EL MÉTODO DE LO EVIDENTE

LA MENTE, UN UNIVERSO EN EXPANSIÓN

JULIO CÉSAR RAMÍREZ VARGAS

JULIO CÉSAR RAMÍREZ VARGAS

Colombia. Deportista en diferentes prácticas extremas tales como, montañismo, motocrós, buceo, parapente, etcétera. Investigador en el área de las Neurociencias, su preocupación por comprender el universo mental y cerebral, más los determinantes vectores que movilizan tanto al pensamiento como al comportamiento humano, lo motiva a crear un sistema Holístico al servicio del crecimiento de cada ser, acorde con las dinámicas tanto tecnológicas, como de los avances científicos, sin perder de vista la búsqueda de la identidad Latino Americana, de los mundos Históricos ancestrales que la mirada occidental no reconoce.

(Sigue en la solapa posterior).

JULIO CÉSAR RAMÍREZ VARGAS

EL MÉTODO DE LO EVIDENTE

ANA

EL MÉTODO DE LO EVIDENTE

LA MENTE, UN UNIVERSO EN EXPANSIÓN

JULIO CÉSAR RAMÍREZ VARGAS

ANA
THEMA
CRECIMIENTO
PERSONAL

ISBN:

El método de lo evidente. La mente, un universo en expansión
Julio César Ramírez Vargas

© Julio César Ramírez Vargas
© De esta edición, Anathema Crecimiento Personal, Ediciones PdL.

Bogotá D.C. - Colombia
Primera Edición: octubre de 2016

Queda hecho el depósito que ordena la ley.

Editorgeneral: **Duvan Carvajal Restrepo**

Diseño y Diagramación: **Dirección única, Bogotá**

Tiraje de 1000 ejemplares
Impreso en Colombia
Printed in Colombia

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Este libro está dedicado a ti

Este libro ha recorrido un largo, profundo camino para llegar a tus manos, es un pequeño universo de múltiples saberes, y se abre ante tus ojos como una promesa: la de reescribir cada página de acuerdo con tus propias experiencias personales y tus más profundos interrogantes.

Los capítulos por los que caminaras, están conectados entre sí, como las redes neuronales de tu cerebro o como los cuerpos y galaxias del universo. Puedes iniciar por el final, tropezar, levantarte, tomar atajos, leerlo de la misma manera como se emprende un viaje, una aventura hacia tu propio crecimiento.

Eres una criatura única, y perteneces a una energía que va más allá del tiempo y la imaginación.

Recibe este libro. Recibe estas huellas en las que cabe tu espíritu, en las que cabemos todos.

“No debo buscar mi dignidad en el espacio, si no en el gobierno de mi pensamiento. No tendré más aunque posea mundos. Si fuera por el espacio, el universo me rodearía y se me tragaría como un átomo; pero por el pensamiento yo abrazo el mundo”.

Blaise Pascal
Pensées

PRÓLOGO

“El ser humano es el animal al que hay que explicar su situación. Si levanta la cabeza y mira sobre el borde de lo obvio lo agobia la desazón por lo abierto. La desazón es la respuesta adecuada al superávit de lo inexplicable sobre lo explorado”.

Peter Sloterdijk
Los Hijosterribles

EL DESCoNoCImIENTo DEL fuTuRo nace del vacío de la memoria histórica. Lo que ha sucedido no ocurrió para todos de la misma manera, el ayer es una evocación para los viejos y una fecha sin sentido para los jóvenes; hablar de los acontecimientos que forman la historia cultural de cada uno, es una línea quebrada por el vacío, recordamos los momentos que vivimos y que nos han rasgado la piel con alegría y tristeza, dejando la necesidad de zurcir el alma. Las cosas que nos han contado, tan impor-

tantes para todos, para la historia personal ya no significan nada.

Vivimos en un mundo poblado por muchas clases de criaturas, moldeadas por su historia, las cosas que las convocan, los miedos que las encogen o el valor que las agranda, dueñas de un lenguaje que les permite construir puentes para acercarse, contarse, recordarse y reconocerse.

Aprendemos desde niños a avanzar sin detenernos en el entorno, olvidando que las sombras que nos rodean son seres humanos y que la existencia del otro, del otro como un semejante que debo acoger, reconocer, respetar, el otro que me define y, por lo tanto, delinea mi forma de estar en el mundo.

No existen fórmulas (una fórmula es la suma de un numero de ingredientes, que combinados en el mismo orden y en cantidades iguales, debe producir un mismo resultado) para que los seres humanos alcancen el triunfo, y el triunfo no es sinónimo de la felicidad. El ser humano es subjetivo, es un grumo de recuerdos, conocimientos, experiencias. Y todas las formulas dan distintos resultados.

Si partimos de la definición de evidente, "que es lo completamente cierto, tan claro y manifiesto que resulta indudable o innegable"; el método de lo evidente consiste en organizar nuestra vida para

cumplir con las metas trazadas, partiendo de la certeza de nuestros conocimientos, de las cosas que hemos hechoy nos handadoresultado, ylas actividades que nuestro conocimiento intelectual puede desentrañar.

Este libro no es un tratado práctico, es un espacio de reflexión acerca de nuestras relaciones para con el mundo, con el otro y con nuestro cerebro.

Reconocer que somos consecuencia de estas relaciones, que estamos en continua formación y tenemos derecho a la felicidad, a la tristeza, al asombro, a no saber, a no poder, a existir.

En el camino de lo evidente estamos en continua formación, notamos el entorno que nos rodea, con sus luces de distinta intensidad y sostenemos una permanente conversación con el semejante que nos acompaña en el viaje, que nos apoya en los momentos de dolor, en la incertidumbre de no entender, ¿por qué aveces lavidanos señala, por qué enla alegría recordamos tan poco?

Aprendemos a destilar con paciencia para irnos transformando con cada paso en un mejor ser humano. Todos hemos llegado equipados con lo necesario, de la forma en que combinamos cualidades con defectos, surge el ser que somos y cada día la combinación cambia: así crecemos.

Así entendemos que en cada uno hay algo único, irrepetible, especial.

Se valora la experiencia, que significa acontecimiento o suceso, algo que ha pasado y ha dejado sus huellas en mí. La experiencia me permite enfrentar los retos diarios con una caja de herramientas dispuestas a ser usadas cuando sea necesario. Las cosas que nos marcan de manera definitiva, tales como la muerte, la enfermedad, los hijos, el amor, tienen una bitácora propia, no responden a la urgencia de nadie pero nos inscriben en la historia de los seres que han vivido.

Este método nace de la necesidad imperante de dar a conocer a la sociedad, un saber que desde siempre existió en las más antiguas culturas y que el avance de la ciencia ha podido evidenciar estableciendo:

Que los pensamientos no sólo determinan nuestros hábitos y comportamientos, sino también el funcionamiento de nuestro organismo.

Y por ello, es importante reconocernos, para poder reorganizar nuestra programación tanto mental como espiritual, y de esta manera mantener un equilibrio eco-organizacional de la fisiología, obteniendo beneficios en la salud física y emocional.

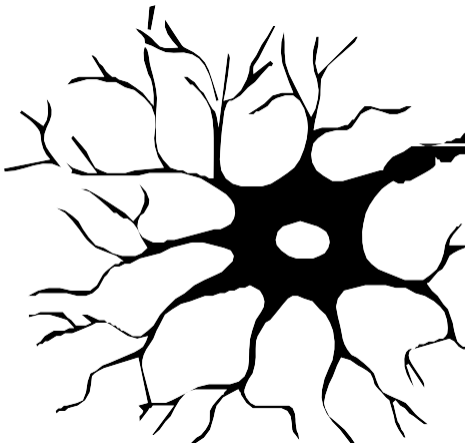
El método de lo Evidente es una guía para el camino que busca reconciliar el mundo hipertecnológico que nos rodea, con el universo espiritual que nos permite reconocernos y reconocer al otro como un ser humano. una guía que no tiene respuestas absolutas para las enormes dudas que nos agobian, pero busca crear espacios de introspección, en los que, acudiendo al saber heredado, a la experiencia y al conocimiento científico, podamos progresar en armonía con la naturaleza y con los otros. Aceptando que no está mal crecer desde el espacio de la duda, del miedo, la insatisfacción, o de los momentos felices que nos dejan sin aliento.

Descubrir el cerebro, ese órgano infinito que nos permite aprender el mundo, recordar que lenguaje es

casi todo lo que somos, es el puente que nos acerca,
volver a descubrir la palabra humana que en medio del dato, la sigla y la velocidad del ordenador, nos exige tiempo para el asombro.

Recordemos por último que las experiencias dolorosas construyen en nosotros una mirada diferente del mundo, la mayoría de las veces la enfermedad, la tristeza, la incomprensión en un primer momento nos desaniman, pero también a través de ellas, podemos construir caminos con la esperanza de mejorar las condiciones en las que habitamos, y de cambiar no solo para nosotros, sino para quienes nos rodean.

Redes :
El método de lo evidente



CONEXIÓN 1
EL MÉTODO DE LO EVIDENTE

"La pobreza y la impotencia de la imaginación nunca se manifiestan de una manera tan clara como cuando se trata de imaginar la felicidad. Entonces comenzamos a inventar paraísos, (...). Puede decirse que nuestro problema no consiste sólo ni principalmente en que no seamos capaces de conquistar lo que nos proponemos, sino en aquello que nos proponemos: que nuestra desgracia no está tanto en la frustración de nuestros deseos, como en la forma misma de desear. Deseamos mal".

Estanislao Zuleta
Elogio de la dificultad

SI PARTImoS DE LA DEfINICIóN BáSICA de método, "que es un modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado", y, Evidente que tiene como definición "que es completamente cierto tan claro y manifiesto que resulta indudable o innegable".

El métododelo Evidenteacudeatrestipos deconocimientos básicos, el conocimiento científico, la experiencia, y la formación cultural, para orientar a la construcción de Proyectos de Vida asertivos, loque significa quelas personas reconozcan en la observación atenta y la planeación, una herramienta que disminuye los fracasos y optimiza los resultados en cada una de las actividades.

Elmétodo apunta a la búsqueda de recursos que permitan el reconocimiento de los elementos que hacen parte de la reflexión en torno a las características de un Proyecto de Vida Acertado. Teniendo en cuenta que esta búsqueda es constante y sistemática y que está influenciada por la apreciación de lacotidianidad, se pretende que cada uno descubra las situaciones y decisiones que lo han conducido al lugar presente y aceptar que la rutina, la costumbre y la opinión del otro, influyen en los resultados.

Los seres humanos no vivimos solos y ausentes delmundo,alcontrario, vivimos enmedio delos otros yregidos porlas normas sociales, elimaginario colectivo determina la forma como debemos actuar, las cosas que es correcto desear y en algunos casos, lo que se debería pensar con respecto al otro o a sus acciones, y es resultado delainteracciónhumana.

La identidad cultural nos provee de significaciones y valores, de los medios para comunicarnos y nos enseña las formas de la cooperación, así como el juego le enseña al niño las reglas que rigen la vida; el ser humano aprende de forma primordial por medio de la ac-

ción, la evolución y construcción de estructuras mentales, ellas que le permiten sobrevivir y desarrollarse son consecuencia de sus relaciones con el entorno.

Vivimos bombardeados por mensajes de todo tipo, los sentidos sobre estimulados ya no reconocen las respuestas sencillas alos problemas del diario vivir.

Nos perdemos en laberintos de conceptos, obligaciones, y queremos ser aceptados, queremos ser reconocidos por todos, la velocidad del mundo actual nos abruma y ya no tenemos tiempo, ¿cómo incluir la experiencia personal y los saberes colectivos dentro de la sociedad de la información?

¿Cómo escribir un plan para nuestra vida que sea eficaz, que nos permita conocer, descubrir, saborear un mundo diverso e incluyente?

Ponemos a tu alcance una herramienta integral, que incluye el conocimiento científico, la experiencia, y la formación cultural, para que disminuyas barreras y alcances tus metas de forma armónica con el universo en el que habitas.

De tu mano lograremos un impacto positivo en el autoconocimiento de la mente, aportando a la sociedad herramientas obvias y sencillas de aplicar. Pro-

moviendo de esta manera, una cultura ecológica de cambio y renovación.

Esta conversación que mantendremos la puedes plantear como un viaje que parte desde los valores fundamentales, las experiencias y los estudios alcanzados, pasando por la identificación de hábitos para poder gestionarlos en beneficio de tu salud, hasta llegar a una revolución acertada de la eco-organización del cuerpo y el pensamiento.

Recuerda que la solución a la mayoría de los problemas no está fuera de nosotros, ni reside en una pastilla mágica,

Hay que destacar que lo evidente está estrechamente vinculado con lo que se puede apreciar de ma- nera directa a través de los sentidos, y que muchas veces pasa desapercibido, porque es sencillo o repetitivo, o porque estamos demasiado absortos en el ruido del mundo para prestar atención.

La metodología consiste en identificar una serie de comportamientos básicos y cotidianos inherentes al ser humano y su entorno, que impiden a las personas alcanzar las metas que han trazado para su vida, después de reconocerlos, buscar su origen, relevancia, y cómo influyen en el desempeño social, físico y emocional, mediante el conocimiento científico de la fisiología y funcionamiento del cerebro y su interacción con la mente. Desarrollando estrategias y herramientas que facilitan cambios en la forma como cada uno enfrenta el mundo.

CONEXIÓN 2
LOS LABERINTOS DEL LENGUAJE

"¿No será eso «pensar»? ¿Convertir en problema lo que se da como solución?, ¿Convertir en pregunta lo que se da como respuesta?, ¿Convertir en oscuro lo que se da como evidente?, ¿Inquietar lo que sabemos (o lo que creemos saber)?

Jorge Larrosa
Leer (y enseñar a leer) entre las lenguas

SomoS SERES DEL LENguAJE, conocemos el mundo por medio de nuestras palabras, es con palabras

que nos pensamos, nos contamos, y estructuramos nuestro pensamiento.

El lenguaje envuelve al hombre desde que llega, lo dota de herramientas para contarse, para recordarse, es el puente de comunicación que me acerca al otro, el que me escucha, me cuenta y por mis palabras cobra vida.

Afirmar que el nombre es la esencia más interior del lenguaje, nos sitúa en una zona privilegiada y, de alguna manera, creadora.

una zona que es el tejido que constituye un universo donde todo es texto, y donde la palabra huma-

na haintentado abordar el corazón de las cosas no solo para animarlas, sino para conocerse a sí misma a través de ellas. La palabra es conocimiento, pensamiento, y posee la virtud de poder plegarse sobre si, puede entrar en sus propios vértices, en sus límites, y estudiarse, inspeccionar sus símbolos y raíces.

Aunque la gramática se fundamenta en principios meramente lógicos, el lenguaje ha permitido surcar fronteras remotas he insospechadas. En semejanza tal vez con los cuerpos y materias del sueño, fueron los movimientos artísticos de vanguardia como el surrealismo o el Dada, quienes exploraron de manera revolucionaria esa inmersión en la palabra y sus contrarios, demostrando que no es posible pensar al margen

 del lenguaje, pero que sin embargo existen experien- cias tan cargadas de sentido, momentos que la filoso-
fía señala como experiencias-radicales, en las cuales pareciera que la palabra no es suficiente para expresar ese tremendo gozo o dolor. Es entonces cuando surge el balbuceo, puesto que la garganta se cierra bajo la perplejidad, nace un ahogo del que se desprenden frases como collages: son retazos de decires, trozos del habla dibujando vitrales, bosquejos de algo visto y vivido. Es el metalenguaje con el que se comunican los pacientes mentales y los poetas surrealistas, es la palabra en vecindad casi completa con el silencio, es la frase metamorfoseada en la plástica.

Esta expresión monolítica del habla, demuestra la posibilidad de desbordamiento de cualquier código o sintaxis, ante la belleza o la muerte, ante el duelo o el placer.

El lenguaje humano se puede interpretar por eso dice diferentes cosas para cada uno, por eso debe ser enriquecido para que no transitemos el planeta sin palabras para decir, dependiendo siempre de que los otros hablen por nosotros

En medio de la técnica, el dato, la máquina, el lenguaje es susceptible de ser olvidado, ya no construye puentes, simplemente levanta barreras con siglas y números.

Los intercambios éticos desarrollados a partir de la lengua, permiten el espacio para la reconciliación entre el instrumento (computador, formato, ficha, informe) y el ser humano que los transforma en parte de su humanidad y los usa para relacionarse con los demás.

El lenguaje humano es interpretación. Las palabras pierden valor y cambian de significado, empiezan a nombrar cosas distintas según el tiempo y el espacio, según el contexto, se vuelven incomprensibles a partir de la historia cultural de cada sujeto. Las palabras que nos albergan están dotadas de múltiples sentidos como los ojos o el tacto, y nos permiten representarnos en el espacio y tiempo.

