

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
**Lucia Peagno**  
Inteligencia Emocional

# CURRÍCULUM VITÆ

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)  
[www.facebook.com/luciapeagno](http://www.facebook.com/luciapeagno)

www.luciapeagno.com.ar

# Lucia Peagno

## Inteligencia Emocional



**INSTRUCTORA DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL, CONTROL MENTAL,  
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA  
(GRUPAL, INDIVIDUAL, ON LINE)**

**Te. 0341-4851605**

**Cel. 3413393185**

**[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)  
[www.facebook.com/luciapeagno](http://www.facebook.com/luciapeagno)**



**Estudios cursados:**

**Psicología Social**

**Psicodrama**

**Programación Neurolingüística**

**Técnicas Gestálticas**

**Consejero psicológico**

**Psiconeuroinmunoendocrinología**

**Inteligencia Emocional, entre otros.**

**Desde 1988 dicta cursos de entrenamiento para mejorar la calidad de vida, actualmente de Inteligencia Emocional (grupales, individuales, on line).**

**Conduce desde 1994 el programa radial "Voces del Silencio", que fue el primer espacio radial de autoayuda y superación personal.**

www.luciapeagno.com.ar

# Lucia Peagno

## Inteligencia Emocional



MI LIBRO:  
“YO DESARROLLÉ MI  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL”

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)  
[www.facebook.com/luciapeagno](http://www.facebook.com/luciapeagno)

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

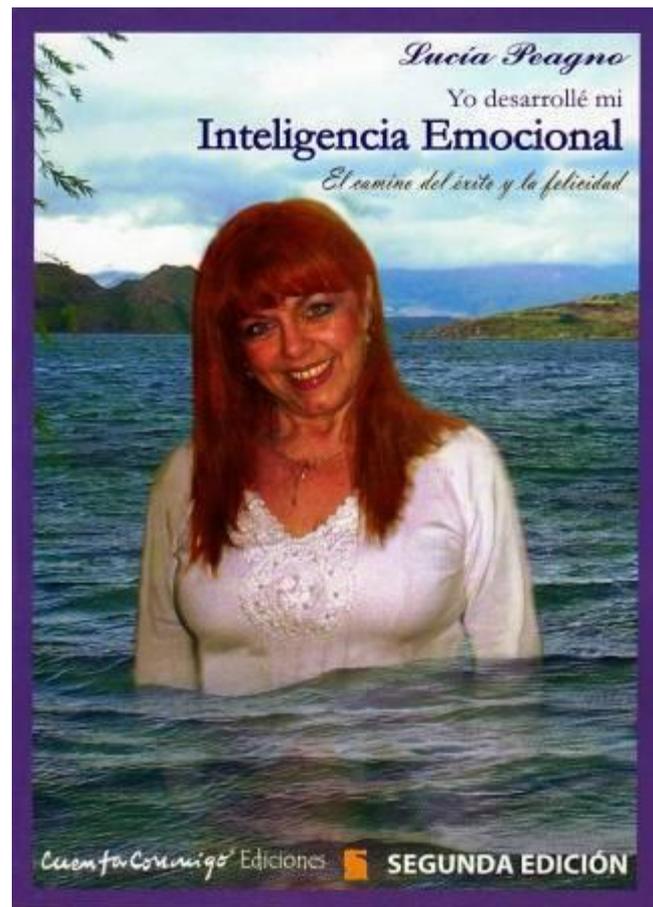
## MI LIBRO:

### “YO DESARROLLE MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”

CON PROLOGO DE CLAUDIO MARIA DOMINGUEZ



PRIMERA EDICION



SEGUNDA EDICION

# PRESENTACION DE MI LIBRO EN EL CENTRO CULTURAL DE LIBRERÍA ROSS



**PRESENTADORES: SILVINA ROSS Y JOSE GERMAN**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**PRIMERA EDICIÓN DEL LIBRO: “YO DESARROLLÉ MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

## PROLOGO DE MI LIBRO: YO DESARROLLE MI INTELIGENCIA EMOCIONAL POR CLAUDIO MARIA DOMINGUEZ.

### Prólogo

Queridos amigos del alma:

Mi amistad con Lucía, es un premio que crece a través de los años, del mismo modo en que crece la entrega y el servicio que ella proyecta a quienes llegan a su vida.

Genuina buscadora, ama la causa del amor, y lo desparrama con intensidad, en cada una de sus palabras, de sus gestos, de sus talleres, y en su paso por la vida.

Lucía es ideal para encarar la inteligencia emocional y hacerla accesible en estos momentos en que ciencia y espíritu se unen, y uno puede avanzar tanto en el camino, si aprende a regular la química que las emociones generan en el cuerpo. Manejando un par de resortes divinos, la salud regresa tan rápidamente, que la sorpresa esta a la orden del día.

En los últimos años, Lucía, se dedico a investigar, gracias a su experiencia, conociendo y atendiendo a muchísimas personas, mecanismos, para que la gente primero pueda expresarse y comprender el fenómeno fascinante y tantas veces letal que se produce en la mente. El cerebro, sus neurotransmisores y la percepción de las situaciones a través de los sentidos, son la puerta de ingreso al continuo sufrimiento, o a una clarísima liberación. Lucía trabaja para eso, para que la gente utilice a la mente como una extraordinaria herramienta de trabajo, como una amiga, que lejos de bloquearnos y justificarse, nos de un verdadero goce y crecimiento vertiginoso.

Por los resultados que veo día tras día, Lucía, logra que la gente produzca tantas endorfinas como para que un proceso sanador se ponga en marcha de la forma mas simple y bella, y la calma, la alegría, los proyectos sin ataduras ni apegos, y las relaciones sanas y armónicas, florezcan firmes, allí, en el aquí y ahora.

Por eso, me honra escribir un prologo a su libro sobre inteligencia emocional, claro que lo hago porque es mi amiga, porque es una persona que inspira generosidad y luz; pero mas que nada es un referente confiable y creíble, que desde su Rosario, esta llegando a quienes, causalmente, la conocen y reciben con simplicidad, el tesoro de sus experiencias, y el entusiasmo con que hace que todos las pongan en practica desde sus propias vivencias.

Todos podemos desarrollar la inteligencia al servicio de las emociones, o como dirían los seres de luz, la salud emocional, si en lugar de acción y reacción continuas, obramos la respuesta



## PROLOGO DEL LIBRO: YO DESARROLLE MI INTELIGENCIA EMOCIONAL POR CLAUDIO MARIA DOMINGUEZ.

reflexiva, sanadora, de la actitud adecuada. El problema no es la emoción, sino la información enferma con que los sentidos velan una película que podría ser absolutamente clara y simple.

El libro es práctico y al mismo tiempo muy espiritual. Lucía es así. Ella es un ejemplo permanente, de como frente a las interferencias y karmitas ya creados, somos los absolutos dueños del timón del barco, que hace que uno modifique rumbos para llegar rápido y bien a las mejores playas. Nunca más, ser un madero en las olas, a la merced de las mareas, alta o baja, que siguen moviéndonos sin que podamos anclarnos con inteligencia.

Como crear nuevos caminos en nuestras relaciones con los demás, como trabajar los vínculos familiares, como dejar de creernos salvadores del mundo, pero si, sanar nuestra propia vida, con lo que automáticamente mejoramos la energía en nuestro hogar, nuestra comunidad, y el planeta entero.

Inteligencia emocional, espiritualidad práctica, no delirios místicos, el poder del presente, quitar los caminos cerebrales del pasado y su carga de culpa y castigo, de rencor y resentimiento, de nostalgia y depresión, quitar el futuro incierto con su mochila de miedos, dudas e incredulidades. Eso plantea Lucía y bien que lo logra, en sus paginas centradas, en no apartarnos de la única verdad. Quienes somos, y que estamos haciendo de nuestras vidas. Estamos aquí y ahora, en una aventura fascinante. Es hora de disfrutarla, como quizás nunca antes lo hicimos. Estos conceptos son una bienvenida invitación, a volver al eje, a la conciencia, que se expresa con tantas maravillas, y no tratara de acallarla con reacciones descontroladas, que lo único que aceleran es el sufrimiento emocional y la perdida de la energía vital, y literalmente del cuerpo.

Gracias Lucía Peagno, gracias querida amiga, por estar siempre allí, y por dar alegría y amor. Eso lo veo a cada rato, cuando te movés entre la gente, como en tu elemento, practicando la unidad, y la transmisión del amor, que es el único sentido de nuestras vidas, en este plano.

Que este libro sea un lanzamiento, que traiga aparejados mas y mas, de tus elementos prácticos y sensibles, para que todos recordemos nuestra herencia divina y no nos dejemos chupar las fuerzas por un mundo que a veces se torna implacable, con quienes creen en el, como la única realidad. Gracias por hacernos ver las otras posibilidades del crecimiento, y además, hacerlo, en forma simple, y cálida, alegre y nada conflictiva.



Claudio María Domínguez  
Necochea  
Noviembre de 2005

*Inteligencia Emocional, espiritualidad práctica, no delirios místicos, el poder del presente, quitar los caminos cerebrales del pasado y su carga de culpa y castigo, de rencor y resentimiento, de nostalgia y depresión, quitar el futuro incierto con su mochila de miedos, dudas e incredulidades. Eso plantea Lucía y bien que lo logra, en sus páginas centradas, en no apartarnos de la única verdad. Quienes somos y que estamos haciendo de nuestras vidas. Estamos aquí y ahora, en una aventura fascinante. Es hora de disfrutarla, como quizás nunca antes lo hicimos. Estos conceptos son una bienvenida invitación a volver al eje, a la conciencia, que se expresa con tantas maravillas y no tratar de acallarla con reacciones descontroladas, que lo único que aceleran es el sufrimiento emocional y la pérdida de la energía vital y literalmente del cuerpo.  
Para Lucía crecer no es un drama. Es una bendición.*

Para Lucía crecer no es un drama. Es una bendición.  
Gracias por existir.

Claudio María Domínguez

Necochea, Noviembre del 2005

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**SEGUNDA EDICION DEL LIBRO**

# PRESENTACIÓN DE LA 2DA. EDICIÓN DEL LIBRO



**PRESENTADOR:  
EDUARDO CRUSCO**

www.luciapeagno.com.ar

# Lucia Peagno

## Inteligencia Emocional



## TITULOS Y TRABAJOS GRUPALES

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)  
[www.facebook.com/luciapeagno](http://www.facebook.com/luciapeagno)

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



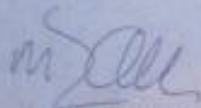
ESCUELA DE GERONTOLOGÍA  
SECRETARÍA DE PROMOCIÓN SOCIAL  
MUNICIPALIDAD DE ROSARIO

ciclo 1998

*Charlas para compartir entre amigos*

Certificamos que *Lucía Peagna* se ha desempeñado como *Observadora de Grupo* en el Ciclo "*Charlas para compartir entre amigos*", realizado desde el 28 de julio al 27 de octubre, cumplimentando 36 hs. de práctica.

Rosario, noviembre de 1998.



Dr. Jorge Marchetti  
IPGA

(Instituto de Psicología Grupo Aplicada)



Sra. María Alicia Scarponi  
Directora  
Escuela de Gerontología

Escuela de Gerontología  
Secretaría de Promoción Social



Municipalidad de Rosario

ESCUELA DE GERONTOLOGÍA  
SECRETARÍA DE PROMOCIÓN SOCIAL  
MUNICIPALIDAD DE ROSARIO

**CHARLAS PARA COMPARTIR ENTRE AMIGOS**



Certificamos que **Peagno Lucía**  
se ha desempeñado como **Coordinadora de Grupo en el Ciclo**  
“Charlas para compartir entre amigos”,  
realizado desde julio a noviembre, cumplimentando 42 hs. de asistencia.  
Rosario, Noviembre de 1999.

Dr. Jorge Marchetti  
IPGA  
(Instituto de Psicología Grupal Aplicada)

Srta. María Alcira Scarfone  
Directora  
Escuela de Gerontología

Escuela de Gerontología  
Secretaría de Promoción Social



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO  
SECRETARIA DE ACCION SOCIAL Y GREMIAL



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



## SINDICATO DE TRABAJADORES MUNICIPALES DE ROSARIO

Por cuanto el **Peagno Lucia**

ha participado en carácter de INSTRUCTORA DE TALLER en las "*Segundas Jornadas para la Capacitación de Recursos Humanos de la Administración Municipal*",

se extiende el presente certificado.

ROSARIO, Diciembre de 1999

Aníbal Palmer  
Secretario Gral. Adjunto  
y de Organización

Stella María Carrillo  
Secretaria de la Mujer  
Educación Y Cultura

María del C. Leone  
Directora Centro de Capacitación  
Formación y Perfeccionamiento Laboral

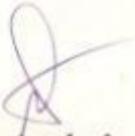
Néstor Ferrazza  
Secretario General



## 2º JORNADAS INTENSIVAS DE DIVULGACIÓN CIENTIFICA SOBRE LOS MIEDOS Y LAS FOBIAS

*Certificamos la asistencia de ...Lucia Peagno.....  
a las jornadas nacionales sobre “Miedos y Fobias”.*

*9 de Diciembre de 1998.  
Rosario, Argentina*

  
*Grupo de Ayuda de  
Timidez y Fobias*

  
*P.O.C. Psicología  
Cognitiva*

# EDUCACIÓN PARA LA COMUNIDAD

www.luciapeagno.com.ar

## COOPERATIVA LIMITADA DE CONSUMO POPULAR DE ELECTRICIDAD Y SERVICIOS ANEXOS DE PIEDRITAS

ADMIN. ☎ (0388) 94080 - GERENCIA ☎ 94327 - FAX 94100 - 94396 Piedritas Diciembre 3 de 1995  
M. GUEMES ESQ. SAN JUAN  
6241 PIEDRITAS (PROV. BS. AS.)

Por la presente dejamos constancia que la ins. Lucia Peagno ha dictado un Seminario de Psicoexpansión (Entrenamiento Psicológico para la -- autoestima) en la Localidad de Piedritas los días 2 y 3 de Diciembre de 1995 con el auspicio de la Cooperativa Eléctrica, formando parte de un plan educacional para la Comunidad.-----

COOPERATIVA LIMITADA DE CONSUMO POPULAR  
DE ELECTRICIDAD Y SERVICIOS ANEXOS  
DE PIEDRITAS  
PIEDRITAS - F. C. G. S. M.

  
ESTEBAN P. MENDIETA  
GERENTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO  
SECRETARIA DE ACCIÓN SOCIAL Y GREMIAL

www.luciapeagno.com.ar



Rosario, Argentina / 1998

**1er Congreso Nacional  
Multidisciplinario  
de Tránsito  
el Accidente  
y sus Consecuencias**



UNICEF  
Fundación Favaloro  
Barril Central S.A. S.C.  
Subsecretaría de Seguridad Vial  
(Ministerio del Interior)  
Quilmes de la Provincia de Santa Fe  
Municipalidad de Rosario

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO  
Secretaría de Acción Social y Gremial

PROTEJAMOS LA VIDA



La Universidad Nacional de Rosario, siendo Rector el  
Ing. Raúl Armando ARINO  
y la Asociación Civil Protejamos la Vida de Rosario  
en carácter de entidades organizadoras, extienden el presente

**CERTIFICADO**

por cuanto **Lucía Peagno**

ha participado en calidad de **Coordinador de Taller**

en el **1er. Congreso Nacional Multidisciplinario de  
Tránsito, el Accidente y sus Consecuencias**

Rosario, 27, 28 y 29 de Agosto de 1998

*Luciana Cusani*

Luciana Cusani  
Secretaría de Acción Social y Gremial  
Universidad Nacional de Rosario

*Lucía Peagno*

Lucía Peagno  
Coordinadora de Taller  
Asociación Civil Protejamos la Vida

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

## Instituto de Psicología Grupal Aplicada

CERTIFICAMOS que LUCÍA PEAGNO

Ha cursado y completado satisfactoriamente el curso que lo capacita como COORDINADOR DE GRUPOS (en los campos del aprendizaje y la Psicohigiene) de 3 años lectivos de duración.

Duración total del curso: 360 horas cátedra.

Rosario, 10 Diciembre de 1999.

PROF. MAGDALENA CORREA

Directora

DR. JORGE R. MARCHETTI  
Médico Psiquiatra - Matrícula Nº 2371  
Director del I.P.G.A.

LIC. CARMEN ABAL

Coordinadora

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

Rosario, martes 19 de agosto de 1997

## CICLO DE CONFERENCIAS

AUTOESTIMA  
Y SUPERACION  
PERSONAL

En homenaje a los  
130 años de La  
Capital, Falabella  
presenta a:

LUCIA PEAGNO

Miércoles 20 de agosto, de 15 a 18hs., 3° piso  
Falabella. Entrada libre y gratuita

**LA CAPITAL**  
DECANO DE LA PRENSA ARGENTINA ROSARIO

**falabella**  
Córdoba y Sarmiento

Rosario, jueves 11 de septiembre de 1997

## CICLO DE CONFERENCIAS

"TALLER DE  
PSICOEXPANSION,  
AUTOESTIMA Y  
SUPERACION  
PERSONAL"

En homenaje a los 130  
años de La Capital, Fala-  
bella presenta:

LUCIA PEAGNO

Viernes 12 de Septiembre, 15 a 18 hs.,  
3° piso Falabella. Entrada libre y gratuita

**LA CAPITAL**  
DECANO DE LA PRENSA ARGENTINA ROSARIO

**falabella**  
Córdoba y Sarmiento

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

Rosario, jueves 23 de octubre de 1997

## CICLO DE CONFERENCIAS

"TALLER PARA  
ESTIMULAR LA  
FELICIDAD,  
ARMONIZACION"

En homenaje a los 130  
años de La Capital, Fala-  
bella presenta a:

*LICIA PEAGNO*

Viernes 24 de Octubre, 15 a 18 hs.,  
3° piso Falabella. Entrada libre y gratuita

**LA CAPITAL**

DECANO DE LA PRENSA ARGENTINA ROSARIO

***falabella***  
Córdoba y Sarmiento

MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA  
SUB SECRETARIA DE CULTURA DE LA PROVINCIA DE SANTA FE  
MUNICIPALIDAD DE ROSARIO



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



3<sup>er.</sup>

## CONGRESO ROSARINO DE YOGA

21 y 22 de Abril de 1995

CERTIFICADO

El Sr./a.: *Psic. SOCIAL LUCIA PEAGNO*

Concurrió en calidad de: *DISERTANTE*



FERNANDO ESTEVEZ GRIEGO

YOGACHARYA

Presidente Honorario



Profesora ADA LARINETTI

YOGACHARINI

Presidente F.A.D.Y.

