige un **esfuerzo de equipo**.

De acuerdo con algunos estudios de **Rensis Likert**, la labor de

Desarrollo Mental

un científico que se desempeña, por ejemplo, en el **ámbito industrial**, es **más eficaz** cuando en el centro de investigaciones **existe una frecuente comunicación que cuando trabaja aislado**. (*CONDITIONS FOR CREATIVITY*).

La **conformación de un equipo** para una **exploración creativa** tiene gran importancia. “Si un grupo de trabajo está constituido por gente que **piensa de modo similar**, **no habrá mucha chispa creativa** que digamos. Tiene que haber un **intercambio de ideas**. Del **diálogo** entre el ‘loco de la guerra’ y el **conservador a ultranza** pueden surgir **cosas fantásticas**. Esa **tensión** es la que se **constituye en fuente de ideas revolucionarias y vibrantes**”. (*DESORGANIZACIÓN CREATIVA, ORGANIZACIÓN INNOVADORA*).

EL CLIMA DE UN GRUPO CREATIVO.

Provoque un **clima de bullicio, risas y libre asociación de ideas**.

Promueva las **variaciones sobre una misma idea**.

Respete las **ideas repetidas**, la **última versión** puede **generar otras asociaciones** diferentes a las anteriores.

Evite los **gestos demasiado evidentes** de **aprobación o desaprobación** de ideas.

Proponga un **número de ideas a producir antes de comenzar la sesión**. (*CREATIVE THINKING AND BRAINSTORMING*).

LA CREATIVIDAD (V)

‘LA MENTE HUMANA TRATA A LAS NUEVAS IDEAS DE LA MISMA MANERA EN QUE EL CUERPO TRATA A LAS NUEVAS PROTEINAS ; LAS RECHAZA’.

Dr. Pierre B. Medawar

‘POR DESGRACIA HAY MAS HOMBRAS QUE EDIFICAN MUROS QUE HOMBRES QUE CONSTRUYEN PUENTES’.

Proverbio chino.

LAS ANALOGIAS Y LAS METÁFORAS.

Con las analogías se trata de **unir, conectar, tender puentes entre mundos diferentes**. La analogía puede ir **de lo concreto a lo abstracto** (el caso del símbolo) o **de lo abstracto a lo concreto** (en el caso de la metáfora).

Consiste en **aplicar al objeto** (o al concepto, o a la situación) que **queremos modificar**, la **lógica** (o las reglas, o las características) de un objeto (o de un concepto, o una situación) **diferente**.

Lo que queremos modificar se llama **‘objeto metaforizado’** (o **analogizado**) y el objeto del cual nos serviremos para producir la modificación en el objeto analogizado se llama **‘objeto analogizante’** (o **metaforizante**).

Si los universos **a conectar** están **muy cercanos**, la analogía **pierde interés, pierde originalidad**. Si los universos a conectar **están muy alejados**, la analogía **nos puede llevar a enfoques demasiado desconectados con la realidad**.

Busque **mundos analogizantes sugerentes, abundantes en estímulos, imágenes, sonidos, sabores, etc.**
(*DESORGANIZACION CREATIVA...*)

Desarrollo Mental

Las **analogías personales** permiten **expresar cómo se siente uno en una situación imaginaria** que representa una cuestión, objetivo o problema ; (por ejemplo : ***‘soy una maceta que puede regarse a sí misma’***). Así, los integrantes de un grupo **adquieren nuevas perspectivas** de un problema, al imaginarse a sí mismos como uno de los objetos del problema a resolver.

La **analogía fantástica** permite **proponer soluciones ideales** aunque quizá inaplicables.

UNA DE LAS HERRAMIENTAS BASICAS DE LA CREATIVIDAD : LAS PREGUNTAS.

El **primer paso** para las **grandes ideas** es **hacer preguntas**, porque la **manera de ver un problema** puede **conducir a su solución**.

Las **preguntas** invitan a **innovar**. Una pregunta hecha a la **persona adecuada** sobre el **tema adecuado** y en el **momento adecuado**, puede **ofrecerle las llaves para acceder a una riqueza de información e ideas**. A la gente le **gusta hablar**. Usted puede **infundir creatividad en sí mismo** haciendo que **los demás le hablen**. (*LA GRAN IDEA*)

Más importante que una **respuesta correcta** puede ser una **pregunta que nunca fue formulada**. Porque **DE LAS PREGUNTAS DEPENDEN LAS RESPUESTAS**. Las respuestas **sólo sirven** cuando uno hace las **preguntas adecuadas**.

El gran científico **Jonas Salk** expresó : ***"LA RESPUESTA A CUALQUIER PROBLEMA 'PRE-EXISTE'. TENEMOS QUE HACER LA PREGUNTA CORRECTA PARA DESCUBRIR LA RESPUESTA"***. (*A WORLD OF IDEAS WITH BILL MOYERS*).

En general, las **preguntas tontas y elementales** seguidas de una **docena de preguntas aún más elementales**, curiosamente, son las que permiten el **éxito**. Los **expertos** son los que ya **no necesitan molestarse** con las **preguntas ele -**

Desarrollo Mental

mentales; de esta manera no se molestan con las verdaderas fuentes de los obstáculos profundamente arraigados en las rutinas habituales de una organización o un grupo; éstos son los que impulsan afirmaciones tales como: *'Siempre lo hicimos de esa forma'*. (THRIVING ON CHAOS: HANDBOOK).

Hace más de dos mil años, el filósofo griego Aristóteles había captado esta cuestión, al escribir : ***'CUANDO UNO HACE UNA PREGUNTA TONTA, A MENUDO OBTIENE UNA RESPUESTA INTELIGENTE'***.

El insigne científico Jonas Salk sugiere que el hecho de hacer preguntas es más productivo que tratar de imaginar respuestas. *"Descubra las preguntas correctas. Uno no inventa las respuestas, uno revela las respuestas"*. (A WORLD OF IDEAS WITH BILL MOYERS).

En este punto también coincide el excepcional pintor español Pablo Picasso, quien expresó sintéticamente : ***'LAS COMPUTADORAS NO SIRVEN. SOLO NOS DAN RESPUESTAS'***.

LA CREATIVIDAD TAMBIEN CONSISTE EN PENSAR COMO LO HARIA LA NATURALEZA.

Es otra vez el insigne científico Jonas Salk quien recalca el punto : ***'PIENSE COMO LA NATURALEZA. PREGUNTESE LO SIGUIENTE: '¿COMO RESOLVERIA ESTE PROBLEMA LA NATURALEZA?'***.

Louis Pasteur, por ejemplo, observó que era necesario romper la piel de las uvas antes de que pudiera comenzar el proceso de fermentación para la elaboración de vino. Pasteur tomó entonces conciencia de que la piel del hombre tenía que rasgarse antes de que se produjera una infección: un gran salto respecto de la teoría de la época, que decía que la infección era causada por ***'gases venenosos internos'***.

Thomas Edison, utilizó la metáfora de la naturaleza para

Desarrollo Mental

inventar determinados sistemas como una **lámpara**, un **conducto** y una **dínamo**. Según sus propias palabras: "*La naturaleza no sólo hace hojas; hace ramas, árboles y raíces*". **Charles Darwin** utilizó las **ramas** para ilustrar su '*árbol de la vida*', que **condujo** a su **teoría de la evolución**. (LA GRAN IDEA)

LA CREATIVIDAD (VI)

"LA ORIGINALIDAD ES SENCILLAMENTE UN PAR DE OJOS NUEVOS".

T. W. Higginson

TRES METODOS CREATIVOS.

EL BRAINSTORMING.

El '*brainstorming*' ('*tormenta cerebral*', en castellano) es un método creado por el publicista **Alex Osborn** en la **década del '50**.

La contribución de **Osborn**, originada en la actividad publicitaria, tenía como objetivo **CREAR ideas uno mismo, ATRAPAR ideas de otros e INDUCIR ideas en otros.**

El *brainstorming* descansa en el **PRINCIPIO DEL JUICIO DIFERIDO.**

Se descompone básicamente en la **BUSQUEDA DE IDEAS**, y en la **CRITICA Y EVALUACION DE LAS IDEAS.**

En un primer tiempo la **crítica** está prohibida, tanto para las ideas ajenas (**censura**) como de las propias (**autocensura**).

La **NO CRITICA** no sólo significa **suspensión** de críticas **negativas**, sino también de críticas **positivas**. **No se deben 'aplaudir' ideas.**

La **exacerbación** de **todo principio imaginativo** es bienvenido. Se practica libremente el '**dar puntadas sin hilo**'.

Desarrollo Mental

Se puede y se debe jugar con las ideas. Nadie es **propietario** de una, y **cada cual** puede **retomar** una, **asociarla** con otra, **distorsionarla**, **tomar una parte**, **combinarla con otras dos**, etc.

En esta etapa se busca **cantidad** y no calidad, la que **suele surgir del propio mecanismo** del *brainstorming* como trabajo grupal.

En cuanto a la selección y evaluación, se debe tener en **cuenta** la importancia de las ideas EN GERMINACION: que deben ser **protegidas**, pero **no ciegamente**, ya que tienen que **crecer como plantas fuertes**.

Resumiendo, éstas son

LAS 5 REGLAS BASICAS DEL *BRAINSTORMING* :

1. **No se permite la crítica.**
2. **Es bienvenida la ligereza y la extravagancia** en el pensar.
3. **Se desea cantidad.**
4. Se buscan las **combinaciones y perfeccionamientos, en una suerte de ‘POLINIZACION CRUZADA**.
5. Se hace una **selección y ordenamiento** de las ideas.

UNA REDEFINICION DEL BRAINSTORMING : EL METODO DEL ‘FUSILAMIENTO DESORDENADO’.

El **esquema creativo** del especialista **Charles Thompson**, llamado **‘PREPAREN... FUEGO... APUNTEN’**, consiste en los siguientes pasos :

1. **Defina su problema (Preparado).**
2. **Proponga la mayor cantidad de ideas posibles lo más rápido que pueda, sin criticarlas. (Fuego).**
3. **Seleccione, sintetice y elija. (Apunte).** (*LA GRAN IDEA*).

LA SINÉCTICA.

Esta técnica consiste en **relacionar** nuestro problema con **conceptos al azar**, con el objetivo de **buscar combina -**

Desarrollo Mental

ciones interesantes a partir de las cuales **desarrollar soluciones originales**.

La palabra **sinéctica** (inventada por el creador de este método, **William J. J. Gordon**, después de la Segunda Guerra Mundial) proviene del griego y significa la **'ACCION DE JUNTAR ELEMENTOS DIFERENTES'**, aparentemente **poco significativos y desconectados**. (*LA PRACTICA DE LA CREATIVIDAD*).

EL PENSAMIENTO LATERAL.

El **'pensamiento lateral'** es un concepto establecido y popularizado por el célebre pensador inglés **Edward de Bono**. Si bien **de Bono** exploró y sistematizó con **enorme talento** todos los aspectos del pensamiento lateral, el concepto básico **no es nuevo**.

Ya en **1901**, **Pierre Gourian** hablaba del **esfuerzo inicial** que implica toda **búsqueda creativa**, señalando : "pero es muy raro dar con las ideas que precisamente buscábamos. Para encontrar **ES NECESARIO PENSAR DE SOSLAYO**". (*THEORIE DE L'INVENTION*).

El **pensamiento lateral** no sólo se ocupa de **resolver problemas**; tiene que ver con las **nuevas formas de contemplar las cosas** y con las **nuevas ideas de todo tipo**". (*EL PENSAMIENTO LATERAL*).

La **importancia** del pensamiento lateral se explica por el hecho de que la **información** con la que contamos está **ORGANIZADA de un modo determinado**. Y son estas pautas las que van a condicionar el tipo de **información** que va a **'penetrar'** en la mente.

Por ejemplo : '¿Qué es lo que hace que **percibamos 'el champagne junto con la sidra'**, y por qué no están tan **relacionados** dentro de nuestro **'archivo de percepciones'** el **champagne con el vino blanco**, que son más parecidos

Desarrollo Mental

entre sí?'. (DESORGANIZACION CREATIVA, ORGANIZACIÓN INNOVADORA).

Lo que hace el pensamiento lateral es **explorar** un tema **fuera de esta estructura condicionante**, que lógicamente tiene su **lugar imprescindible** en nuestro funcionamiento mental, pero que **no es la única herramienta posible para la resolución de problemas**.

Las **ventajas** del **pensamiento vertical** son la **razón** y el **factor de alta probabilidad**, que son **imprescindibles** para utilizar al principio, pero pueden ser **inhibidores** de **nuevas ideas** o **caminos alternativos** aparentemente imposibles.

Los términos "**lateral**" y "**vertical**" surgieron al pensar **gráficamente** así:

No se puede cavar un hoyo EN OTRO LUGAR cavando más hondo en el mismo hoyo.

La **lógica** es el instrumento para **cavar pozos cada vez más hondos** (o **eficaces**, o **mejores**). El pensamiento trabaja **paso a paso**. Pero el hoyo puede **no ser el mejor**, o en algunos casos, ser **directamente erróneo**.

Es obvio que resulta **más fácil** seguir un hoyo **ya comenzado** que **atacar de cero uno nuevo**, ya que los esfuerzos invertidos **se pierden**.

El **pensamiento vertical** equivale a **profundizar en el mismo pozo**; el **lateral**, en **probar en otro lugar**.

Hay una **línea de menor esfuerzo práctica** en **seguir haciendo lo que se hace** que en **parar y ver si se puede hacer otra cosa** (empezando, encima, **de cero**). Y **más duro** aún es cuando **no se ven**, al principio, **otras alternativas**. (*EL PENSAMIENTO LATERAL*).

Pero muchas **grandes ideas**, **descubrimientos** o **progresos científicos** se produjeron **justamente** cuando sus mentores **ignoraban los pozos** que se estaban **profundizando** y **cavaron en un lugar nuevo**.

Desarrollo Mental

Tomar consciencia de que una **idea dominante** puede ser un **obstáculo** en lugar de algo **útil**, es el **principio** del **pensamiento lateral**.

"Los **principios del pensamiento lateral** pueden clasificarse en **cuatro categorías** muy generales y por cierto **no excluyentes**, que son las siguientes:

- 1) **Reconocimiento de las ideas dominantes o polarizantes.**
- 2) **Búsqueda de distintas formas de contemplar las cosas.**
- 3) **Relajamiento del rígido control del pensamiento vertical.**
- 4) **Uso del azar.**

El **pensamiento vertical** propende siempre a la **clasificación**, y así separa con la **mayor precisión posible**. Al **pensamiento lateral** le interesa más **buscar las bases, muchas veces sutiles, que reúnen a las cosas.**

Cuando el **pensamiento vertical** es **incapaz de encontrar una solución**, entonces se emplea el **pensamiento lateral**.

El **pensamiento vertical** transita por los caminos **más probables**, y el **lateral** es el de **baja probabilidad**: se fuerzan **teóricamente las situaciones**, se las pone **cabeza abajo**, etc.

El **pensamiento lateral no implica el abandono de la lógica**. La **lógica** debe utilizarse para **procurar la solidez y la seguridad** de una **idea o solución** una vez encontrada. Pero **sirve tanto** para una solución a la que se llegó con el **pensamiento vertical** como a la que se llegó con el **pensamiento lateral**.

El **pensamiento lateral** utiliza el **caos**, pero no a secas, sino el **CAOS DIRIGIDO**. La **razón** siempre está **en acecho** para **elaborar, juzgar y seleccionar** luego las **nuevas ideas** generadas. En el **pensamiento vertical** la **lógica domina a la mente**, mientras que, en el **lateral**, la **lógica permanece al servicio de la mente**.
