



000 201 878

3737

# Utilice toda su Capacidad Cerebral

- El autor del libro "Programa su mente en Alpha", Carlos Quiroga, sostiene que en el siglo XX deben reformarse los métodos educativos.
- Hay que aprovechar, dice, los ritmos descubiertos para generar una nueva forma de aprender con el cerebro derecho.

Con un viaje fantástico al interior del cerebro, "maestra biocomputadora personal", como lo describe Carlos Quiroga, comienza el libro "Programa su mente en Alpha", cuyo objetivo es entregar el conocimiento y las técnicas adecuadas para aprender este proceso, que le ayudará a quien lo viva, a utilizar toda su capacidad cerebral.

En el viaje, Quiroga señala que "esa estructura de organización más maravillosa del universo" (como lo describió un Premio Nobel australiano) tiene el tamaño de un coco y pesa 1.300 gramos. Hacia él llega una cantidad impresionante de información procedente de todas las partes del cuerpo, la que es procesada al instante, regresando luego con las debidas instrucciones a seguir. El cerebro posee aproximadamente cien mil millones de neuronas y cada una de ellas es capaz de realizar diez mil conexiones... En suena, una computadora maravillosa que es necesario aprovechar.

### Los Estados de Conciencia

En 1924 el psiquiatra alemán Hans Berger descubrió que el cerebro irradia una energía eléctrica que es modificada de acuerdo a los estados de conciencia en que se encuentra el individuo. Cinco años más tarde inventaba el **electroencefalógrafo**. Berger señaló que nuestro cerebro produce pequeñas corrientes eléctricas, que varían en un espectro de 2 a 28 ciclos por segundo y determinó dos tipos de ondas cerebrales, a las que llamó Alpha y Beta. Esta última se produce entre 14 y 28 ciclos, cuando nuestro cerebro cumple los cinco sentidos y estamos despiertos, activos y vigilantes. Alpha se produce entre los 4 y 14 ciclos, constituyendo la frecuencia más baja. Se activa la conciencia interior y podemos comunicarnos con el subconsciente. Al estado Alpha se le identifica con una sensación de bienestar, relax y paz interior. Es favorable a la creatividad y resolución de problemas. Los niños están constantemente en Alpha, porque su imaginación se desarrolla ampliamente.

Entre los ciclos 4 y 7 está Theta, que se manifiesta durante ciertas fases del sueño y es de máxima creatividad. Finalmente Delta, entre los ciclos 4 y 3, es el estado de sueño profundo, parecido al estado en que se aproxima la muerte. Estos fueron conocidos me-

*El autor del libro plantea la necesidad urgente de romper los viejos esquemas educativos y aprender con el cerebro derecho. El estado Alpha se reconoce por una sensación de bienestar y relax.*



dante el Método Silva (Ver "Panorama Biot" N° 81, marzo 1985).

Quiroga afirma que "es relativamente fácil producir ondas Alpha, porque de hecho lo hacemos a diario sin darnos cuenta. Por ejemplo, cuando en medio de una conversación nos evadimos mediante un recuerdo. En su obra, el autor entrega todas las técnicas para programar la mente en Alpha, a través de **110 ejercicios**, que pueden ser practicados sin ningún riesgo por las personas que lo deseen.

Quiroga aplica la programación de la mente en estado Alpha a diversas actividades tales como el mejoramiento de la autoimagen, el biofeedback, la suerte, los deportes, terapia para el rejuvenecimiento, la curación psíquica, terapia para dejar de fumar, logro del éxito y consecución de la felicidad. El biofeedback, según el autor, es un proceso de bioalimentación y bioenergización **vital o biológica** que nos llega desde el organismo: Sistema nervioso, cerebro, corazón, músculos, olfato, vista, etc. Cuando un niño se corta, dice como ejemplo, aprende -gracias a la sensación de dolor- que el cuchillo es **desagradable**, eso es feedback.

### En la educación

Además, Quiroga señala que la programación de la mente en Alpha es

aplicable a la educación, ya que contribuye al desarrollo pleno de la capacidad creadora; a la objetividad en la resolución de problemas, al desarrollo de potencialidades atribuidas al hemisferio cerebral derecho, al mejoramiento de la facultad de aprender; adquisición de memoria y aumento del coeficiente intelectual. Como se sabe, los estudios científicos han demostrado la existencia de dos cerebros dentro del cráneo, el izquierdo y el derecho. En nuestra educación utilizamos frecuentemente el izquierdo, que es lógico, lineal y verbal, entre otras características. El derecho, en cambio, es creativo, analógico, intuitivo y metafórico.

Por eso Quiroga plantea que "es necesario romper los viejos esquemas educativos de aprender con el hemisferio izquierdo (cerebro izquierdo) para aprovechar las cualidades del derecho. Debemos encauzar el principio de **actividad**, participación e inmersión en los acontecimientos por parte de quien desea aprender. No es posible limitarnos a describir fenómenos".

El autor agrega que "debemos formar en el educando la capacidad de pensar, extraer conclusiones, establecer pautas, descubrir consecuencias, conectar relaciones. Para ello hasta **complementar** ambos cerebros, usando la máxima productividad del derecho. No desequilibraremos el 90% de la capacidad cerebral de nuestros niños y jóvenes, pues

Utilice toda su capacidad cerebral [artículo].

**FECHA DE PUBLICACIÓN**

1987

**FORMATO**

Artículo

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

Utilice toda su capacidad cerebral [artículo].

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

[Biblioteca Nacional Digital](#)

**INSTITUCIÓN**

[Biblioteca Nacional](#)

**UBICACIÓN**

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile