



Neurosicoeducación para todos

Neurociencia para el cambio

*"Una guía general para aquellos que están buscando
un sentido a su vida."*

Autores: Carlos Logatt Grabner - Marita Castro.

Diseño de tapa e Ilustraciones: Denise Toiw.

Corrección, adaptación y colaboración: Yasmín Logatt Grabner - Cristian Logatt Grabner -
Emanuel Moreira Merlo.

Asociación Educar

Ciencias y Neurociencias Aplicadas al Desarrollo Humano
www.asociacioneducar.com



Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,
almacenada o transmitida por ningún medio, sin su correspondiente permiso.

Primera Edición año 2011

ISBN: 978-987-26988-0-5

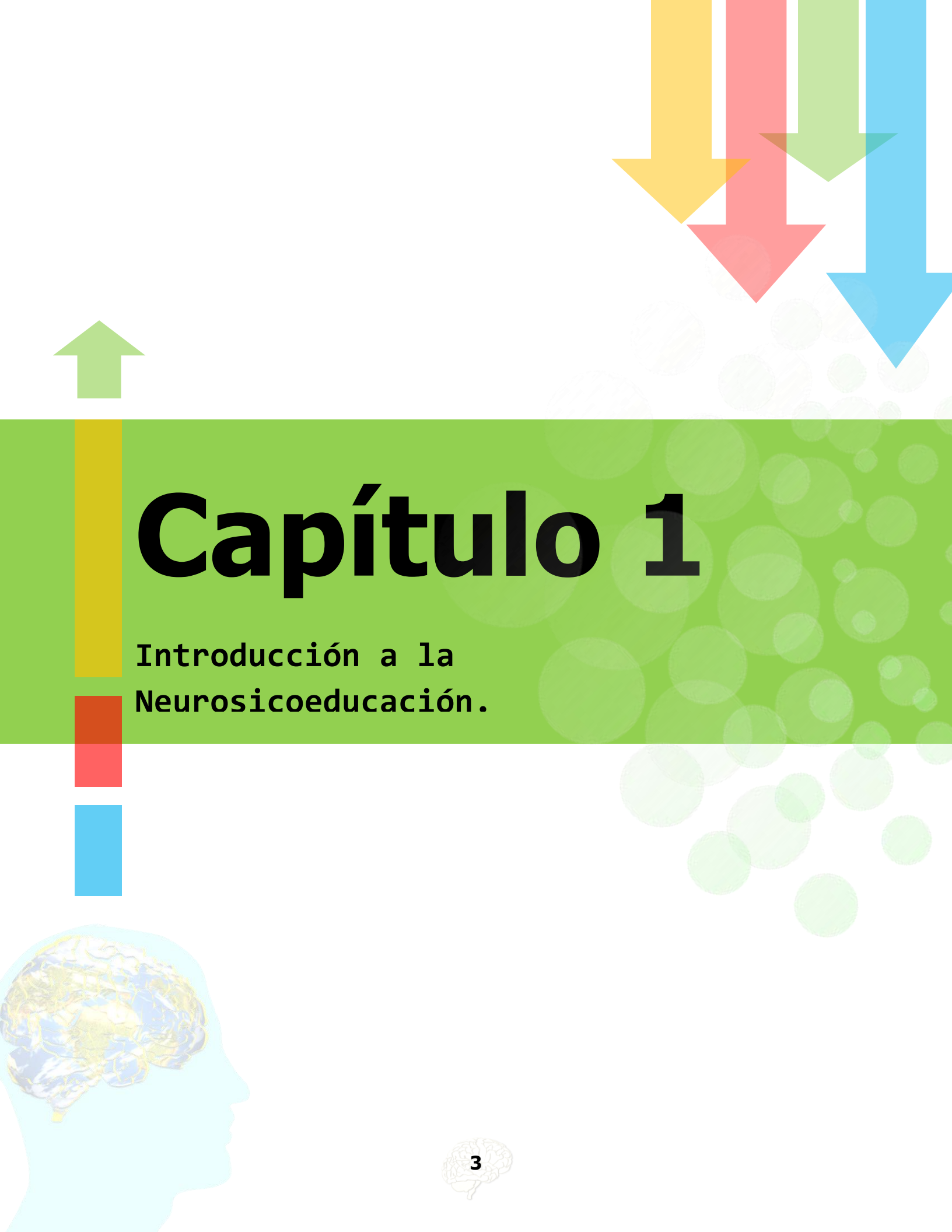
Impreso en Argentina





*Agradecimientos: A nuestra familia, amigos,
equipo y a todos nuestros alumnos por
apoyarnos y compartir este sueño.*





Capítulo 1

Introducción a la
Neurosicoeducación.



Capítulo 1

Introducción a la Neurosicoeducación

En la vida todos tenemos algo que deseamos cambiar en nuestra personalidad, pues sabemos que algunas características de la misma no hace más que traernos problemas que muchas veces son reiterativos a lo largo de la vida.

Entonces, ¿Por qué estamos esclavizados por nuestro cerebro?

Si tenemos la voluntad y el objetivo de variar nuestras conductas, ¿por qué muchas veces, tan solo logramos obtener éxitos pasajeros?, cayendo una y otra vez en el mismo pozo del que deseamos fervientemente salir.

Parece como si estuviéramos apresados en un yo (más adelante veremos que es un nosotros o conjuntos de "yos"), modelado y cristalizado en el tiempo por la confluencia de los siguientes factores:

- 1) genética de la especie;
- 2) genética individual o personal;
- 3) experiencias de vidas propias;
- 4) experiencias de vidas ajenas;
- 5) cultura familiar;
- 6) cultura social;
- 7) época histórica;
- 8) contextos ambientales particulares;
- 9) calidad de la nutrición alimenticia recibida;
- 10) calidad de la nutrición emocional recibida.

Aparentemente solo queda la resignación o esperar que algún golpe real o de suerte cambie nuestra vida, pero esta actitud parece ser muy pasiva y por lo visto en muchas personas raramente exitosa.

Por lo tanto, si nuestros problemas para cambiar están dentro de nuestra propia cabeza, la actitud más inteligente es la de volver hacia el pasado y traer al presente la conocida frase de Thales de Mileto, que decía:

“¡Conócete a ti mismo!!”

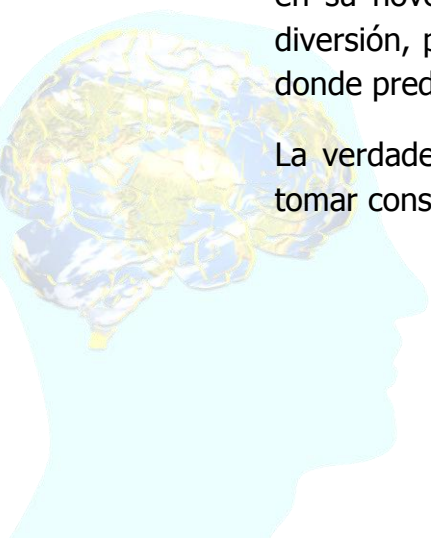
Pero el conócete a ti mismo de antes se ha convertido ahora en “conoce a tu UCCM” por lo que en la actualidad implica el conocer, controlar, y saber modelar al propio cerebro. Por suerte estamos viviendo en la época actual que nos pone a nuestro alcance, los mejores y más modernos conocimientos para transformar el conoce tu cerebro y tu mente, en una realidad al alcance de todo aquel que considere que éste es el camino más rápido y corto para construir una vida feliz. Lamentablemente la sociedad de consumo confunde el éxito con felicidad cuando en realidad son dos cosas muy diferentes, el éxito implica materializar un sueño, pero la felicidad es el poder disfrutar del logro alcanzado en el ámbito de vida que sea.

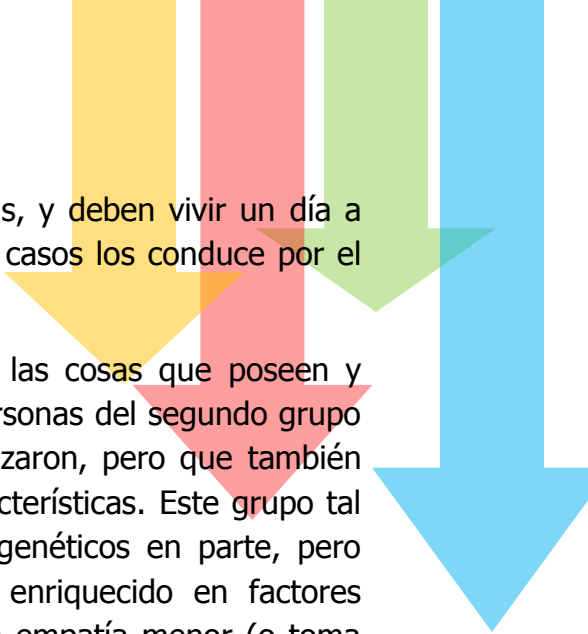
El mundo está lejos de ser lo que a todos nos gustaría que fuera y algunas personas incluso no son muy optimistas con respecto a un futuro mejor, pues se imaginan con tecnología de mayor calidad, pero no creen en que pueda pasar lo mismo con los seres humanos.

A los seres humanos de la actualidad se los puede ubicar dentro de 3 categorías:

- 1) A los que les sobra de todo y no saben en qué gastar todo el dinero que poseen, ni qué hacer con el tiempo que les sobra. Esto los puede llevar a caer fácilmente como presas de la adicción a la excitación, poniendo muchas veces en juego su salud y calidad de vida. Esta actitud los lleva a desperdiciar su existencia en cosas intrascendentes, recreando lo que describió Aldous Huxley en su novela: “Un mundo feliz”, en donde las personas basan su vida en la diversión, pero se olvidaron del pensar y reflexionar, cultivando una cultura en donde predominan lo irrelevante y chabacano.

La verdadera salida de esta cárcel de lujo es enriquecer el mundo interior y tomar consciencia del verdadero lugar en este mundo.



- 
- 2) Los que padecen pobreza, en muchos casos extremas, y deben vivir un día a día lleno de privaciones e ignorancia que en algunos casos los conduce por el camino del resentimiento y de la delincuencia.
 - 3) Una minoría privilegiada, que son los que disfrutan las cosas que poseen y sienten que su suerte debe extenderse a las otras personas del segundo grupo que no han tenido las oportunidades que ellos alcanzaron, pero que también son merecedores de tener una vida de similares características. Este grupo tal vez posea estas particularidades debido a factores genéticos en parte, pero también con seguridad influyó en ellos un medio enriquecido en factores humanizantes. Esto les dio la capacidad de poseer la empatía menor (o toma de perspectiva), o la empatía mayor que es un grado superior a la anterior y que es la que le permite a un ser humano poder ponerse en la situación por la que está pasando la otra persona. Este sentimiento poderoso nos permite reconocer y respetar al prójimo, sin abandonar al propio yo.

El poseer esta cualidad es la que nos permite a todos desarrollar la inteligencia intra e interpersonal que son las bases sobre las que se construye la humanidad de todo individuo.

El que muchos puedan recorrer el camino de crecer como mejores seres humanos, nos impulsó a crear la Neurosicoeducación, que integra las neurociencias y otras disciplinas afines a la comprensión de nuestras conductas, poniendo todos sus nuevos descubrimientos en un lenguaje llano y fácil de comprender para la mayoría de las personas, buscando que todos logremos conocer, comprender, controlar, modelar y supervisar nuestro propio mundo interior, algo que nos permitirá tener el privilegio de pertenecer al tercer grupo y contribuir a crear un nuevo mundo, que posea cualidades tales como la hospitalidad, respeto, igualdad de oportunidades, justicia, armonía, aceptación de las diferencias, y por supuesto personas más éticas y altruistas.

Parece muy simple y evidente, pero sin embargo es importante reafirmar que el conocimiento aislado, obtenido por un grupo de especialistas, con un estrecho campo de visión tiene ningún valor por sí mismo. Este solo cobra validez a través de una síntesis con el resto del conocimiento y solo en la medida en que realmente esa síntesis contribuya a dar respuesta a la pregunta ¿Quiénes somos?

Erwin Schrodinger

No es necesario ser perfecto, pero sí tener consciencia, es necesario para crecer realmente como ser humano, el estar atento y superar nuestros instintos evolutivos, para que ellos no comanden nuestras vidas, ni afecten la de las personas con quienes convivimos.

El fin de la Neurosicoeducación es el de contribuir a crear un mundo mejor, en donde las personas puedan prosperar y alcanzar a través de esfuerzo sus sueños, donde en todas las sociedades se respeten los derechos humanos, y en donde los individuos sean libres para elevarse hacia los estados más distinguidos de su ser.

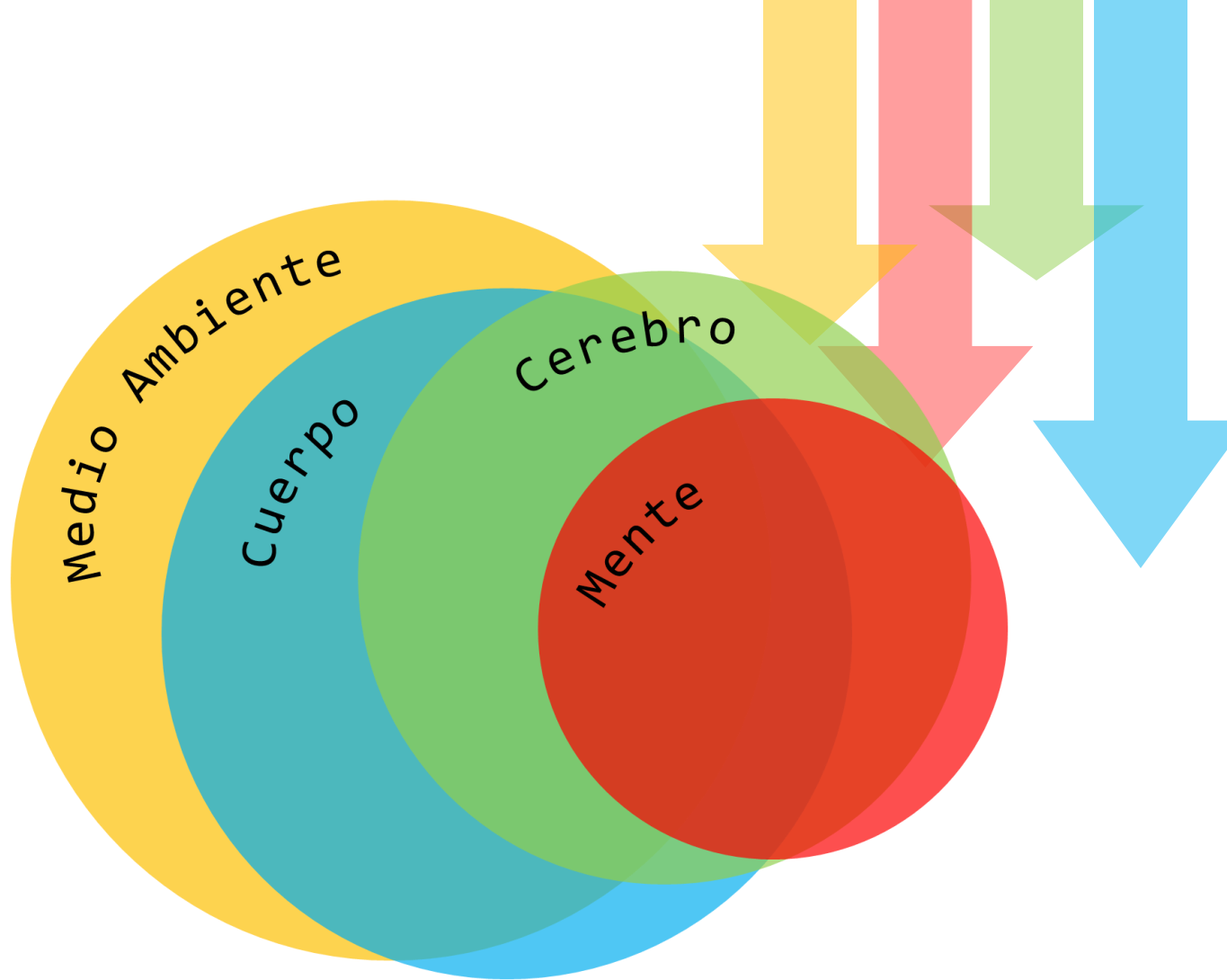
Para reformar a esta sociedad, refórmate primero a ti mismo, pues así habrá un granuja menos en este mundo

Thomas Carlyle

Conociendo la U.C.C.M - MA

En Neurosicoeducación el primer concepto que deseamos que todos conozcan, es la relación que existe entre el cuerpo, el cerebro, la mente y el medio ambiente, que forman una unidad indivisible (unidad cuerpo cerebro mente – medio ambiente) en donde cada una de sus partes tiene injerencia sobre el funcionamiento de las otras, tanto en forma ascendente como descendente (causalidades ascendentes y descendentes)





Otro detalle a tener en cuenta es que para entender la U.C.C.M (unidad cuerpo cerebro mente), es necesario hacerlo a través del estudio del proceso evolutivo que le dio forma progresivamente a lo largo de millones de años, pues el mismo es el que nos permite entender tanto las maravillas que ésta puede realizar, así como también las limitaciones que posee y que se ponen de manifiesto tanto en lo personal, familiar, laboral y social. Conociendo y prestando atención a estas limitaciones en la biología de nuestro cerebro podremos ir minimizándolas poco a poco y hacer realidad nuestro ideal de un crecimiento progresivo como ser humano que abarque toda nuestra vida.

Principales funciones de la U.C.C.M - MA

Debido a su origen evolutivo tan duro y competitivo, el principal cometido de todas las variantes de U.C.C.M. conocidas, por encima de todas las otras funciones que esta puede realizar es sencillamente: asegurar la supervivencia de su poseedor, por ello podemos inferir en el caso del ser humano que todas las conductas que éste lleva a cabo, desde las más crueles a las más sublimes tienen

este origen y pueden ser comprendidas a través de la aplicación de este simple concepto.

La supervivencia en la cual se desarrolló, no se caracterizó por la abundancia de recursos, por lo que las diferentes especies que conviven en un mismo territorio deben competir duramente para obtener los elementos necesarios para sobrevivir, algo que fue denominado por Charles Darwin como selección natural.

La principal función de todas las UCCM es la:

SUPERVIVENCIA



Características generales del mundo en el cual se desarrollaron las UCCM

- ✓ Selectivo para con los mejores genes.
- ✓ Implacable con los débiles.
- ✓ Altamente competitivo.
- ✓ Sometido de vez en cuando a cambios bruscos en sus geografía o en el clima.
- ✓ Predominio de periodos de escases por sobre los de abundancia.

El haber evolucionado entonces en un medio pobre en recursos pro-supervivencia hizo que nuestro cerebro cuando está pasando por una situación de estrés importante, ponga en acción a áreas más primitivas, ésta es la razón por la que en este tipo de situaciones en donde está en juego la supervivencia sea más fácil reaccionar que pensar con claridad.

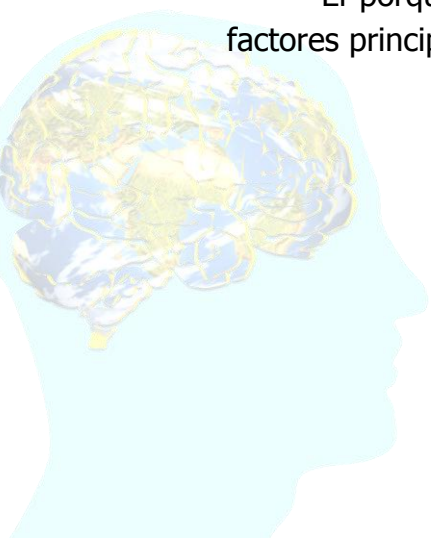
Nuestra UCCM (unidad, cuerpo, cerebro, mente) es la generadora de nuestras sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos, creaciones, pensamientos, imágenes mentales, siendo todos estos factores los que conforman el contenido de nuestra mente, que de una u otra forma terminará siempre manifestándose como alguna de nuestras conductas.

Si bien ahora conocemos las causas generales del problema, es necesario ir a las causas particulares, pero para ello debemos primero examinar con más profundidad la herramienta que todos tenemos a nuestra disposición para iniciar este largo proceso de mejora continua que nos lleve a una real modificación o cambio de nuestra mente.

Y esta herramienta es:

La capacidad del pensamiento lógico o la capacidad de razonar sobre un tema en particular, que todos poseemos, aunque desarrollada en distintos grados.

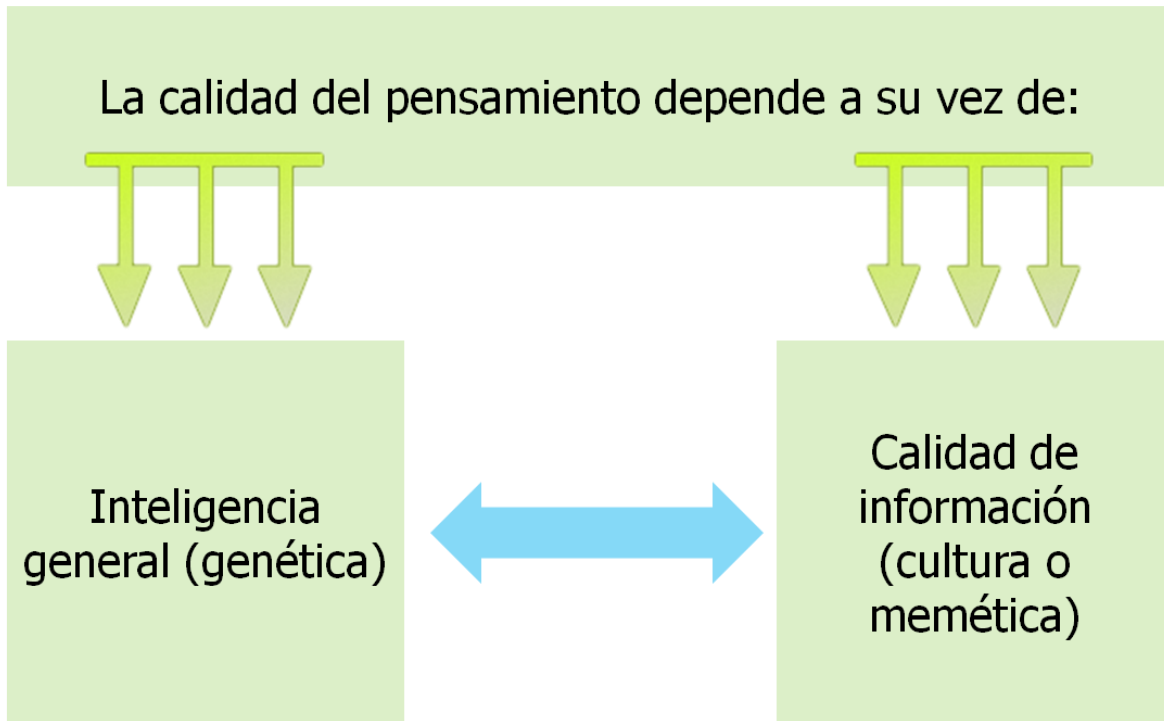
El porqué de estas diferencias de un individuo a otro, están dadas por dos factores principales:



1) la genética;

2) la calidad de la información recibida o acumulada en nuestros bancos de memoria.

La genética determina entre el 50 y 70% de su potencial y el resto dependerá de la calidad de información acumulada en la memoria, que determinará entre el 30 y el 50% restante.

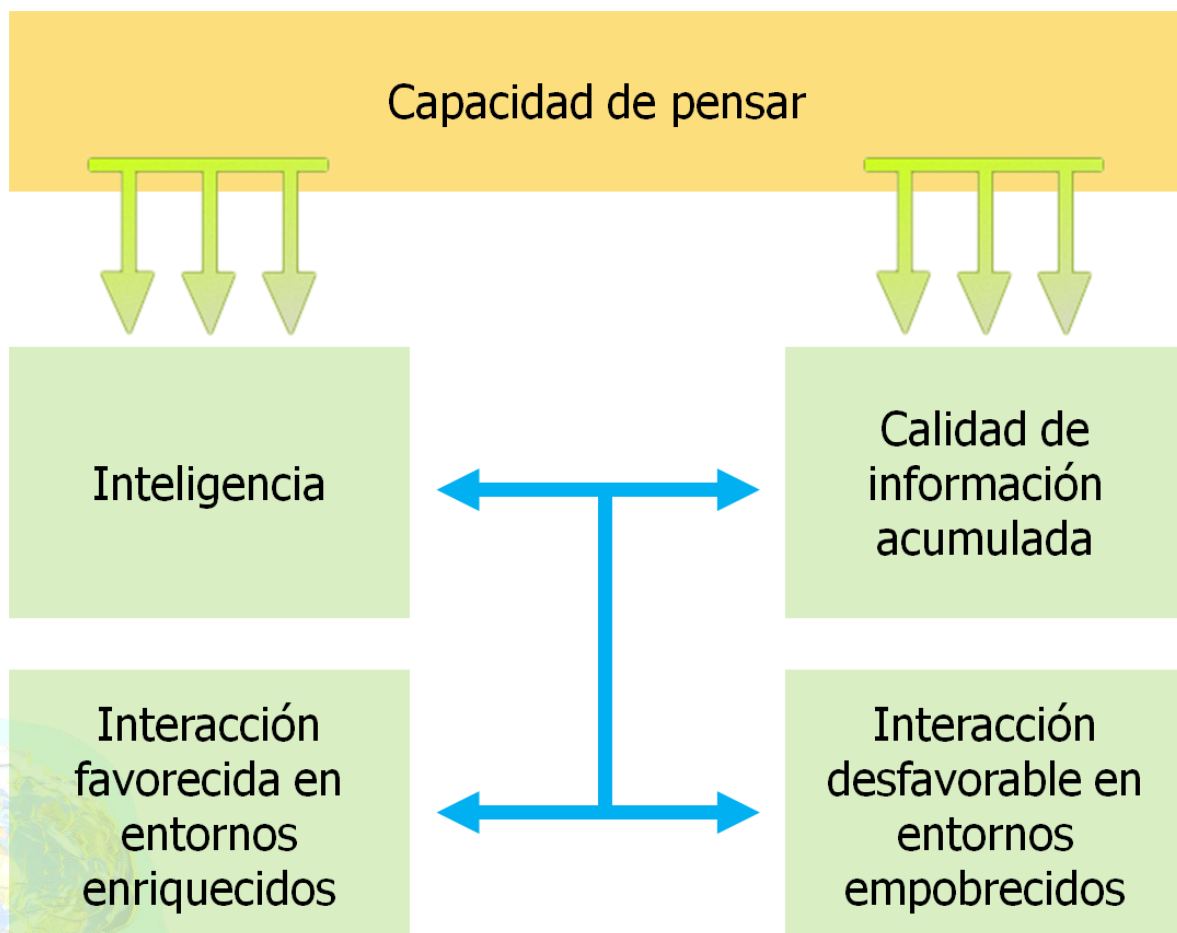


Ambos factores se pueden potenciar si se encuentran en entornos óptimos, denominados entornos enriquecidos, caracterizados por la riqueza de estímulos.

Por el contrario interactuarán negativamente entre sí, en entornos considerados como empobrecidos debido a la pobreza o falta de estímulos presentes del medio.



El factor genético tanto en sus valores superiores como inferiores es variable debido a la herencia, pero también dependerá de si el medio en que un ser vivo se desarrolla es enriquecido o empobrecido (este factor es dependiente de la cantidad y calidad de información presente en un entorno determinado) para alcanzar su valor definitivo, algo que ahora se ha denominado epigenética. La misma nos indica que un gen defectuoso o virtuoso, no es suficiente para que se exprese una conducta negativa o positiva, sino que los factores medioambientales son considerados también esenciales para determinar que ese gen se active o no.



La riqueza o pobreza de un entorno determinado dependerá de la cantidad y variedad de estímulos de todo tipo que reciba el cerebro de un ser humano en desarrollo cuando esta interactuando con el mismo.

Cantidad de información en bytes acumulada en la UCCM a lo largo de la historia humana:

- ✓ seres humanos sin lenguaje, su capacidad de almacenamientos en la memoria era de 5 a 10 megabytes (5mb = a la cantidad de información registrada en el texto de " La Ilíada")
- ✓ seres humanos con lenguaje, con este aumenta el intercambio de conocimiento por lo que las memorias acumuladas alcanzan los 1000mb;
- ✓ seres humanos con lenguaje y escritura, la acumulación de memoria aumenta a 100.000mb;
- ✓ seres humanos con lenguaje, escritura e imprenta, aumentan la capacidad de memoria a 100.000 millones de mb.
- ✓ Estos datos son según estimaciones de Claude Shannon, realizadas en los años 1940.
- ✓ Seres humanos en la actualidad: incalculable ya que está en crecimiento constante.

Antes de seguir con este tema es importante conocer una de las tantas definiciones que se han dado de la inteligencia y la misma dice: es la capacidad de hacer distinciones abstractas o concretas en un medio ambiente con el fin de resolver los problemas que plantea la supervivencia, por supuesto que cuantas más distinciones hagamos y apliquemos sobre una experiencia de vida o un tema de terminado seremos considerados como más inteligentes.

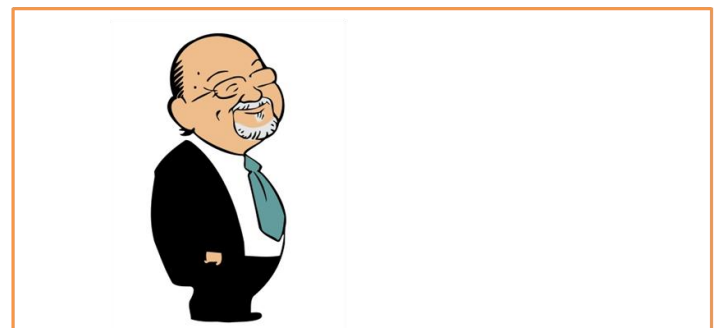
Trataremos ahora de explicar a través de un simple ejemplo la gran incidencia que tiene la calidad de la información en el desarrollo del potencial de la inteligencia humana.

Compararemos a dos personas que se desenvuelven exitosamente en medios muy dispares: la selva y una moderna ciudad occidental. Al hombre de la selva lo representaremos mediante el personaje de Tarzán y, al occidental, a través de un típico ejecutivo neoyorquino.

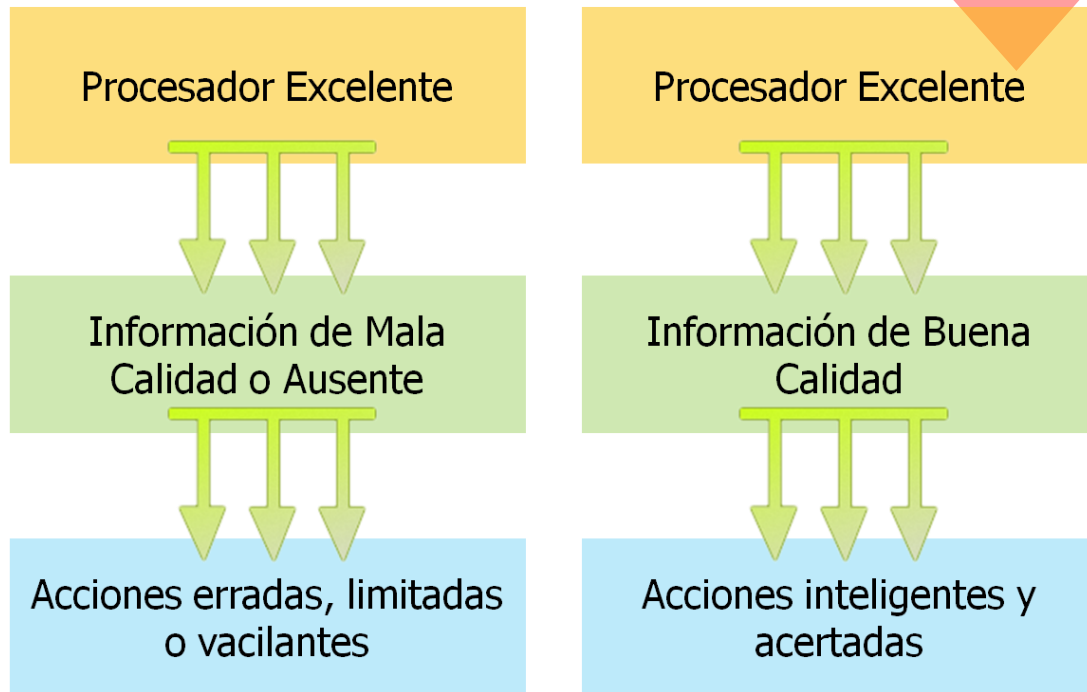
En sus respectivos medios, ambos son considerados muy inteligentes y hábiles. Se puede decir que genéticamente han sido dotados por igual, de eficaces procesadores, ya que han logrado una muy buena adaptación a los desafíos planteados por sus respectivos entornos.

En un momento de nuestra historia, ambos se ven forzados a intercambiar su ambiente. Tarzán es trasladado a Nueva York, y el ejecutivo se encuentra, repentinamente sólo, a merced de los peligros de la selva. De inmediato se comportan como dos personas sin inteligencia: cometen un sinfín de errores, que en algunos casos llegan a ponerlos en peligro de supervivencia, simplemente por desconocimiento.

Pero si felizmente los dos tuvieran la oportunidad de incorporar la información que les faltaba, mediante un proceso apropiado de enseñanza, y se adaptaran al nuevo medio, recuperarían su reputación de inteligentes.



La conclusión entonces es que no se puede pensar bien si los conocimientos que se poseen son errados, perimidos, inexistentes o no adaptados a la cultura en que se vive.



Este desarrollo en torno al tema de la inteligencia, permite incorporar la idea de que existen dos factores a tener muy en cuenta sobre el comportamiento humano: uno es el componente genético y, el otro, la información de la cual se dispone (componente cultural o memético).

Una inteligencia naturalmente bien constituida, pero dotada de mala información, produce resultados no inteligentes, desaprovechando su capacidad potencial.

Desde esta perspectiva, se puede interpretar con mayor facilidad muchos sucesos, que de otra manera resultarían inexplicables y comprender que buscar buena información es de suma utilidad para alcanzar un buen desenvolvimiento.

Los seres humanos, movidos por la necesidad de garantizar nuestra supervivencia, hemos dirigido todos los esfuerzos a conocer el mundo exterior y hemos adquirido suficientes datos para manejarnos inteligentemente en ese ámbito por lo menos en algunos aspectos del mismo.

Tal dedicación nos permitió alcanzar los adelantos científicos y tecnológicos de la actualidad. Pero no nos hemos podido dedicar aún a profundizar en el conocimiento del mundo interior y al carecer de datos en ese terreno, cometemos errores como les ocurrió a los protagonistas de la historia (Tarzán y el ejecutivo), cuando fueron extraídos de su medio ambiente natural.

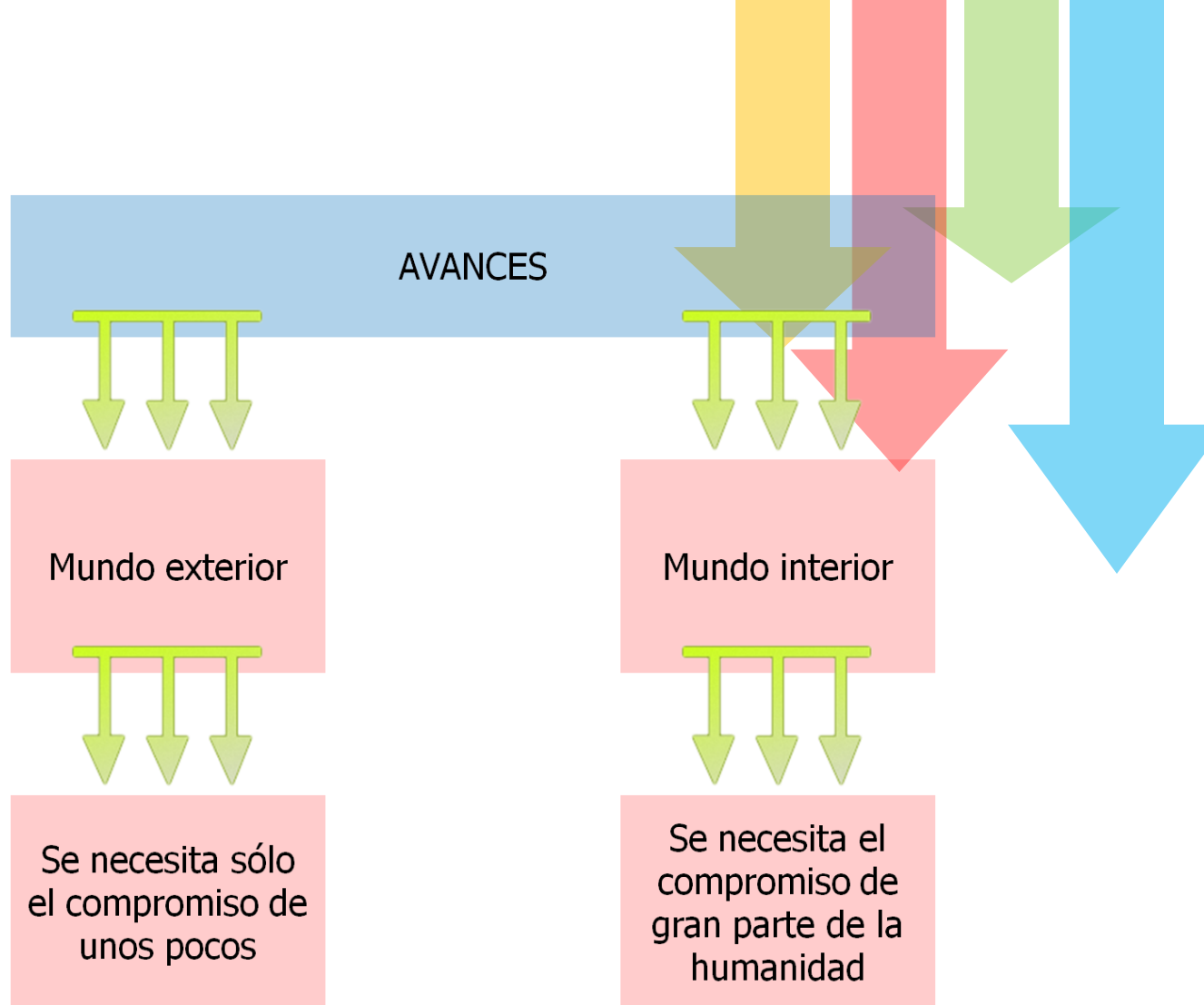
Pero aquí encontramos una gran diferencia, pues para conseguir el primer logro no necesitamos de toda la humanidad, sino que basta con unas pocas mentes brillantes que actúen en serie a lo largo de varias generaciones consecutivas, para que luego el resto de la humanidad pueda disfrutar de los logros que estos alcanzaron.

Sin embargo, para avanzar en el conocimiento del mundo interior las cosas cambian radicalmente, porque no es suficiente que unos pocos posean el conocimiento humanizador, sino que aquí es necesario que el mismo llegue, por lo menos a una gran porción de la humanidad, para que el cambio se vuelva visible.

El intento de aumentar la complejidad e integridad de nuestro propio mundo interior tendrá un valor limitado, mientras sea sólo una tentativa de individuos aislados.

Los grandes valores universales pueden ser creados y sostenidos por unos pocos individuos, pero para poder sobrevivir deben ser mantenidos por toda la sociedad.

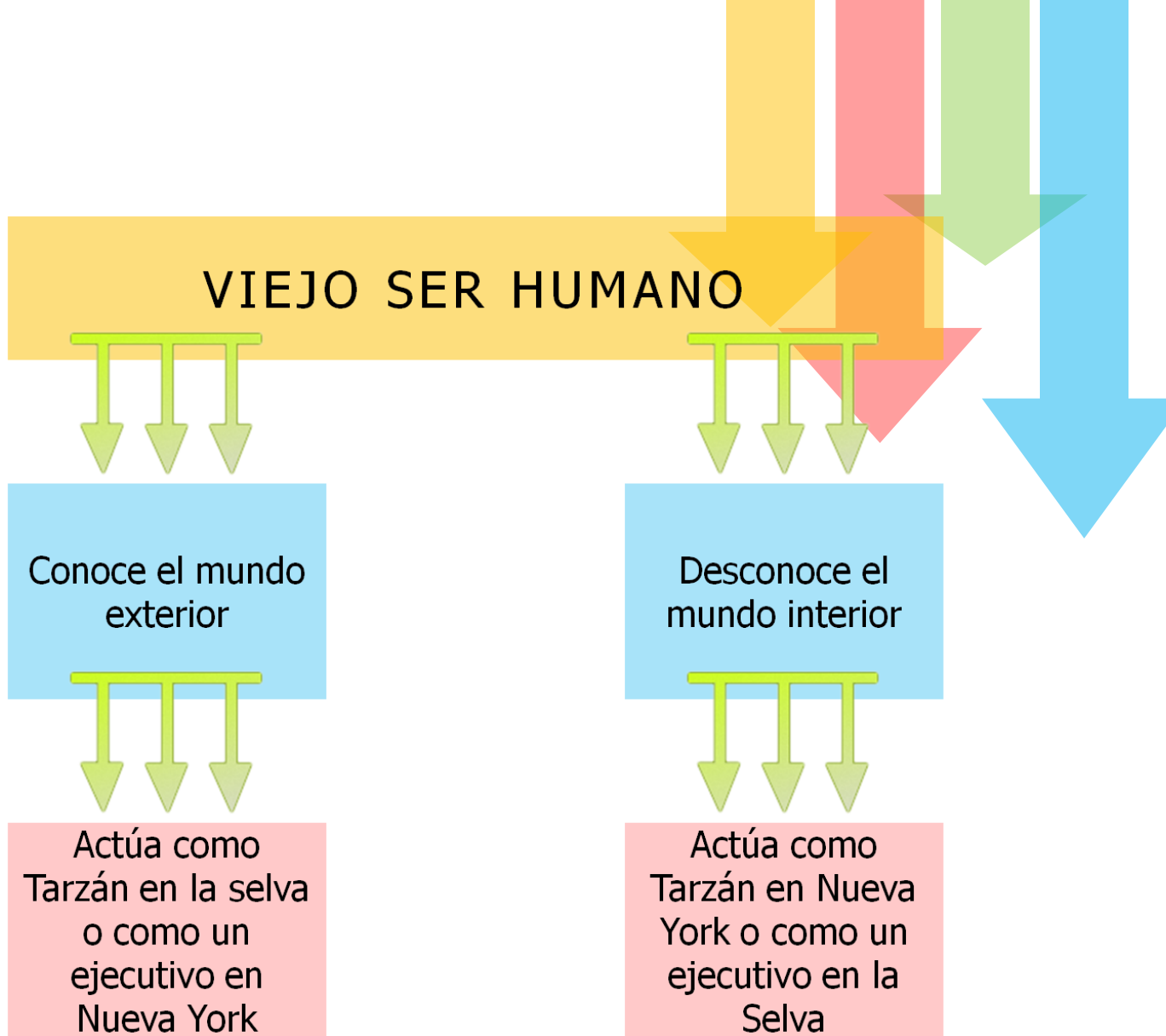




Por consiguiente, los errores en el desenvolvimiento de la vida personal, familiar o social, no deben atribuirse sólo a una inteligencia pobre, a un procesador deteriorado o genéticamente inferior, sino también a la ***falta de información apropiada***. Es decir que carecemos de información, o que la que tenemos no es la adecuada.

Ésta es, sin duda, una buena noticia: podemos liberarnos de muchas culpas, al comprender que enmendar los desaciertos depende fundamentalmente de detectar cuál es la información incorrecta o faltante, para poder corregirla o incorporarla.

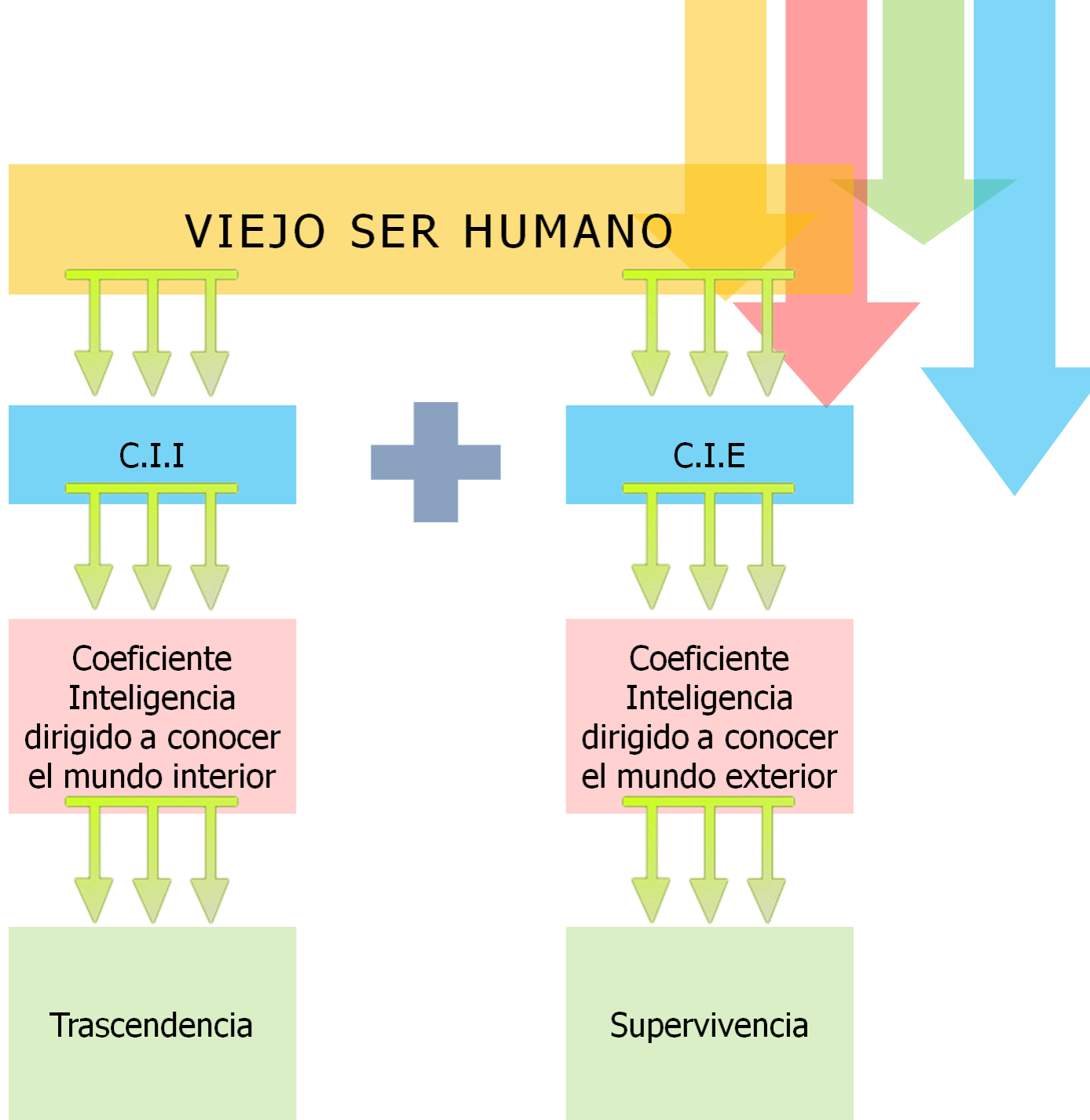
Sólo necesitamos estudiarnos a nosotros mismos y encaminarnos al autoconocimiento, para transformarnos en personas ***íntegramente desarrolladas***.



Un ser humano puede desarrollar niveles de conocimiento muy dispares en cada una de estas áreas. Por eso, el denominado **Coefficiente de Inteligencia**, debería dividirse en dos: uno que midiera la **inteligencia orientada al conocimiento del mundo exterior** o **C.I.E.**, y otro al **mundo interior** o **C.I.I.**

Para considerarnos integralmente desarrollados, deberíamos contar con los dos.

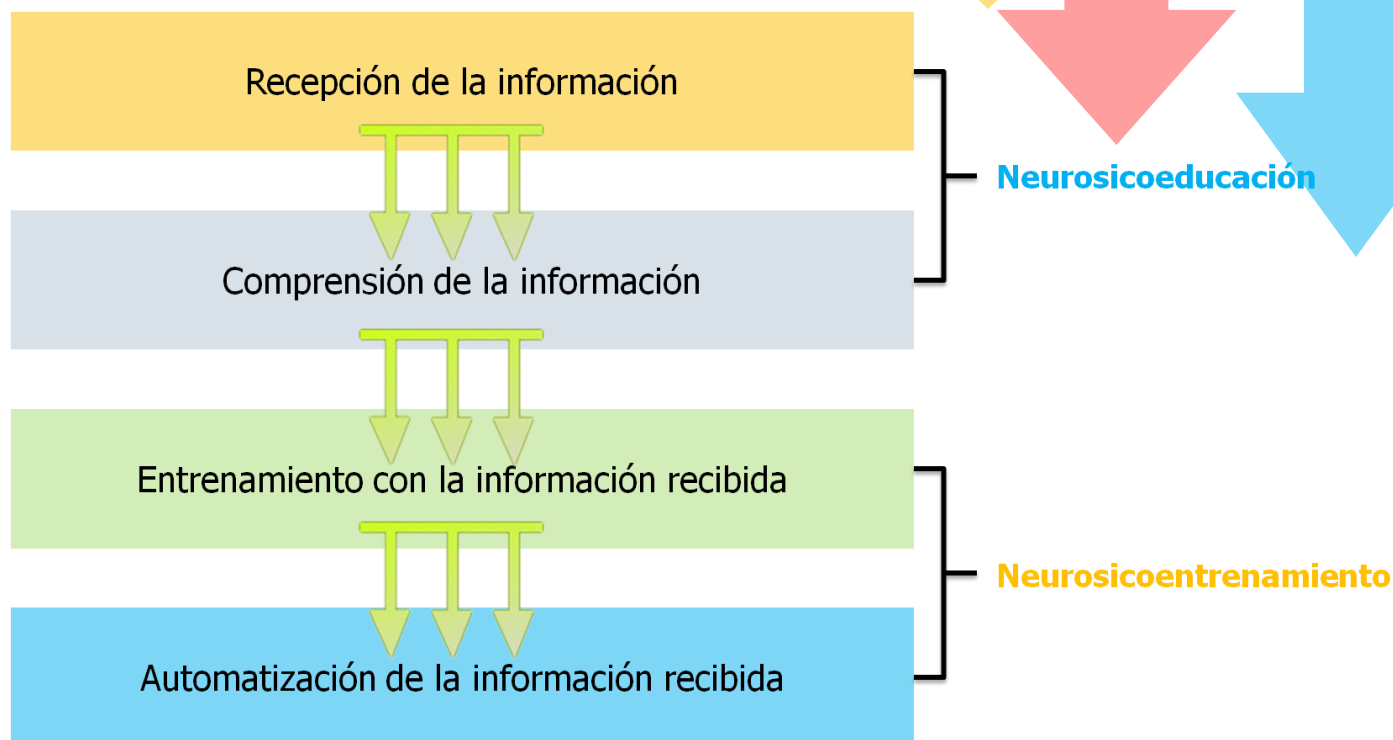




La historia nos muestra esta dualidad en la vida de muchos famosos que, a pesar de haber sido sumamente inteligentes en algunos aspectos, no pudieron aplicar la misma sabiduría a nivel de su vida personal (Picasso, Beethoven, Mozart, Scott Fitzgerald, Nicola Paganini, etc.).

El hecho de comprender que existen dos tipos de inteligencias no implica desestimar alguna de ellas. Ambas son imprescindibles para el completo desarrollo del ser humano. Pero si tenemos en cuenta el sueño de un mundo mejor, sin lugar a dudas, la inteligencia del mundo exterior, tendría que relacionarse con la del mundo interior.

