



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Naturista Quiropráctico  
Experto en Gerencia Holística  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, ansiedad y depresión**

[www.educacionysaludholistica.org](http://www.educacionysaludholistica.org)

[henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com)

## GERENCIA DE LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE CAPÍTULO 5

### FORTALEZAS PARA EVOLUCIONAR Y TRANSCENDER LA CONSCIENCIA

Las fortalezas se refieren a las creencias internas que valoran positivamente las capacidades de la persona. También se refiere a los aspectos positivos y virtudes que la persona posee, de manera consciente o inconsciente de sí mismo, incluye el nivel de conocimiento, potencialidades, las pertenencias y bienes de una persona, que le pueden mejorar continuamente el bienestar humano. A medida que recorra este capítulo se espera que vaya haciéndose consciente y fortaleciendo las disposiciones de ánimos (actitudes) y las capacidades para el buen desempeño (aptitudes) de sus componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético que le conduzcan a superar sus debilidades y elevar su nivel de consciencia.

#### Objetivos

Al finalizar este capítulo, se espera que usted como gerente de su vida prospera, adquiera el conocimiento de su **grandioso tesoro interior por ser hecho a imagen y semejanza del Creador y su cuerpo es el vehículo por medio del cual se expresa la Energía Creadora**, para obtener la capacidad y habilidad de:

1. Hacerse consciente de cuáles son los principios primarios que siempre han guiado su vida, que le sirven de punto de apoyo en el cumplimiento de su misión de vida.
2. Identificar las fortalezas en las que se apoya para lograr sus principios.
3. Identificar sus talentos naturales por medio de las inteligencias múltiples para utilizarlo como palanca a fin de mover creativamente el mundo de sus potencialidades.
4. Hacerse consciente de las capacidades o de las ciencias, artes, oficios o servicios con las que más goza y le apasiona para el desarrollo de sus potencialidades.
5. Consolidar con persistencia las columnas de **AMOR POR SÍ MISMO** y evolucionar su consciencia.

*Los principios primarios corresponden a la estrella que siempre le ha estado iluminando la búsqueda interna de autorrealización.*

En este capítulo, se presentan algunas de las actividades prácticas que han sido probadas durante 20 años de desarrollo de la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría (Barrios-Cisneros, 2001, 2005) y hasta el momento han demostrado ser las más efectivas para develar los principios primarios, las fortalezas, las inteligencias múltiples, los talentos y las capacidades de cada Ser humano en estudio. De esta manera se conocerá mejor y fortalecerá la confianza en sus potencialidades.

Recordando a Arquímedes que cuando descubrió la palanca dijo “*Deme un punto de apoyo y moveré el mundo*”. Estas potencialidades están conformadas por los **principios primarios y fortaleza de vida** que se integran en el *punto de apoyo*, **las inteligencias múltiples y los talentos** que conforman *la palanca*. El *mundo por mover* es el interior, liberándolo de los guiones y las creencias limitadoras para dirigirse hacia el **nivel de consciencia de Sabiduría y amor**. La realización por lograr, conforma el proyecto de vida representado en el mapa del tesoro. Por no ser tema de este manual, si quiere saber cómo se realiza, consulte <http://www.henrybarrioscisneros.org/> en **Gerencia holística: la guía Gerencia de vida consciente**.

Si un Ser humano ha superado el sexto grado, conoce sus principios de vida y sus talentos, está en el control de más del 80% de su capacidad para triunfar, conquistará lo que le falta, cuando defina su proyecto de vida y transite su camino con la gerencia de su talento humano. De esta manera consolidación de su mapa del tesoro. (Barrios-Cisneros, 2001, 2005, 2011)

Al realizar con humilde honestidad las actividades asignadas en este capítulo se hará consciente de sus principios y fortalezas para la confianza en sí mismo, a fin de mover su mundo interior, hacia el disfrute de mayor bienestar.

### 5.1. Mándala de mis principios primarios

Muchas de las cosas materiales y personales que las personas consiguen, sólo son instrumentos para disfrutar del bienestar que le aportan los valores intangibles. Dentro de estos valores intangibles, todo lo que es importante puede ser incluido dentro de las seis áreas vitales siguientes.

a. Sintiéndolo desde su corazón organiza las áreas vitales siguientes en orden de importancia del 1 al 6.

Salud    Hogar    Espiritualidad    Trabajo    Dinero    Relaciones

b. Apoyándose en el Dr. Lair Ribeiro (1994) CREA TÚ FUTURO. *URANO*. Ubique a continuación sus principios de vida más importantes.

De cada una de las seis áreas vitales siguientes, colocándose su mano menos diestra en su corazón para desde su Ser identificar los **tres valores** más importantes para usted, sin importar que se repitan.

SALUD	HOGAR	ESPIRITUALIDAD	TRABAJO	DINERO	RELACIONES
<input type="checkbox"/> Vitalidad	<input type="checkbox"/> Comprensión	<input type="checkbox"/> Fe	<input type="checkbox"/> Respeto	<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Amor
<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Solidaridad	<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Seguridad	<input type="checkbox"/> Sabiduría
<input type="checkbox"/> Energía	<input type="checkbox"/> Confianza	<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Respeto	<input type="checkbox"/> Cooperación
<input type="checkbox"/> Alegría	<input type="checkbox"/> Servicio	<input type="checkbox"/> Transcendencia	<input type="checkbox"/> Aprendizaje	<input type="checkbox"/> Oportunidad	<input type="checkbox"/> Entendimiento
<input type="checkbox"/> Equilibrio	<input type="checkbox"/> Comunicación	<input type="checkbox"/> Aceptación	<input type="checkbox"/> Evolución	<input type="checkbox"/> Bienestar	<input type="checkbox"/> Libertad
<input type="checkbox"/> Fe	<input type="checkbox"/> Paz	<input type="checkbox"/> Creador	<input type="checkbox"/> Lealtad	<input type="checkbox"/> Abundancia	<input type="checkbox"/> Equilibrio
<input type="checkbox"/> Humor	<input type="checkbox"/> Felicidad	<input type="checkbox"/> Dios	<input type="checkbox"/> Desarrollo	<input type="checkbox"/> Confianza	<input type="checkbox"/> Integridad
<input type="checkbox"/> Vigor	<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Plenitud	<input type="checkbox"/> Gozo	<input type="checkbox"/> Estabilidad	<input type="checkbox"/> Disfrute
<input type="checkbox"/> Persistencia	<input type="checkbox"/> Propósito	<input type="checkbox"/> Esperanza	<input type="checkbox"/> Motivación	<input type="checkbox"/> Responsable	<input type="checkbox"/> Paz
<input type="checkbox"/> Felicidad	<input type="checkbox"/> Cooperación	<input type="checkbox"/> Humildad	<input type="checkbox"/> Confianza	<input type="checkbox"/> Realización	<input type="checkbox"/> Solidaridad
<input type="checkbox"/> Dinamismo	<input type="checkbox"/> Humildad	<input type="checkbox"/> Propósito	<input type="checkbox"/> Excelencia	<input type="checkbox"/> Progreso	<input type="checkbox"/> Comprensión
<input type="checkbox"/> Bienestar	<input type="checkbox"/> Responsable	<input type="checkbox"/> Motivación	<input type="checkbox"/> Sabiduría	<input type="checkbox"/> Diversión	<input type="checkbox"/> Servicio
<input type="checkbox"/> Comodidad	<input type="checkbox"/> Sabiduría	<input type="checkbox"/> Confianza	<input type="checkbox"/> Dedicación	<input type="checkbox"/> Independencia	<input type="checkbox"/> Honestidad
<input type="checkbox"/> Sabiduría	<input type="checkbox"/> Motivación	<input type="checkbox"/> Consciencia	<input type="checkbox"/> Liderazgo	<input type="checkbox"/> Prestigio	<input type="checkbox"/> Comunicación
<input type="checkbox"/> Integridad	<input type="checkbox"/> Amor	<input type="checkbox"/> Congruencia	<input type="checkbox"/> Amor	<input type="checkbox"/> Beneficio	<input type="checkbox"/> Sinceridad

c. Ya que ha elegido los tres valores más importantes de cada área vital. Ahora colóquele el número uno al **valor** más prioritario para usted.

d.1. Ahora escriba entre los paréntesis de cada una las seis áreas vitales siguientes la numeración asignada en la actividad a.

d.2. En las líneas que siguen a cada área vital escriba el **valor numerado con 1**.

Áreas vitales	Valores 1: para los círculos	Áreas vitales	Valores 1: para los círculos
( ) Salud:	_____	( ) Trabajo:	_____
( ) Hogar:	_____	( ) Dinero:	_____
( ) Espiritualidad:	_____	( ) Relaciones:	_____

Estos representan los seis valores más importantes de su vida, que le facilitan consolidar cada una de las áreas vitales representadas.

d.3. Analice con humilde honestidad, comprensión y compasión con usted mismo, si las decisiones y acciones que ha realizado en el último año de su vida, están en **congruencia** con los valores identificados para cada una de las seis áreas vitales en estudio, o por el contrario están en contradicción o son **incongruente** y por lo tanto sus conductas le están saboteando. Si lo desea, revise los tres valores más importantes citados para cada una de las seis categorías en el paso b.

d.3.1. Con humilde aceptación, están: **C = Coherente I = Incoherente**

___ Salud	___ Trabajo	___ Hogar
___ Dinero	___ Espiritualidad	___ Relaciones

**Responsable**, es el que vive aprendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias de la vida, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor bienestar. Consolidando sólidas Bases y Columnas

d.3.2. ¿Qué comprende con humildad, para de manera responsable ocuparse creativamente de su vida? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e. Identificando sus principios primarios

e.1. En la figura de la página siguiente, escriba en cada círculo, los **cuatro valores** que aparecen en las cuatro áreas vitales más importantes, siguiendo el orden de la numeración asignada. **Se pueden repetir.**

e.2. Sin importar si se repite, defina cuál es el valor más importante para usted, entre los escritos en el círculo 1 y 2, escríbalo en la línea que los une (A).

Sin importar si se repite, defina cuál es el valor más importante para usted, entre los escritos en el círculo 2 y 3, escríbalo en la línea que los une (B).



Sin importar si se repite, defina cuál es el valor más importante para usted, entre los escritos en las línea F y G, escríbalo en el pétalo K.

Sin importar si se repite, defina cuál es el valor más importante para usted, entre los escritos en las línea G y H, escríbalo en el pétalo L.

f.5. Escriba en el círculo M, el valor que más se repita o el más importante de los 4 y debajo escriba el siguiente valor más importante para usted. Le darán dos valores fundamentales que corresponden a sus dos principios primarios. Escríbalos en las dos líneas siguientes.

1ro. \_\_\_\_\_

2do. \_\_\_\_\_

*Los principios de vida en conjunto con las fortalezas, conforman el eje de integración sobre el cual se apoya el cumplimiento del propósito de vida del Ser humano, ser cada día más próspero, sano y feliz.*

## 5.2. Haciéndose consciente de sus Fortaleza

Escriba a continuación tres (3) personajes muertos o vivos, que usted admire mucho o los considere como maestros o guías sociales de la humanidad. Luego coloque al lado, su cualidad o fortaleza más resaltante por lo que admira a esta persona. Orientándose con los cuatro (4) ejemplos siguientes.

Confucio. Sabio

Mamá Ofelia. Persistente superación

Juan Pablo II. Servidor del Creador

Abuelo Humberto. Honesto

1. \_\_\_\_\_ Yo \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ Yo \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_ Yo \_\_\_\_\_

5.2.1. Tomando en cuenta la fortaleza más resaltante de cada personaje, complete la oración de las líneas, Yo soy (fortaleza admirada). Por ejemplo, si fuera Confucio “**Yo soy Sabio**” o Juan Pablo “**Yo sirvo al Creador**”. Si completo los tres espacios, repáselos en atención consciente y note si está en congruencia con lo que siente en el interior de sus fortalezas y conteste:

5.2.2. ¿Qué comprende para su evolución de consciencia? \_\_\_\_\_

Esas fortalezas que la persona más admira de otros semejantes, son las mismas que posee en su interior, pero algunas veces, como no lo hace consciente, las proyecta en otras personas. Son sus propias fortalezas que siempre ha aplicado en su vida para cumplir sus principios, aunque sea de manera inconsciente.

En este contexto se comprende a los **Principios** como: “la razón e idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta del Ser humano, es la esencia que norma la vida y constantemente guía a la persona para cumplir su misión de vida que le proporciona bienestar”. Las **fortalezas** conforman la cualidad del ánimo, la actitud y la aptitud que le mueven a realizar con entusiasmo grandes empresas y a afrontar los temores para satisfacer las necesidades y principios primarios.

*Los valores primarios, son principios creativos, que como estrellas guían nuestra vida para cumplir nuestro propósito de vida.*

**Actitud**, es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. Mientras que aptitud sólo se refiere a la capacidad de una persona para realizar adecuadamente una tarea y está estrechamente relacionada con la inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de un proceso de aprendizaje.

*Cuando un Ser humano supera el sexto grado de educación básica, se demuestra a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad, que realmente posee toda la capacidad cerebral o inteligencia, para sí lo quiere, ser un gran premio Nobel o gran científico y consolidar su máximo potencial de sabiduría y amor.*

*La única limitación se encuentra en la falta de confianza en sí mismo.*

*De nada vale poseer talentos o habilidades que no se cultivan o entrenan con persistencia para el fomento del bienestar, es como tener millones de dólares y estar sufriendo calamidades y pasando hambre.*

### 5.3. Las Inteligencias Múltiples mejor estimuladas para develar sus talentos

Utilizando como guía los libros de Thomas Armstrong, titulados “*Inteligencias múltiples, cómo descubrirlas y estimularlas en sus hijos*” (2001), “*Inteligencias Múltiples en el aula, guía para educadores*” (2006) y de Jazmín Zambrano “*Inteligencias múltiples en educación inicial*” (2010), a continuación se le presenta de manera simple y elemental una síntesis de este apasionante tema, por considerarlo de gran importancia para la educación de calidad y para el desarrollo integral de las potencialidades del Ser humano. Si quieres profundizar en el tema consulta los libros citados.

La inteligencia múltiple, “**corresponde a sus talentos, a la capacidad natural de resolver con eficiencia problemas, cultivar la sabiduría y crear productos fomentadores de bienestar**”. También corresponde a ocho enfoques distintos y complementarios que poseen las personas, con el propósito de aplicar la mejor manera de aprender y comprender el mundo interno y el que le rodea. La teoría de las inteligencias múltiples es una nueva concepción con bases científicas que presentan el Ph.D. Howard Gardner y su equipo de especialistas cognoscitivos de la Universidad de Harvard.

Su más importante utilidad, es que le facilita a quien aplica este modelo, descubrir y aprovechar de manera adecuada **sus talentos**, para hacer el aprendizaje más divertido y motivante, resolver de manera simple, fácil y sencilla dificultades, ser más útil y feliz; a la vez que de manera eficiente desarrolla sus potencialidades. También ayuda a aclarar sus inclinaciones profesionales, su propósito y su misión de vida.

Uno de los aspectos más fascinantes de estas teorías de las inteligencias múltiples, es que al comprenderlas, puede de una manera más simple, fácil y sencilla, facilitarle un óptimo aprendizaje. Las ocho inteligencias son: Hábil con las palabras (lingüística); Bueno para los números (lógico-matemática); Bueno para las imágenes (espacial); Ágil con el cuerpo (corporal-cinética); Bueno para la música (musical); Hábil para relacionarse (interpersonal); Bueno para conocerse a sí mismo y pensar solo (intrapersonal) y Amante de la naturaleza (naturalista).

Es de resaltar que cada Ser humano en su proceso evolutivo como niño o niña, adolescente, joven y adulto, posee y aplica con mayor o menor intensidad los ocho (8) tipos de inteligencia. Existen ocho diferentes maneras de ser inteligente o hábil para cada categoría, y cada Ser humano nace con sus talentos, **que sólo consisten en tener una manera más fácil o hábil de aprender y resolver dificultades**. Esta facilidad para apropiarse o generar conocimiento, es la base de las fortalezas y debilidades para cada una de las ocho áreas del aprendizaje.

Es importante que, sin juicio ni valor, se permita descubrir cuál es la inteligencia en la cual posee mayores fortalezas o se ha motivado mejor, y cuáles son las áreas de aprendizaje más débiles por haber sido poco estimulada en su infancia y adolescencia. A continuación, se presentan las características más importantes de cada una de los ocho tipos de inteligencia, acompañadas de una prueba diagnóstica. Al final del tema, existe una gráfica para que observe de manera global el grado de estímulo y desarrollo que ha logrado en cada una de ellas.

La inteligencia que le arroje el mayor valor está relacionada con su talento de vida y con la Ley del Dharma o el propósito de su vida. Realice primero las ocho pruebas para luego analizar con respecto a sus actitudes, aptitudes y motivaciones, las dos o tres más elevadas.

### 1. Inteligencia lingüística: hábil con las palabras

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Le gusta practicar en la casa la escritura creativa, como poemas, ensayos, cuentos, entre otros.
02	Escribe mejor que el promedio de su edad o profesión; le solicitan para corregir escritos.
03	Inventa cuentos exagerados y cuenta chistes o relatos.
04	Tiene buena memoria para los nombres, los lugares, las fechas o los datos de cultura general.
05	Disfruta la lectura de libros o escritura como pasatiempos.
06	Tiene naturalmente buena ortografía.
07	Disfruta los versos graciosos, ocurrencias gramaticales y trabalenguas.
08	Le gusta hacer crucigramas y juegos de palabras.
09	Le gusta escuchar la radio, libros hablados.
10	Se comunica predominantemente de manera verbal o por medio de palabras.
Puntaje Total =	

La inteligencia lingüística, es la capacidad de utilizar las palabras afectivamente. Se manifiesta en una innata habilidad para la adecuada utilización del lenguaje oral y escrito por medio de las palabras, la lectura y la escritura. Está más relacionada con el hemisferio cerebral izquierdo.

El Ser Humano como niño, adolescente o adulto tiene un sentido auditivo muy desarrollado y disfruta del juego con los sonidos del lenguaje, mediante la lectura de libros o cuentos, escribiendo cuentos, poemas, libros y narrando hechos.

Aprende con facilidad viendo, oyendo, pronunciando y escribiendo palabras. Piensa en palabras, tiene buena aptitud para los versos, la ortografía, sintaxis y gramática, superando al promedio de las personas de su edad o profesión.

Las profesiones que más se relacionan con este talento, son aquellas donde se aplican las habilidades en la ortografía, el vocabulario y la gramática, así como la habilidad verbal del orador, corresponden a las actividades donde se utiliza de manera adecuada las palabras oral o escrita, por ejemplo: Licenciado en letras, escritor, poeta, idiomas modernos, historiador, docente, abogado, ciencias políticas, comediante, locutor, comentarista de radio.

### Estrategias para la estimulación de la inteligencia lingüística:

En casos de niños, adolescentes o adultos que poseen mayor fortaleza en la inteligencia lingüística, la mejor manera de estimularlos en casa, en la escuela, en cursos o trabajos es: hablarles frecuentemente, leerles cuentos o libros al mismo tiempo que se consienten o acarician. Es recomendable leer y analizar en familia.

Proporcionarles cuentos escritos, en CDs o videos de la palabra hablada, crearles oportunidades de escribir, realizar cuentos y ensayos de lo aprendido.

Proporcionarles herramientas para que practiquen el lenguaje escrito como: máquina de escribir, procesadores de palabras, Scrabble, tacos de abecedario para construir palabras, entre otros. Sobre el tema en estudio o formación, pedirles realizar informes escritos, componer poesías o versos, realizar frases célebres, escribir libretos de teatro, escribir cuentos o ensayos relacionados, realizar diccionarios de conceptos.

Visitar lugares donde las palabras son importantes, como bibliotecas, librerías, la redacción de un periódico o revista, así como también algunas editoriales.

*Los talentos que no se desarrollan son como oportunidades de aprendizaje que de manera inconsciente rechazamos y desaprovechamos, siendo las mejores fuentes de nuestra prosperidad y felicidad.*

## 2. Inteligencia lógico – matemática: hábiles con los números o lógica

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Hace cálculos aritméticos mentales con rapidez, como sumas, multiplicaciones, etc.
02	Disfruta utilizando diversos lenguajes de computadora o programas de lógica.
03	Hace preguntas como ¿"dónde termina el universo"? o ¿"porqué es azul el cielo"?
04	Juega bien ajedrez, damas chinas u otros juegos de estrategia.
05	Resuelve problemas mediante la lógica.
06	Diseña experimento para probar cosas que al comienzo no entendió.
07	Invierte mucho tiempo en juegos lógicos como rompecabezas, el cubo de Rubik u otros.
08	Disfruta clasificando por categorías o jerarquías.
09	Tiene un buen sentido de causa y efecto.
10	Disfruta las actividades de matemáticas o ciencias y se desempeña bien en estas.
Puntaje Total =	

Es la capacidad de trabajar hábilmente con los números y/o basarse en la lógica, la explicación racional del por qué o causalidad de las cosas. Al igual que la lingüística, está más relacionada con el hemisferio cerebral izquierdo.

Es la inteligencia que utiliza el científico cuando genera una hipótesis y la somete rigurosamente a prueba según datos experimentales. Pensar en forma numérica o en términos de patrones y secuencias lógicas; le encanta explorar el medio experimentado de una manera controlada y organizada.

Siempre están preguntando de la relación casual o lógica de las cosas, hechos o fenómenos naturales y culturales ¿Por qué...?. Les encantan las computadoras y las prácticas de laboratorio, disfrutan de los oficios y juegos que requieran de su habilidad para resolver problemas o pensar como: acertijos, rompecabezas, ajedrez.

Las profesiones donde se aplica la habilidad para los números y la lógica son: científico, estadística, contador, administrador, economista, analista de sistemas, matemático, programador de computadoras, entre otros.

### Estrategias para la estimulación de la inteligencia lógica-matemática

Los niños, adolescentes y adultos que tienen más desarrollada esta variedad de inteligencia, se estimulan mejor formando conceptos, buscando patrones y relaciones lógicas de causa-efecto. También mediante la exploración de ideas nuevas. Es importante enseñarles a buscar el por qué, **el para qué** y el cómo se adquiere o aplica el conocimiento del estudio. Planificar y realizar experimentos aplicando el método científico, realizar cuadros estadísticos, programar clases en lenguaje de informática, buscar la relación causa efecto de las cosas.

Provéale juegos como ajedrez, acertijos lógicos, dominó, el zorro y las gallinas, damas chinas, equipos de ciencia o para realizar experimentos. Visiten lugares donde promuevan el conocimiento científico, como laboratorios de investigaciones, museos, ferias de computadoras, exhibiciones de piezas y artefactos electrónicos.

*Los talentos que poseemos son dotes y habilidades que al aplicarlos, nuestra vida se hace más simple, fácil y sencilla para el fomento del disfrute de nuestro bienestar.*

### 3. Inteligencia Espacial: hábil para las imágenes

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Es excelente en la clase de arte en la escuela.
02	Cuando piensa en algo, lo hace en imágenes claras.
03	Lee con facilidad mapas, diagramas y otras guías gráficas.
04	Dibuja representaciones precisas de las personas y las cosas.
05	Disfruta el cine, las diapositivas y las fotografías.
06	Disfruta los rompecabezas, los laberintos u otras actividades visuales.
07	Pasa mucho tiempo dedicado al ensueño.
08	Elabora interesantes construcciones tridimensionales.
09	Hace dibujos todo el tiempo en cualquier pedazo de papel o en el cuaderno de tareas.
10	Disfruta más de las ilustraciones que de las palabras cuando lee.
Puntaje Total =	

La inteligencia espacial, es la habilidad para visualizar imágenes mentalmente, crearlas en alguna forma, bidimensional o tridimensional. Está asociada con áreas del lóbulo occipital del cerebro.

Es la capacidad de los artistas plásticos o escultores, inventores que son capaces de visualizar sus creaciones, inventos, para luego plasmarlos en el papel o construirlos; es utilizada por los decoradores de ambientes urbanos o naturales, arquitectos y planeadores urbanos.

Piensan y conciben las palabras en imágenes, aprenden con facilidad por medio de dibujos. Generalmente saben dónde está ubicado todo en la casa o trabajo, encuentran lo extraviado con facilidad.

Les encanta hacer laberintos, jugar con rompecabezas y legos. Pasan mucho tiempo dibujando, diseñando, construyendo con bloques o simplemente imaginando cosas.

Los estudiantes de inteligencia espacial altamente desarrollada tienen ocasionalmente problemas con la escuela, donde poco se hace énfasis en las artes y predominan los símbolos lingüísticos y las secuencias lógicas. Quizás algunos sean clasificados como con dificultades de aprendizaje.

Las profesiones donde se aplica la habilidad espacial y para las imágenes son: Arquitectura, ingeniería civil, construcción, diseño de equipos, diseño gráfico, artes plásticas, artes visuales, medios audiovisuales, electrónica.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia espacial:

Los niños, adolescentes y adultos que se destacan con esta inteligencia espacial, obtienen el conocimiento visualizando imágenes en la pantalla de su mente y necesitan aprender a través de imágenes, dibujos, metáforas visuales y colores. Propiciar la realización de mapas mentales para la integración del conocimiento en estudio, dibujos representativos de los conceptos estudiados o aprendidos, diccionario ilustrado con dibujos, mapas de tesoro, representación tridimensional, entre otros.

Es bueno estimularlos a que compartan en familia los juegos de visualizaciones, a contar relatos vividos y contar sus sueños. Enseñarles a realizar montajes de exposiciones en Power Point, programas de diseños gráficos como: Photoshop, Illustrator, Freehand, Correl Draw, Pivot Stickfigure Animator, Anime Studio Debut, Maya 3D, entre otros. La realización de videos o micros educativos. Visitar monumentos arquitectónicos, planetarios, museos de arte y otros lugares relacionados con la conciencia espacial.

*Los talentos, son habilidades que nos aporta el Creador para con persistencia aprender a desarrollarlos mediante la práctica que nos permite disfrutar de nuestro bienestar.*

### **ATENCIÓN:**

*Para sanar mi autoestima, es fundamental hacerme consciente de recuperar la confianza en mis capacidades para rescatar el poder de mi consciencia interna mediante la comprensión y práctica persistente de mis talentos, fortalezas y principios primarios, para conectarme con la Consciencia universal o el Creador que me guía con sabiduría. Solo mediante la respiración consciente me puedo comprender y amarme.*

#### 4. Inteligencia corporal-cinética: ágil con el cuerpo

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Se desempeña bien en deportes competitivos en la escuela o en la comunidad.
02	Se mueve, retuerce, tamborilea con los dedos y se muestra inquieto cuando está sentado.
03	Dedica tiempo a actividades físicas como nadar, montar bicicleta, en patineta o de excursión.
04	Necesita tocar las cosas para aprender acerca de ellas.
05	Disfruta saltar, correr, luchar y otras actividades por el estilo (sí es mayor, puede que demuestre estas aficiones de forma más sutil).
06	Exhibe destreza en manualidades como el trabajo en madera, la costura o la escultura.
07	Imita con astucia los gestos, particularidades y comportamientos de los demás.
08	Siente las cosas “visceralmente” cuando trabaja en resolución de problemas.
09	Disfruta el trabajo con pasta de moldear, pintura para los dedos y otras actividades “de untarse”.
10	Le encanta desbaratar cosas y volverlas a armar.
Puntaje Total =	

La inteligencia corporal-cinética, es la inteligencia donde se utiliza con efectiva habilidad el cuerpo. Está más relacionada con la circunvolución frontal ascendente del hemisferio cerebral izquierdo. Utilizan procesos musculares o corporales para la operación, generación, comprensión del conocimiento y la solución de problemas. Suelen comunicarse muy bien a través de gestos y otras formas de lenguaje corporal.

Necesitan moverse, tocar y construir para poder aprender, lo hacen mejor cuando representan las cosas. Por lo que tienden a ser mal diagnosticados con “déficit de atención e hiperactividad” (DDAH). Les cuesta estar quietos en cualquier situación, se retuercen o levantan de donde están sentados y son los primeros que piden permiso para retirarse o salir corriendo a jugar.

Las profesiones típicas de los atletas, bailarines, mimos, actores; militares, también está relacionado con la habilidad en el uso de las manos como dibujantes, cirujanos, maquinistas, costureros, carpinteros, plomeros, mecánicos, técnicos electrónicos y reparadores de todo tipo de artefactos.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia corporal-cinética:

Son muy estimulantes las actividades corporales cinéticas donde la persona pueda moverse frecuentemente durante la jornada escolar o de trabajo, como: los programas vigorosos de educación física o lúdica, las pausas para estirarse, las salidas al campo, permitiendo que se experimente por sí mismo.

La mejor manera de estimularlos es mediante la interpretación de papeles, como: demostraciones teatrales, danza o mimos sobre el tema en estudio, realizar proyectos tridimensionales o construcciones en plastilina o foami.

Facilitarles la asistencia a parques, en juegos de equipos o vigorosos, caminatas por el campo, piscina y gimnasia. Que aprenda a armar o reparar vehículos o equipos, realizar manualidades, carpintería, tallado, moldear arcilla, entre otros.

## 5. Inteligencia musical: hábil para la música

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Toca un instrumento musical en la casa, trabajo o la escuela
02	Recuerda las melodías de las canciones con facilidad
03	Se desempeña bien en clases de música
04	Estudia o trabaja mejor con música de fondo
05	Colecciona músicas o videos musicales.
06	Canta solo o para los demás
07	Lleva bien el ritmo de la música
08	Toca algún instrumento o canta bien
09	Se da cuenta cuando la música está desentonada o suena mal
10	Responde apasionadamente a los diversos tipo de música
Puntaje Total =	

La inteligencia musical, es la habilidad innata para la música, tales como capacidad de cantar, recordar melodías, tener buen sentido del ritmo, componer o disfrutar de la música. Está más relacionada con el hemisferio cerebral derecho.

Suelen cantar, tararear o silbar melodías para sí mismos y cuando escuchan música tienden a moverse siguiendo su ritmo y a cantar. Son muy sensibles a los sonidos del ambiente y oyen cosas que los demás pasaron por alto. Generalmente tocan algún instrumento musical o pertenecen a algún coro, en reuniones y paseos son los que dirigen y mantienen el entretenimiento por medio del canto.

Aprenden más fácil a través de ritmos y melodías, les motiva aprender cuando las lecciones o el conocimiento están acompañados de música, ritmos y canciones relacionadas con lo que está aprendiendo. Necesitan moverse rítmicamente, tamborilear, silbar o tararear mientras estudian, se capacitan o entrenan.

Las profesiones más recomendables, porque son muy hábiles y la aprenden con rapidez y aplican con eficiencia son: Disc jockey, ingeniero de sonidos, afinador de piano, músico, cantante, orador, compositor, director de orquesta, bailarín, artista, poeta y terapeuta musical.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia musical:

Mantener en el aula o lugar de aprendizaje, música de fondo de bajos compases para facilitarles el aprendizaje cerebral, tipo música de superaprendizaje, debido a que integra la aplicación complementaria de los hemisferios cerebrales y acelera el aprendizaje.

Enseñarles a componer o buscar canciones relacionadas con el tema en estudio, realizar poesía y presentaciones musicales sobre lo que están aprendiendo.

Como familia, canten e inventen canciones o música, comenten las letras y ritmo de las canciones preferidas y asistan a conciertos, ópera, musicales y de ser posible asistir a una escuela de música.

Para que una escuela pueda considerarse realmente integral, es fundamental que cada uno de sus docentes aplique las bases neurofisiológicas de la educación para la elevación de la consciencia, y desarrollen en la mayoría de sus alumnos las ocho inteligencias múltiples y los cinco aprendizajes fundamentales.

*Los dos **verdaderos pecados** son el actuar de manera autodestructiva y el desaprovechar los talentos que el Creador nos ha aportado, porque de una u otra forma nos estamos causando daño.*

**Fe.** *Es la virtud por la que sin ver o comprender, se cree en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En la Educación Holística se considera prioritario, tener FE en uno mismo. Es esa certeza de que **realmente soy un instrumento de esa esencia del Creador** que integra mi trinidad (cuerpo-mente-espíritu), de esta manera confié plenamente en que **sí puedo** desarrollar todas nuestras potencialidades para manifestarme con mi nivel de consciencia de Sabiduría y Amor. Recuerde que mediante el libre albedrío, usted, es el único arquitecto responsable diseñar y construir su vida y tiene toda la capacidad cerebral y oportunidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.*

### 6. Inteligencia interpersonal: bueno para relacionarse con la gente

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Tiene muchos amigos.
02	Socializa mucho en el vecindario, escuela o trabajo.
03	Disfruta conversando con sus compañeros o vecinos.
04	Participa en actividades de grupo fuera del horario escolar o de trabajo.
05	Sirve como mediador familiar cuando surgen disputas.
06	Disfruta compartiendo o jugando en grupo.
07	Tiene mucha empatía por los sentimientos de los demás.
08	Es buscado por sus compañeros como consejero o para que soluciones problemas.
09	Disfruta enseñando a otros.
10	Parece un dirigente innato.
Puntaje Total =	

La inteligencia interpersonal, es la capacidad de entender y relacionarse con las personas y así como trabajar armónicamente con ellos. Está más relacionada con los lóbulos frontales del cerebro. Aprenden mejor relacionándose, colaborando o compartiendo.

La inteligencia interpersonal incluye la capacidad de ser inteligente y empático al momento de relacionarse con los demás. Evaluar en unos segundos a las personas para captar los sentimientos y las intenciones de ellas. Por ello, demuestran clara habilidad para anticiparse a lo que quieren las otras personas, para hacer amigos, contactos personales y negocios.

Las personas con mayor desarrollo de la inteligencia interpersonal son a menudo líderes entre sus vecinos y compañeros de clase o trabajo. Tienden a saber qué pasa con cada uno de sus amigos, son excelentes consejeros ante dificultades y mediadores de conflictos entre compañeros.

Tienen gran habilidad para dirigir o gerenciar a otros Seres humanos, para alcanzar un fin común, las profesiones más adecuadas son el caso de los líderes, consejeros, psicoterapeutas, políticos, gerentes, relaciones públicas, diplomáticos, abogados, comunicadores sociales, enfermeros, trabajadores sociales, turismo y hotelería, comerciantes.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia interpersonal:

Los niños, adolescentes y adultos que tienen más desarrollada esta inteligencia, le motivan los momentos de interacción con otras personas y dinámicas de grupo, así como enseñarles a otras personas o niños.

Actividades donde puedan compartir con sus amigos: Proyectos grupales, intercambio de ideas, simulaciones de equipos de trabajo, entrevistas sobre el tema en estudio. Permítales participar en actividades comunitarias, clubes, comités, programas extracurriculares y organizaciones voluntarias.

En familia conversen con frecuencia y realicen reuniones para resolver dificultades o planificar actividades y proyectos comunes. Asistan a eventos culturales, sociales o recreativos de todo tipo. Debates de intercambio de ideas, mostrar el conocimiento aprendido a otro compañero.

### 7. Inteligencia intrapersonal: hábil para conocerse a sí mismo y pensar solo

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Demuestra un sentido de independencia y fuerza de voluntad.
02	Tiene una noción realista de sus fortalezas y debilidades.
03	Reacciona con opiniones fuertes cuando se tocan temas controvertidos.
04	Prefiere estudiar, trabajar o entretenerse solo.
05	Tiene confianza en sí mismo y autodisciplina.
06	Tiene un ritmo o estilo de vida diferente al de los demás.
07	Aprende de los errores y logros de la vida.
08	Expresa con precisión sus sentimientos.
09	Está orientado a metas.
10	Tiene aficiones y proyectos de direcciones propias.
Puntaje Total =	

La inteligencia intrapersonal, es la habilidad para comprenderse a sí mismo, conocer su propia naturaleza humana, sus fortalezas, debilidades y su proyecto de vida. Está más relacionada con los lóbulos frontales del cerebro.

Es la capacidad para reflexionar y definir un proyecto de vida teniendo fe en sí mismo, persistiendo en la consolidación de sus metas con gran disciplina y sentido de responsabilidad.

Este tipo de persona se desempeña muy bien en actividades o proyectos de dirección autónoma, estudios y trabajos independientes. Si tienden a sentirse presionados, suelen enfrentarse a la autoridad, a los programas académicos o a la administración, porque prefieren hacer las cosas a su manera.

Es la inteligencia predominantemente aplicada en las profesiones de: médicos, bioanalistas, filósofos, psicoterapeutas, gerentes, motivadores del crecimiento personal y empresarios emprendedores.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia intrapersonal:

Los niños, adolescentes o adultos con mayor desarrollo de esta potencialidad, aprenden más fácilmente cuando se les permite establecer sus propias metas, elegir sus propias actividades y establecer su propio ritmo en cualquier proyecto.

Es importante que aprendan a profundizar en la comprensión de sí mismos, mediante la aplicación de la atención consciente, para observar con ecuanimidad la congruencia de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Disfrutar de su soledad y aprender a meditar.

Se les sugiere llevar un diario personal o de las actividades, proyectos independientes, comprender su naturaleza humana, aprender a realizar su proyecto de vida, estrategias de autocomprensión, meditación, juegos de computadora en el que el participante escoge la velocidad, libros o manuales de autoayuda o de crecimiento personal.

Permitirles el estudio o aprendizaje independiente, autocontrolado y proyectos individualizados, respetándoles su propio espacio privado, donde puedan trabajar en aficiones e intereses sin interrupciones, y con tiempo suficiente para la introspección tranquila. Que compartan momentos de calidad o acompañamiento silencioso o meditación grupal.

## 8. Inteligencia naturista: Amante de la naturaleza

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que \_\_\_\_\_ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

01	Se relaciona bien con las mascotas.
02	Disfruta de caminatas a cielo abierto o le gusta visitar el zoológico o un museo de historia natural.
03	Es sensible a las formaciones naturales (montañas, nubes o, si está en un ambiente urbano, puede hacer gala de esta sensibilidad en su atracción por las manifestaciones de la cultura popular, como folklores, zapatillas deportivas, cubiertas de disco o modelos de automóviles).
04	Le encanta cuidar el jardín o estar en jardines.
05	Pasa tiempo en acuarios de exhibición, en invernaderos u otros sistemas naturales vivos.
06	Hace gala de una gran conciencia ecológica (por ejemplo mediante el reciclaje o el servicio comunitario y a la naturaleza).
07	Cree que los animales tienen sus propios derechos.
08	Lleva un registro de animales, plantas y otros fenómenos naturales (por ejemplo en fotografías, diarios, dibujos o colecciones).
09	Trae a casa insectos, flores y otros elementos naturales para mostrarlos a miembros de la familia.
10	Se desempeña bien en la escuela en temas que se basan en sistemas vivos (por ejemplo en temas relacionados con la biología, en ciencias o en asuntos del medio ambiente).
Puntaje Total =	

La inteligencia naturista, es la habilidad para relacionarse y conservar la naturaleza, corresponde a los amantes de las manifestaciones naturales en la flora, fauna o ambientes naturales como: paisajes, flores, árboles, plantas, aves, mamíferos y peces. Prefieren estar en campos, bosques, caminatas por montañas, valles, playas, recogiendo flores o piedras que estar en la casa, escuela o trabajo.

Les motiva mucho estudiar las manifestaciones de la naturaleza o cómo se desarrollan e interactúan los sistemas vivos, entre los que destacan los animales y plantas. Se sienten más próximos a los animales que a los seres humanos. También les motiva la búsqueda de soluciones a los problemas ecológicos.

Es la inteligencia más desarrollada en las profesiones de: Biólogos, guardabosques, ecologistas, veterinarios, agrónomos, granjeros, ganaderos, geógrafos, urbanistas, nutricionistas.

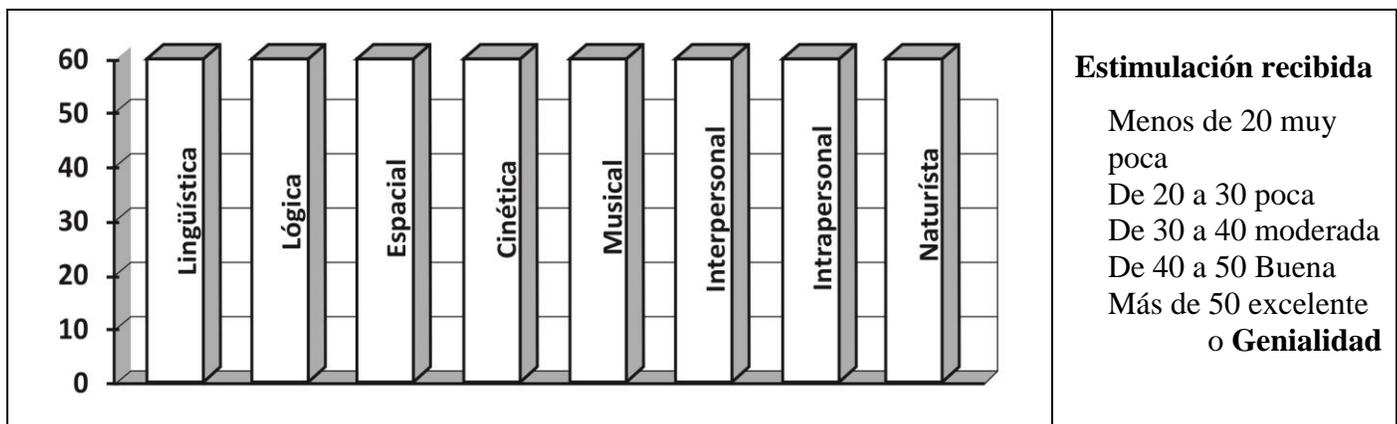
Estrategias para la estimulación de la inteligencia naturista:

Los niños, adolescentes y adultos con predominio de inclinaciones naturistas se sienten muy motivados cuando participan en experiencias que les pongan en contacto con la naturaleza o mundo exterior.

Proporcióneles las herramientas y oportunidades, para que observen, exploren y estudien los diferentes ecosistemas, ambientes naturales y observen seres vivientes de cada lugar. Facilíteles las herramientas del investigador de la naturaleza como binóculos, lupa, anteojos para bajo del agua, un kit de explorador para recoger muestras, entre otros.

Permítase construir y mantener acuarios, insectarios, huertos o tener mascotas que puedan cuidar y educar. Aplicar el conocimiento adquirido para solucionar dificultades del ambiente, uso de plantas o animales. Realizar operaciones matemáticas o composiciones gramaticales con temas sobre la naturaleza, ejemplo: Sumar conejos, multiplicar aves, oraciones o composiciones sobre la vida animal.

A continuación **coloque los valores obtenidos en cada inteligencia en la parte superior de cada barra** y realice la gráfica en cada una de las ocho pruebas realizadas, Así tendrá una visión panorámica de cómo hasta el momento han sido estimuladas cada una de sus inteligencias. Recuerde que los dos o tres valores más altos representan sus talentos, sobre todo el que esté más elevado.



### Inteligencia múltiple más predominante

*Si espiritualmente eres hijo del Creador, hecho a imagen y semejanza del Creador y tu cuerpo sólo es el vehículo por medio del cual se manifiesta el Creador.*

**¿Dónde Buscar a tu Creador?** \_\_\_\_\_

**¿En quién tener Fe?** \_\_\_\_\_

*Quien tiene fe en sí mismo confía plenamente en sus capacidades y potencialidades*

#### 5.4. Sus capacidades innatas

Todos poseemos una o más capacidades que corresponden a la actividad intelectual, artística, deportiva, de servicio, manual o creativa que para nosotros es muy fácil y simple de aprender o realizar, sobre todo cuando la realizamos nos hace sentir dichosos. **¿Cuáles son sus capacidades innatas?**

Marque con una V las capacidades que usted sea muy bueno o escriba en los espacios en blanco cualquier otra, que **NO SEA nombrada en la lista siguiente.**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bueno con los números   | <input type="checkbox"/> Escuchando a otros        | <input type="checkbox"/> Enseñando a los niños          |
| <input type="checkbox"/> Bueno con las palabras  | <input type="checkbox"/> Cantando                  | <input type="checkbox"/> Diseñando equipos              |
| <input type="checkbox"/> Bueno dibujando         | <input type="checkbox"/> Aconsejando               | <input type="checkbox"/> Reparando equipos              |
| <input type="checkbox"/> Escribiendo poesías     | <input type="checkbox"/> Buen Líder                | <input type="checkbox"/> Reparando máquinas             |
| <input type="checkbox"/> Muy creativo            | <input type="checkbox"/> Dirigiendo personas       | <input type="checkbox"/> Tocando instrumentos musicales |
| <input type="checkbox"/> Bueno para manualidades | <input type="checkbox"/> Atendiendo el público     | <input type="checkbox"/> Cocinando                      |
| <input type="checkbox"/> Bueno escultor          | <input type="checkbox"/> Ayudando a los enfermos   | <input type="checkbox"/> Negociando                     |
| <input type="checkbox"/> Buen fotógrafo          | <input type="checkbox"/> Vendiendo cosas           | <input type="checkbox"/> Defendiendo a la gente         |
| <input type="checkbox"/> Planificando proyectos  | <input type="checkbox"/> Trabajando la agricultura | <input type="checkbox"/> Administrando dinero           |
| <input type="checkbox"/> Bueno para los deportes | <input type="checkbox"/> Atendiendo animales       | <input type="checkbox"/> Conduciendo vehículos          |
| <input type="checkbox"/> Bueno Bailando          | _____  | _____   |

#### 5.5. ¿Cuál es el orden de su lenguaje psicológico de amor?

Todo Ser humano posee una manera particular de comunicarse, que utiliza para llenar su copa de amor, conocida como lenguaje psicológico de amor. Entre los cinco tipos descritos a continuación, existe uno que más le motiva, le hace sentir valorado y feliz (1ra) y existe otro que más le molesta y fastidia (5ta). Enumérelos en orden de mayor a menor gratificación, del 1ro al 5to.

- \_\_\_\_\_ Compartir momentos de calidad, diálogo comprensivo, como objetivos, misión, libros.
- \_\_\_\_\_ Compartir servicio amoroso, ayuda en quehaceres del hogar, domésticos o trabajos.
- \_\_\_\_\_ Recibir regalos o comprar cosas.
- \_\_\_\_\_ Recibir palabras reforzantes, estimulantes, cumplidos o premios.
- \_\_\_\_\_ Recibir contacto físico, tipo abrazos, caricias, besos.

5.6. Si podría pasar una hora con un gran personaje que vivió alguna vez y tú admiras mucho.

**¿Quién sería?** \_\_\_\_\_

**¿Por qué lo admiras?** \_\_\_\_\_

**¿Qué le preguntarías?** \_\_\_\_\_

La respuesta de cómo usted podrá lograr trascender sus limitaciones y ser un guía, al menos social de sus familiares, es apoyarse en sus fortalezas para cumplir con sus principios primarios.

Ahora corresponde aplicar con excelencia, lo mejor de las fortalezas develadas para lograr una eficiencia en la comunicación.

*El problema de un Ser humano no está en la carencia de algún talento, sus raíces se encuentran en el destructivo acondicionamiento de su mente, que desde su guión le genera falta de confianza en sí mismo, la carencia de un proyecto de vida, además de su pereza mental y física a la que se acostumbró.*

### 5.7. Consciente de su inteligencia

Revise con honesta humildad cual fue su actitud, basándose en las evidencias sobre su formación académica y profesional lograda hasta el momento, además de cómo ha salido adelante; asociada a la aplicación de sus capacidades y apoyo en sus fortalezas para lograr sus principios primarios. Conteste con mucha objetividad:

¿A qué edad superó el sexto grado? \_\_\_\_\_ ¿con que promedio de notas? \_\_\_\_\_

¿A qué edad superó el noveno grado? \_\_\_\_\_ ¿con que promedio de notas? \_\_\_\_\_

¿A qué edad se graduó de bachiller? \_\_\_\_\_ ¿con que promedio de notas? \_\_\_\_\_

Si tiene estudios técnico o universitario, a qué edad \_\_\_\_\_ ¿Con que promedio? \_\_\_\_\_

Si ha logrado un nivel de especialidad o postgrado. ¿A qué edad se graduó? \_\_\_\_\_ y ¿cuál fue su actitud? \_\_\_\_\_

Si tiene alguna profesión, oficio o arte, ¿cómo la aprendió? \_\_\_\_\_

¿Cómo aplica su excelencia en la profesión, arte, oficio o trabajo con que sirve y se gana la vida? \_\_\_\_\_

En los momentos de dificultades en su formación profesional y triunfos socioeconómicos: ¿Cuáles capacidades aplicó para salir adelante? \_\_\_\_\_

¿Cómo lo hizo o con qué principio y fortalezas? \_\_\_\_\_

Con todo lo que usted ha logrado hasta el momento y las evidencias que puede constatar sobre el apoyo en sus principios primarios, fortaleza, talentos y capacidades en su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal, con honestidad; ¿Realmente eres capaz de hacerte responsable de tu vida y servirte con excelencia? \_\_\_\_\_

Cada Ser humano que ha superado el sexto grado de educación básica, con toda seguridad realmente se ha demostrado a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad que de verdad, **SI, TIENE TODO EL POTENCIAL CEREBRAL Y LA INTELIGENCIA**, para si lo quiere, ser un premio gran Nobel, un gran científico o un gran empresario. De existir alguna dificultad no se debe a las circunstancias del entorno, ni a la suerte; el verdadero problema sólo está en sí mismo. Se debe a los guiones de vida y las creencias centrales (se estudian en los capítulos 4 y 6) que le hacen mantener errores de pensamientos que autopropietúan la falta de confianza en sí mismo y la baja autoestima. Para superar estas creencias contraproducentes es necesario ocuparse de hacerse consciente de su naturaleza esencial a fin de practicar con persistente atención consciente, de aprender a trascender el Nivel de consciencia.

El poder de ser feliz o mejorar el bienestar sólo se encuentra en el interior de cada Ser humano, sólo se manifiesta cuando comprende su naturaleza humana y se confía plenamente en sí mismo. Así se apoya en sus fortalezas para eliminar sus debilidades y aprovecha las oportunidades para neutralizar las amenazas.

*Cuando se coloca la fuente del poder o bienestar afuera o en el entorno, de manera inconsciente cierra la puerta a su felicidad y abre las ventanas para que lo invada el sufrimiento y la desgracia.*

### 5.7. Prestar atención a sus fortalezas

En la mayoría de las personas que han participado en talleres y psicoterapia, he observado que según su guión de vida, tienden a desconocer sus fortalezas y se enfocan a prestarle mayor atención a sus debilidades y equivocaciones para criticarse y cuestionarse de manera pesimista o negativa, con lo que de manera condicionada autopropietúan su imagen negativa. Por ello, es muy importante que aprenda a reconocer la imagen de sí mismo.

La siguiente actividad tiene el objetivo de que a partir de este momento, usted refuerce su imagen positiva, teniendo presente las evidencias de sus fortalezas.

