

Psicofísica: Centros de respuesta

Con los trabajos de psicofísica, queremos lograr que todos los centros hagan su ejercicio y de esta manera lograr un mayor equilibrio entre cuerpo y mente. Semana por semana, iremos poniendo en marcha a todos los centros de respuesta (motriz, emotivo e intelectual; el vegetativo no se puede ejercitar tan fácil, porque la mayoría de sus funciones no podemos controlar por simple voluntad) y sus partes. Cada estudiante podrá entonces, comprender cuáles son los menos controlados por él y por tanto, sobre ellos habrá de trabajar con mayor empeño.

Es importante mencionar que a lo largo de estos ejercicios van a descubrir que algunos centros o algunas partes de centros no tienen muy desarrollados o bloqueados. Estos descubrimientos son muy importantes y no significan nada negativo, sino al contrario permiten conocerse mejor y con los mismos ejercicios que haremos para saber el empeño de cada centro se puede “ejercitar” el mismo para avanzar hacia un mayor equilibrio entre cuerpo y mente.

Para poder detectar más fácil los centros y partes que tenemos bien desarrollados (o ejercitados) y cuales no tanto pueden usar el siguiente esquema y marcar en cada casilla (en base de los ejercicios que hacemos en las siguientes semanas) su desarrollo con +++ (muy bien), ++ (bien), + (más o menos bien), - (no tanto), -- (me cuesta), --- (me cuesta mucho). Y al finalizar todos los ejercicios se da una visión global de nuestros centros de respuesta, o en otras palabras de la manera que reaccionamos (damos respuesta) a lo que pasa en nuestra vida y en nuestro entorno.

	Parte intelectual	Parte emotivo	Parte motriz
Centro intelectual	Abstracciones Ejercicios de la Serie 12	Hábitos intelectuales (intereses, curiosidad) Ejercicios de la Serie 11	Imágenes Ejercicios de la Serie 10
Centro emotivo	Intuiciones Ejercicios de la Serie 9	Hábitos emotivos Ejercicios de la Serie 8	Pasiones Ejercicios de la Serie 7
Centro motriz	Cuidado motriz Ejercicios de la Serie 6	Hábitos del movimiento Ejercicios de la Serie 5	Reflejos adquiridos Ejercicios de la Serie 4