El desarrollo del coeficiente intelectual de cada una de las inteligencias, inteligencia dirigida al mundo interior e inteligencia dirigida al mundo exterior (**I.M.I.** e **I.M.E.**), requiere un mismo tipo de proceso secuencial:



Para ser médico, ingeniero, chef, técnico o científico, se necesita un particular dominio del mundo exterior, que se logra dedicando esfuerzo al desarrollo de la inteligencia apropiada (**I.M.E.**)

Con respecto a la inteligencia orientada al mundo interior (**I.M.I.**), ocurre lo mismo: es esencial dedicar tiempo y esfuerzo a su expansión, si esperamos ser competentes en la resolución de los problemas de la vida cotidiana.

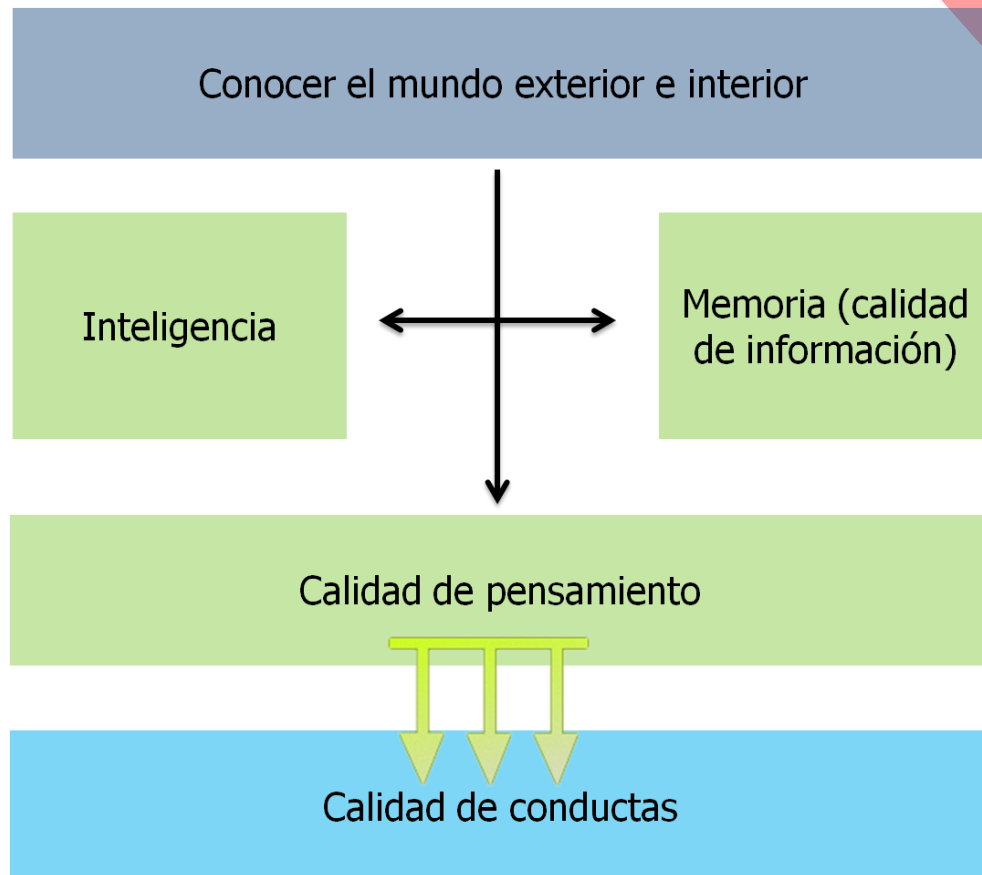
Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito.

Tito Livio – Historiador Romano



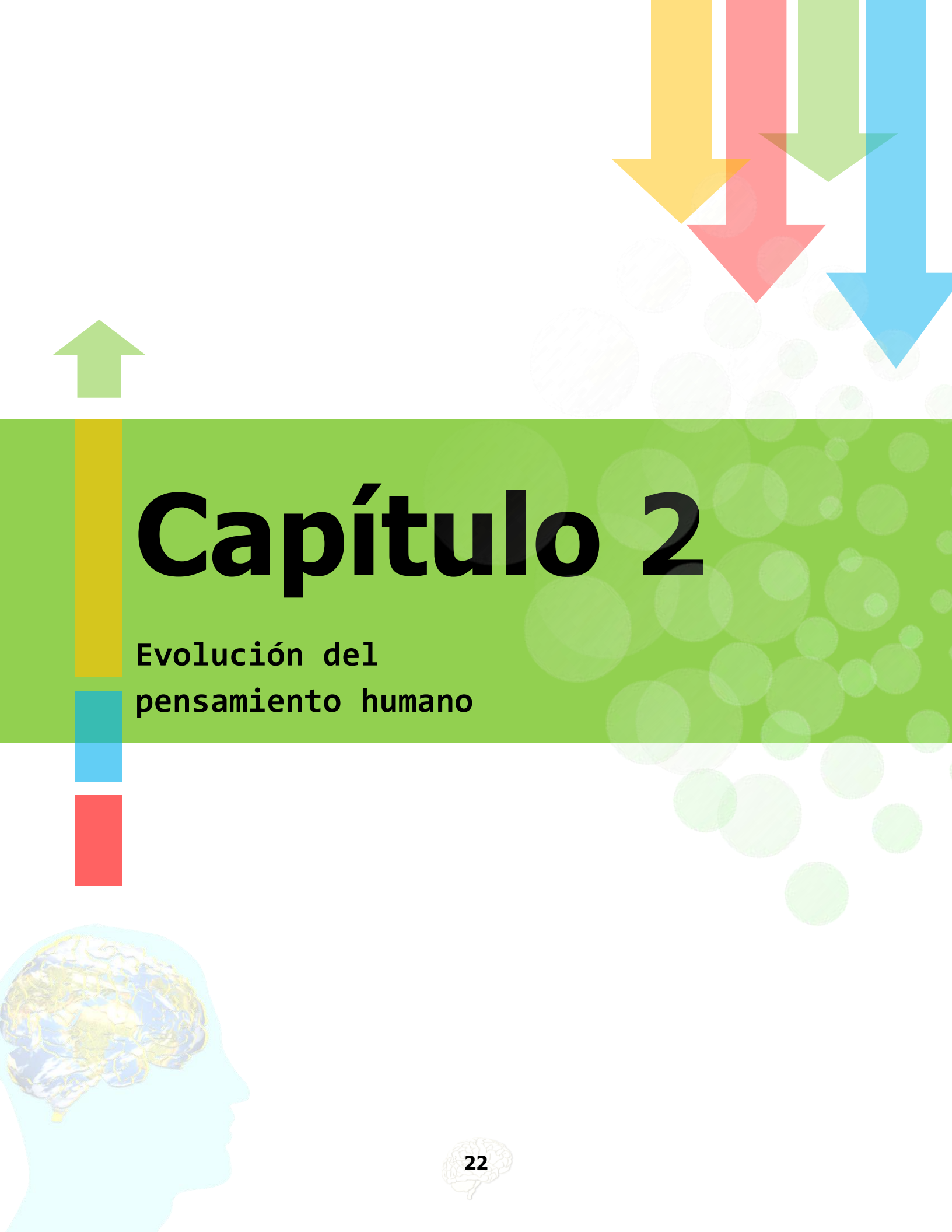
La importancia de la información de buena calidad

Es importante que comprendas el valor de la buena información, tanto en el ámbito de la inteligencia orientada al mundo interior como exterior, porque de ella depende la clase de pensamiento que predominará en una persona, y por consiguiente, la calidad de su conducta.



Por lo tanto, se puede considerar que la calidad del pensamiento humano fue evolucionando a la par que los conocimientos que lo sustentaban.





Capítulo 2

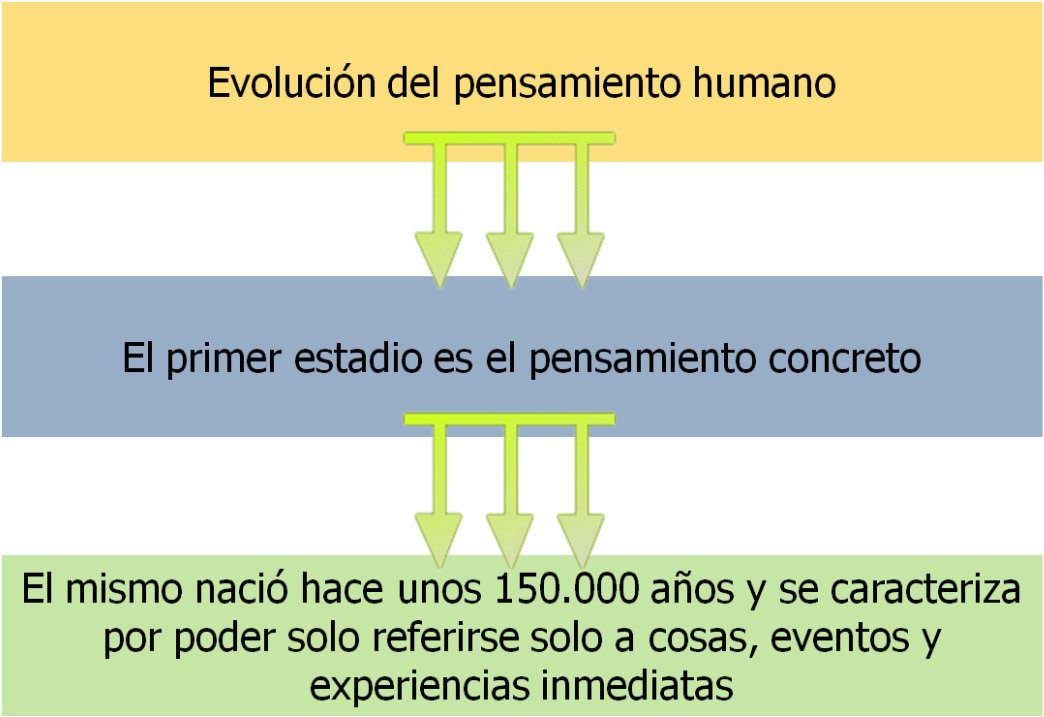
Evolución del
pensamiento humano



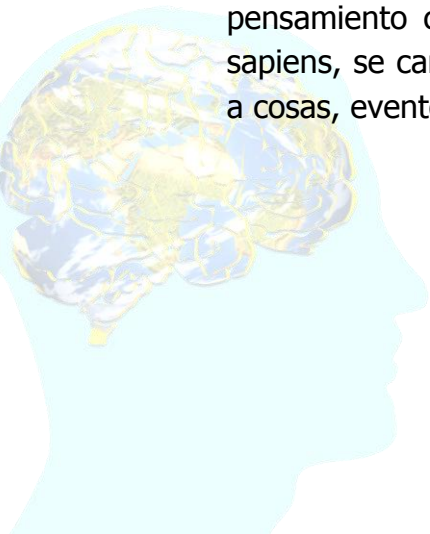
Capítulo 2

Evolución del pensamiento humano

Lo que denominamos pensamiento humano no siempre fue igual, pues el mismo como antes mencionamos depende estrechamente del tipo de información acumulada en la memoria y el volumen de esta fue aumentando generación tras generación impactando este factor sobre la calidad del mismo.



El primer pensamiento que desarrollo la mente humana fue el denominado pensamiento concreto. Este nació hace unos 150 mil años en el homo sapiens sapiens, se caracterizaba porque los contenidos de la mente solo se podían referir a cosas, eventos y experiencias que ocurrieran en el aquí y ahora.





Pero hace unos 40 mil años atrás apareció el segundo nivel de pensamiento que fue denominado abstracto. Este se caracteriza por la nueva habilidad de poder asumir un marco mental de forma voluntaria (abstracción) sin necesidad de que el evento o el objeto, este sucediendo o este en el presente, permitiendo así a la mente salir de la cárcel del pasado y presente y por

primera vez volar hacia el futuro. Se considera que el mismo nació con la aparición de las primeras las pinturas rupestres y con los enterramientos (estos indicaban una creencia en el mas allá), pues los pintores de esa época podían representar personas o presas que no estaban presentes en dicho lugar sino que solo en su imaginación.

Según nivel evolutivo del pensamiento humano

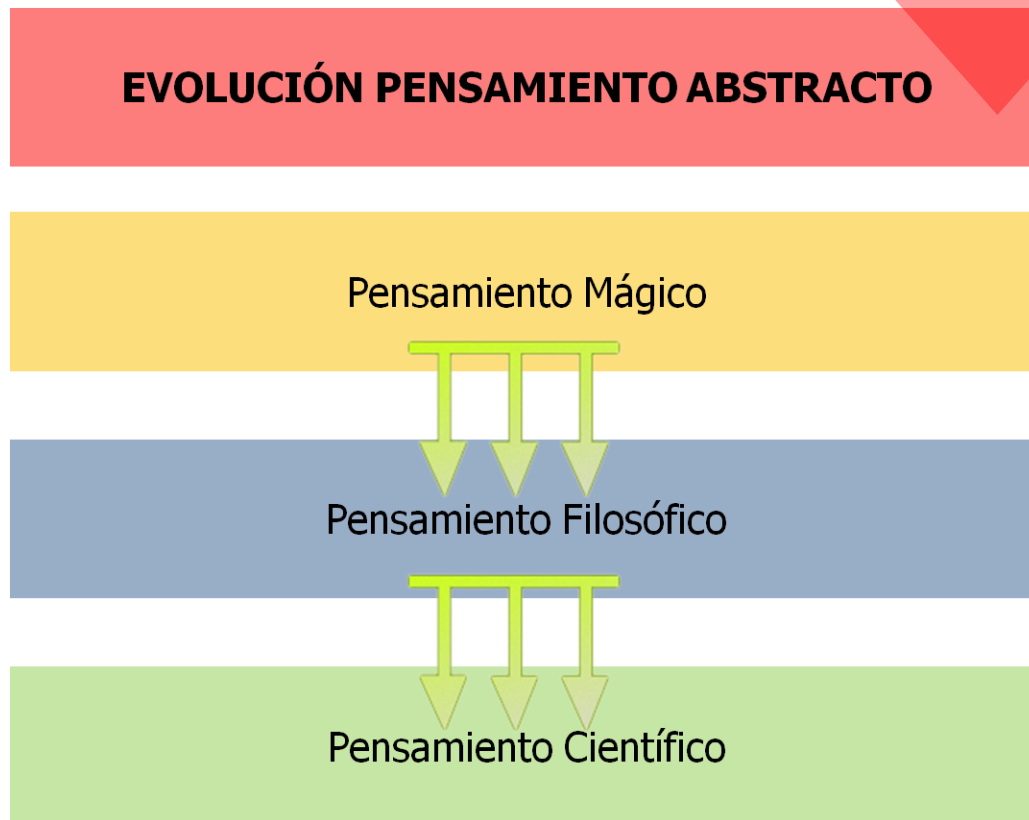


Pensamiento abstracto



Este se caracteriza por la nueva habilidad de poder asumir un marco mental de forma voluntaria (abstracciones), sin necesidad de que el objeto o evento este sucediendo en el momento presente

El primer eslabón en aparecer dentro del pensamiento abstracto, fue el denominado pensamiento mágico que como se basaba en información muy básica no tuvo mucho éxito en la búsqueda del conocimiento y control del mundo exterior.



La vida de los primeros seres de nuestra especie (hombres de cromagnon), era muy difícil debido a los diversos inconvenientes que se le presentaban en su lucha por la supervivencia. Las dificultades que debía superar eran numerosas:

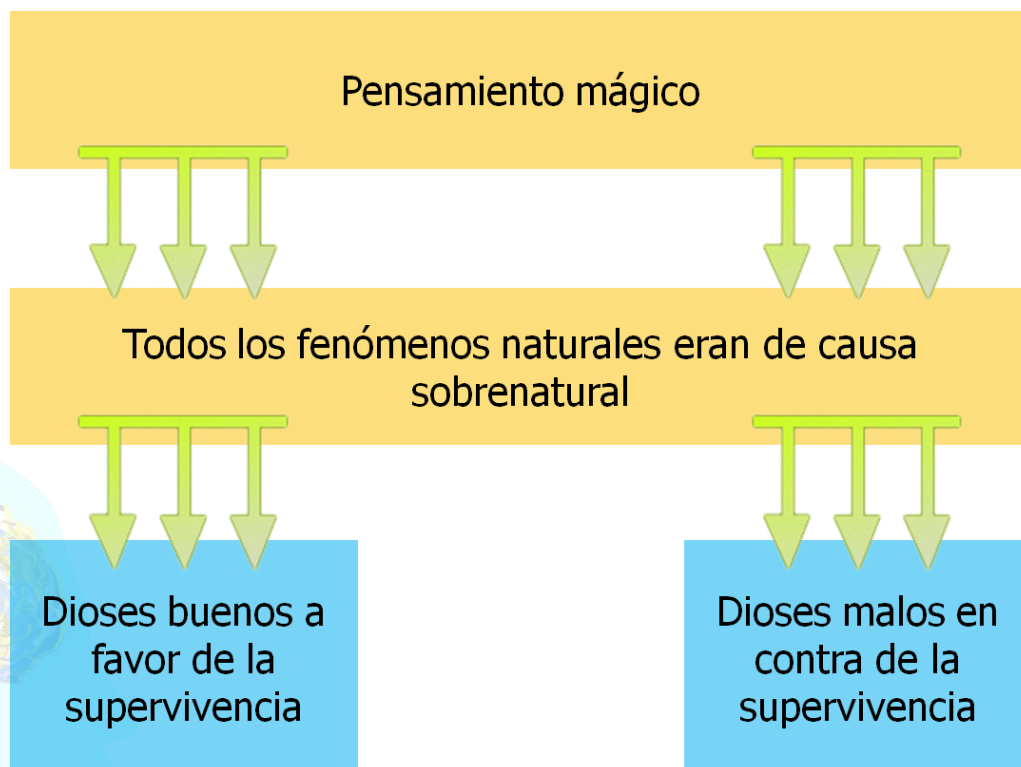
- ✓ Falta de alimentos,
- ✓ terremotos,
- ✓ erupciones volcánicas,
- ✓ inundaciones,
- ✓ glaciaciones,
- ✓ insectos dañinos,
- ✓ heladas,
- ✓ huracanes,



- ✓ sequías,
- ✓ incendios forestales,
- ✓ asaltos de animales predadores,
- ✓ enfermedades infecto-contagiosas,
- ✓ parásitos,
- ✓ ataques de otros grupos de homínidos,
- ✓ lesiones por caza,
- ✓ guerras,
- ✓ accidentes,
- ✓ envenenamiento por nuevos alimentos o aguas contaminadas.

Por ello, en un intento de conseguir algún tipo de control sobre esas calamidades, desarrollaron un conjunto de creencias que contribuyeron al nacimiento del primer tipo de pensamiento abstracto, denominado **MÁGICO**.

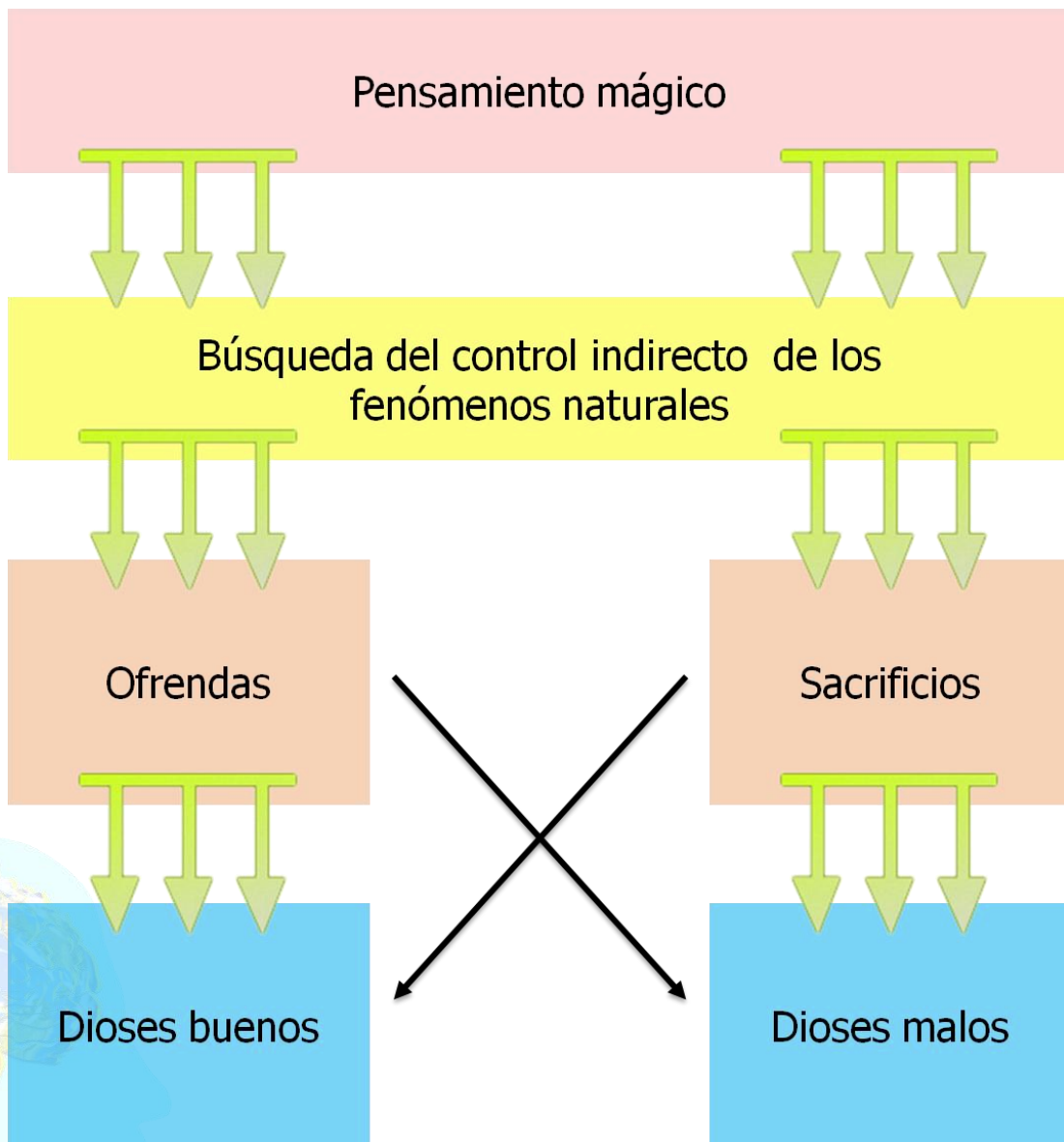
Éste atribuía todos los fenómenos conocidos a causas sobrenaturales, lo que implicaba suponer que los acontecimientos que no se podían comprender o dominar, eran impulsados por **fuerzas benignas o malignas**, que fueron luego humanizadas y convertidas en **dioses**.



Careciendo de conocimientos, y ante la necesidad de defenderse de los fenómenos naturales, el hombre primitivo creó un pensamiento con el que trataba de ejercer algún dominio sobre ellos. Las fuerzas naturales se convirtieron en dioses del bien o del mal, según beneficiaran o perjudicaran su supervivencia.

Con ese tipo de pensamiento, lo único que podían hacer para controlar el mundo exterior, era entregar ofrendas o sacrificios a esos dioses, en pos de conseguir sus favores o evitar sus iras.

Los dioses fueron creados como intermediarios entre los hombres y las fuerzas de la naturaleza.



Ejemplo de pensamiento mágico:

A pesar de algunos éxitos tempranos en la predicción de los movimientos de los cuerpos celestes la mayoría de los fenómenos de la naturaleza pareció imposible de predecir, en la antigüedad resultaba natural considerar los actos violentos de la naturaleza a un panteón de deidades traviesas o malévolas y las calamidades eran consideradas a menudo como una señal de que se había ofendido a los dioses, por ejemplo hace 4800 años AC, un volcán, el monte Mazama en Oregón, explota, haciendo durante un largo tiempo roca y cenizas ardientes y provocando años de lluvia que al final llenaron el cráter volcánico. Los indios Klamath de la zona tenían una leyenda que se ajustaba perfectamente a cada uno de los detalles geológicos de aquel acontecimiento, pero le añadían un poco de dramatismo atribuyendo a un ser humano la causa de la catástrofe. La capacidad humana para sentirse culpables es tal que siempre podemos hallar maneras de acusarnos a nosotros mismos. Según la leyenda Llao, el jefe del mundo interior se enamora de la hermosa hija de los Klamath. Como ella lo rechaza, en revancha Llao intenta destruir a los Klamath con fuego. Afortunadamente Skell, el jefe del mundo superior se apiada de los humanos y lucha con su homónimo del mundo inferior. Al final Llao, malherido cae dentro del monte dejando un enorme agujero (el cráter), que al final fue llenado de agua. La ignorancia de las formas de actuar de la naturaleza condujo a los antiguos a crear dioses que dominaban cada uno de los aspectos de la vida humana. Así había dioses del amor y de la guerra, del sol, la tierra, el cielo, la luna, los ríos, la lluvia, los truenos e incluso de los terremotos y volcanes, cuando, los dioses estaban satisfechos la humanidad era obsequiada con buen tiempo, paz y ausencia de desastres naturales y enfermedades, pero cuando estaban enfadados venían las sequías, las guerras, las pestes y la epidemia.

Pero este sistema de control de la naturaleza resultó de poco provecho, e ineficaz para la supervivencia del hombre, quien continuó la búsqueda de mayor conocimiento del mundo exterior, naciendo así el pensamiento filosófico.

El origen del pensamiento filosófico ha sido una cuestión controvertida a lo largo de la historia del pensamiento. Por lo general los filósofos griegos han considerado que el mismo nace con Tales de Mileto allá por el siglo VII A.C, pero no se consideraba necesario explicar cómo se había producido el surgimiento del

mismo. Sí parecía haber un común acuerdo en considerar a este nuevo modo de pensar como la forma de pensamiento racional por excelencia, es decir, una forma de pensamiento que no recurre a la acción de elementos sobrenaturales para explicar la realidad y que rechaza el uso de una lógica ambivalente o contradictoria.

Este se basaba en:

- 1) Tesis: la observación de un fenómeno natural o reconocimiento de un problema.
- 2) Hipótesis: la formulación de una teoría o causa que explica el fenómeno, utilizando como herramienta a la lógica.

Esta forma de conocer el mundo no contemplaba una fase de comprobación de los razonamientos, para determinar si las conclusiones eran verdaderas o falsas.

El filósofo no dudaba de sí mismo y tampoco lo hacían sus seguidores (Principio de autoridad). La sensación de infalibilidad permitía que la lógica se aplicara sobre premisas falsas, arrojando resultados incorrectos.

Filósofos reconocidos podían elaborar teorías erróneas. Aristóteles decía que si se arrojaban dos cuerpos en caída libre, el más pesado alcanzaría el suelo antes que el más liviano, teoría que luego se comprobó incorrecta.

La filosofía según Karl Jaspers tiene un triple origen:

- ✓ el asombro;
- ✓ la duda;
- ✓ las situaciones límites.

La filosofía comienza con el asombro ante la infinitud, la inmensidad y la belleza. Después comienza a dudar, y por último existen las experiencias límites que nos obligan a reflexionar.

Con el pensamiento filosófico, tampoco se consiguió un buen control del mundo exterior.

Nacimiento del pensamiento científico

En el siglo XV, las guerras y la hambruna, sumadas a la peste negra, condujeron a la aniquilación de la tercera parte de la población europea, tan sólo en doce años.

La búsqueda de otro modelo continuó hasta que el pensamiento se bifurcó en dos ramas. Una de ellas se ocupó del mundo interior en busca de una "salvación espiritual" basada en la disciplina moral. La otra se encargó de desarrollar una manera más eficiente de controlar el mundo exterior, con el objetivo de mejorar la supervivencia.

Esta última corriente dio origen a la ciencia moderna, cuyo precursor, Galileo, puede ser considerado como el iniciador de una nueva visión del mundo, que observaba a la naturaleza instrumentalmente y la describía matemáticamente, formulando leyes inexorables.

Sin embargo, se puede decir que recién el 10 de noviembre de 1619, se sentaron las reales bases de la ciencia moderna, cuando el joven **Renée Descartes**, de veinte años de edad, publicó su célebre trabajo ***El discurso del método***, en el cual manifestó que la clave del universo residía en un orden matemático. El nuevo pensamiento consistía en:

- 1) Tesis
- 2) Hipótesis
- 3) Predicción
- 4) Experimentación
- 5) Evaluación
- 6) Conclusión final

- La hipótesis es verdadera.
- La hipótesis es falsa: Se debe elaborar entonces, una nueva hipótesis y repetir pasos 2, 3, 4, 5 y 6.

A partir de ese momento, el **avance en el conocimiento y en el control del mundo exterior** fue extraordinario.



Función principal de la filosofía: saber hacer las preguntas correctas que predispongan a obtener la resolución de un interrogante o misterio.

Función principal de la ciencia: hallar las respuestas correctas a las preguntas formuladas por la filosofía.

En cambio, no ocurrió lo mismo con el conocimiento del **mundo interior**, que por muchos años más **tuvo poca evolución**, ya que continuó la utilización de los dos primeros **pensamientos**, como herramientas para su exploración.

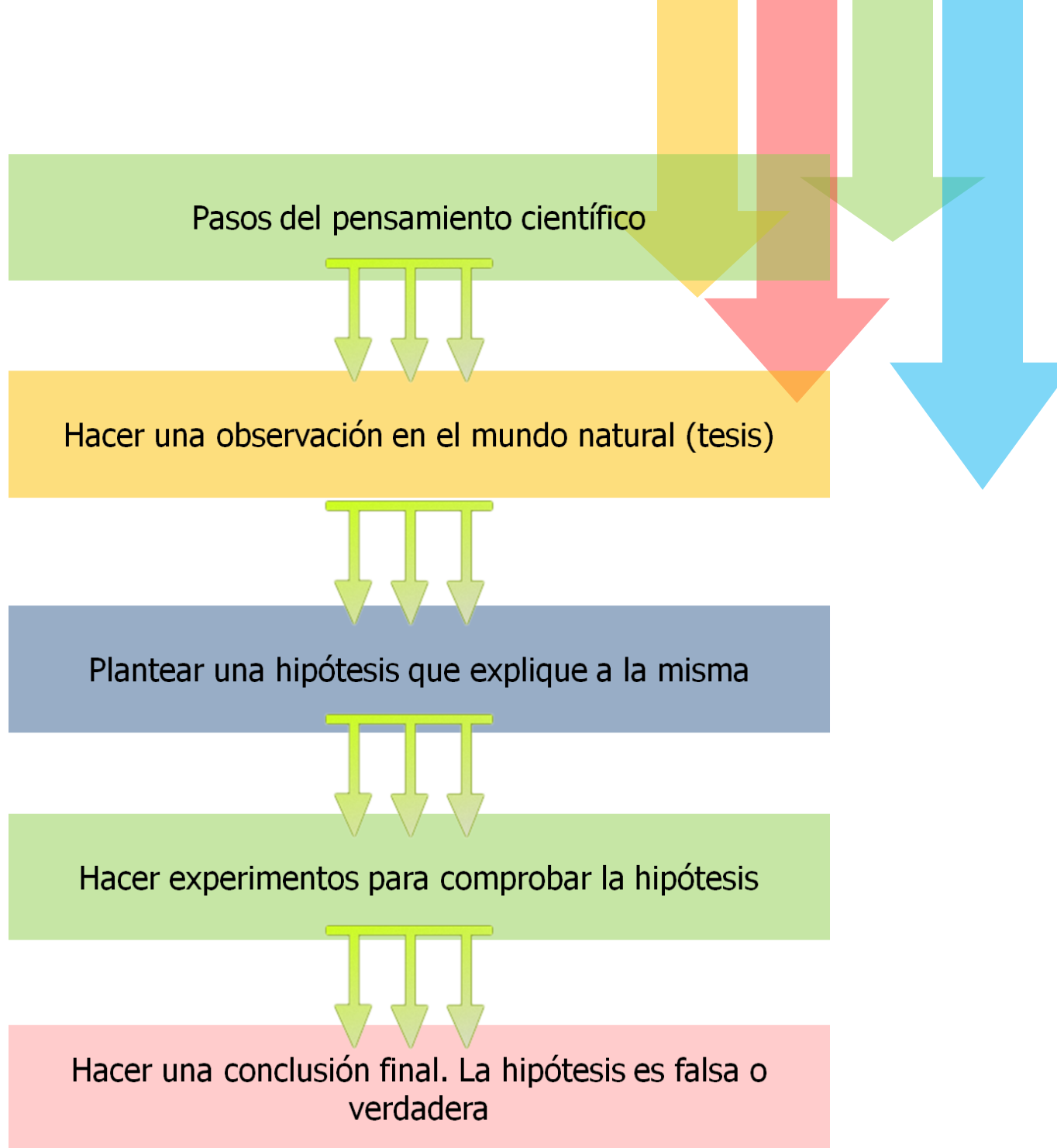
Pensamiento Científico

Nace de las mentes de genios como Galileo y Descartes

Se caracteriza por la observación de la naturaleza a través de instrumentos que amplifiquen los sentidos humanos (microscopio, telescopio)

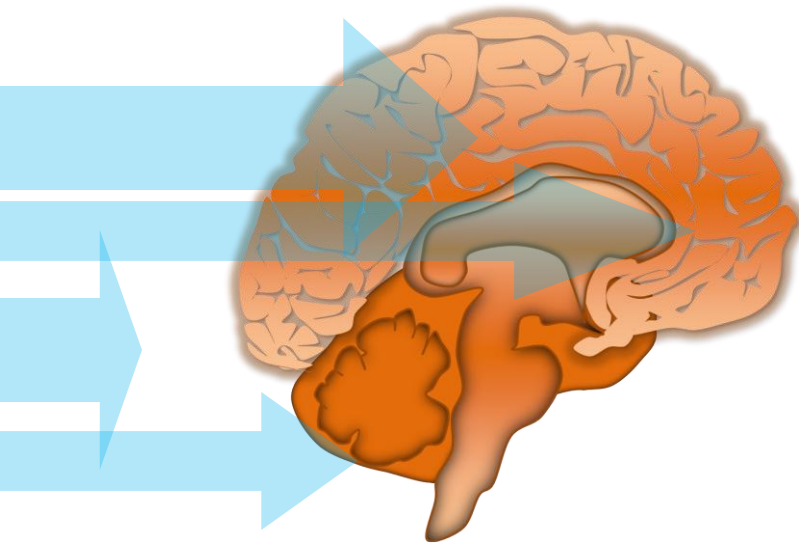
Describe la naturaleza y sus leyes mediante formulas matemáticas

Agrega a la tesis y la hipótesis el paso faltante: la experimentación



Evolución de los pensamientos tanto a nivel del mundo exterior como interior.

La razón de este “stop” llevo a que algunos neurocientíficos piensen que, a nivel del mundo interior, los seres humanos seguimos en un estadio símil a el de la edad de piedra. La dificultad para integrar el pensamiento científico a la comprensión del mundo interior residió en el hecho que el cerebro es una maquina biológica que para ser entendida sólo puede ser estudiada en vivo.

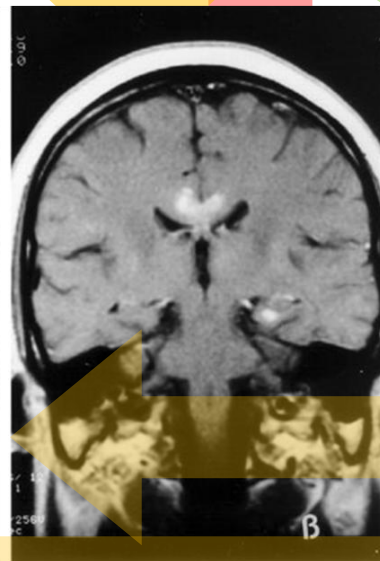
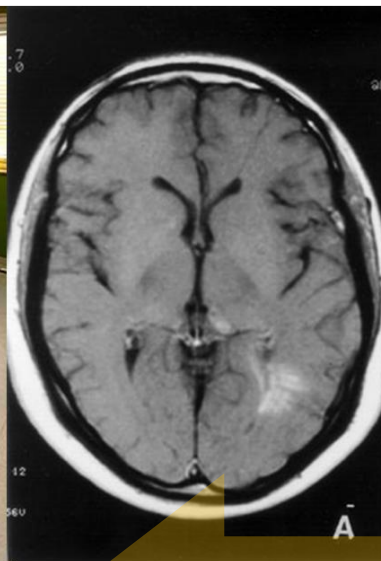


El cerebro se caracteriza por tener como unidad de tiempo el milisegundo, por lo que los cambios que suceden en él, se producen a una gran velocidad. Por eso, debemos esperar los grandes avances que alcanzaron la ciencia y la tecnología, que permitieron en la actualidad la creación de máquinas, que dieron acceso a la observación del cerebro en vivo, cuando realiza diferentes tareas.

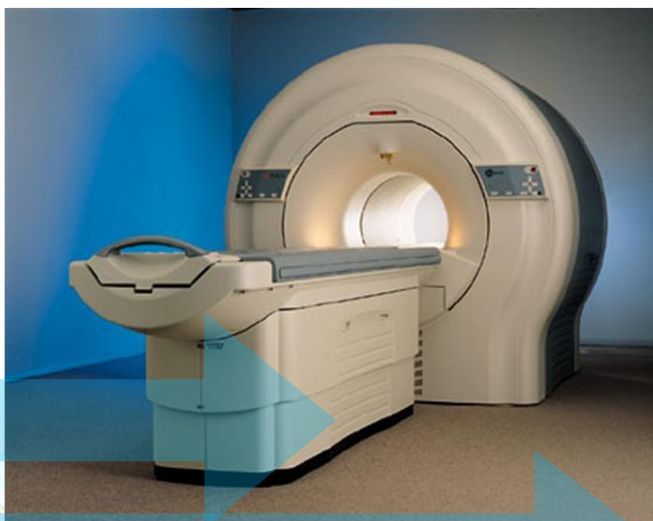
Por ello creamos máquinas tales como:

- ✓ la tomografía axial computada (TAC);
- ✓ la resonancia magnética (RMN);
- ✓ la resonancia magnética funcional (RMNF);
- ✓ la tomografía por emisión de positrones (TEP);
- ✓ la tomografía computarizada por emisión de fotones individuales (SPECT);
- ✓ la magneto encefalografía (MEG);
- ✓ la encefalografía de 256 canales.
- ✓ DTI (imagen por difusión de la tensión)

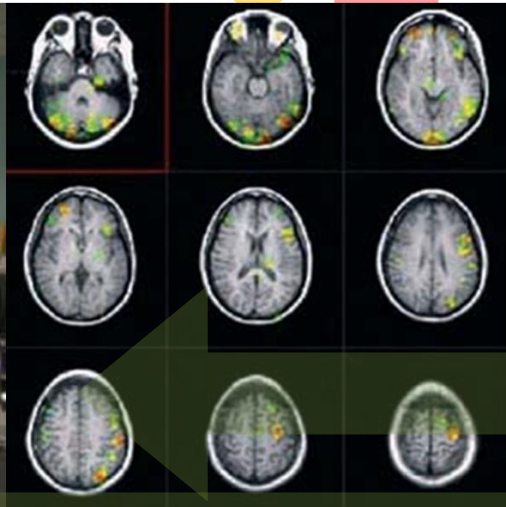




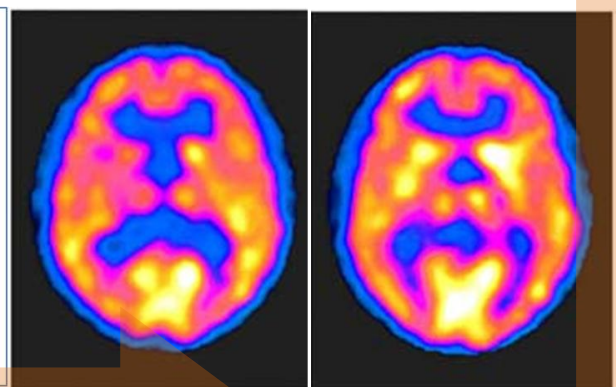
Tomografía axial computada (TAC)



Resonancia magnética (RMN)



resonancia magnética funcional (RMNF)



tomografía por emisión de positrones (TEP)

Según Michael Posner, las técnicas de neuroimagen funcional tuvieron un impacto en las neurociencias, similar a la del telescopio en la astronomía.

Gracias al uso de las mismas por separado y en conjunto, hemos podido generar una tecnología que posea tres puntos esenciales para estudiar la UCCM:

- 1) que tenga una alta resolución temporal;
- 2) que tenga una alta resolución de imagen;
- 3) que pueda discriminar entre las zonas activas o calientes del cerebro en un momento dado de las que están en reposo.

De este modo, en 1990 se decretó en Estados Unidos la denominada "Década del Cerebro", en la que se decidió invertir quinientos millones de dólares con el fin de transformar la antes considerada caja negra, el cerebro, en otra transparente y observable.

Esta puede parecer una cifra muy grande pero en realidad es insignificante teniendo en cuenta que el gasto en armas supera ya el billón de dólares al año.

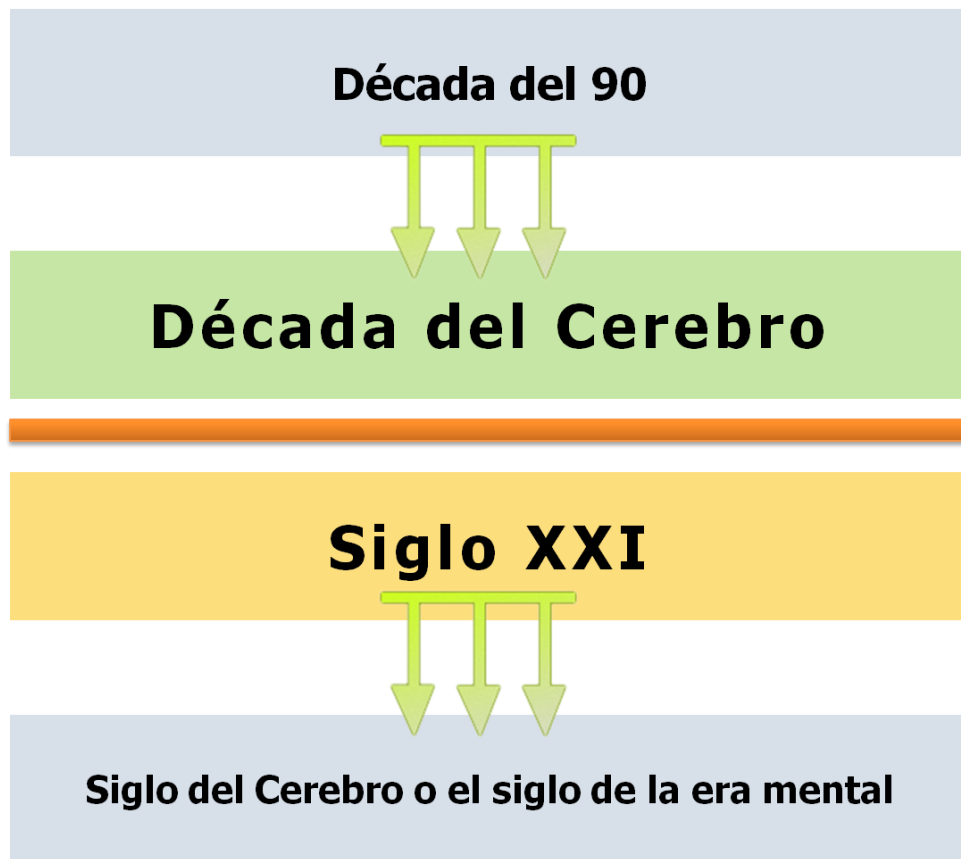
La gran explosión de los conocimientos neurocientíficos

Fue en la década de los 90 en E.E.U.U

Cuando se realizó una inversión de 500 millones de dólares

En la actualidad se realizan 500.000 trabajos neurocientíficos al año

El proyecto *"Década del cerebro"* fue una iniciativa patrocinada por la Biblioteca del Congreso (LC) y el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) de los Estados Unidos. Su objetivo primordial era dar cuerpo a los objetivos propuestos en la resolución 174 del Congreso, presentada públicamente el 17 de Julio de 1990 por el entonces presidente de los Estados Unidos de Norteamérica George Bush, la década del cerebro alcanzó pronto la primera plana en el medio académico internacional. El tema central de la resolución era el fortalecimiento de una toma de conciencia general sobre los beneficios del estudio científico del cerebro.



Esta declaración, se centró en cuatro puntos principales:

- 1) El incremento en el apareamiento de enfermedades cerebrales y mentales de tipo degenerativo, traumático, congénitas y vasculares (ACV que en algunos países ocupa el segundo lugar como causa de morbilidad por encima del cáncer);
- 2) Los avances tecnológicos en microscópica y neuroimagenología;

- 3) Los avances conceptuales en la comprensión de algunos procesos patológicos así como en el desarrollo de algunas ciencias básicas, por ejemplo, la genética y la bioquímica;
- 4) Avances en disciplinas intermedias como la biología y genética molecular.

Actualmente llegamos al nuevo siglo, y de forma similar a lo que sucedió con la década del noventa, ha sido denominado "siglo del cerebro" o "era mental" y durante el mismo se espera revelar la mayoría de los misterios que este kilo y medio de tejido cerebral todavía nos oculta. Pero lo importante es que estos conocimientos no queden arrumbados a nivel de los que claustros de estudios, sino que sean bajados a un nivel claro, accesible y ameno, para que puedan ser conocidos y comprendidos por la mayor cantidad posible de seres humanos siendo este el motivo de la creación de la Neurosicoeducación.

Para poder utilizar los modernos conocimientos científicos para conocer y controlar el mundo interior

Es necesario, pasarlos a un lenguaje claro y fácil de comprender para todos

Por ello la creación de la Neurosicoeducación

Esta significa integrar las neuro-ciencias con el resto de las ciencias (duras y blandas) con el fin de unificar estos conocimientos y así permitir una interpretación de la conducta humana como nunca antes se había conseguido hasta ahora

Alcanzar la capacidad de conocer, comprender, controlar, modelar y supervisar la UCCM



Capítulo 3

Mundo interior y exterior



Capítulo 3

Mundo interior y exterior

Como hemos visto, en lo que respecta a conocer, controlar, comprender, modelar y supervisar tanto el mundo exterior como interior encontramos una gran diferencia que es importante resaltar. Para poder solucionar los problemas de supervivencia a nivel del mundo exterior solo necesitamos la intervención de un grupo muy reducido de mentes brillantes que sean capaces de dar el primer paso a un nuevo mundo a través de una idea genial y luego contar con la colaboración de personas que las ayuden a desarrollar y concretarlas en adelantos científicos y tecnológicos.

Pero a nivel del mundo interior el proceso a llevarse a cabo es muy diferente, pues para que el mismo sea exitoso se necesita de la intervención de muchísimos seres humanos que tomen la decisión de conocer "su mundo interior", invirtiendo su tiempo y dinero, pues han entendido que en el mundo mejorará cada vez que alguien crece como persona, por ello el camino es llegar lo más rápido posible con estos conocimientos a aquellos que crean en la posibilidad de recrearlo para que sea más igualitario, tolerante, justo y amigable para todos.

El gran obstáculo a vencer, es eliminar la ignorancia invisible que nos impide ver todo el desconocimiento que tenemos sobre nuestro mundo interior, algo que nos crea la ilusión de que por el solo hecho de estar vivos y cumplir años somos capaces de madurar y crecer y que con ello solo basta para entender y resolver el problema humano.

Para conocer y controlar el mundo exterior y tener éxito en ello

Solo se necesita de la intervención de unas pocas mentes brillantes

Todos podemos gozar de las computadoras y otras invenciones, sin conocer nada sobre el tema

Aquí la ignorancia es visible, nadie aceptaría construir un puente, ni crearía que sabe como hacerlo si no es ingeniero, por ejemplo

Si no sé que no sé, pienso que sé

La alfabetización neurocientífica de la U.C.C.M. es una de las mejores maneras de combatir la ignorancia invisible a nivel del mundo interior.

Los dos tipos de Ignorancia

En realidad no existe una sino dos tipos de ignorancias:

- 1) una visible con facilidad;
- 2) una totalmente invisible.

La primera se pone fácilmente en evidencia cuando a un individuo se le hace una pregunta sobre un tema científico determinado como por ejemplo: ¿cuál es la distancia que separa a la Tierra de la Luna?

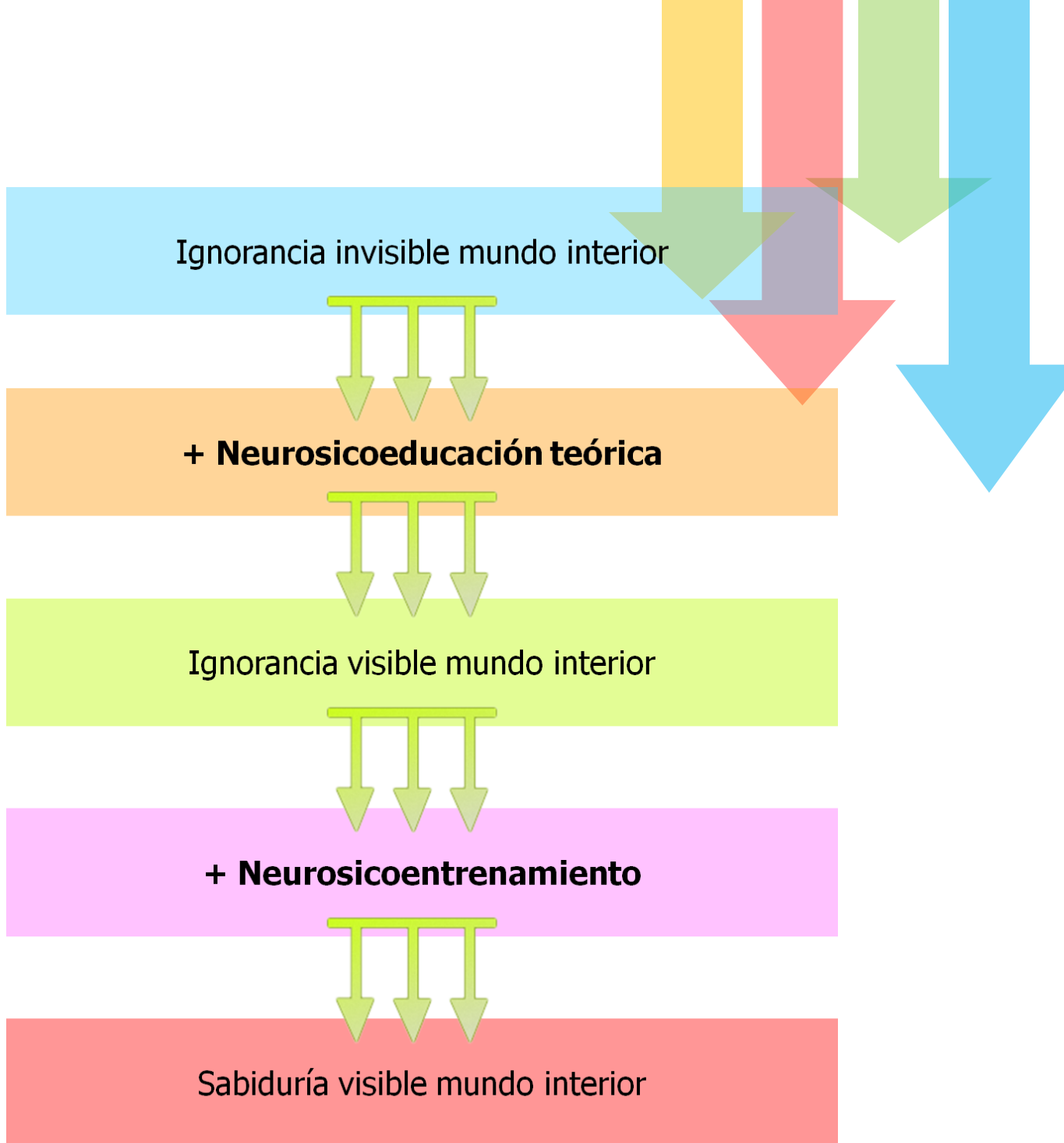
Si este individuo no conoce la respuesta, o no posee el conocimiento requerido, deberá reconocerlo, por lo que su ignorancia se hace visible rápidamente. Pero no ocurre lo mismo con la ignorancia invisible, ya que, a diferencia de la anterior, se relaciona con el propio mundo interior de la persona. En este caso, la diferencia está en que podemos contestar cualquier pregunta que nos hagan con total tranquilidad y seguridad, elaborando a veces intrincadas teorías, debido a que todos venimos provistos de un contestador automático, estudiado por el neurocientífico Michel Gazzaniga, denominado el módulo del intérprete

Este intérprete, siempre tendrá a mano una explicación aparentemente racional, aunque no sepa nada del tema que le está contestando a otra persona, e inclusive a sí mismo.

La ignorancia invisible al no poder ser descubierta es la causa del porqué fácilmente podemos quedar a merced de los instintos y emociones, sin poder hacer nada para evitar sus consecuencias negativas cuando se desbordan. Sólo cuando se adquiere el nivel de conocimientos científicos con respecto al mundo interior, es posible superar esta ignorancia, transformándola en una sabiduría visible, siendo la misma una gran impulsora de nuestro desarrollo humano.

El único bien es el conocimiento y el único mal es la ignorancia.

Socrates.



La vieja ignorancia.
Desconocer el mundo
exterior

La nueva ignorancia.
Desconocer el propio
mundo interior



Capítulo 4

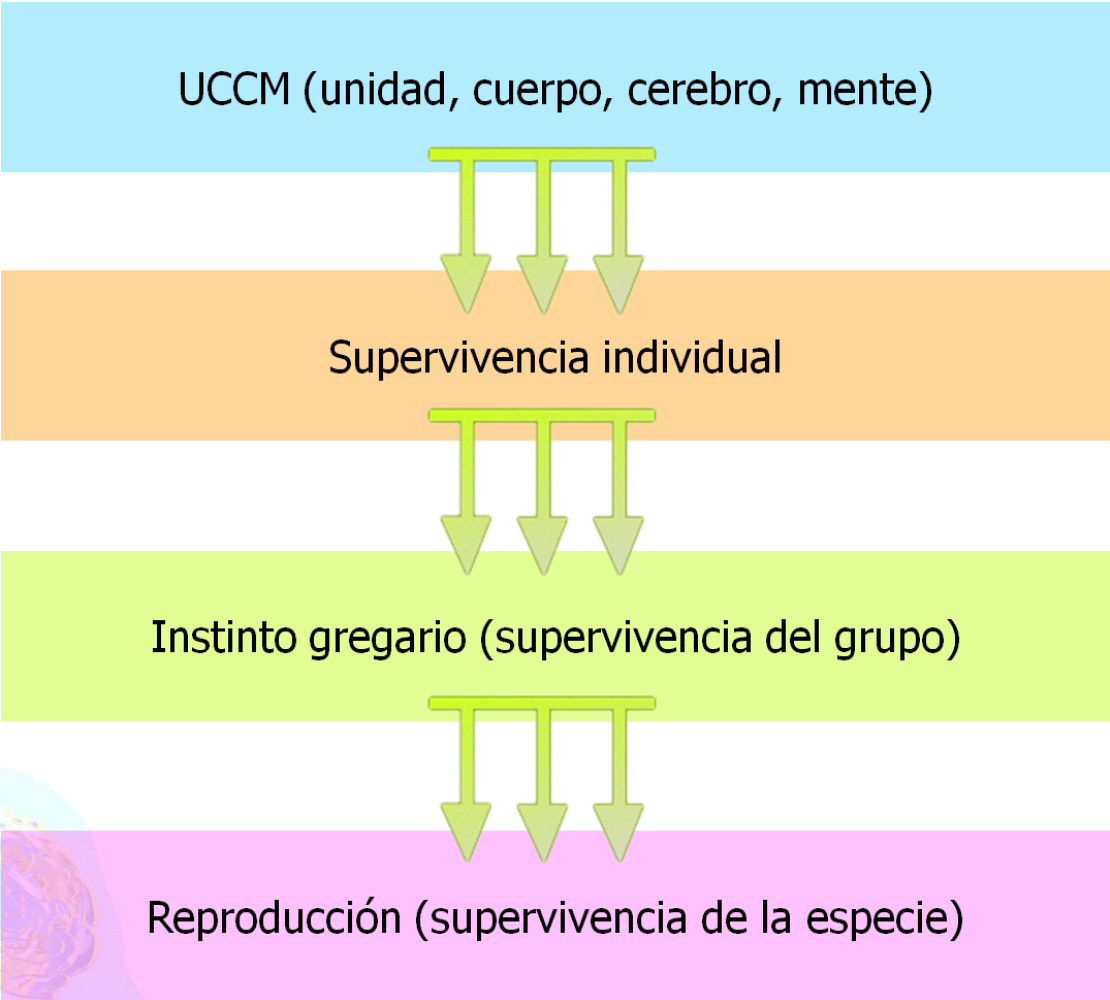
Aprendiendo sobre nuestro
cerebro



Capítulo 4

Aprendiendo sobre nuestro cerebro

Algunos conocimientos neurocientíficos nos explican porque cambiar es difícil pero no imposible. Lo primero y fundamental es saber que la función principal de toda UCCM (unidad, cuerpo, cerebro, mente) como vimos y sea de la especie que sea, es asegurar la supervivencia de su poseedor (supervivencia individual). La segunda función estelar (siempre y cuando se cumpla con éxito la primera), es la del instinto gregario (supervivencia del grupo) y la tercera asegurar la reproducción (supervivencia de la especie).



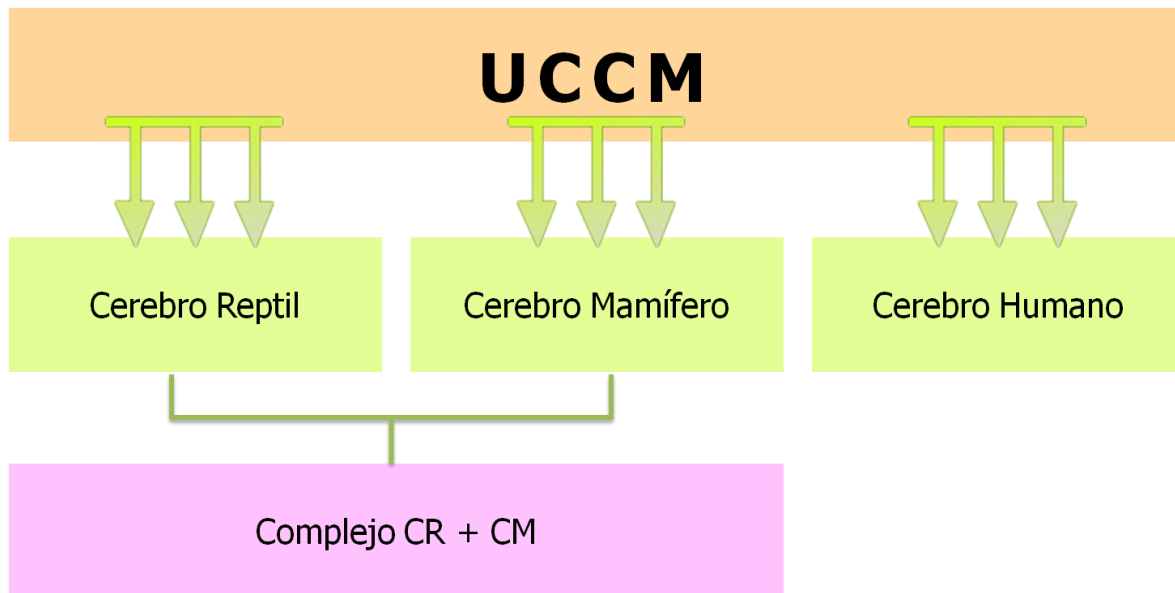
¿Pero cómo se logra este cometido en el caso del ser humano?

La respuesta es a través de tres cerebros y no como todos creíamos por medio de uno solo. La UCCM es entonces en realidad un triplete, integrado por los siguientes cerebros:

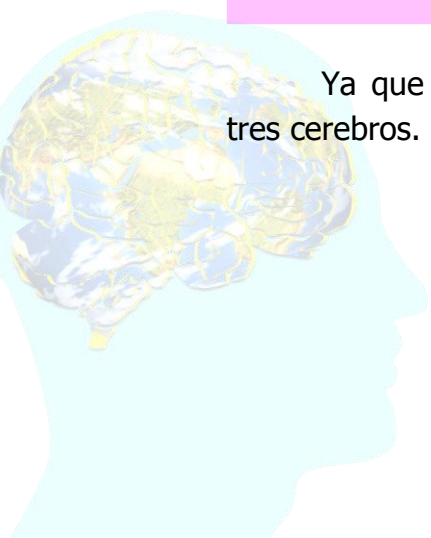
- ✓ cerebro de reptil o cerebro instintivo;
- ✓ cerebro de mamífero o cerebro emocional;
- ✓ cerebro humano o cerebro cognitivo ejecutivo.

A los cerebros de reptil (instintivo) y mamífero (emocional) se los puede considerar como una unidad (complejo cerebro de reptil + cerebro de mamífero).

Los cerebros primitivos, instintivos y emocional, son los primeros en actuar y como todos nos hemos dado cuenta, muchas veces son los triunfadores en nuestras conductas, naciendo así los conflictos internos que nos perseguirán a lo largo de nuestra vida y que la mayoría de las veces jamás llegaremos a entender cuál es su causa.



Ya que estamos dentro del tema conozcamos algunas funciones de estos tres cerebros.



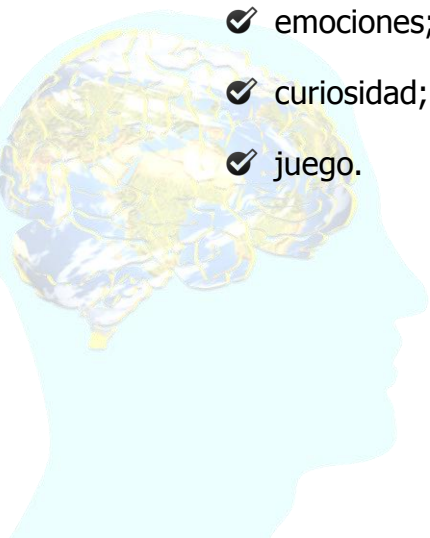
Funciones principales del cerebro reptil:

- ✓ delimitación y defensa de un territorio (que para un ser humano aparte de una porción del mundo exterior este concepto puede incluir casas, autos, parejas, amigos, ideas, creencias);
- ✓ aspectos motores de la sexualidad;
- ✓ determinación de la jerarquía social en los diferentes ámbitos de vida;
- ✓ generación y mantenimiento de rituales sociales, tales como casamientos, bautismos, fiestas de 15 años, religiones, etc;
- ✓ control de las funciones vitales (respiración, frecuencia cardiaca, presión arterial, etc);
- ✓ nostalgia por el terruño o tiempos pasados;
- ✓ resistencia al cambio.

El cerebro de reptil guía siempre la supervivencia en caso de peligros extremos. Pero no sabe enfrentar situaciones nuevas o desconocidas pues carece otra inteligencia que no sea la instintiva o genética. Y además no es influenciado por cuestiones culturales o personales.

Funciones principales del cerebro de mamífero:

- ✓ instinto maternal y paternal;
- ✓ capacidad de aprendizaje;
- ✓ emociones;
- ✓ curiosidad;
- ✓ juego.

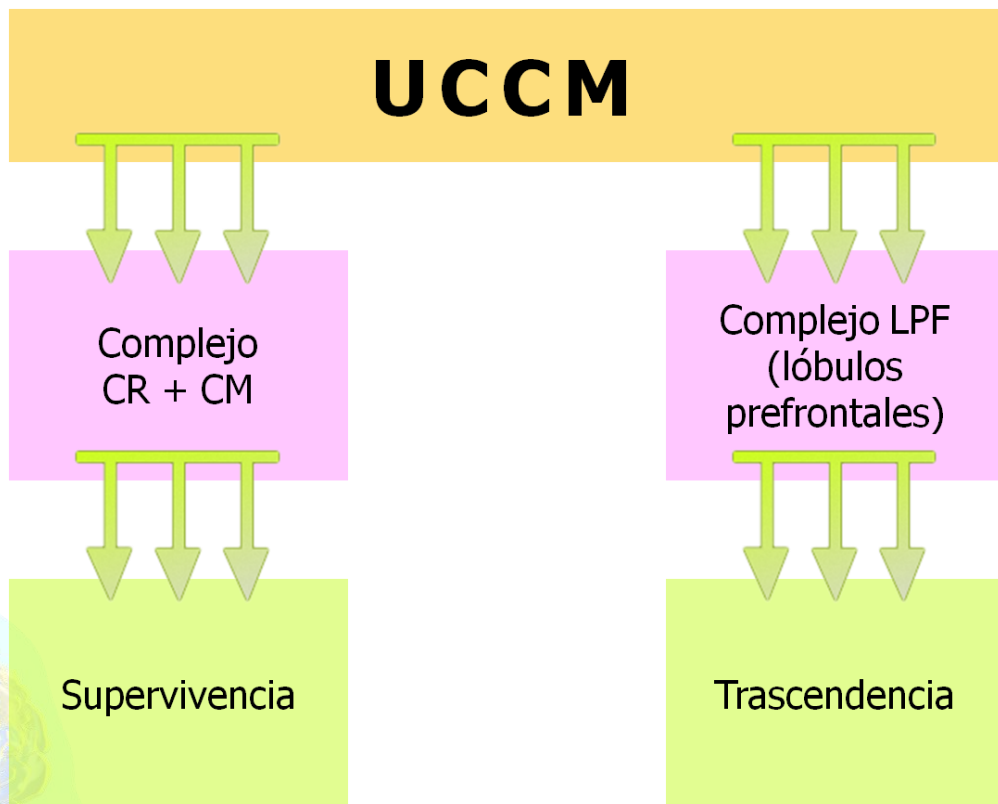


Funciones principales del cerebro humano:

- ✓ Lógica;
- ✓ Razonamiento matemático;
- ✓ Lectura;
- ✓ Lenguaje;
- ✓ Interpretación de los hechos;
- ✓ Capacidad de introspección;
- ✓ Iniciativa, voluntad;
- ✓ Pulimento de ideas;
- ✓ Oído musical;
- ✓ Creatividad - ideas en bruto;
- ✓ Lenguaje gestual;

Si bien todos los componentes de la UCCM humana tienen como función principal el asegurar la supervivencia, en el caso del cerebro humano existe otro camino alternativo (aunque poco transitado) que es el de la trascendencia, aquel que nos permite hacer nuestras vidas más espirituales al permitirnos crecer día a día como seres humanos. Para alcanzar este cometido en el cerebro humano existen dos estructuras que es el lugar en donde podemos decir que asientan todas las cualidades que definen a un ser humano como tal y es en ellos en donde la educación (Neurosicoeducación), debe hacer el impacto para conseguir esta transformación tan deseada. Estas áreas son los lóbulos prefrontales, izquierdo y derecho.

La novela de Stevenson, "Dr Jekyll y Mr Hyde" es una hermosa metáfora de la lucha entre nuestras tendencias primitivas por el complejo CR + CM y de las tendencias más humanas representadas en el complejo integrado por los lóbulos prefrontales izquierdo y derecho (complejo lóbulos prefrontales).



Principales funciones de los LPF

Funciones cognitivas:

- ✓ atención sostenida y selectiva;
- ✓ lenguaje;
- ✓ memoria;
- ✓ creatividad;
- ✓ razonamiento lógico.

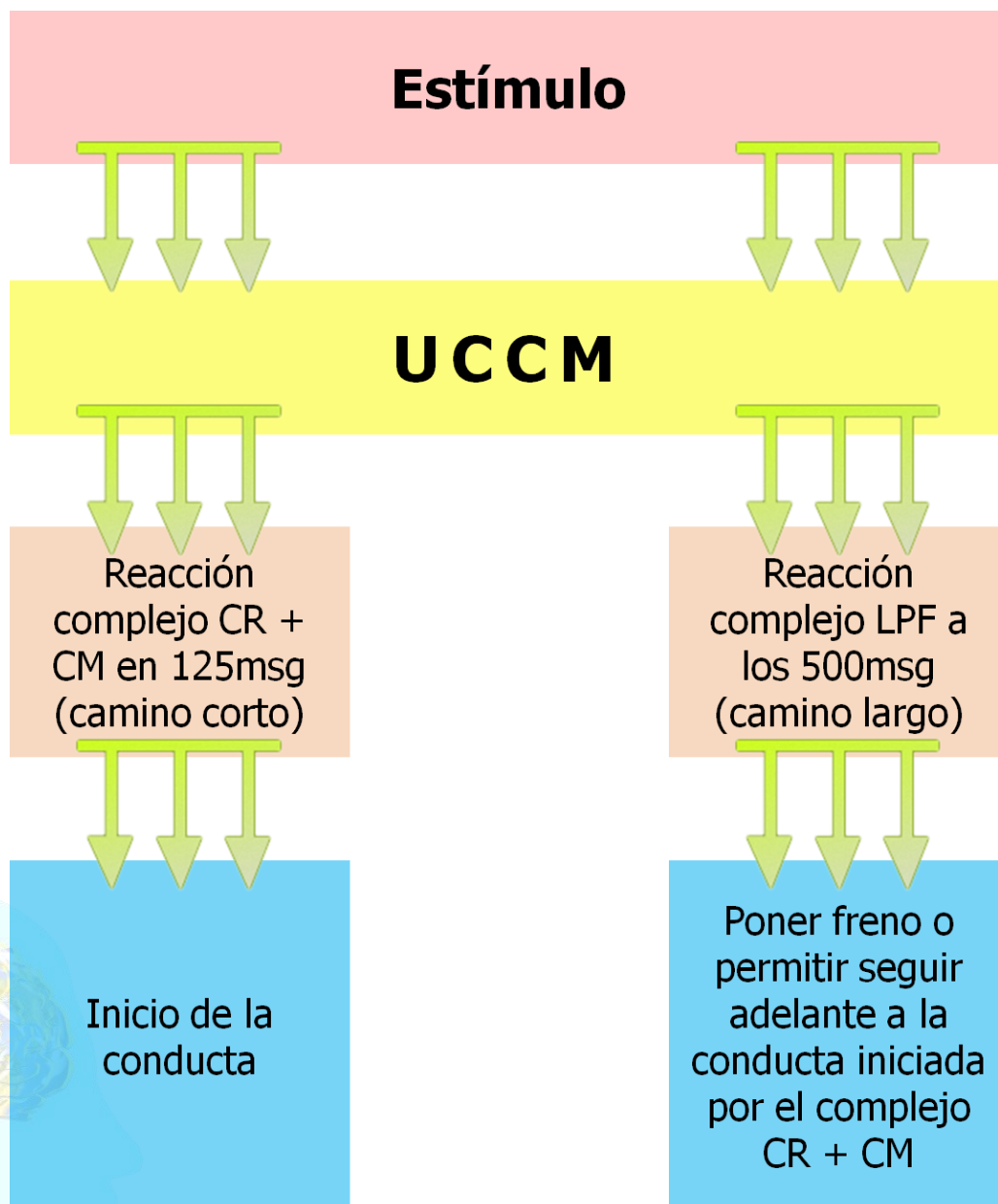
Sobre el buen funcionamiento de las mismas se apoyan las funciones ejecutivas que implican básicamente:

- ✓ planificación a largo plazo;
- ✓ perseverancia;
- ✓ prever problemas;
- ✓ resolución de conflictos;
- ✓ retardo de la gratificación;
- ✓ vetar impulsos emocionales;
- ✓ ser empático;
- ✓ ética y altruismo.

La razón del porque lo primitivo, le gana al ser humano tan seguido, es debido a que el complejo CR + CM se activa en tan solo 125milisegundos, y en este corto lapso de tiempo ya han sido capaces de producir los cambios corporales

necesarios para asegurar el inicio de algún tipo de conducta **instintiva** (camino corto).

Por el contrario los LPF recién se activarán a los 500milisegundos (camino largo), por lo que al principio solo podrán ser mudos espectadores de lo que está pasando, aun que les queda como última opción en caso de estar preparados el poder ponerle veto a la conducta iniciada por los cerebros primitivos. Por esta razón todos los comportamientos humanos por lo menos en los primeros milisegundos son siempre inconscientes de ahí lo fácil que es encontrarse haciendo cosas indeseables a pesar de pensar y decirse a sí mismo y a los demás que esa conducta nunca se iba a repetir.



Teorías de los Yos o pluralismo mental:

Otro punto importante a saber es que no somos un yo sino un nosotros.

Esto significa que nuestro aparentemente monolítico yo, esta fraccionado en múltiples yos, pero que debido a un truco generado por el propio cerebro que consiste en hacer la transición entre uno y otro de una forma casi imperceptible para nuestra consciencia, no nos damos cuenta del desfile de los mismos que ocurre ante nuestros propios ojos. La selección de estos yos se produce de acuerdo al estímulo medioambiental o interno que los activen, pues estos son los que determinarán finalmente cual es el yo seleccionado para salir a escena en cada situación de la vida.

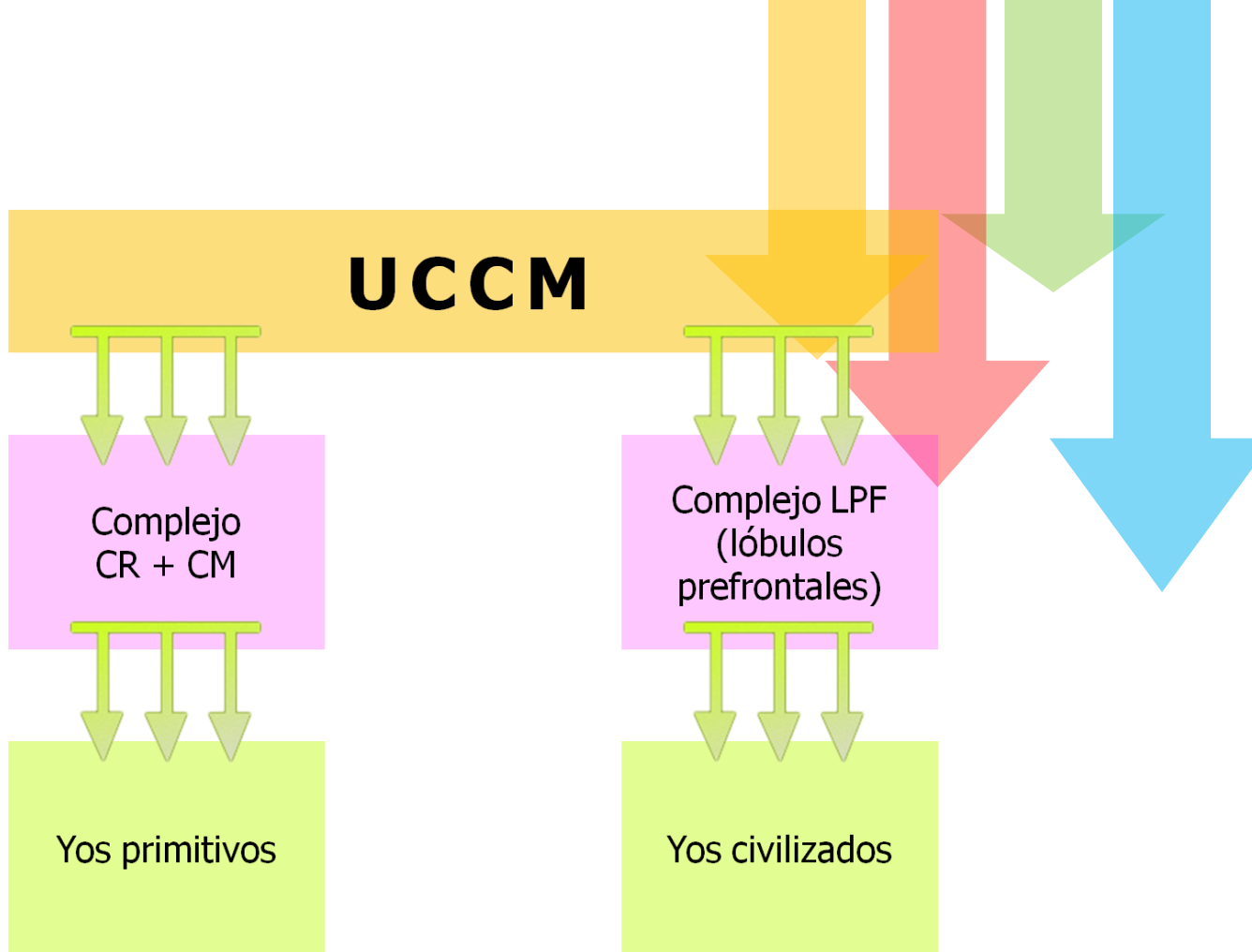
Nuestra UCCM no tiene una sola historia que contar o mostrar pues es dependiente al extremo de los contextos en que se modelo y de los contextos en que se encuentra en el presente.

Un ejemplo de esto sería el siguiente:

Juan es capaz de prestarle mucho dinero a su amigo Pedro pero también puede negarle tan solo una moneda solicitada a un niño carenciado a pesar de ser la misma persona sin sentir el mismo ninguna contradicción fragante en su personalidad. Así dentro nuestro pueden convivir yos generosos, tacaños, sociables, insociables, austeros, ostentosos, tímidos, carismáticos, presas, depredadores, etc.

