

## TIPS DE EDUCACIÓN MENTAL (TEM)

### Dos sugerencias clásicas para las preocupaciones

Las preocupaciones son ciclos de imaginación pasiva abiertos en nuestra mente. A estos ciclos generalmente se los considera muy nocivos puesto que pueden afectar con mucha frecuencia a nuestro normal funcionamiento psicofísico.

Una sugerencia sencilla: Ocuparse sólo de aquello que vale la pena ocuparse; y eso será definido como lo que te provea mayores beneficios.

En esto te puedes equivocar y habitualmente esto es importante para superar obstáculos y aprovechar las oportunidades en tu camino. Fortalécete y desestima estratégicamente a las ideas no relacionadas positivamente con tus objetivos.

Otra sugerencia útil: Ciertas cosas finalizan con más facilidad al principio. A veces alcanza con dejar pasar las cosas. Esto es saber ponerle un freno a la preocupación. Estar atento pero sin estar comprometido con ninguna acción, te da un tiempo prudencial y esto puede ayudarte muchísimo. De esta manera también evitas complicar circunstancialmente las cosas con tu intervención. Requiere saber contenerse, tener un grado de autodominio, saber aplicar conciencia atenta e intención y tener el sentido de la oportunidad agudizado.

Como siempre, lo más difícil es lo más sencillo. Un buen dicho popular afirma que "Dios está en los detalles". Si te aplicas a estos detalles de actitud podrás disfrutar de los resultados.

### La observación. Motivaciones naturales

Utiliza las motivaciones más naturales para crear tu propio interés e incrementar tu capacidad de observación.

Algunas de ellas son:

La insatisfacción: Es tan malo para nosotros estar permanentemente satisfechos con nuestras capacidades y habilidades como estancarnos en la insatisfacción continua y sin hacer nada para mejorar. Asumamos cierto grado de insatisfacción y trabajemos para superarnos

El optimismo: En general, es mejor creer que podemos superarnos. La mejor estrategia es buscar - con confianza en poder lograrlo - los recursos más adecuados para mejorar nuestros resultados.

El beneficio inmediato: Toda mejora en nuestra capacidad para observar implica una mejora en el resto de las capacidades y habilidades:

- Concentración,
- Comprensión,
- Memoria,
- Creatividad
- Aplicación
- Control
- Autodominio

Observar no es con los sentidos, es con la mente atendiendo al proceso de observar. ¿Cómo concebir ciertas tareas sin una conciencia que observa lo que hace?

Por ejemplo: si captamos correctamente los patrones correctos (o más adecuados) podemos responder de manera correcta, más adecuada e inteligente.

El mero impulso para lograrlo te da beneficio para toda la vida. La mejor observación y la gestión integral del pensamiento, como beneficio, no pueden olvidarse. Si lo hiciste, lo tienes.

### Recomendación para ser aplicada en la composición de un texto, pensamiento o discurso

"El destinatario"

#### En qué consiste esta estratagema:

Argumenta, piensa y redacta tus textos dirigiéndote o dedicando tus palabras a un interlocutor imaginario pero que, a la vez, para ti sea muy real como para tener una verdadera impresión de familiaridad.

#### En qué nos beneficia esta estratagema:

Enfoca nuestra atención y la mantiene en una dirección precisa.  
Nos ayuda a superar la inhibición ante nuestros interlocutores.  
Impide el alejamiento y la desconexión en la comunicación.  
Evita la exageración.

### **Índice**

#### Ejercicio para renovar las energías mentales. Amanecer marino.

Si quieres, puedes poner música a tono con el ejercicio.

Ponte ropa cómoda y descálzate.

Respira profundamente.

Con suavidad, haz movimientos giratorios lentos con los pies, con las manos y con la cabeza.

Durante todo el proceso respira despacio y profundo.

Después de los giros suaves recuéstate en la cama o en una colchoneta.

Procura tener el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible. Cierra los ojos.

Visualízate de pie, encima de una verde hierba, con los brazos extendidos y los ojos cerrados, el rostro hacia el cielo. Siente el frescor y relajación que te transmite la hierba; disfruta de ella un momento.

Comienza a imaginar que abres los ojos y ves el cielo azul, sin una nube, en un amanecer. Piensa que no tienes frío ni calor, la temperatura es ideal.

Imagina que tu mirada recorre lentamente el cielo, buscando el horizonte.

Después, en el horizonte puedes ver a un inmenso mar de color azul. Representatelo sereno y que desde donde te encuentras puedes oír las suaves olas. Durante unos instantes siente su poder, profundidad y serenidad.

Recrea la sensación de una muy suave brisa en el aire; algo muy agradable.

Visualiza el ascenso del sol y su reflejo en el agua, imagínate cómo te sientes ante un amanecer así.

Inúndate de la sensación de frescura y renovación que te es transmitida por el amanecer marino. Durante unos instantes disfruta de ello.

Para finalizar, visualiza todo el conjunto de elementos y durante varios minutos disfruta de la serenidad que te aporta, hasta que sientas un completo relax.

TRATA DE NO OCUPAR MÁS DE 1/2 HORA EN ESTA ACTIVIDAD. El ideal está entre 15' y 20'.

### Aclarar y dicotomizar

Muchas veces nos damos cuenta de que a una frase o a un texto lo hemos leído pero no lo hemos podido entender en la primera lectura. Esto ocurre con textos expositivos o de estudio y no siempre nos detenemos en la frase o texto complicado y, en vez de ello, continuamos leyendo hasta retomar el hilo o hasta que nos percatamos de tener la mente totalmente en blanco.

La comprensión de las partes oscuras suele no aparecer con la estrategia de seguir leyendo para captar por el contexto. Lo que es peor, a veces ni nos damos cuenta de que leímos algo sin comprenderlo adecuadamente y sólo seguimos leyendo para mantener la fluidez.

Ante los textos confusos o ante las señales de haber pasado por ellos (mente en blanco al final del párrafo o la página; falta de comprensión) tenemos que:

Retomar hasta el sector previo inmediato al sector confuso en el texto

Aclarar, en el sector confuso, los significados dudosos o desconocidos de términos y símbolos.

Utilizar diccionario o glosario para asegurarse de aprender el significado correcto y ensayar la aplicación del término o símbolo, con el mismo significado que el utilizado en el texto, en oraciones de nuestra invención.

Dicotomizar: Esto significa que, en caso de no hallar palabras o símbolos desconocidos en el texto oscuro hay que enfocar el análisis dividiendo en dos partes las frases o textos confusos. A estas dos partes las denominaremos Tema y Comentario. La idea es despejar la confusión por la vía más simple; tal como hacemos en el análisis de oraciones dividiéndolas en sujeto y predicado: el sujeto es el Tema y el predicado es el Comentario.

Veamos un ejemplo de frase confusa aunque con palabras conocidas:

"La relación del hombre con la naturaleza, cuya parte teórica se refleja en las ciencias naturales, está sujeta a una evolución semejante a la de los productos de la mente humana"

Ahora veamos cómo dicotomizarla:

Determinar el Tema: "La relación del hombre con la naturaleza"

Descartamos - por irrelevante para la interpretación global - a la cláusula que dice "cuya parte teórica se refleja en las ciencias naturales"

Determinar el Comentario: "está sujeta a una evolución semejante a la de los productos de la mente humana". Aquí descubrimos la necesidad de simplificar y reemplazar "sujeta a una evolución" por "evoluciona" y "productos de la mente humana" por "cultura". Quedaría "evoluciona de manera semejante a la cultura".

Resultado final: "La relación del hombre con la naturaleza evoluciona en forma semejante a la evolución de la cultura". Esta solución nos facilita realizar una interpretación y representación del mensaje.

La dicotomización se puede aplicar párrafo a párrafo hasta habituarse a hacerlo sistemáticamente en todo texto expositivo que leamos.

## Lectura de anclaje

Para mejorar la atención puesta en el texto que lees aplica esta fórmula:

"Oración comprendida, oración marcada".

Se trata de dejar una marca sólo si comprendimos la oración, no si la recordamos. Sólo si la comprendimos.

La marca conviene realizarla con un lápiz en el margen derecho de los textos y a la altura del punto final de la oración comprendida. Si no se comprende no se avanza hasta lograrlo. Deberás ser estricto en esta consigna.

Ejemplo:

Gracias al lenguaje verbal podemos manipular simbólicamente a las cosas, sean concretas o abstractas, simples o compuestas. Una sola palabra puede representar a todo lo que existe, por ejemplo: "universo", y también puede representar a todos los miembros de una clase, tipo o especie, por ejemplo: "arena". La magia del lenguaje consiste en ello: tanto el mundo natural como el mental se someten con relativa facilidad al poder del lenguaje.

\*Marcas en rojo coinciden con la línea donde está el punto final de cada oración comprendida. Esta fórmula puedes aplicarla siempre que desees "pegarte mejor" al texto y también la puedes utilizar por algunas semanas para mejorar la calidad de lectura. El tiempo que te insumirá leer aumentará un poco pero esto será productivo y temporal. Una vez que transcurran un par de semanas tendrás asegurado el hábito necesario de compenetración para leer mejor y con más concentración.

## Las dos vías de la dificultades

En caso de dificultades en el tratamiento de la información no siempre actuamos en consecuencia con el hecho de que las dificultades tienen sólo dos áreas posibles para manifestarse:

- A) Información
- B) Procesos

Surgirán dificultades toda vez que la información y/o el proceso sea o esté:

- 1.- Ausente
- 2.- Incompleta/o
- 3.- Incorrecta/o

La mayoría de las veces se tratará de 1 y 2. Revisa y hallarás que muchas de las dificultades en el trabajo mental se deben a ausencias y/o insuficiencias - no percibidas - de datos o acciones.  
Tips de Educación Mental (TEM)