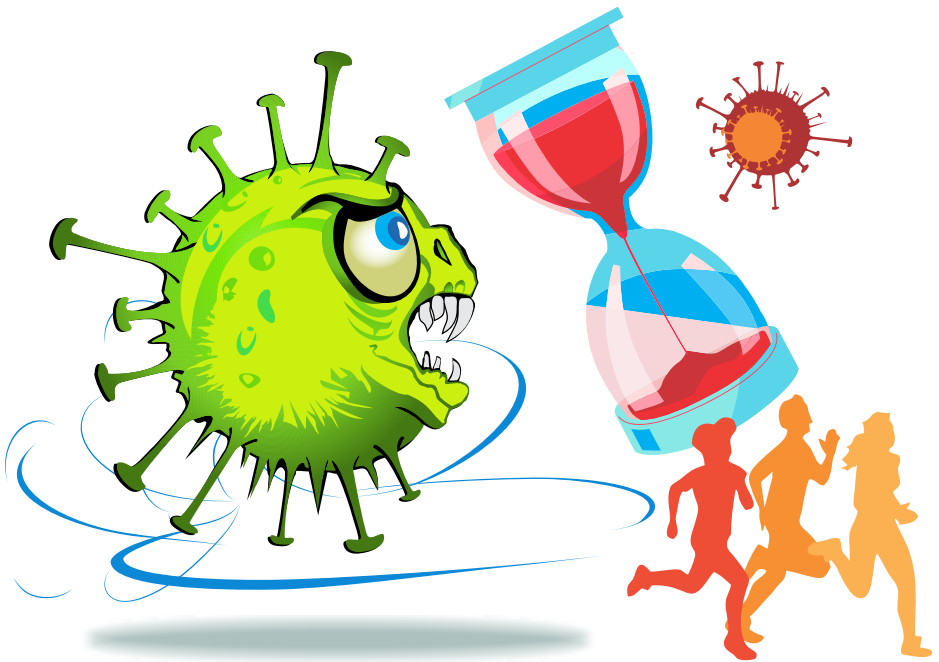




# LOS SUPERPODERES LOS TALENTOS Y EL APRENDIZAJE PLACENTERO

Dr. Guillermo Rivera Díaz



Adriano, en edad escolar, hijo de Pedro y María durante muchos meses venía preocupándose por el temor de que sus padres y hermanos volvieran a contagiarse con el coronavirus o cualquier otro nuevo tipo de virus, sea uno nuevo de China o de otro lugar del mundo. Sin embargo, el dolor de la muerte de sus abuelos por la pandemia todavía mantenía adolorido su corazón.

Su profesora Celina, tierna y amorosa, se esforzaba preparando sus clases con gran esmero y dedicación ya que conjuntamente con sus padres, se habían propuesto que su alumno Adriano mejoraría su rendimiento escolar; con mayor razón si las clases virtuales exigían de los alumnos mayor concentración, responsabilidad, autodisciplina y organización.



Ese lunes, Adriano estaba sentado en su cuarto, leyendo el tema sobre ecología y medio ambiente para hacer su tarea, pero no lograba concentrarse ni comprender lo que leía.

Sintió en su cabeza y en su cuerpo dolores con malestar general en forma de punzadas.

—¿Qué me pasa? ¿Por qué siento esto?

—Adriano, somos tus emociones negativas: el miedo, el temor y la ansiedad, han sido producidos en tu cerebro por la sustancia llamada Cortisol, durante el largo encierro que has tenido y por el miedo a contagiarte y a que, quizás, muera alguien más de tu familia o tus amigos. Esta ha sido la causa principal por la que ahora no puedes concentrarte ni aprender.

—¿Y qué tengo que hacer para aprender?

—Nosotras no lo sabemos.

En la noche, Adriano, en su cama, no podía dormir, estaba preocupado por si nuevamente lo desaprobaban. De repente, delante de él, apareció un inmenso corazón emitiendo unos rayos multicolores con la imagen de su abuelo fallecido. Sorprendido y sintiendo su perfume y su amoroso abrazo, frotándose los ojos para comprobar que no era un sueño dijo:

—¡Abuelo, abuelo, abuelito, no sabes cómo te extraño! ¡Espero que ahora no te vayas; te necesito tanto!

El abuelo, acariciándole la cabeza con mucha ternura, como sabía hacerlo, respondió:

—Hijito querido, vengo a darte una buena noticia.





—¿Cuál, abuelito?


—Por el amor que te tengo y por ser un buen hijo y nieto, te daré unos superpoderes, para que aprendas en forma placentera y divertida, de tal modo que serás un alumno de excelente rendimiento. Esto te permitirá también que evites enfermarte con cualquier virus que se presente. Y lo más importante, para que seas muy, pero muy feliz.

—Pero para ser feliz, abuelo, quiero decirte un secreto; uno que ni siquiera a mis papis les he contado.

—A ver, dímelo.

—Estoy enamorado de Gabriela, mi compañerita del colegio, pero ella no me hace caso, dice que soy malo porque la molesto y asusto mucho. Le dije que quería ser su enamorado, pero me rechazó.





—Ella tiene razón. Te daré un superpoder para que aprendas a tratarla bien a respetarla y para que comience a quererte.

—¡Eso, eso quiero, abuelito!

—Pero tienes que comprometerte a desarrollar y utilizar los superpoderes que te daré. ¿Por quiénes te comprometes?

—Por el amor a mis padres, a mis hermanos, a mis profesores y claro, por Gabriela.

—¿Por nadie más? ¿No falta nadie más?

—¿Por quién? ¿Por quién? A ver...

—¡Por ti, por ti mismo, tienes que cambiar y cumplir tu compromiso!



—Sí, sí, entonces por mí también abuelo.

—¿Y alguien más?

—No sabría decirte. Creo que no me falta nadie más. ¿Me das una ayudadita...?

—Vamos a ver: cuando te levantas en un nuevo día y cuando te acuestas por el que has podido terminar. ¿Qué te enseñaron tus papis, qué deberías hacer?

—Ah. Eso era. Me enseñaron que tenía que pedir a Dios que guíe mis pasos. Ahora por Él también cambiare.



—¡Muy bien, hijito! Así, pues, el primer superpoder que hago llegar a ti es el que Dios me encargó dártelo: la fe hacia Él, la fe en Dios y su amor infinito. Es algo que se te da gratuitamente y dependerá de ti que se enriquezca, que se agrande y te transforme en un ser caritativo y solidario.

—Lo entiendo abuelito y no lo olvidaré jamás.

—Bueno, en el plano puramente humano, el segundo superpoder es de la inteligencia afectiva y espiritual.

—¿En qué consiste eso?

—Está ligada a lo anterior: en aprender a amar y a practicar valores, para después amar a las demás personas. Así reemplazarás tus miedos y temores por el amor, esta es la inteligencia del corazón.

Adriano fue sintiéndose mejor y más contento.



—El tercer superpoder es el de la inteligencia emocional, que consiste en que seas consciente de las emociones que estés sintiendo, que las identifiques para manejarlas apropiadamente. Si son negativas, que encuentres la motivación para dejarlas de lado. Y por último, que controles y cambies esas emociones dañinas por otras positivas.

—¿Y cómo hago para que las emociones negativas se vayan, abuelito?

—Te detallaré en un jueguito que próximamente voy a crear para que lo juegues y apliques solo o con tus familiares y amigos.





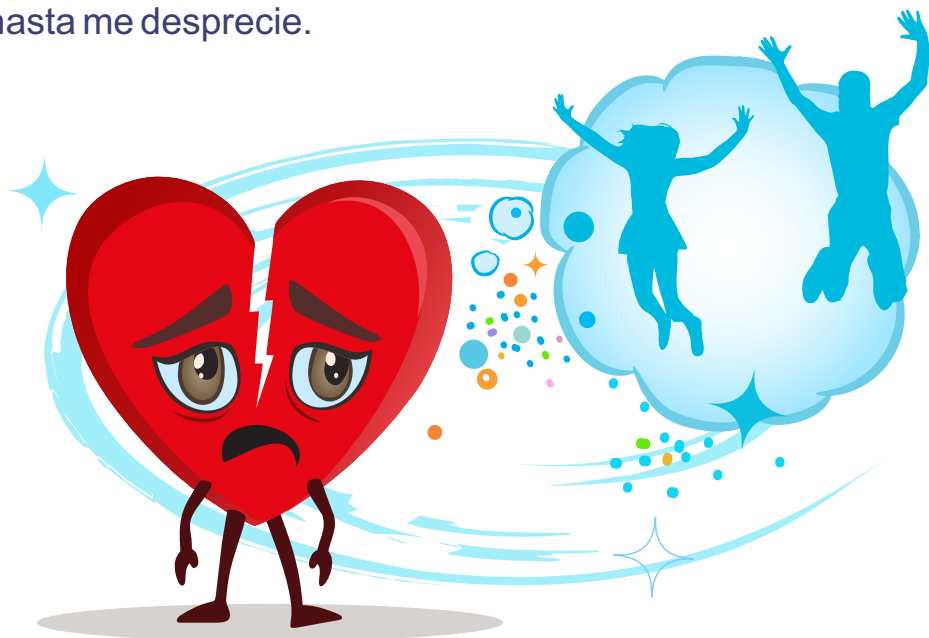
—¡Dímelo ahora, por favor, abuelito! Estoy desesperado, ahora mismo quiero aprender, eso me interesa, recuerda que cuando estabas enamorado de mi abuelita no te gustaba esperar.

—Como ya me pusiste romántico, por el amor y recuerdo de ella te daré un avance. Veamos: ¿qué sentiste cuando Gabriela te rechazó?

—Sentí pena, tristeza, cólera, rabia y hasta miedo que se enamore de otro chico... o que ya esté con otro.

—¿Y qué emociones crees que siente Gabriela, cuando la molestas y asustas?

—Supongo que también siente cólera y rabia, puede que hasta me desprecie.



—¿Qué más?

—Seguro que tiene miedo de que la vuelva asustar.

—Eso se llama empatía. Consiste en ponerse en los zapatos y en el lugar de la otra persona, para saber y entender lo que siente. Y tú, en caso que te ofendan o insulten, ¿qué emociones sentirías?

—Lo más seguro sería cólera y rabia.

—Si te quedaras con esas emociones de cólera, rabia y miedo, tu cuerpo produciría cortisol, tus defensas bajarían, te contaminarías y enfermarías con los virus. ¿Te convendría enfermarte, perder a Gabriela y morir?

—¡Claro que no, abuelo!

—Entonces tienes que motivarte y decirte: “Yo tengo el superpoder de la inteligencia emocional”. Y tienes que salir de ese estado, imaginándote que Gabriela te acepta, que sientes su abrazo y que te felicitan por tus buenas notas.



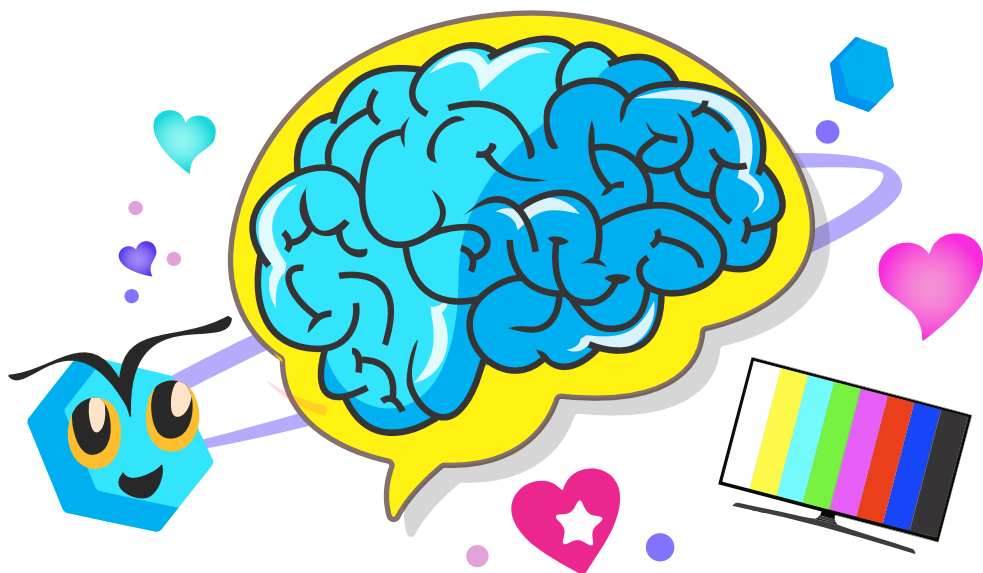
«Así cambias tus emociones negativas y logras que tu cerebro produzca emociones positivas a través de la adrenalina, dopamina, serotonina y oxitocina, volviéndote más inteligente».

«Luego le pides perdón a Gabriela por asustarla; le dices que la quieres mucho, que no volverás a tratarla de mala manera y que no le dirás nada que la haga sentir mal. A eso se le llama comunicación asertiva».

—¿Y qué es asertividad abuelito?

—Significa que nada de lo que le digas o hagas la afecte y la haga sentir mal.

—Dime, abuelito, este superpoder... ¿también lo puedo aplicar cuando nos peleamos con mis hermanos al sintonizar algún programa en la televisión?



—Por supuesto, hijito. Se aplica en todas las relaciones interpersonales y así también evitarás el bullying y el acoso.

—¡Genial, abuelo! ¡Eres lo máximo!

—Bueno, creo que ya es suficiente.

—No, abuelito, por favor, te lo ruego. Sigue, sigue. Me interesa todo lo que me estás diciendo y enseñando.

—Entonces sigamos. El cuarto superpoder es de la relajación. Consiste en que respires profundo varias veces y entres en estados mentales más profundos. Así te será más fácil prestar atención concentrarte y aprender.



«El quinto superpoder es la visualización, consiste en que te imagines y visualices una imagen, una situación o hechos. Tú cerebro producirá las mismas sustancias químicas como si lo que te imaginaste fuera real. Al cerrar los ojos y ver a Gabriela, es como si hubieras estado con ella, igual sucederá con lo que aprendes».



«El sexto superpoder es el súper aprendizaje, consiste en recurrir a una especie de truquito: respirar profundamente para ingresar y alcanzar tu subconsciente, donde puedes imaginar una pantalla gigante y en ella verte con Gabriela comprando plantitas de flores que luego las siembran, las abonan, las riegan, y mientras hacen todo eso les van repitiendo que las quieren, limpian el jardín, clasifican la basura y enseñan a hacer lo mismo a sus vecinos».

«O sea que cada minuto compartido resulta siendo una sucesión de pequeños actos de amor, de compañerismo, de fidelidad, de atención y de servicio».



—Abuelo, abuelo... ¡eso es la ecología y el medio ambiente! ¡Ya comprendí, ya aprendí! ¡Yupiii, yupiii...! ¿Y qué es el subconsciente?

—Es el estado mental más profundo de tu mente. Ahí tienes la mayor cantidad de energía y de súper neuronas. En ese estado puedes crear nuevos aprendizajes y, por ejemplo, crear canciones para Gabriela.

«El séptimo superpoder son las inteligencias múltiples, tus talentos y tus pasiones».

«Consiste en que Gabriela y tú descubran cuáles son sus inteligencias más desarrolladas, sus talentos, sus pasiones y, a través de ellas, también que puedan aprender, en forma placentera y divertida, todos los temas que les enseñan. Verás cómo ella se enamorará perdidamente de ti».

—Gracias abuelito. Sigo aprendiendo.



—El octavo superpoder es de los ejercicios placenteros. Consiste en que hagas con Gabriela agradables ejercicios de gimnasia cerebral, con música que les guste.





— El noveno superpoder son los decretos mentales, que consiste en cerrar los ojos y repetir el concepto de la ecología y las palabras, mensajes o textos que estás aprendiendo; así lograrás que se graben en tu subconsciente y nunca los olvidarás.

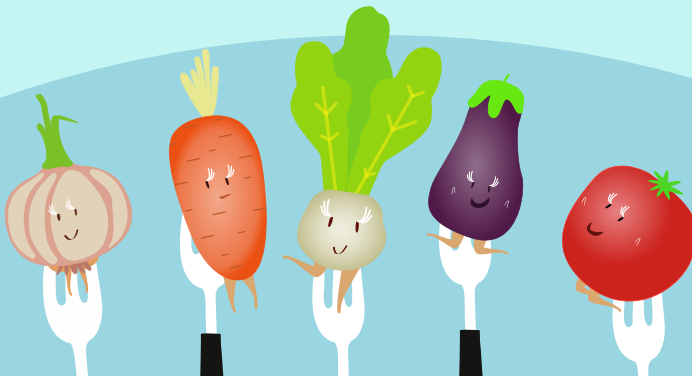


—El décimo superpoder es de la alimentación sana. En este caso tienes que beber diariamente mucha agua, alimentarte con mucha verdura, fruta, pescado y otros alimentos sanos, para que crezcas sano, vigoroso, y no te enfermes. A Gabriela no le gustaría tener un chico que se enferme a cada rato.

— El decimoprimer superpoder se refiere la sexualidad sana y responsable. Consiste en que tomes consciencia que tu sexualidad es la energía más poderosa de tu cuerpo y que si no la desperdicias en relaciones sexuales irresponsables, esa energía aumentara las defensas de tu sistema inmunológico y evitara que te contagies con los virus o con las enfermedades de trasmisión sexual.

Así, Adriano, usando estos superpoderes, creó mayores conexiones sinápticas y neuronales en su cerebro, desarrolló una súper inteligencia. Decidió invitar a Gabriela a su fiesta de cumpleaños.

Todos sus compañeros y compañeras lo imitaron, aprendiendo a decir no, cuando no querían algo y los chicos aprendieron a respetarlas.



El juego de los talentos y aprendizaje placentero que jugaba y aplicaba Adriano, sus familiares y amigos les permitió vencer sus miedos, mejorar las defensas de sus sistemas inmunológicos y superar todo tipo de virus y prevenir las enfermedades.

También les ayudo a mejorar sus relaciones interpersonales en sus hogares, instituciones educativas y laborales.

Adriano el día de su esperado cumpleaños, llevo a Gabriela a su jardín, le canto la canción que le compuso, regalándole una rosa se la puso como adorno en su cabeza, cantando se le declaro, le dijo que era su Reyna. Gabriela se sintió como un Reyna, le cogió la mano, se abrazaron y se dieron un tierno beso. Sintieron el abrazo del abuelo que bendecía su amor. Adriano en silencio cerro sus ojos y le dijo: Abuelito bendiciones y gracias por hacerme el milagro.

Adriano termino siendo uno de los mejores estudiantes, alumno y profesional muy agradecido con su querida profesora Celina, hijo, sobrino y nieto amoroso. Con Gabriela formaron una pareja con muchos talentos, pasiones y superpoderes.

FIN

