

Módulo 2

2.1 El cerebro humano

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.

Ejercicio: Eres consciente de tu cuerpo?

Lleva la atención a tu cuerpo, quédate quieto por un instante y toma nota de tu posición. Presta atención a la forma en que el aire entra y sale de tu cuerpo. Tu respiración es superflua o profunda? Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo y toma nota de cómo están tus músculos? Tus piernas están tensas o relajadas? Y tus brazos? Dirige tu atención a tu rostro, hay algún músculo en tensión o están relajados? Qué emoción te transmiten los músculos de tu rostro?

Respira profundo y presta atención a cómo el aire recorre tu cuerpo. Exhala y junto con el aire expulsa tus tensiones.

Respira una vez más y lleva la atención a tu rostro y sonríe.

Este pequeño chequeo mente/cuerpo, es excelente para evitar el stress, las emociones reactivas, las explosiones de carácter. Hacelo regularmente y verás su efectividad.

El cerebro humano

Sabemos que el cerebro humano se divide en:

- 1) Base o cerebro reptiliano:** es la parte más antigua de nuestro cerebro. Se ocupa de las funciones más instintivas y arcaicas. Tiene una importancia fundamental en los estados de alerta (ataque/huída) ya que conecta todo el sistema nervioso. Su respuesta es instantánea, por lo que se lo conoce como "camino bajo".
- 2) Cerebro medio o mamífero:** Formado por el tálamo, hipotálamo y sistema límbico. El hipotálamo monitorea la circulación de la sangre, el hambre, la sed, la respiración y los cambios de temperatura del organismo. Es el que se encarga de mantener oxigenado y alimentado al cerebro. El sistema límbico es el que controla las emociones y la motivación, porque es quién conecta las regiones instintivas y racionales.
- 3) Cortex o materia gris:** es la parte más desarrollada del cerebro. 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.

- 4) Neuronas:** Se conectan entre si formando una gran red. La información es procesada y se convierte en un impulso eléctrico: “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. Por ello es de vital importancia que estimulemos continuamente nuestro cerebro, ya que es como cualquier músculo de nuestro organismo que se oxida y atrofia si dejamos de utilizarlo.

2.2 Los hemisferios cerebrales

HEMISFERIO IZQUIERDO O LÓGICO	HEMISFERIO DERECHO O INTUITIVO
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Es quien se encarga de la planificación, ejecución y toma de decisiones. Procesa series de datos, y piensa paso a paso. Se ocupa de la gramática, la lógica, la sintaxis. <p>Tiempo lineal Pensamiento lógico Palabras – Ortografía – Matemáticas Estructuras Detalles Sintaxis Lento Pensamiento secuencial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controla el lado izq 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. <ul style="list-style-type: none"> • Es holístico, se ocupa del todo. • Es el que se ocupa de las formas, los colores, el espacio. <ul style="list-style-type: none"> • Determina estrategias globales. <ul style="list-style-type: none"> • Es el de la memoria visual. • Integra diferentes tipos de datos (sonidos, imágenes, olores, sensaciones) y los transmite como un todo. <p>Tiempo espacial (presente) Emociones (intuiciones) Arte – Creatividad –Imaginación Imaginación Panorama general Síntesis Rápido Pensamiento lateral</p>

2.3 Cerebro y mente

Son dos cosas diferentes. Howard Gardner sostiene que la mente es un conjunto de mecanismos (de computación) específicos e independientes: nuestro cerebro es el HARDWARE y nuestra mente el sistema operativo o el SOFTWARE.

Es nuestra mente la encargada de integrar las facultades del cerebro dando como resultado nuestras emociones, imaginación, aprendizaje, creatividad, etc.

Y dónde entraría entonces la inteligencia?

Inteligencia es nuestra capacidad de entender, pensar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. Nuestro cerebro es una extensa red de conexiones, y esas conexiones pueden multiplicarse en la medida en que más entrenemos y estimulemos nuestra mente. Como cualquier otro de los músculos de nuestro cuerpo, necesitamos entrenar nuestra mente y nuestro cerebro para la creatividad. La creatividad se aprende, se entrena y se vive en la vida diaria.

Prácticas cotidianas para estimular nuestra inteligencia creativa en nuestra vida diaria:

- **Sueña despierto:** nuestras mejores ideas suelen provenir cuando nos permitimos soñar despiertos. Dejar vagar nuestra mente sin una indicación o un objetivo, son indispensables para la incubación y la iluminación. Deja que tu mente vuele, alienta momentos de descanso en tu rutina diaria.
- **Sueña dormido:** No recordar los sueños es uno de los síntomas del bloqueo creativo. La capacidad de recordar los sueños, se entrena. Recuerda que el momento de irnos a la cama es un regalo. Relajarnos, serenarnos y hacer las paces con nosotros, con los demás y con el universo antes de dormir, es el primer paso para dormir, descansar y soñar mejor. Deja una libreta de notas o cuaderno en tu mesa de noche.
- **Toma nota de tus sueños:** llevar notas de tus ensoñaciones, de tus sueños al dormir, o de ideas sueltas, favorece mucho tu vida creativa. Deja el cuaderno en tu mesa de noche y anota en él lo que recuerdes de tus sueños ni bien despiertes o incluso si despiertas a mitad de la noche. Con este ejercicio descubrirás lo fácil que olvidamos lo que soñamos. Los sueños y las ensoñaciones suelen contener información valiosa, respuestas, preguntas desafiantes y soluciones a problemas de tu vida laboral y personal.
- **Dibuja:** Haz garabatos, mapas mentales, íconos. Redescubre el placer de dibujar sin que importe la mirada ajena ni los parecidos. Sólo deja que tu mano fluya libremente sin un fin, salvo el placer de garabatear sobre el papel.
- **Cuenta chistes, haz juegos de palabras y usa neologismos:** La “adulterez” excesiva es un síntoma inequívoco del bloqueo creativo. Hacer chistes, utilizar juegos de palabras o inventar palabras es un ejercicio que mantendrá tu mente despierta, tu cerebro flexible y tu inteligencia despabilada. Un vocabulario amplio y desenfadado es síntoma de flexibilidad mental y creatividad.

- **Cocinar, caminar sin rumbo ni apuro, jugar, bailar, o cantar:** Son actividades que permiten que nuestra mente se relaje y realice los procesos inconscientes necesarios para la incubación de ideas.
- **Estimula tu curiosidad:** dedica un momento al día a leer información en Internet, leer revistas, mirar vidrieras o catálogos especializados.
- **Asocia:** Para potenciar nuestra creatividad es necesario estimular nuestra capacidad de realizar asociaciones.

De qué manera cuidamos nuestro cerebro?

El hardware de nuestra inteligencia es nuestro cerebro y para poder hacer todo esto con éxito, necesitamos que ese hardware esté en condiciones. Nuestro cerebro es un músculo y como el resto de los músculos de nuestro cuerpo necesita:

- Una alimentación nutritiva y sana: Acostumbra beber mucha agua cuando tengas una actividad intelectual intensa. Trata de evitar los alimentos ricos en grasas, incluye verduras, frutas frescas y secas en tu alimentación.
- Oxígeno: Nuestro cerebro consume mucho oxígeno y es necesario reponerlo, las formas más sencillas son: bebiendo agua, comiendo una manzana o realizando una breve caminata al aire libre.
- Ejercicio

Cosas que dañan nuestro cerebro:

- Alcohol/Drogas
- Obesidad
- Tabaquismo
- Hipertensión
- Dietas ricas en sal
- Sedentarismo
- Diabetes
- Contaminación ambiental

2.4 Tony Buzan y los mapas mentales

Tras profundizar en los estudios sobre los hemisferio cerebrales, descubrió que allí se encontraba la explicación de nuestro bajo rendimiento intelectual. Comenzó a preguntarse cómo aprovechar mejor el potencial de ambos hemisferios, y así llegó a desarrollar la técnica de mapas mentales.

Sucede que por lo general nuestros hemisferios no trabajan de manera conjunta. Buzan buscó mancomunar el potencial de ambos hemisferios. Nuestro hemisferio izquierdo será quién se ocupe de la lógica, el pensamiento racional, los detalles y la clasificación, mientras que el hemisferio derecho aportará la creatividad y la visión

sistémica o global. Para lograr esto, era necesario buscar la forma de incluir elementos que articulen el funcionamiento de ambos hemisferios. Así nacieron los mapas mentales: Palabras, imágenes, colores, clasificaciones se unieron para hacer que nuestros hemisferios trabajen de manera colaborativa.

Al trabajar con los dos hemisferios incluiremos nuestros sentimientos, pensamientos e intuiciones de manera armónica e iluminadora.

Las imágenes estimulan una amplia gama de habilidades corticales: colores, formas líneas curvas y dimensiones despabilan nuestro hemisferio derecho. El mapa mental es una herramienta que se utiliza con múltiples propósitos como ser: generación, evaluación y priorización de ideas, trabajo en equipo, toma de apuntes o notas, estudio, etc. A diferencia de otros métodos de trabajo nos aporta una forma divertida y didáctica de hacer las cosas, claridad, flexibilidad y fluidez.

El método de Mapas Mentales

Se trata de trabajar de manera visual cualquier tema inherente a nuestra vida personal u organizacional.

- Utiliza una hoja de papel blanco grande. El papel tiene que estar orientado horizontalmente para que el cerebro trabaje sin restricciones.
- Utiliza una gran cantidad de lápices o marcadores de colores para activar la parte creativa e intuitiva de tu cerebro.
- Es importante hacerlo a mano alzada, porque ello hace que nuestra mente y cuerpo se activen y generen más y mejores ideas.
- Las ideas se conectan por medio de líneas flexibles y curvas. Ya que esa es la forma en que nuestro cerebro construye asociaciones. Evita las líneas rectas ya que ellas producen un efecto hipnótico que adormece el hemisferio derecho de nuestro cerebro.
- Usa pocas palabras. La simplicidad es muy importante.
- Usa ilustraciones ya que son una excelente manera de sintetizar y aportan tu toque personal. Una imagen nos ahorrará muchas palabras.

- 1- Partiremos de una imagen central que represente el tema.
- 2- A partir de la idea central empezaremos a delinear los temas principales que irán unidos a la imagen central por medio de líneas o flechas (ramas).
- 3- De cada uno de esos temas centrales, iremos sacando ramas con los temas secundarios o las asociaciones que se nos ocurran.
- 4- Podemos ir perfeccionándolo. Quizás lo hagas más de una vez. Estamos aprendiendo.