

**EI MODELO DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS'
DE ELAINE DE BEAUPORT**

**Universitat de Barcelona
Facultat de Pedagogia
Dept. MIDE
(Métodes d'Investigació i Diagnostic en Educació)
GROP
(Grup de Recerca en Orientació Psicopedagógica)
Postgrado en Educación Emocional
2005-2006**

**Nieves Batista Lorenzo
Septiembre 2006**

INDICE

- Introducción.....	3
- Basamento de la Tesis de las ‘Múltiples Inteligencias’ de Beauport.....	5
- El modelo de las ‘Múltiples Inteligencias’ de Beauport.....	7
- Ahondando en el Sistema Límbico.....	20
- Relación entre la Tesis de las ‘Múltiples Inteligencias’ de Beauport y la Tesis de las ‘Inteligencias Múltiples’ de Gardner.....	26
- Relación entre la Tesis de las ‘Múltiples Inteligencias’ de Beauport y la ‘Educación Emocional’.....	30
- Aplicaciones de la tesis de las ‘Múltiples Inteligencias’ de Beauport, con especial énfasis en la educación.....	32
- Propuesta de programa de intervención basado en el modelo de las ‘Múltiples Inteligencias’ de Elaine de Beauport: ‘Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia’.....	36
- Bibliografía.....	40
- Anexos.....	41
• Copia de la presentación en Power Point del curso ‘Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia’	
• Informe sobre el curso ‘Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia’	
• Bibliografía citada por Beauport en su libro ‘Las Tres Caras de la Mente’	

INTRODUCCIÓN

Elaine de Beauport nació en Estados Unidos en 1933, estudió Relaciones Internacionales, Historia de los Estados Unidos y obtuvo un Doctorado en Educación: Liderazgo Educativo y Desarrollo Humano.

En 1969, funda con un grupo de especialistas la “Escuela Mead para el Desarrollo humano” dirigida a niños, en el estado de Connecticut (EEUU). Ha sido docente en todos los niveles educativos, desde el pre-escolar hasta post-grado.

En 1979, en E.E.U.U., participa en la fundación del “Instituto Mead para el Desarrollo Humano” dirigido a adultos.

Tomando como referente la tesis del Cerebro Triuno de Paul MacLean, creó un currículo dirigido a adultos, que denominó ‘El Cuidarse’ (Self Care), el cual dictó por cinco años en el Hospital Mount Sinaí de Nueva York.

Beauport trabaja en Venezuela dictando cursos, talleres y conferencias desde el año 1989. En Caracas, en 1995, funda “El Instituto Mead de Venezuela”.

La orientación escolar en la “Escuela Mead para el Desarrollo Humano” estaba dirigida a que los niños se convirtieran en seres activos y que a partir de los dos años participaran en su propia educación a través del intercambio y la negociación con los maestros. En dicha escuela las materias relativas al arte, la música y el espíritu tenían la misma importancia que las matemáticas y la lengua.

Luego de trabajar diez años con los niños, Beauport manifiesta:

“...me di cuenta, que por su necesidad de amor, podrían modificar su desarrollo para estar de acuerdo con la percepción de sus padres. Los grandes cambios en los niños requerían que también los adultos estuvieran involucrados en un proceso continuo de desarrollo consciente y que pudieran experimentar, en forma efectiva, posibilidades más amplias en sus propias vidas de adultos” (Beauport, 1990: 12)

Desde que trabaja con adultos, Beauport ha estado investigando para conseguir las claves que puedan liberar a las personas para que exploren y experimenten su propio poder y potencial. En su propuesta de currículo ‘El Cuidarse’ (1990) expresa sobre éste:

“...ofrece la visión de una mente orquestadora y propone la idea de que el cerebro Triuno proporcione un código con el que podamos guiarnos para desarrollar la orquesta de nuestra mente: todos los aspectos

intelectuales, artísticos, espirituales, psicológicos, emocionales y conductuales”. (Beauport, 1990: 12)

“El objetivo (de El Cuidarse) es profundizar y aumentar la calidad de nuestras propias vidas, de manera que viviendo en contacto con los demás, podamos igualmente, mejorar la calidad de vida de todo cuanto nos rodea” (Beauport, 1990: 14)

BASAMENTO DE LA TESIS DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS' DE BEAUPORT

En la búsqueda de Beauport sobre el comportamiento del ser humano, utiliza en primer lugar su experiencia de muchos años en la enseñanza de personas de todas las edades.

Por otra parte en el transcurso del siglo XX ha habido tres personalidades de la ciencia, que han abierto cada uno en su área un fascinante campo de investigación, los cuales constituyen los tres pilares científicos de donde Beauport ha partido para estructurar su modelo de las "Múltiples Inteligencias":

- Einstein y sus descubrimientos sobre la Energía, que han derivado en el 'Paradigma de la Nueva Física'.
- Roger Sperry y sus investigaciones del Cerebro, especialmente sobre el Hemisferio Derecho.
- Paul MacLean con sus investigaciones sobre el Cerebro Triuno.

El paradigma de la Nueva Física afirma que toda materia y toda realidad es energía, y ésta se encuentra en un estado de movimiento continuo, en constante vibración; de allí que la materia del cerebro y la inteligencia podamos concebirla como diversos procesos de energía. Muy distante de la concepción mecanicista en el que se investigaban los detalles de manera cada vez más fina hasta dar con características determinadas y fijas, como por ejemplo el cociente intelectual.

Beauport afirma "La energía entonces, se convierte en nuestra perspectiva unitaria y desde esta perspectiva podemos empezar a apreciar las múltiples realidades de vivir y pensar. $E = M.C$ (Energía es igual a la masa por el cuadrado de la velocidad de la luz) es una invitación para acceder a tu propia estructura, liberando energía a distintas velocidades para dirigir las diferentes realidades de tu vida" (Beauport - Díaz, 1994: 3-4)

Roger Sperry, obtuvo el Premio Nobel de Medicina en 1981, al descubrir que el Hemisferio Derecho del cerebro humano contribuye tanto a la inteligencia como lo hace el Hemisferio Izquierdo. Lo que significa un reconocimiento a la capacidad asociativa, la capacidad de visualización, creación y la intuición como expresiones del intelecto humano.

Paul MacLean, exdirector del Laboratorio del Comportamiento y la Evolución del Cerebro del Instituto Nacional de Salud Mental (EE.UU.) apunta en la 'Tesis del Cerebro Triuno' sobre tres estructuras diferentes que conforman el cerebro humano: El Sistema Neocortical con sus dos hemisferios y sus funciones, pensar, asociar, imaginar, intuir; el Sistema Límbico, relacionado con el desear, sentir y los afectos; y el Sistema R, posteriormente denominado Reptil, relacionado con el comportamiento. Según relata MacLean, estos tres sistemas o conjuntos neuronales son diferentes en la química y en la estructura, y desde la perspectiva de la evolución su aparición está alejada entre sí por innumerables generaciones.

A partir de los aportes de la Física Cuántica, de las investigaciones sobre el cerebro de Roger Sperry y de Paul MacLean, Elaine de Beauport nos presenta su tesis sobre las 'Múltiples Inteligencias', enmarcada dentro de la visión Humanista y la práctica Gestalt.

EL MODELO DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS' DE BEAUPORT

Desde la base de que el cerebro es energía en movimiento continuo, Beauport se orienta en la búsqueda de los procesos que pueden guiarnos para desarrollar más capacidades en nuestro cerebro; y teniendo como antecedentes las investigaciones de MacLean y Sperry, surge entonces su propuesta del Sistema de 'Múltiples Inteligencias'; que conforman un sistema de libertad mental "El cerebro visto como un sistema de energía se abre a la proposición de diferentes procesos de inteligencia que vibran en las ondas gruesas de lo finito hasta las ondas más finas del infinito" (Beauport-Díaz, 1994: 4)

A continuación se describe en forma general las inteligencias correspondientes a los tres cerebros: el Sistema Neocortical, al Sistema Límbico y al Sistema Básico

LAS INTELIGENCIAS MENTALES DEL SISTEMA NEOCORTICAL

La Inteligencia Racional: Es el proceso por el cual percibimos información por medio de conexiones secuenciales destacando las razones lógicas, la causa y el efecto.

La Inteligencia Asociativa: Es el proceso que nos permite percibir información por medio de conexiones al azar. Es yuxtaponer o asociar información.

La Inteligencia Espacial Visual y Auditiva: Es el proceso de percibir en imágenes y/o en sonidos.

La Inteligencia Intuitiva: Es el conocimiento directo sin el uso de la razón. Es conocer desde adentro.

LAS INTELIGENCIAS EMOCIONALES DEL SISTEMA LÍMBICO

La Inteligencia Afectiva: Es el proceso de dejarnos afectar por algo o alguien; es desarrollar la habilidad de acercamiento a una persona, lugar, cosa o idea

La Inteligencia de los Estados de Ánimo: Es la capacidad de entrar y salir de distintos estados de ánimo que van desde un rango de placer hasta el de dolor.

La Inteligencia Motivacional: Es la capacidad de reconocer lo que queremos y lo que más nos emociona y poder guiar nuestra vida en relación con nuestro querer y desear. Es saber qué nos mueve a la acción.

LAS INTELIGENCIAS DEL COMPORTAMIENTO DEL SISTEMA BÁSICO

La Inteligencia Básica: Es la capacidad de movernos hacia algo o alejarnos de ello. Es ser capaz de imitar y/o de inhibir algo o alguien que esté a nuestro alrededor.

La Inteligencia de los Patrones: Es la capacidad de concientizar las huellas que condicionan nuestro comportamiento y desarrollo, aceptándolas o cambiándolas.

La Inteligencia de los Parámetros: Es la capacidad de reconocer, transformar y extender los ritmos, rutinas o rituales de la vida.

Beauport enfatiza que teniendo a nuestra disposición esta multiplicidad de inteligencias, el ser humano es el conductor de su cerebro y los resultados dependerán de dónde nos concentramos, dónde enfocamos y desenfocamos. El descubrimiento de tantos procesos mentales, que permiten desarrollar nuestras capacidades, nos invita hacia una 'complejidad exquisita'; apunta Beauport.

A este respecto afirma "Percibirnos como sistemas de energía, con realidades e inteligencias múltiples de características cambiantes e interactuantes en vez de entidades con una sola realidad y una inteligencia de características fijas y aisladas, involucra un tremendo cambio en la conciencia humana" (Beauport - Díaz, 1994: 8)

A continuación desarrollaremos una descripción más ampliada de los tres cerebros y de cada una de las inteligencias que plantea Beauport:

EL CEREBRO NEOCORTICAL

La presencia del **Cerebro Neocortical** es lo que nos diferencia de los demás animales; con sus dos hemisferios (Izquierdo y Derecho) y el cuerpo calloso, nos permite hacer distinciones, asociaciones y reflexiones; allí se asienta lo que tradicionalmente hemos llamado inteligencia.

Las características principales del **Hemisferio Izquierdo** son: funciona de modo secuencial y temporal, es lineal, lógico, va de las partes al todo; lo que corresponde a la **Inteligencia Racional**.

El **Hemisferio Derecho** funciona de manera simultánea, es atemporal, espacial, asociativo, va del todo a las partes. Al Hemisferio Derecho corresponden la **Inteligencia Asociativa**, la **Inteligencia Espacial-Visual y Auditiva** y la **Inteligencia Intuitiva**.

Beauport propone dos metáforas para la comprensión general de la Neocorteza. Una, es visualizar los dos hemisferios, como dos caballos desbocados, que nunca se detienen y a los que hay que crearles parámetros para su funcionamiento. Otra imagen es la de un gran teclado de ordenador, el cual tenemos que manejar decidida y conscientemente.

En relación a la **Neocorteza** y a la resolución de situaciones, Beauport propone no quedarnos exclusivamente con las facultades del **Hemisferio Izquierdo**, las cuales nos llevan a analizar las situaciones, a detectar las fallas y las dificultades, y probablemente a la crítica despiadada de nosotros mismos y de los demás, sino utilizar, como lo hace el científico, las potencialidades del **Hemisferio Derecho** para arribar a una segunda fase en donde luego de llegar desde la duda y el cuestionamiento a desmembrar en partes, hagamos un esfuerzo para visualizar una nueva totalidad, una hipótesis, una salida. Este sería el proceso en donde unimos la **Inteligencia Racional** del Hemisferio Izquierdo, con la **Inteligencia Asociativa** del Hemisferio Derecho. Este proceso lo denomina Beauport '**Pensamiento Appreciativo Crítico Constructivo**' (**PACC**)

El **Hemisferio Izquierdo**, a través de las preguntas que hace: qué, por qué, para qué, cómo, dónde, cuándo, con quién; desmenuza la realidad. El encontrar una nueva hipótesis o salida a una situación es destreza del **Hemisferio Derecho**. Beauport propone que en la enseñanza de las humanidades, al igual que se hace en la enseñanza de la ciencia se trabaje sobre estos dos procesos complementarios, pues en el área de las humanidades se ha hecho hincapié exclusivamente en el análisis y en la crítica de situaciones y no en el aporte de soluciones. "El punto es tener como objetivo final no la comprensión de tu dificultad sino la resolución" (Beauport – Díaz, 1994: 36).

El **Hemisferio Derecho** a través de la **Inteligencia Asociativa** está profundamente involucrado en los procesos creativos. La creatividad y el descubrimiento dependen en gran medida de la libertad de realizar conexiones al azar, característico de la **Inteligencia Asociativa**, la cual nos permite también la percepción directa del mundo sin etiquetas, pues esta inteligencia inhibe cualquier concepto y la percepción ordinaria. "La percepción directa abre el camino a todos los procesos del hemisferio Derecho porque percibir

directamente significa estar libre de las etiquetas, conclusiones y conceptos que resultaron del proceso analítico del Hemisferio Izquierdo” (Beauport-Díaz, 1994: 42)

Así como la **Inteligencia Racional** hace hincapié y busca información a través de preguntas puntuales, la **Inteligencia Asociativa** se desarrolla practicando tres destrezas básicamente:

- La habilidad de inhibir conceptos, categorizaciones y conclusiones, para lograr la percepción directa.
- La habilidad de procesar al azar, en un continuum de libertad mental, un no-orden de todo.
- La habilidad de conectar, asociar y relacionar libremente.

También propone Beauport, en relación a la **Inteligencia Asociativa**, enfocarnos allí para conectarnos con el otro en las relaciones interpersonales; no tanto utilizar la **Inteligencia Racional**, que nos hace analizar, distinguir y separarnos del otro por las diferencias que tenemos, y puntualizar la distancia; sino utilizar nuestra capacidad asociativa para relacionarnos, para asociarnos a esa persona y que la comunicación se vuelva exploración y descubrimiento.

La **Inteligencia Espacial Visual y Auditiva**, otra de las inteligencias del Hemisferio Derecho de la Neocorteza, es la que nos permite percibir, ‘ver’ y ‘oír’ imágenes y sonidos , imaginar y especialmente pre-ver y pre-oír situaciones con antelación, nos ayuda a planificar a imaginar consecuencias y también a meditar. Esta inteligencia consiste en utilizar la capacidad de visualizar, imaginar, pensar sobre un proyecto, un plan, una obra; visualizar es también una forma de proyectar a futuro. Las imágenes son configuraciones de energía, así como los pensamientos y los sentimientos; por tanto son tan ciertas como ellos lo son; las imágenes se expresan como retrato, el pensamiento como frase, y el sentimiento se expresa como tal.

La figuración de imágenes, lo imaginario, la fantasía y las hipótesis son todas funciones mentales de la **Inteligencia Espacial Visual y Auditiva**. “Las imágenes son información, información real, utilizable en cualquier rango de la realidad en que desees vivir: lo imaginario, lo sutil o lo físicamente real. La Inteligencia Visual es un proceso mental que activa la Neocorteza a un nivel más profundo que la Inteligencia Asociativa” (Beauport-Díaz,1994: 63). Podemos utilizarla para acceder a mayor cantidad de información sobre nosotros mismos.

La pregunta vital involucrada en el pensamiento visual es ‘Cómo se verá’. Paralelo a la construcción de planes detallados y desarrollados de manera lógica, la visualización, o previsualización, en este caso, de cómo va a desarrollarse un evento, el recorrer los detalles, nos ayuda a ser más eficientes o acertivos, nos alerta para hacer ajustes, antes de que sucedan los eventos. La visualización nos permite prever situaciones, así como ver y recordar imágenes del pasado.

“La **Inteligencia Intuitiva** es el saber desde adentro, el saber sin recurrir a la lógica o a la razón o a lo visible” (Beauport-Díaz, 1994: 80) Asociamos comúnmente la intuición con los psíquicos, espiritistas, místicos e interesados en lo esotérico, Beauport plantea que esta capacidad de intuir, de prever la poseemos todos los seres humanos, es una de las inteligencias del **Hemisferio Derecho** de nuestra neocorteza y su interés es que el individuo se entrene tanto en las ondas gruesas de las acciones como en las finas, en el cómo dar crédito a nuestra voz interior. En el mundo científico, la intuición recibe el nombre de ‘hipótesis’, es el estructurar una idea sin toda la información al respecto, y proceder luego a verificarla. “Este es quizás el momento más elegante para el científico: enfrentarse a lo desconocido y abrirse al mejor presentimiento” (Beauport- Díaz, 1994: 82)

La energía asociada a la **Inteligencia Intuitiva** es interior, de vibraciones muy finas y de alta velocidad, es ésto lo que nos permite ‘conectarnos’ a distancia con otros seres, acontecimientos o momentos históricos, sin el uso de tecnologías creadas por el hombre. El desarrollo de esta inteligencia requiere desarrollar paralelamente mecanismos de seguridad y parámetros, de otra manera existe la posibilidad de disociarnos de la realidad visible, alejarnos de lo cotidiano. La intuición está asociada al percibir, recibir, ver, sobre todo desde la niñez; estas capacidades generalmente se pierden en las relaciones con los padres o al ingresar a la escuela, pues no encuentran respuesta, ni aceptación, y mucho menos orientación al manejo sano.

Es importante, como ampliaremos luego, el desarrollo de la **Inteligencia Afectiva** del **Cerebro Límbico** que sirva como guía, canal y contención de la **Inteligencia Intuitiva** del **Hemisferio Derecho**, así como desarrollar la habilidad de establecer parámetros a través de las inteligencias del **Cerebro Básico**.

En resumen el **Cerebro Neocortical** nos permite el razonar, asociar, imaginar e intuir. El desarrollar las inteligencias del **hemisferio derecho**, además del razonar propio del **hemisferio izquierdo**, tendrían que ser objetivo de la escuela y de cualquier proceso que signifique conocimiento de sí mismo y del colectivo.

EL CEREBRO LÍMBICO

El **Cerebro Límbico** o cerebro de las emociones, es química y físicamente diferente de la Neocorteza, por lo que “no podemos acceder a las emociones de la misma forma como accedemos a los pensamientos y a las imágenes. Las emociones no son pensamientos y debemos encontrar una manera de vivir con ellas en vez de reprimirlas. Más aún: es necesario encontrar un enfoque que

facilite celebrar las emociones como una fuerza constructivamente positiva en tu vida” (Beauport-Díaz, 1994:103)

Ha sido común en nuestra cultura el tratar de suprimir y controlar las emociones, relacionado ésto con nuestra tendencia a calificar en emociones positivas y emociones negativas, es probable que en el fondo haya un no saber expresarlas o no querer correr el riesgo de hacerlo. Las emociones están allí, son energía, y contienen un gran caudal de información, además de afectar a todos nuestros órganos. El hecho de desconocerlas como fuente de información, ignorarlas y/o reprimirlas nos conduce inexorablemente a la enfermedad.

El **Cerebro Límbico** controla al Sistema Nervioso Autónomo o Involuntario, dicho sistema funciona como conector de los órganos de nuestro cuerpo. Es por esto, que fisiológicamente, las emociones, los estados de ánimo, el sentir, es lo que regula la contracción y expansión de nuestros órganos; el sentir las emociones constituyen la gimnasia de nuestros órganos internos; se contraen con el miedo, la tristeza, la depresión y se expanden con la rabia, el bienestar, la alegría, la felicidad. No es a través del pensamiento que controlamos nuestro cuerpo, son los estados de ánimo los que controlan nuestros órganos. Las emociones no cesan nunca, solo al morir; aceptarlas, darles la bienvenida, permitirles que nos den información sobre nosotros mismos, celebrarlas, es parte de aceptarnos y cuidar de nosotros mismos. Las emociones son señales de vida, nuestra tarea es buscar una manera inteligente de procesarlas, manejarlas, más no reprimirlas. “Visualizar el Cerebro Límbico como el segundo cerebro, con su propia función de vida, la de proveer información en la forma de emociones y la de gobernar la energía de los órganos del cuerpo nos dará un acercamiento nuevo basado en la Fisiología” (Beauport-Díaz, 1994:104)

Para Beauport, las emociones son vibraciones al igual que los pensamientos, las imágenes y las intuiciones, de hecho las equipara en importancia al pensamiento y la creatividad. Para obtener información de las emociones es necesario quedarse con ellas, en vez de separarnos; además es indispensable liberarnos de la necesidad de llegar a conclusiones desde la Neocorteza, o ir a la acción desde el Cerebro Básico; la idea es quedarse en la emoción, desarrollar la capacidad de permanecer en el sentir hasta obtener información.

De la misma manera que nuestros estados emocionales, determinan la contracción y la expansión de nuestros órganos internos, también conforman nuestros movimientos y gestos corporales, y también determinan la formación de la estructura corporal a través de los años.

“El cuerpo revela nuestra experiencia emocional y demuestra la forma como nos expresamos...Ya que somos tan temerosos como ignorantes en la expresión de nuestras emociones, es lógico que nuestros cuerpos también estén constreñidos...El desarrollo de los músculos, la forma, el gesto, la piel y la configuración que soporta los huesos, toda tu configuración revela cómo está constituido el lenguaje de tu cuerpo...Los

sentimientos y su expresión son la base para una intimidad continua y pueden dar un nivel de honestidad y verdad a nuestro esfuerzo para vivir bien el uno con el otro” (Beauport-Díaz, 1994: 109-112)

Beauport hace una distinción entre sentir y expresar las emociones, a este respecto apunta que al igual que no expresamos verbalmente todas nuestras ideas y pensamientos, aún sabiendo lo que pensamos; de la misma manera podemos decidir no expresar verbalmente nuestras emociones, aunque sí es imprescindible hacer consciente lo que sentimos y buscar en algún momento la información implícita en dichas emociones.

El cerebro Límbico se nos manifiesta a través de tres Inteligencias: La **inteligencia afectiva**, la **inteligencia de los estados de ánimo** y la **inteligencia motivacional**.

La **Inteligencia Afectiva** del Cerebro Límbico implica la capacidad de dejarse afectar por personas, ideas, objetos, expresiones. Dejarse afectar por alguien o por algo significa tener la capacidad de sentir profundamente, conmoverse. La **Inteligencia Afectiva** es el proceso en el que escogemos dejarnos afectar o no, y en qué medida. Esta inteligencia permite conscientemente comenzar el proceso de sentir y conscientemente inhibirlo. Como veíamos en los párrafos anteriores, las emociones son las que controlan nuestros órganos internos, de allí que sea primordial el permitir y cultivar el sentirse afectado, esto permite expandir y contraer nuestros órganos. Esta inteligencia permite seleccionar por cuáles eventos nos vamos a dejar afectar y a no ser víctima de las circunstancias externas.

Recordemos que nuestros tres sistemas cerebrales son sistemas de energía y que por tanto no se encuentran fijos ni detenidos, sino en un estado de movimiento continuo, en constante vibración. El **Cerebro Límbico** igualmente nos permite entrar en una emoción, dejarnos afectar; y en un determinado momento, salir de ella, enfocándonos en otra sensación, emoción, idea o acción, ya sea porque obtuvimos la información que deseamos, o que no queremos permanecer por más tiempo en el estado que nos genera la emoción, es esta la **Inteligencia de los Estados de Ánimo**, la que nos permite fluctuar, movernos y desarrollar la maestría de entrar y salir de las emociones, experimentando la información que cada emoción aporta y saliendo de ellas cuando nos sea apropiado.

Al igual que las ideas y las imágenes que produce la neocorteza poseen información para nosotros, de la misma manera, las emociones contienen información. “Las emociones son información emitida desde tu interior... En la vida diaria la falta de información emocional puede volverte menos eficaz y con el pasar del tiempo, su represión puede causarte daño o enfermedad...Las

emociones proveen un texto personal distinto al que proveen tus reacciones mentales” (Beauport-Díaz, 1994:172-173)

La **Inteligencia de los Estados de Ánimo**, tiene un segundo propósito además de aportarnos información, éste es mantener la salud física dándonos la oportunidad de acceder a todos los estados de ánimo posibles, incluyendo los que se han etiquetado como emociones negativas, como son la tristeza, la rabia o la depresión. La cultura occidental ha tendido a inhibir dichas emociones, dejando a nuestros cuerpos con severas dificultades para experimentar el rango energético completo que implican todas las emociones. Beauport define el estrés como el estar contraído y no querer o no ser capaz de expandirse, en esta condición los órganos permanecen contraídos por largo tiempo, generando malestar y enfermedad. El cuerpo al no permitírsele experimentar todo el rango emocional, se encuentra en estado de confusión, caracterizado por respiración rápida y pulsaciones aceleradas; mientras tanto nuestros órganos “tampoco tienen el permiso para pulsar más lentamente o contraerse dentro de una situación de tristeza o de expandirse dentro de las vibraciones más caóticas de la frustración y la rabia” (Beauport-Díaz, 1994:174)

Un tercer propósito de la **Inteligencia de los Estados de ánimo** es acceder a los químicos naturales del cerebro como las endorfinas, serotoninas, dopaminas, etc. Hoy sabemos a través de la práctica médica y psiquiátrica que podemos afectar y cambiar nuestros estados emocionales con drogas. Estas drogas se corresponden con el rango de quietud-excitación que producen los químicos naturales. Es vital para la salud de nuestro organismo experimentar este rango químico, por tanto es indispensable experimentar el rango completo de las emociones desde la tristeza que calma hasta la rabia que excita. Pasando por el aprendizaje de entrar en los estados emocionales, cómo aprovecharlos sin hacernos daño a nosotros mismos o a los demás y luego cómo desenfocarnos de ellos. De esta manera las emociones pueden dar acceso a los químicos naturales de nuestro organismo.

La **Inteligencia Motivacional** “es la capacidad de moverte, de obtener lo que quieres y de continuar haciéndolo así a lo largo de tu vida” (Beauport-Díaz, 1994:207) La **Inteligencia Motivacional** implica la destreza del saber lo que quiero, lo que me excita, lo que me emociona y me mueve hacia algo. De allí que es necesario el estudio consciente de nosotros mismos para encontrar qué es lo que queremos, qué nos excita, nos expande, nos estremece, nos conmueve; es el conocimiento de lo que nos emociona lo que nos permite mantener la llama de la vida prendida. “El deseo es el tanque de combustible para la motivación. Sólo ese combustible te puede mantener motivado o te puede mantener realmente enamorado de la vida... Cuando paramos de querer, morimos” (Beauport-Díaz, 1994: 210-215)

Es necesario distinguir entre saber que el querer es saludable y que la satisfacción de ese querer depende de nuestras posibilidades. Al igual que en la Neocorteza en la que los pensamientos no se detienen jamás y no nos criticamos por pensar, el desear del cerebro Límbico no se detiene, estos deseos pueden ser sentidos, expresados y no ser satisfechos, y aún así el querer no tiene que ser criticable; no necesitamos actuar en cada deseo, ni satisfacer cada uno de ellos. Es importante considerar los deseos como un indicio emocional, son indicadores del involucramiento con la vida y te informan acerca de lo que amamos o de lo que hemos permitido que nos afecte.

Cuando no estamos motivados, estamos cuestionando la vida misma; la sensación, el pensamiento y nuestra capacidad de acción se dirigen entonces hacia: no hay ninguna razón para estar aquí, vivos, no hay razón lo suficientemente fuerte que me movilice, y aparece la pregunta: para qué incorporarme. Lo que experimentamos en estos momentos es una pérdida de energía.

*“Sentir es una dimensión sagrada de la vida. Cuando no tenemos deseo, cuando no hay más querer, estamos en peligro de perder la vida misma... El propósito de la **Inteligencia Motivacional** es el de sostener la vida. Es la aventura amorosa más sagrada. Amar la vida es amar tu conexión más profunda con la creación. Entender que tu cuerpo es la forma sagrada como te ha sido confiada la vida para que la vivas, da a la motivación que mueve este cuerpo, una dimensión sagrada. La **Inteligencia Motivacional** es guiarte y sostenerte en este río profundo que es la vida misma” (Beauport-Díaz, 1994: 227-229)*

EL CEREBRO BÁSICO

El **Cerebro Básico** es, desde una perspectiva evolutiva nuestro primer cerebro, fue llamado el Sistema Reptil por Paul MacLean, porque su formación física es semejante a la de los cerebros de los reptiles. También está descrito en los textos médicos como parte del Sistema Nervioso Central. Algunas de las actividades básicas de este cerebro son en realidad muy reptilianas: la repetición, la imitación, la inhibición y el engaño; esto se entiende más ampliamente si tomamos en cuenta la conexión entre este sistema cerebral y la columna vertebral, incluyendo el Sistema Nervioso Aferente y Eferente que recibe impulsos por los poros de nuestra piel. De allí que el Cerebro Básico, además de recibir el nombre de Sistema Reptil y Primer Cerebro, es denominado también Cerebro del Sistema Nervioso.

Los poros son aperturas y nosotros somos un sistema de aperturas constantemente expuesto al mundo. La piel es nuestra 'interface' con el mundo. Los poros son las aperturas que permiten que la energía entre en este cerebro profundo; así como la nariz, la boca y los genitales son las aperturas del Cerebro Límbico; los ojos y los oídos son las aperturas más relacionadas con la Neocorteza.

El **Cerebro Básico** es el más profundo de los tres sistemas, trata acerca de la estabilidad y la seguridad; acerca de la vida y su aceptación tal como se presenta, la preservación y la creación en continuum, en vez de en forma definitiva. Es a través del **Cerebro Básico** (de nuestra columna y el tallo cerebral), que hacemos nuestra primera presentación como vida humana. Es el cerebro del ritmo básico, del movimiento, de la acción. Es en este cerebro profundo que aún permanecemos vivos cuando ya los otros cerebros no funcionan más.

La forma de conciencia presente en el **Cerebro Básico** es: El continuo latir del corazón, el continuo respirar de los pulmones, la continua expansión-contracción, el continuum, el estar vivos. La composición química de este cerebro es diferente a la del cerebro emocional y a la Neocorteza. La frecuencia vibracional es diferente. La energía de este cerebro contiene elixir, tranquilidad y alineamiento. Es el cerebro del actuar.

A través de los poros y el resto de las aperturas, el contexto nos afecta y nos ha afectado permanentemente. Nuestro cerebro más profundo ha ido grabando, registrando y almacenando en la memoria distintas combinaciones de información desde nuestro nacimiento. Así, para ser conductualmente inteligente necesitamos percatarnos de nuestro comportamiento, en lo posible desde el punto de vista de un observador y no de un propietario. Observaremos entonces una interesante combinación de interacciones complejas que se han ido sucediendo durante toda nuestra vida y que influyen nuestro comportamiento actual. Es útil observar las experiencias de nuestra niñez, en lo posible con curiosidad, aceptación y neutralidad, investigando sobre nosotros. Enfocando en las conclusiones que sacamos de los comportamientos de los integrantes de la familia. Es útil, preguntarnos: Qué habrá decidido nuestro organismo ante determinado comportamiento de mis padres? Y tomar en cuenta las conclusiones-reacciones de nuestro **Cerebro Básico**, si deseamos realmente introducir alguna modificación en determinada área de nuestro comportamiento. Si no, nuestra herencia sirve como una red de resistencia contra cualquier nuevo deseo del Cerebro Límbico o invención de la Neocorteza.

En el **Cerebro Básico** han sido archivadas nuestras reacciones a las situaciones y conductas de otras personas a lo largo de nuestra vida. Estas reacciones, a menos que decidamos observarlas e intervenirlas, se detonarán automáticamente en situaciones que el Cerebro Básico considere similares a los que la ocasionaron originalmente. Por esto es que el **Cerebro Básico** se

considera el cerebro de la sobrevivencia. Aprendimos y fijamos rápidamente las conductas que siendo pequeños nos permitieron sobrevivir en determinado ambiente, de hecho éstas nos han permitido seguir con vida hasta hoy; se trata entonces de observarnos y apreciarnos porque como estructuras con vida hemos permanecido, y revisar si queremos utilizar otras estrategias, conductas o reacciones diferentes que nos den más satisfacción o resultados más deseados. Tiene que ser este un proceso consciente, ya que las reacciones del **Cerebro Básico** se detonan en automático e inconscientemente de acuerdo al estímulo exterior.

Nuestro **Cerebro Básico** se manifiesta de diferentes maneras, ya vimos que una de ellas es a través de nuestro 'comportamiento'; "...leer tu comportamiento es la manera de saber lo que te está pasando por dentro. Necesitas aceptar tu actuar como un factor igual al pensar, imaginar o sentir, si quieres estar plenamente consciente" (Beauport-Díaz, 1994: 289)

'La forma física de nuestro cuerpo es un lenguaje'; para tener acceso al Cerebro Básico necesitamos aceptarnos a nosotros mismos como expresión de vida y como seres únicos. Apreciarnos nosotros y a nuestros propios cuerpos, es nuestra primera tarea. "Lo sagrado de nuestro cuerpo como creación es la llave para abrir la puerta a este cerebro y a través de él, observamos esta creación conectada a toda otra vida" (Beauport-Díaz, 1994: 289).

'El medio ambiente que creamos a nuestro alrededor' también es un lenguaje de nuestro cerebro más profundo. "Los escenarios en los que vivimos son los textos a estudiar para llegar a ser conscientes. Mi hogar me revela, mi trabajo, mi salud, mi religión, mi disfrute, mi familia y todo mi alrededor me revela. Estos contextos son lo que soy" (Beauport-Díaz, 1994: 291)

'Nuestros sueños son otro lenguaje'. Son vibraciones de las que no estamos generalmente conscientes durante el día y requerimos de la profunda relajación de la noche para escucharlas. "El sueño contiene información que se está procesando y volviendo disponible para integrarla o descartarla. Los sueños sirven como comunicación entre tu ser consciente y tu ser inconsciente. En términos cerebrales es comunicación desde tu Cerebro Básico, pasando a través de tu Cerebro Límbico y llegando a tu Neocorteza... En general se busca entender cuál es la energía dentro de mí que escoge presentarse como las personas, sitios y actos que están expresados en mi sueño" (Beauport-Díaz, 1994: 293-294)

"En conclusión, necesitamos estudiar nuestros cuatro lenguajes: el cuerpo en sí, nuestros comportamientos, nuestro Yo-en-contexto de espacio-tiempo y nuestros sueños. Cada uno es proveedor de un texto para hacernos conscientes. Y para lograr acceso a estos textos debemos entrenarnos en la auto-observación". (Beauport-Díaz, 1994: 296)

Contamos con tres inteligencias en el Cerebro Básico: La **Inteligencia Básica**, la **Inteligencia de los Patrones** y la **Inteligencia de los Parámetros**.

La **Inteligencia Básica** es el estar consciente de nuestros ritmos, hacia qué nos acercamos, de qué nos alejamos, qué nos da seguridad; es utilizar ese ritmo básico, esas ondas del movimiento básico de la vida. “Es Inteligencia Básica el ser capaz de guiarte y salvarte, en pro de tu propia vida... Es Inteligencia Básica entrar dentro del ritmo, seguir el ritmo, expandirse con él y contraerse con él” (Beauport-Díaz, 1994: 300).

Estos ritmos básicos pueden estar relacionados con los espacios, con las rutinas diarias de la vida en el hogar, en el trabajo. Pueden relacionarse con los tiempos, y se forman las rutinas básicas en relación a las horas de comer, de descansar, de trabajar. Los ritmos básicos pueden relacionarse también con químicos y aparecen las adicciones de comida, alcohol, café, drogas. Los ritmos básicos pueden relacionarse con acciones reiteradas, que pueden manifestarse en nuestras profesiones u oficios.

La **Inteligencia Básica** es también el estar consciente de que todo lo que nos rodea tiene vida y nos afecta, nos impacta. Una de sus funciones es ayudarnos a enfrentar la vida a un nivel profundo y detectar las sutilezas de esta energía Básica que nos mantiene vivos y con un ritmo que nos resguarda.

La **Inteligencia de los Patrones** es la posibilidad cierta de hacer consciente qué patrones nos guían, cómo esos patrones estabilizan nuestra energía sutil, investigarlos hasta reconocer su origen, e incluso intervenirlos y modificarlos en función de un mayor bienestar.

Los Patrones son energía organizada y conforman además el primer registro de experiencia. Nuestros Patrones fueron incorporados a nuestra vida, siendo niños; de allí que esas primeras experiencias nos determinan a lo largo de la vida. “Los Patrones son la forma como primero ocurren las experiencias; la memoria es el registro de los patrones para que continúen estando disponibles” (Beauport-Díaz, 1994: 325)

La **Inteligencia de los Parámetros** nos permite guiar nuestra energía, de otra manera no sabríamos qué hacer con el constante y abundante flujo de energía que penetra en nuestro Cerebro Básico. Los Parámetros nos funcionan como margen, como límite, como frontera que guía nuestra energía. En un primer momento estos parámetros los hemos tomado de nuestro devenir, nos han llegado por formación. “...pones parámetros a ciertas creencias que has valorizado en tu familia generalmente por generaciones y las llamas valores. Tus

valores te dan una constante, una referencia para que no tengas que pensar continuamente en cada circunstancia que se te presente” (Beauport-Díaz, 1994:348) Cuando estos parámetros nos constriñen, la **Inteligencia de los Parámetros** está a nuestra disposición para crear nuevos márgenes, límites, fronteras. Este crear nuevos parámetros es indispensable cuando nos encontramos perdiendo, drenando energía en cualquier campo de la vida. “Los parámetros ayudan y también dañan...Los viejos valores ni se mueren ni se desaparecen, sólo se vuelven inefectivos. Lo más frecuente es esperar una crisis para cambiar, en vez de estar alertas y revisar valores, rutinas y hábitos, trasladándolos del pasado hacia el presente” (Beauport-Díaz, 1994: 361-362)

AHONDANDO EN EL SISTEMA LÍMBICO

Retomando la idea de que las emociones contienen información valiosa en función de preservar nuestra vida, nuestra salud, nuestro bienestar y que nos dan importantes pistas para nuestra evolución personal; es importante también recordar que la manera de acceder a las emociones es diferente a cómo accedemos a los pensamientos y a las imágenes en la Neocorteza y a la información que nos brindan nuestros acciones desde el Cerebro Básico.

Si bien la presencia de las emociones ha sido considerada una dificultad, apostamos por dicha presencia y más aún por considerarla como una fuerza ampliamente constructiva y probablemente como detonante de cambios insospechados en nuestro desarrollo vital y en la calidad de nuestras relaciones con los demás.

En las siguientes páginas desarrollaremos los cinco aspectos que plantea Beauport en función de un nuevo enfoque que permita acercarnos a las emociones desde la valoración:

1. Conocer la base fisiológica de las emociones
2. Dar un estatus igualitario a las emociones en relación al resto de las vibraciones del cerebro
3. Lograr quedarnos en la vibración emocional
4. Permitirnos el sentir y expresar las emociones
5. Practicar el desenfoque de las emociones

1.- BASE FISIOLÓGICA DE LAS EMOCIONES

El comprender qué tan imbricados están, nuestra emocionalidad, los órganos de nuestro cuerpo y nuestra salud, nos llevará a visualizar la importancia del Cerebro Límbico, como segundo cerebro, con su propia función, la de proveer información en forma de emociones y la de gobernar la energía de los órganos de nuestro cuerpo.

Los órganos de nuestro cuerpo están conectados por un Sistema Nervioso Autónomo o involuntario que a su vez está controlado por nuestro sistema emocional. A nivel fisiológico las emociones y los estados de ánimo regulan la condición de expansión y contracción de todos nuestros órganos. En ningún caso el pensamiento controla nuestro cuerpo.

El Sistema Límbico se compone de seis estructuras celulares, que tienen cada una sus características y funciones. Están ubicadas debajo de la Neocorteza y detrás de la nariz: el Tálamo, la Amígdala, el Hipotálamo, los Bulbos Olfatorios, la Región Septal y el Hipocampo.

EL TÁLAMO: Relacionado especialmente con el afecto y el ‘dejarse afectar’. Es el centro retransmisor de impulsos sensoriales a la corteza cerebral. Se asocia con la transición reptil-mamífero, con la comunicación madre-hijo y el cuidado materno. El “quedarse con” y el “dejarse afectar” es la puerta de entrada a este sistema cerebral. El estar profundamente afectado nos lleva al querer, al desear y al rango completo de los sentimientos: tristeza, rabia, amor.

LA REGIÓN SEPTAL: Relacionada con la sexualidad. La sexualidad ocurre como un fenómeno mental porque primero se registra en el Cerebro Límbico. A través del sistema Nervioso Autónomo, la sexualidad está relacionada con todos los órganos del cuerpo. La sexualidad es un término que resume un fenómeno complejo de los dos cerebros más profundos: El Límbico que registra una profunda atracción y el Básico envuelto en la acción rítmica de la cópula. Por su cercanía con el tálamo existe una imbricada relación entre sexualidad y afecto.

LOS BULBOS OLFATORIOS: Relacionados con la respiración y la emoción. Los Bulbos Olfatorios están asociados con oler y respirar y están conectados con el Hipocampo (memoria a largo plazo). Somos atraídos y afectados por los olores. La respiración influye sobre nuestras emociones. Puedes alterar tus emociones, alterando tu respiración. Es útil concientizar nuestra respiración o sea la capacidad de usar nuestras fosas nasales, nuestros pulmones y diafragma para orquestar las vibraciones envueltas en cualquier situación en la que te dejes afectar. El miedo, la tensión y la ansiedad contraen e inhiben la respiración. En emociones placenteras de amor y alegría se relaja y expande la respiración.

LA AMÍGDALA: Relacionada con la agresión oral. Las localizaciones cerebrales para masticar y tragar están entremezcladas con aquellas localizaciones de la búsqueda, la lucha y la defensa propia. La conexión entre la agresión y la boca tiene consecuencias prácticas: la relación entre el comer y la emoción, el ‘comernos’ nuestras emociones en vez de sentir las. Cuando hay malestar y no nos sentimos seguros para manifestarlo, o nos sentimos incapaces de superar nuestra frustración, solemos satisfacer nuestra agresividad con la comida. La agresión también se relaciona con el hablar. No tenemos una boca que sea usada solo para el habla de la Neocorteza, todas nuestras palabras pasan por nuestra boca que se asocia con el cerebro Límbico y la emocionalidad.

EL HIPOTÁLAMO: Relacionado con el placer, el dolor y la química natural. Activa, controla e integra los mecanismos autónomos periféricos, las actividades endocrinas y muchas de las funciones somáticas. Aquí se encuentran los químicos naturales relacionados con el placer y el dolor (endorfinas, serotoninas). Los químicos afectan las emociones, las emociones afectan a la producción de los químicos. Si aceptamos al cerebro Límbico como un sistema de energía, podemos revisar las emociones como estados vibracionales y no como realidades fijas. Cuando hay depresión hay poca energía, cuando existe tristeza, hay un poco más de energía, cuando hay rabia, mucho más. La felicidad es otro tipo vibración, la excitación es una vibración aún más fuerte.

EL HIPOCAMPO: Relacionado con la memoria a largo plazo. Las experiencias están archivadas y disponibles si queremos tener acceso a ellas. Nuestra memoria a largo plazo garantiza la posibilidad de mirar de nuevo, revivir experiencias, volver a sentir y expresar en caso de que esto no hubiese sido posible.

2.- DAR UN ESTATUS IGUALITARIO A LAS EMOCIONES EN RELACIÓN AL RESTO DE LAS VIBRACIONES DEL CEREBRO

El dar a las emociones un estatus igualitario con las otras vibraciones del cerebro, es para Beauport, una de las claves para acceder al sistema límbico y al caudal de información que nos brindan las emociones.

El concepto de múltiples vibraciones nos permite una perspectiva unitaria y un estatus igualitario de las vibraciones emocionales en relación al resto de las vibraciones del cerebro. Así, las emociones son vibraciones, de la misma manera que lo son los pensamientos, la creatividad, las imágenes, las intuiciones (Sistema Neocortical) y las acciones (Sistema Reptil). Aún siendo procesos diferentes, tienen en común que son formas vibracionales de nuestro cerebro que contienen información útil para nuestra vida y nuestro bienestar.

“Si llamamos vibración a todos los procesos cerebrales, podemos dejar de lado tanto nuestra singular confianza en el pensamiento racional, como nuestro prejuicio en contra de las emociones” (Beauport-Díaz, 1994: 105)

Siendo seres de múltiples vibraciones, tenemos la capacidad de enfocarnos en múltiples realidades y decidir en determinados momentos por qué persona o situación nos vamos a dejar afectar (Inteligencia Afectiva).

La capacidad de enfocar en múltiples realidades nos permite desplazarnos de un estado emocional a otro, cuando el entorno o nuestra salud nos lo demanden y regresar al estado emocional originario cuando estemos en situación de sentir, expresar y/o investigar en la información que la emoción provee (Inteligencia de los Estados de Ánimo).

Así mismo, la posibilidad de enfocarnos en múltiples realidades nos permite tomarnos de la mano a nosotros mismos y transitar el camino de nuestros deseos, de lo que nos motiva y nos mantiene con una sensación de calor interior, lo que nos brinda energía y nos mantiene vivos (Inteligencia Motivacional)

3.- LOGRAR QUEDARNOS EN LA VIBRACIÓN EMOCIONAL

Como hemos comentado anteriormente, el Cerebro Límbico a través de las emociones nos aporta información sobre lo que estamos viviendo y sobre nuestra propia evolución.

Para acceder a dicha información es necesario permanecer en la vibración emocional, mantenernos en el sentir; para ello es indispensable estar dispuesto a rechazar la interferencia en primer lugar de nuestro Cerebro Neocortical, que produce pensamientos y especialmente conclusiones a partir de la emoción involucrada y en segundo lugar frenar la acción (Cerebro Reptil) que se genera como consecuencia de dichos pensamientos concluyentes.

Es necesario, apartarnos deliberada y transitoriamente de la necesidad de llegar a conclusiones mentales o acciones basadas en la emoción. La dificultad radica en que estamos profundamente condicionados a pensar, imaginar, a actuar, más no a permitirnos permanecer en el sentir.

Generalmente usamos el concluir o el pasar a actuar porque no nos permitimos el sentir las emociones o no nos damos el tiempo para obtener la información que proporcionan dichas emociones, las que además pueden estar afectando profundamente nuestra vida. En relación a la necesidad de 'quedarnos con' el sentir en vez de 'separarte de' ese sentir, Beauport apunta: "Inhibiendo las conclusiones y las acciones cuando te parezcan dañinas o no apropiadas, puedes lograr la práctica continua de sentir" (1994:107)

4.- SENTIR Y EXPRESAR LAS EMOCIONES

"Yo quiero hacer una distinción entre sentir y expresar los sentimientos. El primer asunto es darte permiso a ti mismo de sentir cualquier emoción: estar dentro de ella, tener la libertad de explorarla, intensificarla, dejarla correr y cambiarla o sostenerte en ella hasta que produzca el significado de su información. Así, la libertad de sentir requiere primero la libertad de sentir sin la obligación de expresar" (Beauport-Díaz, 1994: 113)

Beauport establece diferencias entre el sentir las emociones, expresar las emociones y expresar a otros nuestras emociones.

Como hemos comentado con anterioridad, las emociones están permanentemente presentes, y el estar consciente de ello ya amplía la dimensión de la propia vida. Por otra parte, el sentir las emociones y su expresión viene determinado por nuestra cultura, nuestro aprendizaje y también depende de en cuál modalidad de expresión tenemos una mayor habilidad y experiencia, ya sea la palabra, la imagen, la corporalidad.

En cualquier caso la conformación de nuestro cuerpo y lo que éste comunica va modificándose en la medida de nuestra experiencia emocional: calidad emocional, intensidad emocional, nivel de expresión o inhibición de la expresión.

Nuestra historia emocional puede 'leerse' a través de las fotografías de nuestra cara, de nuestro cuerpo, a través del tiempo; ya que el cuerpo expresa los sentimientos, tanto como el lenguaje y la voz, expresan la palabra.

Es común que a nivel expresivo nuestro cuerpo esté constreñido ya que la expresividad es algo que hemos aprendido a inhibir desde muy pronto, especialmente en aras de que la racionalidad prive en nuestro comportamiento. En función de la salud y de comprender nuestra propia emocionalidad y la información que de allí se desprende es útil aumentar la libertad de expresión de nuestro cuerpo, darle significado a nuestros gestos y movimientos, permitiéndonos el sentir, espresándonos o no verbalmente. Para ello es útil encontrar un lugar y/o un momento para expresar a solas o aclarar a los demás que se desconecten de sentirse la causa.

En relación a la expresión de nuestras emociones a alguien más, Beauport apunta el siguiente parámetro: Tener presente que somos responsables de nuestras emociones de la misma manera que somos reponsables de nuestros pensamientos, aunque otros sean los percutores de dichas emociones; por esta razón cuando expresemos nuestros sentimientos, es importante usar el 'yo' y nunca el 'tú'. Si 'explotamos' siempre podemos disculparnos.

5.- PRACTICAR EL DESENFUQUE DE LAS EMOCIONES

Para desarrollar la destreza del enfoque y el desenfoque de las emociones, es necesario incluir en nuestro sistema de creencias la existencia de múltiples realidades; desde allí y apoyados en la destreza del enfoque y el desenfoque del Cerebro Neocortical, podremos asumir la ejercitación de la Inteligencia de los Estados de Ánimo.

Por la naturaleza misma de las emociones, ellas colman nuestro organismo y en oportunidades lo rebasan, lo desbordan, por esto mismo las percibimos como única realidad; de allí que necesitemos creer anticipadamente en la existencia de múltiples realidades. Esta destreza nos es útil en momentos en que dada la situación en la que estamos no nos es posible vivir a plenitud nuestra emocionalidad ya sea por presiones externas, porque nuestra salud se ve afectada. Siempre podemos retomar los diferentes estados emocionales y especialmente permitirnos el sentir en profundidad y obtener la información que dicha emoción nos brinda.

En las páginas precedente hemos ahondado en el Cerebro Límbico, de donde podemos concluir que es imprescindible - en función de nuestra salud, de ser asertivos, de la fluidez en nuestra comunicación con los demás y de nuestra propia evolución - incrementar nuestras destrezas para acceder a la información que nos brinda nuestro mundo emocional; así como desarrollar nuestras habilidades en función de la expresión responsable de nuestra emocionalidad.

En las próximas páginas expondremos de modo general las relaciones entre la Tesis de las 'Múltiples Inteligencias' de Beauport y las 'Inteligencias Múltiples' de Howard Gardner, y las relaciones con la 'Educación Emocional'.

RELACIÓN ENTRE LA TESIS DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS' DE BEAUPORT Y LA TESIS DE LAS 'INTELIGENCIAS MÚLTIPLES' DE GARDNER

Revisando los modelos de ambos autores podríamos afirmar que existen conexiones entre sus respectivos planteamientos:

- En ambos hay una motivación en la complejidad y riqueza de la naturaleza humana.
- Existe un interés común en cómo desarrollar las potencialidades y oportunidades de ser más plenos, acertivos y desenvolverse eficazmente en la vida.
- Ambos plantean las inteligencias como potencialidades biológicas.
- Ambos plantean el funcionamiento de las inteligencias integradas entre sí, y que difícilmente pueda detectarse el funcionamiento de una determinada inteligencia aislada, sin el concurso del funcionamiento de otras inteligencias.
- Lo educativo es un área que les preocupa a ambos y los dos investigadores presentan propuestas en función de incidir en el punto de partida de los planteamientos educativos y ampliar el espectro educacional en función de desarrollar las inteligencias y posibilidades del ser humano. Tanto Gardner como Beauport, plantean una educación y un currículo centrado en el individuo.

Analizando cada una de las inteligencias que plantean ambos autores, y sin agotar el tema, hemos encontrado una serie de paralelismos que a continuación exponemos:

1.- La **Inteligencia Lógico-Matemática** de Gardner, es descrita por éste como la capacidad lógica y matemática, así como la capacidad científica.
Capacidad de entender las relaciones abstractas.
Desarrollada especialmente por los matemáticos, científicos y filósofos.

La **Inteligencia Lingüística** la define Gardner, como la habilidad para la comprensión, utilización y creación en el área del lenguaje.
Capacidad de entender y utilizar el propio idioma.
Desarrollada especialmente por escritores, profesores y políticos.

Tanto la Inteligencia Lógico-Matemática como la Lingüística, han sido los dos aspectos que se han considerado tradicionalmente como 'Inteligencia'.

Estas dos inteligencias planteadas por Gardner, se corresponderían con lo que Beauport denomina **Inteligencia Racional**, proceso por el cual percibimos información por medio de conexiones secuenciales, destacando las razones lógicas, la causa y el efecto.

2.- La **Inteligencia Espacial** “es la capacidad para formarse un modelo mental de un mundo espacial y para maniobrar y operar usando este modelo” (Gardner, 1995: 26)

Capacidad de percibir la colocación de los cuerpos en el espacio, de hacerse un mapa mental, de orientarse.

Desarrollada especialmente por pilotos, taxistas, pintores, escultores, arquitectos y en las artes escénicas.

La **Inteligencia Musical** es la habilidad de percibir y producir sonidos musicales. Gardner ubica en la parte derecha del cerebro ciertas áreas que desempeñan papeles importantes en la percepción y producción musical.

La **Inteligencia Cinético-Corporal** “es la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos empleando el cuerpo o partes del mismo” (Gardner, 1995: 26).

Capacidad de percibir y reproducir el movimiento.

Es utilizada en la expresión de emociones a través de la creación corporal y el movimiento, en especialidades como la danza; también en la habilidad para los deportes.

Estas tres Inteligencias planteadas por Gardner se corresponderían, por un lado con lo que Beauport denomina **Inteligencia Espacial Visual y Auditiva**, que la define como el proceso de percibir y generar imágenes y/o sonidos y por otro lado con la **Inteligencia Intuitiva**, que define como el conocimiento directo sin el uso de la razón; es el conocer desde adentro, el saber sin recurrir a la lógica, a la razón o a lo visible.

3.- La **Inteligencia Interpersonal** “es la capacidad para entender a las otras personas: lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa” (Gardner, 1995: 26)

Gardner apunta que “la inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Esta capacidad se da en forma altamente sofisticada en los líderes religiosos o

políticos, en los profesores y maestros, en los terapeutas y en los padres” (Gardner, 1995: 40)

La **Inteligencia Intrapersonal**, podría describirse como una capacidad correlativa a la **Inteligencia Interpersonal**, pero orientada hacia sí mismo. “Es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida” (Gardner, 1995: 27)

Gardner se refiere a la **Inteligencia Intrapersonal** como “el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Puesto que esta inteligencia es la más privada, precisa de la evidencia del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de inteligencia, para poder ser observada en funcionamiento” (Gardner, 1995: 42)

Tanto la **Inteligencia Interpersonal** como la **Inteligencia Intrapersonal** de Gardner tendrían una profunda correspondencia por un lado, con las inteligencias que Beauport ubica en el Cerebro Límbico, como son: **Inteligencia Afectiva** [proceso de dejarnos afectar por algo o alguien; desarrollar la habilidad de acercamiento a una persona, lugar, cosa o idea], **Inteligencia de los Estados de Ánimo** [capacidad de entrar y salir de distintos estados de ánimo que van desde un rango de placer hasta el de dolor] e **Inteligencia Motivacional** [capacidad de reconocer lo que queremos, lo que más nos emociona y poder guiar nuestra vida en relación con nuestro querer y desear. Es saber qué nos mueve a la acción]; y por otro lado corresponderían con las inteligencias que Beauport ubica en el Cerebro Básico: **Inteligencia Básica** [capacidad de movernos hacia algo o alejarnos de ello. Es ser capaz de imitar y/o de inhibir algo o alguien que esté a nuestro alrededor], **Inteligencia de los Patrones** [capacidad de concienciar las huellas que condicionan nuestro comportamiento y desarrollo, aceptándolas o cambiándolas] e **Inteligencia de los Parámetros** [capacidad de reconocer, transformar y extender los ritmos, rutinas o rituales de la vida].

Resumiendo, podríamos establecer en el siguiente esquema la correspondencia entre las clasificaciones de las inteligencias propuestas por ambos autores:

Gardner	Beuport
Inteligencia Lógico-Matemática Inteligencia Lingüística	Inteligencia Racional
Inteligencia Espacial Inteligencia Musical Inteligencia Corporal y cinética	Inteligencia Asociativa Inteligencia Espacial Visual y Auditiva Inteligencia Intuitiva
Inteligencia Interpersonal Inteligencia Intrapersonal	Inteligencia Afectiva Inteligencia de los Estados de Ánimo Inteligencia Motivacional Inteligencia Básica Inteligencia de los Patrones Inteligencia de los Parámetros

RELACIÓN ENTRE LA TESIS DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS' DE BEAUPORT Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Hemos visto anteriormente el paralelismo que planteamos existe entre la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal de Gardner con las inteligencias correspondientes al Cerebro Límbico y al Cerebro Básico que plantea Beauport. Esta área investigada por los dos autores vendrían a constituir el ámbito natural de estudio e investigación de la 'Educación Emocional'

La correspondencia entre la 'Educación Emocional' y la tesis de las 'Múltiples Inteligencias' de Beauport sería entonces con las Inteligencias Afectiva, de los Estados de Ánimo, Motivacional correspondientes al Cerebro Límbico y las Inteligencias Básica, de los Patrones y de los Parámetros del Cerebro Básico.

En líneas generales y sin agotar el tema, apuntamos las siguientes relaciones:

- En ambos planteamientos hay una búsqueda de la plenitud, la felicidad del ser humano
- En el caso de la regulación emocional, ya que la emoción implica movimiento, (movere) ambos planteamientos apuntan a desarrollar acciones que ayuden a liberar energía en función de dar salida a la emoción presente (saltar, caminar, correr, cantar, expresar, llorar, comunicar, pintar)
- Percibo una conexión importante con Mercé Conangla (Ecología Emocional), en el sentido de que ella expresa que todas las emociones tienen una función y no es partidaria de utilizar juicios de valor en aras de su clasificación; en relación a esto Beauport apunta que las emociones tienen diferentes funciones: aportar información, controlar la contracción y expansión de los órganos y aportar diferentes químicos naturales con lo que influyen determinadamente en nuestra salud. Por lo que tampoco es partidaria de adjetivarlas en función de su clasificación.
- Otra conexión que podríamos plantear entre Beauport y Conangla, es que ambas coinciden en que la dificultad de ser coherente está en la acción, y que es necesario trabajar a este nivel, Beauport además aporta el cómo intervenir en nuestro comportamiento en función de realizar los cambios que decidamos hacer. Nos da las pautas y parámetros en función de modificar nuestra manera de actuar.
- Otra conexión a plantearse sería con Elia López (La Educación Emocional en la Educación Infantil), ella plantea el no reprimir las emociones desagradables, las hemos de vivir, y conseguir satisfacción en poder expresar tanto la tristeza o el enfado como la alegría; en relación a esto Beauport plantea que es vital contactar y expresar todo el rango emocional

- Percibo también una conexión con Jaume del Campo, éste plantea que el conflicto, es una oportunidad de crecimiento; en que las percepciones, son un permanente construir realidades y que es necesario el reenmarcar las situaciones. Beauport al respecto plantea, que el conflicto es realmente una oportunidad de mirarnos y conocernos a través de la relación con el otro. En relación a las percepciones coincide en que obedecen al constructo que hemos hecho de la realidad en base a nuestras experiencias.

- Hay, por otra parte, un uso similar de términos, o al menos no contradictorio, entre los utilizados a lo largo del postgrado por el profesorado y de parte de Beauport en los cursos que ha impartido y los libros que ha publicado: autoestima, autoconocimiento, autoimagen, motivación, automotivación, empatía, solidaridad, asertividad, expresión emocional, autonomía personal, interdependencia, conciencia emocional, expresión emocional, comunicación, resolución de conflictos, creencias, valores, patrones de comportamiento, regulación emocional.

Siendo que Beauport plantea en su modelo de las 'Múltiples Inteligencias' una visión de las posibilidades del ser humano en función de su plenitud y evolución, que abarcan lo cognitivo, lo emocional y lo actitudinal y hace énfasis especialmente en utilizar de todo nuestro potencial en función de nuestro crecimiento, pienso que el aporte más considerable es justamente la metodología, en el 'cómo' disponer de nuestras múltiples posibilidades e inteligencias en función de nuestra evolución y bienestar y de un estar consciente de lo que generamos en los demás. Beauport a través de sus cursos ha guiado y acompañado y ha enseñando a guiar y acompañar para indagar los mecanismos que hemos puesto en marcha para la sobrevivencia, las respuestas aprendidas, impresas a nivel neurológico y por tanto automatizadas ante situaciones que percibimos como de riesgo, y especialmente a ensayar comportamientos diferentes, trabajando los patrones y parámetros y desde allí hacer reimpresiones neurológicas.

Pienso que justamente el planteamiento que hace Beauport en cuanto a la imbricación profunda que tienen el Cerebro Básico, que se ocupa de la sobrevivencia, y el mundo emocional que detona la alarma de un posible riesgo, sería un posible complemento al programa del postgrado de "Educación Emocional" en la UB. Especialmente el acercamiento experiencial que ha implementado Beauport y el poner en práctica todos nuestros recursos, en forma de inteligencias, disponibles para adueñarnos y manejar nuestras infinitas posibilidades en función de la plenitud individual y social. .

APLICACIONES PRÁCTICAS DE LA TÉSIS DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS' DE BEAUPORT CON ESPECIAL ÉNFASIS EN LA EDUCACIÓN

La Tesis de las 'Múltiples Inteligencias' de Beauport nos abre posibilidades muy enriquecedoras en el ámbito de las ciencias humanas. Desde la noción de que somos energía, que somos constante vibración, y que por ello estamos en cambio permanentemente; hasta la posibilidad cierta de que podemos adquirir la maestría en el uso de nuestros tres cerebros y en el manejo de las múltiples posibilidades de desarrollo a través de nuestras diez inteligencias.

En relación a la Educación, sea esta dirigida a niños o a adultos, sea dentro del régimen de educación normalizada o no, la Tesis de las 'Múltiples Inteligencias' es una poderosa herramienta de desarrollo tanto en manos de los educadores como de los estudiantes.

En general se le ha dado más peso en la formación profesional de los educadores al área cognitiva. En estos momentos y con el antecedente de la Ley orgánica de Educación 2/2006 del 3 de mayo, en la que se menciona por vez primera 'lo emocional' tanto en el preámbulo como en el artículo 71, tendrán que generarse los espacios para tratar el área formativa en lo emocional, que tocará en algún momento temas como, la conciencia y regulación emocional, el análisis de los valores que queremos reforzar, la planificación y desarrollo de estrategias de enseñanza-aprendizaje atendiendo al factor emocional, las habilidades comunicacionales, el ejercicio de la capacidad creativa, el desarrollo de la percepción e intuición, el autoconocimiento, el manejo de la frustración, el pensamiento apreciativo crítico constructivo, la motivación a la acción y a la reflexión, el crear nuevos parámetros para el ajuste de conductas que deseamos modificar o la realización de acciones diferentes que obedecen a nuevas ideas que deseamos implementar, así como el seguimiento y evaluación de los procesos formativos integrales.

El cumplimiento en todas estas áreas que, en el mejor de los casos, se le pide a los docentes, no tienen por lo general correlación con su formación, ni al hecho de no mantenerse en constante actualización y lo que es más importante, la necesidad de enriquecerse permanentemente como persona, ya que la profesión de educador es una de las que más demanda estar en función del otro, a la disposición del otro, en actitud permanente de captar las necesidades particulares y del grupo, de detectar los ritmos personales y colectivos; de allí que para el maestro sea indispensable el manejo de herramientas primero en función de su propio bienestar, y en segundo lugar herramientas para acompañar y guiar el intenso mundo de seres en constante crecimiento.

La Tesis de las 'Múltiples Inteligencias' de Beauport nos orienta, en el sentido de reconocer que todos los productos de nuestros tres cerebros son información valiosa para cada uno de nosotros. De esta manera, tanto las ideas, pensamientos, imágenes e intuiciones de la Neocorteza, las emociones, los estados de ánimo y las motivaciones provenientes del Cerebro Límbico, las acciones, nuestro contexto y los sueños del Cerebro Básico nos informan acerca de nosotros mismos, siendo esta información un elemento vital en función del autoconocimiento y del autodesarrollo. Educar teniendo esta riqueza presente proporciona una nueva dimensión a los procesos y a los resultados de los educandos. Proporciona pistas sutiles sobre cómo afrontar los procesos educativos, dificultades, fortalezas, debilidades, etc.

En relación a las capacidades tanto de los profesores como de los estudiantes es importante visualizar las relaciones de los cerebros en cuanto al manejo de la realidad, esto nos da la clave para comprender la capacidad comparativa de cada uno de ellos.

Beauport lo ejemplifica a través de la imagen de un embudo, con la punta hacia abajo. En la parte superior, en la boca del embudo, en la parte más amplia, se encuentra la Neocorteza, con su capacidad de imaginar, de soñar; la capacidad y la energía de dos caballos desbocados, esta es la realidad para la Neocorteza, nunca se detiene.

Ubiquemos al Cerebro Límbico donde comienza a estrecharse este embudo, queremos algunas de las cosas que podemos imaginar, otras, aunque las podamos visualizar, imaginar, no las deseamos.

En la parte más estrecha del embudo ubiquemos al Cerebro Básico, ésta es nuestra capacidad real de hacer, no podemos realizar todo lo que imaginamos, ni siquiera todo lo que queremos, las capacidades del Básico son finitas, nuestro cuerpo y nuestro tiempo es finito y además demanda satisfacer sus propias necesidades para mantenernos con vida y sanos: reposo, alimentación, ejercicio, etc.

Así como el no atender reiteradamente las demandas del Cerebro Límbico puede llevarnos a la enfermedad, el hecho de desoír las necesidades del Cerebro Básico y de no cubrir sus demandas frecuentemente, nos lleva a un estado en el cual los accidentes se convierten en norma.

Luego de esta visualización general, pasaremos a puntualizar aspectos más específicos en la educación, que la tesis de las 'Múltiples Inteligencias' de Beauport ayudarían a desarrollar, entre otros:

- Aceptar y valorar a los seres humanos como expresión sagrada (única e irreptible) de la vida. Tener presente que el afecto y la aceptación son necesidades básicas del ser humano y se manifiesta en el niño en la urgencia de ser amado y aceptado por sus padres y tutores; es tal su necesidad que

violentan su propio desarrollo para cubrir las expectativas de los progenitores y tutores.

- Considerar la salud personal, tanto física, psíquica y espiritual, como un proceso de autoaprendizaje, autoreconocimiento y valoración que incluye la prevención y nuevos caminos de desarrollo.

- Proporcionar mayor claridad en el proceso del pensamiento.

- Una mayor comprensión de nuestras contradicciones internas y el aprender a negociar con nosotros mismos. El tener acceso al Cerebro Límbico y al Cerebro Básico nos proporciona una mayor aceptación de nosotros mismos como personas y acompañarnos más decididamente en cualquier proceso de cambio que decidamos emprender.

- Desarrollo de la capacidad de negociación, al tener la claridad de colocar sobre la mesa de negociaciones exclusivamente lo que se desea negociar y habiendo considerado previamente las emociones implícitas en la negociación.

- Dar un enfoque Límbico a la resolución de los conflictos.

- Una mejor toma de decisiones, considerando la complejidad del ser humano.

- Asumir en la vida un rol activo en vez de pasivo, partiendo del autoconocimiento y del reconocimiento de los deseos.

- Una percepción más completa del mundo; a partir de las visiones complementarias de los tres cerebros.

- Explorar y experimentar nuestro propio poder y potencial infinito: lo intelectual, lo creativo, lo espiritual, lo emocional y lo conductual.

- Maestría en el Pensamiento Appreciativo Crítico Constructivo (PACC), lo que significa una optimización de las relaciones interpersonales y el focalizar en las áreas comunes. En relación a la resolución de problemas, el PACC nos permite, además de comprender la dificultad, enfocar en las soluciones.

- Desarrollo de la Intuición.

- Ejercitar la maestría del Hemisferio Izquierdo, respondiendo permanentemente ante cualquier proyecto o idea que realmente queramos realizar, las preguntas que nos llevan por el camino de la concreción: Qué, para qué, por qué, cómo, cuándo, dónde, con quién.

- Despertar y mantener vivo el deseo, que es lo que nos asegura una alta calidad y calidez de vida.

- Conocer y tener a nuestra disposición lo que nos motiva, lo que nos da calor y nos lleva al movimiento, a la acción.

- Tener presente y formar a los adolescentes acerca del despertar de la glándula Pituitaria, hecho que ocurre entre los 11 o 12 años, momento en el que se desatan gran cantidad de químicos en nuestro organismo, determinando las emociones, los cambios drásticos de estados de ánimo. Es la explosión del Cerebro Límbico

- Aceptar los diferentes estados de ánimo como necesarios, ya que nos aportan información, ejercitan nuestros órganos internos, en una danza constante de expansión y contracción. Desarrollar la maestría de movernos de un estado de ánimo hacia otro diferente.

- Ejercitar la maestría del cómo acceder a las emociones

- La comprensión y la práctica de que el manejo de las emociones no significa la represión emocional.

- Aceptar las emociones y correr el riesgo de aprender a expresarlas.

-Distinguir en relación a las emociones, el origen de la causa.

-Manejo de las frustraciones, de manera que podamos aceptar la rabia y/o la tristeza que nos generan, obtener la información vital que ambas tienen para nosotros y poder a partir de allí, buscar alternativas para la acción y la reflexión.

-Reivindicar el aprendizaje por repetición e imitación, el cual aceptamos en los primeros años; de hecho aprendemos imitando y repitiendo conductas de personas significativas para nosotros. Posteriormente, en la misma escuela nos hacen rechazar dicha forma de aprendizaje en aras de desarrollar la creatividad; cuando en realidad no son excluyentes. La creatividad tiene que ver con nuevas asociaciones, el aprendizaje por repetición o imitación está asociado a aprendizaje de conductas, y no tiene que ver con memorización de información.

- Aprendizaje por inhibición de conductas.

- Valorar el hacer, el concretar acciones como cierre de nuestros deseos y como proveedor de insumos para un nuevo deseo.

- Reconocer y aceptar nuestros patrones.

- Reconocer, aceptar y/o generar nuevos parámetros para nuevos comportamientos que querramos desarrollar.

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN EL MODELO DE LAS 'MÚLTIPLES INTELIGENCIAS' DE ELAINE DE BEAUPORT

El presente programa fue planificado para ser dictado a un grupo de diez educadores, tiene una duración de 24 horas y se realizó entre el 10 y el 15 de julio del 2006 en la ciudad de Llívia, en el marco de la "FESTCAT – Escola d'Estiu", impulsada por el 'Departament de Cultura' de la 'Generalitat de Catalunya'

INTERCULTURALIDAD, Herramientas para la Convivencia

En este momento la existencia de múltiples culturas interactuando cotidianamente en Cataluña y en toda España es un hecho. Es en las escuelas, dada la obligatoriedad de la enseñanza, donde se presenta como un laboratorio de convivencia, la posibilidad de encontrarnos con niños y jóvenes venidos de otras historias, con memorias diferentes a las locales, con costumbres, valores y creencias particulares. Todas estas diferencias, que enriquecen nuestra visión de lo humano, también son campo fértil de dificultades y conflictos.

Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia, es un curso que estimula la comprensión y aceptación de la complejidad del ser humano. Nos acerca a la comprensión de cómo naciendo en un principio iguales, cada cultura modela de manera particular a sus integrantes, y de cómo este modelaje desemboca en una mirada y en un actuar determinado. Mirada y actuar que trasladamos a donde quiera que nos movamos y desde donde nos relacionamos con los otros.

Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia, estimula el reconocimiento y aplicación de nuestras múltiples inteligencias y habilidades interpersonales en función de un mayor bienestar, una mejor y más eficaz comunicación en el ámbito personal, familiar y laboral.

Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia, está basado en el modelo de las 'Múltiples Inteligencias' de Beauport, que pone a nuestro alcance un caudal de información y herramientas que nos permiten relacionarnos con nosotros mismos y con los demás desde el respeto, la consideración, la solidaridad, y nos impulsa a celebrar las similitudes y las diferencias.

El Modelo de las '**Múltiples Inteligencias**' es de gran aplicabilidad en la vida diaria y especialmente útil en función de nuestro desarrollo integral, estimula la comprensión y aceptación de nuestra complejidad, nos brinda herramientas en

función de observar nuestro pensar, nuestro imaginar, nuestro sentir y nuestro actuar. Nos permite así mismo manejar instrumentos en función de la prevención de la violencia y aprender a disponer de nuestras capacidades para generar un diálogo que nos conduzca a la negociación y desde allí a la concreción de acuerdos .

En relación a la **INTERCULTURALIDAD**, el modelo de las '**Múltiples Inteligencias**' nos brinda una vía de acercamiento al 'otro' especialmente desde el ejercicio de nuestra capacidad asociativa y desde la idea de la Complementareidad.

El Modelo de las **Múltiples Inteligencias** nos facilita las vías -si así lo deseamos- de hacer cambios en nosotros mismos y a nuestro alrededor en función de un mayor bienestar, un mayor disfrute, una comunicación más fluida, unas relaciones interpersonales más fértiles y una relación con nosotros mismos que nos permita acceder a las infinitas posibilidades de crecimiento, comprensión, y capacidad de generar afecto, que como seres humanos tenemos.

Elaine De Beauport ha desarrollado un trabajo importante en su país de origen (E.E.U.U.), especialmente con niños, padres y en entornos médicos. En Venezuela, desde 1989 mantiene un trabajo sostenido de gran importancia, a través del Instituto Mead, formando en su modelo a maestros, psicólogos, trabajadores sociales, sociólogos, médicos, etc. y público interesado.

En Venezuela, De Beauport y los integrantes del Instituto Mead hemos desarrollado y aplicado programas ante situaciones de emergencia social por desastres naturales; en situaciones de alta conflictividad y enfrentamientos por razones políticas; y formado a un grupo de profesionales que trabaja actualmente en la recuperación de los niños de la calle.

Los invito a profundizar en sus diez inteligencias, ejercitándolas, poniéndolas en práctica con sus estudiantes y personas cercanas; a estar atento a las múltiples vibraciones que recorren nuestro ser, teniendo presente el concepto de inteligencia como diversos procesos de energía; que está en movimiento continuo, y que desde allí podemos abrirnos a apreciar las múltiples realidades de vivir y pensar; y a optar a un sistema de libertad mental que pone a nuestra disposición la posibilidad de seleccionar los procesos intelectuales, emocionales y acciones que den mejor resultado en nuestras vidas.

“Percibirnos como sistemas de energía, con realidades e inteligencias múltiples de características cambiantes e interactuantes en vez de entidades con una sola realidad y una inteligencia de características fijas y aisladas, involucra un tremendo cambio en la conciencia humana” ('Las Tres Caras de la Mente'. Beauport y Díaz. 1994, Editorial Galac. Caracas)

OBJETIVO GENERAL:

Reconocernos como seres múltiples y complejos en permanente interrelación con el otro, que siendo diferente a mí, tiene los mismos derechos y deberes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Manejar herramientas a nivel teórico y práctico que permitan incrementar la comprensión de la complejidad humana y que nos lleve a aceptar nuestra propia complejidad y la complejidad de los otros.
- Manejar información sobre el Cerebro Triuno
- Manejar información sobre las Múltiples Inteligencias
- Ejercitar una serie de estrategias en función del bienestar individual y del entorno
- Ejercitar una serie de estrategias relacionales y de comunicación, especialmente relativas a lidiar en la cotidianidad con nuestras diferencias

TEMARIO:

Los contenidos de Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia, podrán ser aplicados por el educador tanto en su ámbito personal como en el laboral; pudiendo guiar a su grupo de estudiantes en establecer relaciones más conscientes, respetuosas y donde las diferencias sean fuente de enriquecimiento y de aprendizaje.

- Reconocimiento y Ejercitación del 'Pensamiento Appreciativo Crítico Constructivo' en función de tender puentes de comunicación con el otro.
- Reconocimiento y Ejercitación de nuestra Capacidad Intuitiva para percibir lo esencial del otro.
- Reconocimiento y Ejercitación de nuestra Capacidad Asociativa en función de iniciar un acercamiento al otro en momentos de crisis.
- Reconocimiento de las actividades que me Motivan en función de disponer de ellas en situaciones emocionales críticas.
- Desarrollo y entrenamiento de habilidades para pasar de un Estado de Ánimo a otro.
- Pautas para emerger de la Rabia, la Tristeza y el Miedo.
- Ejercitación de nuestra capacidad para obtener Información de las Emociones.
- Manejo de Parámetros en función de expresar las Emociones.
- Estudio de los Valores como generadores de acciones.
- Revisión y actualización de Valores.
- Reconocimiento de los Patrones de Conducta heredados en nuestro comportamiento
- Reconocimiento del Proceso Imitación-Aprendizaje.

- Observación de Patrones de Conducta.
- Adopción de Patrones y Parámetros en función de un cambio voluntario del Comportamiento.

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES:

Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia, está dirigido a educadores en general. Dependiendo de la especialidad de los participantes y de las particularidades de los grupos con los que trabajen, se hará énfasis en determinados contenidos, y especialmente se adecuará la aplicación de estrategias comunicacionales.

METODOLOGÍA:

En Interculturalidad, Herramientas para la Convivencia, se utilizará una metodología participativa. Trabajaremos a la par la teoría y la práctica. Se utilizarán herramientas provenientes de la expresión plástica, la dinámica de grupos, juego de roles y actuación sobre casos particulares.

DURACIÓN:

El taller tendrá una duración de 24 horas; en las que aproximadamente la mitad será de información teórica y la otra mitad abarcará ejercicios prácticos y de trabajo del grupo sobre casos particulares

EQUIPOS Y MATERIALES:

- Cuatro pliegos de cartulina por participante
- Rotuladores gruesos para papel
- Material de Artes plásticas, indistíntamente: acrílicos, témperas, pasteles, creyones, pinceles variados.
- Material de apoyo
- Libreta para anotaciones
- Ropa cómoda para realizar actividades físicas
- PC para proyección de Power Point, o en su defecto retroproyector
- Equipo de sonido para CD
- Pizarra y marcadores

BIBLIOGRAFÍA

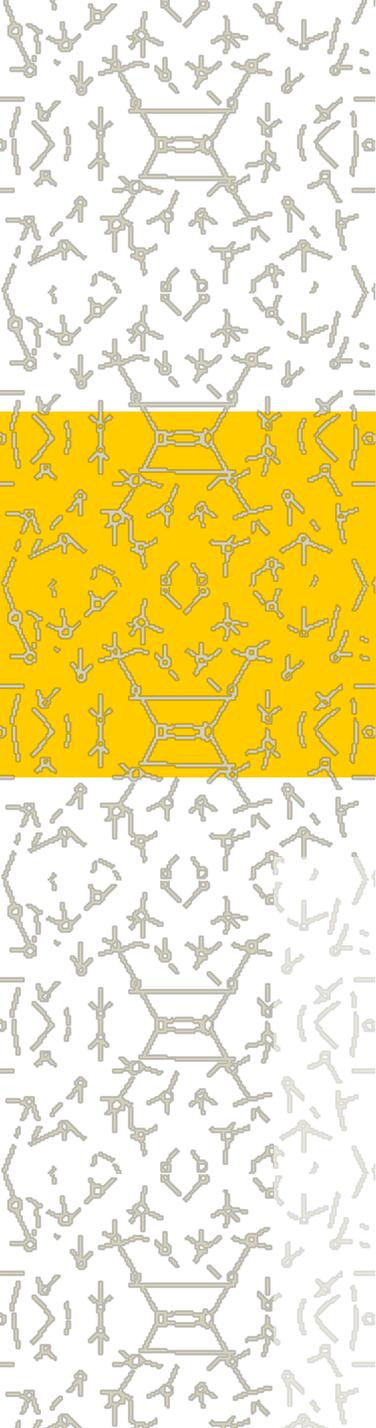
- Batista (2004), Informe de Sistematización de Experiencias de Facilitación. Caracas: Universidad Simón Rodríguez.
- Beauport y Díaz (1994), Las Tres Caras de la Mente. Caracas: Galac
- Beauport (1990), El Cuidarse. Caracas: Instituto Mead.
- Gardner (1995), Inteligencias Múltiples, La Teoría en la Práctica. Barcelona: Paidós

ANEXOS

**COPIA DE PRESENTACIÓN EN POWER POINT DEL CURSO
'INTERCULTURALIDAD, HERRAMIENTAS PARA LA
CONVIVENCIA'**

**INFORME SOBRE EL CURSO 'INTERCULTURALIDAD,
HERRAMIENTAS PARA LA CONVIVENCIA'**

**BIBLIOGRAFÍA CITADA POR BEAUPORT EN SU LIBRO 'LAS
TRES CARAS DE LA MENTE'**



INTERCULTURALIDAD

Herramientas para la convivencia

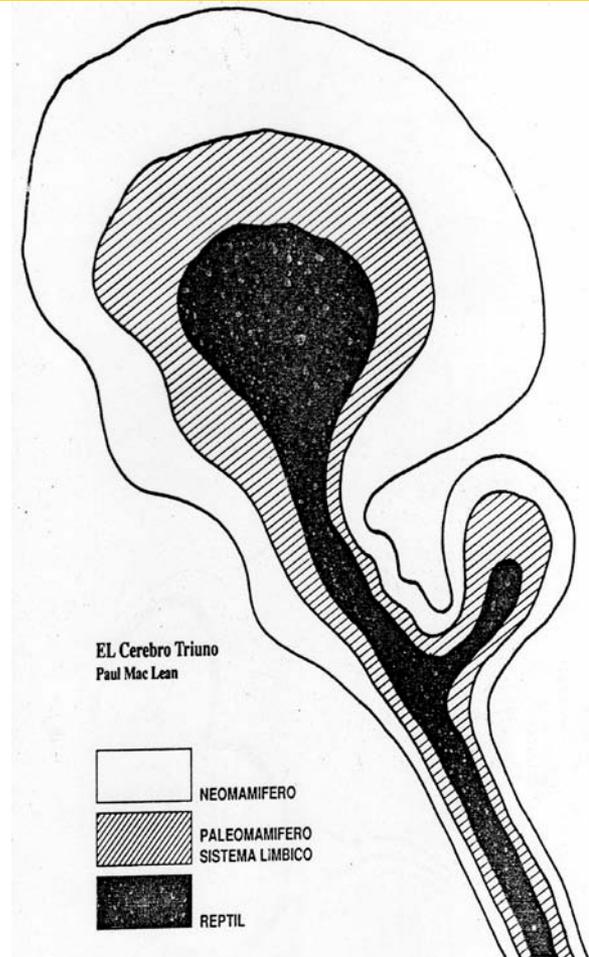
Una Mirada desde el modelo de las Múltiples
Inteligencias

Nieves Batista Lorenzo
nievesbatista@yahoo.es

Nuestros Tres Cerebros

SISTEMA CEREBRALES

- 🐜 Neocortex o cerebro Neocortical
- 🐜 Emocional o cerebro Límbico
- 🐜 Reptil o cerebro Básico



Tres Sistemas Cerebrales

Sistema Neocortical

- Lo Cognitivo: Ideas, Pensamientos, Imágenes, intuiciones

Sistema Límbico

- Lo Emocional: Sentimientos, Emociones, Estados de ánimo, Motivaciones

Sistema Básico

- El Comportamiento: Actitudes, Conductas, Patrones de Comportamiento

Nuestros Tres Cerebros

Nuestras Diez Inteligencias (I)

Las inteligencias Mentales del Sistema Neocortical

- ✦ La Inteligencia Racional: Es el proceso por el cual percibimos información por medio de conexiones secuenciales destacando las razones lógicas, la causa y el efecto.
- ✦ La Inteligencia Asociativa: Es el proceso que nos permite percibir información por medio de conexiones al azar. Es yuxtaponer o asociar información.
- ✦ La Inteligencia Espacial Visual y Auditiva: Es el proceso de percibir en imágenes o en sonidos.
- ✦ La Inteligencia Intuitiva: Es el conocimiento directo sin el uso de la razón. Es conocer desde adentro.

Nuestros Tres Cerebros

Nuestras Diez Inteligencias (II)

Las inteligencias Emocionales del Sistema Límbico

- ✦ La Inteligencia Afectiva: Es el proceso de dejarnos afectar por algo o alguien; es desarrollar la habilidad de acercamiento a una persona, lugar, cosa o idea
- ✦ La Inteligencia de los Estados de Ánimo: Es la capacidad de entrar y salir de distintos estados de ánimo que van desde un rango de placer hasta el de dolor.
- ✦ La Inteligencia Motivacional: Es la capacidad de reconocer lo que queremos y lo que más nos emociona y poder guiar nuestra vida en relación con nuestro querer y desear. Es saber qué nos mueve a la acción.

Nuestros Tres Cerebros

Nuestras Diez Inteligencias (III)

Las inteligencias del Comportamiento del Sistema Básico o Reptil

- ✦ La Inteligencia Básica: Es la capacidad de movernos hacia algo o alejarnos de ello. Es ser capaz de imitar y de inhibir algo o alguien que esté a nuestro alrededor.
- ✦ La Inteligencia de los Patrones: Es la capacidad de concientizar las huellas que condicionan nuestro comportamiento y desarrollo, aceptándolas o cambiándolas.
- ✦ La Inteligencia de los Parámetros: Es la capacidad de reconocer, transformar y extender los ritmos, rutinas o rituales de la vida.

Hemisferio Izquierdo

Hemisferio Derecho



Secuencial
Lineal
Logico
De las Partes al Todo
Temporal



Simultáneo
Espacial
Asociativo
Del Todo a las Partes
Atemporal

Algunas Ideas Sobre La Neocorteza (I)

- 💡 La ambigüedad es la diosa de la Neocorteza.
- 💡 Para no ser víctimas de los opuestos, establecer paralelos
- 💡 La Neocorteza es dual:
 - El Hemisferio Izquierdo se ocupa de las distinciones
 - El Hemisferio Derecho se ocupa de las relaciones
- 💡 Por distinguir y comparar creamos nuestro aislamiento.
- 💡 Probar a asociar (Hemisferio derecho)
- 💡 El Hemisferio Izquierdo trabaja desde la Causa - Efecto
- 💡 El Hemisferio Derecho funciona a través de conexiones.
- 💡 Se llega al Hemisferio Derecho a través de las ondas finas, como la Intuición y la Meditación

Algunas Ideas Sobre La Neocorteza (II)

- Juzgar, concluir es actividad del Hemisferio Izquierdo
- La imaginación, el generar ideas, fantasías, relaciones no-lineales es actividad del Hemisferio Derecho.
- También el llevarte lejos del sentir, fuera de tu cuerpo, despegarte de la tierra. Para que ello no ocurra es necesario establecer Parámetros con nuestro Cerebro Básico.
- El Hemisferio Izquierdo sirve para poner en partes manejables lo que propone el Hemisferio Derecho. Establece estrategias de acción:Cuál es el próximo paso ?
- Tenemos la opción de utilizar la Neocorteza para focalizar en lo que nos gusta del mundo exterior, no solo en lo que no nos gusta.
- Cuando la Neocorteza está despierta, por lo general el Cerebro Límbico y el Cerebro Reptil están en estado de inconsciencia.

Algunas Ideas Sobre La Neocorteza (III)

- La Neocorteza es el cerebro de la libertad: podemos pensar o imaginar lo que queramos, vivir en el pasado, presente o futuro, tratar de no enchufarte en lo dañino y construir imágenes que nos guíen.
- Podemos ver los dos lóbulos frontales como dos caballos desbocados o como un gran teclado. Es necesario construir parámetros (Cerebro Básico). Traer los dos lóbulos al presente y construir las bases de lo que estás satisfecho.
- Recurso de la Neocorteza: P.A.C.C.
 - Pensamiento Appreciativo Crítico Constructivo
 - Análogo al proceso de investigación científico:
 - Criticar - Crear alternativas - Construir en las ondas físicas de la realidad.
- Recurso de la Neocorteza: apreciar algunas facetas de la realidad, no comprar todo el paquete

Las Cuatro Destrezas de la Neocorteza (I)

Enfocar:

- ☛ Puntualizar tu percepción en lo que quieras.
- ☛ Concentrarse, estar presente con intensidad y continuidad.

Des-enfocar:

- ☛ Desviar la atención de un aspecto único de la realidad, persona, acción, imagen, situación.
- ☛ Estar libre para pensar en otra cosa.

Las Cuatro Destrezas de la Neocorteza (II)

Quedarse con:

- ✦ Profundizar.
- ✦ Capacidad de seguir profundizando para conseguir mayor información de alguna emoción, en vez de reaccionar con la información que tienes en el momento.
- ✦ Es útil en función de las relaciones interpersonales, para escuchar plenamente la respuesta.
- ✦ Es básico para la mediación o resolución de conflictos.

Las Cuatro Destrezas De La Neocorteza (III)

Mirar de Nuevo:

- ✦ Retomar algún punto donde no hubo buenos resultados.
- ✦ La vida es un flujo de energía y movimiento, nada está fijo, Por qué iba a estarlo nuestra mente? Podemos revisar nuestras conclusiones, sentimientos y acciones.
- ✦ Es a través de la vibración y de la flexibilidad, no de la rigidez que tenemos acceso a mayor energía.
- ✦ Cuando los resultados no nos satisfacen, volver a mirar hasta detectar dónde se detiene la energía, dónde hay un bloqueo. En toda materia que no se produzca energía, que no revele energía o que no nos conduzca a la energía, debemos volver a mirar.

Algunas Ideas Sobre el Cerebro Límbico (I)

- Las emociones no cesan nunca, solo al morir. Es útil tratarlas como señales de vida y buscar la manera de procesarlas:
 - Es importante identificarnos con nuestras emociones y aceptarlas.
 - Realizar una re-visión que nos permita mirar el valor y el propósito de los diferentes estados de ánimo, ya que una de las funciones es proveer información en forma de emociones y gobernar la energía de los órganos de nuestro cuerpo.
- Las emociones, al igual que los pensamientos, imágenes, intuición, sueños y acción son formas vibracionales que contienen información.

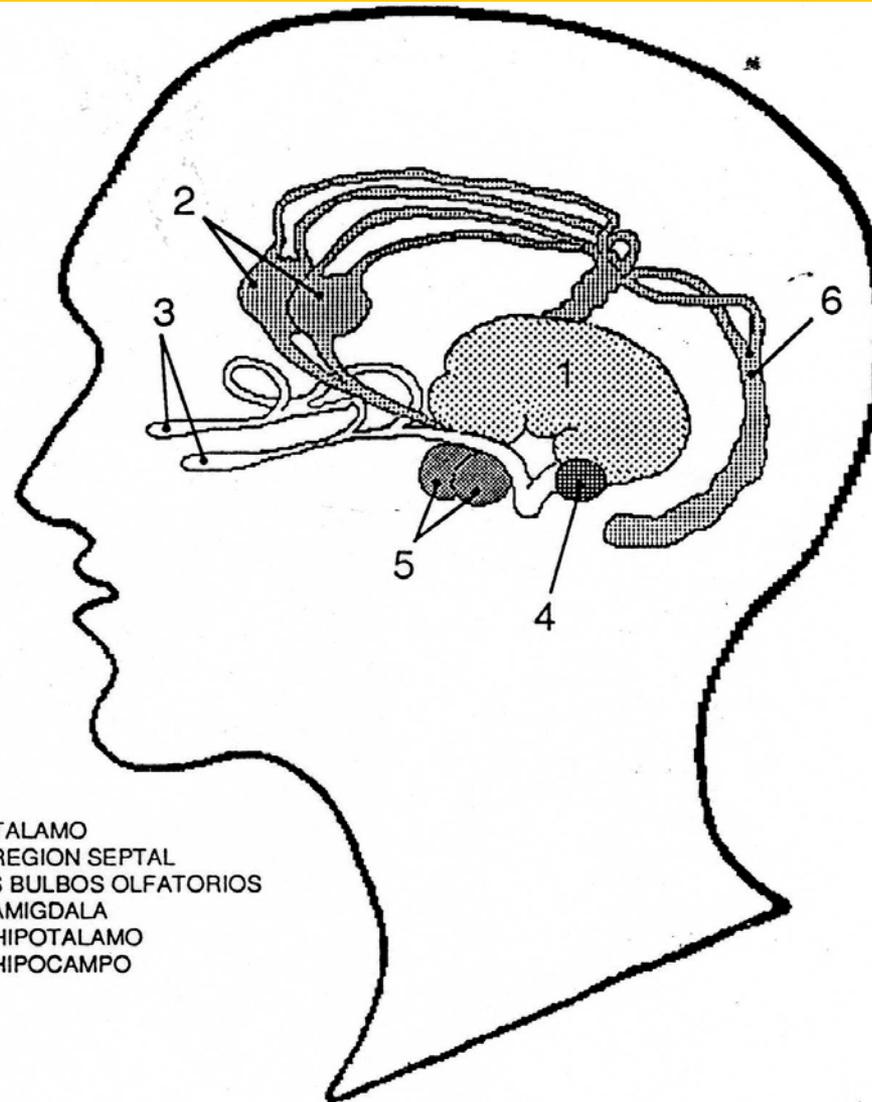
Algunas Ideas Sobre El Cerebro Límbico (II)

- Para captar las emociones y profundizar en el sentir, tenemos que estar dispuestos a rechazar la interferencia de las vibraciones que provienen de los cerebros Neocortical y Básico (decisiones y acciones) y calmarnos para entrar en una onda de vibraciones diferente a la de pensar o actuar y de esta manera acceder a la información.
 - MEDITACIÓN EMOCIONAL: dejar pasar pensamientos e imágenes y quedar con las ondas medianas y gruesas del sentir.
- El cuerpo es la ‘cara’ de las emociones.
 - El lenguaje de las emociones está escrito no solo en los movimientos y gestos del cuerpo, sino también en la formación misma de éste, construido a través de los años. El cuerpo revela nuestra experiencia emocional y demuestra la forma como nos expresamos.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Límbico (III)

- ✿ Es útil aumentar la libertad de expresión de nuestro cuerpo: dándole significado a los gestos, a nuestra conformación física y animándonos a sentir aún sin hablar. Permitirnos que el sentimiento llene nuestro cuerpo y se exprese por medio del movimiento
- ✿ Los sentimientos y su expresión son la base para una intimidad continua y pueden dar un nivel de honestidad y verdad a nuestro esfuerzo para vivir bien el uno con el otro.
- ✿ Es válido sentir y no expresar a otros, igualmente como no siempre expresamos todos nuestros pensamientos.

Fisiología del Cerebro Límbico



1. EL TALAMO
2. LA REGION SEPTAL
3. LOS BULBOS OLFATORIOS
4. LA AMIGDALA
5. EL HIPOTALAMO
6. EL HIPOCAMPO

Características Fisiológicas del Cerebro Límbico (I)

EL TÁLAMO: el afecto

- ✦ Es el centro retransmisor de impulsos sensoriales a la corteza cerebral.
- ✦ Se asocia con la transición reptil-mamífero, con la comunicación madre-hijo y el cuidado materno.
- ✦ El “quedarse con” y el “dejarse afectar” es la puerta de entrada a este sistema cerebral. El estar profundamente afectado nos lleva al querer, al desear y al rango completo de los sentimientos: tristeza, rabia, amor.

Características Fisiológicas del Cerebro Límbico (II)

LA REGIÓN SEPTAL: la sexualidad

- La sexualidad ocurre como un fenómeno mental porque primero se registra en el Cerebro Límbico.
- A través del sistema Nervioso Autónomo, la sexualidad está relacionada con todos los órganos del cuerpo.
- La sexualidad es un término que resume un fenómeno complejo de los dos cerebros más profundos: El Límbico que registra tu profunda atracción y el Básico envuelto en la acción rítmica de la cópula.
- Por su cercanía con el tálamo existe una imbricada relación entre sexualidad y afecto.

Características Fisiológicas del Cerebro Límbico (III)

LOS BULBOS OLFATORIOS: la respiración y la emoción

- Los Bulbos Olfatorios están asociados con oler y respirar y están conectados con el Hipocampo (memoria a largo plazo).
- Somos atraídos y afectados por los olores.
- La respiración influye sobre nuestras emociones. Puedes alterar tus emociones, alterando tu respiración.
- Es útil concientizar nuestra respiración o sea la capacidad de usar nuestras fosas nasales, nuestros pulmones y diafragma para orquestar las vibraciones envueltas en cualquier situación en la que te dejes afectar.
- El miedo, la tensión y la ansiedad contraen e inhiben la respiración. En emociones placenteras de amor y alegría se relaja y expande la respiración.

Características Fisiológicas Del Cerebro Límbico (IV)

LA AMÍGDALA: la agresión oral

- Las localizaciones cerebrales para masticar y tragar están entremezcladas con aquellas localizaciones de la búsqueda, la lucha y la defensa propia.
- La conexión entre la agresión y la boca tiene consecuencias prácticas: la relación entre el comer y la emoción, el comernos nuestras emociones en vez de sentirlas.
- Cuando hay malestar y no nos sentimos seguros para manifestarlo, o nos sentimos incapaces de superar nuestra frustración, solemos satisfacer nuestra agresividad con la comida.
- La agresión también se relaciona con el hablar. No tenemos una boca que sea usada solo para el habla de la Neocorteza, todas nuestras palabras pasan por nuestra boca que se asocia con el cerebro Límbico (de allí la imposibilidad de ser objetivos).

Características Fisiológicas del Cerebro Límbico (V)

EL HIPOTÁLAMO: placer, dolor y química

- Activa, controla e integra los mecanismos autónomos periféricos, las actividades endocrinas y muchas de las funciones somáticas.
- Aquí se encuentran los químicos naturales relacionados con el placer y el dolor (endorfinas, serotoninas).
- Los químicos afectan las emociones, las emociones afectan a la producción de los químicos.
- Si aceptamos al cerebro Límbico como un sistema de energía, podemos revisar las emociones como estados vibracionales y no como realidades fijas. Cuando hay depresión hay poca energía, cuando existe tristeza, hay un poco más de energía, cuando hay rabia, mucho más. La felicidad es otro tipo vibración, la excitación es una vibración aún más fuerte.

Características Fisiológicas del Cerebro Límbico (VI)

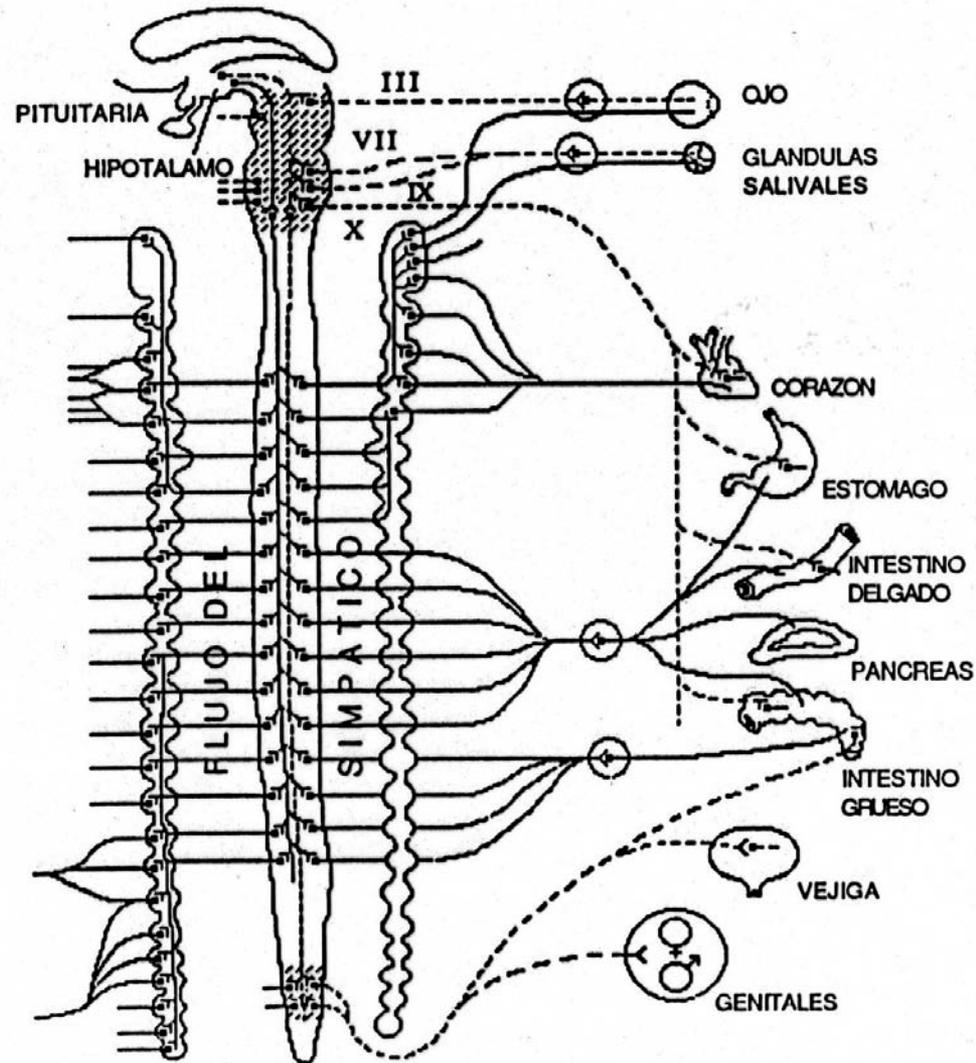
EL HIPOCAMPO: la memoria

- ✿ Esta relacionado con la memoria a largo plazo.
- ✿ Las experiencias están archivadas y disponibles si queremos tener acceso a ellas.
- ✿ Nuestra memoria a largo plazo garantiza la posibilidad de mirar de nuevo, revivir experiencias, volver a sentir y expresar en caso de que esto no hubiese sido posible.

El Cerebro Límbico Y El Sistema Nervioso Autónomo

- El cerebro emocional produce los químicos naturales, tiene a su cargo la memoria a largo plazo; además gobierna los órganos de nuestro cuerpo.
- Los órganos internos no están dirigidos por la voluntad de nuestra decisión mental, sino involuntariamente, por nuestro Sistema Nervioso Autónomo.
- Los estados de ánimo, las emociones, los sentimientos regulan la condición de expansión - relajamiento o la contracción - restricción de los órganos.

Diagrama Simplificado del Sistema Nervioso Autonomo



Una Guía Para Expresar las Emociones

- Al expresar verbalmente nuestros sentimientos, usar el “yo”, no el “tú”.
- Si explotamos, siempre podemos disculparnos.
- Somos responsables de nuestras emociones: explicar a los otros que se desconecten de sentirse la causa.
- Buscar un lugar en casa en donde podamos expresar nuestras emociones en privado.
- Podemos informar a las personas con las que convivimos: aclarar que no son el blanco.
- Podemos dar puñetazos a la almohada, hacer muecas al espejo.
- Es vital no usar la comida, la bebida o el sexo como reemplazo a sentir nuestras emociones o tener acceso a su significado.

Los Cinco Ladrones De Energía (I)

UNA VÍA, UN PRIMER PASO PARA RECUPERAR LA ENERGÍA

- ✦ **Tristeza.** Cuando a través de este sentimiento, no puedes obtener en el momento presente más información, o peligra tu salud, busca un yo puedo, una acción; ya sea en función de resolver la situación o de proporcionarte bienestar.
- ✦ **Miedo.** Este sentimiento nos informa que hay algo que no sabemos manejar. Regresa a tu roca, recapitula lo que si sabes hacer, honra lo que ya has aprendido y hecho, y desde allí disponte a aprender para manejar esta nueva situación.
- ✦ **Rabia.** La rabia nos informa que hay procesos que no hemos cerrado o resuelto aún. Una persona con rabia, es alguien herido y queriendo algo, necesitando algo. Busca qué es exactamente lo que te produce rabia, qué estas necesitando hoy y que probablemente has necesitado durante largo tiempo, ubica desde cuándo lo necesitas, y dátelo tu mismo.

Los Cinco Ladrones De Energía (II)

UNA VÍA, UN PRIMER PASO PARA RECUPERAR LA ENERGÍA

- ⚡ **Preocupación.** El prevenir una situación es útil. La preocupación proviene de nuestra Neocorteza, especialmente de nuestro hemisferio derecho, que genera situaciones e imágenes permanentemente. Busca negociar contigo mismo y llega a cierres, aunque sea parciales y provisionales.
- ⚡ **Culpa.** La culpa proviene de la incoherencia entre los valores y patrones que alguna vez aprendimos, y el hecho de que nuestros actos, hoy, ya no secundan estos valores. Revisa tus actos y actualiza tus valores, reconstrúyelos.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (I)

- Este cerebro es el más profundo de los tres sistemas, trata acerca de la tierra, acerca de la estabilidad y la seguridad; acerca de la vida y su aceptación tal como se presenta, la preservación y la creación en continuum, en vez de en forma definitiva.
- A través de nuestra columna y el tallo cerebral, hacemos nuestra primera presentación como vida humana. Son nuestro primer cerebro, el del ritmo básico, el del movimiento, de la acción.
- Nos expone a la vida a través de nuestra piel, que ya no se desliza sobre la tierra, como lo hace la serpiente, pero que sin embargo busca adherirse a lo que tenga cerca.
- Es en este cerebro profundo que aún permanecemos vivos cuando ya los otros cerebros no funcionan más.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (II)

- La forma de conciencia allí presente es: El continuo latir del corazón, el continuo respirar de los pulmones, la continua expansión - contracción, el continuum, el estar vivos.
- La composición química de este cerebro es diferente a la del cerebro emocional y a la Neocorteza. La frecuencia vibracional es diferente. La energía de este cerebro contiene elixir, tranquilidad y alineamiento. Es el cerebro del actuar.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (III)

- ⚡ Cuando estoy en acción, y siento o pienso que estoy fuera de control, estamos en el cerebro del sentir o en el de pensar y no en este cerebro de actuar. En consecuencia, no estoy manejando mi cuerpo proporcionalmente con la acción que ejecuto, y las sensaciones que experimento por esta falta de control son caos, incomodidad, miedo, ansiedad, pánico. Esta falta de equilibrio puede incluso causarme accidentes. Para ponerme conscientemente de nuevo en control, en este cerebro, tengo que disminuir la velocidad de mi acción, incluso es necesario parar totalmente, para luego buscar la velocidad adecuada para la función que estoy cumpliendo. Tengo que alinearme de nuevo.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (IV)

- Desde una perspectiva evolutiva, es nuestro primer cerebro, Fue nombrado el Sistema R por MacLean porque su formación física es semejante a la de los cerebros de los reptiles; también está descrito en los textos médicos como parte del Sistema Nervioso Central.
- Algunas de las actividades básicas de este cerebro parecen muy reptilianas: la repetición, la imitación.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (V)

- Este sistema cerebral está conectado con la columna vertebral, lo que incluye el Sistema Nervioso Aferente y Eferente que recibe impulsos a través de los poros de nuestra piel y nos conecta con el medio ambiente. Los poros son aperturas y nosotros somos un sistema de aperturas constantemente expuesto al mundo. La piel es nuestra “interface” con el mundo. Los poros son las aperturas que permiten que la energía entre en este cerebro profundo; así como la nariz, la boca y los genitales son las aperturas del Cerebro Límbico; y los ojos y los oídos son las aperturas más relacionadas con la Neocorteza. Todas las aperturas están interrelacionadas. (Inconsciente Colectivo de Jung)

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (VI)

- ⚡ A través de los poros y el resto de las aperturas, el contexto nos afecta y nos ha afectado permanentemente. Nuestro cerebro más profundo ha ido grabando, registrando y almacenando en la memoria distintas combinaciones de información y de respuestas que desde nuestro nacimiento nos han mantenido con vida.
- ⚡ Así, para ser conductualmente inteligente necesitamos percatarnos de nuestro comportamiento, en lo posible desde el punto de vista de un observador y no de un propietario.
- ⚡ Observaremos entonces una interesante combinación de interacciones complejas que se han ido sucediendo durante toda nuestra vida y que influyen en nuestro comportamiento actual.

Algunas Ideas Sobre El Cerebro Básico (VII)

- ✿ Es útil observar las experiencias de nuestra niñez, en lo posible con curiosidad, aceptación y neutralidad, investigando sobre nosotros. Enfocando en las conclusiones que sacamos de los comportamientos de los integrantes de la familia.
- ✿ Es útil, preguntarnos: Qué habrá decidido nuestro organismo ante determinado comportamiento de mis padres? Y tomar en cuenta las conclusiones-reacciones de nuestro Cerebro Básico, y luego si lo deseamos cambiar nuestro comportamiento. Si no, nuestra herencia sirve como una red de resistencia contra cualquier nuevo deseo del Cerebro Límbico o invención de la Neocorteza

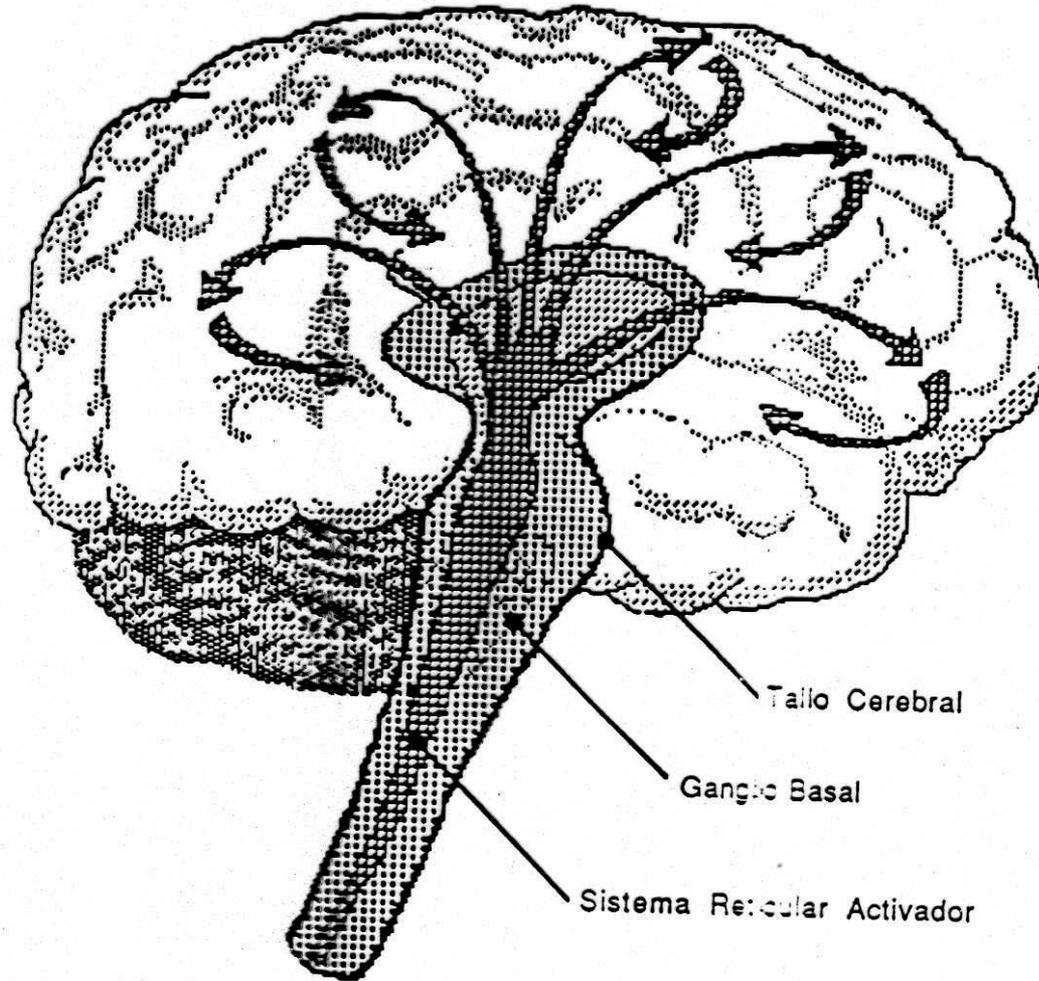
Cómo Acceder Al Cerebro Básico

- Adquiriendo la habilidad de entrar en el ritmo de lo que está sucediendo
- Desarrollando la habilidad de crear parámetros y de disolverlos cuando son inapropiados
- Desarrollando la habilidad de acercarse a... y alejarse de... (un baile permanente)
- La esencia del control en este cerebro sería entrar en el ritmo, enfocar en él y a través de este enfoque ser capaces de bajar la velocidad hasta relacionarse con lo que se tenga más cerca.

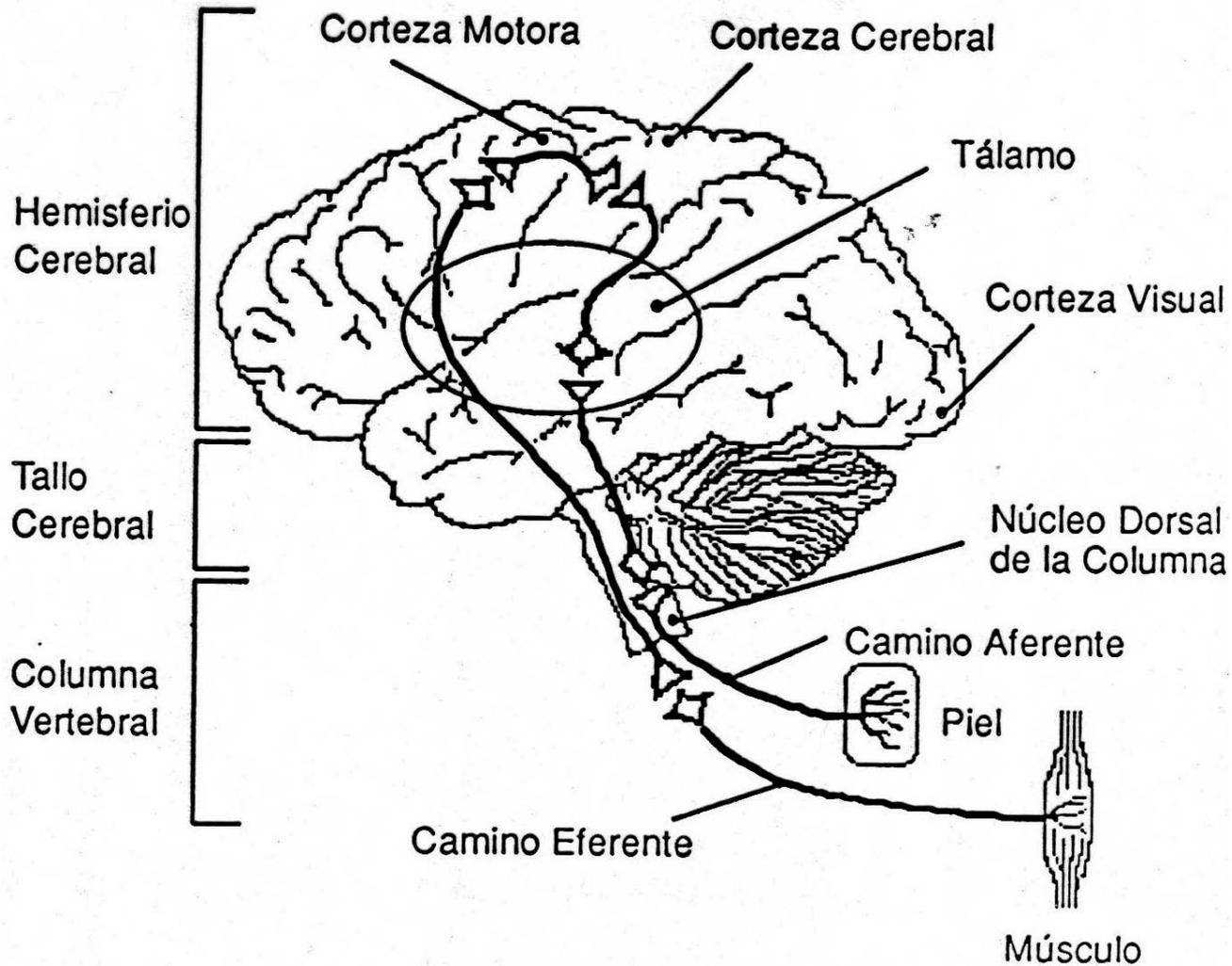
Componentes Fisiológicos Del Cerebro Básico (I)

- ✿ MacLean define como componentes del Cerebro Básico: El Tallo Cerebral, el sistema Reticular Activador y el Ganglio Basal.
- ✿ El Tallo Cerebral es la extensión de la columna vertebral, en su interior se encuentra el Sistema reticular Activador
- ✿ A través del Sistema Reticular Activador los impulsos pasan al Sistema Límbico estimulando el sentir, al Sistema Neocortical estimulando la imaginación, la intuición y/o el pensamiento; o permanecer en el sistema Básico a modo de registro.

Componentes del Cerebro Básico



Sistema Aferente y Eferente



Componentes Fisiológicos Del Cerebro Básico (II)

- Cuando los impulsos se registran en el Cerebro Límbico, nos permiten estar conscientes de lo que estamos sintiendo. Al registrarlos en la Neocorteza estamos pensando, imaginando o intuyendo. En el Tallo Cerebral puede ser que no nos hagamos conscientes hasta mucho más tarde. En la noche, entrando en la relajación más profunda del dormir, quizás nos permitimos acceder más información, que puede aparecer en imágenes o mensajes verbales que es lo que llamamos sueños; el lenguaje más sutil de este cerebro. También la información puede aparecer semanas o años después, cuando haciendo cualquier actividad, nos damos el permiso de tener acceso a la información que ya estaba almacenada dentro de nosotros y que se estructura de una manera nueva y significativa.

Componentes Fisiológicos Del Cerebro Básico (III)

- ✦ El Ganglio Basal se forma alrededor del Tallo Cerebral y del Sistema Reticular Activador; está involucrado en la actividad motora, la memoria sensorial, el mandato, el patrón, el mapa de conducta. Los cuales están archivados y pueden ser activados por estímulos del medio ambiente, aún sin el acuerdo consciente del Sistema Neocortical o del Sistema Límbico. Lo que se estimula es lo que hemos archivado en nuestra propia memoria. Podemos visitar de nuevo esta memoria y buscar conformar una nueva decisión. Y cuando no podamos tomar una decisión nueva, al menos podemos estar conscientes que la raíz de un problema específico queda dentro de nosotros y no en la otra persona. El otro es solo un espejo que nos estimula.
- ✦ Los patrones del ser humano están asociados con el factor de repetición y la memoria sensorial del Cerebro Básico; esto nos ayuda a explicar la dificultad y la sutileza de los patrones del comportamiento.

Nuestro Cerebro Básico Nos Habla En La Cotidianeidad (I)

- La forma física de nuestro cuerpo es un lenguaje
 - Para tener acceso al Cerebro Básico necesitamos aceptarnos a nosotros mismos como creación. Amarnos nosotros, a nuestros propios cuerpos, es nuestra primera tarea.
 - Lo sagrado de nuestro cuerpo como creación es la llave para abrir la puerta a este cerebro y a través de él, observamos esta creación conectada a la vida.
- Nuestros comportamientos son otra manera de que se nos revele lo que está pasando dentro de nosotros
 - Desde el punto de vista del Cerebro Básico, leer nuestro comportamiento es la manera de saber lo que nos está pasando por dentro. Necesitamos aceptar nuestro actuar como un factor igual al pensar, imaginar o sentir, si queremos estar plenamente conscientes.

Nuestro Cerebro Básico Nos Habla En La Cotidianeidad (II)

- El medio ambiente que creamos a nuestro alrededor también es un lenguaje de nuestro cerebro más profundo
 - Los escenarios en los que vivimos son los textos a estudiar para llegar a ser conscientes. Mi hogar me revela, mi trabajo, mi salud, mi religión, mi disfrute, mi familia y todo mi alrededor me revela. Estos contextos son lo que soy.
- Nuestros sueños son otro lenguaje. Son vibraciones de las que no estamos generalmente conscientes durante el día y requerimos de la profunda relajación de la noche para escucharlas
 - El sueño contiene información que se está procesando y volviendo disponible para integrarla o descartarla. Los sueños sirven como comunicación entre nuestro ser consciente y nuestro ser inconsciente. En términos cerebrales es comunicación desde nuestro Cerebro Básico, pasando a través de nuestro cerebro Límbico y llegando a nuestra Neocorteza
 - En los sueños, en general se busca entender: Cuál es la energía dentro de mí que escoge presentarse como las personas, sitios y actos que están expresados en mi sueño.

Perfil del Comportamiento



INFORME SOBRE EL DESARROLLO DEL CURSO INTERCULTURALIDAD, HERRAMIENTAS PARA LA CONVIVENCIA

FESTCAT, ESCOLA D'ESTIU LLIVIA, JULIO 2006

El curso "Interculturalidad, Herramientas para la convivencia" se desarrolló, como estaba previsto, en 24 horas entre el Lunes 10 de Julio y el Sábado 15 de Julio en el horario de 10 a 14 horas en la localidad de Llívia en el marco de la 'Festcat, Escola d'estiu'.

Asistieron nueve participantes: cuatro maestros (as) de infantil/primaria, dos profesores de educación secundaria, y tres funcionarios relacionados con el área cultural y social.

De los participantes, cinco era la primera vez que asistían; dos participantes asistían por segunda vez; uno, por tercera vez; y uno, ha asistido desde el inicio de la Festcat.

El grupo se mostró motivado e interesado desde el primer día hasta la finalización del curso. Atribuyo el interés sostenido a las siguientes razones:

1. Los participantes se encuentran inmersos en una realidad multicultural y multiétnica, en lo relativo al contexto laboral, y en algunos casos en el contexto vecindario.
2. La convivencia entre razas y culturas es un aspecto de la realidad catalana actual al que han dedicado tiempo, reflexión y en función de ella han puesto en práctica múltiples estrategias.
3. Interés por los contenidos del curso.
4. La posibilidad durante el curso de intercambiar información en relación a las creencias, los sentimientos, las actitudes, la experiencia, las dudas, los miedos y aprehensiones sobre la cotidianeidad multicultural y multiétnica en la que desarrolla cada uno su trabajo.
5. La posibilidad de reflexionar en conjunto, de seguir en contacto y complementar acciones a futuro.

La cohesión desarrollada por el grupo, a partir de las diferentes dinámicas realizadas y al hecho de contactar la existencia de un interés común, como es la convivencia entre diferentes culturas, llevó progresivamente a ahondar en las experiencias y en la reflexión, así como a vislumbrar la complementariedad de algunas acciones en el área educativa y en la administrativa.

En el transcurso de las 24 horas se trabajaron los objetivos y contenidos previstos; detectándose la necesidad, en los entornos laborales en el que se desempeñan los participantes, de un espacio compartido de reflexión y de

tender puentes con otras personas o entidades relacionadas con la convivencia entre culturas y razas, de manera de compartir experiencias y desarrollar acciones conjuntas.

Entre las principales actividades metodológicas utilizadas en el curso están:

1. Trabajar la teoría desde la práctica.
2. Trabajar intercaladamente actividades dirigidas a lo cognitivo, actividades vivenciales que estimulan a encontrar información personal y nexos entre sí, y actividades de reflexión individual y colectiva.
3. Trabajar elementos expresivos como son la plástica y el cuerpo.
4. Comenzar y/o finalizar las sesiones con algún elemento lúdico.
5. Hacer ejercicios de relajación, de activación, de visualización.

La metodología empleada fue vital tanto en función del logro de los objetivos y el desarrollo de los contenidos, como en función de culminar exitosamente un curso teórico-práctico en un contexto en el que tradicionalmente tiene como perfil de convocatoria la fiesta, lo lúdico, el circo, la danza, el teatro y todo lo relacionado con la tradición cultural catalana, la creación y la expresión.

El curso se inició haciendo una puesta en común del grupo sobre tres aspectos primordiales en relación al encuentro entre razas y culturas:

- las percepciones y creencias positivas
- las percepciones sobre los conflictos que pueden presentarse en el proceso
- las sensaciones que genera el proceso

Dichos aspectos se retomaron el último día –teniendo en cuenta los contenidos trabajados- en función de extraer algunas conclusiones en relación a modalidades de líneas de acción en la administración pública y en el área educativa; y en función de concretar posibles acciones a desarrollar en el ámbito laboral

A continuación se detallan tanto la puesta en común inicial como las conclusiones del último día:

Percepciones y creencias positivas en relación al encuentro entre razas y culturas

- 1.- Consideran positivo -per se- el contacto entre diferentes culturas
- 2.- Es positivo el intercambio y el conocimiento mutuo
- 3.- Oportunidad de conocer a otras personas diferentes y dar a conocer
- 4.- Con el acercamiento a una nueva cultura puede darse un proceso de apertura y solidaridad
- 5.- En el contacto con personas diferentes se produce un enriquecimiento emocional

- 6.- El acercamiento 'al otro', el trato individual a diferencia del colectivo, genera un conocimiento importante
- 7.- Repentinamente estamos 'fuera de la burbuja', 'el mundo vino a casa', lo que conlleva un crecimiento individual
- 8.- En el proceso de contactarse con culturas diferentes se produce un mayor conocimiento de los hechos históricos.
- 9.- En el proceso de encuentro con culturas e historia diferentes, el mundo se vuelve más rico
- 10.- Es una oportunidad para intentar la convivencia y manejar los conflictos
- 11.- Los inmigrantes pagan la Seguridad Social, lo que representa una ventaja para los locales
- 12.- Circunstancia en la que pueden producirse nuevas ideologías o reeditarse otras
- 13.- Puede generarse una crisis de lo 'propio', lo que puede hacer que lo aprecies más, la crisis te hace pensar.
- 14.- En el fondo no somos tan diferentes

Las percepciones sobre los conflictos que pueden presentarse en el encuentro entre razas y culturas

- 1.- Las administraciones no saben cómo afrontarlo
- 2.- La administración tiende a ayudar al más pobre, en detrimento de los locales
- 3.- Se usa como tapadera
- 4.- Como mecanismo de defensa los recién llegados pueden aislarse y no relacionarse, pueden considerarse autosuficientes y generar ghettos para vivir
- 5.- Los inmigrantes pueden tomar para sí antivalores nuestros: el no esfuerzo, sociedad consumista, la no solidaridad, la no apertura
- 6.- Tanto en los inmigrantes como en los locales puede darse, la incompreensión del otro y la intolerancia a las costumbres respectivas
- 7.- Racismo en las dos direcciones: los recién llegados y los españoles
- 8.- Tanto en los recién llegados como en los españoles puede darse un límite difuso en relación al respeto de los valores propios y a los ajenos, lo que puede generar dificultades para el intercambio
- 9.- Pueden generarse dificultades a nivel económico, lo que puede producir un retroceso social.
- 10.- Existe la posibilidad de quedarnos en el conflicto social y no evolucionar
- 11.- La multiculturalidad puede generar crisis de identidad, tanto en los recién llegados como en los locales. Esto puede llevar a un escaso manejo de las frustraciones

Reflexión del grupo: estamos en un proceso de multiculturalidad, o de interculturalidad ?

Para el grupo: La interculturalidad es un proceso voluntario y activo, no estamos en ello.

Las Sensaciones que se generan en relación al encuentro entre razas y culturas

- 1.- Impotencia y frustración ante el desconocimiento del otro
- 2.- Desconcierto y preocupación, por miedo a lo desconocido y falta de control
- 3.- Inquietud, miedo al sentirse amenazado
- 4.- Rabia por actuaciones recriminables
- 5.- Desconfianza
- 6.- Angustia
- 7.- Pena
- 8.- Reciprocidad
- 9.- Curiosidad, satisfacción, ilusión
- 10.- Esperanza, por ser un proceso imparable
- 11.- Bloqueo por falta de recursos para comunicarme
- 12.- Perplejidad por no poder extrapolar la experiencia que como migrantes han tenido muchos españoles
- 13.- Perplejidad ante el lenguaje de los políticos y la gente de a pié

Puesta en común a modo de conclusiones

A nivel de Administración Pública:

- 1.- Debe desarrollarse un trabajo más a nivel de administración local y ONGs
- 2.- Trabajarse más a nivel de lo informal y la transversalidad. Se coincide en que cuando se organiza un encuentro multicultural, la atmósfera es de 'parque temático', lo cual es incómodo y contraproducente.
- 3.- Debe procederse a la legalización de los sin papeles
- 4.- En las acciones públicas debe haber mayor coordinación y transversalidad
- 5.- Mantener las relaciones 'con el otro', desde la individualidad, no como perteneciente a un colectivo determinado

A nivel de Sistema Educativo

- 1.- Debe haber una mayor incidencia del tema 'Convivencia' en el Plan de Entorno Educativo (PEE)
- 2.- Debe poder generarse un proceso de 'inmersión en la lengua local' para los recién llegados
- 3.- Tomar en cuenta, en función de la comunicación, el lenguaje no verbal
- 4.- Mantener las relaciones 'con el otro', desde la individualidad, no como perteneciente a un colectivo determinado

En relación al desarrollo del curso y los comentarios que se expusieron en el encuentro del Jueves 13 de Julio 'On vas Fescat', es interesante destacar que en dicho encuentro varios de los asistentes presentaron argumentos que refuerzan los aspectos trabajados en "Interculturalidad, Herramientas para la

Convivencia". Especialmente en relación a la 'puesta en común' que se hizo el primer día del curso sobre las percepciones negativas y las sensaciones que pueden producirse en el encuentro entre razas y culturas.

En ambos casos: en el curso desde la implicación, la reflexión y la observación, y en 'On vas Fescat' desde el malestar y la crítica; aparecieron el miedo, la desconfianza, el desconcierto, la preocupación; que generalmente se presenta ante situaciones desconocidas y que no sabemos cómo manejar; la inquietud por sentirse amenazado; desconfianza y la crisis de identidad que puede generarse tanto en los recién llegados como en los locales.

Comentarios como los que a continuación se señalan, expresan sobretodo un gran miedo a lo desconocido:

- 1.- Que se integren ellos (los recién llegados)
- 2.-Están suplantando la cultura (los recién llegados están suplantando la cultura catalana)
- 3.-Primero conozcamos lo nuestro, luego podemos acercarnos a los demás
- 4.-...en la Fescat todos debemos tener los mismos objetivos
- 5.-...la integración se dá a través de la música, como en nuestro grupo....
- 6.-allí sentados, escuchando todo un rollo.....

A lo anteriormente expuesto señalo sólo algunos comentarios, que podrán ampliarse si ese es el interés de alguno de los organismos implicados en la organización de la Fescat:

- 'Que se integren ellos'

Este comentario me hace recordar los acontecimientos sucedidos este mismo año en Francia, con segundas y terceras generaciones de franceses descendientes de inmigrantes. El rechazo de la colectividad recorre internamente caminos intrincados, especialmente cuando las personas recién llegadas, pertenecen a colectivos con dificultades en su país de origen, que es el caso de la mayoría; por lo general las personas emigran porque no vislumbran opciones en su país de origen.

- 'Están suplantando la cultura'.

Pensar que la cultura catalana -que ha sobrevivido no sólo a la represión abierta en la Época Franquista, sino a múltiples procesos anteriores de intentar silenciarla- pueda ser suplantada por los inmigrantes, denota la minusvalidez con la que se percibe la propia cultura.

- 'Primero conozcamos lo nuestro, luego podemos acercarnos a los demás'.

No hay tiempo, ya las personas 'diferentes' están aquí. Como decía uno de los participantes del curso, 'el mundo vino a casa'; y nuevamente aparecen las imágenes de coches quemados y espacios comunes arrasados en el territorio Francés

- 'La integración se dá a través de la música'.

'...en la Fescat todos debemos tener los mismos objetivos'

'...allí sentados, escuchando todo un rollo.....'

Si la integración se dá en la música y en todas las artes. En general la convivencia se dá espontáneamente en toda actividad en la que se tenga un objetivo común; lo cual no significa que no podamos hacernos al tema desde la reflexión y ahondando en las dificultades que podrían generarse si no tomamos en cuenta las características del ser humano, de donde quiera que éste sea.

En este comentario se percibe un trasfondo, sobre que la Fescat, no es el lugar idóneo para dar un curso de las características de "Interculturalidad, herramientas para la Convivencia". Al igual que se percibe en los comentarios '...en la Fescat todos debemos tener los mismos objetivos' y '...allí sentados, escuchando un rollo...'. Si bien el perfil que ha tenido la Fescat en sus 9 ediciones es, como decíamos antes, la fiesta, lo lúdico, el circo, la danza, el teatro y todo lo relacionado con la tradición cultural catalana, la creación y la expresión; pareciera que existe la voluntad de revisarlo, en función de ampliar el público, de actualizar objetivos, de modificar logros, etc; con lo que habría que revisar todos los cursos, los talleres y las actividades, además de la organización, logística, convocatoria, etc.

Igualmente, aunque se mantenga el perfil que la Fescat ha tenido hasta este momento, sugiero incluir cursos y talleres, que desde la creación, el arte, la artesanía, el juego, la danza, etc., permita a los participantes, sean locales o no, contactar con la expresión cultural y con personas de otros países; en aras básicamente de conocer a ese 'otro', distinto a 'nosotros', que nos genera miedo, incertidumbre, desconfianza y que hace tambalear las creencias que sobre lo propio tienen los locales. Así como posibilitar el acercamiento y el conocimiento de la cultura catalana a las personas venidas de otros lugares, igualmente en aras de conocer a ese 'otro', distinto a 'nosotros' que es el catalán.

Nieves Batista Lorenzo
La Casa Amarilla
29 de Julio de 2006