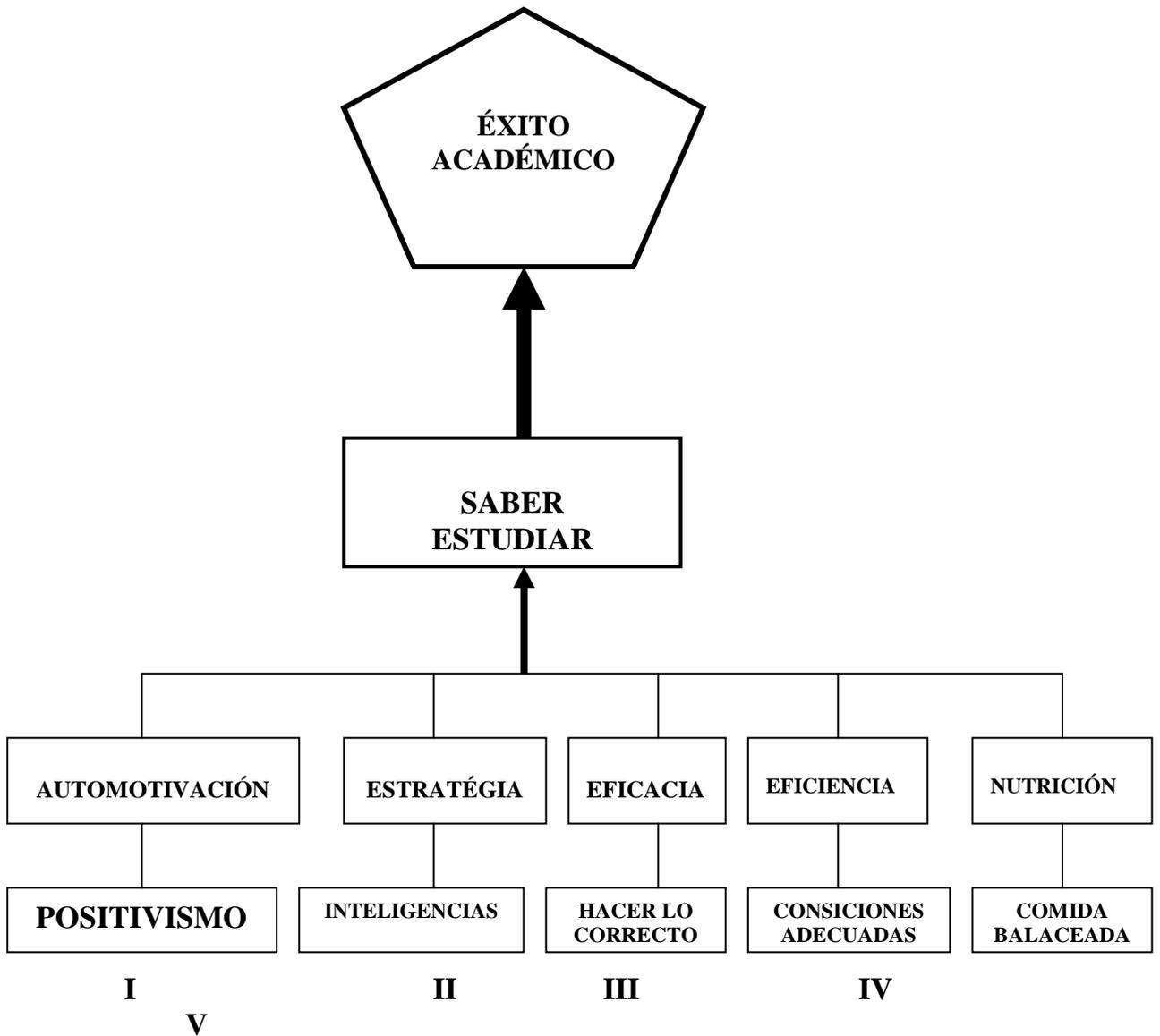


A continuación te presento una serie de ideas consolidadas a partir de aportes de Napoleón Hill y Howard Gardner, que espero te sirvan como buena referencia para obtener un atractivo desempeño académico.



