Cuaderno práctico de ejercicios para entrenar tu mente

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

Cuaderno práctico de ejercicios para entrenar tu mente

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Primera edición: junio de 2016.

© Rut Abadía, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de la cubierta: © Elfinadesign - Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN).

ISBN: 978-84-08-15558-4

Depósito legal: B. 10.669-2016

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

ES HORA DE COMENZAR 7

Introducción..... 9

PONTE MANOS A LA OBRA..... 13

Cerebro y lenguaje 15

Un vínculo especial 19

El pensamiento convergente..... 21

Sinónimos, antónimos y significados 24

La inteligencia verbal-lingüística..... 27

El pensamiento lateral 31

Resolver problemas 37

Lógica y análisis..... 39

Poner en marcha nuestro cerebro..... 42

Pon a prueba tu cultura científica..... 44

Los dos hemisferios del cerebro 47

El almacén del cerebro..... 50

La memoria sensorial..... 54

Cerebro y creatividad 56

Los procesos creativos..... 61

AHORA, SIGUE TU CAMINO 71

No dejes que tu cerebro se adormezca 73

SOLUCIONES 77

PONTE MANOS A LA OBRA

CEREBRO Y LENGUAJE
DESARROLLA TUS HABILIDADES LINGÜÍSTICAS

LAS CAPACIDADES LINGÜÍSTICAS SE SITÚAN EN EL HEMISFERIO IZQUIERDO DEL CEREBRO EN LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS Y SE DESARROLLAN A TRAVÉS DE LA ESCUCHA, EL HABLA, LA LECTURA Y LA ESCRITURA.

Como ya hemos dicho, el cerebro humano se divide en dos hemisferios. El hemisferio izquierdo constituye el «cerebro lógico» y está implicado en la capacidad del lenguaje y las capacidades analíticas. El hemisferio derecho es «la mente creativa», relacionada con la imaginación. El hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo, y el hemisferio derecho controla el lado izquierdo.

A principios del siglo XIX, los científicos se dieron cuenta de que los pacientes con daños en el hemisferio izquierdo del cerebro perdían la capacidad de hablar, mientras que los que sufrían alguna dolencia en el lado derecho no padecían esta incapacidad. Estudios recientes han demostrado que alrededor del 97 % de las personas tienen situadas sus capacidades lingüísticas en el hemisferio izquierdo. Sin embargo, en el 19 % de las personas zurdas las áreas responsables del lenguaje se encuentran en el hemisferio derecho, y la mayoría de ellas tienen estas habilidades en ambos lados de su cerebro.

A nivel neurológico se establecen conexiones a medida que cada persona aprende o vive nuevas experiencias; por eso, las capacidades lingüísticas se adquieren después del nacimiento y a través de la escucha, el habla, la lectura y la escritura.

Los ejercicios que encontrarás a continuación están destinados a estimular el lado izquierdo de tu cerebro mediante juegos en los que tendrás que poner a prueba tus capacidades lingüísticas. Encontrarás retos diversos, desde la capacidad de desarrollar un discurso lógico hasta la de jugar con los significados de las palabras, los sinónimos y los antónimos.

Más allá de lo propuesto en este capítulo, recuerda que las habilidades lingüísticas pueden desarrollarse magníficamente a través del hábito de la lectura, la escucha y el estudio de lenguas extranjeras. La música también ha demostrado ser un poderoso estimulante de esta capacidad.

LA ESCRITURA CREATIVA

La ciencia ha demostrado que tener capacidad de comprensión lectora está relacionado con la habilidad de la escritura creativa. Un estudio publicado en la revista *Human Brain Mapping* ha explorado los mecanismos del proceso creativo observando la actividad cerebral durante el *brainstorming*, la búsqueda de ideas o la planificación de un relato, y también durante el proceso de escritura.

Los participantes de este estudio tenían que inventar tantas historias como les fuera posible durante un tiempo determinado. Después tenían que escribir una, que no tenía que ser necesariamente igual que las que se les habían ocurrido durante el período anterior. Mientras ejecutaban ambas tareas se les realizaba un escáner cerebral que permitió a los investigadores observar su actividad mental.

El movimiento cerebral en las áreas frontales sugirió que hay una relación entre el pensamiento verbal y el proceso de crear un relato, que además tiene relación directa con la escritura a mano, el desarrollo lingüístico y las áreas cognitivas.

Además, la escritura creativa está íntimamente relacionada con la escritura a mano y los procesos cognitivos, que están a su vez vinculados a la memoria, a la capacidad de sintetizar información procedente de diferentes fuentes y el orden de las ideas. Los resultados de este estudio demuestran que la creación literaria es el fruto de mecanismos cerebrales muy complejos y que no se restringe a una única zona del cerebro.

UNA HISTORIA ORIGINAL

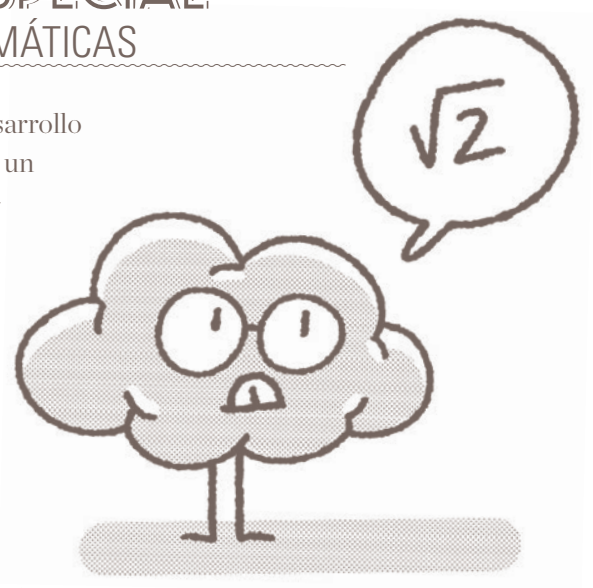
Son muchos los que sueñan con escribir una novela pero pocas personas lo llevan a cabo. Por eso es importante mantener en forma nuestras habilidades creativas. Un modo de hacerlo es relajar la mente para que deje de preocuparse por cuestiones cotidianas y que se deje llevar. Esto sucede de forma natural cuando viajamos en tren, cuando estamos en un lugar apartado sin distracciones, o de noche, justo antes de dormir. Si quieres desarrollar tu capacidad creativa lleva siempre encima un bloc y un lápiz y anota todas las ideas que se te ocurran, sin juzgarlas ni decidir si son válidas o no. Luego, lee y relee tus notas dejando que aviven tu imaginación.

Las dos imágenes que verás a continuación describen a unos personajes. Elige a uno de ellos e intenta escribir una historia original. Tómate todo el tiempo que necesites para ello:

IDEAS PARA MI HISTORIA:

LA HISTORIA CON MIS IDEAS ORDENADAS DE FORMA LÓGICA:

UN VÍNCULO ESPECIAL
EL LENGUAJE Y LAS MATEMÁTICAS



En este libro vamos a insistir en el desarrollo de las habilidades lingüísticas, ya que un buen dominio de la lengua es el «molde» necesario para poder ordenar y construir fórmulas matemáticas.

La base de las construcciones matemáticas parece ser la misma que la de las construcciones del lenguaje. Aparentemente, para cada noción matemática hay un homólogo en el ámbito de la lengua.

Al aportar nuevas palabras a nuestro vocabulario implicamos a grandes zonas del cerebro, incluso la visual, ya que en parte estamos recordando su configuración física. Nos hallamos, pues, ante un proceso casi sensorial.

Según el neurolingüista Eric H. Lenneberg la capacidad matemática puede considerarse como una consecuencia de la capacidad del lenguaje, lo que puede entenderse al observar las similitudes que hay entre la estructura formal de las matemáticas (especialmente la aritmética) y el lenguaje.

Según el neurocientífico Terrence Deacon, el lenguaje ha reconvertido lo que ya existía en el cerebro del Homo antecessor. *Cuando estos sistemas fueron readaptados para el proceso lingüístico comenzó un proceso evolutivo que los forzó a mejorar lo que estaban haciendo.*

Solución pág. 78

DEFINICIONES

Este ejercicio pondrá a prueba tu conocimiento del lenguaje. Pensar en el significado de las palabras te ayudará a abrir la mente y a aumentar las capacidades cognitivas en diferentes ámbitos.

En la columna de la izquierda encontrarás una serie de palabras y en la columna de la derecha, las definiciones de cada una, desordenadas. Une con flechas cada palabra con su definición correcta.

TÉRMINO	DEFINICIÓN
Exhortar	Mujer demonio
Puntilloso	Relacionado con la grasa animal
Paladín	Se cría en prados y dehesas
Anodino	Objeto pequeño, delicado y bonito
Admonición	Que atiende demasiado a los detalles
Vitela	Pergamino fino
Herbaje	Aviso de peligro
Lamia	Animar, urgir
Joya	Caballero heroico o héroe
Adiposo	Inofensivo, insignificante

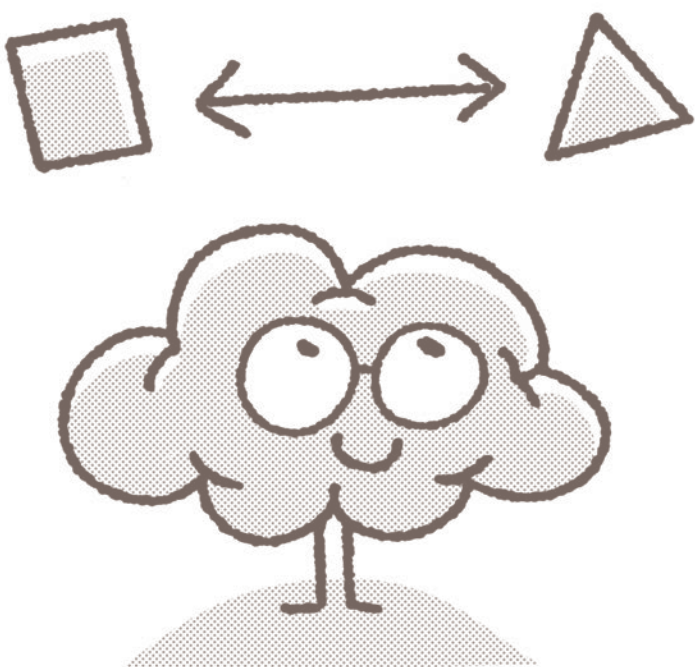
Si desconoces el significado de alguna palabra, ¡consulta un diccionario!

EL PENSAMIENTO CONVERGENTE

LA CAPACIDAD DE RELACIONAR DE FORMA LÓGICA

SE UTILIZA EL PENSAMIENTO CONVERGENTE EN LAS PRUEBAS OBJETIVAS, O EN LOS PROBLEMAS FÍSICOS O MATEMÁTICOS.

El pensamiento convergente es la antítesis del pensamiento divergente, que es el que se basa en la innovación y la creatividad en la búsqueda de la solución al problema planteado. El pensamiento convergente no innova ni imagina posibles soluciones, sino que utiliza la lógica y lo ya conocido para encontrar la solución al problema. Sigue una única línea vertical, no baraja posibles alternativas y, por tanto, el producto hallado como respuesta es único. Es el razonamiento típico de las ciencias exactas y apunta a la objetividad. Queda excluida la imaginación y la flexibilidad.



Solución pág. 79

EL PENSAMIENTO CONVERGENTE

En este ejercicio vamos a utilizar el pensamiento convergente, es decir, hay una única respuesta válida y tenemos que utilizar nuestras habilidades cognitivas y lingüísticas para llegar a ella. Une la fobia con su temor. Y ya sabes, ¡guíate por la lógica!

SI TENGO:	LE TEMO A:
Anemofobia	Gatos
Zoofobia	Fuego
Cromofobia	Viento
Pediculofobia	Microbios
Gamofobia	Insectos
Bacilofobia	Perros
Heliofobia	Oscuridad
Musofobia	Animales
Nictofobia	Caballos
Ailurofobia	Ratones
Pirofobia	Serpientes
Hipofobia	Piojos
Teratofobia	Monstruos
Cinofobia	Sonidos fuertes
Fonofobia	Extranjeros
Ofidiofobia	Colores
Hidrofobia	Agua
Entomofobia	Luz solar
Xenofobia	Matrimonio

OPERACIONES MENTALES

El psicólogo estadounidense Joy Paul Guilford (1897-1987) distinguió las siguientes operaciones mentales:

La cognición

Lo que puede saberse a partir de lo ya conocido.

La memoria

El proceso de almacenamiento de contenidos.

La producción divergente

Las varias posibles respuestas que pueden elaborarse a partir de datos específicos, con los cuales se sigue un camino de pensamiento lateral o ramificado en diferentes caminos o direcciones.

La producción convergente

La obtención de un solo resultado considerado el válido o mejor (a partir de una operación lógica lineal) y la valoración (cuando la decisión se alcanza por criterios selectivos).

Márcate como hábito aprender cada día tres palabras cuyo significado desconozcas. Al cabo de un año, tu vocabulario habrá aumentado enormemente.

SINÓNIMOS, ANTÓNIMOS Y SIGNIFICADOS

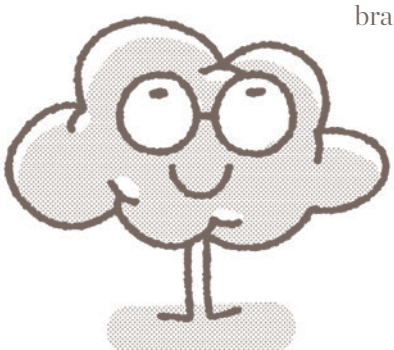
PON A PRUEBA TU RAZONAMIENTO VERBAL

EL RAZONAMIENTO ES EL CONJUNTO DE ACTIVIDADES MENTALES QUE CONECTA LAS IDEAS SIGUIENDO UNAS PAUTAS DETERMINADAS. EN EL CASO DEL RAZONAMIENTO VERBAL, SE TRATA DE LA CAPACIDAD PARA RAZONAR CON CONTENIDOS VERBALES, ESTABLECIENDO ENTRE ELLOS PRINCIPIOS DE CLASIFICACIÓN, ORDENACIÓN, RELACIÓN Y SIGNIFICADOS.

A pesar de que estamos permanentemente rodeados de textos, el razonamiento verbal suele ser una habilidad poco desarrollada en la mayoría de las personas. En la etapa escolar se suele hacer hincapié en objetivos como la ortografía o la gramática, pero no se profundiza en el aprendizaje de los métodos de expresión necesarios para poder hacer un uso más completo del lenguaje.

Las nuevas tecnologías están creando un mundo muy individualista en el que la comunicación interpersonal cada vez es menos frecuente y, por tanto, también el uso del lenguaje.

Para desarrollar el razonamiento verbal es muy útil realizar ejercicios de analogías verbales, completar oraciones, buscar sinónimos y antónimos, corregir una palabra inadecuada en una frase o construir un texto con palabras determinadas.



Solución págs. 80-81

AGILIZA TUS CAPACIDADES VERBALES

Con estos ejercicios pondrás a prueba tu razonamiento verbal. Cuanta más habilidad tengas en este campo, mayores serán tus posibilidades de éxito en la comunicación con los demás. Marca con una cruz la respuesta correcta.

¿QUÉ PALABRA ES ANTÓNIMO DE PODEROSO?

Subdesarrollado | Débil | Triste | Incondicional | Deficiente

¿QUÉ DOS PALABRAS SON SINÓNIMAS?

Entusiasmo | Fantasía | Tontería | Ilusión | Estilo

¿QUÉ SIGNIFICA DILIGENTE?

Rebelde | Terrenal | Graso | Que cumple con su deber | Solitario

¿QUÉ DOS PALABRAS SON ANTÓNIMAS?

Conciso | Eficiente | Banal | Prolijo

¿QUÉ DOS PALABRAS SON SINÓNIMAS?

Eludir | Místico | Extraño | Fabuloso | Arcano

¿QUÉ PALABRA ES SINÓNIMO DE INVULNERABLE?

Susceptible | Desprotegido | Débil | Seguro | Testarudo

¿QUÉ SIGNIFICA DESENTENDIDO?

Apático | Carece de autocontrol | Despreocupado | Que habla lento

¿QUÉ PALABRA ES EL ANTÓNIMO DE VIRULENTO?

Inerte | Inocuo | Llano | Séptico | Oculto

¿QUÉ PALABRA ES EL SINÓNIMO DE VITUPERIO?

Espíritu | Insulto | Centelleo | Rapidez | Silencio

¿QUÉ DOS PALABRAS SON SINÓNIMOS?

Abandonar | Comunicar | Representar | Renunciar | Estropear

¿QUÉ PALABRA EL ANTÓNIMO DE DESAHOGARSE?

Destituir | Ocultar | Prohibir | Perjudicar | Inhibirse

¿QUÉ DOS PALABRAS SON ANTÓNIMAS?

Imperioso | Predominante | Arrogante | Desanimado | Secundario

¿QUÉ SIGNIFICA POLÉMICO?

Controvertido | Que impone leyes | Poco compasivo | Divisorio

¿QUÉ DOS PALABRAS SON ANTÓNIMAS?

Detener | Decomisar | Confirmar | Activar | Confesar

LA INTELIGENCIA VERBAL-LINGÜÍSTICA

UTILIZA TUS PALABRAS DE MANERA EFECTIVA

Howard Gardner, psicólogo estadounidense, considera que el ser humano disfruta de inteligencias múltiples, y que la inteligencia no puede medirse únicamente a través de los test de coeficiente intelectual. La inteligencia verbal-lingüística es una de las ocho áreas de inteligencia que destaca Gardner (las otras son la lógico-matemática, la musical, la espacial, la kinestésico-corporal, la interpersonal, la intrapersonal y la naturalista). La inteligencia verbal-lingüística es la capacidad para usar las palabras de manera efectiva, ya sea de forma oral o escrita.

Gardner dice que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas o crear productos que sean valiosos en una o más culturas, de modo que esta no es otra cosa que una destreza que se puede desarrollar.

Todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética. Pero esas potencialidades se van a desarrollar de una manera o de otra dependiendo del entorno, la experiencia, la educación, etcétera.

No todos tenemos las mismas capacidades. Hay quien tiene talento para la música, otros tienen facilidad para las matemáticas o la literatura y, sin embargo, es posible que carezcan de habilidad en otros campos.

★★★ LA INTELIGENCIA VERBAL-LINGÜÍSTICA ★★★

Las personas que poseen inteligencia verbal-lingüística se suelen caracterizar por:

Emplear sus habilidades para escuchar, hablar, escribir, leer y recordar, comunicar, debatir, explicar, persuadir, etc.

Leer de forma eficaz, comprender, sintetizar, interpretar o explicar y recordar lo leído.

Aprender escuchando, discutiendo, debatiendo y escribiendo.

Tener la capacidad para aprender otras lenguas

Escuchar con atención y responder hábilmente al sonido, ritmo y variedad de la palabra hablada.

Dirigirse efectivamente a diversos auditorios, expresarse de manera sencilla, elocuente y apasionada.

En el caso de los niños:

Desde muy pequeño imita los sonidos y la forma de hablar de las personas que lo rodean.

Aprende a leer y escribir con relativa facilidad.

Posee un vocabulario acorde o superior a los niños de su edad.

Crea obras originales mediante la comunicación oral y escrita. Hoy en día, con el acceso de la informática, muchas de estas posibilidades lingüísticas se están reforzando.