

Módulo 2

CUERPO Y MENTE

Cuerpo y mente son un sistema que se retroalimentan mutuamente. Lo que pensemos afecta nuestra fisiología y nuestra fisiología a su vez afecta la calidad de nuestros pensamientos.

La actitud mental que adoptemos frente a las cosas que nos pasan, determina nuestra calidad de vida. Lo importante no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con eso que nos pasa. La elección es nuestra.

Chequeo mente/cuerpo

- 1) Lleva la atención a tu cuerpo
- 2) Quédate quieto por un instante y toma nota de tu posición.
- 3) Presta atención a la forma en que el aire entra y sale de tu cuerpo.
- 4) Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo y toma nota de cómo están tus músculos.
- 5) Dirige tu atención a tu rostro
- 6) Respira profundo y presta atención a cómo el aire recorre tu cuerpo.
- 7) Exhala y junto con el aire expulsa tus tensiones.
- 8) Respira una vez más y lleva la atención a tu rostro y sonríe.

El Cerebro Humano

El cerebro humano se divide en:

- a- **Base o cerebro reptiliano:** es la parte más antigua de nuestro cerebro, se ocupa de las funciones más instintivas y arcaicas: los estados de alerta. Su respuesta es instantánea, por lo que se lo conoce como "camino bajo".

- b- Cerebro medio o mamífero:** El hipotálamo monitorea la circulación de la sangre, el hambre, la sed, la respiración y los cambios de temperatura del organismo. El sistema límbico controla las emociones y la motivación, conecta las regiones instintivas y racionales.
- c- Cortex:** es lo que nos diferencia de los animales. Se encarga del lenguaje, los símbolos, la síntesis y el análisis y cualquier tipo de respuesta racional ante estímulos externos. Sincroniza y relaciona la información que recibe con la que ya está almacenada de experiencias anteriores.
- d- Neuronas:** La información es procesada y convertida en un impulso eléctrico que se conoce como “ondas cerebrales”.

El número de neuronas es fijo al momento de nacer, pero las conexiones o sinapsis no lo son. Cuanto más aprendizajes y estímulos, mayor es el número de sinapsis.

El cerebro es como cualquier músculo de nuestro organismo que se oxida y atrofia si dejamos de utilizarlo.

Los Hemisferios Cerebrales

HEMISFERIO IZQUIERDO O LÓGICO

Controla el lado derecho del cuerpo.
Es el analítico, piensa descomponiendo en partes los problemas.
Reconoce grupos de letras y forma palabras y frases.
Se ocupa del habla, la lógica, las matemáticas.
Transforma la información en palabras, gestos y pensamientos.
Se encarga de la planificación, ejecución y toma de decisiones.
Procesa series de datos, y piensa paso

HEMISFERIO DERECHO O INTUITIVO

Controla el lado izquierdo del cuerpo.
Es el que hace síntesis, forma el todo a partir de las partes que lo conforman.
Se ocupa de sensaciones, sentimientos, habilidades espaciales y artísticas.
Es holístico, se ocupa del todo.
Es el que se ocupa de las formas, los colores, el espacio.
Determina estrategias globales.
Es el de la memoria visual.
Integra diferentes tipos de datos (sonidos, imágenes, olores, sensaciones) y los transmite

a paso.

Se ocupa de la gramática, la lógica, la sintaxis.

- Tiempo lineal
- Pensamiento lógico
- Palabras – Ortografía – Matemáticas
- Estructuras
- Detalles
- Sintaxis
- Lento
- Pensamiento secuencial

como un todo.

- Tiempo espacial (presente)
- Emociones (intuiciones)
- Arte – Creatividad –Imaginación
- Imaginación
- Panorama general
- Síntesis
- Rápido
- Pensamiento lateral



CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida

Test de Dominio Cerebral (Hemisferio Izquierdo/ Derecho)

Haga este test rápidamente, eligiendo la primera respuesta que le venga a la mente o la que le suceda más frecuentemente.

- 1- Tiendo a estar más frecuentemente
 - a. Tenso y preocupado
 - b. Relajado y despreocupado

 - 2- Cuando escucho música estoy más consiente
 - a. Del ritmo
 - b. De la melodía

 - 3- Prefiero aprender
 - a. Escuchando y tomando notas
 - b. Leyendo extensivamente y siguiendo corazonadas

 - 4- Prefiero jugar
 - a. Scrabble
 - b. Ajedrez

 - 5- Al ir de compras con mayor frecuencia
 - a. Compro según lo que haya planificado
 - b. Compro compulsivamente

 - 6- Cuando aprendo algo nuevo
 - c. Lo entiendo paso a paso
 - d. De pronto comprendo todo junto

 - 7- Tengo corazonadas
 - a. Rara vez
 - b. A menudo

 - 8- Me cuesta poner sentimientos y opiniones en palabras
 - a. Rara vez
 - b. A menudo

 - 9- Cuando salgo de viaje prefiero
 - a. Anotar las directivas para llegar
-

- b. Usa un mapa

 - 10- Cuando elijo ropa prefiero
 - a. Estilos y colores relativamente sobrios
 - b. Colores y estilos llamativos

 - 11- Tiendo a recordar a la gente por sus
 - a. Caras
 - b. Nombres

 - 12- Considero que la ciencia
 - a. Nunca podrá explicar muchas cosas
 - b. Eventualmente podrá explicar todo

 - 13- Me gusta la gente que
 - a. Evalúan los pros y los contras
 - b. Están seguros de sus conclusiones

 - 14- La gente suele verme como una persona
 - a. Imaginativa
 - b. Confiable

 - 15- Gran parte de lo más importante de la vida
 - a. No puede expresarse en palabras
 - b. Puede ser comunicado en palabras

 - 16- Básicamente soy más
 - a. Cooperativo que competitivo
 - b. Competitivo que cooperativo

 - 17- Disfruto más
 - a. Estando solo con mis pensamientos
 - b. Estando con otras personas

 - 18- Prefiero
 - a. Ser espontáneo
 - b. Hacer planes y horarios

 - 19- Prefiero que mi casa y mi lugar de trabajo sean
-

- a. Cómodos y desordenados
- b. Ordenados y bien organizados

20- Tiendo a juzgar

- a. Por la primera impresión
- b. Luego de un cuidadoso análisis y deliberación

Respuestas del 1 al 10 a) es izquierdo y b) es derecho
Respuestas del 11 al 20 a) es derecho y b) es izquierdo
12 o más respuestas indican dominio de uno u otro hemisferio.

(Learning to Learn - Christine Ward y Jan Daley)

