

## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

**Dra. Guillermina Baena Paz**

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM

Profesora tiempo completo

[montero@mexis.com](mailto:montero@mexis.com)

### ABSTRACT

*El advenimiento de un nuevo milenio trae consigo la reflexión en cuanto a la formación de un nuevo comunicólogo que como ser humano esté preparado para enfrentar situaciones inéditas. Para ello requerirá de poder equilibrar tanto la razón como la emoción en estructuras flexibles que logren una armonía individual y social.*

*La presente investigación ha llevado tres años desde su origen en el planteamiento de un comunicólogo que llega a formarse en el nivel superior y que ha perdido en ese momento sus capacidades sincréticas, holísticas y heurísticas, puede desarrollar una capacidad intelectual muy alta pero tiene una inteligencia emocional muy baja. La hipótesis parte desde el lugar que ocupa el comunicador como líder espiritual de su audiencia desde su medio de comunicación y como tal, no ha sabido internalizar en sus públicos un cúmulo de emociones y de sentimientos gratificantes, formadores de seres humanos con mayor calidad de vida y calidad social. La investigación inició con múltiples entrevistas y*

*observación a los alumnos de licenciatura de los distintos semestres, de ahí descendió en niveles educativos hasta el preescolar donde se descubrió que se centraba la pérdida de estas cualidades innatas y se platicó con las maestras de este ciclo escolar mediante intercambios en distintas partes del país. Surgió un primer libro que atendía el problema donde se iniciaba y un segundo momento se trabajó y aún continúa, la integración de estos elementos para la formación de comunicadores, en general. Sin embargo se ha llegado a resultados prácticos que inician de manera inmediata un desarrollo de la comunicación emocional.*

## **INTRODUCCIÓN**

Ser inteligente ya no tiene mucho sentido, si al intelecto no se le agrega el equilibrio emocional que nos permita no sólo tomar decisiones adecuadas sino también y esto es lo principal, ser más felices.

Porqué actuamos como héroes, como mártires o como suicidas con mayor frecuencia que cuando tomamos una decisión emocionalmente racional.

### **La inteligencia**

¿Qué es la inteligencia? Pensemos que es una colección de potencialidades que se complementan.

¿Quién es inteligente? ¿aquél que saca diez en todas sus materias y repite con alarde de memoria un conjunto de conocimientos o quien tiene la capacidad de resolver problemas adaptando sus conocimientos a las necesidades que le plantea la vida?, ¿quién es inteligente, el que tiene poca capacidad de comunicarse con los demás o aquél que logra encontrar la estabilidad con los demás y su pareja?.

Si la inteligencia es el desarrollo de las potencialidades de un individuo, la escuela se ha visto muy limitada en la aplicación de estas potencialidades que han enfatizado sólo las habilidades matemática y lingüística

## CEREBRO Y MENTE

En qué momento de la humanidad nos empezó a interesar más la tecnología que la filosofía, si en las primeras sociedades era al contrario. Los primeros grupos se agrupaban más allá de la recolección y la pesca, alrededor de sus costumbres, creencias y tradiciones.

Nasbitt y Aburdene en sus megatendencias concluirían: La ciencia y la tecnología no nos dicen qué significa la vida. Eso lo aprendemos por la literatura, las artes, la espiritualidad. Sin embargo, los científicos actuales se han desarrollado fuera de los aspectos emocional y espiritual.

Es difícil valorar el efecto que tienen las alteraciones del plano espiritual en nuestro bienestar mental, emocional o físico, pero percibimos como máquinas y negamos cualquier aspecto espiritual, con la consecuente pérdida del significado de la vida, lo cual bien puede ser una causa del sufrimiento y la frustración que hay en la actualidad y que tiene resultados tan diversos como el vandalismo o el cáncer, aspectos de la destrucción en el nivel emocional o físico.<sup>1</sup>

Psicólogos y estudiosos de la mente humana han señalado que la magia y la religión son dos elementos necesarios para el pensamiento, ya que un pensamiento estrictamente científico o filosófico provoca neurosis frecuentes y trastornos de la mente mucho más dramáticos, que podrían llegar incluso a la esquizofrenia. La antropóloga Beatriz Barba declara que en épocas remotas el hombre ha utilizado la magia y la religión para relacionarse con la naturaleza; es hasta el siglo XVIII, con el desarrollo de la ciencia, cuando el pensamiento se separa de manera drástica de estas dos concepciones.<sup>2</sup>

La carencia de un desarrollo completo del cerebro ha sido fundamental en estos procesos.

<sup>1</sup> Cfr. Sheila y Robin Gibson, *Homeopatía para todos*, México, De. Grijalbo, 1993, p. 68.

<sup>2</sup> "Sin pensamiento mágico el hombre padecería trastornos de la mente, incluso esquizofrenia" en Gaceta UNAM, 28 de febrero de 1994, p. 20

Antes al hablar del receptáculo de la mente, los filósofos griegos la colocaban encima del diafragma, cuyos movimientos rítmicos les parecían estrechamente relacionados con lo que sucede en la mente.<sup>3</sup>

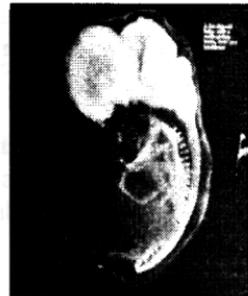
El cerebro permaneció durante más de dos mil años olvidado antes de ser un objeto de investigación. Fue un anatomista quien lo descubrió y lo exploró como la sustancia en la cual podía aparecer la secreta morada de la inteligencia. Se esperaba encontrar ahí la ira, la envidia, la malicia, el odio, la honestidad, la caridad, la paciencia y la verdad, pero el anatomista sólo pudo pesarlo y hacer esquemas de su organización, cuando mucho.<sup>4</sup>

El estudio del propio cerebro no iba más allá de saber que tenía un peso de 1.4 kilos y era de un suave tejido rosa y gris, más rosado que gris (pese al eufemismo de identificar al cerebro como la materia gris) recubierto por una membrana muy dura, protegido en un baño de líquido cerebro espinal y encerrado en un caparazón de hueso duro.