¿Cómo llegar al mundo sin el otro?

Sin la palabra del semejante que nombra y por lo tanto crea las cosas que me rodean, sería imposible el nacimiento, el origen. Sin el lenguaje las personas serían prisioneras de sus cuerpos, habría sido imposible el progreso, y la construcción del mundo que conocemos sin la posibilidad de expresar el asombro, la ternura, la esperanza, los sueños, que solo son realidad cuando podemos contarlos, es por el lenguaje que somos seres sociales.

Con la experiencia del campo de concentración en la Alemania nazi, las palabras que nombraban la vida descendieron al infierno para suprimir la condición humana.

La palabra se revela, descorre el manto del sin sentido y vuelve a nombrar la vida, vuelve a llamar, y el ser responde.

Y sin embargo debemos volver a escuchar, porque lo que en el otro suena es lenguaje y palabra que despierta a la vida. "Y *el Verbo se hizo carne, y habitó entre nosotros*"**dice el apóstol Juan. La palabra nos define, nos acompaña, es necesaria porque existe el prójimo. La palabra nos permite contarnos y ser escuchados. Debemos por lo tanto, también escuchar el silencio, que es la presencia del otro.**

Todos tenemos presente aquellos primeros versos del génesis, en los cuales se evidencia la connotación creadora del lenguaje: *en el principio era el verbo.* **Siguiendo el mismo camino, el hombre se relacionaría con las cosas de su entorno creándolas, re encantándolas, por medio del lenguaje.**

¿Cómo puedo ser semejante del otro cuando no conozco el ser que habita enmí?

¿Cómo conocerme si desconozcola lengua en la que existo?, si uso las palabras para señalar, no para crear, si olvido constantemente que existen diferentes formas de leer, que no solo se lee el grafo (letra, signo), sinoqueselee el mundoyselee al otro, que el tonoy elgestoqueacompañanlaspalabrasmodificasusignificado,yqueelsilencioesotraformadedecir.

La lectura es un acto de comprensión, que implica el uso de habilidades tales como: predecir, analizar, sintetizar. Lahistoria decadapersona lepermite construirdistintossignificados. Es por esto que los gestos, los actos, no dicen lo mismo para todo elmundo.

EVOLUCIÓN y fISIOLOGíA DEL LENGUAJE

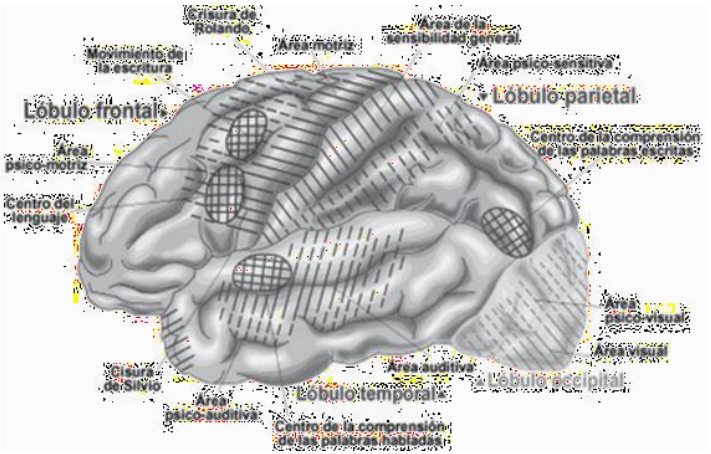
A través de la evolución se dieron muchos cambios conductuales, amedida que nuestro cerebro crecía, surgieron nuevas habilidades cognitivas y entre ellas una, que nos hizo completamente diferentes al resto de los animales: el lenguaje y la interpretación, pues el ser humano no siempre hablo. Se comunicaba simplemente por medio de señas y ruidos de diferentes formas. Su universo era el de la onomatopeya.

El lenguaje humano es simbólico con la capacidad de significar diferentes cosas, no solamente señala,

sino que transforma las palabras en los objetos que nombra y los puebla de cualidades, transformándolos en únicos.

El humano es superado por la agudeza de los sentidos de los animales, nace desprotegido, incluso inválido, requiere cuidado y protección durante más tiempo y con mayor dedicación por sus padres, y aún con estas y otras desventajas, no desapareció en la evolución, por el contrario, se convirtió en la especie dominante.

Quizás el lenguaje y la posibilidad de transmitir los descubrimientos, no solo de forma oral, sino de manera permanente a generaciones, ha permitido desarrollar habilidades conductuales que nos ayudan a planear en equipo las estrategias para sobrevivir.



CEREBRO y LENGUAJE

"La evolución no sólo ha dado un cerebro mayor, una memoria más amplia, un léxico o un aparato fonador especial a los seres humanos, sino que nuestra evolución ha creado sistemas nuevos de representar la realidad. Durante ese proceso, nuestra maquinaria percibió de algún modo la utilidad de los símbolos y los inventó de la nada; ningún entorno simbólico los precedió".

Merlin Donald
Orígenes de la Mente Moderna

El lenguaje se desarrolla en áreas específicas del cerebro:

El área de Broca **se ocupa de la producción del lenguaje articulado y la elaboración de melodías quinéticas, que coordinan y secuencian los movimientos ejecutores del habla.**

El área de Wernicke, **en oposición a la anterior, se ocupa de la comprensión del lenguaje articulado y no articulado.**

El área de Luria **(inferior) funciona en coordinación con el área de Broca, pues interviene en la formación de imágenes verbomotrices y, en general, en praxias propias del lenguaje hablado, tales como la coordinación de movimientos y recepción de**

información proveniente de diferentes partes del sistema fonoarticulatorio.

El área de Luria **(superior) tiene una función esencial en las praxias manudigitales que acompañan el lenguaje hablado, y cumple un papel esencial en los procesos escriturales.**

El área de Dejèrine **es la encargada de la integración simbólica que se presenta a nivel de la lectura y la escritura. Integra e interpreta los estímulos visuales necesarios para la comprensión y producción de un texto escrito.**

El área de Exner, **junto con el centro de Luria superior, se encarga de la escritura, pues, en particular, se ocupa de las melodías quinéticas propias de la escritura, al igual que del movimiento de manos y dedos.**

Las conductas verbales son comportamientos cuyo refuerzo esta mediado por la intervención de otra persona, son una de las formas más importantes de la conducta social humana.

El lenguaje es una función cerebral altamente compleja que surge por la interacción que se da entre el desarrollo biológico del mismo y el medio social.

Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios que funcionan de manera distinta en lo que se refiere al procesamiento del lenguaje, ya que se trata de una conducta lateralizada, es decir, que se sitúa de manera dominante en un lado del cerebro, el izquierdo, pero en algunos casos el hemisferio derecho también participa en el proceso.

El intelecto es un órgano compuesto por varios grupos de funciones, que se pueden dividir en dos clases importantes: las funciones y facultades de la mano derecha, las funciones y facultades de la mano izquierda. Las facultades de la mano derecha son exhaustivas, creativas y sintéticas; las de la izquierda críticas y analíticas. Así que, el hemisferio izquierdo se encarga de lo automático y analítico, detallado, preciso, y el hemisferio derecho se ocupa de actividades más globales, que implican asociar informaciones de distinto tipo y origen. Parece existir una diferencia entre hombres y mujeres en la lateralización: el hemisferio derecho es más activo en las mujeres que en los hombres, y a la inversa.

En una de las más antiguas investigaciones sobre los centros del discurso y del lenguaje del cerebro a principios del siglo XIX, los médicos observaron que los pacientes cerebro-heridos, con daño al hemisferio izquierdo, perdían las capacidades para el discurso y el lenguaje, mientras que los pacientes con daños al hemisferio derecho no perdieron esta capacidad.

Los estudios recientes han mostrado que en alrededor del 97% de la gente, el lenguaje está represen-

tado en el hemisferio izquierdo. Sin Embargo, en cerca del 19% de gente zurda, las áreas responsables de lenguaje están en el hemisferio derecho y alrededor del 68% tienen algunas capacidades de lenguaje en los dos hemisferios.

Las habilidades del Lenguaje y del discurso por lo tanto se detectan después del nacimiento. Los códigos del genoma humano para la capacidad del discurso que se desarrollará a medida que se entrena el cerebro.

frente a estos hallazgos sumamente valiosos, vale la pena recordar, para tener una mirada holística, que las palabras también desaparecen o dejan de significar según el uso que de ellas hace el hombre, en este momento el lenguaje vive una crisis profunda, las palabras han sido reemplazadas por símbolos, siglas, es otra forma de exclusión, la velocidad con la que debemos comunicarnos nos impide el uso de un lenguaje que pueda ser interpretado, debe significar lo mismo para todos, mutilando la riqueza textual que hemos heredado.

CONEXIÓN 3
LA POSIBILIDAD DEIMAGINAR

Decir que Peter Pan me gustaba, es poco. Cuando tenía siete años, literalmente me sostuvo, me liberó de los inviernos familiares, me abrió otro mundo que transfiguró lo cotidiano. Me dio ligereza y fuerza. Hay obras que despiertan las ganas de trepar a los árboles o de cruzar los mares. Peter Pan me animó a meterme de lleno en el espacio que me rodeaba para poner en escena mil fantasías renovadas día tras día.

Michele Petit

Peter Pan y Wendy o el Derecho a la Ficción,

CuANDo SE CIERRAN LoS CAJoNES de laimaginación y aprendemos a amarrarnos los zapatos, la vida que hasta ese momento transcurría ajena al tiempo del reloj, cambia de ritmo. Conocemos la urgencia de salir, el desasosiego de buscar, y el valor monetario del tiempo, ya no basta vivir hay que planear, todo lo que hacemos tiene consecuencias y el otro define el espacio en el que me puedo mover.

Crecer cambia la forma de estar en el mundo y pagamos con angustia el olvido de los sueños. Se evapora la imaginación que nos posibilitaba creer que en la oscuridad del armario se escondía un mundo, y empezamos a desear cosas predecibles.

Cuando hablamos de lo imaginario decimos en primer lugar, que es unfenómeno del espíritu, y, ense-

gundo lugar, que las significaciones y valores que nos orientan son una invención de los seres humanos, que se vuelven rígidas a medida que crecemos, olvidando la mirada creadora de los niños. ¿Cómo no recordar al niño que fuimos? En este mundo con reglas y horarios, con cosas obligatorias y lugares prohibidos, a medida que crecemos, el sistema educativo restringe el uso de la imaginación, nos educan para producir no para soñar, la imaginación transforma los niños en seres que no se pueden clasificar, al contrario los adultos son fáciles de uniformar, marchan al ritmo que marca las necesidades en la que viven.

El adulto olvida que en la construcción de sentido, el juego es considerado como la acción permanente del niño para re-interpretar su realidad, re-significándola, y de relacionarse con el mundo con un mayor o menor grado de éxito. Las fronteras son claras: los niños en el juego no pisan el espacio de los otros.

Cuando llegamos al mundo el escenario no se construye, ya está hecho, prestablecido, y hay que adaptarse a él. De la forma como nos adaptamos, y los cambios que creamos a nuestro alrededor, depende el grado de felicidad o inconformidad con el que enfrentamos la vida.

Cuando aceptamos desarrollar un rol que ya está normatizado, debemos desistir a cambiar el entorno.

Y de esa renuncia nace un desequilibrio que se verá reflejado en las más diversas formas de enfermedad.

La imaginación deja que los niños recorran el mundo con los ojos abiertos de sueños, ¿por qué estamos aquí? nos interrogamos al crecer, olvidando que ya nos hemos respondido de cien formas distintas, porque nos creímos capaces de explorar lugares desconocidos en la infancia, cuando nuestra imaginación llenaba de misterio la presencia de los adultos.

La imaginación aún vive en ti, ve, mantén la capacidad de asombrarte con lo cotidiano, cambia las reglas, esto te llevara a una existencia más rica, llena de sorpresas.

CONEXIÓN 4
EL MUNDO COMO INVENCIÓN DE LA CREATIVIDAD

"Por todo esto, debemos de abogar por el cambio, por una escuela pública dinámica y en constante movimiento, que no pise los sueños que tejen nuestros hijos/as bajo nuestros pies".

Ken Robinson
Las escuelas Matan la creatividad

LA CREATIVIDAD ES LA fACuLTAD que todos tenemos para crear. Es encontrar procedimientos o elementos que desarrollen labores de manera distinta a lo convencional. La creatividad permite cumplir deseos personales o grupales de forma más veloz, sencilla, eficiente o económica.

Es en el momento más crítico cuando el ser humano necesita ayuda, cooperación, trabajo en equipo, un ejemplo de esto es el nacimiento, en el cual la criatura se abre paso a la vida gracias a que la madre actúa en sincronía con la partera o el médico.

La academia, de donde se han suprimido, casi por completo, en sus planes curriculares, junto con las humanidades y las artes, la colaboración, la ayuda, transforma al niño en el adulto de estos tiempos, donde lo que prima es el egoísmo y la insana competencia. Pensemos en los exámenes, allí se evalúa el conocimiento, y es ilícito que los niños se den la mano, una actitud sancionatoria impera en el trascurso de las pruebas, esta actitud de generosidad en la calle es reconocida bajo distintos nombres, uno de ellos es: asistencia o auxilio.

Los niños deben dibujar el mundo, con la mirada que el adulto, dueño del conocimiento y de la autoridad, le ordena, el salón de clases es un espacio que restringe el movimiento, y exige silencio, los niños solo hablan cuando se les pregunta y deben responder con las palabras que el adulto espera escuchar.

La creatividad como forma de impulsar el progreso solo es tenida en cuenta en el ámbito científico y debe estar regida por normas claras de participación, los cerebros demasiado activos, deben ser apaciguados por la cotidianidad y la repetición.

Es en la escuela donde los niños
aprenden la desesperanza.

Y en muchos casos en el hogar se refuerza el concepto, de que existen cosas que no les corresponden o para las que ellos no están preparados así las hagan bien.

Aprendemos de memoria: formulas, nombres, fechas, que luego serán puestas a prueba. El primer encuentro con la lectura se dirige a lo instrumental, siendo así, la literatura, el arte, o cualquier forma de las humanidades, grandes ausencias de todo el modelo educativo.

La creatividad es una tarea que el adulto tendría que desarrollar, después de haber perdido la capacidad de tañir los instrumentos con los que nació dotado, de estar sin la posibilidad de soñar con los ojos abiertos, condenado a palabras reducidas en siglas o apostrofes.

A pesar de los medios masivos de comunicación que han acompañado nuestro crecimiento, la gran mayoría de los niños no han estado en contacto con un lenguaje enriquecido en significados y simbologías, la palabra forma parte de su cotidianidad solo para señalar, aprenden a leer y a escribir no para expresar sentimientos y extrañezas, sino para recibir órdenes. La creatividad baña la rutina con el sabor a caramelo del recreo.

Las expresiones artísticas que deberían acompañar el crecimiento de todos están reservadas a algunas clases sociales, el común de la población se forma para responder a cumplir con horarios, la capacidad de innovar en el desarrollo de sus trabajos está vedada.

Los adultos pueden sembrar la semilla, leer y jugar, conversar, recuperar el espacio del dialogo en familia, construir espacios de arte para que el niño se cuente. La educación tiene que ser repartida en todo el cuerpo social, abriendo los muesos a los niños de la mano de los padres, no solo de los docentes.

La capacidad de imaginar existe en todos los cerebros, y se debe alimentar como a todo ser vivo. En los ambientes laborales, en la fábrica, en la corporación, se puede promover e identificar los procesos creativos, mejorando la comunicación, des- jerarquizando, trabajando en círculos, en igualdad y participación.

Hacer la diferencia en medio de la sociedad uniformada que responde al mandato de la moda, a los medios, requiere valor, el valor de atreverse, de ser valiente. No se trata de ir a la guerra, es por el contrario, levantar la voz en paz, para contar un sueño, en medio de un salón en silencio que escucha el proceso de la fotosíntesis.

CONEXIÓN 5
APRENDIENDOASERLIBRES

“Se dice a menudo que el hombre es el ser que decide lo que es. Y esto sólo es una verdad a medias Lo cual equivale a decir que no es cierto. (...). Así, no hay posibilidad de una elección absoluta. Somos finitos. Nacemos y morimos. Estamos en camino, existimos como seres en camino, pero estar en camino quiere decir estar en “un” camino. Por esta razón el ser humano es un animal narrativo, un ser enredado en historias, un ser que vive en la tensión entre “lo que hace” y “lo que le sucede”.

Memoria y Esperanza
Joan Carles Melich

LA CREATIVIDAD ES CoNDICIóN necesaria para el ejercicio de la libertad. La posibilidad de atravesar el espejo y enfrentar el mundo de lo cotidiano, decisiones pequeñas, que suponemos no cambian la existencia, pero si lo hacen. Elegir entre lo éticamente correcto y lo políticamente correcto, reflexionar sobre lo que significa hacer el bien, y leer los signos que contiene el universo en que se habita para construir un futuro lleno de posibilidades, de crecimiento y bienestar.

