

# **Inteligencia Extrema**

## **Herramienta de Usar y Guardar**

**Todos los derechos reservados  
Registro Público del Derecho de Autor  
Registro Número 03-2013-012910155600-01**

**José Germán  
Vidal Palencia**

Cultura de la Buena Voluntad  
Proteger las especies en extinción  
Sobrevivir en un mundo que se derrumba  
Parecen obstáculos insalvables  
Si lo primero no se da  
Lo demás está perdido  
La inteligencia tiene mucho que aportar  
De manera especial  
Ella es la Esperanza  
Que todo lo señala y advierte

**A**

***Don Emilio Silvera Vázquez***

***A su sabia voluntad se debe***

***La existencia de esta obra***

# Índice

Prólogo

1. Introducción
2. Curso básico dinámico sobre Personalidad Humana
3. Investigación sobre Optimización Cerebral
4. Carácter Trivalente de la Personalidad Humana
5. Introducción a Optimización Cerebral
6. Rangos y límites de la inteligencia humana
7. ¿Qué es Optimización Cerebral?
8. Inteligencia potencial
9. Prácticas para mayores de 18 años de edad
10. Método para lograr optimización cerebral
11. Estados emotivos que pueden ser sostenidos
12. Estados emotivos que deben ser suprimidos
13. Alcance del método
14. Inteligencia extrema, herramienta de usar y guardar
15. Comentarios previos a la práctica
16. Controlando mi mente y mi cuerpo
17. Ejercicio de relajación
18. Tercera semana de entrenamiento
19. Éxito en los resultados
20. Cuarta semana de entrenamiento
21. Utilizar anteojos oscuros
22. Resultados del entrenamiento
23. Consejos asociados a una correcta manera de pensar
24. Consideración Final
25. Comentarios sobre la mente y el cerebro humano
26. Consideraciones psicológicas importantes
27. Conclusiones
28. Referencias

## Prólogo

¿Quién no recuerda al alemán Oskar Schindler? Su personaje y parte de su vida durante la Segunda Guerra Mundial, fue protagonizada en la famosa película **La lista de Schindler**. “El escritor Herbert Steinhouse, que lo entrevistó en 1948, escribió que <las excepcionales acciones de Schindler provenían de un elemental sentido de la decencia y la humanidad en el que nuestra sofisticada época ya apenas cree. Un oportunista arrepentido vio la luz y se rebeló contra el sadismo y la vil criminalidad que le rodeaba>” (1)

Chispas de inteligencia heroica mostrada por Schindler, se repiten una y otra vez en todas partes del mundo. Sin embargo, también se presenta alrededor de ella la brutalidad humana con una superioridad abismal, corroyendo nuestro mundo y a sus habitantes de todas las edades. ¿Quién educa a gente como este humanista? ¿Quién educa a todo tipo de criminal? No hay duda de que, con eficacia, **para que florezcan los buenos valores humanos a nivel mundial**, nada ni nadie, hasta la fecha. No estamos hablando sólo de una educación moral que podemos aprender en nuestras casas, intelectual en las escuelas, o religiosa en las iglesias, sino también de una **educación de conducta mental aplicada al desarrollo de la inteligencia**, que debe pretenderse sea aplicada en la vida diaria por la mayoría de las personas y no sólo por unos cuantos.

No pocos entran en llanto cuando recuerdan las nobles acciones de Schindler. Él sufría, porque no tenía la economía monetaria suficiente para rescatar seres humanos que dependían de ello durante el Holocausto. El caso que aquí se presenta no es muy diferente, en cada minuto que pasa, alguna persona cae en el poder de las drogas, el asesinato y la violencia en general. Simplemente porque desde la niñez misma, no hubo quién les aportara información suficiente que les podría haber

hecho mejores personas. En este principio del siglo XXI, sería vergonzoso no hacer labor educativa de este tipo con la niñez y juventud contemporánea, ahora que existen las maneras adecuadas para lograrlo.

Desde tiempo atrás, borradores de este trabajo se han entregado a personas conocidas y a otras que nunca había visto. Lo sorprendente es que, sin haberseles pedido posibles resultados, gentes agradecidas han venido a comentar o que habían dejado de consumir alguna droga o que habían tenido éxitos deportivos. Aun también lo hicieron algunos profesionales que tuvieron oportunidad de leer uno de esos borradores, aplicando los conocimientos a sus propias personas. Lo lamentable de esto que se reseña, es que no se editó la obra a nivel masivo llamada originalmente Optimización Cerebral. Existe una justificación para no haberlo hecho antes. Resulta que, descubierta la **mecánica mental** por medio de la cual la inteligencia se eleva a niveles considerables, la técnica correspondiente se estuvo aplicando para desarrollar diversos conocimientos científicos, lo cual llevó tiempo.

Se concluye, que esta información puede adaptarse y aplicarse a los diversos sectores de la población. Esta versión de la obra por contener mecanismos que deben ser aprendidos por quienes desean aplicarlos, se sugiere sea tomado como un **curso básico-dinámico de personalidad para estudiantes de último grado de secundaria**. Debiendo ser llevado también para su conocimiento a padres de familia y amistades en general, debido a que la sofisticada personalidad que estarán adquiriendo durante el proceso de aplicación de la técnica correspondiente, se requiere que los practicantes encuentren comprensión y compatibilidad psicológica con diferentes personas, durante las relaciones sociales que pudieran tener dentro y fuera del hogar.

Los chicos de los primeros grados de secundaria, siempre verán a los de último grado como ejemplo a seguir. Seguramente desearán cursarlo alguna vez. Cuando esto ocurra, el Bullying y la drogadicción latente en las escuelas puede esperarse que disminuya, debido a que, en el proceso de alcanzar un mayor nivel de inteligencia, se obliga, como parte del proceso de aprendizaje, a tener todos un control preciso sobre las acciones humanas que se deberán estar aplicando. Canalizando gradualmente a los estudiantes hacia una sana convivencia social.

Aquí debemos apuntar, viéndolo desde un punto de vista antropológico, que los potenciales humanos que deseamos optimizar a través de una enseñanza y aprendizaje controlado, en su pasado evolutivo el hombre los desarrolló como parte de su instinto de sobrevivencia. ¿Cómo evolucionara nuestro mundo, si aquellos potenciales (a excepción del odio) nuevamente se hacen presentes en las mayorías? Nadie lo sabe, pero lo que sí es evidente, es que, gracias a la regeneración de ellos, la **cultura de la inteligencia** podrá estar presente en cualquier parte del mundo, actuando como educadora principal del ser humano.

# **1.- Introducción**

## **Inteligencia Extrema, Herramienta de Usar y Guardar**

### **Optimización Cerebral**

Hola amigas y amigos, qué les parece este par de títulos que prometen una crucial avanzada en lo que se refiere al poder y capacidad que tienen todos los individuos, de engendrar pensamientos de alta calidad en cantidades nunca antes vistas.

Esas posibilidades estarán siendo descritas en las páginas de este libro, para beneficio de los estudiantes que desean llegar a cristalizar sus más caros anhelos por medio de un pensamiento más eficaz. Lo que aquí se aprenda, puede ser útil a multitud de gentes, entre ellos a profesionistas, quienes muchas veces tratan de ser más eficientes en sus áreas de trabajo. Y también a la comunidad científica, cuyos miembros tienen sobre sus hombros la responsabilidad de originar nuevos proyectos científicos. Sin olvidar, que existen personas que sin haberse instruido profesionalmente se esfuerzan en destacar en todos los campos del conocimiento humano. Y, aun también, todas aquellas que en algún momento dado no han logrado las soluciones más modestas mediante el uso normal del poder de su pensamiento.

Les cuento, que por azares del destino me vi envuelto en este interesante trabajo que ahora pongo a la disposición del público que nos dispensa con su amable atención. Se trata de un descubrimiento que toda persona debería interesarse en conocer, dado que esta información es de esas oportunidades que siempre se han esperado como un apoyo necesario para tratar de descollar en actividades de todo tipo. En todos los casos, la posibilidad de sublimar resultados esperados mediante el uso de una mayor capacidad pensante, es algo que nadie desearía dejar escapar.



Como Investigador Independiente de temas científicos entre ellos el de Neurología, quiero decirles que oportunamente fue posible introducirme en forma restringida pero suficiente en un estudio derivado de los conocimientos que existen sobre el fenómeno de la Bioinformación retroactiva (Biofeedback), que se presenta de manera natural principalmente en animales de todo tipo, encontrándose perfeccionado en el ser humano por razones de mayor inteligencia.

Este fenómeno se entiende como una respuesta de los seres vivos que reaccionan a los cambios que en su cuerpo provoca el medio ambiente en donde habitan, mediante una retroalimentación que los induce a adaptarse a él, como consecuencia de las sensaciones que les transmiten sus sentidos tal como el que provoca el frío, el calor, el aire, el peligro, etc. Todos estos cambios cuando sobrepasan el nivel soportable por un individuo cualquiera, pueden llegar a provocar carga mental indeseable, y/o elevado estrés, afectando el sistema nervioso y organismo en general.

Tratando de paliar esos cuadros de sufrimiento que pueden llegar a afectar seriamente a toda persona, derivados del tren de vida acelerado que provocan las grandes urbes, a nivel tecnológico se han desarrollado instrumentos y aparatos especiales que se pueden llegar a utilizar para dar entrenamiento a los individuos que desean poder controlar sus desbocadas normas neurológicas. A esa técnica se le denomina Biofeedback Training (BFT). (Entrenamiento en la Bioinformación retroactiva). Se ha visto que es útil a los individuos pues los regresa a sus estatus neurológicos normales, tras acercarlos nuevamente a la comodidad de sus conductas habituales.

Queriendo explicar de manera sencilla los procedimientos de aplicación del Biofeedback Training, podemos decir que a un

sujeto bajo tratamiento con esta técnica en una clínica de atención especializada en este campo médico, primeramente se le coloca en un cómodo sillón apropiado para el caso. Luego se le instalan electrodos en algunas partes de su cuerpo conectados a un aparato detector de impulsos neuro-eléctricos que genera el cerebro humano. Estos impulsos son procesados electrónicamente hasta constituirlos como señales que van a ser observadas por el paciente mismo. Pudiendo ser luces de algún color cuya tonalidad o intensidad de diversos niveles reflejarán su estado anímico que podría ser alterado por estrés, nerviosismo, o inclusive, no alterado significativamente. En unos y otros casos, el individuo se dará cuenta de patrones visuales que puede interpretar dándose cuenta de su real condición nerviosa. Al lograr controlar esta situación mediante relajación física y mental, los impulsos eléctricos en su cerebro se irán modificando hasta hacer que el instrumento “avise” que la meta de acondicionamiento ha sido alcanzada.

Esta es una explicación a grosso modo, que nos hace saber que un individuo finalmente quedará debidamente entrenado en Biofeedback, únicamente cuando logre identificar las actitudes conductuales que debe aportar para lograr exitosamente su entrenamiento. Lo cual será posible cuando por costumbre a través de los días se mantenga plenamente tranquilo, relajado y hasta contento, pudiendo alcanzar la fase en la que se le indicará que el tratamiento ha concluido. De esta manera el paciente habrá aprendido a mantener un buen estado de salud anímica. El entrenamiento podría durar algunas horas en varios días o semanas.

## **2. Curso Básico Dinámico de Personalidad humana**

Esta información destinada a favorecer importantes valores humanos, ofrecida al lector como un **Curso Básico-Dinámico de Personalidad Humana**, tuvo su origen en el estudio inédito denominado **Optimización Cerebral**.

Se le titula **Inteligencia Extrema, Herramienta de Usar y Guardar**, porque voluntariamente cuando se desee permite elevar notablemente las capacidades intelectuales, ayudando a resolver problemas cotidianos y aun los más complejos. El estudio completo es una representación de los potenciales humanos latentes que encajan dentro de un **Modelo Básico de Personalidad**, los cuales pueden ser regenerados mediante un sistema de aprendizaje. Por ello es un curso básico, pero también dinámico porque los lectores irán “viviendo” cada uno de los párrafos, a medida que se avanza en la lectura, y no sólo memorizándolos, como cualquier información que deba guardarse en algún archivo.

Para documentarse sobre el fenómeno de la Bioinformación retroactiva (Biofeedback) recomendamos la lectura del libro “Mente nueva cuerpo nuevo”, de la Neuróloga Bárbara, B, Brown.

## **3. Investigación sobre optimización cerebral**

La presentación de esta información que conlleva la aplicación de una técnica de disciplina físico mental, que toma como base de aplicación el control voluntario del propio Biofeedback personal, y que ahora se ofrece a los lectores para su revisión y análisis, se consideró darla a conocer después de encontrarse archivada durante algunos años. El motivo de la no

divulgación pública fue que primeramente se debió experimentar con la técnica correspondiente, para valorar los resultados que se podrían obtener después de su aplicación temporal.

Aquí informamos al lector, que un número importante de personas que se prestaron para experimentar la técnica, reportaron avances importantes en sus capacidades físico mentales. Principalmente en el ámbito deportivo e intelectual. El autor mismo describe diversas investigaciones en el ámbito científico que desembocaron en el desarrollo de varias obras de interés mundial (Autor de **Física del Todo**. Datos autobiográficos al final del libro). Estas investigaciones que no tienen nada que ver con la técnica de superación indicada en este escrito, son importantes porque han servido para demostrar su eficacia. Entendiéndose que cualquier persona puede también lograr grandes avances en su área de conocimiento, aplicando la técnica psicológica que enseguida estaremos revisando, estudiando y aplicando. Superar mentalidades como la de Albert Einstein o Stephen Hawking, en lo sucesivo puede ser una constante psicológica alcanzable voluntariamente, con estudios de este tipo.

Los datos correspondientes a la técnica que estamos indicando, refieren la posibilidad de considerar una variante que se da en clínicas especializadas. La idea original esperaba implementar la construcción de un instrumento de bolsillo encaminado a lograr Biofeedback Training, que permitiera a las personas usarlo en momentos cruciales de desajuste fisiológico provocado por estrés o nerviosismo excesivo. Sin embargo, queremos informar al lector, que nunca fue necesario construir tal prototipo, debido a que la experimentación previa en la que se consideró asumir ciertas actitudes físicas y mentales mediante prácticas de entrenamiento específicas, habrían sido suficientes para obtener los resultados satisfactorios que se

podrían esperar, derivados del posible uso del hipotético instrumento.

En esta obra la versión de Biofeedback Training presentada como método, no existe algún señalamiento lumínico que “avise” al sujeto experimentador que el entrenamiento ha concluido. En su lugar, los “avisos” serán dados por los constantes éxitos mentales que se estarán presentando al experimentador. Un pensamiento claro y profundo alcanzado, será la indicación de que el entrenamiento ha sido dominado. No se garantiza que cada persona alcance altos niveles de raciocinio. Sin embargo, toda aquella que desee experimentar tratando de aumentarlo, sin duda se encontrará en camino de lograr una sustancial superación personal. El éxito obtenido dependerá de las circunstancias físicas y mentales que cada persona posea y desee optimizar mediante esta técnica.

Se llegó a la conclusión de que no es necesario aparato alguno para lograr controlar el estrés y nerviosismo, sino que con sólo aplicar conductas personales apropiadas para controlarlo, pueden ser suficientes. Este tipo de conductas y pensamientos afines de los que se podría derivar un buen control mental, son los que se narran y dan origen a lo que originalmente llamamos “Optimización Cerebral”.

La investigación relativa al estudio que aquí se presenta, se redondeó satisfactoriamente gracias a que también se expuso información relativa en foros de divulgación científica en internet, así como de diálogos que se desprendieron del intercambio de ideas con personas que estaban interesadas en dar sus puntos de vista sobre el particular. Por lo tanto, las explicaciones se apoyarán también en ideas diversas anotando algunas tal como fueron generadas. Para facilitar su comprensión, estas se colocan al final de la obra en un orden que puede ser independiente de las fechas en que se hayan publicado

y/o externado.

Antes de continuar con la lectura, es deseable que quede muy claro a los lectores que este estudio no pretende modificar la psicología individual de cada quien, sino que sólo se desea aportar ideas que podrían ser útiles para la comprensión más amplia de la personalidad humana, amén de paralelamente optimizar la propia. Para lograr este fin, a continuación se expresará un punto de vista adicional del autor que refiere como puede entenderse el carácter humano que a cada quien le corresponde. Un breve resumen sobre este ensayo denominado **Carácter trivalente de la personalidad humana**, se describe en el siguiente capítulo.

#### **4. Carácter Trivalente de la Personalidad Humana**

**Carácter físico, carácter intelectual y carácter espiritual**, son los tres principales atributos de la personalidad humana que todo hombre y mujer deberían conocer de sí mismos.

Estos tres aspectos de la personalidad humana en la medida y deseo de cada quien, deben considerarse como parte de una tarea diaria el educarlos hasta que alcancen un nivel tal, que la calidad humana disponible sea bien apreciada. No sólo por uno mismo, sino también por todas aquellas personas que tratamos en la vida diaria.

Una sensación de gozo, es la que se puede experimentar cuando podemos detectar el carácter espiritual de las personas a las cuales tratamos, sean conocidas o no. Debe tenerse en cuenta, que es **el carácter espiritual el que primero aflora a simple vista**, antes que el carácter físico o el carácter intelectual,

estos dos últimos aunque altamente positivos en sí mismos, son fríos por naturaleza propia.

**El carácter espiritual conlleva calidez humana, bondad, comprensión, alegría, amor, y actitud de servicio al ser humano en general.**

Cuando hacemos referencia al **carácter espiritual de las personas**, consideramos que las manifestaciones de conducta que de ellas puede emanar, son para edificación propia y ajena, y nunca apuntando hacia el negativismo humano. Sin estos atributos, o sea, **sin carácter espiritual**, la persona humana se vuelve fría e impasible ante el sufrimiento de los demás, carácter duro, por decirlo de otra forma.

La posibilidad de comprender aún más al ser humano que podamos tener enfrente, tal y como se está explicando, llena el hueco que la psicología a nivel de ciencia no ha logrado hacerlo claramente. Los trastornos de todo tipo que sufren las personas por su psicología mal comprendida, mal explicada y mal llevada, ahora se vuelven más simples de corregir, al disponerse de información clara que permite comprender como puede ser un comportamiento sano, a partir de considerar una educación bien definida para cada uno de los tres valores fundamentales del carácter personal global que cada uno tiene.

Una referencia importante que hace pensar que las personas tienen potencialmente un carácter trivalente, es el descubrimiento de que **el carácter intelectual puede ser aislado** de los otros dos, a partir de poder controlar los individuos voluntariamente su capacidad pensante, mediante una disciplina adecuada para tal fin, como el logrado con la técnica Optimización Cerebral indicada en esta obra.

Se ha encontrado, que de los conocimientos psicológicos más elementales sometidos a una contrastación con la

conclusión antes mencionada, referida a la posibilidad de que se potencie en forma aislada el **carácter intelectual** de alguna persona dada, se deduce también que en forma aislada se pueden comprender dos rasgos más del carácter humano: el **carácter físico** y el **carácter espiritual**. Por lo tanto, en teoría, no uno sino tres son los rostros de carácter que se pueden tener y mostrar en forma independiente. Son tres capacidades que se deben cultivar para lograr el equilibrio casi perfecto de la personalidad humana.

Modernamente se maneja ampliamente el concepto de “inteligencia emocional”, aquí vamos a considerar, que **la inteligencia emocional es el resultado global de la interacción y vínculo indefectible entre los tres rasgos del carácter humano: el físico, el intelectual y el espiritual**. Los tres, con posibilidad clara de ser potenciados para una óptima eficiencia, lograda mediante una adecuada educación para cada uno, que puede redundar en la **obtención de una inteligencia emocional favorable** voluntariamente alcanzada. Planteamiento que deberá ser desarrollado más ampliamente por la psicología moderna. Mientras esto no ocurra de manera generalizada, los lectores interesados en desarrollar su personalidad, deberán investigar por sí mismos lo que sea conducente.

Creemos firmemente, que adquirir una alta capacidad de raciocinio mediante una técnica como la que aquí proponemos, será suficiente para llegar a conclusiones importantes que desembocarán en la certidumbre de que cada ser humano puede y debe ser educado en esas tres áreas de la personalidad anunciada: **carácter físico, carácter intelectual y carácter espiritual**.

Cada quien deberá tomarse unos minutos diarios para reflexionar en la forma en que lo podrán lograr exitosamente. Se



recomienda que utilicen cierto tiempo concentrándose para desarrollar individualmente cada una de esas tres facetas que componen la personalidad humana.

En este capítulo ya hablamos de las características que debe tener el carácter espiritual. Paralelamente busquen cómo desarrollar su carácter físico a través de actividades deportivas y alimentación sana. Así mismo traten de desarrollar su carácter intelectual preparándose a través de la enseñanza escolar tradicional. Y si les place, también utilicen sus capacidades autodidactas para lograrlo exitosamente. La mayoría de los grandes investigadores y descubridores científicos han sido, o son, autodidactas.

## **5. Introducción a Optimización Cerebral**

La idea que el hombre siempre ha tenido respecto a la posibilidad de lograr el desarrollo íntegro de su inteligencia, guardado este potencial en el interior de su propio cerebro, ha sido calificada en la última centuria como bella. Sin embargo, a medida que nos introducimos cada vez más en el tercer milenio de nuestra era, esta idea se ha ido convirtiendo en obligada y necesaria de llevarla a la cristalización, en una época como la actual, en la que sólo su aplicación oportuna y eficaz podría llevar al género humano a reordenar el mundo en el que habita.

Muchos han sido los intentos de los hombres de ciencia por tratar de que aflore por algún medio infalible, la inteligencia humana a niveles óptimos. **Optimización Cerebral** es una obra que pretende devolver la esperanza perdida a este tipo de proyectos, y no sólo eso, sino que también se vislumbra una nueva etapa en la que trabajos paralelos habrán de poner al alcance de quien lo desee, las maneras más idóneas que permitirán manipular exitosamente sus niveles de inteligencia.

## **6. Rangos y límites de la inteligencia humana**

Respecto a la polémica que surge referida a la inteligencia humana, ha sido tradicional mencionarse que la capacidad mental del hombre no es aprovechada óptimamente en la mayoría de los casos, y que éste utiliza sólo una mínima parte de su potencial, el cual no pasa de un 10% en la mayoría de los individuos, según algunas versiones informales.

Hay quienes se atreven a decir, que Albert Einstein, uno de los científicos más relevantes que haya existido en nuestro planeta, no utilizaría más allá del 15% de su capacidad mental. No obstante lo antes dicho, hasta ahora no existen bases científicas para asegurar la posibilidad de valorar en esos términos la capacidad mental del ser humano.

Si hemos de ser realistas, la valoración adecuada de las capacidades físicas y mentales del ser humano en general, se deberá ajustar a aspectos más tangibles, tal y como lo es su evolución y el análisis que se pueda hacer de su propia existencia, grabada en las páginas de la historia de nuestra civilización.

Resulta ilógico pensar, que durante su evolución el hombre ha carecido de la posibilidad voluntaria de utilizar su total capacidad. Resulta más lógico pensar, que el hombre siempre ha estado en los linderos de sus capacidades, gracias a lo cual, su afán de superación lo ha ido llevando a planos cada vez más altos, dentro de una evolución que lo modifica día a día, física y mentalmente, de una manera casi imperceptible.

Así pues, el hombre, como cualquier otro animal, ahora mismo está pasando por una etapa más en la evolución de las especies vivientes.

Dentro de esa evolución, un gato, un cocodrilo, una cigarra o el hombre mismo, utilizan dentro de sus posibilidades

naturales un promedio de capacidad física y mental que se acerca más a lo óptimo que a lo paupérrimo.

Parece ser que se ha tomado la idea errónea de valorar de cero a un 15% la capacidad física y sobre todo mental del ser humano, siendo que, este porcentaje, en la realidad sólo es el **rango de capacidades en las que el hombre se desenvuelve cotidianamente**, donde la media normal habría de ser del 85%, como una constante en la capacidad pensante de las mayorías.

La capacidad física y mental del ser humano varía en términos generales de un 85% a un 100%, donde este último porcentaje está representado por individuos con características físicas y mentales ideales.

Si tenemos en cuenta que el instinto del hombre le lleva a tratar de lograr un equilibrio físico y mental, para con ello obtener una vida normal equilibrada, podemos, en función de tal juicio, comparar capacidades físicas entre un grupo de individuos con similitud anatómica (misma estatura y peso) y tendencias psicológicas. Resultados en todo tipo de pruebas deportivas desde locales hasta de nivel mundial, indican claramente cuáles son las características físicas que necesitarían tener los competidores para obtener los mejores resultados.

En el aspecto intelectual, es más difícil hacer una valoración de este tipo, dado que los grandes genios descubridores e inventores han sido calificados de grandes pensadores por la magnitud de sus trabajos de investigación científica.

Lo que sucede es que el intelectual (científico), descubre fenómenos físicos de los que derivan sistemas científicos de diversa índole. Los fenómenos a descubrir son un número reducido, por lo que resulta difícil detectar otros más, que, aun cuando seguramente pueden existir, lo que no existe es la capacidad mental del hombre para descubrirlos durante su corto período de vida científica.

Si nos atenemos a que la capacidad física y mental son paralelos en magnitud, lo cual da el equilibrio que el hombre busca para sí, tal y como el alcanzado por un atleta que habría sido capaz de correr 100 metros en 10 segundos, podemos estar seguros, que otro atleta que deseara superarlo a través de una optimización física y mental, tendría que correr una décima de segundo menos en esa distancia, lo que aparentemente significaría superar en tan sólo 1% la capacidad del corredor de 100 metros planos considerado como referencia.

De lo anterior se infiere, que no es que no existan individuos que no tengan la capacidad para acercarse al 100% de capacidad física que imponen los líderes, sino que, en la generalidad, alcanzar dicha cifra porcentual significaría un esfuerzo bastante considerable para las mayorías, y, dadas las estadísticas existentes al respecto de este deporte, cualquier corredor importante sabe que sólo unas cuantas gentes alcanzan alrededor del 99% de rendimiento físico, decenas más el 98%, y centenares más el 97% de rendimiento, en relación al corredor ideal.

Por lo antes dicho, millares de gentes en el mundo ni siquiera intentan un entrenamiento concienzudo, dado que las posibilidades para alcanzar el éxito, son casi nulas.

Lo mismo debe ocurrir en el aspecto intelectual, no es que no haya gentes que no puedan alcanzar niveles de intelectualidad casi tan altas como los de los grandes genios, lo que sucede es que el esfuerzo necesario para superarlos, sería en condiciones normales excesivamente alto, por lo que la mayoría se conforma con lo que otros, antes que ellos, ya lo habrían logrado mediante la aplicación de un esfuerzo mental elevado.

Albert Einstein, ya había comentado un punto de vista sobre el posible desarrollo de la Física en el futuro, consideraba que esta era un **sistema lógico de pensamiento en desarrollo**.

En alguna de sus cartas enviadas a su amigo Luis de Broglie, le hacía ver su punto de vista sobre la posibilidad de que, **alguien, alguna vez**, pudiera encontrar como está constituida la subestructura de la materia, a partir del comportamiento empírico de las cosas físicas. Einstein creía firmemente que el necesario salto del pensamiento para lograrlo, **estaría más allá de la capacidad humana.**

No hay duda de que Einstein tenía razón para considerar la falta de una mayor capacidad humana, para resolver problemas de Física en los años cincuenta. Sin embargo, algo que también debe considerarse es que la evolución humana avanza, y que, al parecer, **el salto del pensamiento** hacia un mayor nivel que mencionara Einstein, ahora en la segunda década del tercer milenio, **ya se encuentra a la vuelta de la esquina el poder lograrlo.**

## 7. ¿Qué es Optimización Cerebral?

La obra Optimización Cerebral viene siendo un método de adiestramiento físico y mental. Se trata de un **curso básico dinámico de personalidad humana.** Tiene como virtud principal dar las mejores condiciones al cerebro humano para que este trabaje y rinda intelectualmente de la mejor manera. Este método permite lograr optimización humana a partir de la estimulación de las capacidades físicas y mentales mediante la práctica sistemática de algunos ejercicios, tal como el que permite el **aumento de la capacidad de observación.** Estos ejercicios permiten acrecentar la particular voluntad de cada quien, así como la capacidad de concentración, entre otras virtudes que irán apareciendo con la práctica, tal como lo es la creatividad personal.

A continuación se esbozarán algunos puntos de vista sobre esta área de la conducta humana, que es tan antigua como la vida misma en el planeta: **la observación.**

Si aceptamos que la grandeza de los hombres se mide por el registro de sus observaciones hechas sobre la naturaleza que le rodea, principalmente sobre aquellos fenómenos que son difícilmente observables, podemos decir, por inferencia, que la inteligencia humana depende en gran medida de su capacidad de observación.

La observación, nace de la necesidad que tienen los diversos animales, para encontrar medios físicos que les permitiría lograr su supervivencia.

La observación en menor escala la realizan los insectos de cualquier tipo, gracias a lo cual encuentran su sustento.

La observación a media escala, la realizan casi todos los animales con un volumen cerebral mayor al de los insectos y menor al del ser humano. Los cuales no sólo buscan el sustento a través de la observación, sino que también buscan la manera de no ser aniquilados, devorados o lastimados por otros más capaces y hábiles que ellos.

Es el ser humano, finalmente, el que ha demostrado ser el gran buscador, gracias a su gran capacidad de observación en relación al resto de los animales que pueblan la Tierra.

De estas consideraciones se desprende que los animales son netamente buscadores, donde la escala que a cada uno corresponde, en esa medida han desarrollado un cerebro buscador, con una estructura física que les posibilita para poder observar hasta ciertos límites.

La escala de observadores en la raza humana, debe ser bastante amplia, desde los sujetos que son poco observadores, hasta los grandes observadores que han hecho ciencia o han inventado tecnologías novedosas. Albert Einstein y Thomas Alva Edison, serían algunos de ellos. Sin dejar de considerar la gran capacidad de observación de tanta gente que se dedica a las más

diversas actividades, baste recordar las grandes obras de Leonardo da Vinci, Vincent van Gogh, y muchísimos más, que han llegado a ser considerados como creadores de las obras más admiradas de todos los tiempos. Y así, inventores, escultores, arquitectos, astrónomos, etc., que también gracias a su gran capacidad de observación, lograrían descollar de manera extraordinaria en cada una de sus especialidades.

Lo que a continuación se describe, tiene como intención exponer puntos de vista que deben conocerse y practicarse para lograr aumentar la capacidad observadora del ser humano común y corriente, hasta niveles iguales o mayores a los desarrollados por los más grandes hombres de todas las épocas.

## **8. Inteligencia potencial**

Hablamos aquí, de que la capacidad de observación de un sujeto cualquiera tiene su equivalencia en el nivel de inteligencia que puede ser capaz de desarrollar, en cualquier momento dado:

Poco observador, poca inteligencia potencial.

Gran observador, gran inteligencia potencial.

Respectivamente, el ser humano denota tener un cerebro pasivo en el primer caso, y dinámico en el segundo.

Los jóvenes que nunca tuvieron la oportunidad de recibir un adiestramiento para capacitar su poder de observación, ahora lo podrán hacer de la siguiente manera:

Se deben tomar 15 minutos diarios para observar los objetos que existan en algún lugar escogido para el caso, tal como una estancia, un campo deportivo, o simplemente el jardín de su propia casa, u otros lugares de su elección.

Desde el lugar escogido, observe primeramente el objeto

que su vista detecte en primera instancia. Podría ser una pelota, un árbol, un automóvil, una manguera, nubes, montañas, etc. Siguiendo una gran lista de objetos a su alrededor que podrían ser observados a detalle.

Se recomienda se observe durante 3 a 10 segundos el objeto elegido, no fijando la vista en él como hipnotizado, sino observándolo en cada uno de sus detalles.

Por ejemplo, si observa un automóvil, vea con atención la forma de cada uno de sus componentes exteriores e interiores: sus llantas, puertas, parabrisas, faros, color, volante, asientos, etc. Y así, analice cuidadosamente cada uno de los objetos que observe.

**Intente detectar entre 5 a 7 detalles de cada objeto que decida observar.**

A nivel escolar, podría ser difícil establecer prácticas de observación rutinarias, sin embargo, de una manera voluntaria maestros y alumnos de algún grupo en particular, podrán establecer ejercicios de observación en lapsos de 15 minutos diarios, ajustándose a las ideas ya expuestas.

## **9. Prácticas para mayores de 18 años de edad**

Las personas de estas edades pueden poner en práctica cualquiera de los ejercicios de observación visual ya indicados, pudiendo realizar todas las adaptaciones que se les ocurra, con la finalidad de lograr un mejor desarrollo en su capacidad de observación.

Aquí hemos de subrayar, que los restantes sentidos como el tacto, gusto, olfato y audición, no es necesario adiestrarlos de alguna manera en especial, ya que la superación física y mental que se estará alcanzando con las prácticas sugeridas, todos y cada una de estos sentidos resultarán beneficiados en alguna



medida.

Adicionalmente, podrán considerar la aplicación de los consejos prácticos que se anotan a continuación. Aclarando que toda persona los puede practicar sin problema alguno, si considera que les pueden ser de utilidad.

## **10. Método para lograr optimización cerebral**

Al estructurar el método de adiestramiento físico-mental que a continuación se describe, se ha encontrado que no sólo es necesario decir al común de las personas que estados emocionales les beneficia y que otros les perjudica. Es verdaderamente **importante** informarles, que el sostener estados emotivos benéficos durante el mayor tiempo posible, en pocas semanas se tendrá la posibilidad de alcanzar un importante desarrollo de las capacidades físicas y mentales.

El método consiste simplemente en sostener estados emocionales benéficos y evitar los perjudiciales, estrictamente minuto a minuto y segundo a segundo, durante ocho semanas como mínimo.

A continuación se enlista una serie de estados emocionales que pueden ser benéficos cuando se experimentan a través del desarrollo de la conducta humana. Esos estados emotivos y otros que no se encuentran anotados pero que podrían ser igualmente benéficos por sus características humanas de enfoque positivo, sosténganlos tanto tiempo como le sea posible, con la seguridad de que de esta manera podrán desarrollar sus capacidades mentales, hasta niveles óptimos nunca alcanzados.

## **11. Estados emotivos que pueden ser sostenidos**

**Contento, sensitivo, entusiasmado, alegre, poderoso, agradable, inspirado, investigador, optimista, animado, feliz,**

**etc.**

Es indudable que una buena dosis de voluntad lo más grande posible, será necesario para mantener con éxito los estados emotivos positivos. Capítulo adelante se darán sugerencias que podrán ayudar a fortalecer la voluntad, indispensable factor que permitirá manipular exitosamente la capacidad mental.

Nada mejor para evitar caer en cuadros emocionales negativos, como el de reconocer la existencia de ellos. Dichos estados a los que se consideran negativos por sus características manifiestas de desarreglo psicológico, se enlistan a continuación con el objeto de mantenerse alerta contra ellos, debiendo suprimirlos tan pronto como sea posible.

## **12. Estados emotivos que deben ser suprimidos**

**Confuso, frustrado, descontento, infeliz, enojado, desorientado, preocupado, susceptible, tenso, perturbado, disgustado, nervioso, estresado, etc., etc.**

**La única regla** verdaderamente útil que puede servir para suprimir los estados emocionales negativos, **es ignorarlos**. Para tratar de lograrlo, es necesario imponerse una relajación muscular y mental absoluta durante por lo menos una hora.

Pasada la hora de descanso mencionada (puede utilizar técnicas Yoga), por medio de la voluntad se impondrá cualquiera de los estados emotivos de tipo benéfico que desearía tener en ese momento (indicados en el apartado anterior).

Existen técnicas psicológicas que pueden ayudar a fortalecer la voluntad. Se puede consultar a un psicólogo experto en esa rama de estudio para ser asesorado, o investigando el tema cada quien por su cuenta. Referencias y bibliografía se puede encontrar en internet o en una biblioteca.

En este punto es necesario hacer una **aclaración importante**: Durante los estudios, investigaciones, o prácticas que cada quien pueda y quiera realizar en relación al dominio de la voluntad, sea a partir de autohipnosis o hipnosis, consideren que **no es necesario entrar en estados hipnóticos o autohipnóticos**, sino que sólo se deben tener esos conocimientos en la mente para ser usados en el propio control físico y mental, en la medida de las propias necesidades personales que serán diferentes para cada persona.

Es importante considerar, que una enfermedad o trastorno fisiológico bien podría ser el causante de que se entorpezca el buen funcionamiento de las reacciones psíquicas, por lo que, al no lograrse el equilibrio físico y mental que se desea, mediante las prácticas sugeridas, será conveniente consultar a un médico de confianza para que haga un examen minucioso y determine el mal que le aqueja.

Desaparecido el mal fisiológico, retornará la habitual normalidad. En un estado de salud óptimo no será difícil imponerse una disciplina como la que aquí se sugiere.

### **13. Alcances del método**

Déjenme decirles, amigas y amigos, que una vez aprendidas las prácticas recomendadas, ya sea porque fue leído aquí o derivado de cualquier otra información, **en lo sucesivo sólo se buscará controlar de la mejor manera posible a nuestro propio cuerpo y mente, y nunca el de otras personas.**

En esta parte del adiestramiento físico y mental que nos ocupa, con el cual pretendemos optimizar el funcionamiento de nuestro cerebro, dándole las condiciones para que esto suceda, ya habremos logrado dos cosas importantes:

Ser observadores contumaces de nuestro entorno físico y

expertos en el control de nuestro propio cuerpo y mente.

Esto es la mitad de nuestro objetivo, la otra mitad radicará en el uso controlado de lentes oscuros con protección UV. (Más adelante explicaremos el motivo de esta sugerencia).

Una vez que se hayan dominado estas cuestiones, inicia la práctica para tratar de lograr una completa Optimización Cerebral.

Con lo que sigue de este estudio, se complementará cualquier faltante de voluntad personal. Factor importante que facilitará este proyecto de superación personal.

Recuerden que el ser humano no es una herramienta, pero eventualmente puede comportarse como tal para solucionar los problemas personales cotidianos. Para lograrlo de manera exitosa, en momentos específicos es necesario recurrir a nuestras máximas capacidades físicas y mentales, apoyándonos en una inteligencia sublimada debidamente controlada.

Más allá de las soluciones ya cumplidas, bien se pueden desatender las disciplinas mentales y físicas aplicadas, disponiéndose a disfrutar de una total comodidad y relajación. Bien merecida porque ya solucionamos nuestros problemas a partir de aplicar mayor inteligencia derivada de nuestras prácticas.

Sin embargo, amigas y amigos, vayan preparándose para disfrutar de una nueva forma de vida. Puede ocurrir que sean tantos los beneficios alcanzados con este método, que difícilmente alguien querrá abandonarlo. Esto no será difícil, ya que después de 30 días la psicología normal personal absorbe para sí los mecanismos que por costumbre se aplican, sean ellos buenos o malos. Pero no hay como ser sensatos. Encaminemos nuestras vidas practicando los mejores mecanismos

psicológicos. Esto permitirá construirnos una personalidad de muy idóneas características.

## 14. Cómo lograr optimización cerebral

La práctica formal de la técnica inicia hasta después de un mes que ya habrían experimentado los conocimientos indicados en los capítulos anteriores.

¿Ya experimentaron un mes los conocimientos hasta aquí sugeridos?

Entonces, amigas y amigos ¡Vayamos a la siguiente práctica!

¡Ella les llevará a obtener una importante optimización cerebral! Y, paralelamente, **¡una mayor inteligencia!**

## 15. Comentarios previos a la práctica

Ahora que ya eres experto observador de las cosas que el mundo ofrece a todos, debes considerar que es precisamente en este mundo donde vives, en donde **existe el ente más importante** que no puedes observar normalmente, aunque quisieras: **¡Tú mismo!**

Siempre han existido personas que se dirigen a nosotros, muchas de ellas muy queridas e importantes en nuestras vidas, hablándonos, dándonos consejos. Pero... ¿No te parece que es de suma importancia que tú mismo te puedas observar y hablar, aconsejándote, y, en caso dado, ordenándote aplicar las mejores ideas?

Considerada esta situación y aceptada, a continuación pasaremos a la fase experimental en donde te estarás observando, hablando y ordenando cumplir tus propios intereses.

Lo que se logrará con esta práctica, es **fortalecer la voluntad** a niveles que nunca antes habías experimentado.

¿Algo o alguien puede impedir que desarrolles una férrea voluntad?

## **16. Controlando mi mente y mi cuerpo.**

Sitúese cómodamente de pie frente a un espejo. Este debe reflejar cuando menos de la cintura hacia arriba.

Colóquese a una distancia del espejo que puede variar entre 30 y 50 centímetros. Dirija su vista al entrecejo y permanezca sin parpadear en esa posición. Durante un máximo de tiempo que no deberá sobrepasar los 10 minutos.

Repita la operación **todos los días durante una semana**. Al principio le arderán los ojos ligeramente, pero muy pronto terminará por acostumbrarse al ejercicio.

**En la segunda semana de ejercicios**, sitúese frente al espejo igual que antes se consideró, sólo que en esta ocasión deberá colocarse un puntito blanco en el entrecejo. (Puede utilizar una pequeña etiqueta circular color blanco, o líquido corrector blanco con diluyente de agua).

En esta parte de la técnica, ya se habrá acostumbrado a verse a los ojos sin parpadear. De ahora en adelante, deberá aprender a darse órdenes mentalmente a sí mismo, por lo que, ahora, mientras observa el puntito blanco sobre el entrecejo, **se ordenará** primeramente mantener una absoluta tranquilidad y relajación muscular, diciéndose a sí mismo, (háblese mentalmente):

**Soy el hombre (o mujer) más tranquilo que existe en el mundo, y mis músculos los relajo en este momento, y en cualquier otro momento que yo lo desee.**

Repita la operación todos los días durante una semana, tiempo al cabo del cual habrá aprendido a relajarse y a tranquilizarse, aun sin el uso del espejo. El ejercicio tiene duración de 10 minutos frente al espejo.

## **17. Ejercicio de relajación**

Acuéstese en el piso sobre tapete o alfombra. Afloje todos los músculos de su cuerpo. Después de uno o dos minutos, apriete endureciendo gradualmente sus músculos en el siguiente orden: pies, pantorrillas, piernas, glúteos, abdomen, espalda. Finalmente, manos, brazos, cuello y mandíbulas. Sostenga esa posición durante 10 segundos. Afloje esta posición lentamente hasta alcanzar la relajación muscular total.

Repita la operación varias veces, procurando notar la diferencia entre lo que es una tensión muscular y la relajación muscular.

Se puede repetir este ejercicio todos los días hasta que se facilite obtener la relajación muscular total, al primer intento.

## **18. Tercera semana de entrenamiento**

A partir de la tercera semana de entrenamiento, se **intentará alcanzar cualquier estado emocional favorable que uno desearía tener en ese momento. Guíese por la lista correspondiente indicada en el capítulo 11.** Para lograrlo, utilice la práctica del espejo tantas veces como juzgue necesario, hasta que sienta alcanzar el estado emocional que desea.

Como ejercicio adicional, usted, hombre o mujer, ya se encuentra en condiciones de ordenarse mentalmente situaciones y actitudes que cada quien desearía tener para sí mismo, haciéndolo mientras realiza el ejercicio frente al espejo. Por ejemplo:

¡Soy el hombre más veloz que existe en el mundo!

¡Soy el hombre más observador que existe...!

¡Soy el hombre más tranquilo que existe...!

¡Soy el hombre más inteligente que existe...!

¡Soy el mejor vendedor del mundo!

¡Soy el hombre más feliz que existe...!

Y así, una larga lista de cualquier otra actitud preponderante que desearía experimentar, como parte de las propias necesidades que desearía satisfacer cabalmente. Partiendo de los potenciales físicos y mentales que cada persona posee.

Observe, que en cada frase se expresa la referencia ideal, pues siempre habrá otras personas que en forma natural puedan desarrollar capacidades ideales difíciles de igualar. Pero los deseos que se expresan en la frase son la referencia que deseamos superar. Tal vez no se logren conseguir triunfos o records importantes, pero, existen evidencias que avalan que esa posibilidad siempre estará al alcance de quien firmemente se lo proponga.

Cada quien debe **escoger aquella actitud mental que le sea más urgente optimizar**. Aunque simultáneamente existen otras actitudes en mente que desearía optimizar, **basta trabajar con una sola**, ya que **con dicha práctica muy particularmente se estará fortaleciendo la fuerza de voluntad**. Como grato resultado, esas otras actitudes no ejercitadas también serán llevadas a la optimización gracias a la alta voluntad alcanzada con el ejercicio de inicio.

Hay un asunto que no se debe pasar por alto: Cada una de



las personas que opte por adiestrarse mediante los consejos que aquí se exponen, debe considerar que la conducta mental propia, ¡nada ni nadie debe influir en ella! ¡Excepto, la propia conciencia que cada quién posee!

Es nuestra conciencia, quien lleva la batuta de lo que debemos hacer en cualquier momento dado. Suponemos, desde luego, que **esa conciencia nuestra está regulada por un patrón de carácter espiritual positivo**. Cada quien, anticipadamente deberá buscar educar adecuadamente esa parte de su personalidad. Estudie atentamente el capítulo 4

La conciencia de los individuos es representativa de la persona que se encuentra alojada en un cuerpo con su correspondiente **cerebro**. Y es precisamente este último, con todas las funciones de que dispone y es capaz de poner en marcha, el que tiene la última conclusión o juicio que le puede permitir actuar de una manera u otra, ordenada por su propia conciencia. Así se hayan recibido mil consejos de mil personas o de literatura diversa, nuestra propia capacidad de raciocinio es capaz de discernir y llegar inmediatamente a la decisión inteligente última, sobre lo que se deba hacer o pensar, en cualquier situación dada.

Por lo tanto, uno de los ejercicios más importantes que se debe practicar, es mencionarse a sí mismo, frente al espejo, en una de las sesiones correspondientes, lo siguiente:

**¡Nada ni nadie influye en mis decisiones! ¡Yo tengo la capacidad total para decidir sobre cualquier cosa en la que deba actuar o pensar!**

**Este pensamiento está saturado de una gran voluntad humana**. Una disminuida falta de voluntad lleva a las personas a ser dependientes, sugestionables, indecisas, inseguras, etc. Problema que canaliza hacia la drogadicción, alcoholismo y al

fracaso personal, familiar y social. Afecta principalmente a jóvenes estudiantes, por no decir que a todo individuo de cualquier edad que no ha educado su voluntad.

## **19. Éxito en los resultados**

Un buen número de personas que al inicio tuvieron la oportunidad de tener un “borrador” de esta lectura, hicieron llegar agradecimientos desde diversas áreas del comportamiento deportivo y social. Sin faltar jóvenes estudiantes que personalmente comentaron haber logrado superar adicciones fuertes por consumo de cocaína.

## **20. Cuarta semana de entrenamiento**

Es a partir de la cuarta semana de prácticas, que una modificación habrá de hacerse en los ejercicios frente al espejo. Estos consistirán en eliminar el puntito blanco de referencia (opcionalmente se podrá seguir usando si se desea). En su lugar, su vista deberá recorrer lentamente los rasgos de su cara. Observe cuidadosamente sus cejas, nariz, boca, piel, el rictus facial, etc.

Esta observación generalizada de los propios rasgos faciales, será de utilidad para apreciar la imagen anímica de nuestro rostro, el cual gradualmente irá adquiriendo una fisonomía cada vez más firme y agradable, tal y como siempre lo hemos deseado.

**No permitamos que un estado emocional negativo, como los indicados en la lista del capítulo 12, distorsione o mal forme nuestros rasgos faciales.**

Es indudable que un rostro humano con una personalidad impactante, únicamente lo puede determinar un estado anímico como el que se puede derivar, al experimentarse de manera

permanente un estado emocional de características positivas.

Otras recomendaciones que se pueden hacer para lograr de manera natural la relajación muscular y la tranquilidad mental, es tomarse diariamente una hora de descanso o reposo total. Ya sea recostándose, leyendo algún libro de su gusto, o sencillamente platicando con los miembros de la familia o amistades.

Dormir entre siete y nueve horas, será factor indispensable para que se recupere la energía perdida durante las actividades diarias. Si no lo hace así, poco éxito podrá alcanzar con las prácticas habituales recomendadas, que le permitirían alcanzar optimización física y mental.

Adicionalmente, se sugiere que practique cualquier deporte que sea de su agrado, tres veces a la semana como mínimo, con una duración de cuando menos una hora.

## **21. Utilizar anteojos oscuros**

**(Su uso se recomienda a mayores de 25 años de edad)**

Se deben utilizar anteojos oscuros (no durante los minutos de práctica) a partir de la **quinta semana de prácticas**. A partir de esa semana se pueden repetir las prácticas recomendadas. El entrenamiento concluye una vez que se alcanzó la octava semana de prácticas.

En esta parte final del adiestramiento que nos ocupa, es conveniente mencionar que la utilización de anteojos oscuros (tipo espejo con protección UV) para evitar la luz solar o la excesiva del alumbrado público, puede ser de gran beneficio para la salud física y mental.

Puede parecer increíble, pero el utilizar anteojos de este tipo podría potenciar hasta un 80% los resultados que se esperan de nuestro adiestramiento. (Puede variar en las

diferentes personas). La respuesta al por qué esto es así, no es un secreto profesional para los neurólogos. “En 1935 se sabía que **alfa** estaba relacionada con la ausencia de actividad visual y de la atención. Hoy sigue pensándose casi lo mismo.” (Barbara B. Brown. “Mente Nueva, Cuerpo Nuevo”. Editorial Diana, 1976, P.288)

Resulta que la actividad eléctrica cerebral que nosotros queremos mantener alta durante el mayor tiempo posible, varía en amplitud según se abren o cierran los ojos. Se puede concluir, pensando que la incidencia de luz sobre la vista propicia una disminución de la actividad cerebral cuando se mantienen los ojos abiertos.

La solución para mantener alta y estable la actividad eléctrica cerebral tal como deseamos, es utilizar anteojos oscuros tipo espejo con protección contra radiación UV.

Estudios neurológicos respecto a la actividad cerebral Alfa, establecen que un aumento importante de ella deriva en grandes posibilidades de aprendizaje para quienes practican su control voluntario, aumentando en proporción directa sus capacidades personales en general.

“La ondas alfa son las ondas dominantes en personas que están relajadas, que son creativas y poseen una mente clara.” “...se consideran un patrón normal de ondas cerebrales cuando la gente cierra los ojos para dormir” (2)

Nuestra idea considera que no es necesario descansar o dormir para obtener una importante cantidad de ondas alfa durante el día. Un buen nivel de ellas se puede mantener con relativa facilidad, simplemente utilizando los anteojos del tipo que recomendamos. Es la alta incidencia de luz en los ojos, **el principal distractor que provoca una disminución de las ondas eléctricas cerebrales**, no sólo del tipo alfa, sino de la

actividad eléctrica cerebral en general. Las ondas cerebrales sin faltar una sola, son muy importantes, ya que son parte inseparable del mecanismo eléctrico cerebral normal de cada quien.

## **22. Resultados del entrenamiento**

En ocho semanas aproximadamente, se pueden alcanzar los beneficios óptimos que se esperan de las prácticas recomendadas.

A continuación se enumeran los resultados que se pueden esperar semana a semana, durante un adiestramiento seguido al pie de la letra.

1ra. Semana.- Se experimenta un aumento en la salud física.

2da. Semana.- Se alcanza un bienestar físico general y un aumento apreciable en la capacidad de observación.

3ra. Semana.- Se mantiene un excelente bienestar físico. Se alcanza también una gran capacidad de observación espontánea, dirigida principalmente sobre la naturaleza humana de personas que detectamos en las inmediaciones. (Movimientos, forma anatómica, conducta, etc.)

4ta. Semana.- Se mantienen las saludables características alcanzadas ya descritas. Surgen además en forma espontánea ideas lógicas relacionadas con lo observado. Se origina así un alto grado de creatividad intelectual.

5ta. Semana.- Increíble bienestar físico, gran capacidad de raciocinio y rápida resolución a interrogantes planteadas interiormente.

Entre la sexta y octava semana, se alcanza la óptima capacidad física y mental.

## 23. Consejos alternativos asociados a una correcta manera de pensar

*“La mejor manera de pensar, es no pensar en lo que no se desea pensar”*

Aun cuando la frase anotada pudiera parecer una utopía, paradoja, o contradicción implícita, para efecto de **un mejor control de pensamientos** que llegan a surgir, la mayoría de ellos espontáneos y los restantes en calidad de voluntarios, es necesario saber que, aun cuando no sabemos en cualquier momento dado cuales serían las características exactas de los mismos, sí es perfectamente posible impedir que los pensamientos evolucionen sin control alguno.

De no controlar los pensamientos, estos podrían alcanzar niveles indeseables, fantasiosos, o inclusive irreales o fuera de contexto lógico. El principal peligro que se corre, es que inevitablemente ellos pueden quedar memorizados en la mente, pudiéndose **alterar juicios lógicos ya memorizados anteriormente**, alterándolos, y, por ende, dejándolos sin importante valor intelectual.

Lo que se puede hacer al estar analizando pensamientos de interés relevante, y de repente, notar que se presentan otros no deseables, debido a cansancio mental, sería el no dejarse llevar por pensamiento alguno. En ese momento específico, la solución es decidir no pensar absolutamente nada, dedicando un breve tiempo a descansar, relajando sus músculos a manera de descanso.

Lograda la estabilización física y mental, lo más seguro es que los pensamientos reiniciarán adecuadamente, al revitalizarse el sistema nervioso debido a una relajación y descanso apropiado. Se tendrá así disponible la completa capacidad física-mental, necesaria para una mayor creatividad y

memorización de los temas de interés bajo estudio.

Aquí es conveniente mencionar, que **la mecánica de memorización mental no perdona pensamiento alguno**. Si cualquier pensamiento se hace presente, imágenes simbólicas representativas se irán registrando en la mente de manera irremediable. **Los pensamientos voluntarios o involuntarios que sean memorizados**, serán los que con mayor incidencia o presencia estarán surgiendo de manera espontánea en la mente del estudiante, en cualquier momento dado, no previsto, pero que **podrían ser oportunos, o inclusive inoportunos**.

Gran fortuna será para el estudiante, si los pensamientos que estuvieron registrándose en su memoria reiteradamente se estarían presentando asociados a sus temas de estudio. Mala suerte será para el estudiante, si mezcla de pensamientos indeseables estuvieron memorizándose en su mente. A la hora de un examen tendrá problemas verdaderamente importantes, al estarse presentando ideas que no tienen nada que ver con el tema bajo análisis. **Un escritor de temas científicos**, poco éxito podrá tener como tal, si al ir recopilando datos en su mente, surgieran todo tipo de pensamientos fuera del contexto de interés bajo investigación.

Con un cerebro debidamente entrenado, ocurre una selección automática de pensamientos durante el trabajo de creatividad científica. De todas formas, hay que estar pendiente de **no permitir la inclusión en la mente de pensamientos intrusos**, debiéndose dejar que fluyan libremente todos aquellos que sean verdaderamente lógicos y afines a los que son de interés investigar.

Es importante considerar, que los pensamientos lógicos se van hilvanando gradualmente hasta llegar a conformar ideas completas. Sin embargo, **hay que tener presente** que de manera natural y por cansancio, también pueden presentarse

ideas fantasiosas. Este es el momento preciso para dejar de pensar, según lo ya anotado. Habrá que tomarse un descanso todo el tiempo que sea necesario, hasta que se intuya la sensación de que pensamientos adecuados se están desarrollando nuevamente en nuestra mente.

## 24. Consideración Final

Idealmente, toda ciencia debería tener en sus bases un fundamento del cual arrancaran eslabonada y congruentemente entre sí, una serie de estudios particulares que abarcaran gradualmente cierta parte de la naturaleza que rodea al hombre, y al hombre mismo.

¿Hasta qué punto, la Psicología, como ciencia, tiene el fundamento pertinente que la consolida como ciencia de bases sólidas?

A mi juicio, la Psicología aún está en la búsqueda del fundamento que le permita desarrollarse a plenitud. Tal desarrollo debe circunscribirse a situaciones que conlleve estrictamente un comportamiento del *Homo Sapiens Sapiens*, tanto en la dinámica física como en la mental que la naturaleza determinó para él, como parte insustituible de una evolución que le llevó a ser precisamente un ser humano, y no un león, o un orangután.

Hasta donde se sabe, la Psicología, desde que se originara como ciencia a partir del siglo XVIII con los trabajos de Wilhem Wundt (1832-1920), siempre se ha establecido como norma observar y estudiar el comportamiento del hombre contemporáneo, tratando de establecer parámetros que permitan indicar clínicamente cómo, porqué, y cuáles son las conductas “normales” por un lado, y “anormales”, por el otro.



Sin embargo, a pesar de que en el inicio del tercer milenio existen juicios psicológicos, que afirman que todo está controlado psicológicamente hablando, en beneficio del desarrollo mental adecuado de nuestros congéneres, en honor a la verdad, habrá que reconocerse que tales juicios seguirán careciendo de validez, mientras que existan evidencias a nivel mundial de drogadicción humana, principalmente entre jóvenes menores de veinte años de edad, desintegración familiar debido a la carencia de afinidad de pensamientos entre sus miembros, etc.

Una solución que podría ser apropiada para este tipo de problemas sociales, que cada día se vuelven más crónicos, podría ser la variedad de conceptos psicológicos, antropológicos y biológicos relacionados entre sí, que aparecen a través de los diferentes puntos de vista que se expresan en este texto. Los cuales, sin ser suficiente información, sí podrían considerarse como punta de lanza para **comprender como debería ser un modelo ideal de evolución humana**. Ellos pueden ser referencia sana para frenar el avance psicológico distorsionado, que actualmente se desarrolla inapropiadamente en todos los ámbitos del planeta, bajo ejemplos tan deprimentes como los antes mencionados.

¿En qué medida un modelo de evolución como el sugerido, podría considerarse como fundamento útil para la comprensión de la conducta humana?

Éste interrogante podrá tener respuesta positiva, en la medida en que se puedan extraer explicaciones de las posibles situaciones o procesos dinámicos condicionantes de lo físico y lo mental, que debieron ocurrir durante la evolución pasada del hombre actual. Estos debieron ser absolutamente necesarios para determinar conductas psicológicas específicas, reflejadas ahora por cada uno de los actos conscientes e inconscientes de los miembros de nuestra especie. (Al inicio ver el artículo **Una**

## **nueva psicología humana)**

Es así que este sucinto modelo de evolución humana, siendo como se desea, un principio básico necesario para lograr el conocimiento de la conducta humana, desde los principios en que se consolida el prototipo del hombre moderno, queda para otros contextos, obras aparte, la elaboración de argumentos pertinentes que puedan llevar a la creación de otros modelos de evolución humana, que habrán de adaptarse a las diferentes situaciones no vistas en este.

Dichos modelos futuros, habrán de conducir hacia el descubrimiento de nuevos conocimientos que servirán para sacar nuevas conclusiones, en aras de lograr un hombre más natural, y, por lo mismo, más completo en sus capacidades que podrá desarrollar en pro de su mundo. Que indudablemente desea mejorar para su propio beneficio, de la manera más armónica, en comunión con la idea de un orden universal que no debe ser esperado fortuitamente, sino buscado con el afán propio de una inteligencia, en evolución ascendente.

## **SEGUNDA PARTE**

### **25. Recopilación de datos y comentarios sobre la mente y el cerebro humano expresados en internet.**

Algunos comentarios se corrigieron y/o adaptaron para una mejor comprensión de los temas indicados.

Los diferentes comentarios se numeran como temas individuales de interés general.

10 de marzo de 2012

1.- A la mente la considero como un órgano más del cuerpo

humano. Mucho esfuerzo científico debe realizarse para entender mejor como funciona. El enfoque debe estar apuntando hacia el conocimiento que ya se tiene sobre la actividad neuronal del cerebro, y, aumentarlo.

Así como en la actualidad ya se tiene una mayor expectativa de vida superior a la de hace un siglo, gracias al aumento de la tecnología médica que permite una mejor calidad de vida durante más tiempo, es responsabilidad de la Neurología proveer mayor información mediante más trabajo de investigación que se tenga que realizar, no tanto para saber que es la mente, sino más bien para aumentar su capacidad, a partir de reconocer cuales serían las condiciones ideales mediante las cuales un individuo podría pensar mejor, redituándole una mayor capacidad mental.

¿Hasta qué nivel puede aumentar la capacidad mental humana? El desarrollo humano y su evolución a través del tiempo, nos lo irá diciendo.

17 de marzo de 2012

2.- Tu interrogante: ¿Cómo es el mecanismo por el cual la mente ha evolucionado a través del tiempo? Ha tocado un punto muy sensible para lograr su posible comprensión: El mecanismo de la mente.

Comprender el mecanismo de la mente, se haría más fácil si lo comparamos con otros mecanismos algunos de ellos hechos por el hombre, como el automotriz por ejemplo. He llegado a comprender y a comprobar, de cierto modo, que la mente al igual que un vehículo automotor, tiene un sonido particular cuando está funcionando, pudiendo manifestar niveles mayores o menores de “ruido armónico”. (Sonido imaginable por su frecuencia en rango audible).

Automóviles como un Ferrari Fórmula 1, o tu propio vehículo, cuando están encendidos manifiestan un sonido particular estando en posición neutra. Se puede acelerar el motor con breves movimientos de pedal escuchándose como varía el sonido que produce. Así, cuando metemos primera, luego segunda hasta establecer un movimiento que le conduzca por las calles o autopistas, habrá una diferenciación de sonidos emitidos por los autos mencionados, en un espectro específico para cada uno. Son sonidos peculiares que muchos de nosotros escuchamos de vez en vez, estamos familiarizados con ellos.

La mente también se puede ver y escuchar, aunque la mayoría de las personas no se percaten de ello. Son los neurólogos quienes con sus electroencefalógrafos “pueden ver” las actividades eléctricas cerebrales, las cuales pueden ser graficadas e interpretadas aproximadamente en sus diferentes manifestaciones.

Mis interpretaciones al respecto me han hecho reflexionar y llego a la conclusión de que voluntariamente podemos manipular la actividad eléctrica cerebral. Y de hecho se hace para realizar diagnósticos médicos u otros motivos. La mayoría de la gente lo hace involuntariamente durante sus actividades pensantes a lo largo de cada día que transcurre. Pero, controlar voluntariamente la actividad eléctrica cerebral para que se produzca en los mayores potenciales posibles, puede ser la diferencia para que el hombre logre ir más allá del equivalente automotor, cuando está en posición neutra.

Es posible, que la gente también pueda utilizar su mente a velocidades controlables y no como potro desbocado. Aumentar su actividad cerebral como el mar puede aumentar su oleaje y sonido, puede llegar a desembocar en un tsunami de capacidad mental que se desborde, cubriendo con mucha más amplitud ideas humanas, en cualquiera de las áreas establecidas por la

ciencia, y del conocimiento humano en general.

Una disciplina de adiestramiento mental que permita a las personas llegar a estos estatus mentales, puede derivarse de la práctica conocida como Alfa. Entre otras también como el Adiestramiento en la Bioinformación Retroactiva. Todas ellas se centran en el control voluntario de la actividad cerebral alfa.

Recomiendo el libro de la investigadora neuróloga Barbara B. Brown, denominado Mente Nueva, Cuerpo Nuevo (ver cita). Mi propia recomendación es que este tema sea tomado con la mayor seriedad posible, ya que elevar una capacidad mental, puede traer consecuencias maravillosas para el ser humano, pero también desastrosas si no canaliza su potencial pensante hacia el bien, cualesquiera que este sea.

17 de marzo de 2012:

3.- Tiene usted mucha razón, las ondas cerebrales que se manifiestan en forma de frecuencias diferentes, con los nombres por usted indicados, se dan durante la actividad eléctrica conjunta de cientos de miles de millones de neuronas que componen nuestro cerebro, al estar en actividad electroquímica constante. La forma de esas ondas tanto en frecuencia como en magnitud, dependerán de las actividades pensantes o no pensantes que se estén dando en el cerebro de algún individuo en particular.

Los neurólogos son los que se encargan de interpretar esas ondas cerebrales, clasificándolas a nivel individuo o estadístico, estableciendo cuadros comparativos normales o patológicos en sus procesos de investigación o atención médica.

Personas que como yo no somos neurólogos, pero que no ignoramos cual es la función de ellos y cuáles son las bases de la Neurología, situación que de alguna manera a derivado

beneficios para nuestra persona, nos atrevemos a comentar someramente puntos de vista no profesionales sobre esta maravillosa ciencia, haciendo recomendaciones específicas, de que se dirijan a especialistas que les puedan brindar información más completa.

19 de marzo de 2012

4.- Es acertada tu apreciación en cuanto al rango de frecuencia de las ondas cerebrales Alfa que anda en promedios de 10 Hz. Una frecuencia rítmica muy cercana a la generada por automotores mantenidos en posición neutra: 600 R.P.M.

La idea mecánica de la generación de ondas cerebrales asociada comparativamente a la que manifiesta tener las olas del mar, se encuentra en el libro de la Dra. Barbara B. Brown que recomendé leer (es antiguo por allá de los 70):

“¿Qué son exactamente las ondas alfa, es la energía más dominante y fácil de estudiar de la actividad eléctrica cerebral? Técnicamente, son cambios rítmicos de energía eléctrica, que se hinchan como las ondas del mar y se retiran, vuelven a hincharse y a retroceder una y otra vez”. (Barbara B. Brown. “Mente Nueva, Cuerpo Nuevo”. Editorial Diana, 1976, P.288)

Asumimos que las ondas cerebrales no las “oímos”, pero sí podemos imaginar su mecanismo de función a un ritmo marino de sonido familiar, según lo descrito.

Estoy de acuerdo también, en cuanto a que la evolución de la capacidad mental del hombre ha ido en ascenso a través de los tiempos. Sus necesidades de sobrevivencia diaria, le obligan a ser cada vez más hábil en ese sentido. Las capacidades cerebrales también han crecido con el tiempo. Al parecer, cada cosa nueva que el hombre ha ido aprendiendo cotidianamente, la naturaleza se ha prodigado proporcionándole más neuronas

cerebrales. Así, el global de neuronas en aumento cada vez, permite al cerebro realizar combinaciones pensantes cada vez más complejas.

Se concluye, que el ser humano actual tiene más capacidad de memoria que sus ancestros, lo cual le permite razonar más ampliamente. Tiene pues, mayor capacidad mental. Sin embargo, la problemática humana actual, en cuanto a su capacidad pensante, se ha visto comprometida a partir de la Revolución Industrial. Esta ha facilitado a las mayorías tener una vida cada vez más cómoda.

El cerebro humano, de altas capacidades pensantes, ahora se emplea a dosis insignificantes. Algún autor comentaría que la mayoría de los seres humanos no utilizan una capacidad mental más allá de la que tiene un mosquito, esto es: comer, dormir y llevar a cabo sus relaciones sexuales. No les importa lo más mínimo, si sus ondas cerebrales manifiestan optimización cerebral o no. Incluido el estado Alfa y las posibilidades que este tiene en el beneficio mental humano. Estado que algunos individuos lo acogen como disciplina importante para realizar grandes hazañas mentales.

No tengo duda de que hay individuos que se esfuerzan por alcanzar una capacidad mental que les pueda ayudar a proyectarse en su vida diaria. Pero, **al ignorar** que para lograrlo su cerebro necesita estar acondicionado para que pueda alcanzar un estado Alfa en niveles importantes (a partir de conocimientos neurológicos específicos), **fracasa** rotundamente en sus intentos de llevar a cabo sus más preciados proyectos de vida.

**Una cosa importante quiero señalar:** Si al ser humano no le importa ser más inteligente en la vida diaria, difícilmente podrá comprender que es el amor y por qué en un sentido

amplio, éste debe ser practicado como una norma de vida saludable.

21 de marzo de 2012

5.- La ciencia todavía está en proceso de estudiar las funciones del cerebro humano. No existe duda de que los neurólogos se encuentran haciendo un trabajo muy meritorio en ese sentido. Existen otras áreas como la Psicología y la Psiquiatría, donde profesionales ponen su mejor esfuerzo para señalarnos puntos de vista normales y patológicos que estadísticamente establecen, como resultado de investigaciones de conducta humana, realizadas a innumerables individuos de las más variadas características psicológicas. Aprender más sobre las capacidades mentales del ser humano, es uno de los propósitos fundamentales.

Creo sinceramente, que debemos aprovechar este espacio divulgativo para ceñirnos lo más que podamos, a lo que la ciencia nos marca y enseña, cada quien en su medida. Por eso creo que no nos alejamos tanto de ella, cuando consideramos mecanismos comparativos que pueden ser paralelos a los que desarrolla el cuerpo humano, entre ellos, su cerebro.

En algún siguiente comentario, procuraré mostrar otro punto de vista de un mecanismo alternativo que podría servir para conocer un poco más sobre nuestra mente y sus alcances. El tema: **La memoria como principal impulsor de la mente.**

Muchas gentes que como yo, en algún momento de nuestras vidas nos vimos paralizados en nuestros objetivos intelectuales diversos, en su momento debimos esforzarnos por buscar soluciones. En situaciones como esa, nuestra inteligencia media a veces no fue suficiente para darle al clavo a tal o cual idea, como tal vez otras personas las podrían conseguir con mayor facilidad.



El caso es que ahora tengo la oportunidad de expresar otras experiencias relacionadas con este tema.

Empecé mis analogías considerando mecanismos automotrices, ahora **veremos mecanismos electrónicos básicos**, no tan adelantados como los computarizados, pero al fin y al cabo con las mismas necesidades técnicas mínimas para su funcionamiento. Me refiero a los mecanismos “memoria electrónica”, que deben estar asociados a los microprocesadores para que estos funcionen adecuadamente y logren poner en acción otros mecanismos de salida buscados por el hombre, para completar sus tareas de trabajo de manera exitosa con un mínimo esfuerzo.

Comparando al hombre con estos mecanismos electrónicos, podríamos decir que ambos comparten necesidades mínimas de dispositivos equivalentes para su funcionamiento:

Mente/memoria. Cerebro/microprocesador. Cuerpo humano/ mecanismo de salida. Respectivamente, en otras palabras: (mente, cerebro, cuerpo humano) **vs** (memoria, microprocesador, mecanismo de salida del computador).

Nuestra conclusión es sencilla, nos interesa analizar la parte mente/memoria de ambos mecanismos, pues de ello depende el funcionamiento de las otras dos partes pasivas, que no funcionarán sino hasta la llegada de las informaciones que estén impresas en la memoria del computador, o en la mente de las personas. Por lo tanto, concluimos, que: Mente y memoria son la misma cosa. Podríamos decir que la naturaleza nos tiene diseñados para ser estrictamente “entes memoria”, al 99.99%

Esto es muy importante considerarlo así, si queremos o tenemos intenciones de desarrollarnos intelectualmente a los

máximos niveles posibles.

Desde este punto de vista, **la recomendación que puedo dar a quien quiera utilizar su cerebro/microprocesador de la manera más eficiente, es “no alimentar” a su personal memoria con información inútil.**

La mejor manera de hacerlo, es: **“no pensar en lo que no se quiere pensar”**. Tenemos la capacidad de impedir que pensamientos internos se desarrollen sin base lógica tal como fantasías o incoherencias. Al mismo tiempo, tenemos la capacidad de permitir que se sigan desarrollando pensamientos internos productivos y deseados.

Hay un asunto importante que la experiencia me ha marcado respecto de los pensamientos que en un momento dado se pueden desarrollar en la pantalla de nuestra mente: **“Todo lo que pensemos, sea bueno o sea malo, lógico o ilógico, coherente o incoherente, congruente o incongruente, por el sólo hecho de pensarlo, nuestra memoria lo acoge y así queda registrado”**.

Que después tratemos de acomodar nuestros **pensamientos mixtos** a nuestra conveniencia, no hay duda, pero lo que también no hay duda, es que todo se vuelve un caos y confusión. Finalmente, el hombre logra lo que desea con su mente, pero con un costo: Llevar el lastre de información indeseada en su memoria, y gasto de su economía en lo que a tiempo se refiere.

**Piéñsele amigos, ¿Qué opinan sus memorias?**

24 de marzo de 2012

6.- Dicen que todo lo que uno puede pensar, se puede hacer. Yo argumento que, por cada cosa nueva que podamos hacer, nuevas células cerebrales se generan acogiendo las ideas

relativas, memorizándolas. ¿Podremos hacer 100 000 millones de **cosas** diferentes? Esas **cosas** no necesariamente deben ser movimientos mecánicos musculares, sino que principalmente deben ser razonamientos nuevos, para hacer tal o cual cosa diferente con ellos, que se hagan o no, es otra cosa.

25 de marzo de 2012

8.- Hola, hay un tema interesante que quedó abierto. Se cree que nuestro cerebro tiene un bio mecanismo que genera la creación de más neuronas cerebrales a través del tiempo. Se dice que por cada cosa nueva que el ser humano realiza, nuevas células se crean paralelamente. También se dice que la mayor parte de nuestro cerebro es memoria.

Desde estos dos puntos de vista, nosotros podemos deducir que las neuronas cerebrales tienen la capacidad de volver a acoger una información similar a la que algún congénere adquirió en el pasado. Yo así lo creo, porque si aquellas neuronas aludidas no resguardaran un tipo de información específica, ¿Dónde podría quedar alojada la nueva información? Lo más seguro es que jamás la localizaríamos, pues no habría un trozo de (neuronas nuevas) memoria para ella.

(Nota del autor: Hoy se conocen como mecanismos epigenéticos).

**También creo, que una nueva información que llega a nuestro cerebro, no le va a decir a otras informaciones: ¡Quítense de esas neuronas porque yo voy a vivir allí, de ahora en adelante!**

Creo que hay un mecanismo bioautomático, como de los muchos que tiene el cuerpo humano, que está acostumbrado a ir creando neuronas, dado que también está acostumbrado a recibir nuevas informaciones. De esta manera desaparece el

conflicto, y nuevas neuronas van apareciendo día a día. Solo que hay una regla que ese mecanismo bioautomático considera: **Ninguna información lo puede engañar**, y sólo nueva información totalmente original puede ser alojada en las neuronas nuevas (marcas epigenéticas).

Obviamente son informaciones cada vez más complejas, que no están previamente depositadas en ninguna otra neurona. Tal vez sean sólo caracteres mínimos, pero que sin ellos, no se podrían conformar datos o ideas nuevas.

30 de marzo de 2012

9.- En alguno de mis anteriores comentarios, expresé que hacía algunos ayeres había diseñado una **información a la que denominé Optimización Cerebral, la cual hasta el momento está archivada**. Algunas universidades me recibieron en ese entonces, ejemplares en calidad de donación que guardarían en sus bibliotecas, hasta allí llegó mi divulgación de tal idea.

La experiencia que tuve al considerar la práctica del Biofeedback Training (entrenamiento en la bioinformación retroactiva), tuvo la consecuencia positiva de que me llevó a mejorar sustancialmente mis capacidades pensantes.

Mis resultados experimentales indican que se puede aprovechar el potencial mental, mucho más allá de las constantes actuales que hablan sobre la capacidad mental humana.

2 de abril de 2012

10.- Aquí va mi aportación resumida, que indique en anterior habría de relatar en esta sección.

Empiezo por sugerir, que las personas que estén interesadas en el fenómeno de la Bioinformación retroactiva,

busquen información profesional ya sea escrita o por consulta médica.

Tengo entendido que a través del tiempo la tecnología moderna ha ido avanzando en el estudio del Biofeedback training.

Pilotos de aerolíneas importantes, se han hecho de algún instrumento que contemplaría la aplicación de un método de control para lograr un mejor desempeño laboral durante sus delicados vuelos cotidianos. No sé en donde se pueda obtener, ni si actualmente los fabrican para su venta comercial. Lo que sí sé, es que se busca mantener un control de estrés personal, con el cual se puede llegar a garantizar una máxima seguridad de la nave y sus pasajeros, en cualquier momento dado.

No sé si se esté utilizando dicho instrumento en la actualidad de manera generalizada, o si eventualmente algunos lo usaron a nivel experimental y que ahora se desconozca su uso. Cada quien debe investigar por su cuenta.

En lo personal, la aplicación voluntaria del fenómeno bioinformativo descrito que me llevaría a obtener un éxito relativo (éxito total en mi punto de vista), radicó en su aplicación. No de un tiempo como de 30 minutos en el **entrenamiento diario en BFT**, sino **su aplicación constante durante las 24 horas durante todos los días.**

**¡No recomiendo!**, que alguien intente realizar experimentación alguna sobre este fenómeno, que se puede presentar como parte constituyente de las capacidades de los individuos. **¡Sí recomiendo!**, que los interesados en practicarlo se informen primero a partir de fuentes estrictamente profesionales.

8 de abril de 2012

11.- No obstante, hablando de las mayorías: ¿A quién le importa conocer la mente?

Lo que a la mayoría le interesa es saber cómo funciona la mente y que se debe hacer para sacarle el máximo provecho.

Ocurre el símil figurado de que una empresa fabricó un millón de computadoras de modelo X, y las vendió. Pero se le olvidó incluir en el paquete las instrucciones de manejo, así como las características principales para lo cual fue diseñada.

Un millón de gentes se está esforzando por saberlo, no importándoles en que consiste la reunión de tecnología que finalmente se utilizó en su preparación, fabricación y comercialización. ¡Quieren saber cómo funciona para usarla debidamente a sus máximas capacidades! No digas a los usuarios que su computadora tiene transistores, microprocesadores, memorias, etc. Esto no dice nada sobre su funcionamiento.

Pero, un día, alguien encontró un manual original guardado en el escritorio del jefe de diseño de esa compañía, olvidado por descuido. Se dio aviso, de que más adelante sería enviada una copia de esa información al millón de gentes que adquirió una computadora de este tipo, sin instrucciones de manejo.

Ha pasado un tiempo considerable y las mayorías no han podido sacarle a esa computadora un beneficio porcentual aceptable. ¿Quizás un 20%? ¿O más, o menos?, Cualquier porcentaje, menos el óptimo cercano al 100%.

Eso mismo pasa con nuestra mente, dependiente de un cerebro físico. Lo que nosotros podamos hacer con nuestro cerebro, esa es la capacidad mental que poseemos, independientemente de cómo este formado.

Aquel millón de computadoras sin manual, finalmente les fue agregado. Pregunten a los usuarios como se habrán sentido utilizando sus computadoras al 100%, gracias a las instrucciones de uso. Un: ¡bien! y una sonrisa, habría sido la respuesta generalizada.

11 de abril de 2012

12.- Para mí, los comentarios diversos que se han dado, son suficientes para llegar a conclusiones.

Una de esas conclusiones es esta:

Los datos que se tienen memorizados en nuestro cerebro, esa es la capacidad mental inmediata que disponemos. Poca información memorizada, poca mentalidad disponible. Un adiestramiento mental apoyado en la técnica de Biofeedback Training, puede favorecer también una mayor capacidad de comprensión de datos memorizados, y aumento consecuente del don de la creatividad.

Comprendido este asunto, insisto en que es necesario que elevemos nuestra capacidad mental a nivel individual y no de grupos. El por qué debería ser así, es que existen no pocos congéneres que están conformes con su escasa mentalidad (poca información en sus cerebros). Ya sea porque fortuitamente viven en la abundancia, o porque en sus genes no llevan información que les impulse a mejorar globalmente como persona, independientemente de si son inteligentes, o no.

11 de abril de 2012

13.- Propiamente, el concepto “inteligencia” es una apreciación subjetiva, nada de objetiva tiene por haber tantas variantes como seres humanos existen en el planeta. Sin contar

con la diversidad de inteligencias que deben existir en el reino animal. Y no se diga de la posibilidad de que exista vida inteligente en otros planetas, con mayor nivel mental que en el nuestro. Y otros seres vivos, seguramente con una capacidad mental como la de cualquier mosquito.

26 de abril de 2012

14.- A continuación habré de indicar un resumen que expresa una idea a considerar con la cual se puede lograr un mayor nivel de inteligencia de manera voluntaria, bajo la idea primaria denominada: **“Inteligencia Extrema, herramienta de usar y guardar”**.

Como ya había mencionado antes, es verdaderamente simple aplicar esta disciplina, que puede ser de utilidad para quien requiere de una mayor dosis de inteligencia, sinónimo de mayor comprensión para resolver problemas cotidianos que todos alguna vez tenemos, mismos que no podemos resolver con la agilidad mental que desearíamos tener, en momentos críticos y oportunos.

Muchas veces tenemos en mente datos suficientes que permitirían construir una respuesta acertada a nuestro interrogante del momento. Pero... ¿Qué ocurre con nuestros procesos mentales que no responden a nuestros interrogantes en momentos cruciales?

Mi punto de vista particular originado al experimentar una variante de BFT, me llevaron a concluir que, para que los procesos mentales se den en niveles apreciables mayores a los que cotidianamente se pueden lograr, **se requiere rigurosamente darle condiciones al cerebro para que rinda en el trabajo que tiene que realizar**, esto es: capacidad para desarrollar procesos pensantes en niveles dinámicos importantes.



Dichos **procesos pensantes** en la generalidad están **disminuidos** por razones naturales que tienden a frenarlos, tal como el ruido intenso, la luz excesiva. Y, en general, el modo de vida desorganizado de las sociedades “modernas”, las cuales se encargan de llevar estos fenómenos hasta las últimas consecuencias, apoyadas en la mercadotecnia de los grandes intereses comerciales.

Sin embargo, a sabiendas de que podemos tener un modo de hacer que nuestros procesos pensantes se desarrollen en niveles importantes (naturales en el ser humano), **poco nos debe importar que existan o no elementos contaminantes que puedan inhibirlos**. Nosotros podemos controlar voluntariamente esos embates, con tan sólo apartarse de ellos. **Retomando caminos de conducta humana que propicien un acondicionamiento cerebral adecuado**, dado que de ello depende que alcancemos mayores capacidades mentales.

Se ha encontrado una interpretación a la actividad eléctrica cerebral desde un punto de vista técnico, que se puede dar en situaciones de acondicionamiento y no acondicionamiento cerebral. Dos situaciones que tienden a aumentar el potencial eléctrico o disminuirlo, en los dos casos indicados.

La interpretación consiste en considerar que **un aumento en el potencial de actividad eléctrica global del cerebro**, va vinculado expresamente a la potencia mental que de él se puede obtener.

Una disminución de la actividad eléctrica cerebral, acarrea igualmente una disminución en el potencial mental. Si hacemos alusión al comparativo del cerebro humano con las computadoras hechas por el hombre, la capacidad de memoria de un software según el nivel de que se trate, se califica en términos de potencia de computación. Los grandes ordenadores computarizados son de gran potencia en relación a

tu computadora personal: “...los superordenadores siempre han trabajado con softwares altamente paralelos... “(7). Podemos hablar en los mismos términos si hacemos alusión a la capacidad de trabajo de nuestro cerebro, en los procesos pensantes que debe y puede desarrollar.

Se dice, que en la investigación científica con toda la información relativa aplicada a la Física, los grandes superordenadores no han sido capaces de encontrar respuesta al interrogante referido al origen del Universo, que permita entender y explicar leyes sencillas que puedan derivar una teoría unificadora de las fuerzas fundamentales existentes en la naturaleza. Permítanme decirles, amigas y amigos lectores, que el que esto escribe, ha podido desarrollar una idea de ese tipo (**Física Global** en proceso de divulgación). Esto ha sido posible con apoyo de las ideas aplicadas sobre la capacidad pensante que aquí se describen.

Yo creo que cualquier persona puede darse el tiempo para acondicionar su cerebro adecuadamente, para lograr que los procesos pensantes que en el suyo se pueden dar, sean de niveles mayores a los cotidianos. Los resultados que cada quien podría alcanzar con mayores capacidades mentales, serían inimaginables.

Sólo sigan las siguientes reglas: (Podría ser un nuevo modo de vida)

1.- Durante 30 días apártense de toda contaminación ambiental, como sonidos ruidosos y luz excesiva del alumbrado público y solar.

2.- Durante ese lapso de tiempo, manténganse con una relajación muscular y nerviosa constante. Practiquen yoga si le es posible para facilitar este ejercicio.

3.- Deben practicar alguna disciplina deportiva que les permita mantener un control físico y mental absoluto. Nada debe alterar esa condición alcanzada.

4.- Estrictamente se deben usar lentes oscuros (con cristal tipo espejo) durante todo el día. Al menos durante los lapsos de tiempo en que exista iluminación excesiva. En la medida que se cumpla con este punto, el resultado esperado puede ser muchísimo mejor. Eso es todo, de verdad sencillo. Un experto en Biofeedback Training (neurólogo), deberá reconocer que esta técnica es una de sus variantes.

Debe tomarse en cuenta que cualquier práctica psicológica que oriente hacia una conducta en particular, se convierte en una actividad que se desarrolla mecánicamente entre los 20 y 30 días de llevarla a cabo, al pie de la letra.

## **26. Consideraciones psicológicas importantes**

Apreciados lectores, una vez que hayan experimentado un excelente nivel de inteligencia para su propio beneficio, quiero aconsejarles que tomen precauciones necesarias para que no tengan tropiezos de ningún tipo. Andar por el mundo con una inteligencia que se podría desbordar, es cómo manejar un auto fórmula uno por las calles de la ciudad. Es necesario ser un experto en ambas modalidades para conducirse cómodamente. Por lo tanto, se les recomienda que se tomen todo el tiempo que sea necesario para que se adiestren de la mejor manera posible.

Aquí informamos, que la obra titulada “Optimización Cerebral” fue realizada partiendo de descubrimientos psicológicos. Las personas que tomen la decisión de aplicar estos conocimientos, deben tener en consideración los siguientes puntos.

Nadie debe ignorar que el ser humano debe ser

considerado como un ente pensante que ha logrado alcanzar altos niveles de raciocinio, gracias a que los ha obtenido mediante una dinámica de evolución fraguada a través de varios miles de años. A través de ese tiempo, la personalidad humana ha desarrollado un carácter global dividido en tres partes: carácter físico, carácter intelectual y carácter espiritual.

El hombre contemporáneo que no ha incursionado en el conocimiento de estas tres características de su personalidad, estudiándolas y dominándolas para su propio beneficio, difícilmente podrá llegar a ordenar su vida psicológica, si no asume la responsabilidad de dar un tratamiento educativo individual a cada una de estas tres facetas de su psicología personal. (Ver la sección titulada “El Carácter Trivalente de la Personalidad Humana”)

Es importante destacar, que a excepción de que el carácter físico y el intelectual de las personas pueden desarrollarse a partir de diversos sistemas educativos científicos, el carácter espiritual por su lado, como norma general no ha sido contemplado darle un desarrollo humano educativo con fines de superación humana. **Esta situación conlleva la imposibilidad de alcanzar un alto grado de raciocinio**, por lo que también es recomendable dar una educación adecuada al carácter espiritual de las personas.

Dicha educación va mucho más allá de lo que enseñan las religiones existentes. Estas fueron originadas por pensamientos de incontables personas del pasado, por lo que no deberían ser debatibles, cosa que ocurre y ocasiona problemas de extremismo religioso. **La espiritualidad humana de los individuos debe ser psicológicamente libre, tanto como lo es, cada uno de los órganos y miembros del cuerpo humano.**

Si alguien intenta practicar superación humana de cualquier índole, incluyendo la que aquí se reseña, sin

considerar que tiene un carácter espiritual, el cual es necesario educar, lo más probable es que va a fracasar en su intento, pues no es sencillo lograrlo debido a ese faltante de educación psicológica específica.

Una manera sencilla de darse cuenta de que las personas son espirituales, es aquella situación de asombro en la que un, ¡Dios mío!, estaría en la boca de las personas ante sucesos espectaculares inesperados, sin importar si profesan o no, una religión, cualquiera que ella sea.

Al parecer, la genética humana en lo general ha alcanzado una estructura biofísica que posibilita materialmente a los individuos a tener un carácter espiritual en sus personas.

A través de los tiempos, el carácter espiritual se ha manifestado hasta en los hombres de ciencia mismos, relacionando incluso sus conocimientos con un supuesto Dios que estaría impreso en sus propias maneras de pensar. Creencia seguramente fomentada por la existencia de alguna religión de su entorno.

“...se dice que Napoleón le preguntó a Laplace sobre el papel que desempeñaría Dios en el universo, este respondió: «Señor, no he necesitado esa hipótesis»” (4). Ambos hombres tenían en mente la idea de un Dios que supuestamente algo tendría que ver con la idea de universo que ellos tenían. Aunque en esta cita se aprecia que ninguno de los dos expresó algo adicional al respecto del Dios de sus creencias, ninguno negó su existencia. Sin embargo, lo que si evidenciaron ambos es tener un carácter espiritual que se mantenía independiente del intelectual neto, que desarrollaban con intensidad en aquellos momentos específicos.

Otro caso registrado históricamente, se dio entre Albert Einstein y Niels Bohr durante el Quinto Congreso Solvay: “La

anécdota más famosa que ha quedado de esta conferencia fue la protagonizada por Albert Einstein y Niels Bohr cuando discutían acerca del "Principio de Incertidumbre" de Heisenberg. Einstein comentó "Usted cree en un Dios que juega a los dados", a lo que Bohr le contestó "Einstein, deje de decirle a Dios lo que debe hacer con sus dados". (5)

El carácter espiritual de ambos personajes quedó registrado en este pasaje histórico. Una excepción a la regla en relación a personas que podrían no denotar carácter espiritual, lo fue el famoso científico Stephen Hawking (1942-2018), el cual se declaró ateo. "En ocasiones anteriores Stephen Hawking había declarado al mismo periódico que "El milagro no es compatible con la ciencia".

"¿Dijo eso? Pues tiene gracia, porque yo creo que es un milagro que él siga vivo. Es un milagro de la ciencia médica, de la determinación humana, son muchos milagros juntos. Para mí es muy difícil explicarlo", expresó Jane.

Y es que la enfermedad que sufre el astrofísico solo da a quienes la padecen una esperanza de vida de uno o dos años.

Según precisa en la entrevista concedida a El Mundo, la ex mujer de Hawking cree que con el tiempo, el ateísmo del astrofísico se volvió progresivamente más radical; mientras ella necesitaba aferrarse cada vez más a sus creencias religiosas. "(6)

Analizando este caso, se puede concluir que por la misma enfermedad de Hawking, éste se estaría limitando en las actividades que podría realizar en su vida diaria. En relación al posible carácter trivalente que podría manipular productivamente, sólo tenía la energía mínima suficiente para enfocarse sobre al plano intelectual. Esa ha sido la tarea única que en los últimos tiempos ha podido desarrollar dadas sus limitaciones humanas. Y es justificable. Pero sus opiniones

públicas de que no existe Dios, surgen de su imposibilidad material, de ni siquiera tener la energía suficiente para pensar ampliamente sobre ello, sea en pro o en contra. Oportunidad que si tiene la mayoría de las personas por tener completas sus capacidades humanas.

De todas formas, habría que realizarse un estudio epigenético sobre las circunstancias evolutivas que llevaron al ser humano contemporáneo en sus diversas variedades, a ser como hoy se le conoce, con su psicología particular. Sería una larga obra de investigación multidisciplinaria que alguien debería realizar. En lo que aquí se considera, solo se da la idea necesaria para que se comprendan las posibilidades que cada quien podría tener, para que finalmente alcance, cualquiera que lo desee, un logro perseguido con afán: Ser individuos física, intelectual y espiritualmente, completos.

## 27. Conclusiones

La ventaja para aquellos que reconocen tener un carácter trivalente en su personalidad, respecto de los que lo ignoran o no lo aceptan, es que voluntariamente se aplican a sí mismos condiciones benéficas para su cuerpo y su mente. Esto les permite alcanzar optimización cerebral, pues las reacciones neurológicas favorables que ocurren en el cerebro, derivan del acondicionamiento apropiado que a éste se le podría aportar.

La práctica de la espiritualidad que normalmente hace que el ser humano se rodee de paz, tranquilidad, afecto, calidez humana, e inclusive de humildad y sencillez en el trato para con los demás, hace que se manifieste fácilmente el estado alfa en su actividad cerebral. Ese estado determina un rápido aprendizaje y memorización de las tareas de estudio cotidianas. Se logra independientemente de que se profese alguna religión cualquiera, o ninguna. **Recordemos que la espiritualidad no tiene nada que ver con las enseñanzas religiosas. Se tiene**

**espiritualidad o no se tiene.** Aunque hay que reconocer que algunas de ellas son auxiliares para potenciar la espiritualidad.

Por el lado opuesto, un faltante de carácter espiritual en las personas, que centran sus esfuerzos para desarrollar sólo el carácter físico e intelectual, conlleva para ellas cierto estrés y nerviosismo, derivados del ansia de alcanzar altos niveles de poder con sólo esas dos cualidades humanas. El resultado es que se reduce la posibilidad de poder alcanzar mayores niveles de raciocinio, al no lograr con facilidad la relajación física y mental.

Una vez que se conocen los secretos de cómo mantener vigente una inteligencia extrema, ya se está del otro lado, del lado bueno de la vida. Ser feliz de tiempo completo y crear un pensamiento sólido y precioso como el diamante, pero tierno y bueno como el corazón de un niño, es la tarea específica a cumplir.

Debe tenerse muy en cuenta, que la **felicidad sana** se retrata más bien en la tranquila sonrisa de satisfacción personal que permanece en el rostro, a pesar de las vicisitudes diarias, que en las fugaces carcajadas de los momentos graciosos.

La inteligencia y la felicidad en cualquier nivel que se presenten en la vida de los individuos, siempre irán de la mano. Aumenten, defiendan, y protejan estas virtudes humanas, ellas representan las máspreciadas herramientas que permitirán construirnos un mundo más amable, el cual puede llegar a ser más feliz e inteligente, como bien se lo merece.

¡Éxito para todos!

Veán, escuchen, y admiren, el logro artístico de estos jóvenes. Son la mejor lección de inteligencia que podemos tener.

<https://www.youtube.com/watch?v=8KsXPq3nedY>



## 28. Referencias

1.- Información recuperada el 8 de octubre de 2016 de: Wikipedia. La Enciclopedia libre.

**[https://es.wikipedia.org/wiki/Oskar Schindler#CITAREFSteinhouse1994](https://es.wikipedia.org/wiki/Oskar_Schindler#CITAREFSteinhouse1994)**

2.- Información recuperada el 23 de agosto de 2016 de: Ondas Alfa – Estado de relajación, recuperación y descanso.

<http://www.sonidosbinaurales.com/ondas-cerebrales-alfa/>

3.- Información recuperada el 8 de febrero de 2017 de: Epigenética: un nuevo lenguaje, un nuevo destino. Sinthia Lizbeth Sánchez-Serrano, Mónica Lamas.

<http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2011/rr112g.pdf>

4.- Información recuperada el 23 de agosto de 2016 de: Wikipedia. La Enciclopedia libre.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Determinismo cient%C3%ADfico](http://es.wikipedia.org/wiki/Determinismo_cient%C3%ADfico)

5.- Información recuperada el 23 de agosto de 2016 de: Wikipedia. La Enciclopedia libre.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Congreso Solvay](https://es.wikipedia.org/wiki/Congreso_Solvay)

6.- Información recuperada el 23 de agosto de 2016 de: aciprensa. <https://www.aciprensa.com/noticias/la-fe-en-dios-salvo-la-vida-de-stephen-hawking-asegura-su-exesposa-22506/>

7.- Información recuperada el 3 de abril de 2017 de: Llega la computación a potencia de Exaflops. Rafael Menéndez-Barzanallana Asensio. Departamento Informática y Sistemas Universidad de Murcia.

<http://www.um.es/docencia/barzana/DIVULGACION/INFORMATICA/Ordenadores-potencia-exaflops.html>