Estos yos se basan para construirse en las memorias guardadas dentro de los tres cerebros antes mencionados por lo que gracias al complejo CR + CM compartimos yos con los animales y debido a la presencia del complejo de los LPF podemos sacar a la luz nuestros yos más civilizados.

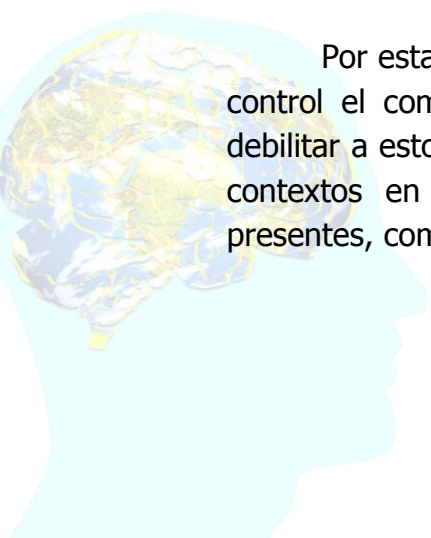




Frases tales como la humanidad está dormida, cegada, o automatizada hace referencia a que sin una educación especial dirigida al conocimiento, control, modelación y supervisión del mundo interior, todas nuestras UCCM están sujetas al arbitrio de nuestros yos menos presentables, mientras que nuestros yos más evolucionados siguen esperando infructuosamente la hora en que sean llamados a ser protagonistas de nuestra vida mental.

Nuestros yos más primitivos están orientados hacia la supervivencia por lo que se manifestaran a través de funciones básicas como la alimentación, el sexo, la agresividad, la búsqueda de seguridad y el miedo, factores que nos hacen muy proclives a caer presas del pan y circo.

Por esta razón fue que muchos sistemas místicos buscaron como método de control el combatir la satisfacción de las necesidades corporales con el fin de debilitar a estos yos primitivos o sino buscar alejarse de las tentaciones, buscando contextos en donde los estímulos que activan a los mismos no estuvieran presentes, como por ejemplo conventos.



Pero en la actualidad ya no debemos torturarnos de esta manera pues el objetivo que busca la Neurosicoeducación y Neurosicoentrenamiento es el de conseguir el desarrollo del control consciente del flujo automático de los procesos en nuestra mente permitiéndonos así alcanzar el estadio superior de consciencia que nos facilite desarrollarnos como seres humanos a lo que llamaremos conductas frontalizadas, por depender de la buena activación y función de los LPF (lóbulo prefrontales)

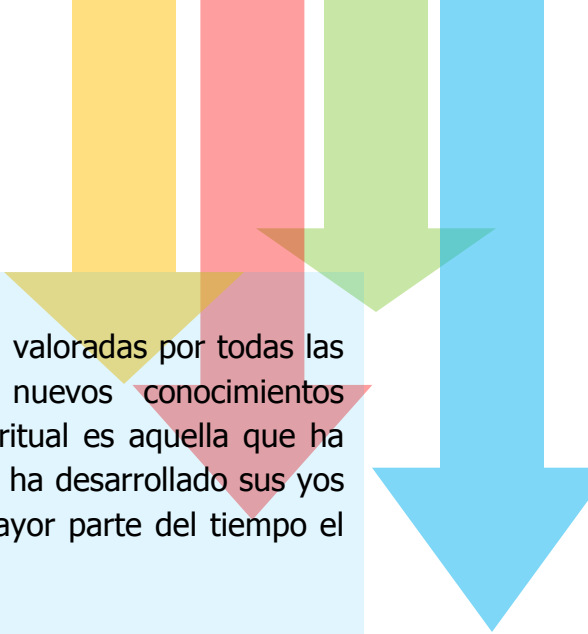
La gran ventaja de todo sistema educativo es que el mismo se puede aplicar masivamente, en vez de cómo sucedió con los métodos antes mencionados que solo podrían ser seguidos por unas pocas personas consideradas como iluminadas por sus congéneres.

Los problemas de supervivencia actuales son mas colectivos en el sentido de afectarnos a todos, a diferencia de antaño que solo causaban problemas a grupos minúsculos y aislados, por estos problemas tales como el calentamiento global, las nuevas epidemias, la contaminación o la guerra nuclear, para ser cambiado o evitados requiere de la acción de la humanidad en su conjunto. Un ejemplo es el calentamiento global producto de la emisión de gases de invernadero, tales como el metano y el dióxido de carbono.

Sola la UCCM informada y entrenada está preparada para modelar a la indisciplina de las conductas de los seres más primitivos sin permitir que los mismos se descontrolen y salgan de control a su propio antojo.

La comprensión consciente de cuán automática es la naturaleza de nuestro sistema mental, es la piedra fundamental para cambiar nuestros estilos de vida estereotipados. Sin el desarrollo del autoconocimiento científico nuestras posibilidades de improvisar en nuestras vidas queda casi reducida al azar, pues lo normal es quedar atrapado en nuestras viejas adaptaciones evolutivas la mayor parte del tiempo, no importando cuán elevado sea el nivel cultural que se pueda alcanzar, ni cuán grande sea nuestro deseo de cambiar y ser mejores personas, pues la trampa en la que estamos apresados es invisible para todo aquel que no está preparado para identificarlo.

El emprender esta tarea, aun cuando sea ardua y compleja es en la actualidad una posibilidad cercana y liberadora a la que toda la humanidad puede acceder y así pasar de la era informática a la nueva era mental.



Siempre las personas sabias y espirituales fueron valoradas por todas las sociedades de la historia. Ahora gracias a los nuevos conocimientos neurocientíficos, podemos saber que una persona espiritual es aquella que ha logrado controlar sus yos prosupervivencia a la vez que ha desarrollado sus yos protranscendencia, permitiendo que estos tengan la mayor parte del tiempo el control de su mente.

Tres características distintivas de un ser humano trascendente o impulsado por los LPF:

- ✓ Capacidad de superar las restricciones evolutivas impuestas por los genes o los instintos prosupervivencia.
- ✓ Poder escapar a la prisión de las propias creencias, volviéndose personas más flexibles con las ideas ajenas y propias.
- ✓ Poseer una actitud más compasiva, altruista y cooperativa.

Ejemplos de personas con vidas trascendentes.

- ✓ Helen keller
- ✓ Mahatma Gandhi
- ✓ Madre teresa de Calcuta
- ✓ Madame Curie





Capítulo 5

Algunos de los factores que pueden contribuir
al desequilibrio de nuestro mundo interior



Capítulo 5

Alguno de los factores que pueden contribuir al desequilibrio de nuestro mundo interior

1.- Neuronas en espejo o especulares

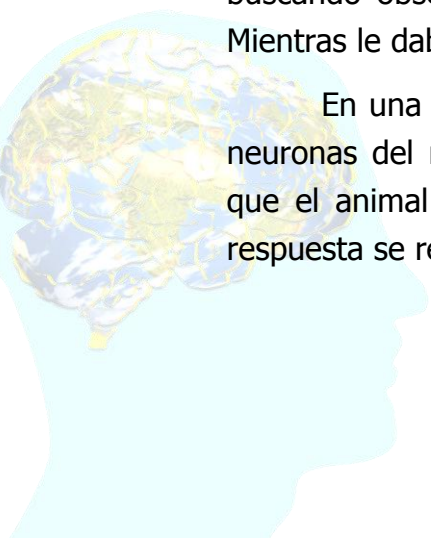
Se denominan **neuronas espejo** o especulares, a cierta clase de neuronas que se activan cuando un animal o persona desarrolla la misma actividad cerebral que está observando realizar a otro individuo, de sobre manera si es un congénere.

Estas neuronas habían sido observadas primeramente en primates, y luego se encontraron en humanos y algunas aves. En el ser humano se las encuentra en el área de Broca y en la corteza parietal.

Las neurociencias, consideran a estas neuronas con un papel muy relevante e importante dentro de las capacidades cognitivas relacionadas con las funciones sociales, como lo son la empatía (capacidad de ponerse en el lugar de otro) y la imitación.

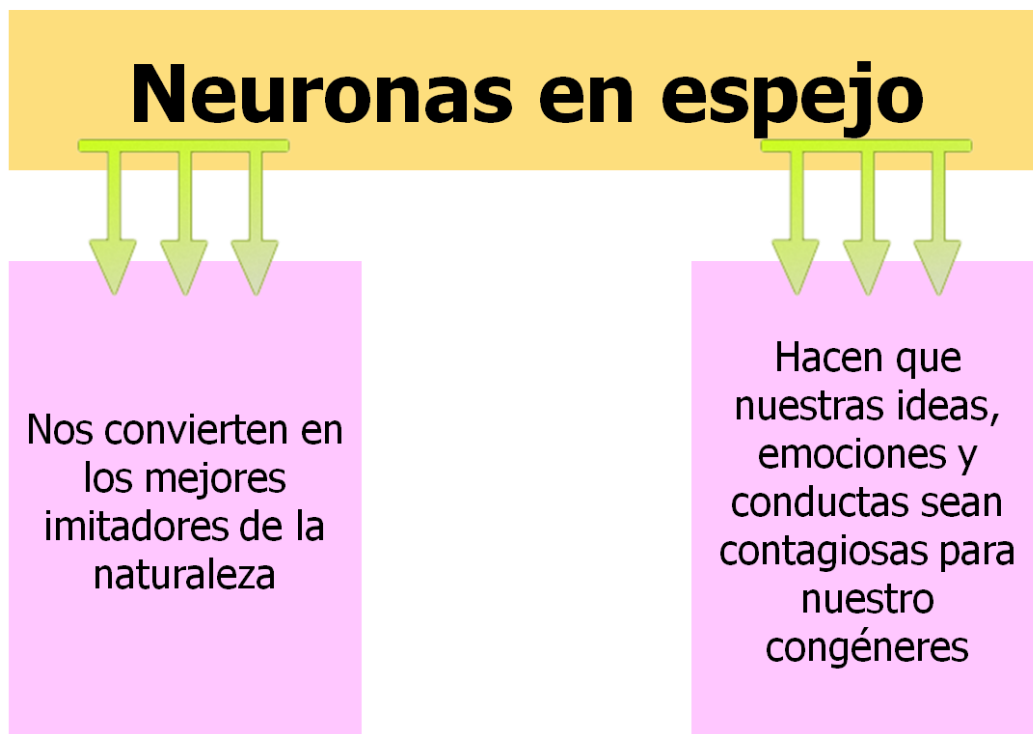
Fueron descubiertas por casualidad entre los años 1980 y 1990, cuando Giacomo Rizzolatti y sus colaboradores Leonardo Fogassi y Vittorio Gallese en la universidad de Parma, Italia. Ellos estudiaban los cerebros de los monos macacos, y por ello habían colocado electrodos en la corteza frontal inferior de un mono, buscando observar las neuronas especializadas en los movimientos de la mano. Mientras le daban alimento al mono, estudiaban sus neuronas y sus respuestas.

En una oportunidad Fogassi, tomo una banana y vieron que algunas de las neuronas del mono se activaron, pensaron que en el equipo había una falla, ya que el animal no se había movido, pero al realizar nuevamente esta acción, la respuesta se repetía.



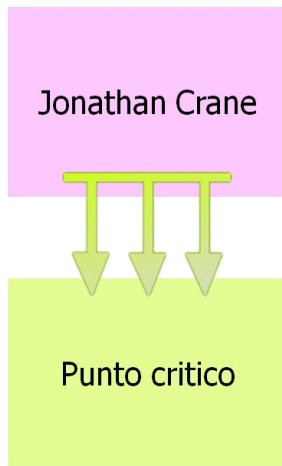
Para Daniel Goleman, estas neuronas detectan las emociones, movimientos e intenciones de la personas con quienes interactuamos, y reeditan en nuestro cerebro dicho estado, encendiendo las mismas áreas activas del cerebro de nuestros interlocutores, creando un "contagio emocional".

Algunos neurocientíficos como Vilayanur Ramachandran, consideran a las neuronas espejales como uno de los más importantes descubrimientos de las neurociencias en la última década.



A las neuronas espejales se las puede unir con la teoría del punto de desborde negativo, desarrollada en la década de los 70 por Thomas Schelling, economista y político de Harvard. Ésta mostraba lo que implica para una sociedad la pérdida de personas creativas y constructivas. El punto del desborde es la gota que rebalsa el vaso, un diminuto factor adicional que puede iniciar un impresionante estallido de cambio social.

La obra del sociólogo Jonathan Crane, sirve para ilustrarlo. Este propuso correlacionar la tasa de embarazos y deserción escolar adolescente en un vecindario con el número de trabajadores de alto nivel social que residían en el mismo.



Cuando la cantidad de personas que sirven como modelos (comerciantes, maestros, profesionales, gerentes), caen por debajo del 5% la comunidad que integran se vuelve disfuncional, puesta de manifiesto por un aumento de los embarazos en niñas, la deserción escolar, las adicciones y la violencia.

Por el contrario si el número de personas que servían como modelos estaban entre el 5% y 40% las comunidades se mantenían estables y funcionales.

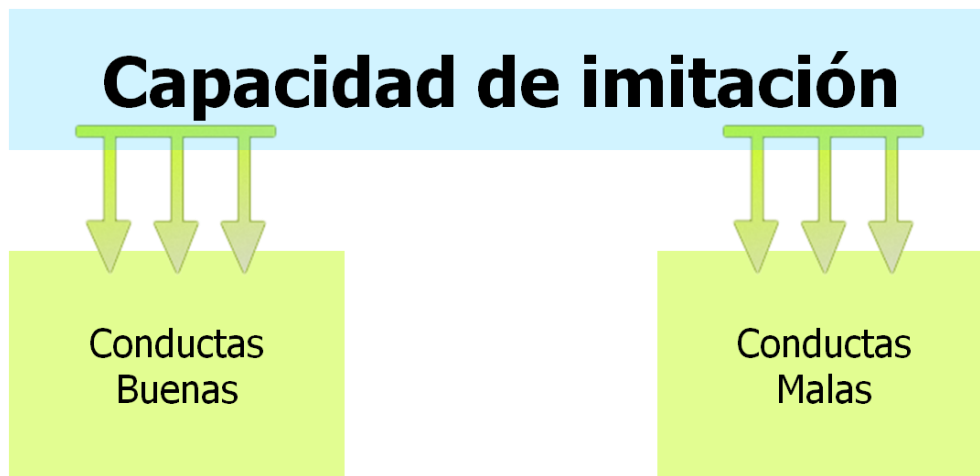
2 puntos Críticos



Confluencia de factores para alcanzar el punto crítico positivo:

- 1) Capacidad natural de imitación.
- 2) Poseer los conocimientos necesarios para crear seres humanos frontalizados.
- 3) Facilidad de comunicación de estos conocimientos.
- 4) Tener a nuestra disposición los recursos económicos necesarios para su rápida transmisión.

Pero el problema de las neuronas en espejo es que si bien gracias a ellas somos capaces de copiar conductas éticas y altruistas, también nos hacen proclives a lo contrario adhiriendo a cosas, ideas y conductas que son negativas para nosotros mismos, nuestros semejantes y nuestro planeta, algo muy peligroso especialmente cuando los modelos a copiar son de mala calidad, algo que está ocurriendo en esta etapa de nuestra civilización.



2) Tener una visión de afuera hacia adentro.

Otro punto a observar, es que en nuestra UCCM predomina una visión de afuera hacia adentro, de ahí que nos cueste tanto mirar objetivamente hacia nuestro mundo interior. La razón de esto, siempre es la misma: Supervivencia, pues tanto los peligros como aquellos factores necesarios para sobrevivir estaban en el mundo exterior por lo que la UCCM viene de fabrica con esta tendencia, por lo que la visión de adentro hacia afuera debe ser desarrollada.

Esta visión de afuera hacia adentro nos lleva a ver el mundo de una manera particular y parcializada a la que todos adherimos siendo alguna de las frases que usamos para manifestar estas tendencias las siguientes:

Visión de afuera hacia adentro:

- ✓ Para que voy a cambiar yo, si los demás no lo hacen.
- ✓ Yo no fui (fue él; dijo el culpable)
- ✓ No tengo suerte en la vida, por que los demás me envidian.
- ✓ Me dejo mi novia/o.
 - Me reprobaron el examen.

El trastorno que esto nos causa, es que, al no sentirse uno parte del problema, tampoco puede serlo de la solución.

El siguiente monologo de Santiago Varela y que fuera dado a conocer por el actor argentino, Tato Bores, es un claro ejemplo de esta visión:

La culpa la tiene el otro

La culpa de todo la tiene el ministro de Economía dijo uno.

¡No señor! dijo el ministro de Economía mientras buscaba un mango debajo del zócalo. La culpa de todo la tienen los evasores.

¡Mentiras! dijeron los evasores mientras cobraban el 50 por ciento en negro y el otro 50 por ciento también en negro. La culpa de todo la tienen los que nos quieren matar con tanto impuesto.

¡Falso! dijeron los de la DGI mientras preparaban un nuevo impuesto al estornudo. La culpa de todo la tiene la patria contratista; ellos se llevaron toda la guita.

¡Pero, por favor...! dijo un empresario de la patria contratista mientras cobraba peaje a la entrada de las escuelas públicas. La culpa de todo la tienen los de la patria financiera.

¡Calumnias! dijo un banquero mientras depositaba a su madre a siete días. La culpa de todo la tienen los corruptos que no tienen moral.

¡Se equivoca! dijo un corrupto mientras vendía a cien dólares un libro que se llamaba "Haga su propio burro" pero que, en realidad, sólo contenía páginas en blanco. La culpa de todo la tiene la burocracia que hace aumentar el gasto público.

¡No es cierto! dijo un empleado público mientras con una mano se rascaba el pupo y con la otra el trasero. La culpa de todo la tienen los políticos que prometen una cosa para nosotros y hacen otra para ellos.

¡Eso es pura maldad! dijo un diputado mientras preguntaba dónde quedaba el edificio del Congreso. La culpa de todo la tienen los dueños de la tierra que no nos dejaron nada.

¡Patañas! dijo un terrateniente mientras contaba hectáreas, vacas, ovejas, peones y recordaba antiguos viajes a Francia y añoraba el placer de tirar manteca al techo. La culpa de todo la tienen los comunistas.

¡Perversos! dijeron los del politburó local mientras bajaban línea para elaborar el duelo. La culpa de todo la tiene la guerrilla trotskista.

¡Verso! dijo un guerrillero mientras armaba un coche-bomba para salvar a la humanidad. La culpa de todo la tienen los fascistas.

¡Malvados! dijo un fascista mientras quemaba una parva de libros juntamente con el librero. La culpa de todo la tienen los judíos.

¡Racistas! dijo un sionista mientras miraba torcido a un coreano del Once. La culpa de todo la tienen los curas que siempre se meten en lo que no les importa.

¡Blasfemia! dijo un obispo mientras fabricaba ojos de agujas como para que pasaran diez camellos al trote. La culpa de todo la tienen los científicos que creen en el Big Bang y no en Dios.

¡Error! dijo un científico mientras diseñaba una bomba capaz de matar más gente en menos tiempo con menos ruido y mucho más barata. La culpa de todo la tienen los padres que no educan a sus hijos.

¡Infamia! dijo un padre mientras trataba de recordar cuántos hijos tenía exactamente. La culpa de todo la tienen los ladrones que no nos dejan vivir.

¡Me ofenden! dijo un ladrón mientras arrebatava una cadenita a una jubilada y, de paso, la tiraba debajo del tren. La culpa de todo la tienen los policías que tienen el gatillo fácil y la pizza abundante.

¡Minga! dijo un policía mientras primero tiraba y después preguntaba. La culpa de todo la tiene la Justicia que permite que los delincuentes entren por una puerta y salgan por la otra.

¡Desacato! dijo un juez mientras cosía pacientemente un expediente de más de quinientas fojas que luego, a la noche, volvería a descoser.

La culpa de todo la tienen los militares que siempre se creyeron los dueños de la verdad y los salvadores de la patria.

¡Negativo! dijo un coronel mientras ordenaba a su asistente que fuera preparando buen tiempo para el fin de semana. La culpa de todo la tienen los jóvenes de pelo largo.

¡Ustedes están del coco! dijo un joven mientras pedía explicaciones de por qué para ingresar a la facultad había que saber leer y escribir. La culpa de todo la tienen los ancianos por dejarnos el país

que nos dejaron.

¡Embusteros! dijo un señor mayor mientras pregonaba que para volver a las viejas buenas épocas nada mejor que una buena guerra mundial.

La culpa de todo la tienen los periodistas porque junto con la noticia aprovechan para contrabandear ideas y negocios propios.

¡Censura! dijo un periodista mientras, con los dedos cruzados, rezaba por la violación y el asesinato nuestro de cada día. La culpa de todo la tiene el imperialismo.

Thats not true! (¡Eso no es cierto!) dijo un imperialista mientras cargaba en su barco un trozo de territorio con su subsuelo, su espacio aéreo y su gente incluida. The ones to blame are the sepoy, that allowed us to take even the cat (la culpa la tienen los cipayos que nos permitieron llevarnos hasta el gato).

¡Infundios! dijo un cipayo mientras marcaba en un plano las provincias más rentables. La culpa de todo la tiene Magoya.

¡Ridículo! dijo Magoya acostumbrado a estas situaciones. La culpa de todo la tiene Montoto.

¡Cobardes! dijo Montoto que de esto también sabía un montón. La culpa de todo la tiene la gente como vos por escribir boludeces.

¡Paren la mano! dije yo mientras me protegía detrás de un buzón.

Yo sé quién tiene la culpa de todo. La culpa de todo la tiene El Otro.

¡EL Otro siempre tiene la culpa!

¡Eso, eso! exclamaron todos a coro. El señor tiene razón: la culpa de todo la tiene El Otro.

Dicho lo cual, después de gritar un rato, romper algunas vidrieras y/o pagar alguna solicitada, y/o concurrir a algún programa de opinión en televisión (de acuerdo con cada estilo), nos marchamos a nuestras casas por ser ya la hora de cenar y porque el culpable ya había sido descubierto. Mientras nos íbamos no podíamos dejar de pensar: ¡Qué flor de guacho que resultó ser El Otro...!

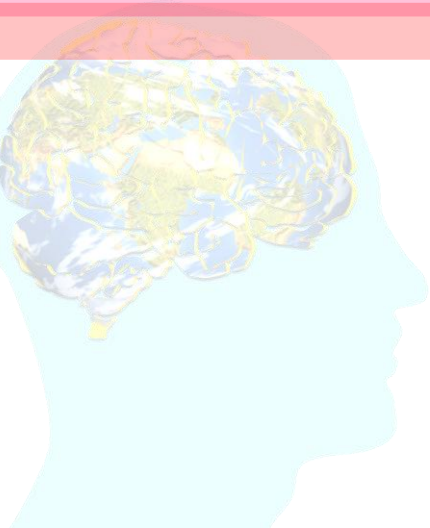
3) El factor biológico

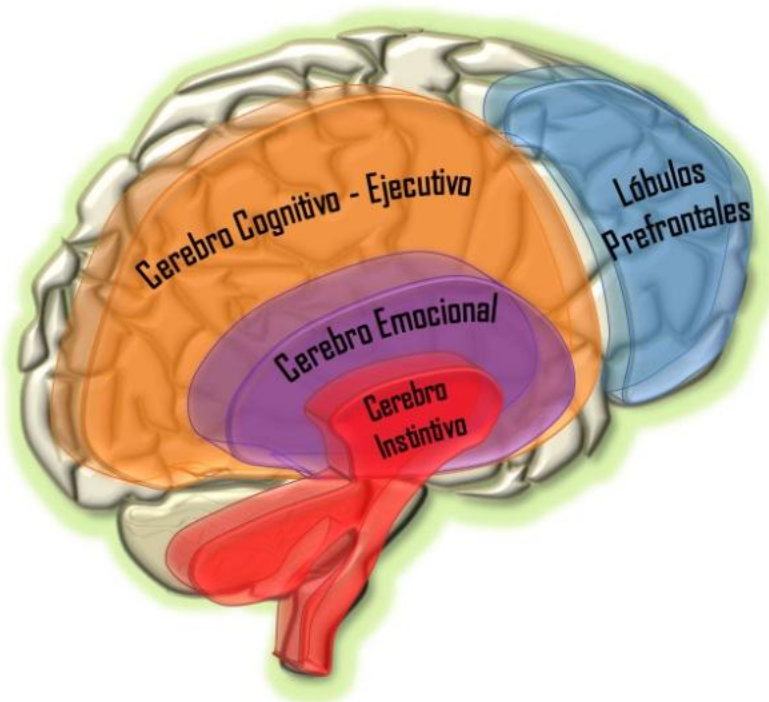
Algunas características de nuestra biología son las responsables del despropósito que es el mundo actual, por lo que todas nuestras energías deben ser entonces dirigidas a superar ciertas limitaciones o fallas, que no lo eran en el mundo natural, pero si en este civilizado o artificial y que quedan reflejadas en las conductas que estas generan tanto a nivel personal, familiar, laboral y social. Una de estas características, es que nuestra UCCM está formada por la superposición de tres cerebros.

Cerebro reptil o instintivo

Cerebro mamífero inferior o emocional

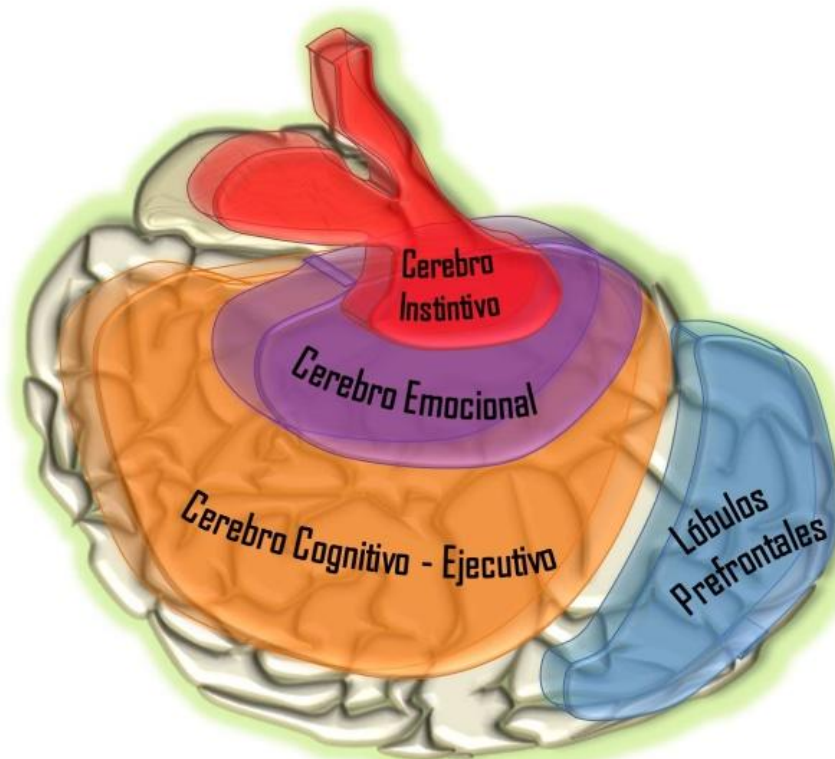
Cerebro mamífero superior o humano (cognitivo-ejecutivo intelectual y emocional)





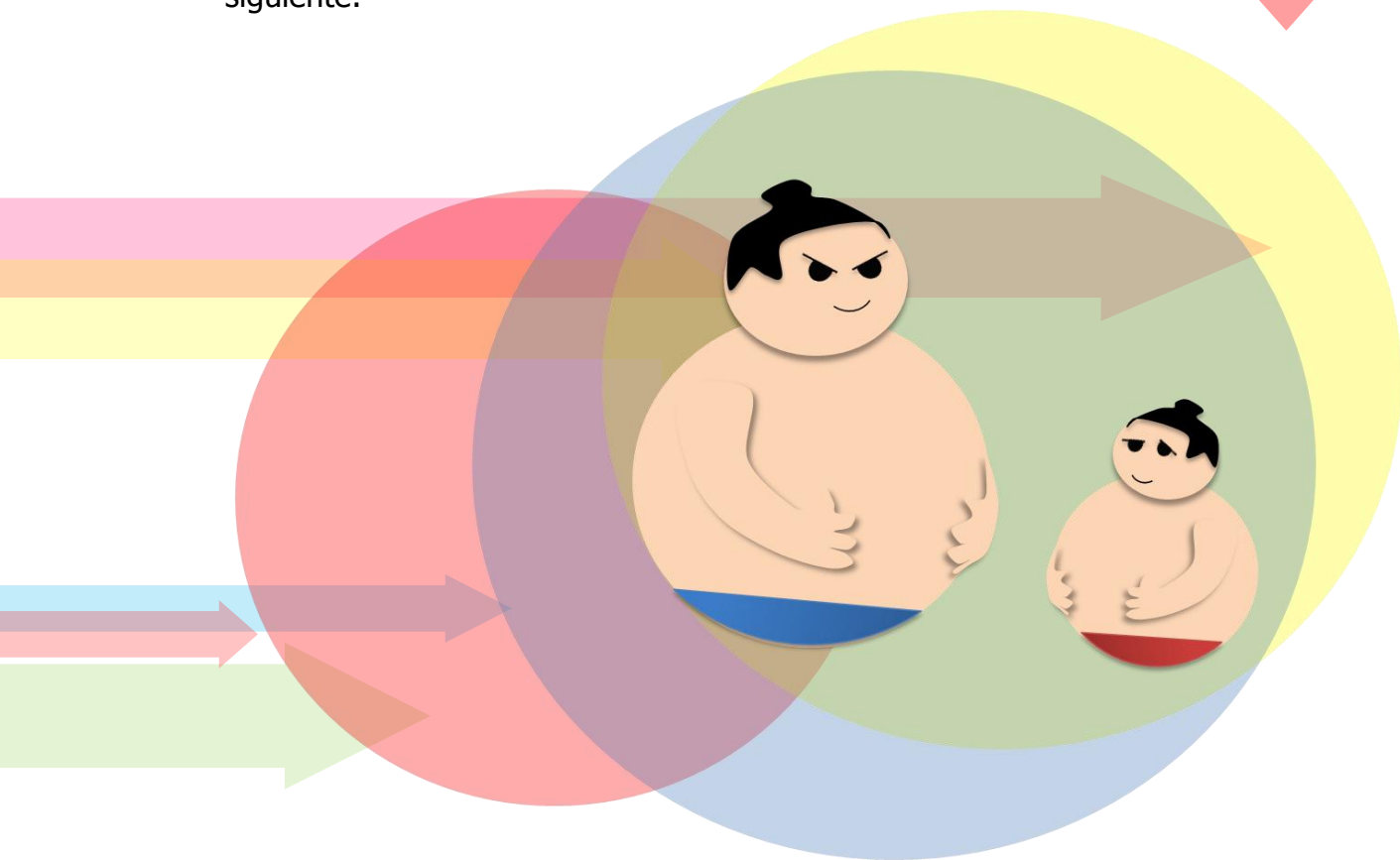
La dificultad que se presenta, es que el cerebro humano a pesar de ocupar el 80% del volumen de la UCCM contra toda lógica no es el que tiene el poder sino que el mismo, lo ostentan los cerebros más primitivos (cerebro instintivo y cerebro emocional) por ser estos los primeros en aparecer en la evolución por lo que aun no han podido ser

desbancados en su liderazgo inicial. Una forma de graficar esta situación, es mostrar a la UCCM invertida presentando en la cúspide del poder, al complejo CR+CM y por debajo al cerebro humano.

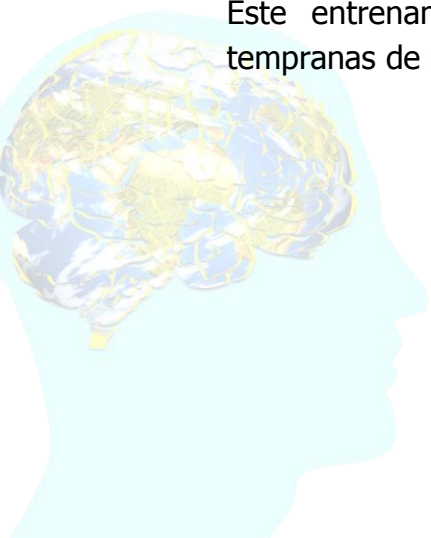


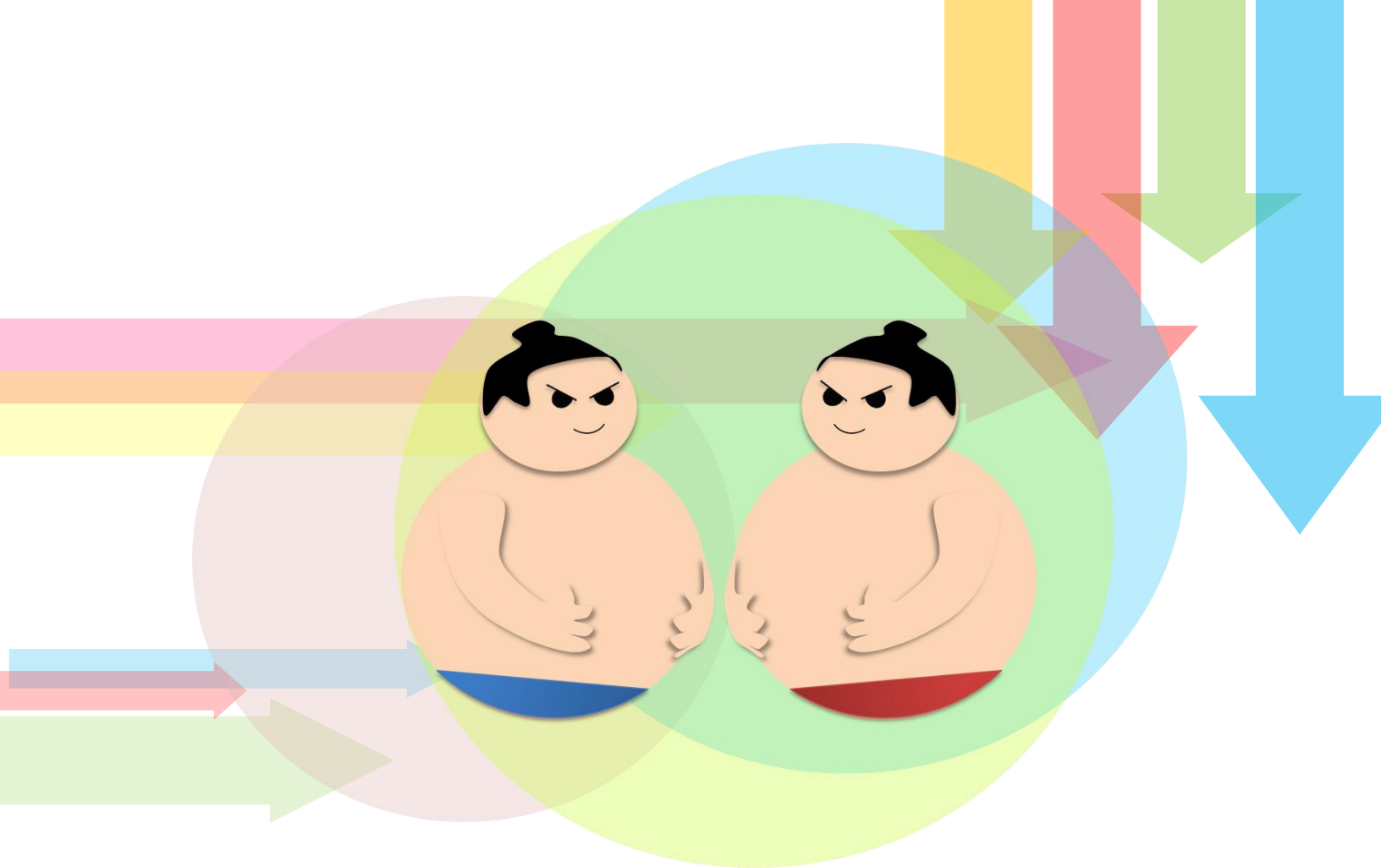
El mayor inconveniente, es que los dos primeros cerebros en aparecer evolutivamente son a diferencia de lo que se podría pensar, son los que aun hoy en día siguen teniendo el control de nuestra U.C.C.M.

Otra metáfora visual que puede explicar la situación antes planteada es la siguiente:



Como podemos ver los lóbulos prefrontales representados por el pequeño luchador de sumo jamás podrán salir airosos en ninguna batalla contra el gran adversario, a menos que a través de la educación sea preparado para desarrollarse de tal manera de poder enfrentar en combate de igual a igual a su contendiente. Este entrenamiento por supuesto debería comenzar desde las etapas más tempranas de su vida y abarcar tanto la vida escolar, familiar y laboral.

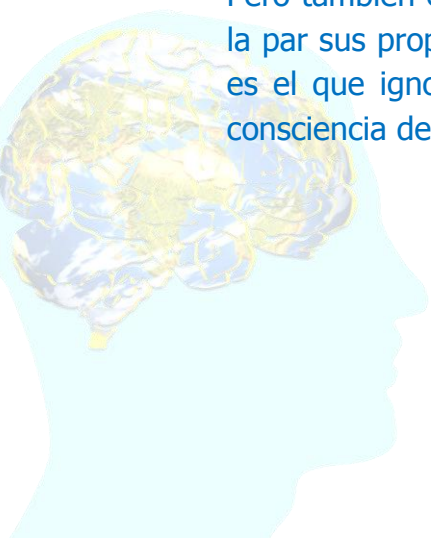




Este nuevo planteo, nos abre la posibilidad de actuar en el corto plazo, empezando a transmitir los nuevos conocimientos y valores desde la acción diaria, y en cada circunstancia de vida.

Nuestra biología dejada a su libre albedrío se ve reflejada en la siguiente frase que Blas Pascal, con gran sabiduría, escribió hace muchos siglos atrás:

"Es peligroso mostrarle al ser humano con demasiada claridad, lo mucho que se parece a los animales, sin señalarle al mismo tiempo su capacidad de grandeza. Pero también es peligroso que sólo se enfoque en ésta última sin que pueda ver a la par sus propias miserias. Pero aún más peligroso que las dos primeras opciones es el que ignore ambas situaciones, a la vez que es muy beneficioso que tome consciencia de cuál es su verdadera condición"



Esta desigualdad planteada por la prevalencia de la biología pro-supervivencia por sobre la pro-trascendencia, puede ser modelada y ajustada, a través de la gran herramienta inventada por las civilizaciones:

La Educación

Que en este caso deberá estar en gran parte dirigida a conocer, comprender, controlar, modelar y supervisar lo que sucede dentro del mundo interior.

La frase de Pascal ya era premonitoria con respecto a las causas del problema humano, muchos siglos atrás, aunque aun en esa época era imposible pensar en una solución basada y acompañada por las ciencias.

Afortunadamente en la actualidad contamos con los instrumentos necesarios para estudiar el cerebro en vivo y en directo, y conocer su funcionamiento con gran profundidad en la historia. Con esta nueva información será posible ir instruyendo las mentes de las nuevas generaciones para que conozcan los límites que la biología impone a su UCCM así como todas las capacidades que la misma posee pudiendo con el tiempo controlar las primeras y hacer brillar las segundas.

Los instintos que la evolución seleccionó tienen ciertas características particulares, pues el mundo natural, es un mundo en donde sobreviven solamente los mejores genes, por lo que las UCCM de todas las especies evolucionaron para tener éxito en este contexto que siempre se caracterizó por ser muy competitivo y duro.

Principales instintos de la UCCM:

- ✓ auto preservación;
- ✓ gregario;
- ✓ sexual;
- ✓ reproducción;
- ✓ territorialidad;
- ✓ maternal o paternal;
- ✓ discriminar entre amigos y enemigos;
- ✓ comunicación con los demás;
- ✓ transferencia del estrés;

- ✓ codicia;
- ✓ acercarse al placer a corto plazo;
- ✓ alejarse del dolor a corto plazo;
- ✓ enamorarse;
- ✓ manejo de las jerarquías sociales;

Entre los peores instintos, que nos traen problemas en la vida diaria tanto a nivel personal, familiar, laboral y social, podemos encontrar:

- ✓ Codicia.
- ✓ Sexualidad.
- ✓ Transferencia de nuestro estrés a un ser humano más débil.
- ✓ Crueldad.

Los monstruos son reales, los fantasmas también existen, y viven dentro de nosotros y muchas veces nos ganan y salen a la luz.

Stephen King

4) La transformación del mundo natural en artificial.

Otro factor agravante de las limitaciones de la UCCM, es la transformación del mundo natural al mundo artificial producida por ella misma (algo no previsto por la evolución).

Características del mundo natural:

- ✓ Los estímulos por lo general son únicos y secuenciales a la hora de presentarse;
- ✓ Son detectables por los sentidos;
- ✓ Son más físicos que psicológicos;

- ✓ En el entorno se encuentran amenazas o recompensas, sin grandes cambios en el tiempo;
- ✓ Fácil capacitación para adaptarse al mismo (un niño de 11 años ya adquiriría todos los conocimientos necesarios para sobrevivir en el medio ambiente en que crecía).
- ✓ Requieren de UCCM que actúe de sobremanera en el corto plazo.
- ✓ Poca necesidad de planificar a futuro, cercano o lejano, por lo que la UCCM tiene mayor periodos de descanso.
- ✓ Los estímulos causan por lo general solo estrés agudo permitiendo una vez pasado el mismo la vuelta a un estado de relajación.



Pero en el mundo artificial estas características cambiaron abruptamente siendo las mismas las siguientes:

- ✓ Los estímulos se presentan de forma múltiple y simultanea;
- ✓ Si bien muchos de los estímulos son capaces de ser detectados por los sentidos, muchos de ellos no pueden serlos, tales como la contaminación ambiental, la contaminación radiactiva, etc.;

- ✓ Las amenazas son físicas, psicológicas, reales o imaginarias;
- ✓ Las amenazas del entorno son variables en el tiempo y muchas veces estos cambios se producen con extrema velocidad;
- ✓ se debe actuar en el corto plazo, pero también en el mediano y largo plazo, por la que la UCCM siempre tiene que estar ocupada en algo, teniendo muy poco tiempo de descanso y alcanzar el estado de relajación, de ahí la gran cantidad de personas que sufren de insomnio;
- ✓ los estímulos medio ambientales causan estrés agudo (un ruido a la noche), pero también estrés crónico como por ejemplo sucede al tener que pagar un crédito en 120 cuotas, los intereses variables de los préstamos, la inestabilidad laboral (producto de la globalización), los problemas familiares, etc;
- ✓ la capacitación para sobrevivir o adaptarse a este mundo no acaba nunca, pues la renovación de los conocimientos es cada vez más acelerada;

También la simplicidad del mundo hace 150 mil años determinó que una persona de esa época, se hallaba totalmente capacitada para sobrevivir a los 11 años mientras que en la actualidad esta misma capacitación se puede extender hasta casi los 30 años.



Edad comienzo trabajo según la época

En la sociedad agrícola se empezaba a trabajar a los 6 años; en la era industrial el comienzo era desde los 16, como aprendiz, pero ahora en el mundo actual el momento de iniciarse en el trabajo es aproximadamente entre los 23 y 25 años, pues es requisito indispensable el tener una carrera finalizada.

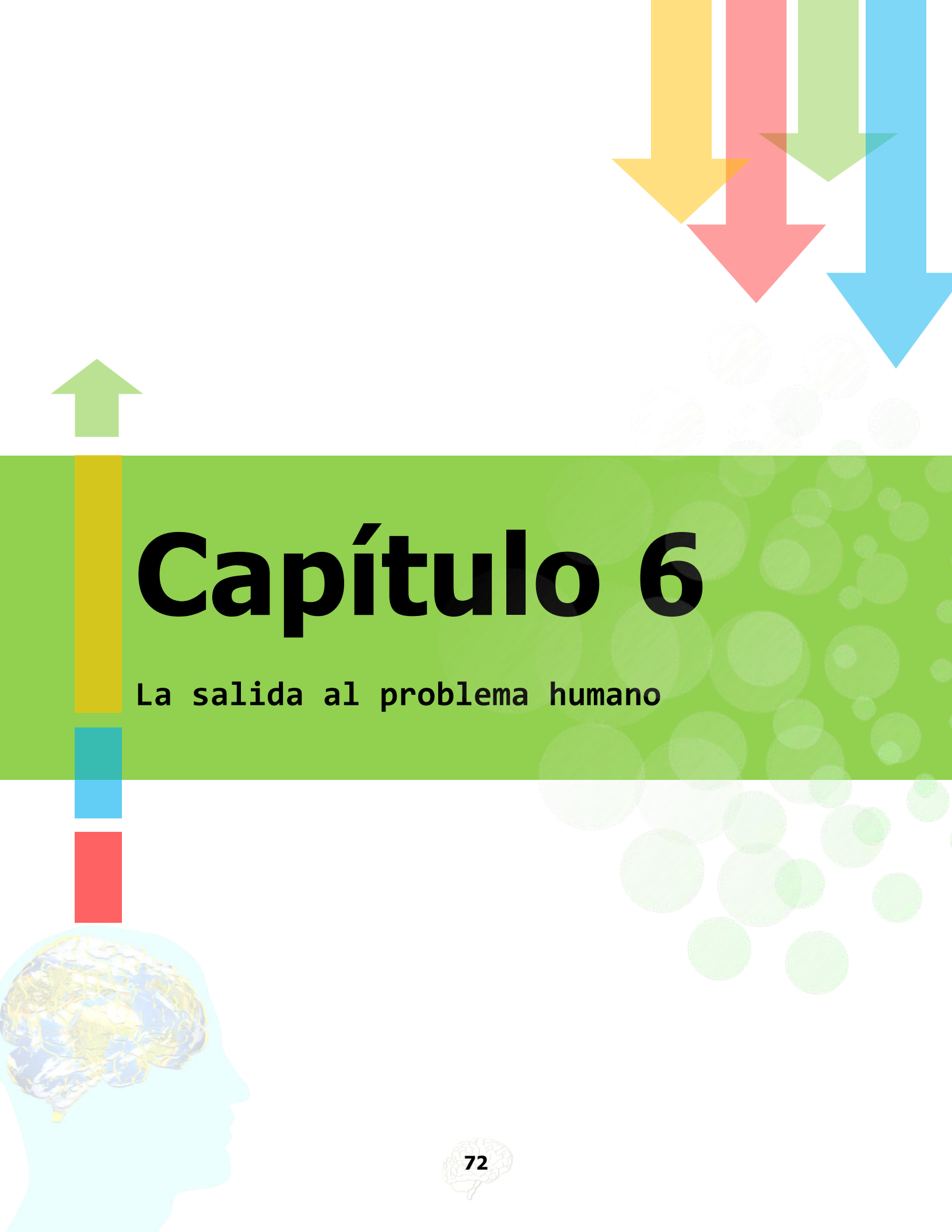
5) El estrés crónico.

Otro factor que dificulta el buen funcionamiento de la UCCM propia y ajena, es que en el mundo artificial se entra fácilmente en el círculo vicioso del estrés crónico y con ello la activación del instinto de transferir el estrés a otro ser humano de menor jerarquía, algo que no hace perpetuar más el problema pues el estrés que comienza en una persona puede finalmente incidir en la vida de quien sabe cuantas más, que luego a su vez seguirán con esta cadena invisible.

Debido a los 6 factores antes mencionados:

- 1) Nuestra capacidad de copiar conductas malas o buenas;
- 2) Tener una visión de afuera hacia adentro;
- 3) Características de nuestra biología;
- 4) La transformación del mundo natural en artificial;
- 5) El estrés crónico. Transferencia del estrés del más poderoso al más débil;
- 6) El pluralismo mental o los yos.

Debe quedarnos a todos bien en claro que cada uno de nosotros (aunque no de forma intencional), tenemos un alto grado de responsabilidad en la creación y mantenimiento de este mundo, a pesar de que el mismo nos pesa y disgusta tanto a todos o por lo menos a la mayoría.



Capítulo 6

La salida al problema humano



Capítulo 6

La salida al problema humano

Las tres soluciones posibles que están a nuestro alcance para resolver el problema humano son:

- 1) Esperar a que la evolución cree una U.C.C.M más perfecta que la nuestra.
- 2) Que la ingeniería genética haga el mismo trabajo pero en un tiempo más corto.
- 3) Una educación dirigida a conocer, comprender, controlar, modelar y supervisar nuestro mundo interior de forma consciente.

La limitación de las dos primeras soluciones es que históricamente cuando un homínido con superiores cualidades mentales aparece, elimina por competencia a aquel que está en inferioridad de condiciones (en este caso nosotros), por lo que nuestro futuro sería la extinción para la mayoría y para los más "suertudos", transformarse en mascotas o atracciones en circos o zoológicos tal como sucede ahora con nuestros primos cercanos: los chimpancés, los orangutanes y los gorilas.

Entonces de nuevo volvemos a un mismo camino viable el de la educación (Neurosicoeducación), para producir el cambio, ya que esperar soluciones mágicas no parece ser una buena estrategia teniendo en cuenta el rumbo negativo por el que se desliza la realidad actual a pasos agigantados.

Pero ello la nueva educación tiene que tener en cuenta continuar con el desarrollo del coeficiente dirigido al conocer, comprender, controlar y modelar el mundo exterior, y lograr hacer lo mismo con el coeficiente de inteligencia dirigido al mundo interior, pues solo así lograremos crear seres humanos que puedan lograr el objetivo de tener una visión de adentro hacia afuera, única manera de verse así mismo tal cual son y tomar la dirección de sus propias vidas.



Neurosicoeducación: Alfabetismo neurocientífico de la población mundial.

La educación actual requiere de un cambio radical, pues se ha quedado en algunos puntos estancada a partir de la revolución industrial en la creación de seres humanos que son a la vez productores de bienes de consumo y consumidores de los mismos. La consecuencia de esto es la disminución de la calidad de las personas que estamos creando, algo que se refleja en el detrimento social y cultural que se observa tanto a nivel personal, familiar, laboral y general.

La educación debe recuperar el rumbo en lo que debería ser su principal función: la modelación progresiva de los niños y jóvenes en buenos seres humanos, algo que es indispensable para crear un mundo mejor al que tenemos ahora. Para alcanzar este objetivo es necesario reorientar parte de los conocimientos impartidos actualmente y que están completamente dirigidos a dar capacitaciones prosupervivencia olvidando la importancia que significa el poder conocer el propio mundo interior, si se desea crecer como persona de forma progresiva y paulatina.

Por ello en Neurosicoeducación, utilizamos los nuevos conocimientos derivados de las neurociencias y ciencias afines, por ser los mismos los más próximos a la verdad y además porque varían en el tiempo obligándonos a una constante actualización y modernización del saber. La ciencia siempre demostró que la educación y el aprendizaje son las bases sobre las que siempre se apoyo el progreso humano.

Estos conocimientos son sumamente importantes para que las personas puedan alcanzar la capacidad de auto motivarse y perseverar en sus sueños pese a las adversidades y las frustraciones que se le pueden cruzar en el camino. Y no menos importante es que todos podamos lograr la regulación y el control de los instintos evolutivos, aumentar la empatía, manejarnos bien en las relaciones interpersonales y alcanzar el máximo de nuestras posibilidades tanto en las funciones cognitivas como ejecutivas.

Esta educación tiene que estar a disposición de todo aquel que se interese por su bienestar, el de las otras personas, especies y el planeta en su conjunto.

El fin del siglo XX y el comienzo del XXI está mostrando una disminución progresiva de la salud mental del ser humano puesta de manifiesto a través de la ansiedad, la angustia, la frustración, déficit de atención, ataques de pánico, resentimiento, violencia, crecimiento de las adicciones de todo tipo, etc., siendo

todas estas solo algunas expresiones de la debilidad del control consciente de los instintos prosupervivencia de parte de los Lóbulos Prefrontales.

La Neurosicoeducación, busca dedicar igual cantidad de tiempo para el desarrollo equilibrado de los dos coeficientes de inteligencia, tanto referido al mundo exterior (C.I.E) como para el orientado al mundo interior (C.I.I). Hasta ahora se utiliza el 95% del tiempo educativo para el desarrollo del C.I.E y tan solo un 5% para el C.I.I.

Educación Actual

C.I.E

Dedicación del
95% del tiempo
educativo

Asegurar la
supervivencia

Seres humanos parcialmente desarrollados

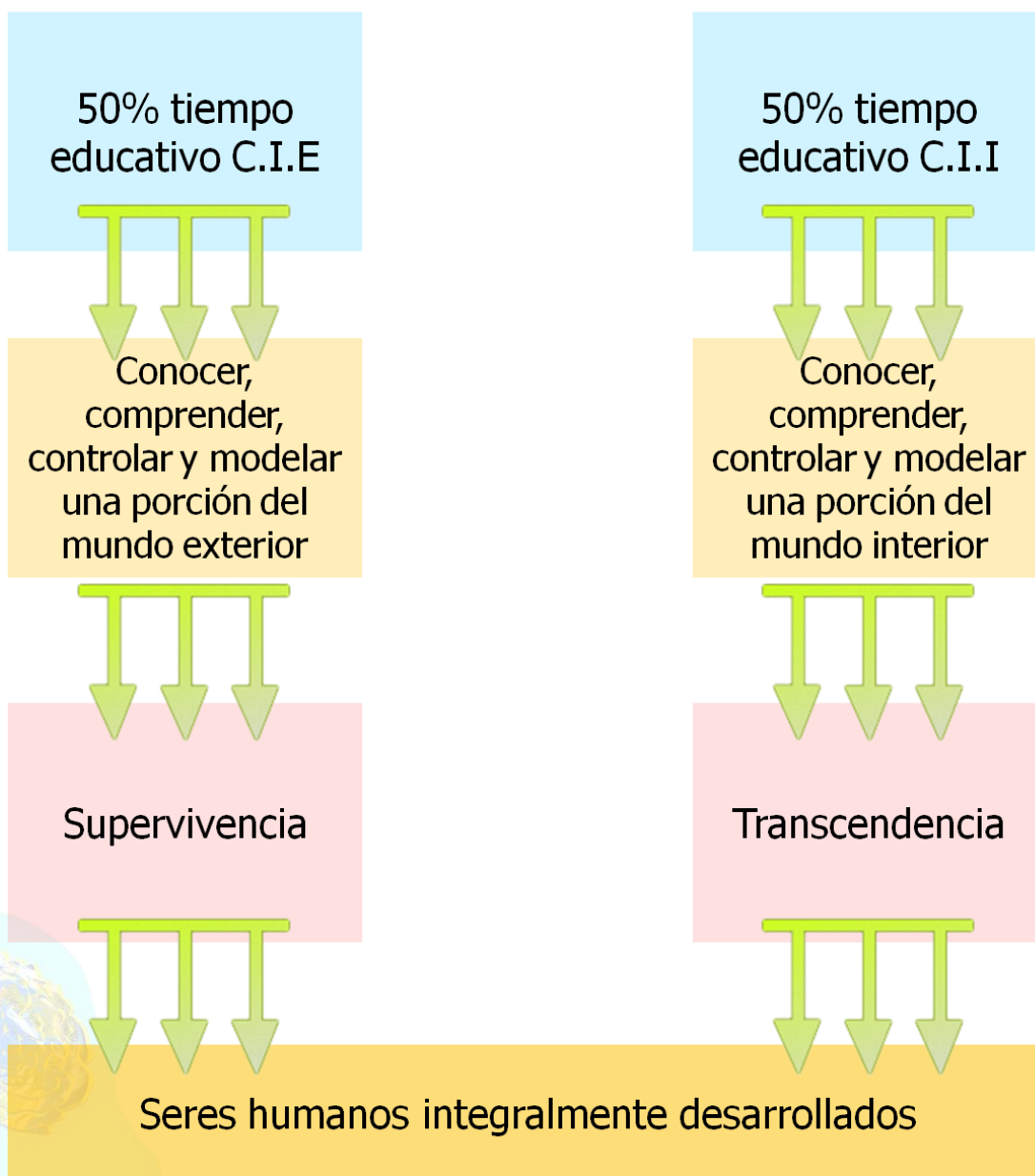
C.I.I

Dedicación del
5% del tiempo
educativo

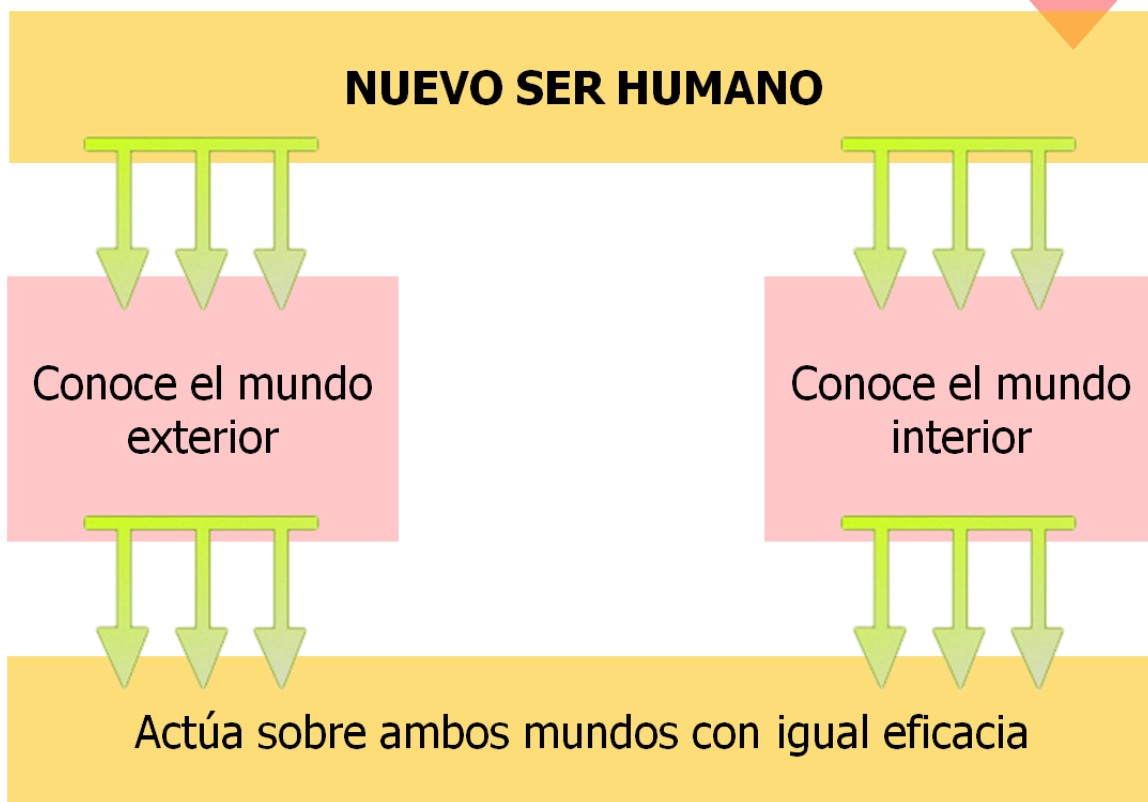
¿¿Desarrollo de la
transcendencia??

Si bien ambos coeficientes de inteligencia pueden desarrollarse de forma individual lo ideal es hacerlo en forma conjunta pero con un porcentaje que sea de un 50% para cada uno de ellos con el fin de conseguir individuos integralmente desarrollados.

Nueva Educación

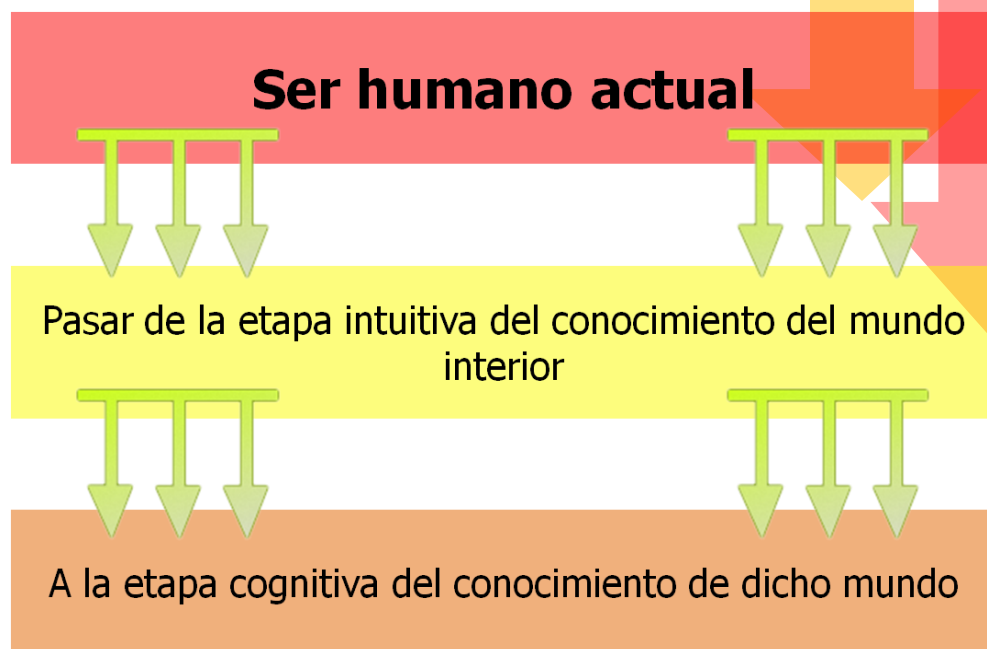


Este nuevo ser humano será el primero en la historia que podrá moverse con la misma eficacia tanto en el mundo exterior como interior, logrando así un estado de equilibrio en donde además ambos mundos estén interrelacionados entre sí favoreciéndose uno al otro.



El arte de saber cómo crear buenos seres humanos, debería ser el principal objetivo de la educación que reciba una persona.

Dr. Carlos Logatt Grabner



Toda persona debe tener un desarrollo que le permita asegurar su supervivencia pero que vaya de la mano con su capacidad de alcanzar la trascendencia.

Esto origina dos filosofías de vida, una es HACER-TENER-SER (pro-supervivencia) y SER-HACER-TENER (pro-trascendencia)

HACER-TENER-SER, es una filosofía de vida derivada del impulso de supervivencia, por lo que, cuanto más se haga o se tenga, mayores serán las chances de éxito en el cumplimiento de este mandato. El problema es que el ser natural (conjunto de capacidades o defectos y atracciones o repulsiones determinados por la genética), debe someterse, generalmente, a favor de los mandatos imperantes en cada sociedad, aún a costa de pagar el alto precio de la pérdida de su salud mental. Esto genera individuos con trastornos emocionales, egoístas, consumistas, aferrados a escalas jerárquicas y de poder, a los que no les importa en lo más mínimo, la supervivencia de los demás.

Formula supervivencia

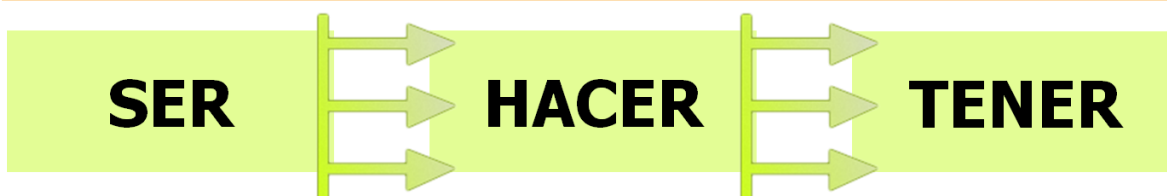


La filosofía SER-HACER-TENER, es la contraria a la anterior, pues se basa en que el individuo respete sus tendencias naturales y construya su ser a partir de las mismas.

Esto da como resultado una persona más sana mentalmente y más feliz, que hace aquello que realmente le gusta, para alcanzar, como consecuencia, un tener que le brinde buena calidad de vida.

Estas personas no confunden su Ser con el Tener y el Hacer y piensan en la supervivencia del otro, algo que denominamos trascendencia.

Formula trascendencia



Una famosa autora contemporánea, Sofía Prokoffieva, dijo alguna vez: "Todo ser humano tiene en su interior, en su alma, un sonido bajito, su nota, que es la singularidad de su ser, su esencia. Si el sonido de sus actos no coincide con esa nota, esa persona no puede ser feliz".

¿Qué es la trascendencia?

Es el camino que nos conduce a crecer día a día como seres humanos permitiendo que afloren a la superficie nuestras mejores cualidades tal como es el altruismo, la solidaridad, la cooperatividad, la honestidad la tolerancia y la empatía por sobre los instintos pro-supervivencia a la vez que nos permite adquirir la capacidad de controlar conscientemente las fuerzas que dirigen nuestro mundo interior:

- ✓ Placer;
- ✓ Dolor;
- ✓ Emociones;
- ✓ Intuición;

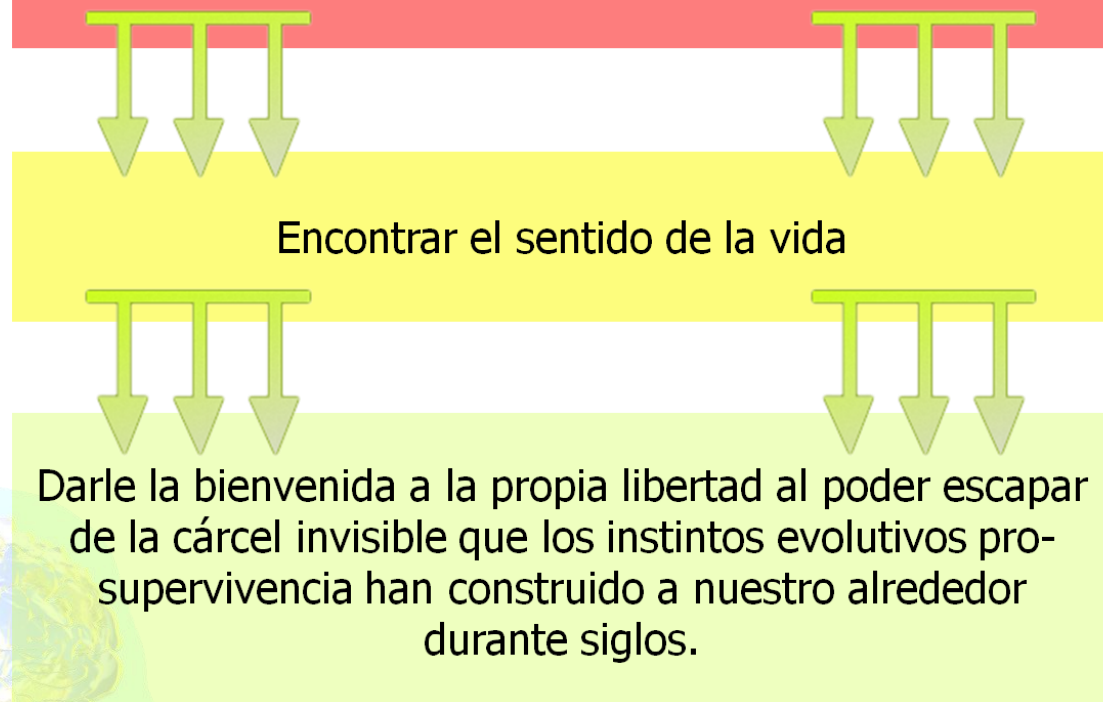
- ✓ Sentimientos;
- ✓ Creatividad;
- ✓ Raciocinio;
- ✓ Ética;

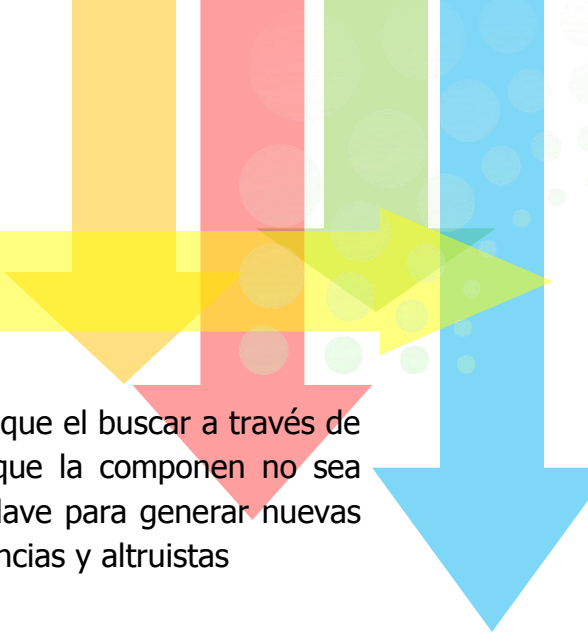


Características de un ser humano trascendente.

- ✓ Ser capaz de superar las restricciones evolutivas que le imponen los instintos evolutivos y los estereotipos mentales adquiridos.
- ✓ Posee una actitud más tolerante, compasiva y cooperativa.
- ✓ Le da más importancia a los valores pro-frontalizadores que a los materiales.

Camino de la trascendencia





La meta principal de la Neurosicoeducación

Crear comunidades que compartan la creencia, de que el buscar a través de la nueva educación, la trascendencia de las personas que la componen no sea considerada una pérdida de tiempo y recursos, sino la clave para generar nuevas sociedades que sean más justas, tolerantes con las diferencias y altruistas

El desarrollo de la Neurosicoeducación cumple con las siguientes etapas:

- 1) Adquirir los conocimientos sobre el mundo interior
- 2) Comprenderlos e integrarlos
- 3) Saber utilizarlos en la vida diaria
 - a) etapa de práctica en frío (imaginería mental)
 - b) etapa de práctica en caliente (aplicación en la realidad)



El reto actual

Es el poder desarrollar seres humanos armados de altos valores (morales, éticos y humanistas) y que además sean capaces de hacer un uso eficaz y práctico de los mismos. Solo cuando este objetivo sea alcanzado por la humanidad, comenzara paulatinamente a producirse la transformación que todos deseamos del mundo actual, hacia uno nuevo.

El enigma a resolver es entonces como conseguir transmitir e inspirar valores pro trascendencia, cuando los mismos han sido reemplazados por el ventajismo, el vaciamiento utilitario de los afectos y los vínculos interpersonales, por el desprecio hacia el otro, por la búsqueda a ultranza de la ganancia rápida y a cualquier precio, por el desprecio más absoluto por el pensamiento crítico, por la

idolatría de los corruptos, aparentemente exitosos, por la transgresiones banales y la irresponsabilidad ante las consecuencias de las propias acciones

Y la respuesta es que hay una sola forma de transmitir valores de una persona a otra, y de una generación a la siguiente, y ésta no es otra que vivir esos valores en la práctica diaria, en vez de dar solo discursos sobre el valor que estos tienen, pues solo con la primera opción podremos convertirlos en nuestra segunda piel.

Todas aquellas personas que se decidan a recorrer un camino de crecimiento y desarrollo personal ininterrumpido, serán los puentes que nos permitan transitar hacia tiempos mejores, convirtiéndose en los adelantados que sostendrán la transición del mundo en algo tangible y real.

La familia y las escuelas principalmente, pero todos los ámbitos de nuestras vidas deben apostar a incluir aquellos conocimientos que nos permiten aplicar comportamientos frontalizadores, basados en la cooperación, la aceptación de las diferencias entre sus miembros, la autorresponsabilidad (no buscar culpables externos), el respeto, el reconocimiento, y la valoración de las diferentes cualidades de sus componentes, que se acaten las normas de convivencia, y buscar alcanzar logros a través del esfuerzo y no a través de los atajos.

“¿Quién dijo que un pequeño grupo de personas comprometidas con un ideal no puedan cambiar el mundo?”. Pues de hecho, esto es lo único en la historia, que ha logrado cambiarla”

Margaret Mead

Las 4 etapas evolutivas del ser humano.

Según predomine en la UCCM de un ser humano, el complejo cerebro de reptil más cerebro de mamífero o el complejo lóbulos prefrontales, este podrá encontrarse en alguna de las siguientes cuatro etapas evolutivas del ser.

Primera etapa:

Supervivencia no resuelta.

La persona solo está impulsada en sus conductas por sus instintos pro-supervivencia.

Segunda etapa:

Supervivencia resuelta.

Por un lado es una ventaja, pero por el otro le queda más tiempo libre y posee más dinero para dar rienda suelta a sus instintos primitivos.

Tercera etapa:

Trascendencia teórica.

La persona comienza a recorrer el camino de la trascendencia de forma teórica, pero aun pueden desbocársele los instintos pro-supervivencia sin que ésta lo desee conscientemente conduciéndola a tener conductas todavía contradictorias.

Cuarta etapa:

Trascendencia teórico-práctica.

A partir de alcanzar esta última etapa, es cuando el ser humano puede alinear todas sus conductas tras el único fin de crecer como ser humano cada día de su vida, sin hacer ninguna concepción.





Final

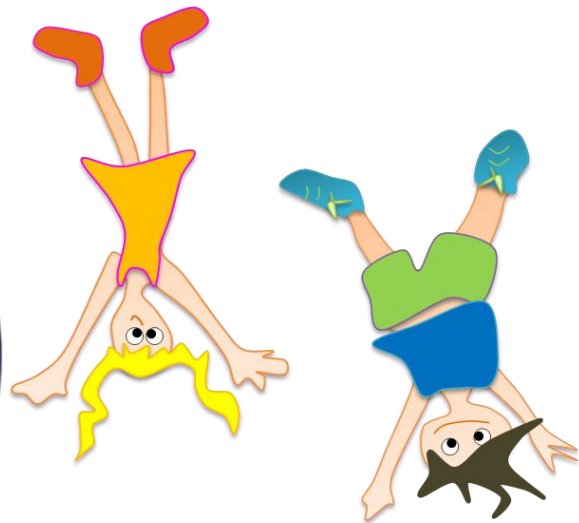
Neurosicoeducación



Final

Neurosicoeducación

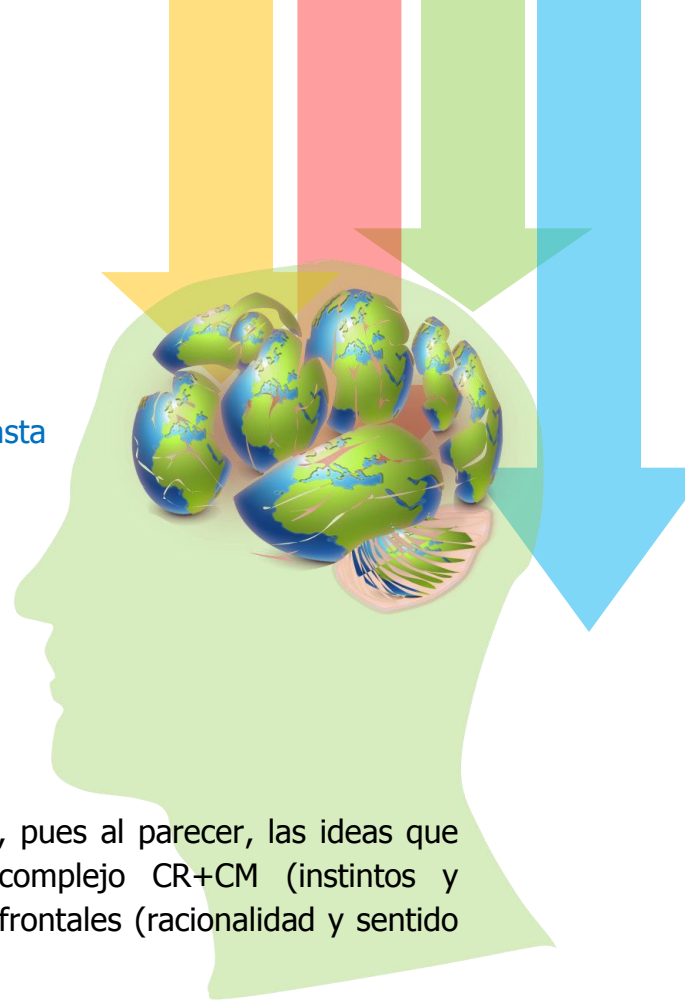
Los seres humanos a lo largo de 7500 generaciones y a través de 60 mil millones de personas, hemos conseguido un resultado final poco feliz, poniendo a nuestro mundo al revés.



El mundo actual, al fin y al cabo, es una recreación del mundo natural realizada por infinidad de pensamientos provenientes de cada una de las personas que caminaron sobre este planeta.



La realidad exterior tal cual la conocemos hasta ahora, en algún momento fueron solo ideas.



Por ello este mundo artificial es tal cual es, pues al parecer, las ideas que hemos tenido fueron más inspiradas en el complejo CR+CM (instintos y emociones) que en el complejo de los lóbulos prefrontales (racionalidad y sentido común).

Por esta misma razón tenemos la esperanza de que si podemos cumplir con la meta de difundir la alfabetización neurocientífica a través de la Neurosicoeducación a toda la humanidad, podremos ir modificando con el esfuerzo de las generaciones presentes y del futuro, para que cada vez este poblado de mayor cantidad de personas frontalizadas y con sentido común, para que poco a poco podamos revertir la situación actual y poner de nuevo a nuestro mundo en la posición adecuada para todos.

En nuestros lóbulos prefrontales, se asienta nuestro libre albedrio potencial





La alfabetización neurocientífica tiene la capacidad de producir en quien la recibe y aplica a su vida una reorganización de sus redes neurales que inducen a un cambio positivo en su desarrollo mental. Si deseamos revertir los graves problemas que afectan a la mayoría de las sociedades actuales, el conocimiento del mundo interior de quienes las integran no será un lujo útil para algunos pocos iluminados, sino por el contrario una necesidad imperiosa que deberá abarcar a toda la humanidad en conjunto.

Dr. Nse. Carlos Logatt Grabner

- ✓ Web: www.asociacioneducar.com
- ✓ Mail: informacion@asociacioneducar.com
- ✓ MSN: asociacioneducar@hotmail.com

Seguinos en:

