

APPINTEGRAL

PRÁCTICA INTEGRAL



MÓDULO OPTIMIZACIÓN

LÍNEAS DE INTELIGENCIA INCLUIDAS EN ESTA GUÍA DE PRÁCTICA INTEGRAL:

1 COGNITIVA

2 FUERZA DE VOLUNTAD

3 MUSICAL

4 EMOCIONAL
(INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL)

5 CORPORAL

6 ESPIRITUAL



/ EN LA P. 129 ENCONTRARÁS UNA HOJA-GUÍA PARA QUE LLEVES TU PROPIO REGISTRO DE PRÁCTICA INTEGRAL



EL MIEDO A TU PROPIA GRANDEZA

“Si planeas deliberadamente ser menos de lo que eres capaz, entonces te advierto que serás infeliz por el resto de tu vida”.

Abraham Maslow

Todos queremos dejar el mundo un poco mejor de como lo recibimos. Queremos sentirnos mejor, con más vitalidad, más energía, más creatividad y más vigor. La mayoría de nosotros tiene la sensación de poseer un cierto talento, un don, una intuición de genuina grandeza. La grandeza es, simplemente, una combinación de diversas habilidades y talentos diferentes: todos tenemos la capacidad de descubrirlos.

¿Puedes llegar a revelar toda tu grandeza?

Abraham Maslow fue un psicólogo que creó la **Pirámide o Jerarquía de las Necesidades**. Las necesidades básicas son del tipo fisiológico (comer y dormir), una vez satisfechas aspiramos a otras necesidades de niveles más altos: seguridad, pertenencia y autoestima.

En la tabla a la derecha vemos que todas esas necesidades, hasta la autoestima, corresponden a necesidades de déficit: buscamos constantemente algo de lo que carecemos.

A partir de la autorrealización (mente Pluralista o Visión Lógica Temprana) se acaban las necesidades de deficiencia o déficit y emergen las necesidades de suficiencia o ser.

La autorrealización es un propósito de vida que cada uno de nosotros está llamado a realizar. Uno de los factores que nos impide alcanzarla es el llamado **“Complejo de Jonás” o el miedo a la propia grandeza**. Como lo definió Maslow, “evitar nuestro verdadero destino o la huida de nuestros mejores talentos”. Si nacemos con un potencial ilimitado, ¿por qué no todo el mundo alcanza la autorrealización?

Maslow observó que tememos tanto a lo mejor como a lo peor de nosotros mismos: nos asusta llegar a transformarnos en aquella persona que imaginamos en nuestros mejores momentos.

NIVEL	PORCENTAJES DE DESARROLLO EN LA SOCIEDAD ACTUAL	DESARROLLO MORAL (GILLIGAN, KOHLBERG, WILBER), DESARROLLO COGNITIVO (PIAGET, WILBER)	JERARQUÍA DE NECESIDADES (MASLOW)
8	SUPERINTEGRAL 1%	No dual Causal Kosmocéntrico Sutil	R Autotrascendencia
7	INTEGRAL 5%	Visión Directa (Alma) Visión Lógica (Tardía) Kosmocéntrico Visión Lógica (Intermedia)	E Autorrealización
6	PLURALISTA POSMODERNO 20%	Visión Lógica (Temprana) Cosmocéntrico	O Autoestima
5	RACIONAL MODERNO 30%	(Tardío) Operacional (Temprano) Formal Mudiocéntrico	I Autoestima
4	MÍTICO PREMODERNO 40%	Operacional (Tardío) Concreto (Temprano) (regla/frol) Etnocéntrico	T Pertenencia
3	MÁGICO-MÍTICO PREMODERNO	Preoperacional (conceptual)	I Seguridad
2	MÁGICO PREMODERNO	Preoperacional (simbólica) Egocéntrico	F Seguridad (inicio)
1	ARCAICO PREMODERNO	Preoperacional (sensoriomotor)	D Fisiológicas

¿QUIÉN ERA JONÁS?

Una figura bíblica que intentó resistirse al llamado de Dios para convertirse en profeta. Jonás huyó por miedo a no estar a la altura de la misión.





LÍNEA DE INTELIGENCIA COGNITIVA

MÁS CONCIENCIA, MÁS CLEVER

La inteligencia cognitiva no es el Coeficiente Intelectual o las capacidades en lenguaje o matemáticas, como se suele creer. Cognición es un sinónimo para la palabra conciencia.

Esta línea de inteligencia se define como la capacidad de tomar perspectivas. Mientras más perspectivas puedas integrar, te vuelves más consciente.



HAZ ESTE EJERCICIO: PONTE EN EL LUGAR DE OTRO

La próxima vez que estés hablando con alguien simplemente trata de ponerte en su lugar. Escuchar lo que está diciendo. Y mientras lo escuchas, trata de imaginarte qué está viendo y cuál es su punto de vista.



Al hacer esta práctica vas fortaleciendo el “músculo” de tomar perspectivas.

Tomar la perspectiva del otro es crucial: cuando evolucionamos a través de los niveles de desarrollo (transformación) lo que hacemos es aumentar nuestra capacidad de sumar nuevas perspectivas o dimensiones (integración). Ver el mundo a través de los ojos de otro ayuda a expandir nuestra conciencia, porque fortalece nuestra capacidad de tomar nuevas perspectivas.

Esta capacidad nace cuando estamos en el nivel 4 mítico, alrededor de los 7 años, cuando dejamos el nivel egocéntrico y nuestra identidad se expande desde el “Yo” (1^{era} persona) a un “Nosotros” (2^{da} persona). En el siguiente nivel racional esta capacidad se fortalece al integrar la perspectiva de lo exterior (3^{era} persona), en donde la conciencia se expande e incluye a todos los seres humanos sin importar su raza, creencias o sexo. Y así esta capacidad se va transformando a través de los niveles.

No nacemos con la capacidad de tomar el rol del otro. Un experimento muy conocido realizado por **Piaget** con un niño de 4 años (nivel egocéntrico) lo refleja:

Un niño tiene delante suyo una pelota que es verde por un lado y roja por otro. Un adulto gira la pelota varias veces para que el niño vea que tiene esos colores. En un momento el niño ve la parte verde, el adulto la roja. Si se le pregunta al niño ¿de qué color ves la pelota? él dirá “verde”. Y si luego se le pregunta “¿de qué color yo veo la pelota?” también dirá “verde” en vez de roja. Porque el niño aún no ha aprendido a ponerse en el lugar del otro. Si se realiza este mismo ejercicio con niños de 7 años hacia arriba, por ejemplo (desde el nivel 4 mítico), ellos responderán “roja”, porque ya han adquirido la perspectiva de ponerse en el lugar del otro.

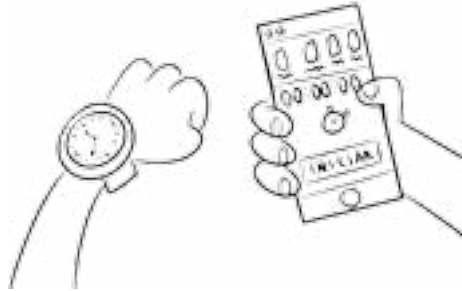
En este ejemplo se puede ver que la cognición no es información, es conciencia, es un darse cuenta, es agregar una perspectiva que no existe en nosotros.



LÍNEA DE INTELIGENCIA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD TU QUIERES, TU PUEDES

La voluntad es el poder de la mente para hacer cosas: es lo que nos permite elegir un curso de acción y seguirlo, sin perder de vista nuestro objetivo o desviarnos del camino.

La voluntad es una inteligencia sumamente importante y necesaria para llevar a la práctica cualquier proyecto: tus estudios, tu vida profesional, artística o personal.



MIDE TU FUERZA DE VOLUNTAD



1. Se necesita un celular con cronómetro o reloj con segundero.
2. Cronométralo en 15 segundos y comienza.
3. Mira el segundero fijamente mientras corre durante estos 15 segundos. Toma nota de tu capacidad mental de permanecer concentrado en él sin perder el hilo. Observa tu fortaleza mental, trata de sentirla o contemplarla como si se trata de un objeto, pregúntate: ¿cómo se siente, qué aspecto tiene esta cosa llamada voluntad? ¿es dura, sólida, cuadrada? No importa qué ideas te vengan a la mente en ese momento para describirla, trata de ver este foco, esta voluntad como un objeto.

Date cuenta de la capacidad que tienes de concentrarte y las cualidades positivas que la acompañan. Esto es, precisamente, lo que convierte la conciencia en atención.

La voluntad te permite:

- Levantarte cada mañana
- Cumplir con tus tareas y proyectos
- Avanzar en el estudio de tu instrumento/ canto/composición/intepretación
- Respetar los tiempos de estudio que te asignas
- Creer y confiar en ti mismo/a

Concentración



Determinación



VOLUNTAD



LÍNEA DE INTELIGENCIA MUSICAL

EL ARTE DE UNA BUENA PRÁCTICA

1 EJERCICIO

OPTIMIZA TUS SESIONES DE PRÁCTICA CON ESTOS 4 PASOS

PASO 1: COMPRENDER LOS CONCEPTOS CLAVE PARA PRACTICAR:

1. Pre-práctica
 2. Práctica
 3. Post-práctica
 4. Acción
 5. Autocrítica objetiva
1. Pre-práctica: revisa los objetivos de tu sesión de práctica.
 2. Práctica: es el real “hacer”, momento que dedicas a tratar de obtener habilidades a través de la repetición, evaluación, atención al detalle y comparación con el objetivo inicial.
 3. Post-práctica: analiza lo que acabas de hacer en la sesión de práctica y determina cuál será el objetivo de la próxima sesión.
 4. Acción: toca, compón, canta o interpreta, simplemente eso. Deja siempre un tiempo para la acción. Usa tus destrezas y pásalo bien. Sobre todo no pienses: si hay cualquier tipo de pensamiento en esta etapa, entonces no estás en el presente y conectado con la energía correcta tocando, componiendo, cantando o actuando.
 5. Autocrítica objetiva: llega a ser capaz de lograr tal nivel de objetividad que puedas ser tu propio crítico/a.



PASO 2: COMPROMISO Y PLANIFICACIÓN

1. Haz una autodeclaración honesta con un objetivo puntual. Por ejemplo: llegar a ser el mejor músico dentro de mis potencialidades e intereses artísticos.
2. Define una cantidad de tiempo mínimo para practicar cada día. Siempre comienza de a poco, para luego ir agregando más horas.
3. Identifica cuál es tu hora más productiva del día. Usa una agenda (entre las páginas 14 y 33 de este Cuaderno encontrarás una agenda mensual). Cuando anotas lo que tienes que hacer, ya sea en una agenda o en tu celular, ahorras el tiempo que gastarías recordándolo.
4. Lleva un Registro de Horas de Práctica (en la página 158 y 159 encontrarás una hoja tipo). Llevar este registro es muy importante porque te permite ir midiendo tu nivel de avance, y porque lo que se puede medir no se puede controlar.

PASO 3: MANOS A LA OBRA

1. Recuerda el objetivo inicial que tú mismo te planteaste. Cuando estés listo/a para practicar, dí en voz alta “empiezo”. Marcar este punto de inicio, aunque no lo creas, es muy importante, porque muchos estudiantes nunca “empiezan” su sesión de práctica.
2. Los problemas siempre se dejan fuera de la sesión de práctica. Sé consciente de esto.
3. Organiza la sesión dejando lo más difícil para el inicio y lo más fácil para el final. Si no alcanzas a practicar todo, marca donde quedaste y comienza desde ahí la siguiente sesión.



4. Toma conciencia de tus emociones durante la práctica: aburrimiento, rabia, angustia e incluso el exceso de autoconfianza pueden echar a perder la sesión. Si descubres una emoción negativa, tómate un breve descanso hasta que pase.
5. Cuando termines la sesión de práctica dí a ti mismo/a “bien hecho”, ya sea mentalmente o en voz alta.

PASO 4: ;TOCA, ESCRIBE, CANTA O INTERPRETA: SÍ, CUALQUIER COSA!

Siempre hazlo después de una sesión de práctica porque, a fin de cuentas, esa es la razón de por qué estás estudiando. Ojo, esta parte no está asociada a “pensar” ni a evaluar lo que haces. Esa parte del trabajo ya la hiciste antes. Ahora libérate y deja fluir a tu artista.

2 EJERCICIO

**APRENDER EN 10 PASOS:
CÓMO EL CEREBRO PROCESA
LA INFORMACIÓN**



1 CALIDAD:

Enfócate en lo que ahora te sirve

Si te pones a estudiar cosas que no tienen utilidad real para ti ahora, no las vas a retener correctamente. Entonces en unos meses más, cuando de verdad necesites usarlas, vas a tener que volver atrás y aprenderlas de nuevo. Esto te tomará el doble de trabajo. Hay una manera más eficiente de aprender, se basa en una sencilla regla que dice: una persona aprende lo que quiere aprender cuando quiere aprenderlo.

Debes saber exactamente en qué estás trabajando y por qué lo deseas. Solo así tendrá completo sentido para ti.

Por lo tanto, siempre que sea posible, trabaja solo con información que tenga un propósito útil ahora para tus estudios.



**2 CANTIDAD:
Un paso a la vez**

Cuando te enfrentes a una partitura con cientos de notas, no trates de aprender todo junto. Solamente tienes que tocar la primera nota o hacer bien el primer movimiento de una coreografía para informarle a tu sistema nervioso que eres capaz de tocar, cantar o bailar correctamente.

Un ejemplo: si un practicante de esquí puede esquiar el primer metro correctamente, sin duda podrá esquiar los metros siguientes.

Recuerda: luego de aprender la primera nota o paso, simplemente pregúntate: ¿cuál es el siguiente paso? La respuesta obvia es: la siguiente nota o paso. De esta manera, nunca estarás abrumado teniendo que mediar con cientos de notas o pasos de una sola vez.

Al reconocer esto, tu motivación crecerá.

**3 MOTIVACIÓN:
Aprovecha bien tu tiempo**

Cuando inicias tu sesión de práctica y te sientas para dedicar, por ejemplo, cuarenta y cinco minutos de tu tiempo y concentración, debes asegurarte que al final de la sesión lograste lo que



buscabas aprender cuando la comenzaste. Debes terminar la sesión cada vez con un sentimiento de avance, o de lo contrario saber exactamente qué salió mal. ¿Cómo determinas si algo sale mal? Esto nos lleva al punto siguiente, el diagnóstico.

4 DIAGNÓSTICO: Tiempo y espacio

Puedes pensar, por ejemplo, “no importa cuánto practique, no puedo tocar suficientemente rápido, debe haber algo malo en mis manos”. El problema puede ser simplemente lograr una buena sincronización de dos excelentes manos. Para lograrlo, por ejemplo, un lugar tranquilo para tocar o cantar es el baño, donde es extremadamente resonante y uno puede escuchar hasta el más mínimo detalle.

Antes de empezar a estudiar, haz un diagnóstico de tu entorno. Te recomendamos tener en cuenta la temperatura, la luz y el ruido.

También la relajación es importante, porque afecta tu flujo sanguíneo y tu tono muscular. La postura correcta es igualmente relevante. Cada cierto rato párate y estírate. Si la sesión comienza a ponerse difícil, recuéstate de espalda en el suelo y respira hondo por un momento. Imagínate tocando, cantando o bailando el pasaje perfectamente.

5 DIFERENCIA LOS DOS TIPOS DE MEMORIA: No los confundas

Hay dos tipos de memoria involucrados en el proceso de aprendizaje. Tu memoria motriz, que es el entrenamiento de las habilidades físicas o motrices (dónde pones tus dedos, cómo preparar el diafragma para cantar, etc.) y tu memoria de datos, que es la adquisición de información y conceptos (construcción de escalas, patrones de digitaciones, memorizar los pasos de una coreografía, aprenderse un libreto, etc.).

La memoria motriz se entrena por el método de la repetición. Con ella puedes practicar por largas horas sin ningún daño. Mientras más repetición, mejor.

Con la memoria de datos debes trabajar con períodos de tiempo muy cortos, asegurándote de no exceder tu capacidad de atención. Ten en cuenta que ésta variará diariamente y puede ser tan corta como 5, 10 o 15 minutos cada vez que te sientas a practicar.

No caigas en la trampa de confundir los dos tipos diferentes de aprendizaje: no gastes horas trabajando sin concentración y tratando de adquirir datos conceptuales y por otro lado, no te engañes pensando que hay un atajo para adquirir habilidades motrices.



6 RECORDAR: Saca la foto

Muchos estudios han confirmado que la mente es como una cámara fotográfica: una vez que se tiene una clara impresión del material, la foto queda bien enfocada. La memoria no debe depender siempre de la repetición. Lo que debes hacer es mirar el material una vez para obtener la imagen enfocada muy clara y luego ensayarla de memoria.

Practica recordando los sonidos y visualizando los pasos de la coreografía. Haz esto mientras almuerzas o esperas la micro. Después de un tiempo este entrenamiento visual será como una segunda naturaleza y te transformarás en un súper aprendiz, capaz de aprender tanto lejos de tu instrumento o material de trabajo como cerca de él.

7 IDENTIFICAR DISTRACTORES: Enemigos del buen aprendizaje

Cuando no estás enfocado te dedicas a hacer cualquier cosa menos estudiar (revisar el mail, chatear, etc.). Utiliza un cronómetro (ver punto 8), elimina de tu lugar de estudio las cosas



que te pueden distraer y trabaja concentrado únicamente en la actividad que te has propuesto realizar por el periodo que determines, para luego regalarte un pequeño recreo.

La desconcentración desaparece rápidamente una vez que comienzas a trabajar.

8 PERÍODO DE TIEMPO: Descubre tus límites de concentración

Es necesario que tengas presencia mental a lo largo de toda la práctica. Unos pocos minutos de estudio concentrado y atento pueden dejar una sólida impresión y pueden resultar mucho más beneficiosos que invertir en horas de trabajo desconcentrado. En tus primeras etapas necesitarás pausas “por reloj” hasta que te hagas sensible a tus propias señales físicas y mentales.

Pon la alarma del celular o reloj y tómale el tiempo a cada sesión de práctica. Por supuesto, puedes dejar todo anotado en tus Hojas de Registro de Horas de Práctica (ver páginas 158 a la 159).

Al principio, cuando la alarma te avise que se acabó la sesión, respeta esta señal. No vayas más allá de tu tiempo límite asignado. Cuando te acostumbres a manejar tu propio tiempo, te harás más y más sensible a tus propios límites. Nunca practiques hasta “no dar más”, esa no es la idea.

9 PRECISIÓN Y VELOCIDAD: Jamás dejes pasar un error sin darte cuenta

Es natural para cualquier estudiante de una carrera artística el querer tocar, cantar, actuar o bailar con destreza y rapidez inmediatamente. Sin embargo, es esencial recordar que la velocidad viene de la precisión. Si no eres preciso/a, tu velocidad o rapidez simplemente no se desarrollará. Si tratas de tocar, cantar o aprender un texto muy rápido, reforzarás el mal hábito de tocar, cantar o actuar de forma sucia o incorrecta.

El primer error debe servir como señal para informarte que no lo hagas de nuevo. Ese pequeño error podrá no ser percibido por un oyente casual, pero tú no lo puedes dejar pasar sin corregir. Si lo dejas pasar, tu sistema nervioso comenzará a ver ese nivel de desempeño como aceptable y el error

será más y más difícil de reparar. Cuando cometas un error, detente, retrocede y comienza de nuevo a una velocidad con la cual puedas ensayar sin errores.

10 SOBRECARGA: No lo hagas si no puedes

Si estás tratando de tocar, cantar o repetir cuatro pequeñas secciones de música o movimiento y solo eres capaz de hacer tres, sumar la cuarta puede hacer que fallar en las otras tres. Así es que, si te sientes sobrecargado/a, vuelve atrás y concéntrate en las partes 1, 2 y 3. Es mucho mejor terminar tu sesión de práctica con 3 partes bien hechas, que con 50 pasos que no puedes ejecutar.

Lista para verificar

1. Asegúrate tener claro el valor del material elegido y su importancia para tí.
2. Concéntrate en dominar una pequeña cantidad de material a la vez.
3. Trabaja con períodos de tiempo cortos y toma descansos frecuentes, especialmente con el aprendizaje mental.
4. No te abrumes con una página llena de notas: tócalas o cántalas una a la vez.
5. Esfuérzate por no cometer ningún error más de una vez.
6. Diagnostica tus problemas de ejecución cuidadosamente. No culpes a tu mente por problemas motrices y viceversa.
7. Recuerda que la mente es como una cámara: una foto bien enfocada es mejor que cien fotos borrosas.
8. Pon atención a tu medioambiente de ensayo.
9. No excedas tu rango natural de atención; evita las sobrecargas a toda costa.
10. Trabaja con tu sistema nervioso, no contra él.



LÍNEA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA LUPA HACIA NUESTRO INTERIOR

ESTA LÍNEA DE INTELIGENCIA TIENE 2 ASPECTOS: UNO INTERIOR (INTRAPERSONAL) Y OTRO EXTERIOR (INTERPERSONAL):



INTRAPERSONAL (Dentro de ti)

La capacidad de registrar con precisión tus pensamientos y sentimientos: ser consciente de tus propios estados emocionales.



INTERPERSONAL (Tú + los otros)

La capacidad de realizar 2 procesos:

- Registrar con precisión tus pensamientos y sentimientos y
- Registrar los de las demás personas y ser capaz de interactuar con ellas sintonizando ambos estados emocionales: el propio y el del otro.

La inteligencia emocional se fortalece cuando nos transformamos a través de los niveles de desarrollo: cuando somos pequeños los sentimientos no entregan información muy precisa acerca de nosotros mismos y de los demás porque están muy cerca de la fantasía y el pensamiento mágico de los niveles egocéntricos.

En niveles más altos, específicamente desde el racional que es cuando nace la introspección, las emociones aportan información importante al aspecto intrapersonal de esta línea.

LA SOMBRA: UNA EMOCION INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL

Los niveles de desarrollo son para *transformar*, los estados de conciencia son para *profundizar* y *despertar*. La **Sombra** es para *ordenar*.

Resulta sorprendente que podamos negar nuestro yo, es decir, que podamos seleccionar ciertas partes de nuestro yo, de nuestra identidad y relegarlas, en un intento de negar la existencia de ciertos aspectos que nos parecen demasiado negativos (o demasiado positivos) como para asumirlos. Pero la estrategia represiva no nos libera de estas facetas, porque lo único que conseguimos es convertirlos en síntomas dolorosos.

Uno de los problemas que acarrea la Sombra es que para mantener este material reprimido o disociado se necesita una considerable cantidad de energía e información. Una energía que, si se libera haciendo consciente el proceso, podría quedar disponible para usarla creativamente en nuestra vida.

La naturaleza de nuestra mente relega a la Sombra las experiencias más dolorosas. Todos tendemos a proyectar nuestros sentimientos no resueltos sobre las personas más importantes de nuestra vida –desde seres queridos hasta figuras de autoridad, maternas o paternas, compañeros/a, etc.– y la lista es interminable. Cuando tomas conciencia de estas tendencias y empiezas a asumir tus proyecciones, le haces un favor a todo el mundo. Y, de paso, te haces la vida mucho más agradable y divertida.



**HAZ ESTE EJERCICIO:
LA PRÁCTICA 3-2-1:
ORDENANDO TU SOMBRA**



La práctica 3-2-1 es un ejercicio directo, simple y útil para establecer contacto con la Sombra proyectada, desarticular la represión y reapropiarte de ella para mejorar tu salud psicológica y tu creatividad.

UN EJEMPLO DE CÓMO SE PROYECTA LA SOMBRA:

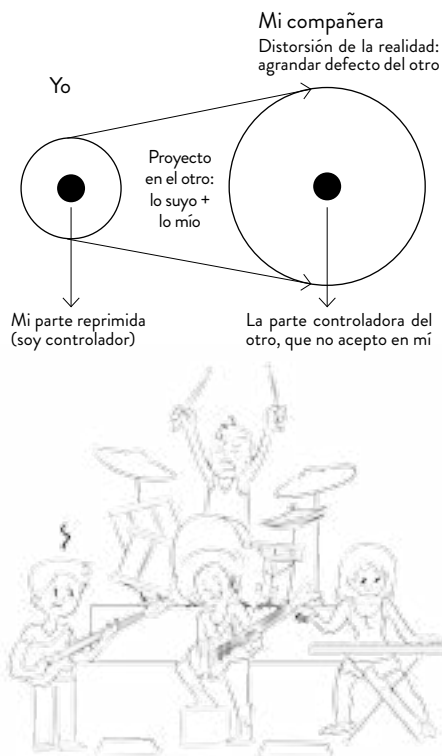
Si una persona o situación te informa, es simplemente información. Sin embargo, si de una u otra forma eso te afecta dramáticamente es probable que se trate de la Sombra, tu inconsciente.

Supongamos que estás en ensamble. Te has preparado súper bien y quieres que el tema suene impecable. Te va a tocar junto a esa misma compañera guitarrista que siempre trata de controlar: te has fijado que sus improvisaciones son más largas (y a veces complejas, otra razón más para que secretamente te moleste). Mientras tocan tienes que estar mirándola todo el tiempo para identificar cuando va a hacer una señal de que está terminando. Todo eso te estresa. Ese grupo de ensamble, por supuesto incluido tú, se da cuenta de esto y a algunos les molesta su actitud. Pero tú eres el único que llega a enfurecerse, a volverse loco por su culpa. Todas tus buenas intenciones con la música que habías preparado se ven empañadas por esta compañera conflictiva.

¿Podría ser posible que tu mismo tengas una tendencia controladora? Tu piensas “esta compañera tiene un problema, ¿por qué insiste en mandarse sola?”. Lo más probable, independiente que esa chica sea realmente una controladora, es que estés proyectando tus propias tendencias sobre ella.

Como le estás sumando tu propio control (que has renegado en la Sombra), la persona de repente se transforma en un problema doble para ti. Y al final lo que termina ocurriendo es que generas una neurosis de control. Nadie más reacciona de esta manera ante esa persona, pero tú sí.

Puede ser que habitualmente la gente te haya comentado que tiendes a controlar, pero tú nunca tomaste en cuenta esa observación, incluso te dices a ti mismo “imposible, yo no soy un controlador”, porque no eres consciente de esta conducta. Como la has disociado y apartado al fondo de tu conciencia, en la Sombra, con el tiempo la terminas proyectando en otros: tú sabes que hay un maniático del control, y ya que no puedes ser tú, debe ser otra persona, cualquier otro, especialmente si ese otro tiene alguna tendencia controladora (ese es el tipo de persona ideal para colgarle esta actitud que estás disociando en ti).





¿Y QUÉ HAY QUE HACER?

Aprender a reconocer los síntomas de la Sombra y resolver el problema invirtiendo el proceso: la Sombra empieza siendo un impulso o sentimiento en 1^{era} persona (Yo) que después se ve desplazado o proyectado sobre un objeto de 2^{da} persona (Eso) y finalmente de 3^{era} persona (Él/ella).

La génesis de la Sombra es un proceso muy rápido, 1-2-3.

De ahí que nuestra única posibilidad consiste en invertir el proceso a un 3-2-1.

Este proceso inverso apela al cambio de perspectiva (1^{era}, 2^{da} y 3^{era} persona) para identificar el contenido de la Sombra y las proyecciones que hemos calificado como externas y reincorporarlas a la conciencia consciente.

LA PRÁCTICA 3-2-1 EN ACCIÓN

Elige alguien o algo con quien quieras trabajar. Suele ser más fácil comenzar con una “persona difícil”, por la que te sientas rechazado, irritación, molestia o atracción (por ejemplo un compañero/a o un pariente) o un proyecto o un tema que tengas que estudiar. No olvides que la perturbación puede ser tanto positiva como negativa.

LUEGO SIGUE LOS TRES PASOS DEL PROCESO:

3 ENFRÉNTATE A ESO

Imagina a esa persona o situación. Describe las cualidades que más te afectan o atraen, usando el lenguaje en 3^{era} persona (él, ella, eso), como si estuvieras relatando una historia: “hay un clase de ensamble con dos grupos, en uno participa una persona más conflictiva que el resto...”. Escribe en un cuaderno. Usa la oportunidad para “sacar afuera”. No trates de ser inteligente o poner la palabra correcta. No hay necesidad de endulzar la narración. La persona que estás describiendo jamás verá esto.

2 HABLA CON ESO

Comienza un diálogo imaginario con esta persona o situación. Háblale en 2^{da} persona (usando el lenguaje del “tú”), como si ella o él estuviera realmente en la habitación contigo. Dile lo que te molesta o atrae de ella. Hazle preguntas como: “¿Por qué me estás tratando de controlar?”, “¿qué es lo que quieres de mí?”, “¿qué estás tratando de demostrarme?”. Imagina su respuesta a estas preguntas y verbalízala.

Es un juego, permite que esta perturbación te responda. Déjate sorprender por todo lo que aparecerá en este diálogo.

Todo esto puedes registrarlo por escrito en un cuaderno o solo decirlo en voz alta.

1 CONVIÉRTETE EN ESO

Conviértete en esa persona o situación. Ponte las cualidades que te molestan o fascinan. Encarna los rasgos que describiste en “Enfréntate a Eso”. Usa el lenguaje de 1^{era} persona (yo, mí, mío), y habla como si tú fueras esa persona: “yo soy el controlador, yo soy el que...”. Esto puede sentirse un poco incómodo y así debería ser; después de todo es precisamente lo que tu mente se ha esforzado en negar. Los rasgos que estás tomando son los rasgos exactos que has estado negando en ti mismo y poniéndolos afuera.

HARÁS TU PROPIO EJEMPLO DE LA PRÁCTICA 3-2-1 EN LA ASIGNATURA TALLER DE DESARROLLO INTEGRAL.

Este último paso del 3-2-1 tiene una segunda parte en la que se completa el proceso de reapropiación de la sombra: el ver en ti estas cualidades rechazadas. Experimenta la parte tuya de este rasgo que acabas de descubrir. Evita hacer el proceso abstracto o conceptual: solo debes SER. Ahora podrás recuperar e integrar esta característica en ti. El indicador más claro de que este proceso funciona es que en ese momento te sentirás más ligero/a, más libre, más en paz, más abierto/a.



LÍNEA DE INTELIGENCIA CORPORAL

¿QUÉ ONDA CON EL CUERPO?

Los y las grandes atletas como los grandes músicos tienen en común que trabajan constantemente su línea de inteligencia corporal.

Esta inteligencia sigue creciendo (prácticamente sin límite de edad) en la medida que tu cuerpo aprende a realizar distintas tareas y de diferentes maneras. El cuerpo adquiere su propia sabiduría y se vuelve más conciente al realizar cualquier cosa.

La línea de inteligencia corporal trabaja en conjunto con la inteligencia de la fuerza de voluntad: la capacidad de plantearse un objetivo específico y llevarlo a cabo.

1

LEVANTAMIENTO DE PESAS O EJERCICIOS CON LA FUERZA DEL PROPIO CUERPO



Si el antiguo paradigma era “correr es la clave de la juventud”, el nuevo paradigma es “los músculos son el motor de la juventud”.

Es uno de los ejercicios que tiene efectos más poderosos sobre la salud global. Los cambios metabólicos y el aumento de masa muscular favorecen la pérdida de peso y el fortalecimiento de la salud.

El cuerpo tarda entre quince y treinta días en destruir y reconstruir todos sus músculos, pero este proceso se ve acelerado al levantar pesos, permitiendo que la regeneración muscular culmine entre las 24 y las 36 horas posteriores al entrenamiento y siga a un ritmo acelerado cerca de 72 horas. **¡Por eso se dice que con esta práctica uno quema grasas y crea músculos mientras duerme!**

Comienza con una o dos sesiones semanales de 30 minutos para conseguir resultados importantes. Hay que establecer una rutina de entrenamiento –ya sea flexiones, sentadillas, abdominales, etc– para trabajar idealmente con un grupo muscular por día.

También puedes inscribirte en un gimnasio y practicar levantamiento de pesas. Ya a los tres meses de práctica podrás notar cambios sustanciales en tu cuerpo y en tu energía.



¿CON POCO TIEMPO? MÓDULOS DE 1 MINUTO

Puedes combinar series de 20 segundos de ejercicio con 10 segundos de descanso: flexiones de brazos, sentadillas y abdominales. Este breve ejercicio, en el estilo HIIT (High Intensive Interval Training), incluye cardio, quema de calorías y mejora el rendimiento anaeróbico (que significa “sin oxígeno”: el sistema anaeróbico proporciona energía en todas estas actividades que duran un minuto).

Busca en **YouTube**

Encontrarás una amplia gama de videos sobre rutinas breves de ejercicios de fuerza, levantamiento de pesas (weight lifting), aeróbicos y stretching.

Recomendamos el libro *Strength for life* de Shawn Phillips.

APROVECHA EL PARQUE BUSTAMANTE

Hay varios equipos de entrenamiento que se toman el parque por las tardes para hacer entrenamiento al aire libre, del tipo entrenamiento funcional, TRX o cross fit, que está de moda. Algunas ideas:



f /fasttraining
Entrenamiento Funcional Parque Bustamante
/MuvPass

**2 EJERCICIO AERÓBICO:****Eleva el ánimo**

Este potente ejercicio, practicado de forma regular, puede aumentar tu capacidad pulmonar, ayudar a procesar más oxígeno con menos esfuerzo y fortalecer el corazón. También reduce la presión sanguínea, mejora el nivel de colesterol y triglicéridos y reduce la grasa corporal. Como si fuera poco, contribuye a que el cuerpo libere endorfinas, provocando una elevación del estado de ánimo que se conoce como “euforia del corredor”.

El ejercicio aeróbico es un extraordinario complemento de los estiramientos (próximo tema). Algunos ejemplos:

- Ejercicios aeróbicos individuales: nadar, andar en bici, correr, step aeróbico, saltar en la cuerda, caminatas en máquinas elípticas, etc.
- Deportes y actividades aeróbicas: baile, spinning, tenis, ski, basketball, aerobic, remo, squash, rugby, fútbol, etc.

**3 ESTIRAMIENTOS / STRETCHING:****Simple y natural**

Todos hemos sentido lo agradable que es estirarse y cómo el cuerpo lo agradece. Los expertos en salud corporal coinciden en que el estiramiento o stretching es el mejor modo de impedir lesiones y aumentar la flexibilidad.

Los especialistas suelen recomendar estiramientos antes y después de cada sesión de entrenamiento de fuerza y aeróbicos, como calentamiento.

Durante el estiramiento, en cada cambio de posición, relájate y respira tan amplia y profundamente como puedas, especialmente durante la exhalación.

Actualmente el stretching es una práctica muy difundida y puedes encontrarla en gimnasios, academias de danza y de yoga.

4 DORMIR PARA DESPERTAR:**No es un lujo, es una necesidad**

La vida artística a veces (no siempre) está vinculada a un desajuste de horarios o exceso de actividad nocturna. Como sea, la falta de sueño siempre será un obstáculo en la vida diaria y tu profesión no debe ser, en ningún caso, un impedimento para poner en práctica estos siete consejos:

1. Acuéstate y levántate aproximadamente a la misma hora, incluidos los fines de semana.
2. Crea un entorno propicio para el sueño: un lugar oscuro, silencioso, cómodo y relativamente fresco. Despeja la cama de instrumentos, libros, laptop o ropa.
3. Usa un colchón y almohada cómodos.
4. Deja pasar dos o tres horas, al menos, entre la cena y el momento de ir a la cama.
5. Haz ejercicio de manera regular, pero no te acuestes inmediatamente después de hacerlo. Deja pasar un tiempo antes de irte a dormir.
6. Cuando se aproxime la hora de irte a acostar, evita tomar café, alcohol o fumar.
7. Sacar la tele de la pieza.

5 LA NUTRICIÓN INTEGRAL:**Comer magro, comer sano y comer verde**

Comer magro significa aprovechar la enorme abundancia de alimentos bajos en grasas y con buen aporte de proteínas.

Comer sano significa evitar la comida procesada, tipo fast food y azúcares refinadas. Prácticamente todo lo que compramos envasado tiene azúcar, disfrazado de distintos nombres: si lees los ingredientes y no puedes pronunciar un nombre, es muy probable que tenga azúcar.

Comer verde significa que si es vegetal y es verde, cómelo con toda la frecuencia que puedas.



ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN TUS COMIDAS (VEGETARIANOS Y VEGANOS INCLUIDOS)

Proteínas Magras	Carbohidratos	Frutas y verduras	Grasas Saludables	Bebidas
Pollo* Pavo* Pescado fresco Bistec magro Huevos blancos Tofu	Camote Arroz salvaje Avena natural Pasta integral Quinoa	Manzana Espárrago Palta Pimiento Todos los morrón Todos los berries (moras, frambuesas, arándanos) Poroto negro Brocolí Repollo de Bruselas Melón calameño Zanahoria Apio Pepino Uva Pera Champiñón Naranja Porotos verdes Espinaca Tomate Camote Zapallo italiano	Frutos secos sin sal: Almendras Castañas de cajú Nuez pecana Nueces Aceite de oliva Palta Semilla de lino	Agua Té verde Agua de hierbas Con moderación: Jugos Café

*De preferencia orgánicos, o de "granja feliz" como se les llama.

Nota para cantantes: hay alimentos que es preferible evitar antes de cantar: lácteos (alteran la mucosa de la garganta), café, chocolate, cítricos, ají, ajo, condimentos, alcohol, menta y pimentón (estimulan las secreciones gástricas y pueden producir reflujo).

Comemos por razones psicológicas, biológicas, culturales y sociales, es decir, por razones ligadas a los 4 cuadrantes. Echar un vistazo a tu nutrición desde esta perspectiva de los cuadrantes te proporcionará una visión más global y comprehensiva de tu vida alimentaria actual.

	INTERIOR	EXTERIOR	
INDIVIDUAL	CUADRANTE SUBJETIVO Comer atentamente	CUADRANTE OBJETIVO Comer comida sana	INDIVIDUAL
CULTURAL	CUADRANTE INTERSUBJETIVO Comer significativamente: qué eliges comer y con quién lo compartes	CUADRANTE INTEROBJETIVO Comer de modo sustentable	SOCIAL
	INTERIOR	EXTERIOR	

LA VERDAD DE LAS DROGAS:

ABUSO DE ALCOHOL:

- Alcoholismo
- Daño a las células cerebrales
- Desnutrición
- Pérdida de memoria
- Alucinaciones
- Baja concentración
- Cirrosis, úlcera y ataques al corazón
- Degeneración de músculos y huesos
- Desordenes de personalidad
- Incremento de la ira, tensión y aislamiento
- Defectos congénitos
- Delirium tremens¹
- Impotencia
- Dificultad en la menstruación
- Aborto
- Infertilidad



ABUSO DE DROGAS:

- Alucinaciones
- Problemas al corazón
- Desnutrición
- Muerte súbita
- Depresión
- Confusión
- Dependencia física y psicológica
- Lesiones al pulmón
- Destrucción de membranas nasales
- Daño al hígado
- Pérdida de coordinación
- Coma
- Defectos congénitos
- Convulsiones
- Letargia², apatía³
- Infecciones, hepatitis
- SIDA
- Daño cerebral

¹ Delirium tremens: delirio que sufren los alcohólicos crónicos y que se caracteriza por una gran agitación, ansiedad, temblor y alucinaciones.

² Letargia: sueño artificial provocado por sugestión o por medio de fármacos.

³ Apatía: falta de actividad, de interés o de entusiasmo que se manifiesta en dejadez o indiferencia.



LÍNEA DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL

CONECTAR CON LO PROFUNDO

**¿QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD?
TE PRESENTAMOS DOS MANERAS DE
MIRAR LO ESPIRITUAL:**

1 Como una práctica personal en la que puedes conectar con estados de conciencia más profundos, a través de la meditación por ejemplo, o de la práctica espiritual que más te resuena (oración, cantos, comunidad espiritual, etc.). Este proceso íntimo nos conecta de un modo particular con una dimensión inmaterial.

2 O simplemente haciéndote la pregunta:

¿Qué es lo que más me importa en la vida?
¿Qué es lo más profundamente significativo para mí?

Donde está tu máximo interés es donde está tu espiritualidad.

PRACTICA ESTA LÍNEA A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN



La meditación consiste en dirigir la atención, una y otra vez, hacia un objeto primario, ya sea la respiración, un mantra, una deidad, un sentimiento amoroso o una imagen mental.

MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Este tipo de meditación es una de las prácticas meditativas más universales.

Siempre estamos respirando, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida. Nuestro cuerpo siempre está respirando movido por un impulso en el que, en última instancia, podemos relajarnos en plena conciencia.

Meditar en la respiración es una de las combinaciones más elegantes y simultáneas de dos capacidades meditativas diferentes: la concentración mental y la conciencia abierta.



Se sostiene en 4 pilares básicos:

1. Una postura sentada cómoda.
2. La capacidad de concentrarse y mantener la atención.
3. Una actitud sana de apertura, atención y curiosidad.
4. La práctica cotidiana y regular.



INSTRUCCIONES BÁSICAS DE LA MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN



1. Siéntate cómodamente en una silla o en el suelo, sobre un cojín. Cualquiera de estas tres posturas están bien.
2. Mantén la columna erguida y respira de manera natural.
3. Presta atención al momento presente y respira, contando silenciosamente las respiraciones. Cuenta la primera inhalación como “uno”, la primera exhalación como “dos”, la tercera inhalación como “tres”, etc.
4. Y cuando llegues a “diez”, empieza de nuevo.
5. Descansa la mente entre la inspiración y la expulsión del aire. Presta una especial atención al silencio que separa una respiración de la siguiente.
6. Cada vez que descubras que tu mente se ha distraído, regresa a “uno” y sigue contando las respiraciones. Vuelve a “uno”:
 - a) Cada vez que descubras que has perdido la cuenta.
 - b) Cada vez que aparezca un pensamiento, aunque se trate de un pensamiento que no te distraiga de la cuenta.

Practica la meditación todos los días, ideal por la mañana y la noche. Comienza con 10 minutos por vez. Pon la alarma de tu celular para saber cuándo has terminado. Trata de respetar el tiempo que te has asignado. Encontrarás más información para practicar en el blog planeta.projazz.cl

Es inevitable que durante la meditación tu mente divague, eso no está mal, forma parte del proceso y no es ningún problema. Tu capacidad de concentración irá mejorando a medida que avances. La atención intermitente no es ningún problema ni un obstáculo para la meditación.