5.7.a. En base a las actividades realizadas en este capítulo, permítase contestar las siguientes preguntas:

¿Cuáles son sus principios primarios? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son sus fortalezas? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las inteligencias que en usted han sido la más estimulada? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son sus capacidades? \_\_\_\_\_

### 2.7.b. Misión de vida personal. (Con su psicoterapeuta)

Para realizar esta actividad de construir tu misión de vida personal apoyándote en tu talento, las tres fortalezas y los dos principios primarios. **El facilitador te orientará.**

Ahora en la misión escrita, subraye los dos principios primarios. Colocándose en atención consciente conectándose con la consciencia universal, lea en voz alta y despacio la misión ubicando tres (3) palabras claves más y subráyelas hasta completar cinco.

Por medio de **Google imágenes**, selecciones una imagen que desde su Ser mejor simbolice a cada una de las cinco palabras claves seleccionadas anteriormente.

En **Power Point**, realice un collage, colocando su **foto central** y la rodea con las **cinco imágenes** que simbolizan las palabras claves y luego con la mejor letra que consiga y el color más resaltante, **lo más grande que pueda, escriba encima de las imágenes su misión de vida personal, dejando su rostro libre.** Antes de imprimirlo envíe por correo el collage al facilitador para que lo corrija. (**henrybarrioscisneros@gmail.com**).

Imprima cuatro misiones a full color. Luego, una hoja la coloca en un lugar que cuando usted se despierte y abra sus ojos la lea fácilmente, la otra en su lugar de trabajo y la tercera en otro lugar que le sea fácil leerla. Es recomendable que por un mínimo de tres meses usted repase esta hoja, recordando lo que decidió hacer con responsabilidad a partir de ese momento para con persistentes pasitos de bebe, evolucionar en su nivel de consciencia. El **cuarto collage** se lo entrega al facilitador o psicoterapeuta.

## 2.8. Visualización consciente.

Estando muy consciente de los dos principios primarios que ha evidenciado, realice una visualización para comprender cómo han influenciado estos principios en el proceso de aprendizaje significativo de su vida. Para ello permítase realizar la siguiente práctica de atención consciente. Puede apoyarse en un amigo o psicoterapeuta que le oriente.

**Visualización**, para los efectos de la gerencia holística es un acto creativo de imaginación mental con todos los **6 sentidos para integrar todo el cerebro desde la corteza prefrontal**, donde el participante se visualiza actuando activamente como protagonista, con el propósito de crear o comprender una realidad. El practicante en la pantalla de su mente se “observa, escucha, huele saborea, palpa y siente” en la situación imaginada, siendo el principal actor de lo que recuerda o proyecta al futuro. En este caso la visualización se realiza en tres tiempos:

- g.1. Ubicar su **recinto sagrado**, corresponde al lugar de un ambiente imaginario donde en algunos momentos la persona se sustrae, para imaginar o descansar mentalmente. Entre otros puede ser un valle, montaña, río, playa, mar, embarcación, nube o templo. Ubique, cuál es su recinto sagrado y con lujo de detalles, téngalo presente en la pantalla de su mente, para cuando le corresponda ubicarse mentalmente en el.
- g.2. Póngase en *atención consciente conectado con la Consciencia universal*, para ello, centre su atención en su respiración diafragmática, sintiendo cómo se eleva su abdomen cuando introduce el aire en sus pulmones y como se desinfla cuando expulsa el aire, a la vez que está atento de su respiración, preste atención a todo lo que capta con sus seis sentidos, lo que observa con su **vista**, todo lo que escucha con sus **oídos**, todo lo que huele con sus **fosas nasales**, el sabor que siente en su **gusto**, el tacto y roce sobre su **piel**. A la vez que está atento **sin juicio ni valor** de los cinco receptores anteriores, se permite respirar suave y profundo, acaricie el velo de su paladar y con los ojos cerrados enfóquelos hacia su frente. Presta atención a cómo se siente internamente y cómo todo su cuerpo se relaja. Encomiéndese a las Energías Creadoras del universo o al Creador. Sienta que le acompaña con confianza en su recinto sagrado.
- g.3. En este estado previo, permítase visualizarse en la pantalla de su mente, recordando como aplica en su vida los dos principios evidenciados. Reviva con detalles, cuál ha sido su actitud y con qué fortalezas ha actuado cuando se ha apoyado en sus principios primarios, en: su infancia, su adolescencia, en su vida presente, cómo le guían hacia el futuro y cómo está relacionado con su misión de vida. Con oraciones breves conteste lo que visualizó para cada una de las siguientes siete preguntas. Reescriba los dos principios:

1ro. \_\_\_\_\_ 2do. \_\_\_\_\_

¿Cómo han influido estos dos principios en su infancia? \_\_\_\_\_

¿Cómo han influido estos dos principios en su adolescencia? \_\_\_\_\_

¿Cómo influyen estos dos principios en su juventud? \_\_\_\_\_

¿Cómo influyen estos dos principios en su vida presente? \_\_\_\_\_

¿Cómo le guían estos dos principios hacia el futuro? \_\_\_\_\_

¿Cómo están relacionados estos dos principios con su misión de vida? \_\_\_\_\_

¿Para qué le sirve este conocimiento comprendido, a fin de consolidar **SU PROPÓSITO DE VIDA**, Ser cada día más **Sano, próspero y feliz**? \_\_\_\_\_

Antes de tener la suficiente confianza en sí mismo y conocimiento para con objetividad apoyarse de manera consciente en sus fortalezas y principios, a fin de trascender las limitaciones, es prioritario aprehender el conocimiento de los pilares fundamentales para la evolución de consciencia, que se estudió en el capítulo 2. Por favor teniendo presente sus fortalezas, repáselo y practíquelo con persistencia.

### Tres pasos básicos para la trascendencia del nivel de consciencia

**1ro. Aceptarse con humildad**, haciéndose consciente de cuál ha sido hasta el momento, el acondicionamiento de sus guiones de vida, de las tendencias de sus pensamientos, palabras y obras; también aceptar cómo el nivel de amor que ha logrado consigo mismo, condicionan la calidad de vida que ha tenido. Se estudia en los capítulos 4, 5 y 6 de este manual. Así con persistentes pasitos de bebé, ocuparse de liberarse de estas pesadas cargas del pasado para evolucionar en su nivel de consciencia.

**2do. Amarse con comprensión**, comprender cuáles son sus principios de vida, sus fortalezas, talentos y capacidades que ha hecho consciente en este capítulo, para abrir su corazón a clarificar y definir lo que la providencia ha destinado creativamente en su futuro, planificando sus metas en cada una de las 18 áreas vitales. Se estudian en el tomo II de Maestros de Sabiduría (2004) y Guía práctica del taller vivencial “GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE” para Jóvenes (2001) y para Adultos (2005).

**3ro. Servirse con excelencia**, aplicar en su vida lo mejor de sus fortalezas, talentos y recursos para con excelencia satisfacer las necesidades, consolidar y mejorar continuamente sus metas. Teniendo presente que “por mí y por mis Seres amados no basta con realizar bien las cosas, es necesario Ser y disfrutar haciendo con amor lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien”. Se estudia en la monografía “**Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa**” (2011). Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROPSICOLOGIA-Y-CORTEZA-PREFRONTAL.pdf>

2.9. ¿Qué decide hacer con responsabilidad a partir de este momento para aprender a mejorar con persistentes pasitos de bebé, su nivel de consciencia y ser cada día más feliz? \_\_\_\_\_

### Referencias

Barrios-Cisneros Henry (2012) **Gerencia de la comunicación consciente. Manual práctico para aprender a evolucionar el nivel de consciencia con persistentes pasitos de bebé**. Libro. Solicitarlo al autor.