Se sabía que el cerebro sólo se usaba a un diez por ciento de su capacidad, los nuevos descubrimientos de la década de los noventa colateralmente lograrán que esta capacidad empiece a ampliarse necesariamente.

Ahora, al hablar del mismo cerebro se le define no como la masa gelatinosa de gris rosado, sino como “el órgano de la imaginación”. Telar encantado donde el hombre es, en virtud de su pensamiento y debe su supervivencia en la lucha por la existencia, al desarrollo de esa suprema función.<sup>5</sup>

Más aun, el órgano donde nacen las emociones, ahí, en el sistema límbico que es el primero que se desarrolla cuando el feto está en formación, a los 54 días de concebido ya se puede apreciar este sistema (ver ilustración publicada por la revista TIME).



<sup>3</sup> W. Grey Walter, *El cerebro viviente*, México, FCE, 1967, p. 42.

<sup>4</sup> *ibidem*.

<sup>5</sup> Cfr. Grey Walter, *El cerebro viviente*, México, Fondo de Cultura Económica, 1967, p. 17

Las emociones aunque se sienten de la nariz hacia abajo, nacen en el cerebro en forma de elementos bioquímicos que procesan esas maripositas que sentimos en el estómago, el calor que nos pone roja la cara, el sonido de las campanitas, el temblor, el miedo.

Los estudios recientes han mostrado la necesidad de utilizar el lado derecho del cerebro, que controla el lado izquierdo del cuerpo.

Pensar que a los zurdos les hacían escribir con la mano derecha porque usar la izquierda era cosa del demonio, algunas madres hasta les amarraban las manos. De hecho amarraban la imaginación, la creación, la fantasía.

Las funciones izquierdas del pensamiento lógico, racional y concreto están dirigidas hacia el mundo exterior y objetivo de la realidad física .... las funciones del cerebro derecho -las capacidades perceptivas, intuitivas y artísticas están orientadas hacia el mundo interior y subjetivo de la realidad trascendental.

El vínculo físico conocido como cuerpo calloso, tiene la facultad de transferir la información de uno a otro hemisferio, de tal forma que no operan de manera independiente, sino que tienen la capacidad potencial de interactuar y combinarse.

En el individuo bien equilibrado, los dos aspectos deben tener un desarrollo equivalente, o al menos similar, y la supresión o negación de un aspecto puede reducir la calidad de nuestras vidas.<sup>6</sup>

En 1960 el doctor Roger Sperry, del Instituto de Tecnología de California, descubrió que los dos hemisferios del cerebro realizaban diferentes funciones. Esta investigación de la denominada división cerebral demostró que cada hemisferio estaba especializado en diferentes modos de pensamiento y percepción.

---

<sup>6</sup> Sheila y Robin Gibson, *Homeopatía para todos*, México, Ed. Grijalbo, 1993, p.57-58

## HEMISFERIOS DEL CEREBRO



A partir de esta época, cientos de estudios adicionales han profundizado en el intento de comprender de una manera más completa de lo que responsabiliza cada hemisferio.

El lado izquierdo ha sido privilegiado por nuestra formación científica positivista es el lado del pensamiento objetivo, racional. Es el lado del lenguaje oral y del escrito. En cambio, el lado derecho del cerebro es el lado de la imaginación, de la poesía, del lenguaje total y es ahí donde gestan las utopías, los ideales, los sueños, es el lado que puede imaginar el futuro, es el lado desde el cual han creado Huxley, H. G. Wells, Orwell, Verne, Poe, Moro, Miguel Ángel, Descartes, Platón.

El hemisferio izquierdo es el responsable del pensamiento "científico analítico, racional. Es el experto en lenguaje escrito y en el habla. Es metódico y tiende a pensar de una manera secuencial, utilizando vías y senderos lógicos antes que por la intuición y el sentimiento. También funciona en matemáticas y para seguir el curso del tiempo. El hemisferio izquierdo es el director, el crítico, el contable y negociante, el experto en gestión que vive en nosotros.

El hemisferio derecho es la sede de la creatividad. Es no verbal, imaginativo y holístico, es decir, percibe más en patrones y estructuras de conjunto que en partes. Es imaginativo y tiene un buen sentido del espacio. Experimenta de manera concreta y emocional y a menudo toma decisiones basadas más en premoniciones y sentimientos intuitivos que en la lógica formal. Es visual y también aprecia la música y el ritmo. Es artista, arquitecto, soñador, innovador.

Es la sede del lenguaje total o de las imágenes.

*¿Qué es el lenguaje total?, se puede saber en dos segundos:*

Cierra los ojos un par de segundos y piensa en la persona con la que quisieras estar ahora y cómo quisieras estar con ella.

Primero visualizaste la imagen deseada y hasta sentiste la emoción que ello te producía. Todo en sólo dos segundos. Si se tuviera que expresar en lenguaje oral o escrito llevaría muchísimo tiempo más que dos segundos. La potencialidad del lenguaje de las imágenes está por llegar.

## SISTEMA LÍMBICO (Parte emocional del cerebro)



Mientras continúan las investigaciones, aparece cada vez como más probable que los dos lados del cerebro no trabajen como departamentos distintos y separados sino más bien que colaboren; el cerebro es más que un conjunto único. Conectados por el corpus, una membrana formada por millones de fibras nerviosas, los dos hemisferios están en continua comunicación. Lo que debemos hacer es lograr que el cerebro tenga un desarrollo global. El proceso-de-información no tiene límite en el córtex cerebral.

De hecho, el aprendizaje completo comprende la activación integradora de todo el aparato de aprendizaje. Los cinco sentidos cual extensiones del córtex son las vías por donde el cerebro recoge información del mundo exterior. Los ojos recogen ondas de luz, los oídos recogen ondas sonoras, el sistema somático (sensaciones) recoge impresiones como calor frío y textura, y el olfato y el gusto recogen moléculas.

## MENTE Y MARAVILLAS

Aunque la mente es todavía un misterio, lo que es indudable es que está siendo atacada, por un cúmulo de información que difícilmente podrá asimilar.

Unos datos al respecto pueden asombrarnos:

“Se ha producido más información en los últimos 30 años que en los 5000 años anteriores.

- Cada cuatro o cinco años se duplica el total de todo el conocimiento impreso.

- En el mundo se publican diariamente más de 4000 libros. Se publica más, pero se lee menos.

En cuanto a la retención, un investigador alemán concluyó que en menos de 24 horas las personas olvidan hasta 80% de lo que creían haber aprendido.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Cfr. Jack Trout y Steve Rivkin *El nuevo posicionamiento*. México, Mc Graw Hill, 1995.

Esto nos hace reflexionar en lo que Edward Bono dijo acerca de un fenómeno que está sucediendo en E.U. la gente cada vez piensa menos. No puede reducirse a esto todas las posibilidades que nos ofrece la información que tenemos al alcance, a mayor información mayor confusión, dice a su vez, Jack Trout. En medio de tanta información cuesta mucho trabajo ser sencillo y encuentra que hay cinco aspectos fundamentales que tomar en cuenta sobre la mente:

1. Las mentes son limitadas. Nuestra memoria es altamente selectiva. La memoria de corta duración recuerda siete pedazos de datos (por eso antes los números telefónicos eran de siete dígitos), pero sólo un minuto, cuando mucho, si no se repiten. La única manera de que no se pierdan es que pasen a la memoria de larga duración, pero algunos psicólogos estiman que el 80% no es transferido a la memoria de larga duración. Aprender es recordar aquello que nos interesa. De igual forma, las emociones tienen que ver en esa retención. Lo que aprendemos cuando estamos contentos lo recordamos mejor cuando estamos contentos y lo que aprendemos cuando estamos tristes, lo recordamos mejor sólo cuando estamos tristes (American Journal of Psychiatry)

2. Las mentes odian la confusión La gente rechaza todo aquello que signifique complejidad, basta con apretar un botón, todo lo demás es difícil como los productos de tecnología integrados que se vuelven muy complejos en su manejo.

3. Las mentes son inseguras. Las mentes se dice que perciben varios riesgos: el monetario (es posible que pierda dinero); el funcional (podría no funcionar), el físico (se ve peligroso); el social (qué dirán mis amigos de esto) y el psicológico (podría sentirme culpable o irresponsable).

4. Las mentes no cambian. Todas las nuevas propuestas de la calidad y la reingeniería se han topado con este problema es tremendamente complicado hacer que la actitud cambie. Hammer la calificó como la parte más complicada. molesta, angustiada y desconcertante de la reingeniería.

La gente vuelve a las ideas tradicionales, a lo que oyó, o a lo que sabe.

5. Las mentes pueden perder su enfoque. Por lo anterior también la mente siempre piensa en un objeto o producto como en algo que aparece como lo conocieron, cualquier cambio hace dudar a la mente.<sup>8</sup>

Una reflexión mayor nos lleva a concluir que con tanta información es un lujo pensar, pronto habrá una profesión de pensador como ya se perfila en los llamados Think tanks, tanques pensantes, que trabajan en el MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts), lo ideal es que todos como seres humanos podamos desarrollar el cerebro y la mente, tan complicados como maravillosos.

Ninguna herramienta, ni siquiera un mayor cúmulo de conocimientos que iso hasta ahora conocidos nos servirán de alguna manera mientras no aprendamos a pensar a saber qué hacer con ellos, como aprovecharlos para que nos ayuden a nuestra propia transformación.

### **Inteligencias múltiples**

Howard Gardner fue pionero en el descubrimiento de otras inteligencias como la interpersonal, la corporal, la espacial, la musical, la intrapersonal, la ambientalista en el marco de una crítica que nos hacía reflexionar en la poca conciencia que habíamos hecho al destacar sólo dos inteligencias, aunque sentíamos importantes otras destrezas y habilidades tal vez no teníamos la claridad suficiente para tratarlas como inteligencias por desarrollar.

Unos pocos años más tarde David Goleman agregó al planteamiento de Gardner la inteligencia emocional, la cual sentaba sus bases en el pensamiento aristotélico en un apartado de la obra *La ética nicomaquea*. En la obra *Aristóteles* señalaba: Enojarse es fácil, pero estar enojado con la persona correcta, en el grado correcto, en el tiempo correcto, por el propósito correcto y de manera correcta, eso no es fácil.

### **Importancia de las emociones**

Las emociones no son abstractas son también concretas, adquieren la forma de elementos bioquímicos producidos por el cerebro ante los cuales el cuerpo reacciona de determinada manera. En el caso de la serotonina y las endorfinas, se vuelven neurotransmisores del cerebro que pueden generar una protección a nuestro sistema inmunológico.

---

<sup>8</sup> Monique Monique de Verdilhac. *Utilice su cerebro al cien por cien*, pp.3-48.

Las emociones tienen dos componentes importantes:

- apoyan la memoria. Siento que todos los presentes se acuerdan qué pasó el 11 de septiembre del 2001 a las nueve de la mañana. La emoción nos hace recordar y con toda precisión cierto hecho.

- detectan las amenazas con rapidez. Nuestro organismo inmediatamente reacciona con miedo, sudor, angustia ante las amenazas que se presentan a nuestro alrededor.

- de igual manera nos permite reaccionar con rapidez. Cuando el hombre de las cavernas vislumbraba una sombra, debía decidir en milésimas de segundo si había una presa o si la presa era él.

Muchos mitos sobre las emociones se han manejado todo el tiempo hasta que aparece el interés por estudiarlas. Se decía por ejemplo que la emoción es inferior porque es más primitiva que la razón sin pensar en la necesidad de un equilibrio, se decía también que la emoción es peligrosa que se podía desbordar y se acudía a la represión de la misma.

Todo el tiempo escuchamos que es necesario controlarse ante una explosión emocional, sin embargo esto es un freno muy riesgoso a una situación que el ser humano debe exteriorizar, el control en realidad empieza cuando sabemos hasta dónde pueden llegar las emociones, cuando las dejamos salir. Otro mito ha sido que hay buenas y malas emociones, todas son emociones, la alegría y el llanto, el enojo y el gusto y debemos exteriorizarlas conocerlas y reconocerlas en su justa dimensión. Un quinto mito habla de que las emociones no nos permiten pensar y bloquean nuestro juicio, sin embargo cuántos caminos pueden ofrecer nuestras emociones para que podamos seleccionar el mejor, un economista fría y racionalmente programará su computadora para que encuentre las variables que restituyan la riqueza, esto en una economía neoliberal no tomará en cuenta a los pobres.

Cuando uno se involucra con las emociones y escucha uno en cada historia de algún conocido el drama que vive económicamente es cuando el deseo y la motivación de hacer algo por ellos es el dinamismo de las soluciones. ¿Algún profesor de los presentes no ha logrado conmoverse ante la historia tierna, dramática o patética de algún niño? ¿En cuántos casos la vocación magisterial no surgió de sentimientos y emociones?

Muchos de nosotros tenemos las cualidades de una persona con inteligencia emocional: Empatía, expresión de los sentimientos, control del coraje, independencia, adaptación, simpatía, resolución de problemas, persistencia, cordialidad, amabilidad, respeto y tolerancia

Roberto Falghum escribió un hermoso libro que se llama *Todo lo que necesito saber lo aprendí en el jardín de niños*, la inteligencia emocional se desarrolla en el jardín de niños y los docentes contribuyen a ello con actividades cotidianas. Las recomendaciones de Falghum son:

✓ Vive una vida equilibrada y:

✓ Aprende algo, piensa algo, y dibuja, y pinta, y canta, y baila, y juega, y trabaja cada día un poco, duerme una siesta todas las tardes, cuando salgas al mundo, pon atención, tómate de las manos y permanece unido, maravíllate.

Todas ellas son lo más cercano al ejercicio de la inteligencia emocional.

## **LAS QUINCE TAREAS PARA COMUNICADORES QUE DESEEN DESARROLLAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

**Si deseas desarrollar tu inteligencia emocional he aquí las tareas diarias:**

1. Ríe, ríe,...cuando menos sonrío. La risa es una gran productora de serotonina y endorfinas, esos neurotransmisores que actúan defendiendo el sistema inmunológico. Mira a tu alrededor a cuántas personas has visto reír y nunca se muestran enfermas. La tristeza y la depresión son fácil presa de la enfermedad. ¡Qué fácil puede ser sentirse bien!, si te sientes bien puedes ser dueño de ti y enfrentar al mundo. El buen sentido del humor nos lleva a ser capaces de reírnos de nosotros mismos, de no ahogarnos en las dificultades y a tener capacidad para reaccionar ante los problemas.

2. Proporciona de ocho a diez abrazos diarios. ¿te has preguntado cuántos abrazos das al día?, En la medida que la gente crece pareciera que le cuesta más trabajo abrazar, como si se fuera perdiendo esa capacidad con los años. (ver anexo 2 LA CAJITA DE LOS ABRAZOS)

Si hay amor es necesario manifestarlo, no platicarlo; es necesario sentirlo, no plantearlo. Que tu cuerpo sienta, no tu cabeza. Las emociones se sienten debajo de la nariz, acepta tus sentimientos, abre tu corazón a otros, dile cómo te sientes, cambia el yo pienso por el yo siento.

3. Sigue jugando, de niño es el oficio, diría Ana Freud, de grande es liberación y creación. Las capacidades lúdicas se han perdido en la medida en que un ser humano crece, es más, muchos ni siquiera han aprendido a jugar, fueron inclinados hacia obligaciones no siempre propias de su edad. Necesitamos que por la vía lúdica se puedan hacer nuevos descubrimientos, dar respuestas a los problemas que por el camino del pensamiento positivista no hemos podido resolver.

4. Llorar, pero no más de cinco minutos. Gime. Grita. Bosteza. Es bueno llorar, tanto los hombres como las mujeres, a nosotras no nos cuesta trabajo a los varones sí por el condicionamiento cultural que les impone portarse como "machos". Este mito hay que desterrarlo, a todos nos hace falta llorar pero no más de cinco minutos. Si tuviste algún disgusto en la escuela o en la oficina y vas a regresar a casa en tu auto, cierra las ventanillas, prende el radio y gime, gime hasta llegar a tu casa, te sentirán mejor y no te desquitarás con quien no tiene la culpa de tu coraje. Siempre que puedas bosteza y deja que los niños bostecen, un bostezo grande, no reprimido, el bostezo es energético.

5. Baila, canta, pinta, practica un deporte, usa herramientas. Intenta un aprendizaje con movimiento. La música juega un papel determinante para el ser humano, no sólo porque desarrolla su inteligencia musical y estética, sino porque cada sonido, cada nota se refiere a ciertas partes del cuerpo y la nota SI a todo el cuerpo, cantar un mantra nos lleva a una sensación de bienestar general. (VER Anexo 1 Selecciones de música)

6. Camina, mueve todo tu cuerpo, estírate. (ver Anexo 3 Ejercicios de gimnasia cerebral)

7. Ante el enojo respira profundo, cuenta hasta diez (lo suficiente para que el cerebro pase de la emoción al equilibrio, una vez oxigenado. Sigue estos pasos: reconoce el enojo que sientes, decide qué fue lo que te hizo enojar, concede al "provocador" del enojo el beneficio de la duda,

tal vez no quiso hacerlo, cuenta hasta diez, manifiesta tu queja pero no ataques a la otra persona, escucha, perdona.

8. Escribe o cuenta historias, chistes, inventa palabras, frases, juega con el lenguaje. (ver anexo 4 Ejercicios matemáticos y de razonamiento)

9 Date tiempo para platicar contigo mismo. ¿Hace cuánto que no encuentras la soledad necesaria para reflexionar sobre tu situación, o sólo para tener un diálogo con tu yo interno que te permita reflexionar y hacerte las preguntas necesarias como ¿en qué he mejorado mi vida viviendo como hasta ahora, qué me hace falta? ¿cuántas veces atiendo lo urgente y dejo lo importante?

Algo que ¿qué es para mí lo prioritario?¿ desde hace cuánto tiempo he tenido ganas de hacer algo que no he hecho y por qué no lo he hecho?.

10. Construye el sentido y el significado de tu vida de tu propio pasado, de tus afectos y lealtades, de tu talento y comprensión, de aquello en lo que crees, de lo que amas y a quienes amas, de los valores por los cuales estás dispuesto a sacrificar

11. Practica juegos de razonamiento y de matemáticas. Aprender matemáticas es realmente algo de lo más difícil de acuerdo con algunos estudios recientes, el niño que antes de los dos años aprenda a tocar un instrumento tendrá menos problema con las matemáticas que los demás. Seguramente porque se trata de dos lenguajes simbólicos. (ver anexo 4 Ejercicios matemáticos y de razonamiento)

12. Elabora rompecabezas, consulta mapas. Los rompecabezas son buenos para muchas habilidades, una de ellas es la del desarrollo de la inteligencia espacial. Se aprende a encontrar diferentes puntos de entrada y seleccionar entre ellos el más rápido, tal vez el mejor. La lectura de mapas ayuda a ubicarse.

13. "Ponte los zapatos" de las personas con quienes tratas. A esto se le llama capacidad empática, que permite una comunicación fluida, entender a la gente.

Haz una lista de imágenes agradables, piensa en ellas cuando vengan a ti la preocupación, el dolor, la angustia o el peligro.

Las imágenes agradables son capaces de producir endorfinas, una sustancia neurotrasmisora que además de defender al sistema inmunológico, como mencionamos anteriormente, es capaz de ser 200 veces más potente que la morfina, hasta ahora el químico más fuerte para quitar el dolor que exista en el mundo.

14. Es bueno tener una mascota, un objeto o un juguete favorito que te haga sentir bien. Antes los psicólogos juzgaban de inmadura a una persona que aun ya grande tenía su osito, su almohada o su mantita.

15. Eres parte de la naturaleza camina descalzo sobre el pasto para sentir la tierra, deja que el viento te acaricie el rostro, baña tu cuerpo en el mar. Somos seres de la naturaleza y es importante cubrir la necesidad de estar junto a los cuatro elementos. Es una necesidad espiritual para todo ser humano.

Practica diariamente, pronto tu actitud cambiará y verás al mundo de manera diferente, observarás cosas que antes no veías, disfrutarás más todo lo que hagas, te irás sintiendo libre y, sobre todo, feliz.

**La poetisa Gabriela Mistral decía que para vivir y ser feliz, es necesario tener un qué y un para qué, un quién y un para quién.**

#### **ANEXO 1. Música para el aprendizaje.**

Vivaldi

Largo del “Invierno” de *Las cuatro estaciones*

Largo del *Concierto en re mayor para guitarra y cuerdas*

Largo del *Concierto en do mayor para mandolina y clavicordio*

Telemann

Largo de la *Doble fantasía en sol mayor para clavicordio*

◆ Bach

Largo del *Concierto para clavicordio en fa menor* Opus 1056

*Aire para la cuerda de sol*

Largo para el *Concierto de clavicordio en do mayor* Opus 975

◆ Corelli

Largo del *Concierto número 10 en fa mayor*

◆ Albinioni

*Adagio en sol para cuerdas*

◆ Caudioso

Largo del *Concierto para mandolina y cuerdas*

◆ Pachelbel

*Canon en re*

**SELECCIONES MUSICALES PARA EL APRENDIZAJE  
ACTIVO**

◆ Mozart

*Sinfonía Praga*

*Sinfonía Haffner*

*Concierto para violín y orquesta número 5 en la mayor*

*Concierto para violín y orquesta número 4 en re mayor*

*Concierto para piano y orquesta número 18 en si sostenido mayor*

*Concierto para piano y orquesta número 23 en la mayor*

♦ Beethoven

*Concierto para violín y orquesta en re mayor Opus 61*

*Concierto número 1 para piano y orquesta en si sostenido*

♦ Brahms

*Concierto para violín y orquesta número 1 en sol menor Opus 26*

♦ Tchaikovsky

*Concierto número 1 para piano y orquesta*

♦ Chopin

Todos los valsés

♦ Haydn

*Sinfonía número 67 en fa mayor*

*Sinfonía número 68 en do mayor*

**SELECCIONES MUSICALES PARA REVITALIZAR EL CEREBRO**

♦ Mozart

Conciertos para violín 1, 2, 3, 4 y 5

Sinfonías 29, 32, 39 y 40

*Sinfonía concertante*

**Contradanzas y todos los cuartetos para cuerdas**

**ANEXO 2. Cajita de los abrazos**

1. *Abrazo de nariz*
2. *Abrazo de mejillas*
3. *Abrazo de frente*
4. *Abrazo de orejas*
5. *Abrazo fuerte, fuerte*
6. *Abrazo largo*
7. *Cinco abrazos rápidos*
8. *Abrazos de pies*
9. *Abrazo de piernas*
10. *Abrazo con palmas abiertas*
11. *Abrazo de puños*
12. *Abrazo de espaldas*
13. *Abrazo de puntitas*
14. *Abrazo con brazos extendidos*
15. *Abrazo bailando*
16. *Abrazo con palmaditas en la espalda*
17. *Abrazo con dedos*
18. *Abrazo de uñas*
19. *Abrazo de yemas de los dedos*
20. *Abrazo sentados*
21. *Abrazo de cabello*
22. *Abrazo con las piernas sentados en el suelo*
23. *Abrazo con los brazos sentados en el suelo*
24. *Abrazo de masajito en la espalda*
25. *Abrazo de hombros*
26. *Abrazo de codos*

27. *Abrazo de muñecas de la mano*
28. *Abrazo de mano con pierna*
29. *Abrazo de brazo con brazo*
30. *Abrazo de brazos*
31. *Abrazo de manos entrelazadas*
32. *Abrazo de barbas*
33. *Abrazo de caras*
34. *Abrazo inclinando el cuerpo a la derecha*
35. *Abrazo inclinando el cuerpo a la izquierda*
36. *Abrazo doblando las rodillas*
37. *Abrazo estirando todo el cuerpo*
38. *Abrazo cerrando los ojos*
39. *Abrazo con carcajadas*
40. *Abrazo con ternura*
41. *Abrazo con simpatía*
42. *Abrazo con beso en mejilla*
43. *Abrazo con juego de manos*
44. *Abrazo con pierna cruzada*
45. *Abrazo con brazo derecho*
46. *Abrazo con brazo izquierdo*
47. *Abrazo con brazos abajo*
48. *Abrazo con brazos arriba*
49. *Abrazo sobre una sola pierna*
50. *Abrazo tapándose la cara con una mano*

ANEXO 3. Ejercicios de gimnasia cerebral.

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

EJERCICIO	PROCEDIMIENTO
Activación del brazo	-Sube un brazo
	-Pon el otro brazo cruzando la cabeza y agárrate con la mano el brazo en alto a la altura del oído
	-Haz ejercicios hacia fuera de la cabeza, hacia delante, hacia atrás y hacia la oreja
	-La cabeza se mantiene libre y contraída
Aprieta y afloja	-Se espera manteniendo la respiración hasta contar 8 en cada dirección
	-Baja los brazos y sacude los hombros
	Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin tensar las piernas
	2. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas
	3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros
	4. Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos
	5. Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro cerrando tus ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo
6. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo 10 segundos y, mientras cuentas, tensa hasta el máximo todo tu cuerpo	
7. Después de 10 segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.	
Arañas y ñáñaras	1. Si tienes un problema o conflicto, identifícalo con un animal que te dé miedo, por ejemplo, una tarántula
	2. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡Sacúdetelas!
	3. Utiliza tus manos para golpear ligera, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc.
	4. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos
Balanceo de gravedad	1. Siéntate en un sillón
	2. Cruza los pies uno sobre otro a la altura de los tobillos
	3. Inclina el cuerpo hacia delante
	4. Estira y relaja las piernas y los músculos de la espalda
	5. Estira los brazos hacia abajo hasta casi tocar las puntas de los pies mientras esperas
	6. Regresa los brazos hacia delante, mientras inspiras y enderezas tu cuerpo
	7. Repítelo 3 veces
	8. Cambia de posición las piernas
	9. Repítelo 3 veces en esta nueva posición
Bolas	1. Cruza tus pies, mantén en equilibrio
	2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro
	3. Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo
	4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo
	5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en el techo del paladar; detrás de los dientes
Bombeo de pantorrilla	1. De pie frente al lado de una silla, apóyate con tus manos, coloca una pierna estirada hacia atrás y la otra hacia delante, la cual vas a flexionar por la rodilla. Fíjate que la pierna estirada y la espalda están en el mismo plano, el pie de esta pierna está sobre la punta
	2. Inclínate hacia delante espera, inclinando suavemente el talón trasero de la pierna estirada hacia el suelo
	3. Levanta el talón e inspira profundamente
	4. Repítelo tres veces.