Beneficios de meditar:

La meditación es una función natural del cuerpo-mente humano. La meditación adecuada pone rápidamente en funcionamiento (durante los tres primeros minutos) un estado psicofisiológico peculiar que combina **un bajo nivel de atención física con un alto nivel de alerta mental**.

Un estudio sobre los resultados de cerca de dos mil investigaciones científicas han puesto de relieve los extraordinarios beneficios de la meditación¹. Entre ellos:

- Cambios fisiológicos de estado (cambios en el metabolismo, en la respiración y en el alivio del dolor)
- Efectos psicológicos y conductuales positivos (cambios en la percepción, la concentración, la fisiología cerebral y la atención)
- Mejora de las experiencias subjetivas (entre las que cabe destacar la ecuanimidad, las experiencias extrasensoriales y los sueños que nos transmiten mensajes significativos)

¹ Michael Murphy y Steven Donovan, The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography (The Institute of Noetic Sciences, 2004), www.noetic.org/research/medbiblio/index.htm

ARTE - LÍNEA DE INTELIGENCIA MUSICAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Interpretación, composición, canto, actuación, danza	Practicar un instrumento, crear canciones o composiciones, ensayar canto, actuación o danza.	Todos los días

MENTE - LÍNEA DE INTELIGENCIA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Ejercicio 15 seg con crónómetro	Quiero ver cuánto realmente me concentro en esa operación	Todos los días. Probar subir los segun- dos a la 2da semana

MENTE - LÍNEA DE INTELIGENCIA COGNITIVA

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Profundizar en los 4 cuadrantes	Analizar mi proyecto musical a través de estas 4 dimensiones	Fin de semana
Tomar el rol del otro	Poner atención en cada conversación para identificar desde qué nivel o perspectiva está hablando la otra persona	Todos los días

SOMBRA - LÍNEA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Práctica 3-2-1	Escribir lo que me pasa en situaciones que me molestan, siguiendo los 3 pasos del proceso	Todas las mañanas

CUERPO - LÍNEA DE INTELIGENCIA CORPORAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Ejercicio físico	Contactar un grupo de cross fit del parque Bustamante	Dos veces por semana
Nutrición	Preparar almuerzos saludables en casa para toda la semana de clases	Lunes a viernes

ESPÍRITU - LÍNEA DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Meditación	Revisar en planeta.projazz.cl las recomendaciones para meditar. Ponerme a practicar	Empezar tres veces por semana, 10 minutos todas las mañanas



Altitud o Profundidad:

Indicador de dónde se ubica el desarrollo de una persona en cada Nivel de Desarrollo.

Aptitud:

Destrezas o habilidades. Se refuerzan con estudio y práctica.

Arcaico:

Referido al 1^{er} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa egocéntrica, que se centra en satisfacer las necesidades fisiológicas: comida, abrigo, resguardo. En la sociedad corresponde a la época Premoderna y la visión del mundo Arcaica que se remonta a 100.000 años atrás. Se representa con el color infrarrojo.

Centro de Gravedad:

El Enfoque Integral identifica al “yo” en dos tipos de centros de gravedad: un “centro de gravedad estructural”, que es la altitud de las Líneas de Inteligencia, y el “centro de gravedad de Estado de Conciencia”, que se refiere al Estado con el cual estamos más identificados en un determinado momento.

Complejo de Jonás:

Término acuñado por el psicólogo Abraham Maslow: “el miedo a nuestra propia grandeza”.

Convencional:

Referido a una etapa del desarrollo moral, es el nivel que sigue al Preconvencional: la persona aprende de sí misma y de los demás un modelo moral general que representa los valores básicos de la sociedad en que ha crecido.

Cuadrantes:

Son las 4 dimensiones o perspectivas para ver la realidad: interior, exterior, individual y social.

El **Cuadrante superior-izquierdo (interior-individual)** corresponde a los pensamientos, emociones, conciencia e introspección.

El **Cuadrante inferior-izquierdo (interior-cultural)** es la dimensión donde se experimenta el sentido de una cultura, comunidad, significados compartidos, pertenencia.

El **Cuadrante superior-derecho (exterior-individual)** es la dimensión de las acciones, comportamientos y objetos observables de manera tangible.

El **Cuadrante inferior-derecho (exterior-social)** es la dimensión de los sistemas, la interacción de múltiples elementos. Es nuestra capacidad de crear y saber utilizar infraestructuras, gestión del tiempo, dinero y energía, de planificar de forma estratégica y de crear sistemas que apoyen nuestros objetivos.

Despertar:

Cuando tu conciencia se mueve a través de los Estados de Conciencia y ya no estás identificado con pensamientos y emociones. Tu identidad ha crecido a Estados más amplios y profundos, a la conciencia de unidad. Tu ser y el cosmos se transforman en uno, tu verdadero Ser.

Detonante:

Si una cosa nos informa, es simple información. Sin embargo, si nos afecta de forma evidente probablemente se trate de material reprimido de la Sombra (ver Sombra).

Egocéntrico:

Identificación solo con uno mismo, centrado en la seguridad, necesidades y deseos personales.

Enfoque Integral:

Marco teórico y de trabajo desarrollado por el filósofo estadounidense Ken Wilber, que incorpora todos los modelos y sistemas conocidos del desarrollo humano, incluyendo las épocas Premoderna, Moderna y Posmoderna, así como las Tradiciones de oriente y occidente. Se resume en 5 elementos: Niveles de Desarrollo, Líneas de Inteligencia, Estados de Conciencia, Tipos Psicológicos y Cuadrantes.

El Enfoque Integral incluye los grandes niveles de la existencia: la física que se ocupa de la materia, la biología del cuerpo vivo, la psicología de la mente, la teología del alma y el misticismo de la experiencia directa con el Espíritu. Cada uno de estos grandes niveles tiene 4 aspectos o dimensiones: interior, exterior, individual y social, es decir, el “Yo”, “Nosotros” y “Eso/Esos” de los 4 cuadrantes, que equivalen al Gran Tres: Bondad (“Yo”), Belleza (“Nosotros”), Verdad

“Eso/Esos”). En definitiva, la conjunción de estas 4 dimensiones con los grandes niveles de la existencia (materia, cuerpo, mente, alma y Espíritu) es lo que nos proporciona una mirada integral de la realidad.

Estructura de las etapas de la conciencia:

Se desarrollan a través de los Niveles y las múltiples Líneas de Inteligencia que crecen a través de esos Niveles. Estas estructuras fueron descubiertas por James Mark Baldwin en 1901. Este camino a través de las estructuras de las etapas es un eje de desarrollo también llamado “crecimiento”.

Estados de Conciencia:

Experiencias temporales a las que nuestra conciencia puede acceder. Así como los Niveles de Desarrollo son para crecer, los Estados de Conciencia son para despertar. El más habitual es el Estado de Vigilia. Los Estados más profundos son Sutil, Causal y No dual y se puede acceder conscientemente a ellos a través de la meditación.

Etnocéntrico:

Centrado en las necesidades, preocupaciones y visiones del mundo de un grupo, con el cual se identifica, ya sea una familia, clan, país, religión o creencia, grupo de amigos, estilo de música o arte preferido, etc.

Guerras culturales:

Son conflictos entre los Niveles para determinar qué grupo/cultura o nación tiene las únicas creencias y valores reales y verdaderos. Hay tres niveles en estos conflictos hoy en el mundo: el grupo de los que creen en las verdades incuestionables en el Nivel Mítico, el grupo de la ciencia moderna y los negocios en el Nivel Racional y el grupo de los valores posmodernos multiculturales en el Nivel Pluralista. Cada uno de estos tres grupos cree que su punto de vista es el único válido, creando una situación de fragmentación, conflicto e incluso guerra.

Holón (totalidad/parte):

Todo y todas las cosas, la realidad como un todo, está compuesta de holones. Es decir, totalidades que son simultáneamente partes de otras totalidades, sin límite hacia arriba o hacia abajo. Por ejemplo y en esta secuencia: átomos, células, moléculas, organismos, ecosistemas, etc.

Holoarquía:

Todas las secuencias de desarrollo o evolutivas que conocemos proceden por jerarquización o

por orden de holismo creciente. Por ejemplo: de moléculas a células, a órganos, a organismos, a ecosistemas (sociedades de organismos). En música sería: nota, intervalo, acorde, progresión armónica y así sigue creciendo hasta llegar, por ejemplo, a una canción. Como todas las jerarquías están compuestas de holones, la palabra correcta para “jerarquía” es realmente “holoarquía”.

Iluminación:

Consiste en ser uno con el Estado de Conciencia y el Nivel de Desarrollo más elevados de un determinado momento histórico.

Integral:

Referido al 7mo Nivel de Desarrollo. En el ser humano el Nivel Integral está recién emergiendo. Acá se adquiere la capacidad de ver la conexión entre todas las cosas y de integrar más perspectivas que el anterior Nivel Pluralista.

En la sociedad también es de reciente aparición, desde 1980 aproximadamente. El Nivel Integral reconoce los aportes de cada Nivel anterior a la vez que descubre que todos son “verdaderos pero parciales”. Actualmente un 5% de la sociedad se encuentra en este Nivel. Se representa con el color turquesa.

Jerarquía de crecimiento:

La mayoría de las jerarquías actuales son jerarquías de crecimiento. Están compuestas de holones. Cada nivel superior trasciende e incluye a los anteriores, por ejemplo: las células no dominan a las moléculas; abarcan e incluyen a las moléculas. Los 8 Niveles de Desarrollo son una jerarquía de crecimiento. Cada Nivel es más inclusivo, menos opresivo y más consciente, aunque pueden existir formas disfuncionales como la jerarquía de dominio (ver punto siguiente). Otras jerarquías de crecimiento que han sido abordadas en este Cuaderno de Viaje son el desarrollo psicológico (Piaget, Wilber), la Gran Cadena del Ser, los órdenes de conciencia de Kegan y la pirámide o jerarquía de las necesidades de Maslow (ver tabla páginas 82 y 83).

Jerarquía de dominio:

Pocas personas dominando y oprimiendo a muchas otras.

Kosmos:

Con “K”, es el término con el cual los antiguos griegos se referían al universo. No solo tiene en cuenta el dominio físico de las estrellas, los planetas y los agujeros negros (es decir, el

significado real del término “cosmos” con c), sino que incluye los dominios de la mente, la sociedad, el alma, y el Espíritu. Dicho en otras palabras, el cosmos interior y el cosmos exterior.

Líneas de Inteligencia:

Inteligencias que están presentes en todos. Van creciendo a través de los Niveles de Desarrollo. Se desarrollan de manera independiente unas de otras (una persona puede tener una alta Línea de Inteligencia Musical y una baja Línea de Inteligencia Moral, por ejemplo).

Línea de inteligencia cognitiva:

No es una capacidad abstracta y analítica, sino la posibilidad de asumir perspectivas conscientemente (de 1era, 2da, 3era, 4ta persona, etc.), cada una de las cuales constituye una modalidad de conciencia (o, hablando en un sentido amplio, de “cognición”) más compleja, consciente, total y unificada. Esta línea es necesaria (pero no suficiente) para la mayoría de las otras ya que, para observar de la inteligencia emocional, por ejemplo, es necesario primero ser consciente de ello.

Línea de inteligencia corporal:

○ inteligencia somática, es la capacidad de gestionar la sabiduría de nuestro cuerpo, de ser consciente de los diferentes estados y condiciones corporales y de emplear sus muchas habilidades. El cuerpo es muy sabio y tenerlo en cuenta es extraordinariamente importante.

Línea de inteligencia emocional interpersonal:

No se limita a ser consciente de los propios estados emocionales, sino también de los estados emocionales de las personas que nos rodean. Asumir el papel de otro depende de la cognición que, por ello mismo, es una condición “necesaria, pero no suficiente” de esta línea. La profundidad de una emoción depende de la profundidad del desarrollo cognitivo presente, es decir, si nuestra capacidad cognitiva solo permite una perspectiva de 1era persona, solo nosotros mismos, nuestras emociones serán narcisistas y egocéntricas.

Línea de inteligencia emocional intrapersonal:

Es la capacidad de introspección, de mirar dentro de uno. No es una capacidad con la que nacemos sino el resultado de un largo, difícil y complejo proceso de crecimiento y desarrollo que va desde la introspección egocéntrica hasta la introspección etnocéntrica (que nos permite ponernos en el lugar del otro) y la introspección mundicéntrica (cuando el “espacio interior” se

abre por primera vez y aflora la capacidad de ver mundos condicionales, “¿qué pasaría si...?”). Todo, desde el autoconocimiento hasta la sabiduría, depende de la capacidad de mirar claramente en nuestro interior.

Línea de inteligencia espiritual

Se refiere a esa pregunta interior: ¿qué es lo más importante para mí en la vida? Y esta respuesta depende del Nivel de Desarrollo de cada uno: para quien se halla en el Nivel 2, Mágico, se trata del sexo y el placer emocional; para el Nivel 3 Mágico-mítico, es el poder, el control y la seguridad; para el Nivel 4, Mítico, se trata del amor conformista etnocéntrico (pareja, familia o país) y las verdades incuestionables; para el Nivel 5, Racional, es la razón, el logro y la excelencia; para el Nivel 6, Pluralista, es la sensibilidad, el cuidado y la igualdad de trato, y para quienes estén en los Niveles 7 y 8, Integral y Superintegral, se trata del abrazo amoroso y la inclusión de todos.

Línea de inteligencia de la fuerza de voluntad:

Es el poder de la mente para elegir un curso de acción y seguirlo, sin perder de vista nuestro objetivo o desviarnos del camino. Es una mezcla entre determinación y concentración.

Línea de inteligencia moral:

Consiste en saber lo que es moralmente correcto. Tratamos a los demás de manera justa cuando experimentamos una suerte de solidaridad con ellos. “Moral” es diferente a “ética”. La ética se refiere a las reglas y normas que un grupo necesita para actuar. Se centra en lo que está bien para esa cultura. La moral, por otra parte, no solo se centra en lo que está bien para un determinado grupo, sino en lo que es correcto según principios universales. Hasta la mafia tiene su propio código ético, un código que pertenece al Nivel de Desarrollo 3, Mágico-mítico, al que nadie se atrevería a considerar moralmente evolucionado.

Línea de inteligencia musical:

Es la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías; la producción de tonos y el reconocimiento y creación de sonidos. Es el talento que tienen los grandes músicos, compositores, cantantes y bailarines. Un punto importante en este tipo de inteligencia es que, aunque se manifieste a muy temprana edad, necesita ser estimulada para desarrollar todo su potencial, ya sea para llegar a tocar un instrumento como un profesional o para escuchar una melodía con sensibilidad.

Mágico:

Referido al 2^{do} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa egocéntrica, donde comienza a desarrollar sus impulsos y sentimientos.

En la sociedad corresponde a la época Premoderna y su visión del mundo mágica que se remonta a 50.000 años atrás. Esta visión del mundo está marcada por la creencia del entorno como un lugar amenazante, colmado de poderes misteriosos y habitado por espíritus mágicos que deben ser aplacados con rituales, bendiciones, maldiciones y hechizos. Se representa con el color magenta.

Mágico-mítico:

Referido al 3^{er} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa egocéntrica, centrada en la búsqueda de la protección y la seguridad propias.

En la sociedad corresponde a la época Premoderna y su visión del mundo Mágico-mítica que se remonta a 10.000 años atrás. Esta visión del mundo está marcada por la emergencia de un yo poderoso que se impone con fuerza sobre los demás. El mundo se percibe como un lugar salvaje, implacable, en el que triunfan los fuertes y los débiles están a su servicio. La naturaleza es concebida como un adversario a conquistar, solo hay dominadores y sometidos. Actualmente tiene un pequeño porcentaje de presencia en la sociedad, reflejado en grupos del tipo “el pez grande se come al más chico”: mafias, pandillas, clanes regidos por una figura de poder absoluto. Se representa con el color rojo.

Mapas ocultos (o inconscientes):

Otro nombre con que nos referimos a los Niveles de Desarrollo. Pocas personas son conscientes de ellos. Por ejemplo, todos hablamos día a día según ciertas reglas gramaticales, pero muy pocas personas las conocen de verdad. Así operan los mapas ocultos.

Mítico:

Referido al 4^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa etnocéntrica, donde pertenecer e identificarse con un grupo es lo más importante, ya sea una familia, religión, clase social, estilo de música preferido, etc.

En la sociedad corresponde a la época Premoderna (agraria) y su visión del mundo Mítica/etnocéntrica que se remonta a 5.000 años atrás, cuando se forjaron los primeros grandes

imperios. Esta visión del mundo se basa en los valores tradicionales y creencias conformistas. El mundo se organiza en torno a una verdad única, que confiere orden y sentido a la vida. Este orden se traduce en una sola manera correcta de hacer las cosas. Actualmente gran parte de la sociedad (40%) se encuentra en este Nivel. Se representa con el color ámbar.

Moderno/Modernidad:

Período de la historia y el desarrollo humano que comienza en occidente con el Renacimiento y la Ilustración, hace unos 300 años. Corresponde al Nivel Racional, capaz de cuestionar la autoridad, las normas grupales y el statu quo. Junto con la Ilustración y posteriormente la Revolución Industrial, el pensamiento Racional floreció en una escala más amplia dentro de círculos académicos. La época Moderna abrió las puertas a la investigación científica, la innovación y al avance tecnológico.

Mundicéntrico:

Identificación con toda la gente, sin importar raza, sexo, creencias o tendencias. Preocupación por todos los seres humanos.

Necesidades de deficiencia:

Necesidades impulsadas por una carencia: Fisiológica, de Seguridad, de Pertenencia o de Autoestima. En la Jerarquía de Maslow, estas necesidades se acaban con la Autorrealización.

Neuroplasticidad:

La capacidad del cerebro de cambiar su estructura cuando se ve expuesto a ciertos ambientes y estímulos. Investigaciones recientes demuestran que tenemos tres cerebros: estómago, corazón y mente, cada uno con una gran cantidad de células neuronales.

Niveles de Desarrollo:

Estructuras que indican el nivel de crecimiento alcanzado en la conciencia. Son herramientas para comprender el desarrollo social y humano. Cada Nivel representa una mayor profundidad y mayor transformación de la conciencia.

Pluralista:

Referido al 6^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa pluralista donde nace la capacidad de ver más allá de la 3^{era} persona (Racional): se puede criticar y analizar la 3^{era} persona, dimensión que se llama 4^{ta} persona pluralista. En la sociedad corresponde a la época Posmoderna

(informática) que nace en la década de los sesenta del siglo XX. Esta visión del mundo abraza lo multicultural, incluye todos los movimientos de la sociedad que han sido marginados: feminismo, minorías, ecología, derechos humanos universales. Actualmente un 20% de la sociedad se encuentra en este Nivel. Se representa con el color verde.

Posmoderno:

Período de la historia y el desarrollo humano que se inicia aproximadamente en 1960. Corresponde al Nivel Pluralista. El posmodernismo ha formulado tres verdades importantes: el *constructivismo*, que afirma que el mundo que percibimos no nos viene dado sino que es parcialmente construido por nosotros; el *contextualismo*, que sostiene que todo significado depende del contexto, y el *pluralismo*, que afirma la existencia de múltiples contextos (diversidad) y que nuestra búsqueda de la comprensión no debería privilegiar ninguno de ellos. El posmodernismo se ha preocupado de abrazar la diversidad y suele olvidar la unidad en favor de la fragmentación, lo que se conoce como *locura aperspectivista*, que se caracteriza por la presencia de todo tipo de diversidades y fragmentos impidiendo que emerge la unidad. El posmodernismo extremo promueve el nihilismo y el narcisismo o, dicho en otras palabras, a no creer en nada más que uno mismo.

Pos-posconvencional:

Referido a una etapa del desarrollo moral, es el último nivel: después del Posconvencional, lo que viene es una moral integral que promueva y proteja la mayor profundidad para la mayor extensión.

Preconvencional:

Referido a una etapa del desarrollo moral, es cuando la persona no está socializada e integrada en ningún nivel de desarrollo moral.

Premoderno:

Período de la historia y el desarrollo humano que termina al surgir el Renacimiento y se inicia hace 100.000 años. Abarca los Niveles Arcaico, Mágico, Mágico-mítico y Mítico.

La visión del mundo Premoderna cree en un universo rígido gobernado por leyes inmutables y en la existencia del bien o el mal absoluto. Todo esto se cuestiona con la llegada de la Modernidad (ver Modernidad).

Proyectar:

Atribuir a otros cualidades que hemos rechazado en nosotros mismos.

Psicoactivo:

Que afecta la mente y sus procesos. Por ejemplo, el Enfoque Integral es psicoactivo porque ya al conocer los 5 elementos que lo componen se activa un proceso de transformación de nuestra conciencia.

Psicógrafo:

Gráfico que muestra las diferentes Líneas de Inteligencia (inteligencias múltiples) y el Nivel de Desarrollo o Altitud que alcanza cada una de ellas.

Racional:

Referido al 5^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa Racional donde emerge la 3^{era} persona, pensamiento objetivo. La perspectiva de la 3^{era} persona (que no existía en el Nivel anterior, Mítico) permite dar un paso atrás y vernos a nosotros mismos: la capacidad de introspección. Permite imaginar nuevos mundos, “¿cómo sería si se terminase la esclavitud?”, ¿qué es lo justo para toda la gente?” (no solamente mi gente, como en el Nivel anterior).

En la sociedad corresponde a la época Moderna (científica-industrial) que comienza, en occidente, con el Renacimiento y la Ilustración. Con esta visión del mundo Racional nacen las democracias representativas, se termina la esclavitud y la mujer comienza a ganar espacios en la sociedad. También se introduce el pensamiento científico. Actualmente un 30% de la sociedad se encuentra en este Nivel. Se representa con el color naranja.

Rasgo Principal:

Emoción negativa que es gravitante en nuestra vida (ver Sombra). Por lo general, uno no está consciente de él. Cuando observamos en retrospectiva nuestra vida, podremos descubrir que hay un tipo de problema repitiéndose constantemente: es el Rasgo Principal.

Sombra:

Es el aspecto inconsciente de nuestro ser. Todos tenemos un grado de Sombra.

Sujeto-objeto (teoría/proceso de):

Desarrollado por el psicólogo Robert Kegan, quien lo describe así: “el sujeto de un Nivel se se transforma en el objeto del sujeto del siguiente Nivel”. En otras palabras, aquellas cosas que son

Sujeto para una persona no pueden ser vistas por la misma ya que son parte de su ser. Sujeto puede ser una característica de la personalidad, una visión del mundo, conductas, emociones, etc.

El Objeto es el opuesto al Sujeto: un Objeto se puede analizar, cambiar, controlar y operar. Una manera de acelerar nuestro crecimiento a través de los Niveles de Desarrollo es mover cada vez más cosas desde Sujeto a Objeto. De esta forma nosotros tenemos al Objeto en vez que él nos tenga a nosotros.

Superintegral:

Referido al 8^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa Superintegral donde el ser encuentra su unidad con el todo. En este nivel de conciencia se halla nuestro potencial más alto.

En la sociedad corresponde a la época Superintegral, de escasa representación actual. Se representa con el color blanco.

Tipos Psicológicos:

Son características y rasgos de nuestra personalidad que tienden a permanecer.

Tomar el rol del otro:

Práctica en la que somos capaces de tomar la perspectiva de otra persona, ponernos en sus zapatos. Es un ejercicio muy poderoso si lo efectuamos constantemente en nuestra vida, porque tomar la perspectiva del otro significa ampliar nuestra conciencia.

Transformación:

Es el cambio en nuestras estructuras profundas (cambio vertical) que se produce al subir de Nivel de Desarrollo. Como ejemplo, un niño que aprende a leer sube del Nivel Preoperacional al Nivel Operacional Concreto.

Trasciende e incluye:

Incluye los Niveles previos a la vez que va más allá o los trasciende.

Traslación:

Se trata de un cambio en nuestras estructuras superficiales (cambio horizontal) dentro de un Nivel de Desarrollo, el cual se logra con la práctica y perfeccionamiento de nuestras destrezas o aptitudes correspondientes a ese nivel. Una analogía sencilla para explicar esto: imaginemos un edificio de tres pisos. Cada uno

de estos pisos son estructuras superficiales (horizontales). Cambiar los muebles de lugar en cualquiera de los pisos es traslación y subir de piso es transformación. Y la relación de todos los muebles con cada piso es Transcripción (ver Transcripción).

Verdad Absoluta:

Diversas tradiciones la llaman: Verdad Última. Libertad Última. Vacuidad. Talidad. Espíritu. El "Uno". El "Todo". No dual. No Dos. Identidad Suprema. Una verdad última, no existe nada separado de ella. La infinita amplitud de la cual emanan todas las verdades relativas (ver Verdades relativas).

Verdades relativas:

Son todas las verdades dentro del reino de lo finito, por ejemplo que $2 + 2$ son 4, o que un átomo de oxígeno y dos átomos de hidrógeno crean una molécula de agua.

Visión del mundo:

Uno de los principios fundamentales de la revolución posmoderna en el campo de la filosofía, de la psicología y la sociología es que no vivimos en un mundo dado a priori, sino que existen diferentes visiones del mundo, esto es, diferentes modos de categorizar, presentar, representar y organizar nuestra experiencia.

Las visiones del mundo son parte de la estructura de cada Nivel de Desarrollo. Cuando subimos de Nivel, la visión de mundo anterior se deja y es reemplazada por otra visión, correspondiente al nuevo Nivel adquirido: los Niveles quedan, las visiones se dejan atrás.