Ser libre es decidir por mí mismo.

Como pensaba Sartre: es encontrar mis propias palabras con las que actuare, discerniré, más allá de cualquier mandato, más allá de la orden.

Ser libre es saber interpretar la escritura del mundo.

O aprender el significado de los gestos que acompañan la palabra, el aroma o el sonido, de la tranquilidad, es aprender a leer los múltiples lenguajes que acompañan al ser humano en las diferentes etapas de la vida, y entender que el otro, con su lenguaje y su interpretación es la frontera de mi libertad, no es verdad que yo empiece donde él termina, porque nuestros mundos están en continuo movimiento, y se mezclan, libertad es la capacidad de tolerar y respetar su comprensión del mundo.

La libertad consiste también, en poder pensar lo impensable. En franquear toda clase de discursos en busca de nuestras propias fórmulas e indicios. El pensar se refiere siempre a movilización, a una suerte de desplazamiento, deviaje. La reflexión es otra aventura más del alma, escrita con las multicolores tinturas de la libertad.

El principio de todo, es el ser, y es una presencia tan excesiva, que va más allá del lenguaje, de la historia, del conocimiento. Pero aun así, hay pactos, convenios, contratos sin los cuales la existencia del ser no podría tener realidad alguna, no hay vida humana que se de en completa soledad, por lo tanto, la libertad

parte de subjetividades, de intimidades, pero es una construcción grupal, de la misma manera que la conciencia esta arrojada a la comunidad, y, en palabras de Sartre: en peligro constante, por el riesgo a no comprometernos, lalibertad también requierede trabajo, y a veces, algunos entregan más que su sudor.

Walter Benjamín decía que habíamos empeñado la herencia de la humanidad por cualquier calderilla, que la guerra y la invisibilización de las victimas nos hacía cada vez más pobres. Pues esta humanidad disminuida por el redoble *majestuoso* de la barbarie, por la mitificación del progreso y la fetichización de la máquina, se encuentra siempre caminando, y lo que se divisa en el horizonte a través de la quema de los cuerpos y los libros, está por ser inventado aún,

es un retablo en blanco hecho de cada minúsculo sueño, de cada pequeña libertad personal, cotidiana,
que se conquista, a veces, sin darnos cuenta.

En general todos desean ser, vivir, conocer la elección de los medios para conseguirlos son un acto de libertad, la posibilidad de cambiar de decisión, es un acto también de libertad. Libertad constreñida a los medios de los que se dispone, medios como cultura, economía, capacidad física y entorno en el que se desarrolla. Se trata de encaminar esfuerzos a la construcción de un significado.

Entendemos la libertad como la acción que, no sólo carece de toda coacción o imposición externa sino también de toda necesidad natural o interna. Es libre quien no es esclavo, o no está sometido al domi-

nio de otro, es dueño de sus acciones y está en capacidad de asumir sus consecuencias, según Aristóteles el hombre libre es causa de sí mismo. La libertad es parte de la existencia y un don aceptado por todas las religiones y filosofías, el dominio sobre los actos llamado por las leyes Levíticas como libre albedrio, es posible gracias a que el sujeto se sabe dueño de sus acciones y de juzgar el valor y el resultado de ellas.

La posibilidad de hacer lo que se quiera cuando se desee, es una fantasía que empieza a desaparecer a medida que crecemos, el niño siente que es el adulto quien le impide hacer todas las cosas que quiere o piensa que puede hacer, cuando crece aprende que las prohibiciones no solo vienen de afuera sino que su ser interno también le impide actuar.

Cada día se confunde más la idea de libertad como la posibilidad de estar y asumir reflexivamente el mundo, con la de escoger entre marcas de productos, sitios donde vivir, o alimentos que consumir. Las personas creen que poder escoger entre cinco o seis nombres de detergentes en el supermercado es una expresión de libertad, de la misma manera se piensa que votar para elegir un partido político, con un desconocimiento total sobre los planes de gobierno, constituye una sociedad democrática y libre; sin formación en participación ciudadana y sin conocimiento sobre autonomía política, la mayoría de los jóvenes, son excluidos de la participación por desconocimiento de las normas, instituciones, y necesidades de los países en los que crecen, aprender a leer un proyecto de gobierno

necesita una formación que se debería adquirir en la escuela, fomentar los debates en torno a temas sensibles en lo social y lo político, aprender a argumentar desdeel conocimiento.Investigar fomenta el ejercicio de lalibertad.

Hablar de libertad nos remite necesariamente a la voluntad, que es el deseo o tendencia de hacer. la voluntad nos empuja a la acción para ser o tener algo, recordemos que la libertad no consiste en la voluntad de hacersino en el dominio o control que tenemos sobre nuestros actos, si aceptamos que existenfactores externos como el contexto cultural, social o familiar en el que nos encontramos inmersos, que mueven nuestra conciencia cuando debemos decidir, se pensaría que la libertad yautonomía de nuestros actos

está manipulada por la heteronomía[1] en la que nos desarrollamos como seres humanos.

Se debería ejercer la defensa de los principios de libertad y autonomía, para que los proyectos de vida que planteamos con respecto a nuestra propia exis-

[1] Del griego “heterónomos” (dependiente de otro) el término tiene un uso preferentemente en el ámbito de la Ética, para designar la procedencia empírica o externa de las normas o reglas morales por la que se regula la acción del sujeto, por lo que la conducta del individuo no queda regulada por su propia conciencia, sino por algo ajeno a ella, renunciando así a una acción moral que se autodetermina a sí misma. El término fue utilizado por Kant en oposición a autonomía.

tencia, den como resultado una la calidad de vida satisfactoria.

Comosujetos sociales nuestras ilusiones, sueños, historias están definidos por la existencia del otro, su recuerdopone fronteras a lo que llamo libertad, ¿hasta dónde las decisiones que tomo afectan la vida del otro? Armonizar mi existencia desde la alteridad, transforma mis decisiones autónomas en un hecho ético por que aceptan la existencia del otro como un semejante al que debo acoger, y del que dependo para que mi Humanidad sea tenida en cuenta.

Todas las acciones tienen consecuencias para mí y para mi entorno, la responsabilidad es consecuencia del ejercicio de la libertad. Soy el único responsable de mis acciones y debo asumir los resultados, a pesar del temor a equivocarnos no nos podemos detener, y no actuar, somos energía y la energía es movimiento, y la libertad es el resultado de decidir después de pensar.

La libertad no es posible sino a partir de una elección, y las elecciones solo se dan por autonomía y reflexión, todo depende de mí, el pasado, el presente, y la posibilidad de construir un futuro, porque tomo frente a ellos una posición.

Libertad como posibilidad de construcción del futuro, contrario a la idea del Destino como lo pensaban los griegos antiguos, en la cual el hombre no podía desligar su existencia del designio, caprichoso en el mayor de los casos, de los dioses.

Desde nuestra libertad y responsabilidad vamos construyendo y moldeando la existencia. Las ilusiones, los sueños, la fantasía de un mundo que responda a mi necesidad con los colores que me producen bienestar, deben armonizar con las cosas que elijo hacer, la conciencia es la duda frente a la categorización ética, de lo bueno y lo malo, de las consecuencias para mí y para el otro, con respecto a mis acciones.

La libertad es en el hombre una fuerza de crecimiento y de maduración que nos transforma en responsables de nuestros actos, cuando desde mi autonomía llevo a cabo una elección para mi propia vida.

La ignorancia, la violencia, cuando son ejercidas, disminuyen la capacidad de asumir la responsabilidad de las acciones. un acto puede ser involuntario cuando es el resultado del desconocimiento con respecto a lo que se habría debido conocer. La libertad y la autonomía son inseparables de la dignidad humana, y es un derecho que debe ser reconocido social y civilmente. El ejercicio de la libertad se ve amenazado por la violación de las condiciones de orden económico, social, político y cultural, requeridas para su justo ejercicio.

> La palabra siempre será un acto de libertad que me permite atravesar el mundo, comunicarme y tomar decisiones significativas.

la cantidad de lenguajes especializados crean tribus cada vez más pequeñas, capaces de comunicar-

se solo entre ellas mismas y generando sentimientos de exclusión en quienes no comprenden su lenguaje, por lo que el ejercicio de la libertad se ve condicionado a responder sin subjetividad ante las cosas que son incomprensibles.

A pesar del crecimiento, la ciencia y la técnica siguen teniendo un lenguaje que solo es completamente asequible a sus técnicos, los neófitos solo entienden a medias o no entienden, es la época de la clasificación, el inventario, la estadística, los grandes avances no han construido un mundo más libre o menos excluido.

Soñar hacia adelante como resultado de las elecciones que hago, para responder a la subjetividad que nos transforma en seres únicos, capaces de renunciar al ejercicio de la violencia como consecuencia de mi libertad: en palabras de Levinas, la moral comienza cuando la libertad, en lugar de justificarse por sí misma, se siente arbitraria y violenta.

La libertad se transforma en angustia cuando no tenemos claro los motivos de nuestras acciones, y nos vemos superados por ellas, cuando las consideramos con relación a los valores y sacrificamos nuestra autonomía por el bien común. mi libertad, escribe Sartre, es el único fundamento de los valores y nada, absolutamente nada, justifica que yo adopte tal o tal otro valor, tal o tal otra escala de valores.

CONEXIÓN 6
LEER EL MUNDO y DESCIfRAR EL TEXTO

“Leer vale la pena... Convertirse en lector vale la pena... Lectura a lectura, el lector – todo lector, cualquiera sea su edad, su condición, su circunstancia...– se va volviendo más astuto en la búsqueda de indicios, más libre en pensamiento, más ágil en puntos de vista, más ancho en horizontes, dueño de un universo de significaciones más rico, más resistente y de tramas más sutiles. Lectura a lectura, el lector va construyendo su lugar en el mundo.”

Graciela Montes
La Gran Ocasión

LAS PERSoNAS QuE CRECEN sin el asedio constante de los libros, para quienes estos objetos llenan de papel el mundo de otra gente, y son cosas que tienden a ocupar el espacio del portarretratos, que adornan las salas con nombres de gente muerta y se llenan de polvo difícil de desaparecer, crecen sin el susurro que desde alguna esquina del espejo cuenta de los caballos alados o de los pozos de piedra que venden deseos.

Huérfanos de la literatura, viven acompañados de una cajita cuadrada que es cada día más plana, y los llena del deseo de vestirse como, de ir a, de comprar el.

La recuperación de la palabra no tiene solamente que ver con el sonido, más bien con la posibilidad de pensarse, de aceptarse y ser capaz de contarse.

Recuperar, construir o inventar espacios para que el libro no sea solamente el momento de ocio, no ocupe el tiempo que no tiene destino, y se transforme en un camino sembrado de ventanas, en la posibilidad de abrir y cerrar postigos para que entre una historia o se queden fuera los monstruos, sostener la respiración para cuando se guarda la espada, aprender que el amor está hecho de miradas y las miradas se pueden contar, enfrentarse al mundo con el lenguaje que argumenta o calla por voluntad propia, a pesar de que leer por voluntad propia no es una opción de nuestra educación y que la literatura está ausente del proceso académico, aunque ella, puede ser una de las formas de construir espacios de participación, hablar de personas excluidas en un mundo comunicado, es como hablar de pies desnudos en el país de los zapatos, hay escuelas, bibliotecas, librerías, computadores y una enorme brecha que se alimenta de gente que no entiende lo que el mundo dice, cambia el lenguaje, se mueren las palabras, se muere la gente con un libro o dos en el transcurso de una vida, y las fronteras se transforman en barreras.

Crear espacios de conversación, reflexión y escucha con personas que viven el silencio como una consecuencia natural del ruido que los envuelve, todo suena, la calle, la casa, el colegio, sin palabras suficientes para interpretar el mundo se quedan en silencio: son los padres que nunca preguntan en el

colegio por la educación de sus hijos, no tienen argumentos para los por qué, frente a los dueños del conocimiento en su comunidad.

Crece la gente en medio de gente, conoce del mundo por las palabras que señalan colores, objetos, plantas, seres, y sin que medie el libro, el paisaje deja de crecer, se limita a los sitios que pueden mostrar los ojos, ¿Por qué son distintos los niños a los que duermen los cuentos?, será porque el territorio de la imaginación está poblado de sucesos posibles, de preguntas. El armario es el territorio de las sombras no de los vestidos, las palabras se esconden y sirven para comunicar deseos, para dar órdenes, para obedecer y que el mundo siga girando sin la participación en la construcción de sucesos de la mayoría.

La escuela que habla desde el conocimiento, adolece de espacios para la conversación, para las personas esto no es suficiente. La lectura necesita investigación, dedicación, espacios, no es solo lúdica, es trabajo juicioso, es la posibilidad de equivocarse sin miedo. Hay que crear escenarios para la escucha y la participación, para mejorar condiciones devidadesde el conocimiento de la realidad que cada uno hace de sí, cuando se reconoce en los otros, como participe o espectador de lo que significa estar vivo.

Empezamos a leer cuando observamos el mundo y nos cuenta, cuando el gesto nos dice que es momento de quedarnos en silencio, y de esta lectura de las cosas y los gestos pasamos a una forma distinta de leer: descifra mos elsigno.

Peroleer es más, porqueenlalecturaque hagoparticipatodo mi ser, mi historia, mi conocimiento intelectual, mi experiencia, con los que construyo un sentido que es único, por lo que el mismo texto, dice cosas distintas a cada lector, y a lo largo de la vida crece y cambia como lo hago yo.

Acercarse a la literatura para trascender el acto de descifrar los textos y alcanzar la interpretación y sorpresa que provoca una buena historia; escuchar, hablar y escribir, todas las posibilidades del lenguaje, el silencio sin aliento cuando el monstruo apare-

ce, y la tranquilidad de aprender que puede desapa- recer, acercarse a la posibilidad de un gran cuento después de la rutina y el cansancio el trabajo, cambia la atmosfera y nos transforma en los seres que estábamos destinados a ser.

Señalar a los niños que leen como diferentes o extraños en la comunidad de estudiantes, ha colocado a la literatura en un vagón que no llega a la escuela, los procesos de lectura y escritura son marcados como materia de relleno y excluidos en el general de los planes de educación.

En el actual sistema educativo sólo se transmiten las capacidades técnicas, ¿dónde queda entonces el desarrollo de lo humano?

¿La capacidad de responder de manera asertiva a los interrogantes que el vivir plantea? La literatura es más que evasión o consumo de tiempo libre, la lectura necesita, tiempo, capacidad de reflexión, disciplina, espacio adecuado.

Leer por voluntad propia es poseer, un espacio para recuperar historias de vida y crear redes desde el uso de la palabra como herramienta de comunicación, es volver a escribir o escribir por primera vez, recordar, quedarse en silencio y escuchar, volver a contar la historia mezclando las experiencias o los miedos con los personajes y surgen nuevas historias que permiten usar la palabra, como un manto que protege y acompaña, no como una barrera que aísla del mundo de los otros y obliga a crecer sin argumentos para romper el silencio.

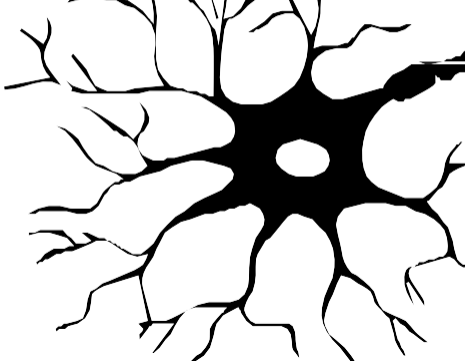
La literatura, se convierte en un camino para afectar la realidad al dar elementos de reflexión sobre la cotidianidad, la construcción del yo y la relación con el ámbito social que lo rodea. La realidad es resultado de la lectura del mundo que cada persona hace y esta lectura depende de su historia, de la información y el bagaje de conocimientos, del entorno en que se desarrolla y las verdades que lo acompañan. La reapropiación del signo escrito como herramienta de inclusión social y empoderamiento implica un ejercicio crítico frente a la ciudadanía y la acción participativa

del sujeto dentro del contexto social, haciendo uso de la palabra como herramienta de inclusión y diálogo con el entorno.

En este capítulo pudiste reflexionar sobre todos los conceptos que forman parte de tu ser interno, las cosas que por elección definen lo que eres. Pensar en el significado de las palabras, y en lo que para ti significa la vivencia, o el aprendizaje desde tu experiencia, y sobre todo entender, que ninguno es definitivo, que todos como tú, están en continua transformación, porque eres parte del universo.

Ninguna de estas condiciones te debería ser negada, pero la existencia en un entorno social, transforma las cosas que te pertenecen en derechos, que pueden o no constituirse en parte de tu vida o ser reconocidos para ti, según lo que cada uno de ellos es para el otro.

redes ii
las neurociencias



CONEXIÓN 1
UN REPASO A LAS NEUROCIENCIAS

"El primer paso fundamental para explorar, desde un punto de vista científico, la naturaleza de la mente es rechazar la premisa de que esta apareció súbitamente como resultado de una "intervención espectacular". La naturaleza de la mente debe entenderse con base en su origen, en el proceso de desarrollo, que emana del perenne mecanismo biológico de ensayo y error. La mente, o lo que llamaré "el estado mental", es el producto de los proceso evolutivos que han tenido lugar en el cerebro de los organismos dotados de movimiento."

Rodolfo R. Llinás
El Cerebro y el mito del yo

DESPUÉS DE LA APROXIMACIÓN a las generalidades del *Método de lo evidente*, reflexionemos ahora, sobre el conocimiento científico, que además de los saberes ancestrales y populares, nos acompaña en el camino para escribir una historia de vida asertiva, siempre en condiciones de cambiar, mejorar y crecer.

¿Qué son las neurociencias?

"Los hombres deben saber que el cerebro es el responsable exclusivo de las alegrías, los placeres, la risa y la diversión; pero también de la pena, la aflicción, eldesaliento y las lamentaciones. gracias al cerebro adquirimos sabiduría y conocimientos, vemos, oímos, y establecemos tanto categorías éticas como estéticas (bueno, malo, bello, feo)".

Hipócrates

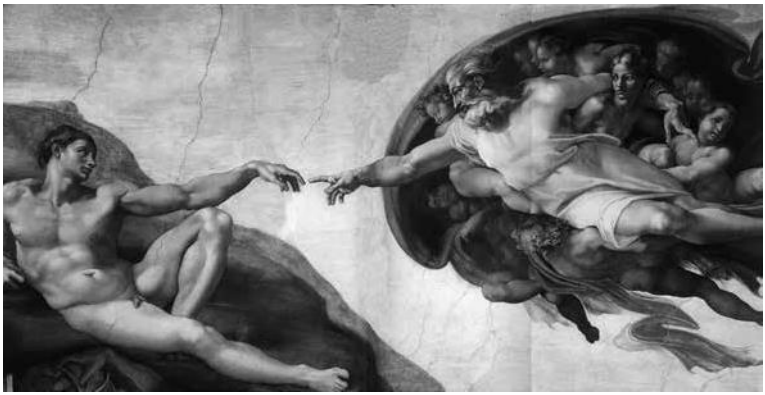
Las neurocienciascobijanunáreadel conocimiento que se encarga del estudio del sistema nervioso, desde el funcionamiento neuronal,hasta elcomportamiento.

El propósito principal de las Neurociencias es entender cómo el cerebro produce la marcada individualidad de la acción humana, aportando explicaciones de la conducta a partir de las actividades del cerebro, explicando cómo actúan millones de células nerviosas individuales en el cerebro para producir la conducta y cómo, a su vez, estas células estáninfluidas por la historiaindividual, el ámbito cultural, y la conducta de los demás.

En la construcción de los patrones de comportamiento no solamente tiene injerencia la formación recibida, sino también el medio ambiente en el que

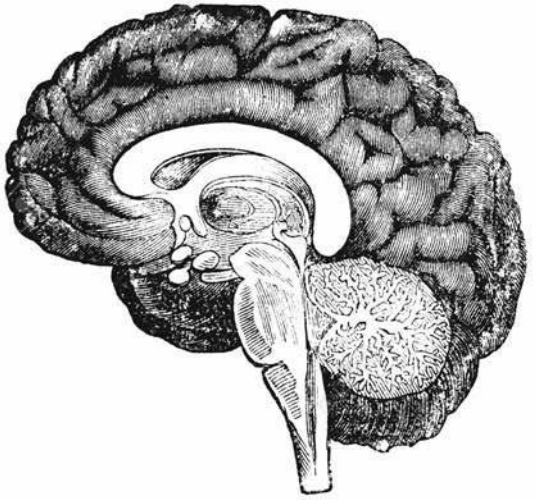
nos desarrollamos, la herencia cultural de la que procedemos, las figuras modelo que podemos imitar, las experiencias, además de todos los aprendizajes que nos transforman en el ser que somos y que se desarrollan en nosotros como el software de un computador.

Ya que los seres humanos están en continua formación, El método de lo evidente se presenta como un aporte primordial e integral, con relación a los factores de crecimiento y desarrollo personal.



ESTA PINTuRA AL fRESCo que el renacentista miguel ángel realizó entre 1508 y 1512 como parte de las obras de la Capilla Sixtina, representa el episodio del génesis, el primer libro conocido en el Antiguo Testamento en el que se describe la creación del mundo y del hombre por obra de Dios.

CONEXIÓN 2
HABLEMOS DEL CEREBRO y LA MENTE.



Sección vertical del grabado de un Cerebro Humano Vintage.

Con el estudio de las neurociencias hemos aprendido que cerebro y mente son dos cosas diferentes. El cerebro tiene una realidad física y química (se puede tocar), la mente por el contrario no tiene realidad corpórea, ya que es un conjunto de facultades cognitivas que vamos a llamar: pensamiento. Lo que resulta increíble, similar a un acto de magia, es que este poderoso universo inmaterial es el responsable de todo lo que somos. A cada acción la antecede un pensamiento, y durante toda la vida los pensamientos se trasmiten porque estamos marcados por una

herencia cultural. En palabras de gabriel garcía márquez "La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla".

El cerebro como todas las cosas que parece que no requieren esfuerzo para desarrollarse, han necesitado de un aprendizaje lento, y mucho tiempo de práctica, de ensayo y error, así aprendimos a caminar y a pensar.

Este sistema complejo es el resultado de la evolución, miles y miles de años de cambio, crecimiento, de adaptarse al medio, a las circunstancias y de suplir necesidades para seguir existiendo. Hay múltiples factores que han incidido para transformarnos en los seres que somos hoy: "seres de inteligencia superior", "animales dotados de lenguaje", que controlamos las demás especies que habitan el planeta.

Vivir en un medio complejo no solo en su parte física, sino, y sobre todo, en comunidad, representa un reto fundamental en el crecimiento y evolución.

Ten presente que el cerebro es un órgano social.

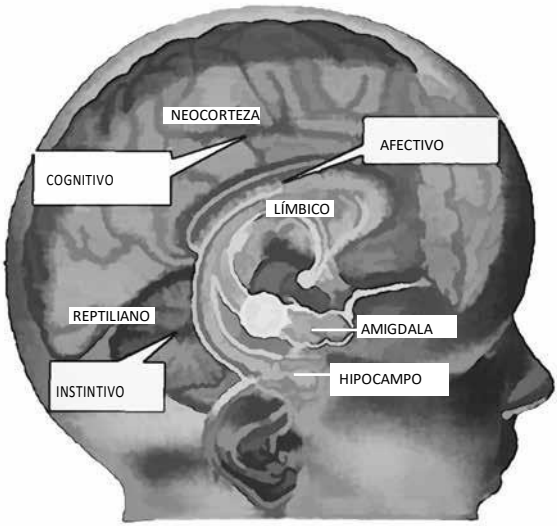
por medio del cual aprendemos el mundo, y logramos guardar y recordar experiencias y anticipar las consecuencias de nuestras acciones, el ser humano no progresa en soledad, necesita del contacto con el otro: el otro es un reto y un apoyo en el proceso de crecimiento.

Para la mayoría de nosotros este órgano es un gran interrogante, conocemos de él muy poco, y en muchos casos no nos preocupamos cómo trabaja, damos por hecho que asimilamos, conocemos, recordamos, soñamos con nuestro él, pero olvidamos que como los otros músculos del cuerpo necesita también de alimento, ejercicio, reflexión y análisis.

Tu cerebro es un poco más de 1350 gramos, de un tejido parecido al tofu, que contiene 1,1 billones de células, de las cuales aproximadamente 86.000 millones son neuronas. Cada neurona tiene unas 5.000 sinapsis, que son conexiones a otras neuronas (Linden 2007). Por sus sinapsis receptoras, una neurona recibe señales —normalmente una salva de productos químicos llamados neurotransmisores— de otras neuronas. (...). En el tiempo que empleas en leer los párrafos de este apartado, miles de billones de seña- les atraviesan tu cabeza. Cada señal neuronal es un poco de información; tu sistema nervioso hace circular la información igual que tu corazón hace circular la sangre. Toda esa información es lo que definimos como mente, en sentido amplio, la mayor parte de la cual está fuera de nuestra consciencia. Como nosotros la empleamos, la palabra mente incluye las señales que regulan la respuesta al estrés, el saber andar en bici, las tendencias de la personalidad, esperanzas y sueños, y el significado de las palabras que estás leyendo aquí. El cerebro es lo que principalmente mueve y da forma a la mente. Es tan activo que, aunque solo supone el dos por ciento del peso corporal, consume el 20 o 25 % de su oxígeno

y glucosa (Lammert, 2008). Siempre está zumbando como una nevera, realizando sus funciones, por lo que siempre gasta aproximadamente la misma cantidad de energía, tanto si duermes como si piensas intensamente" (Raichle y gusnard, 2002).

El neuro-científico norteamericano Paul D. MacLean, que contribuyo de manera significativa en los campos de la psicología y la psiquiatría, dice que no tenemos un cerebro si no tres, anatómicamente esto es acertado, el ser humano ha evolucionado por millones de años y durante este tiempo se ha adaptado al medio, transformándose cada vez en un ser más sofisticado y complejo, el proceso de evolución ha dejado vestigios en el cerebro, tres capas creciendo una encima de la otra, tres cerebros.



El cerebro reptiliano

El cerebro reptiliano, está ubicado en la parte más profunda y antigua. Es la herencia de un pasado compartido con los reptiles que se encarga de la regulación de las funciones vitales (respiración, ritmo cardíaco, la presión arterial), las necesidades primarias (comer, beber, la reproducción) y el comportamiento primitivo (el miedo, el odio, el instinto de supervivencia). Sus respuestas son inmediatas, extremas y contundentes, es la parte pre-verbal, y está a cargo de las funciones autónomas del ser humano, de sus necesidades básicas. Por ser anterior al lenguaje, sus impulsos son instintivos, repetitivos y rituales.

El cerebro Límbico mamífero

La siguiente capa cerebral que encontramos es el cerebro límbico – mamífero. Es el espacio de la emociones, de la inteligencia afectiva y motivacional. Trabaja en sintonía con el reptil. Evolucionó para mejorar el almacenamiento y la recuperación de la información, también el sentimiento de satisfacción con los trabajos realizados o los saberes aprendidos, es en este segundo cerebro donde radica la capacidad de sentir, es el más afectado por el trato con el otro, y por el entorno.

Este cerebro nos permite sentir, su oficio principal es controlar la vida emotiva, lo que incluye a los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer.

Se considera que es el cerebro afectivo, el que motiva la conducta para obtener las metas propuestas. El desbalance de este sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y pérdida de la memoria, entre otras enfermedades.

El neocórtex

Es la capa más nueva del cerebro, y distingue a los mamíferos euterios (que se desarrollan completamente dentro del útero de la hembra gracias a la placenta), el neocórtex se encuentra notablemente avanzado en los primates. Está formado por un tejido nervioso de superficie rugosa y lleno de pliegues, es una capa delgada, densa y extremadamente interconectada por fibras transversales llamadas comisuras. Es el lugar en el que ocurre el pensamiento lógico y racional, nos permite tener conciencia y controlar las emociones, desarrolla las capacidades cognitivas tales como: memorización, concentración y autoreflexión. Nos da la posibilidad de escoger el comportamiento adecuado, siendo también la parte consciente no solo a nivel fisiológico sino a su vez emocional.

> **"***Parece como si existiera en el cerebro una región totalmente específica, que podría denominarse memoria poética y que registrará aquello que nos ha conmovido, encantado, que ha hecho hermosa nuestra vida***."**

Milan kundera
La Insoportable Levedad del Ser

La combinación de los distintos planos en los que se desenvuelve nuestro cerebro producen las diferentes disciplinas en las que se desarrolla el ser humano:

- **Lofísicosumado alológico dalugar alaciencia,queeslainterpretaciónlógicadelofísico.**
- **Lológicojunto conlo emocional dalugar a la psicología, que es la interpretación lógica de lo emocional.**
- **Lo físico, más lo emocional, da lugar al arte, que es la interpretación física de lo emocional.**

El profundo conocimiento que las neurociencias han aportado sobre el funcionamiento y desarrollo de nuestro cerebro, permite que nos transformemos en seres más satisfechos con nosotros mismos y con una mayor posibilidad deinfluir en el medio en el que habitamos, esto hace que el ser humano pue- da volver a escribir siempre unfinaldiferenteparasu historia.

Las neurociencias hoy reestructuran lasrelaciones de disciplinas tales como la psicología, la antropología, la filosofía o la historia del arte, la biología, lafísica o la químicay la biología molecular, elconocimiento del cerebro se transforma así, en una guía multidisciplinaria que fortalece la comprensión del ser individual con las capacidades que le son propias.

CONEXIÓN 3
MUNDO INfINITO DEPOSIBLIDADES
(neuronas)

Estudios de Anatomía Humana, Cerebro, Leonardo Da Vinci.

PARA ENTENDER mEJoR EL fuNCIoNAmIENTo del cerebro y todos los aspectos del pensamiento (energía e información transitando a través del sistema nervioso), como Hermes contándole a los seres humanos loquelos dioses esperande él, olos mensajes alados de nuestros deseos, debemos detenernos un momento en el estudio de la Doctora Zusana Herculano, bióloga licenciada por la universidad federal de Rio de Janeiro (ufRJ), y autora de varios libros de divulgación científica sobre neurociencia. En su investigación sobre el número de neuronas que posee el cerebro humano, diluyo cuatro cerebros donados

en una mezcla homogénea, llamada "sopa cerebral". A partir de una muestra, contó y clasificó la cantidad de núcleos celulares pertenecientes a las neuronas. La doctora Herculano Llego a la conclusión de que el cerebro humano cuenta con un poco más de 86 mil millones de neuronas, es decir, 14 mil millones menos de lo que se creía anteriormente.

A pesar de no tener cien mil millones de neuronas, como se creía, cada neurona puede llegar a tener hasta 10 mil conexiones sinápticas, lo que transforma nuestro cerebro en un infinito de posibilidades de aprensión, comprensión y almacenamiento.

CONEXIÓN 4
¿LA CALIDAD DE MIS PENSAMIENTOS AfECTA MI SALUD?

Richard Davidson, neurocientífico de la Universidad de Wisconsin, ha empleado técnicas de neuroimagen para observar el cerebro de los monjes budistas mientras meditan. Davidson ha observado que sus cerebros muestran activación durante la meditación en áreas relacionadas con la empatía, atención e interacción mente - cuerpo.

Davidson afirma que se puede entrenar el cerebro para estar más atentos, ser más compasivos e incluso más felices. "El punto clave es considerar la felicidad y otras características positivas como habilidades", concluye el Neurocientifico Norte Americano.

Las habilidades para sentirempatía o felicidad pueden ser aprendidas y mejoradas.

una de las formas de entrenar es por medio de la meditación, esta actividad milenaria es saludable no solo porque despierta nuestra conciencia, sino que acostumbra nuestra mente a la quietud, que en medio de la sobre estimulación (efectos sonoros y visuales) que sobrecarga nuestros sentidos, nos permite la tranquilidad, la observación, la posibilidad de tomar decisiones acertadas, y se refleja en bienestar físico y espiritual. Sólo a partir del conocimiento de nosotros mismos podemos entender y expresar el mundo, cuando nosotros cambiamos es el mundo el que cambia.

Según el resultado de múltiples estudios científicos, las personas que meditan, muestran respuestas fisiológicas positivas, como reducción en la presión arterial, un sistema inmune más eficiente, y mejoría en los procesos de atención, concentración y memoria.

La lectura y la escritura también influyen y mejoran nuestro cerebro. Los científicos de Stanford han descubierto que la lectura es una actividad excelente, los investigadores le pidieron a un grupo de prueba, formado por candidatos al doctorado en literatura, que leyera una novela de Jane Austen mientras eran monitoreados con una resonancia magnética funcional. Los lectores fueron instruidos para leer de dos

maneras diferentes: leer por placer y leer haciendo un análisis crítico.

La resonancia permitió que los investigadores vieran el flujo de sangre en el cerebro, comprobando que la lectura crítica y la lectura por placer ofrecen diferentes tipos de entrenamientos neurológicos. Cuando una persona está leyendo, la sangre fluye a regiones del cerebro que se encuentran relacionadas con el desarrollo de la concentración, la lectura crítica y la lectura por placer, permiten que la función cognitiva se desarrolle de manera más eficiente.