Bostezo de energía	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Localiza con las yemas de los dedos la articulación de la mandíbula abriendo y cerrando la misma.</li> <li>-Ya localizada abre la mandíbula e intenta bostezar</li> <li>-Emite un sonido de bostezo profundo y relajado mientras masajeas la articulación de la mandíbula</li> <li>-Repetir de 3 a 6 veces el ejercicio.</li> </ul>
Botones de equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Localiza con dos dedos un hueco detrás de la oreja como a dos centímetros y medio, encima de la depresión donde el cráneo se junta con el cuello. La barbilla se mantiene metida y la cabeza, nivelada</li> <li>-Con la otra mano se pone sobre el ombligo</li> <li>-Masajear ligeramente y luego presionar durante 30 segundos</li> <li>-Cambia de mano y repite el ejercicio ahora con el otro punto.</li> </ul>
Botones de espacio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toca con los dedos de una mano la mitad del labio superior.</li> <li>-Con la otra mano atrás de la cintura arriba del copas</li> <li>-Los puntos se mantienen durante 30 segundos o de 4 a 6 respiraciones</li> <li>-Se pueden cambiar las manos</li> </ul>
Botones del cerebro	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ubica los puntos debajo de la clavícula a la derecha e izquierda del esternón</li> <li>-Con una mano frota ambos puntos durante 20 o 30 segundos o hasta que los puntos tensos se relajen, mientras pones la otra mano sobre el ombligo.</li> <li>-Imagina que tienes un pincel en la nariz y pintas un "8" acostado.</li> </ul>
Búho	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Agárrate un hombro y aprieta los músculos fuertemente</li> <li>-Gira la cabeza hasta mirar por encima del hombro</li> <li>- Respira profundamente y echa los hombros hacia atrás. Mientras inhalas emite un sonido como el ulular de un búho.</li> <li>- Después voltea por encima del otro hombro</li> <li>-Regresa los hombros a la posición normal</li> <li>-Baja la barbilla al pecho y respira profundamente deja que los músculos se relajen</li> <li>-Repite el ejercicio agarrándote ahora el hombro opuesto.</li> </ul>
Cuello del perrito	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con una mano estira la piel de tu cabello; sosténla durante 10 segundos con fuerzas y suéltala tres segundos</li> <li>2. Repite el ejercicio unas cinco veces</li> </ol>
Doble garabato	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sobre un papel grande pegado en la pared el niño se para enfrente y con dos colores</li> <li>-Permite que el niño garabatee con ambas manos libremente</li> <li>-Coloque las manos del niño, con movimientos simples, desde su línea central física a una referencia direccional: arriba, adentro, abajo. Afuera.</li> <li>-Estimule los movimientos de cabeza y ojos</li> <li>-Continúen el ejercicio hasta que el niño lo haga fácilmente</li> </ul>
Dumbo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma ambas orejas por las puntas</li> <li>2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás</li> <li>3. Manténlas así por espacio de 20 segundos</li> <li>4. Descansa brevemente</li> <li>5. Repite el ejercicio tres veces</li> </ol>
Espantado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloca las piernas moderadamente abiertas</li> <li>2. Abre totalmente los dedos de la manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor</li> <li>3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas</li> <li>4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante 10 segundos, estirándose más y echando tu cabeza hacia atrás</li> <li>5. A los 10 segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y cuerpo.</li> </ol>

GUILLERMINA BAENA PAZ

Flexión de pie	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siéntate cómodamente</li> <li>2. Dobra un pierna sobre la otra que se apoya en el suelo mientras esta pierna permanece doblada</li> <li>3. Aprieta los puntos blandos o tensos que encuentres en el tobillo, la pantorrilla y la parte trasera de la rodilla y suéltalos con las dos manos</li> <li>4. Simultáneamente flexiona el pie suavemente hacia adelante y hacia atrás.</li> </ol>
Gancho de Cook	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentarse recto y cómodo en un sillón</li> <li>-Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha. El tobillo izquierdo debe descansar sobre la rodilla derecha</li> <li>-Agarrar el tobillo izquierdo con la mano derecha</li> <li>-Poner su mano izquierda sobre el arco de la planta del pie izquierdo</li> <li>-Respirar profundamente, presionando la lengua contra el paladar al inhalar y relajar la lengua al expirar, cerrar los ojos y relajarse</li> </ul> <p>En una segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Descruza las piernas</li> <li>-Toca las yemas de los dedos juntando las dos manos</li> <li>-Sigue respirando uno o dos minutos más como se indicó arriba</li> </ul>
Grito diario	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: "jaaaahhhh!"</li> <li>2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas</li> </ol>
Marcha cruzada	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estirar brazo derecho y pierna izquierda, descansar</li> <li>-Estirar brazo izquierdo y pierna derecha</li> <li>-Tocar con la mano derecha la rodilla izquierda</li> <li>-Tocar con la mano izquierda la rodilla derecha</li> <li>-Brazos hacia la derecha cuerpo a la izquierda</li> <li>-Brazos hacia la izquierda cuerpo a la derecha</li> <li>-Brazos hacia arriba rodillas dobladas hacia abajo</li> <li>-Brazos hacia abajo rodillas estiradas hacia arriba</li> <li>-Brinco hacia la derecha luego brinco a la izquierda</li> <li>-Sentado muevo brazos a la derecha giro piernas a la izquierda y viceversa</li> </ul>
Ocho	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Con la mano izquierda sobre un papel a la altura de los ojos se empieza a trazar un ocho acostado (?)</li> <li>-Empleza en la línea central y se mueve en sentido contrario a las agujas del reloj: arriba, por encima y alrededor</li> <li>-Desde la cintura se mueve en sentido de las agujas del reloj: arriba, sobre, alrededor, y regreso al punto del principio</li> <li>-Se repite tres veces o más</li> </ul>
Piensa algo bonito	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recuerda algún momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste</li> <li>2. Vive y disfruta ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación (por ejemplo: tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave)</li> <li>4. Haz como si esa estrella la guardaras en tu mano, apretándola</li> <li>5. Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar</li> <li>6. En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia bastará con recordar la estrella en tu mano, este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo</li> <li>7. Cuando vuelvas a repetir este ejercicio puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar tus momentos de excelencia.</li> </ol>