I POSITIVISMO

- 1.1 Es atenerse, acogerse, adherirse o ajustarse a lo positivo, práctico o útil
- 1.2 La automotivación consiste en darnos aliento, ánimo, energía, nosotros mismos. También lo podemos lograr a partir de lo que hacen los mejores: “...si ellos pueden, ¿y yo?”
- 1.3 Napoleón Hill estudió 500 millonarios que además de dinero tenían:
- Satisfacción Personal
 - Buena Salud
 - Buenas relaciones socio económicas
 - Estado Mental Positivo
- a) Éxito = Conseguir lo que se desea
Felicidad = Apreciar (aceptación mental) lo que ya se ha conseguido
- b) Cuidado con las ilusiones: “... pensamos que los sentidos nos muestran la realidad, pero muchas veces nos engañan “:
- **Ilusión 1: LO QUE VEMOS, ES** (“... Ver para creer”) sin embargo, un hecho lo podemos interpretar como bueno o malo, depende de nuestro punto de vista o visión... la suerte es cuestión de interpretación.
 - **Ilusión 2: LO QUE ES, SIEMPRE ES** (“... difícil que cambie”) sin embargo, las personas, cosas y nosotros mismos necesitamos una oportunidad para poder cambiar.
 - **Ilusión 3: LO QUE SIEMPRE ES, ES TODO LO QUE ES** (“... sin más”) sin embargo, es preciso dejar el negativismo e incorporar el optimismo para crear éxito podemos cambiar lo que nos inculcaron en la infancia.
- c) Los factores o elementos del éxito son:
- **AUTOESTIMA**
- Es una fuerza o energía vital interna
(Nota: existe pérdida de dicha energía cuando tenemos conflictos interiores: dos creencias antagónicas que conviven en nuestro cerebro, o bien actuamos de forma incoherente con nuestras creencias).
- Hay que creer para ver : “....si nosotros cambiamos, el mundo cambia con nosotros”.
- Cómo aumentar la autoestima?
- Relajación :
- Respiración 4X4
 - Oír música barroca
 - Meditación
 - Masajes
 - Yoga
- Visualización :
- “Concentrar la mente”

Saber aceptar los errores:

“... Cuanto mejor se aceptan, más aprendemos de ellos”.

Sonreír :

“... Disminuye la liberación de hormonas del estrés y más bien libera la hormona positiva “beta – endorfina”.

Generosidad :

“... Ser útil al prójimo, a la comunidad, sin interés económico; hacer favores”.

Amigos:

“... escoger ambientes, relaciones y personas propicias a nuestra felicidad; que sean positivos, pues lo semejante atrae lo semejante”

Concentración en fortalezas :

“... Es eficaz y eficiente, pues así se logran buenos resultados en menos tiempo y más barato; entonces trabajando en lo fuerte, el resto se fortalece”.

➤ COMUNICACIÓN

Comunicación Interior :

“... usar lenguaje positivo (por ejemplo: yo sí puedo ingresar) y concentrarnos en lo que sí queremos (por ejemplo: me gusta estudiar de 22:00 a 02:00) Esto ayuda a tener un Estado Emocional Positivo.

Comunicación con el Entorno:

¿Qué hago?

¿Cuál es mi apariencia?

¿Qué digo?

➤ METAS

Una meta es un sueño con fechas y con planes (preparación, dinero, técnica) que labra nuestro destino.

Es preciso equilibrarlas, evitando exclusividad o concentración en alguna o varias de ellas:

Ejercicios

Alimentación balanceada

Dinero

Relaciones

Ascensos

Reconocimientos.

Interactuar con familiares.

Saber relajarse.

Entrar en contacto con otros niveles de conciencia o religión.

Aplicar y vivir lo aprendido.

Convertir la información en conocimiento y poner en marcha la teoría (esto es Sabiduría).

- Conviene recordar que las grandes metas son:

PROPIAS: “..... traen Felicidad”.

GRANDES: “.....Cuéntale a un amigo, si se ríe o no te cree, entonces es buena señal”

DETALLADAS: “..... muchos detalles”.

DURADERAS: “..... hay que pensar a largo plazo”.

POSITIVAS: “.... usar palabras positivas y así evitar aquello de que cada uno es en la vida lo que se niega a ser”.

➤ ACTITUD

Es el modo en que respondemos a lo que nos ocurre en la vida: “.... más importante que lo que sucede, es como se percibe”.

La actitud depende del paradigma, el cual es el modo en que percibimos el mundo:”.... más que descubrir nuevas tierras, es preferible verlas con nuevos ojos”.

➤ TRABAJO

Hay que saber trabajar :

- Con Energía
- Con interés
- Con entusiasmo
- Con motivación

“... si no podemos hacer lo que nos gusta, entonces debemos amar lo que hacemos; ese es el Secreto de la vida exitosa”.

“Procuremos que nuestro trabajo beneficie a la empresa y a nosotros también”.

Saber trabajar implica delegar: “... delegar es dar a otra persona la oportunidad de que se entrene, pues para aprender es necesario practicar y cometer errores”.

Recordemos que: “... la suerte es una cuestión de interpretación, existe en nuestra mente y se hace realidad cuando nuestra **preparación** encuentra la **Oportunidad**”

➤ **AMBICIÓN**

- Es el deseo de conseguir algo: “... si queremos algo diferente, tendremos que hacer algo diferente, poco a poco”.
- Recordemos que :
“... imposible es aquello que nadie hace, hasta que alguien lo hace”. Es cuestión de atreverse.
- Tratemos de cultivar una ambición positiva, aquella que va unida al bien Común.

II INTELIGENCIAS

2.1 Howard Gardner propone 7 maneras de expresar la inteligencia Humana:

- Intrapersonal
 - Facilidad de comunicarse con uno mismo (auto motivación)
- Interpersonal
 - Facilidad de comunicarse con otras personas (motivación)
- Lingüística
 - Facilidad de comunicarse mediante palabras (palabras positivas)
- Espacial
 - Facilidad de comunicarse por medio de formas y de orientarse espacialmente (ubicarse rápidamente)
- Musical
 - Facilidad de comunicarse mediante sonidos con ritmo (canto y baile)
- Corporal
 - Facilidad de comunicarse por medio de gestos y expresiones corporales (lenguaje gestual)
- Matemáticas
 - Facilidad de comunicarse por medio de números y razonamiento lógico.

2.2. Existen exámenes de Admisión con diversas Pruebas, ejemplo:

TIPO DE PRUEBA	EXPRESIÓN DE LA INTELIGENCIA A DESARROLLAR
• Escrita	• Lingüística y Matemática
• Escrita	• Lingüística y Matemática
• Entrevista personal	• Corporal

2.3. En el I encuentro de Estudiantes que superan las pruebas de acceso a la Universidad con las mejores notas, en Sao Paulo – Brasil, el 16/09/1996 se concluyó que las claves de éxito son:

- Confianza en uno mismo (sí puedo, soy capaz)
- Motivación (hacer lo que me gusta)
- Estrategia de Estudio (lectura eficaz, concentración, razonamiento lógico, recursos de memorización, repetición)
- Percepción e intuición muy desarrolladas, ganas de estudiar (técnica de asociación).

2.4. Fíjate en las siguientes estrategias de estudio:

A) **Prepárate Mentalmente:**

- El día del examen de Admisión sentirás nerviosismo y estrés. Ello es normal, por tanto acéptalo como tal.

B) **Paciencia y Perseverancia:**

- Lee y Relee
- Reflexiona sobre lo que lees
- Haz resúmenes
- usa subrayado, de preferencia utiliza varios colores o bien raya o doble raya
- elabora cuadros sinópticos
- estudia durante 50 minutos y descansa 10 minutos

C) **Memorización:**

- Es mejor memorizar ideas que palabras y números.
- Se requiere :
 - Motivación
 - Comprensión (Asociación)
 - Repetición (Repasar)
 - Partición (efectos supremacía, particularidad, ultimidad)
 - Tangibilización (Usar todos los sentidos).

D) **Lectura Eficaz:**

- Lo primero es motivarnos: ¿leemos por placer (la idea es divertirnos al aprender); o por análisis (la meta es aprender) ; o por búsqueda (la meta es encontrar datos específicos)?
- Asegurarnos buenas condiciones del contexto : iluminación
- Apropiaada y postura corporal sentado con el tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Técnicas de Lectura :
 - Leer en silencio, evitando hablar porque nos cansa y distrae.
 - Utilizar la mano o dedo o lápiz o lapicero o resaltador o colores o subrayado para señalar lo que estamos leyendo y así aumentar el foco de atención, como también evitar regresar a leer lo leído que nos distrae.
- Tomar Notas :
 - Usar Buena Letra.
 - Se puede crear un Sistema propio de abreviaturas.
 - Usar fichas, para revisar lo asimilado en la lectura y aprender a partir de la repetición. la medida recomendada de las fichas es: 20cm. x 15 cm.
 - Procura que las metas o apuntes se consolidan en un cuadro sinóptico (conformado por llaves e ideas resumidas) y en un resumen (muchas ideas en pocas palabras).

III HACER LO CORRECTO EN CONDICIONES ADECUADAS:

EFICACIA	EFICIENCIA	ARGUMENTO
➤ En nuestro hogar o en una biblioteca o en casa de un amigo	➤ Un sitio especial para estudiar	➤ Fenómeno de la Asociación o relación entre dos o más cosas o circunstancias. Por ejemplo : cama = sueño, dormir Mesa = comida, Hambre
➤ La luz de la lámpara debe llegarnos por el lado izquierdo (diestro) y viceversa.	➤ Iluminación Equilibrada	➤ Una luz Central y una lámpara (noche). luz solar o natural (día)
➤ Natural o artificial: ventanas, ventilador, chimeneas.	➤ Temperatura moderada (18 – 22 °C)	➤ Los excesos o defectos afectan la atención y concentración : frío = rechazo al estudio calor = pereza
➤ Estudio Silencioso	➤ Ausencia de ruidos materiales distractores	➤ Nuestra atención se divide en todos los sentidos estimulados. Nota.- Música sí, pero barroca (suave, instrumental, o clásica).y a volumen muy bajo. Evitemos fotos, afiches etc.
➤ Higiene es Salud que ayuda a un estudio fructífero	➤ Limpieza del lugar de estudio	➤ Un ambiente agradable y oxigenado es beneficioso – Evitar : polvo o arena, olores fuertes, fumar cigarrillo, etc.
➤ Calidad en vez de Cantidad	➤ Alimentación Balanceada	➤ Una proporción adecuada de alimentos de diversos grupos como : a) grasa, aceites azúcares ; b) lácteos, carnes, legumbres; c) Vegetales, frutas d) Pan, cereales, arroz y pastas.
➤ El mínimo debe ser propio y optimizante puede ser propio, prestado o alquilado.	➤ Material de estudio: mínimo y optimizante.	➤ Permiten trabajar la información. Lo mínimo es papel y lápiz, mientras que lo optimizante es : libros , computadora, TV , VHS, etc

IV COMIDA BALANCEADA

¿Qué hacer?	¿Por qué?
Evitar ayunas prolongadas como por ejemplo “saltarse” el desayuno.	Produce hipoglicemia (poca azúcar en la sangre).
Evitar el consumo excesivo de azúcares como por ejemplo: golosina, azúcares	El exceso de azúcar en la sangre puede generar un colapso
Evitar el consumo excesivo de grasas sobretodo en una sola vez o comida.	Se retrasa el proceso digestivo u produce pesadez
Evitar excederse en proteínas sobretodo en una sola vez o comida , como por ejemplo :leche carne y huevos	Se incrementa la azotemia, sueño agitado y mal descanso.
Comer poco y con gusto (cada 3 horas por ejemplo mañana media mañana, tarde media tarde y noche	Facilita la digestión y asimilación
Evitar el café y chocolate.	Facilita la digestión y asimilación
Evitar comer “hambrientos” (tensión)	Se genera ansiedad (inquietud del ánimo, desconcentración)
Evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y condimentos.	Generan intoxicación del organismo.