También se ha demostrado que el vínculo que se crea a nivel neuronal entre la persona que escribe una historia, y la que la lee, es muy poderoso. un estudio de la universidad de Princeton demostró que el cerebro de un sujeto que cuenta una historia y el cerebro de otra persona que la escucha, se pueden llegar a sincronizar.

En cuanto a las diferencias entre la escritura cotidiana y la literaria, aunque se cuente lo mismo no se reacciona igual ante distintas palabras. Las palabras cotidianas parecen estar desgastadas, y producen una reacción más opaca frente a la palabra literaria, esta utiliza un lenguaje rico en figuras, cercano a la imagen, y activa zonas del lóbulo parietal asociadas con el tacto; además cuando se escribe a mano los beneficios se incrementan porque se estimula una zona del cerebro conocida como sistema de activación reticular, responsable de la regulación del estado de vigilia.

La importancia de la auto-modelación

La auto-observación nos permite reconocer y entender nuestras emociones, que son impulsos para la acción, en las respuestas básicas que damos a los estímulos interviene nuestra inteligencia instintiva emocional, la cual nos acerca a los estímulos placenteros y nos aleja de los que causan dolor. En el camino de la auto-modelación, desarrollamos la capacidad de prestar atención de forma consciente y dirigirla a donde consideremos necesario, o atención ejecutiva. Para conseguirlo debemos:

- **Identificar y nombrar nuestras emociones.**
- **Reconocer las emociones propias.**
- **Relacionar las emociones con los estímulos que las causan.**
- **Descubrir la respuesta cerebro-somática.**
- **Describir la relación entre situación, emoción y respuesta somática, que nos permite conseguir:**
  - **una valoración correcta del estímulo.**
  - **Diferentes niveles de compromiso emocional.**
  - **La capacidad de mejorar la manifestación de las emociones, y de modificar los estados de ánimo.**

Para activar los Lóbulos Prefrontales del cerebro se deben realizar ejercicios y trabajo reflexivo, que permite revaluar de forma cognitiva, aplicar la aten-

ción ejecutiva, para cambiar la acción y la respuesta emocional, que se transforma en bienestar para nosotros y para el otro, la auto-observación y regulación de nuestras emociones nos permite perseverar a pesar de las dificultades, desplegar la empatía y sentir esperanza.

Cuando somos conscientes de nuestras emociones se puede decidir cuál es la respuesta más saludable; inteligencia Emocional es la capacidad de crear estados emocionales positivos.

Cuando se es positivo se estimula la generación de neurotransmisores buenos, que dan seguridad y preparan el cuerpo para la actividad física, hoy la ciencia a demostrado que el conocimiento ancestral tenía razón con respecto a los cambios que las emociones como la felicidad producen, las sustancias químicas generadas en el cerebro, cuando nos sentimos felices repercuten en el cuerpo.

Emociones Positivas

En un contexto fisiológico, cuando te sientas bien y feliz, tu cuerpo genera serotonina, oxitocina o dopamina. Estas sustancias pueden ayudarnos a sentir placer y generan un impacto positivo para el cuerpo.

Emociones y Pensamientos Negativos

Cuando te sientes mal o bajo estrés, generas los llamados pensamientos negativos; el cuerpo libera cortisol, esta respuesta es natural y sucede gene-

ralmente cuando el organismo se adapta y entra en modo de supervivencia.

¿Qué efectos puede causar la repetición de una actitudnegativa?

De la actitud o reacción que tenemos frente a una situación, depende que la experiencia sea positiva o negativa, nuestro cuerpo casi siempre nos da señales sobre la actitud correcta a seguir. Las emociones son los arquitectos de la gran mayoría de nuestras actividades cognitivas, son las que hacen posible todos nuestros pensamientos creativos. El resultado del dolor por la pérdida, es el conocimiento de que todo puede desaparecer, de que somos frágiles, pero nuestro cerebro es capaz, de inventar el mundo, y escribir para nosotros un camino de bienestar.

La Inteligencia emocional es la capacidad de leer y responder a las emociones de los demás, y conlleva efectos positivos como la Empatía –la Comunicación– la Interacción Social. Se desarrolla en todas las etapas de la vida y se puede aprender y fortalecer en cualquier momento. La medida en que los niños fallan al desarrollar sus capacidades cognitivas y sociales, está en relación directa con la forma en la que sus familias fallan en satisfacer sus necesidades emocionales en las distintas etapas del desarrollo.

La expresión de nuestros genes depende de la interacción de los mismos con el ambiente físico, social, emocional. Es un continuo durante la vida. Las

emociones son los arquitectos internos, conductores y organizadores de nuestra mente, nos dicen cómo y qué pensar, qué, y cuándo hablar, y qué, y cuándo hacer. Toda clase de pensamiento creativo o de resolución de problemas sigue una ruta emocional. Su "modulador" le indicará qué ideas estimular y qué ideas ignorar, consultando a su catálogo de experiencias físicas y emocionales hará su juicio en consecuencia y procederá a generar posibles soluciones.

Conocemos las "cosas" a través de nuestras interacciones emocionales y luego aplicamos ese conocimiento al mundo del conocimiento intelectual. Según Jean Piaget, solamente el área cognitiva guiaba las conductas. Sigmund freud planteaba que era el

 área emocional quien lo hacía.

Debido a esta gran Dicotomía nuestra cultura tiene un concepto fuertemente arraigado: la razón y la emoción son separadas e irreconciliables y en una "Sociedad Civilizada" la razon debe prevalecer.

Las experiencias emocionales son la fuente de las ideas en los niños y en los hombres. El pensamiento concreto seguramente no ha involucrado experiencias emocionales vividas.

La neurociencia cognitiva y la psicofisiología han hecho importantes aportes durante las últimas dos décadas para entender cómo funcionan los procesos psicosociales y comprender la conducta social, y cuáles son y cómo operan sus bases cerebrales y biológicas. De otra parte, los científicos sociales, especialmente los psicólogos sociales, han puesto el

énfasis en los sistemas multivariados y complejos, las influencias situacionales y las aplicaciones prácticas, por lo que han rechazado categoricamente el reduccionismo biológico.

> **“Desde hace décadas se sabe que los lazos sociales tienen substratos hormonales y fisiológicos. Por ejemplo, algunos estudios han mostrado que los niveles de serotonina (un neurotransmisor) y de oxitocina (una neurohormona) pueden mediar la dominancia social, la agresión, la afiliación, el cuidado materno y los lazos sociales”**
>
> **Heinrichs & Domes.**

Centrarse es lo menos posible de la percepción:

Cuando crees que no hay nada bueno o malo, positivo o negativo, el pensamiento mismo se inclinará hacia un lado. Esto significa que en nuestra experiencia de una determinada situación, la decisión general depende de nuestras sensaciones perceptivas en el momento y en esto también influye la salud intestinal. Hipócrates dijo: “Si desea buena salud, debes estar listo para decir adiós a los síntomas de la enfermedad, porque sólo entonces serás capaz de ayudarte a sí mismo”.

CONEXIÓN 5
VíNCULO ENTRE CUERPO y MENTE

La mente es la responsable de la aprensión del mundo que nos rodea y es por ella que somos capaces de imaginar, planear y construir una vida, tiene control sobre el cuerpo y lo afecta de maneras insospechadas, sentimos con nuestra mente y podemos elegir como reaccionar a los estímulos, la mente está en continua formación, puede aprender a responder con la esperanza y el optimismo, ante el dolor y el miedo, con tolerancia y reflexión frente a la violencia. Como dice Camus no solo hay un universo de envidia, de ambición o de egoísmo, sino múltiples caminos de tolerancia, respeto y acogida, y es nuestra mente quien decide en cual de esos universos habitar.

La actitud con la que enfrentas las diferentes situaciones, influencia el cuerpo, tenemos la capacidad de evitar que el cuerpo se afecte con los pensamientos considerados negativos por la imaginación social, el reconocimiento de la existencia del dolor no solo físico sino espiritual nos permite afrontar el reto de la vida con la posibilidad de crear espacios de felicidad.

Aceptar que en el camino que recorremos en la búsqueda de la felicidad, se oculta la posibilidad de ser feliz, el cuerpo se desgasta por la tensión que las emociones producen, padece enfermedades como fatiga crónica por el esfuerzo que realiza al enfrentar sentimientos negativos.

Terapias Mente - Cuerpo

La mente y el cuerpo son complementarias, influyen constantemente, el movimiento y la postura inciden en el pensamiento y las emociones, y los procesos mentales pueden mejorar el estado del cuerpo o producir enfermedad.

Está comprobado científicamente que las terapias mente-cuerpo, estimulan el sistema inmune, mejoran la capacidad mental, no producen efectos secundarios, una actitud positiva refuerza el tratamiento de cualquier enfermedad y reduce el uso de medicamentos, en cuanto a las hormonas eleva la serotonina, mejora la actividad cardiovascular y respiratoria, reduce la hipertensión arterial y las crisis de ansiedad, mejora la elasticidad, reduce el dolor muscular.

El cambio en las creencias y actitudes con respecto a la salud y a la propia capacidad de autorregulación mente-cuerpo, mudan los estados emocionales, cognitivos y conductuales que afectan la salud, incrementan la capacidad de afrontar el estrés y sus consecuencias en las patologías médicas. En los procesos de enfermedad se obtiene mejoría en la calidad de vida y como terapia sinérgica de cualquier tratamiento, acelera el tiempo de recuperación de la enfermedad.

CONEXIÓN 6
LOS SECRETOS DE EJERCITARSE

Cuando hablamos en las neurociencias de actividad física nos referimos al movimiento, la estimulación de las vías neuromotoras a nivel consciente, no a la práctica de un deporte o entrenamiento deportivo, el trabajo con el movimiento constituye una parte fundamental dentro de las estrategias de desarrollo que producen bienestar, la actividad respiratoria y circulatoria que provoca el movimiento estimula el funcionamiento de todos los órganos.

una de las consecuencias del crecimiento tecnológico de la modernidad es la reducción de la necesidad de desplazarse, el control remoto, el ascensor, las escaleras eléctricas, el ordenador, el supermercado, han transformado al nómada en sedentario, ya no descubrimos el mundo con nuestros pies.

claridad mental, el flujo sanguíneo, activa las neuronas del hipocampo mejorando la creatividad y los procesos intelectuales, ayuda a conservar la memoria, Caminar combate el estrés y la depresión.

Nuestros antepasados dependían del movimiento para sobrevivir, y a pesar del tiempo transcurrido y el

cambio en el universo que habitamos, nuestros hijos también van a depender de volver a moverse para existir, ya no para conquistar y dominar el mundo, sino para conservar el cuerpo, y con él, la capacidad de afectar el mundo.

Además de la disminución física que acompaña la vejez, las enfermedades degenerativas, la demencia, el parkinson y algunas esclerosis, disminuyen paulatinamente las capacidades sensitivas, motoras y cognitivas, en algunos casos de forma irreversible. Se ha demostrado que las personas que han tenido una disciplina de ejercicio, retardan la aparición de estas enfermedades y pueden llegar a protegerse de ellas. La inactividad es la cuarta causa de mortalidad en todo el mundo, después de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las infecciones.

Los estudios revelan que el "reposo" crece de forma incontrolable, más de la tercera parte de la población, no cumple con las recomendaciones sobre actividad física saludable, el sedentarismo crece sin que consecuencias como: la perdida de tonificación y fuerza en los músculos; la disminución de fibras musculares y fuerza en los huesos; la obesidad; y la falta de irrigación sanguínea, que evita la correcta oxigenación de nuestro cuerpo, provocando la muerte de las células, que, sumado al deterioro producido por la vejez, da como resultado un cuerpo con el tono muscular más débil, propenso a lesionarse y con un tiempo de recuperación mayor, empeorando nuestra salud general y siendo origen de numerosos problemas orgánicos.

En este momento el sedentarismo tiene la misma tasa de mortalidad, que el tabaquismo, más de cuatro millones de personas al año fallecen por causa directa o indirecta de la quietud. La inactividad no solo provoca enfermedades cardiovasculares, metabólicas, sino también afecta el sistema nervioso, produciendo atrofia cerebral.

Caminar de manera regular es un buen hábito para el cuerpo y la mente, fortalece el corazón, mejora la función cognitiva, reduce las posibilidades de demencia senil, elimina el estrés, combate la depresión, mejora la resistencia cardiorrespiratoria, ayuda a combatir el cáncer de seno, aumenta la densidad ósea, estimula la actividad del hipocampo para que este inhiba el hipotálamo, responsable de la producción de las hor- monas del estrés.

Se ha demostrado que el ejercicio estimula la producción de precursores de nuevas neuronas a nivel del hipocampo, lo que presupone un efecto positivo sobre las funciones cognitivas, que mejoran el aprendizaje, el razonamiento, la abstracción y la lógica.

El movimiento también permite recibir estímulos cerebrales diferentes, enfrentarse a retos, recibir sorpresas, adquirir nuevos conocimientos, razonamientos y realizar actividades intelectuales. Es lo que los expertos denominan ambientes enriquecidos, que actúan positivamente en todo el sistema nervioso central. Incluso en personas que hacen ejercicio tardío, los cambios en la condición física evidencian un aumento en el tamaño del hipocampo que parece favorecer los

procesos de memoria, aunque ya exista algún tipo de daño. En este estudio se seleccionaron adultos mayores de 65 años que no había realizado actividad física y serepartieron en 2 grupos, un grupo siguiósiendo sedentario y elotro empezó hacer ejercicioy mediante tomografía computarizada, se evidencio como el hipocampo aumentaba considerablemente, en los que hicieron ejercicio y como se reducía anualmente, en un pequeño porcentaje en los que tenía una vida sedentaria.

El ejercicio nosolo beneficia a las personas adultas sino también tiene efectos positivos en las funciones ejecutivas de niños adolescentes y adultos jóvenes, la actividad física mejora la calidad de vida, en general es unhábito saludable.

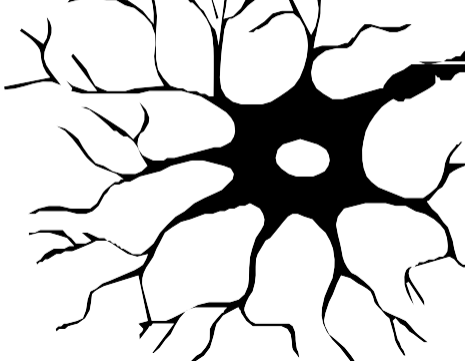
Para las neurociencias caminar durante media hora todos los días, es una actividad que salva vidas, porque permanecer más de tres horas continuas sentado aumenta el riesgo prematuro de muerte.

Escoge con libertad el tipo de ejercicio que más te guste y más se adapte a tus condiciones de vida, procura hacerlotodos los días por lo menos durantetreinta minutos, y trata de mantener pulsaciones de130 por minuto, durante40 minutos por sesióncuandotesea posible.

Hablamos sobre el cerebro y la mente, la parte física e intangible de tu pensamiento. Recuerda que todas las reacciones físicas y emocionales, que todos los recuerdos, los sabores y la nostalgia, existen en tu cerebro, que ese conjunto de neuronas y pensamientos es lo que eres, y para que sigas en condiciones saludables, necesita, ejercicio, alimento, cuidado, limpieza. un ser humano no solo es todo lo que sabe o conoce, sino la forma como reacciona frente a estos conocimientos, no existe manera de reemplazarlo, a pesar del crecimiento tecnológico en el campo de la computación, la química, y la biología, el cerebro se ejercita con problemas, ansiedades, temores, alegría, conversación, y alimentarlo sanamente es la única manera de que no se deteriore.

Si las computadoras siguen asumiendo las funciones de la mente esta ira perdiendo capacidades, es por esto que la reflexión alrededor de las neurociencias es de vital importancia en este momento, recuerda las increíbles e irremplazables cualidades de tu cerebro, que todo lo que eres y todo lo que puedes ser depende en forma absoluta de ti.

redes iii
regreso a la fuente



CONEXIÓN 1
HACIA UNA MEDICINA MÁS HUMANA

“Lo que aquí se olvida, es que solamente hay una situación médica: la situación clínica, y que no hay necesidad de ninguna “ética” para saber que en esta circunstancia el médico es médico únicamente si él trata la situación bajo la regla del máximo posible:”.

Alan Badiou
La Ética

LA PALABRA “mEDICINA” proviene del latín “mederi” quesignifica: curar, cuidar, medicar. Es la ciencia que tiene por objeto el estudio de las enfermedades, su causa, tratamiento y prevención; la conservación y recuperación de lasalud.

Pensar la clínica con los ojos de la humanidad. Atravesar las fronteras que aíslan los espacios, métodos y profesionales de la medicina del común de las personas, aprender el lenguaje de signos, pesos y medidas con el quese comunicala naturaleza dela enfermedad, y entender los procesos que desde todos los espacios en los que habita el ser humano desencadenan la perdida de la salud.

La enfermedad es consecuencia de carencias emocionales, sociales, económicas y físicas. un desequilibrio en la armonía del ser y el estar de las personas en el mundo.

La medicina hoy se ha reducido al universo de los órganos, las personas son una mano partida, un corazón enfermo, y son identificadas con un número, completamente descontextualizada de su entorno y de su historia, de su ser biográfico. Sin tener en cuenta que el ser humano es una unidad bio-psico-social, que debería ser tratada de forma integral para alcanzar armonía, bienestar y salud; que los síntomas son una señal, pero la enfermedad encierra mucho más, se puede suprimir el síntoma sin sanar, si la atención

a la persona no tiene en cuenta sus condiciones so- ciales, económicas, afectivas, los procesos no dan como resultado la recuperación.

En la post modernidad todo proceso tecnológico es irresistiblemente atractivo y se tiende a confundir el avance en los campos de electrónica, sistemas, química, usados para diagnósticos y procesos médicos, con avances en medicina, el uso de la tecnología es absolutamente necesario en este momento, pero no puede reemplazar la conversación, la escucha y la observación del médico para conocer a su paciente.

Según estableció la omS en 1948, Salud es: "Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". La medicina debe ser integral en cuanto a que

no solo abarca el proceso salud-enfermedad sino la dimensión familiar y comunitaria de las personas.

Cada persona es un ser único, inédito e irrepetible, que debe ser considerado en su totalidad.

En contraposición, con la práctica de la medicina científica y tecnocrática, se considera que el hombre se puede dividir en partes para facilitar su estudio y tratamiento, pero su entorno no es tenido en cuenta.

El avance tecnológico debe estar al servicio de las personas, debe ser una herramienta para que el profesional de la salud, con todos los medios disponibles, ejerza el particular arte de comprender al ser humano, el acto de la medicina involucra seres humanos que transforman la historia y que giran en torno al paciente.

El ser humano es un organismo con la capacidad de cambiar y mejorar para adaptarse a las condiciones del medio en el que se desarrolla. Esta capacidad se conoce también como homeostasia, y nos permitió sobrevivir a climas extremos, o naturaleza hostil. Nuestro medio actual de la asepsia, antibacterial y antinatural que no permite el contacto de nuestros niños con el medio ambiente, puede estar transformando al cuerpo en el organismo más débil del planeta.

Si recordamos conocimientos ancestrales, el proceso de curación debería ser de adentro hacia afue-

ra, tratando la condición del enfermo (estado de ánimo, alimentación, ejercicio) y luego la enfermedad. El fármaco ataca los síntomas, silencia los órganos, pero no recupera el equilibrio, lo que se manifiesta en otra enfermedad.

El profundo temor que sentimos ante la enfermedad y la muerte nos modifica. La enfermedad nos aísla, es un signo que niega la posibilidad del futuro, nos pone fecha de vencimiento, y reaccionamos con miedo, con rabia, con incomprensión; no se es médico por el conocimiento y dominio de la ciencia, el médico actual se ve desbordado por estadísticas, fórmulas, guías, procedimientos, diagnósticos terapéuticos, esto lo trasforma rápidamente en un técnico profesional, un funcionario que olvida que el conocimiento del ser humano lo enfrenta con su necesidad de respuestas, es tan importante como saber el nombre y las dosis del fármaco que formula.

La interpretación de la evidencia que permite cuantificar y calificar datos y estudios, debe ser una herramienta que tiene que ir acompañada de la observación, continua comunicación y escucha, la intuición y experiencia, que permite el reconocimiento del enfermo como un ser humano integral. El médico no es un mecánico que aceita una pieza o un engranaje, para que funcione, es un ser humano que interpreta a otro ser humano, con todo lo que esto puede significar, las múltiples miradas que desde su conocimiento le permitirán devolver el equilibrio que necesita para sanar.

El crecimiento de la medicina hacia un modelo básicamente asistencial ha cambiado la forma como se enseña y se aprende la medicina, pero la medicina cuyo campo de acción, estudio y practica es el ser, no se puede alejar de las humanidades, porque no se enferman, ni sanan los órganos, se enferman las personas, y comprender al ser humano que vive en cada uno, requiere no solo disposición natural, sino formación.

El médico es un ser omnipotente en cuyas manos está la vida del otro, y por lo tanto debería utilizar palabras que se entiendan, dirigiéndose a las personas en los peores momentos, cuando el miedo y la enfermedad los circundan, de una manera ética, acogedora, sensible.

Las personas son medicadas por los síntomas que representan la enfermedad, pero también por procesos naturales como la disminución física que acompaña la vejez, o para controlar la manifestación emocional por la pérdida o la muerte de seres amados, como si el llanto, la angustia, el miedo, la incertidumbre, o el desasosiego ante el cambio, fueran la manifestación de una enfermedad que necesita intervención terapéutica.

El Efecto Placebo

¿Puede una pastilla de azucar causar el mismo efecto terapéutico que un fármaco producido después de años de investigación y de una inversión

monetaria fuerte?, los medicamentos pueden tener efectos positivos en un tratamiento aunque sean inocuos si el paciente cree que está tomando un fármaco en las dosis medicadas. Esto fenómeno se conoce como el efecto placebo.

Placebo es cualquier procedimiento médico o sustancia que produce un efecto en el paciente por su intención terapéutica, el efecto placebo se da cuando el paciente presenta mejoría mediante un tratamiento o sustancia que no está directamente relacionado con los síntomas o la enfermedad.

La confianza depositada en el profesional que desarrolla el procedimiento, junto a la fe en la capacidad de sanar del medicamento, condicionan la efectividad del tratamiento, de esta forma la eficacia de los farmacos no solo dependen de los principios activos que lo componen sino también y en gran medida de si el paciente cree que el medicamento funciona.

En el tratamiento de la enfermedad no solo influye la farmacología, las terapias, o procedimientos médicos sino la expectativa, el condicionamiento, el aprendizaje, la memoria, la motivación, la recompensa o la reducción de la ansiedad del paciente.

El condicionamiento ha mostrado ser capaz de modificar procesos fisiológicos no conscientes, como la secreción hormonal o la respuesta inmune. Tanto si el tratamiento incluye fármaco activo como placebo, la información proporcionada a los pacientes y el ritual de la toma del medicamento son componentes importantes de la atención médica.

En los tratamientos con placebos, el paciente no es informado, para que el medicamento surta efecto, en estos casos la obligación ética del médico, de informar al paciente de forma comprensible y con veracidad sobre su tratamiento es omitida, hay que tener en cuenta antes de iniciar un tratamiento con sustancias inocuas o placebos, que la gran mayoría de legislaciones no considera éticas las prácticas carentes de base científica y que prometen a los enfermos la curación, los procedimientos ilusorios o insuficientemente probados que se proponen como eficaces, la simulación de tratamientos médicos o intervenciones quirúrgicas y el uso de productos de composición no conocida.

El efecto nocebo es la otra cara del efecto placebo. Se trata de los efectos nocivos que se derivan de la administración de un placebo o de un tratamiento, que no pueden explicarse por su mecanismo de acción; son idiosincrásicos y no dosis-dependientes y pueden manifestarse como efectos negativos biológicamente no plausibles de las terapias activas.

De la misma forma como las enfermedades físicas influyen en el estado de ánimo, produciendo angustia, nuestros pensamientos influyen sobre el cuerpo provocando síntomas físicos, que no pueden ser explicados como una enfermedad médica pero pueden llegar a causar incapacidades, estas enfermedades se llaman psicosomáticas.

También una mente entrenada puede influir de manera positiva en el cuerpo simulando el efecto

de los fármacos disminuyendo el dolor, y acelerando el proceso de recuperación de la salud. Podemos simular el efecto placebo sin necesidad de medicamentos, disminuyendo el consumo de fármacos auto medicados como los analgésicos antiinflamatorios que en los últimos estudios se ha demostrado que se asocian a las fallas cardiacas.

El gran riesgo que se corre en estos tiempos es que los seres humanos se transformen en objetos de la medicina, con la posibilidad de ser explotados.

El cambio en los servicios de salud debe partir de la formación de los agentes de la salud, de la capacidad de reconocerse en sus pacientes, pero esto no sería suficiente sin el cambio en la administración de la salud, porque, los intereses de la institución casi siempre van en contravía de los intereses primordiales de los usuarios, centran su preocupación en aspectos donde prima el ánimo de lucro, dando como resultado atención menos humana.

Con la reforma en salud desapareció la figura del médico familiar, que conocía, atendía, y recordaba cada uno de sus pacientes, una relación cercana de confianza alimentada por años de conocimiento, que generaba empatía estimulando así el proceso de recuperación de la salud; siendo reemplazado por una institución comercial, tecnológica y farmacéutica

que no permite el desarrollo de relaciones humanas entre el médico y el paciente.

Cuando regresamos de forma consciente a un estilo de vida más cercano a nuestro origen y aceptamos que como las otras especies que habitan el planeta, el agua y el sol nos fortalece; el ser humano, cuando más se separa de la naturaleza, está más expuesto a las enfermedades, olvida el papel del sistema inmunológico en la defensa endógena del organismo, ante las múltiples agresiones del medio. Recordemos que la primera botica crecía en el jardín de la casa de los abuelos, allí se podía recurrir a las plantas para aminorar los síntomas de la enfermedad, recordemos también que los primeros fármacos nacieron de sintetizar las propiedades de las plantas.

El estudio del cerebro está rebatiendo la idea de que con la edad se mueren las neuronas y con ellas la capacidad de recordar, memorizar, hablar, imaginar y crear, la materia no es superior a la mente, la mente y el cerebro se alimentan y crecen continuamente.

> **"En el caso de las dendritas nuevas, son los hábitos del pensamiento, del recuerdo y la actividad mental los que generan nuevos tejidos. Y éste no es un descubrimiento aislado. En cuanto la medicina aceptó la noción de una «nueva vejez», empezó a cambiar el enfoque del proceso de degeneración."**
>
> **Deepak Chopra**
> *La Curación Cuántica.*

El cerebro como el cuerpo puede mantenerserobustoy vigorososi se mantiene ejercitado y bien alimentado, se puede contrarrestar la idea aceptada, que los años transforman a las personas en discapacitadas.

En la mayoría de los casos se alejan del medio familiar al que están acostumbrados y son internados por su seguridad, para que no se pierdan en el laberinto social que los rodea, si se sigue una rutina de ejercicio continuo los músculos siguen siendo fuertes, si se acompaña el ejercicio físico con es-

pacios de lectura, reflexión y participación en con- versaciones, permiso para contarse y recordarse, la opción de escribir, no siempre la escritura, se hace para transformarse en "Best Seller", pero siempre da la opción, de recordar que circunstancias nos transformaron, en la persona que hoy somos, todo el mundo cambia con el paso del tiempo pero esto no significa que disminuya como ser humano, en oriente la sabiduría de los ancianos es respetada, consultada y continuamente alimentada con la experiencia de los más jóvenes, es en occidente donde la edad es vista convergüenza y debe ser escondida, no enséñanos a nuestros niños a escuchar la historia que el abuelo tiene para contar, lo escondemos porque nos parece vergonzoso que a veces olvide el nombre de las cosas.

Con un estilo de vida apropiado para cada persona el envejecimiento puede vivirse de manera saludable, con la participación activa en los aspectos de salud - enfermedad, se puede controlar su crecimiento, la medicina apoyada por actitudes mentales puede cambiar radicalmente el resultado de la enfermedad en el cuerpo, repitamos que los seres humanos no son órganos enfermos, nuestro corazón no se independiza cuando se enferma sigue formando parte de nuestra historia, y sufre todas nuestras carencias.

Por favor lea detenidamente cada una de estas citas y reflexione por unos momentos en cada una de ellas:

Diez gramos de prevención equivalen a un kilogramo de curación.

Lao Tse, **filósofochino.**

Cuando la alimentación es mala la medicina no funciona, cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria.

Proverbio ayurveda.

La nutrición óptima es la medicina del mañana.

Dr. Linus Pauling, Bioquímico estadounidense.

Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto. Es un hábito.

Aristóteles.

Estos conocimientos han existido en la humanidad desde siempre, las personas se enferman en la

medida en la que se alejan de las cosas que son naturales en ellos.

Es importante que cada uno asuma la responsabilidad que tiene sobre la salud y los hábitos y que entienda que sentirse lleno de VIDA influye de forma positiva en la manera como se habita el mundo, sentir toda la energía y motivación para construir proyectos y realizar los sueños, preguntar siempre quién y cómo queremos ser en el futuro.

Los seres humanos son resultado de lo que de forma consciente o inconsciente realizan todos los días, tiene la capacidad de automotivarse, de pensarse, formarse y cambiar, crear y practicar hábitos más saludables, que le permitan tener una vida plena, prospera, productiva ,y útil.

Si entendemos que muchos de los elementos que llevan a la enfermedad, un 75 por ciento, son generados por malos hábitos, tales como: sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, desórdenes alimenticios, anorexia entre otros. Debemos empezar a reorientar nuestra conducta, a trabajar con firmeza en los efectos nocivos que desencadenan estas actitudes.

CONEXIÓN 2
DESARROLLO y TECNOLOGíA

"En su gabinete de París, está dudando un sabio en geografías. guillaume Deslile dibuja exactos mapas de la tierra y del cielo. ¿Incluirá a El Dorado en el mapa de América? ¿Pintará el misterioso lago, como ya es costumbre, en alguna parte del alto orinoco? (...). ¿Son o han sido de carne y hueso los príncipes que se sumergen y nadan, ondulantes peces de oro, a la luz de las antorchas?".

Eduardo Galeano
Memoria del fuego

Cuando los seres humanos aparecimos en la tierra nació la tecnología, y se ha transformado en fuerza para empujar el desarrollo de la civilización y en consecuencia del crecimiento de la ciencia. Es difícil dereconocer, pero la tecnología igual que el lenguaje, los ritos y el arte, forman parte del medio cultural en el que se desarrolla el hombre, dentro de su universo no solamente hay investigación y diseño sino también fabricación, administración, finanzas, comercialización y todos los términos que ha acuñado la modernidad para reflejar el desarrollo tecnológico

Al modificar el mundo, los resultados son impredecibles y costosos, afectan al hombre y a la naturaleza por igual, habría que anticipar sus efectos así como se anticipan y planean sus beneficios. La

tecnología crea herramientas quefacilitan al hombre cambiar su entorno, comunicaciones veloces, imágenes instantáneas, exámenes exactos, la radiografía del cuerpo y del universo al alcance de un clip. El ser humano ha dedicado en este siglo a abonar la velocidad del crecimiento tecnológico, pero el tiempo del ser humano es distinto y necesita espacio para la contemplación, necesita silencio, y el mundo tecnológico hace ruido, necesita oscuridad y en las grandes ciudades de nuestro tiempo es imposible apagar la luz, la continua actividad de las maquinas nos ha desacostumbrado a la quietud, sentimos culpa cuando no hacemos, pero el movimiento hoy no siempre es desplazamiento, a veces solo significa cambiar de canal.

Durante el último siglo, la tierra ha sido testigo del veloz desarrollo tecnológico que la inteligencia del hombre le ha impuesto. un desarrollo que en muchos casos ha traído muerte y destrucción a especies sin la fuerza arrolladora de la especie humana.

El avance de la inteligencia le ha permitido aprovechar y usar el ambiente para beneficio propio, el hombre ha modificado culturalmente el medio en el que vive y ha intervenido en procesos de creación y evolución de la naturaleza, el crecimiento desmesurado de las ciudades cambiando el entorno verde por

calzadas adoquinadas ha reducido el espacio de la creación a salas antisépticas o tierras erosionadas.

La naturaleza es el medio original para el desarrollo del hombre, la depredación y el alejamiento de ella han causado en nosotros cambios insospechados, el esfuerzo de adaptarnos al veloz crecimiento, ha ido transformándonos en un engranaje del sistema de producción. La educación en la casa, el colegio y la comunidad debe apropiarse de la responsabilidad de educar para la resistencia, y solo podemos resistir si cuidamos nuestra casa, un planeta que tenemos en préstamo, que siempre le pertenece a la siguiente generación y que estamos en la obligación de cuidar el agua, los animales, de sembrar, vamos a heredar una biblioteca de álbumes donde podrán conocer un tigre por su fotografía, dice Sábato que el comienzo de la humanización debe empezar por la educación, pero la educación no solo es responsabilidad del colegio.

Cuando hablamos de tecnología hablamos de "cómo hacer las cosas", en este momento todo está atravesado por procesos tecnológicos desde la crianza de animales, la creación y fortalecimiento de nuevas especies vegetales, hasta los bypass coronarios o la guerra. En todos estos espacios la maquina tecnológica tiene consecuencias sociales, éticas, económicas que dependen de para qué, donde y como se emplea.

En el mundo actual la tecnología tienedos caras comolos dioses dela antigüedad, una de sus caras purifica yrecicla el agua, cultiva sin erosionar, salva vidas, y la otra amontona basura altamente toxica, no biodegradable y desechable, reemplaza ambientes naturales por bloques de cemento, la deforestación sume a la humanidad en el espacio del hambre.

En la actualidad debido a la escasez de recursos naturales, energéticos y la degradación del medio ambiente. Ha surgido la necesidad de cuidar los recursos naturales y desarrollar un mayor conocimiento sobre el ámbito en el cual el ser humano se desenvuelve. Desarrollar programas para el medio ambiente y sostener relaciones con la naturaleza, cálidas, respetuosas, no solo de utilización, aprender a devolver sembrando, conservando la vida que nos rodea.

El uso del conocimiento aplicado es exclusivo de la especie humana, y a ella le corresponde volver a encontrar el camino para compensar el estar cómodo, desarrollado cultural y socialmente, del hombre, en medio de una naturaleza reivindicada como un ser vivo, con derechos y políticamente protegida.

La tecnología debe ser sinónimo de cuidado ambiental, proteger al hombre y la naturaleza aprove-

chando al máximo los recursos materiales, energéticos, y ambientales, siendo parte de un desarrollo sostenible que mantenga y mejore la naturaleza, fortaleciéndola, y tratando de restaurar el equilibrio que permita al planeta seguir existiendo.

El crecimiento tecnológico no debe ser propiedad de unos pocos, como producto del trabajo humano, debe estar al servicio de todos los pueblos, porque de todos ha nacido, algunos crean la formula pero los materiales y manos que la desarrollan siempre están en otra parte, la única forma para que el hombre crezca en un medio humanitario es que recuerde que el otro siempre es su semejante.

> **"América Latina no sólo ha sufrido el despojo del oro y de la plata, del salitre y del caucho, del cobre y del petróleo: también ha sufrido la usurpación de la memoria. Desde temprano ha sido condenada a la amnesia por quienes le han impedido ser.".**
>
> **Eduardo Galeano.**
> *Memoria del Fuego.*

Cuando llegan a la escuela, los niños vienen de un medio en el que la tecnología existe así sea de forma precaria. Se desplazan en bicicleta, encienden el televisor, manipulan el computador, el teléfono celular, etc. Todavía exploran sin miedo e inventan espacios para el juego, les gusta el parque, la playa, el bosque,

los animales, Al interior de la escuela deberían desarrollar capacidades para entender el avance tecnológico y conservar los recursos naturales, el hombre de hoy necesita más que aprender a sumar.

Los obreros especializados actualmente son gobernados por el tiempo de la máquina, es tiempo que la maquina trabaje para el hombre y la mejora en las condiciones de vida se vean reflejadas, en seres humanos integrales, no escindidos por la necesidad de ser autómatas perfectos en el espacio del trabajo y padres amorosos los domingos, consumidores pasivos, y participantes sin voz del desarrollo económico.

Volver la mirada al pasado que si existió nos permite recordar que el crecimiento tecnológico depende de nuestra capacidad de control, que debemos crecer, pero también estar en capacidad de detenernos.

CONEXIÓN 3
EL UNIVERSO DE LAS EMOCIONES

"Cuando somos sensibles, cuando nuestros poros no están cubiertos de las implacables capas, la cercanía con la presencia humana nos sacude, nos alienta, comprendemos que es el otro el que siempre nos salva. Y si hemos llegado a la edad que tenemos es porque otros nos han ido salvando la vida, incesantemente.".

Ernesto Sábato
La Resistencia

La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y reconocer las de los demás, buscando crecer emocional e intelectualmente.

La capacidad de transmitir lo que sentimos y de entender que las actitudes del otro responden a sus sentimientos, es inteligencia emocional, de la forma como aprendemos a contar los sentimientos, y a reaccionar frente a las actitudes de los demás depende en gran medida el éxito en las relaciones sociales y de trabajo.

El ser humano está en capacidad de manifestar todos sus deseos, pero también de ocultar todos

sus motivos, de la mezcla de estas dos posibilidades surge una persona que puede ser más o menos feliz. mi lectura de la otra persona casi siempre es ambiguapor queinterpretosus palabras ysus gestos desde mis palabras y mis sentimientos.

Los seres humanos estamos marcados por nuestras emociones, nuestra forma de conocer depende muchas veces delas cosas quesentimos, nos enamoramos de unvitral porque sus colores nos traen recuerdos de momentos agradables, hemos aprendido que hay sentimientos buenos que pueden ser contados y sentimientos no tan buenos como la tristeza o la ira, que es mejor guardar para nosotros, que no hablemos de ellos no significa que no modifiquen nuestra actitud ante el mundo. No está mal estar triste, la tristeza no es prohibida solo hay es- pacios y momentos adecuados para expresarla, a

las personas que no tienen control sobre sus emociones se les suele diagnosticar con algún tipo de enfermedad mental, cuando sufrimos una pérdida o un dolor inmenso, somos susceptibles de ser medicados para poder controlar y expresar de una forma socialmente aceptada lo que sentimos

La inteligencia emocional nos permite asumir el mundo con una capa más delgada, que puede ser atravesada por el asombro ante la belleza o el miedo a la oscuridad. Nos enseña a ser oportunos a reconocer con claridad los momentos y los espacios en los que reír o llorar es adecuado, a permitirle al otro que se exprese y encuentre en nosotros una perso-

na capaz de comprenderlo. Recordar que los seres humanos vienen de una historia distinta, el reconocimiento del prójimo como un semejante afectado por diferentes circunstancias crea la posibilidad de la tolerancia, la comprensión y el trato humanizado. Tener la capacidad de entender que la gran mayoría de personas actúan según lo que sienten, no por un raciocinio rígido, sobre cómo sería adecuado actuar, sino por impulso, nos permite responder de forma acertiva a sus acciones, en todos existe en mayor o menor grado la capacidad de entender y transmitir emociones, el medio en el que crecemos alimenta o entorpece el desarrollo de estas habilidades.

Como en toda escuela hay cosas que aprendemos más rápido y cosas que no podemos aprender, manifestar nuestras emociones, requiere de una lectura del mundo que empieza cuando somos niños y se desarrolla con la práctica continua.

Soy consecuencia de las cosas que aprendí cuando era niño, por esto las mujeres transmiten de manera consciente y con más facilidad lo que sienten ya que siempre se les ha permitido hacerlo, para los hombres es más difícil porque desde niños (los hombres no lloran), se les enseña que monstrar sus sentimientos es signo de debilidad, entre más estoicos, más fuertes, y se cree que tienen una capacidad mayor para triunfar.

Debemos identificar las causas que nos impiden expresar las emociones.

Casi siempre es más sencillo para todos manifestar alegría, el dolor lo consideramos más íntimo y nos avergüenza mostrarlo, tal vez porque nos hace ver vulnerables, del dolor casi no se habla, la tristeza es un sentimiento considerado negativo, Según la formación de cada uno hay diferentes reacciones ante las emociones, hay personas que se sienten incomodas junto a alguien que llora, y hay otros que encuentran la palabra justa para brindar consuelo. La inteligencia emocional es susceptible de ser aprendida, depende en gran medida del espacio social y afectivo en el que crecimos, por lo que aún estamos a tiempo de formar generaciones con la capacidad de expresarse de manera integral no solo transmisores de pensamientos o ideas, también capaces de contar sentimientos. Cuando hablamos sobre las emociones y las diferentes formas de expresarlas, hablamos sobre la importancia del lenguaje, que construye puentes de comunicación que me acercan, de cómo me comunico, lo que digo y lo que puedo decir, y como lo digo; depende la reacción del otro hacia mi ser, el miedo a no ser aceptados nos vuelve susceptibles a no ser sino a imitar, a buscar siempre un modelo a quien parecernos, a esconder nuestros sentimientos bajo capas de maquillaje o de violencia.

La inteligencia emocional nos ayuda a saber hasta dónde podemos contarnos y con quien, nos da la posibilidad de vivir y crecer en medio de desconocidos, debo recordar que las personas que me rodean son seres

humanos afectados por las circunstancias que pueden estar viviendo, y por historias distintas.

Aprender a reconocer la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, la incertidumbre, en medio del cansancio, la repetición, la urgencia, el desconocimiento del lenguaje, en nuestro tiempo, hace necesario que ya no solo se hable de matemáticas o historia en la escuela, que se creen espacios que permitan la reflexión alrededor de como los seres humanos están marcados por los sentimientos que transmiten.

Socialmente existen momentos adecuados para expresarlos, nuestra inteligencia emocional nos debe indicar cuando y donde reír o llorar, "*En su Ética a Nicómaco. Aristóteles realiza una indagación filosófica sobre la virtud, el carácter y la felicidad, desafiándonos a gobernar inteligentemente nuestra vida emocional. (…). Pero, como dijo Aristóteles, el problema no radica en las emociones en sí sino en su conveniencia y en la oportunidad de su expresión. La cuestión esencial es: ¿de qué modo podremos aportar más inteligencia a nuestras emociones, más civismo a nuestras calles y más afecto a nuestra vida social?***" Daniel goleman Inteligencia Emocional**

CONEXIÓN 4
¿REALIDAD O FANTASIA?

“La fantasía, aislada de la razón, sólo produce monstruos imposibles. unida a ella, en cambio, es la madre del arte y fuente de sus deseos”.

francisco de Goya

Estamos acostumbrados a ver, sabiendo de antemano que lo que esperamos encontrar existe, porque lo hemos tocado, nos lo han contado, es un lugar común por el que hemos transitado desde niños, la forma como nos vemos, nos pensamos, y nos imaginamos, es una mezcla de lo que consideramos real y lo imaginario que soñamos ser. La fantasía es una facultad del intelecto humano que nos permite reproducir por medio de imágenes mentales, cosas que nos han sucedido, o cosas que no tienen existencia real, y relacionarnos espiritualmente con ellas.

La fantasía también se puede entender como un grado superior de imaginación, que la mayoría de las veces se plasma en obras de arte.

El progreso de la humanidad ha sucedió fundamentalmente por la creación imaginaria. La realidad para la gran mayoría de nosotros es aprendida, no

tiene solo que ver con las cosas que podemos tocar, sino con los conceptos que culturalmente hemos aceptado como reales, términos como felicidad, justicia, amor, libertad, tienen para todos nosotros existencia tangible, contrario a los dragones, los unicornios, que son parte de los cuentos de hadas, del Habíauna Vez, ytodos habitan unespacio quesolo conocemos con nuestra imaginación y o con la imaginación de quien los ha escrito.

La mayoría de las creencias que impulsan nuestra vida nacen de los conceptos que nos han enseñado, que en casi ningún caso hemos comprobado, decimos es cierto porque lo vi con mis propios ojos, cuando queremos que la historia que contamos sea creída de manera absoluta, pero los sentidos y la mente son una parte del camino, la relación con las cosas y los demás la otra, es claro que con nuestros sentidos no alcanzamos a percibir todo lo que existe, hay niveles que solo se perciben con mentes entrenadas y conciencias despiertas, el tiempo y el espacio se entrecruzan en la existencia del ser humano, creando opción de soñar, imaginar e inventar.

Los niños son los grandes contadores de historias, no temen mezclar las cosas que ven, con las cosas que imaginan, inventan ficciones para explicar el mundo, atribuyen cualidadesfantásticasalascosasque nocomprendenoqueporsusimpleza puedenpasar desapercibidas, la oscuridad del armario, esconde monstruos que no pueden vivir bajo la luz.

Cuando el niño empieza a pensar sobre la realidad y la fantasía, se convierte en adulto, que llama mentira a todo lo que no corresponde a la realidad, diferenciar entre fantasía y realidad es un proceso de aprendizaje arduo y complejo, lleno de vaguedades y equívocos, en el mundo adulto la línea entre fantasía y realidad, es imprecisa. La realidad se percibe a través de los sentidos, pero no es igual para todos, es personal e íntima, y cambia en función de la historia cultural, y el contexto en el que cada uno habita. Los seres humanos por consenso deciden que es real, y no necesita ser verosímil porque es aceptado, tiene valor efectivo y practico frente a lo fantástico.

La percepción que tenemos del mundo tiene un fundamento real, pero al mismo tiempo es una interpretación y construcción imaginaria.

Esto lo explica con claridad la física cuantica. Creamos símbolos y mitos para explicar lo que no consideramos racional, en todos los pueblos hay mitos fundacionales que son aceptados como ciertos, es la forma en la que los seres humanos han intentado explicar su origen, para aceptar quienes son y por qué existen, son parte de la herencia cultural que modela las personas en las que nos vamos convirtiendo, rige de alguna manera el espacio social en el que nos desarrollamos, y por ella hay cosas que existen, aunque nunca las hayamos visto. Para los niños es más

fácil aprender el mundo desde el mito, o la leyenda, porque llena de colores y sentido una cotidianeidad que todavía noentiende.

Necesitamos de la imaginación para crear las capas de la realidad, los seres humanos poseemos una tendencia permanente a lo simbólico, al juego, a la imaginación, alafantasía, una constante disposición a lo poético. Buscamos, con Borges, la poesía: "buscamos la vida; y la vida, estoy seguro, está hecha de poesía".

Por esta necesidad poética podemos transformar el mundo de forma infinita y significativa, y como la realidad no es la misma para todos, el mundo es una representación particular, salpicada de las cosas que todos creemos ciertas.

El delirio que acompaña a la enfermedad mental no se puede explicar desde la argumentación lógica, los pacientes mentales creen que el imaginario que inventan es real y no tratan de explicarlo, sino lo aceptan como cierto, la mayoría de las personas deliran, pero cuando el delirio se transforma en su único mundo, son medicados.

Conocemos el miedo por la mezcla de realidady fantasía en la que vivimos, el miedo a la muerte se transforma en cientos de monstruos que nos acechan al voltear la esquina, sin importar los años que tengamos, el corazón se dispara frente a la violencia, el temor a lo desconocido encierra la realidad en las paredes que no significan un peligro para nuestro ser o nuestras creencias.

Para el cerebro es difícil diferenciar entre la realidad y la fantasía. Podemos sentir miedo por algo que sucedió, que está sucediendo o que creemos puede suceder, y sentir ansiedad, terror, y llegar a paralizarnos, incapaces de reaccionar, este temor responde en muchos casos al entorno cultural en el que nos desarrollamos. Cuando las historias, leyendas, mitos, cuentos de hadas son utilizadas para dominar, obtener respeto, coaccionar al niño para que obedezca, es el adulto el que se equivoca y produce en el niño un temor incontrolable hacia lo desconocido.

A pesar de que no todos los niños se educan alrededor de los cuentos, las leyendas, o los mitos, la

imaginación del niño puede llenar la oscuridad de monstruos, olos niños que crecenlejos de la natu- raleza y los animales, sienten temor por los perros,
las mariposas, los ríos, pero son capaces de subir a una montaña rusa, o de ver terribles monstruos en la televisión sin asustarse.

El miedo no es un sentimiento negativo, permite estar alerta y reaccionar frente al peligro, es una reacción natural que en la mayoría de los animales, acompaña el instinto de supervivencia, pero cuando nos ofusca los sentidos y nos llena de desconfianza y dudas, cuando nos impide actuar, o se presenta ante la oscuridad, imaginamos que existen todos los monstruos que nos han contado.

El miedo puedeproducir:

- **Seincrementaelmetabolismocelular.**
- **El corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina.**
- **Aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre, la actividad cerebral y la coagulación sanguínea.**
- **Se detiene el sistema inmunitario, al igualque toda función no esencial.**
- **Se dilatan las pupilas para facilitar la admisión de luz.**
- **La sangre fluye a los músculos mayores,especialmentealasextremidadesinferiores.**
- **El sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante y los lóbulos frontales encargados decambiarlaatenciónconscientedeunacosa a otra– se desactivan parcialmente.**
- **Taquicardia.**
- **Sudoración.**
- **Temblores.**
- **Retroalimentacióndeltemorypérdidadelcontrol sobre la conducta.**
- **falta de armonía en los riñones, lo que puede hacerquelapersonaseorineinvoluntariamente.**

Para ilustrar el efecto del miedo vamos a conocer la historia de una experiencia real:

Existe en el Perú la leyenda del *Chullachaqui*, **un enano o un duende que es considerado como el guardián del bosque. Casi siempre se presenta a quienes caminan solos por la selva, algunas veces da regalos, pero otras es agresivo.**

"Estando en la selva una operación petrolera, la cual yo dirigía, sucedió que en varios campamentos las personas empezaron a sufrir el ataque de este espíritu, y fue imposible continuar el trabajo debido al temor de ser lastimados. Los habitantes de la zona creían que el Chullachaqui, estaba enojado por la presencia de la compañía. La recomendación de los lugareños era consultar con un chamán para saber cómo calmar alespíritu. Las manifestaciones iban desde la posesión, ataques físicos, hasta la levitación. Los trabajadores estaban viviendo una suerte de histeria colectiva.

El pánico en la base se desbordo cuando, llevando a un herido para tratarlo, varios compañeros salieron corriendo de sus cuartos asegurando que ese ser se había manifestado. Al siguiente día en una trasmisión de radio, avise a todos los campamentos afectados, de la supuesta llegada de siete chamanes, que estaban de acuerdo, en que por accidente, se había ubicado uno de los campamentos en la chacra o finca del espíritu, y, que para apaciguarlo, había que levantar el campamento y oficiar una ofrenda. A la mañana siguiente se les comunicó a los trabajadores

sobre una excursión, la cual no se realizó de manera alguna, y en la que, junto con la ayuda de los chamanes, se levantó el campamento, y, por medio de la entrega de ofrendas varias, que iban desde comida hasta licores, se le pidió perdón al Chullachaqui. Luego de esto, las manifestaciones y ataques desaparecieron. Los ánimos habían vuelto a la normalidad".

Este es un ejemplo de como la línea entre la realidad y la fantasía es delgada y se entrecruza según el contexto cultural en el que se habita y el grado de formación que se tenga, la solución a este suceso fue un efecto placebo que incluyo no solo el ámbito cultural, sino la imaginación de cada uno de los involucrados.

Existe información científica que aclara estos eventos:

Algunas experiencias paranormales son fácilmente explicables, según recoge David Robson en BBC. Sufrir daños en ciertas regiones del hemisferio derecho del cerebro o ciertas formas de epilepsia están detrás de que haya gente que, efectivamente, cree haber experimentado un poltergeist en su hogar, o cree haber visto sombras frente a ellos. Las experiencias extracorporales son hoy aceptadas como un fenómeno neurológico, mientras que determinadas ilusiones ópticas podrían confundir, incluso, a un cerebro sano.

Estar exhausto, drogas, alcohol, 'engaños' provocados por luces y sombras... también producen este tipo de visiones.

El psicólogo italiano giovanni Caputo comenzó a estudiar cómo era posible que él mismo viese, al lado de su reflejo, la figura de un anciano canoso reflejado en una de las ventanas de su casa. La respuesta fue que el cerebro trata de rellenar la información que cree que falta construyendo formas alrededor de nuestro rostro. Los psicólogos que estudian estas apariciones desde el punto de vista de lo religioso sospechan que lo paranormal puede ser un escudo ante verdades mucho más duras.

Cuando sucede algo inesperado y traumático, como una muerte o un desastre natural, el cerebro trata de codificar la información y dar una respuesta en plena situación de caos. En ambos casos, las
116 respuestas pueden estar relacionadas con algo real, pero no serreales, de ahílacreenciade quese pue- dan tener experiencias paranormales.

Adam Waytz, psicólogo de la Northwestern university de Illinois, se apoya en la anterior hipótesis. "muchos rechazan que lo que ocurre a su alrededor y que el universo es azar, y prefieren buscar respuestas en lo paranormal". Tapani Riekki, de la universidad de Helsinki, en finlandia, explica que esto hace que haya personas mucho más sugestionables que otras ante este tipo de fenómenos. El propio Riekki ratificó su teoría comparando las respuestas de creyentes en fantasmas y no creyentes con un escáner cerebral.

Algo que la universidad de Amsterdam comprobó posteriormente con los mismos resultados. Los creyentes de lo paranormal tenían mayor capacidad

para 'inhibirse cognitivamente' y anular pensamientos no deseados ante extrañas coincidencias y sucesos con poca lógica. "mientras que los escépticos tienden a reír o pensar que es una coincidencia, los creyentes sustituyen lo lógico por respuestas ambiguas, pero igual o mayor confianza que los escépticos".

CONEXIÓN 5
AMÉRICA LATINA, RAZGANDO fRONTERAS

"Si todos los hombres son libres, y siendo los indios parte de este universo, luego los indios son libres. Y como nadie tiene derecho legítimo de eliminar o coartar la libertad de los otros, luego los españoles tampoco tuvieron derecho a esclavizar a los indios, siendo éstos una serie de actos contra la sociedad humana.

Bartolomé de las Casas.

América Latina un continente en el claro oscuro del olvido. Nos olvidan porque somos absolutamente extraños para ellos, nos olvidamos nosotros por que desconocemos nuestro origen, y vivimos nuestra ciudadanía como un castigo. Casi siempre estamos a punto de irnos, el paraíso siempre está en el jardín del vecino. El crecimiento y desarrollo tecnológico nos invade, y nuestra identidad como nuestro destino se torna brumoso.

En ese universo chamánico, mítico, en ese espacio de la fantasmagoría desplegado en los ritos, en los símbolos, que fue reducido por la razón occidental, enmudecido por el monoteísmo y el fuego, se encuentra, y es nuestra responsabilidad recobrarla, la mirada milenaria con la que sustentábamos una cosmogonía riquísima en saberes y fuerzas de producción relacionadas con un humanismo inédito para Europa. Es en esos vestigios, en esos rastros caleidoscópicos que se va construyendo un pensar de nosotros mismos y de nuestro presente. En el campo de la literatura, en la obra de un Carpentier o de un Lezama Lima, se vuelca un eco de esos antepasados que fueron exterminados, y que nos obliga necesariamente a vincular la experiencia de la colonización con la barbarie, la política con la violencia, la lógica del progreso con la vulneración y el desgarramiento de mundos históricos.

Ese desgarramiento ha trazado un mapa por sobre el cual se erige nuestra cultura, desde nuestras fiestas, nuestras músicas, hasta lo que comemos y la manera en que enterramos a los muertos. Esto hace que sea tan tenue la línea que separa el carnaval, de una masacre, de un magnicidio político, o de cualquier otro hecho de violencia.

Así, se han ido formando los rasgos de un rostro que insistimos en recuperar, a pesar de que la mayoría de sus gestos estén bajo las cenizas, las ruinas de los templos, o la luz demasiado presente de la razón europea. Nuestro pensar es un itinerario hacia el origen

de las formas, de las selvas y los desiertos, es un viaje alucinado, voluptuoso, a la raíz de cada tribu cuya sabia contenía soles como naranjas, ríos como venas.

El proceso de invasión Español fue desestructurando, a medida que se adentraba en lo indescriptible de lo llamado despectivamente como arcaico, capas y capas de sentido, dadas, trasmitidas y sostenidas por generaciones a través de símbolos tan complejos como oníricos, en los que a lo mejor se vio reflejado el subconsciente del colonizador, causándole un impacto que se expresaría en el empalamiento, el desollamiento y la quema.

La vida diaria de américa latina es el resultado de la mezcla indiscriminada de seres que no recuerdan quienes son, nuestras ciudades crecen hacia el futuro desde las malokas de nuestros indígenas, la conciencia del mestizaje, donde la cultura dominante del español cambio nuestros paisajes con sus catedrales, y nos enmudeció con su idioma.

Tuvimos que aprender a llamarnos y a nombrar nuestro mundo con un idioma desconocido.

Se trataba de un idioma que no lograba expresar la exuberancia del paisaje, el sabor de las frutas, la magia de nuestros dioses, un idioma que nos sumió en el silencio y que solo con el tiempo y dificultad hemos aprendido a considerar nuestro.

Cuando llegó el español, la mayoría de los americanos, lo acogimos, con ofrendas, porque así recibíamos en nuestra casa las visitas.

Conocemos nuestra historia por lo que nos han contado, pero la historia siempre la cuentan los vencedores. La llegada de los españoles no nos bendijo, con sus caballos y sus armas encendió una hoguera genocida cuyo fuego reduciría a polvo y olvido cientos de mundos históricos y miles de saberes milenarios.

La manifestación de la identidad Latinoamericana no solo incluye la riqueza cultural, sino también los problemas que nos agobian y la capacidad que tene- mos para resolverlos. El tiempo para nosotros trans- curre a otro ritmo, frente a los cambios acelerados, el predominio de los ámbitos económicos, políticos y tecnológicos, sobre los espacios sociales, ambienta - les, culturales, humanos; la supremacía de la virtua- lidad indiscriminada, la conciencia étnica, de género, o de nacionalidad, que nos enfrenta a la exclusión como manifestación de la tolerancia.

El cambio de una sociedad agrícola a una sociedad industrializada, y, de esta al tiempo del conocimiento y la información, ha transformado nuestra forma de habitar el mundo, ha traído beneficios y perjuicios según la situación geográfica social o política, y por supuesto ha impactado la cotidianidad de nuestra vida.

Ser latinoamericano tiene un significado distinto en cada uno de nuestros países.

En las grandes ciudades crece el conocimiento, los valores, y una amalgama de actitudes que da como resultado, una amplia brecha social que con la globalización no se ha reducido, sino que nos ha mostrado hasta donde podemos llegar a ser diferentes de lo que suele llamarse el primer mundo.

Recuperar la memoria y construir una identidad cultural acorde con nuestros orígenes, nos permitirá resistir la política de puertas abiertas con la que enfrentamos la era de la comunicación donde ordenan, desde las cosas que debemos vestir, hasta la forma como debemos reaccionar frente a la barbarie.

El reconocimiento de quienes somos, sabiendo de dónde venimos, nos permite aceptar que tenemos una identidad cultural propia, heterogénea, enriquecida por una diversidad de simbolismos a pesar de que, con el vasallaje español trataron de transformarnos, de convertirnos en ellos.

A pesar del tiempo transcurrido, desde la emancipación de España, en nuestro imaginario consideramos que es natural que nuestros conocimientos no

tengan ningún valor en el primer mundo, que nuestros médicos, ingenieros, abogados, sean los conductores, lavaplatos, barrenderos, en sus países, la otredad que considera al otro como un semejante no es un camino de doble vía, como debería.

Habitar un continente con múltiples culturas coexistiendo en espacios tan semejantes, que las fronteras no existen, donde el contacto con lo distinto, puede ser contaminante.

Se hace necesario promover y desarrollar medios de intercambio, comunicación y formación alrededor de los valores propios de cada uno, con el reconocimiento y el respeto a las singularidades.

Con el reconocimiento ético de la existencia del otro como un complementario, que como yo, tiene derecho a la diferencia y a la extrañeza frente al mundo.

Con el conocimiento de nuestra identidad cultural, del cómo y el porqué de nuestro ser latinoamericanos, podemos fortalecer la debilidad existente en los actores sociales tradicionales, generar sistemas de desarrollo y producción acordes con nuestras necesidades, enfrentar la inequidad en la distribución de bienes materiales.

Podremos escribir para nosotros un proyecto de vida acertado.

Podemos construir un proyecto que nos permita ocupar un lugar con iguales oportunidades de crecimiento espiritual, cultural, económico y social al del mundo desarrollado.

América Latina enfrenta el reto de alfabetizar en el lenguaje tecnológico al mayor número de personas en el menor tiempo posible, para hablar el lenguaje de los medios de comunicación actuales, que marcan el grado de exposición de nuestra población a la cultura y costumbres foráneas, y nos obliga a recordar, redimensionar y recrear, nuestra historia cultural que es una parte esencial de nuestraidentidad.

Regresar después de un camino de búsqueda hacia la felicidad o la paz, devolvernos para recordar o aprender de dónde vienes, reconocer la herencia cultural de la que provienes y como el desarrollo tecnológico te ha impactado moldeándote y cambiando al ser al que estabas llamado a convertirte.

Preguntarte sobre el papel que juega en tu vida, la ciencia que influye de manera definitiva en el instrumento que utilizas para comunicarte con el mundo, a saber: tu cuerpo, que es el campo de desarrollo de la medicina, en una sociedad donde todo tipo de carencias influye en el equilibrio que sostiene los procesos de salud-enfermedad, como ser humano eres el resultado de un complejo sistema de funciones, sentimientos, imaginería, conceptos, y la mirada con la que el otro te define.

Cada uno de los temas de reflexión de este capítulo pretende que reconozcas la influencia que ejerce el medio en el que habitas en el ser que eres, en la vida que llevas y en las búsquedas que realizas. Recuerda que ninguna persona te puede dar la satisfacción o la felicidad, si no te conoces y comprendes a ti mismo.

"Puedo escapar hacia cosas ilusorias, puedo huir de la contienda, del esfuerzo, de la lucha; puedo adorar a otro; puedo buscar mi salvación a través de otra persona. Pero mientras yo no me conozca a mí mismo, mientras no me dé cuenta del proceso total de mí mismo, no tengo base alguna para el pensamiento, para el afecto, para la acción".

Jiddu Krishnamurti
La Libertad Primera y Última

LLEgAR HASTA AQuí, de la mano de tu ser, cruzando las sinapsis de cada contenido, de cada circuito, atravesando con asombro y alegría por las problemáticas que planteo cada reflexión, significo diseñar una herramienta holística, adaptable de acuerdo a la dimensión de cada necesidad cotidiana en tu camino hacia el crecimiento.

Nos volveremos a ver, cada vez que regreses a alguna página, a alguna línea, nuestra conversación se mantendrá en los ámbitos de la mente y el espíritu, en los márgenes del sueño, enriquecida por la promesa de nuevos conocimientos y experiencias.

BIBLIOGRAfíA

Arendt, Hannah. *La Condición Humana,* **Editorial Paidos Iberica, España, 2005.**

Blaise Pascal, P. *Lethielleux,* **Libraire-Édite, París.**

Camus, Albert. *El Mitode Sísifo*, **Editorial Lozada, Buenos Aires, 1981.**

galeano, Eduardo. *Las venas Abiertas de América Latina,* **Editorial Siglo XXI, 2003.**

galeano, Eduardo. *Memoria del Fuego,* **Editorial Siglo XXI, 2002.**

Krishnamurti, Jiddu. *La Libertad Primera y Última.* **Editorial Kairós, Barcelona, 1996.**

Larrosa, Jorge. "Leer (y enseñar a leer) entre las lenguas, 20 fragmentos (y muchas preguntas) sobre Lectura y Pluralidad", *Rev.de Educación y Pedagogía* **No 59, facultad de Educación u. de Antioquia.**

Llinas, Rodolfo. *El Cerebro El Mito del Yo*. **Editorial Belacqua, 2003.**

melich, Joan Carles. *El Finde lo Humano,* **Barcelona, universidad Autonoma de Barcelona, Departamento de pedagogía.**

melich, Joan Carles. *Memoria y Esperanza,* **Barcelona, universidad Autonoma de Barcelona, Departamento de pedagogía.**

montes, graciela. *La gran ocasión, La escuela como sociedad de lectura.* **Buenos Aires, Plan Nacional de Lectura, min. de Educación, Ciencia y Tecnología, 2007.**

Petit, michele. *Peter Pan y Wendy o elderecho a la ficción,* **Ensayo publicado por la fundación Cuatrogatos.**

Sabato, Ernesto. *La Resistencia,* **Buenos Aires, Editorial Planeta.**

Sabato, Ernesto. *Hombres y Engranajes,* **Editorial Seix Barral.**

Scherder, Erik. *Ponga en forma su cerebro.* **Intermedio Editores, Bogotá,2015.**

Sloterdijk, Peter. *Los Hijos Terribles de la Edad Moderna*, **Editorial Siruela, 2015.**

Zuleta, Estanislao. "Elogio de la Dificultad", en: *El elogio de la dificultad y otros ensayos.* **Hombre Nuevo Editores y fundación Estanislao Zuleta, medellín 2005.**

Otras fuentes

El doctor en Biología molecular Estanislao Bachrach.

Facundo Manes, Neurologo y Neurocientifico.

Deepak Chopra, médico, escritor y conferencista hindú.

Eduard *Punset* **Casals, divulgador científico.**

íNDICE

Prólogo 13

Redes I. El método de lo evidente 19

Conexión 1

El método de lo evidente 21

Conexión 2

Los laberintosdel lenguaje 25

Conexión 3

La posibilidadde imaginar 35

Conexión 4

Elmundocomoinvención dela creatividad 37

Conexión 5

Aprendiendo aser libres 41

Conexión 6

Leer el mundo y descifrar el texto 49

Redes II. Las neurociencias 55

Conexión 1

un repaso a las neurociencias 57

Conexión 2

Hablemos del cerebro y la mente **60**

Conexión 3

Mundo infinito de posiblidades **67**

Conexión 4

¿La calidad de mis pensamientos afecta mi salud? **68**

Conexión 5

Vínculo entre cuerpo y mente **76**

Conexión 6

Los secretos de ejercitarse **78**

Redes III. Regreso a la fuente **83**

Conexión 1

Hacia una medicina más humana **85**

Conexión 2

Desarrollo y tecnología **97**

Conexión 3

El universo de las emociones **103**

Conexión 4

¿Realidad o fantasia? **108**

Conexión 5

América Latina, razgando fronteras 117

Bibliografía 127

Este libro se terminó de imprimir en la ciudad de Bogotá, En el mes de octubre de 2016. Fue levantado en caracteres Roboto de 10, 12 y 14 puntos bajo el cuidado editorial de

Anathema Crecimiento Personal, Ed. PdL.