Pinochito	1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente 10 veces
	2. Exhala ya sin frotarla
	3. Repite el ejercicio cinco veces más
	4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que aspiras entra por ambas fosas nasales
Puntos positivos	-Poner cada mano encima de los globos oculares, arriba de las cejas
	-Tocar con las yemas de los dedos las prominencias frontales que están a la mitad de la frente, entre las cejas y la raíz del pelo
	-Tocar con presión hasta tensar la piel de la frente
Sombrero de pensar	-Cerrar los ojos y relajar la tensión del cuerpo
	-En caso de estrés visual, masajear profundamente
	-Usa los dedos pulgares e índices de cada mano para desdoblarse las orejas hacia atrás. Comienza en la parte superior de la oreja y masajea suavemente hacia abajo y alrededor de la curva, termina en el lóbulo inferior.
Toma a tierra	-Acompáñalos con un bostezo de energía o haz sonidos de vocales
	1. Párate con los pies más abiertos que los hombros
	2. Forma con los pies un ángulo recto flexionando una pierna.
	3. El talón del pie en la pierna flexionada debe estar alineado a la altura del empeine de la pierna estirada.
	4. La rodilla doblada se desliza en línea recta hacia fuera del pie.
	5. Torso y pelvis quedan formando una escuadra: al frente queda la cabeza, al lado la rodilla doblada y el pie.
	6. La pelvis se inclina hacia delante, sin torcer.
7. El estiramiento se siente en el músculo que recorre la cadera interior de la pierna estirada.	
Uno, dos, tres y hasta diez	1. Procura una posición cómoda -puede ser en una silla-, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien, sentado en la punta de tus talones
	2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien, juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.
	3. Cierra por un momento los ojos, y mientras tanto, presta atención a tu respiración.
	4. Toma aire y cuenta hasta 10; retén el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta 10
	5. Exhala el aire contando hasta 10 y quédate sin aire mientras cuentas de nuevo hasta 10 lenta y suavemente
	6. Repite el ejercicio varias veces
	7. Puedes complementarlo usando alguna palabra o frase corta como "paz", "amor", "me siento muy bien"; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los 10 segundos, acompaña tu respiración contando hasta cinco.

#### ANEXO 4. Ejercicios matemáticos y de razonamiento

- ♦ ¿Qué pesará más, medio kilo de plomo o 500 gramos de plumas?
- ♦ Número que es menor que 30, pero triplicado es la mitad de 150.
- ♦ Si yo tuviera mis padres, 12 hermanas y todos mis abuelos ¿cuántas personas constituirían mi familia?
- ♦ ¿Cuánto suman los primeros 20 números?

- ♦ ¿Qué es de ti el padre de los hijos del hermano de tu papá?
- ♦ ¿Qué es más económico: invitar a un amigo al teatro dos veces o invitar a dos amigas una sola vez?
- ♦ ¿Por qué tiene que ser primero mayo y luego junio?
- ♦ Si estoy ciego, y lo veo ¿es que veo?; si no estoy ciego y no lo veo ¿es que no veo?
- ♦ Si me das una palmada y por el golpe derramo el vaso ¿tengo la culpa yo o tú por haberme pegado? ¿cómo se aplica esto a la penetración de los medios?
- ♦ A la realidad la llenamos de significados ¿pueden ser estos diferentes a las palabras? Si lo son, entonces ¿son imágenes y no realidad?

## FUENTES

Baena Paz, Guillermina, Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil Guía para padres y maestros, México, Ed. Trillas, 2002

Cooper, Robert y Sawaf, Ayman, La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones, Bogotá Ed. Norma, 1998

Gardner, Howard, Inteligencias múltiples, Barcelona, ed. Paidós, 1995

Goleman, David, Emotional Intelligence, EU, Bantam Books, 1995

Gawain Shakti, Visualización creativa, México, Selector, 1997

Ibarra, Luz María, Gimnasia cerebral, México Garnika, 1997

Keen, Sam, El lenguaje de las emociones, Barcelona, Piados, 1994

Lawson, Jack, Endorfinas. La droga de la felicidad, México, Obelisco, 2000

Ostrander Seila y Lynn Schroeder, Superaprendizaje, Barcelona, Grijalbo, 1993

Padus, Emrika (ed. ) Las emociones y la salud, México, Diana, 1997

Ryback, David, EQ. Trabaje con su inteligencia emocional, Madrid, EDAF, 1998

Segal, Jeanne, Raising your emotional intelligence. A practical Guide, USA, Henry Holt and Company, 1997.

Shapiro, Lawrence, La inteligencia emocional en los niños, Buenos Aires, Ed. Vergara, 1997.

Weisinger, Hendrie, La inteligencia emocional en el trabajo, Madrid, Punto de lectura, 2001