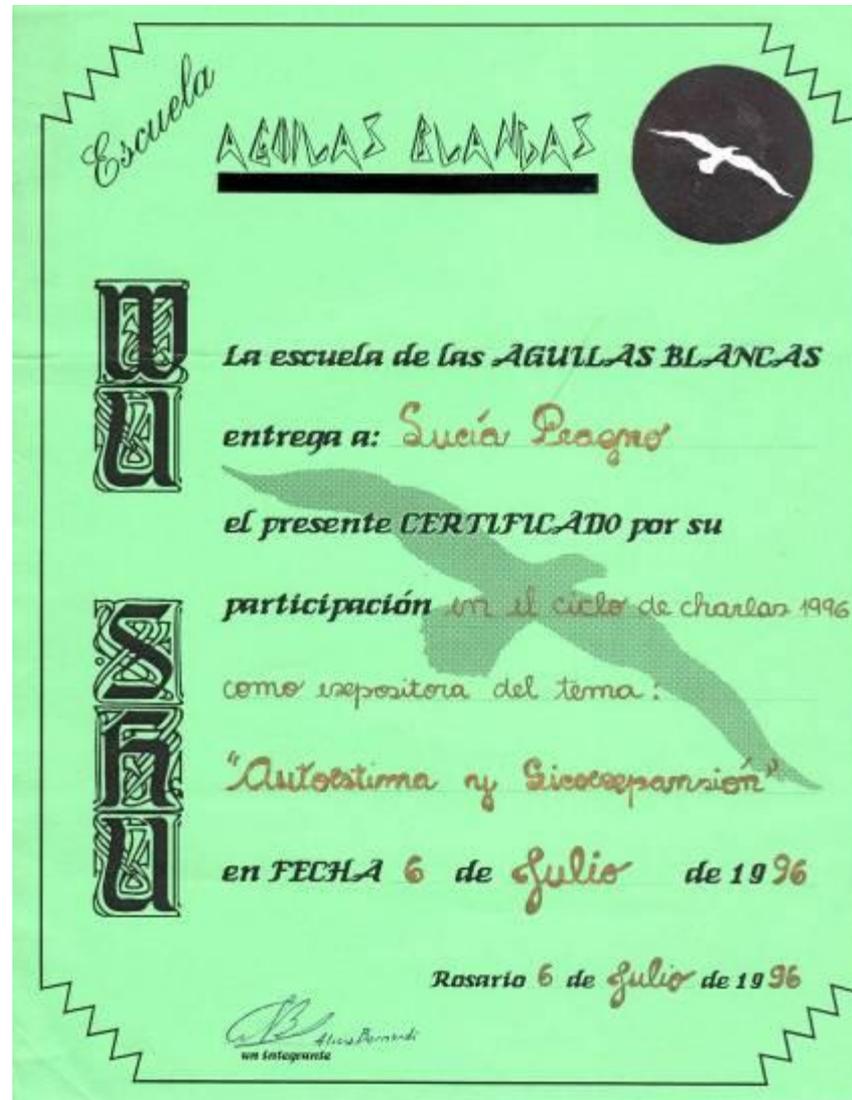
# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)





**FUNDACION ARGENTINO - ECUATORIANA  
POR UNA SALUD INTEGRAL  
CUERPO - MENTE - ESPIRITU**



ESTUDIO - INVESTIGACION - DIFUSION  
ESTE CERTIFICADO ACREDITA LA PARTICIPACION DE

*PEAGNO LUCIA*

EN EL CURSO DE

**BIOENERGETICA**

**-SANACION A TRAVES DE LAS MANOS-**

Dictado por nuestra institución como un aporte cultural a las metas trascendentes de  
SUPERACION Y AUTORREALIZACION de la criatura humana



AUSPICIA



MOVIMIENTO AYLLU

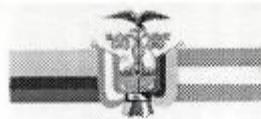
Por un hombre integral e integrado

Dr. LUIS W. GARCIA TRIVIÑO (M.D.)  
Presidente

Rosario (Ciudad de la Luz)  
Provincia de Santa Fe  
26 de Abril de 1997

# LUCIA PEAGNO

www.luciapeagno.com.ar



## FUNDACION ARGENTINO - ECUATORIANA POR UNA SALUD INTEGRAL CUERPO - MENTE - ESPIRITU



ESTUDIO - INVESTIGACION - DIFUSION  
ESTE CERTIFICADO ACREDITA LA PARTICIPACION DE



PEAGNO, LUCIA

EN EL CURSO DE

### "LOS PODERES CURATIVOS DE LA MENTE"

Dictado por nuestra institución como un aporte cultural a las metas trascendentes de  
SUPERACION Y AUTORREALIZACION de la criatura humana.

AUSPICIA



MOVIMIENTO AYLLU

Por un hombre integral e integrado

  
Dr. LUIS W. GARCIA TRIVIÑO (M.D.)  
Presidente

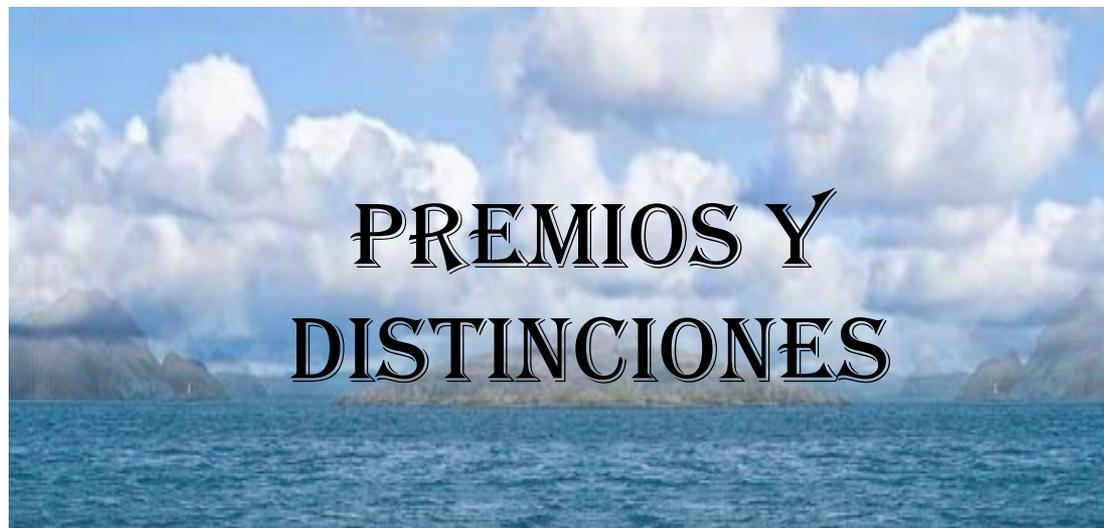
Rosario (Ciudad de la Luz)  
Provincia de Santa Fe  
16 de Agosto de 1997



www.luciapeagno.com.ar

# Lucia Peagno

## Inteligencia Emocional



[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)

# PRIMER PREMIO A LA EXCELENCIA EN COMUNICACIÓN SOCIAL 1999



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

**Diciembre 1999**  
**Primer Premio Nacional a la**  
**Excelencia en**  
**Comunicación Social,**  
**otorgado por el I.A.D.E.**  
**(Instituto Argentino de la**  
**Excelencia).**



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

**Diciembre de 2000  
Recibe V.I.P (por  
Maestría y Excelencia),  
premio otorgado por  
S.A.S ( Sumemos  
Argentinos Solidarios)**



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

## PREMIO ONDA DE PLATA 2001



**Por Máxima Distinción al Mérito**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**PREMIO ONDA DE PLATA 2002**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**ONDA DE PLATA 2003**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**PREMIO ONDA DE PLATA A  
LA MUJER DEL AÑO 2005**



# LUCIA PEAGNO

www.luciapeagno.com.ar

## Galardón ONDA DE PLATA 2005 a la Mujer

ESPACIO DE PUBLICIDAD

En una edición especial del Galardón "ONDA DE PLATA", en sus 13 años consecutivos e ininterrumpidos, realizado en la Biblioteca Argentina "Dr. Juan Álvarez" de la ciudad de Rosario, se distinguieron a mujeres que en diferentes actividades se destacan por trayectoria y solidaridad.

Referido evento contó con la participación del Médico Científico Dr. Jorge Alvarado Velloso, quién tuvo a su cargo la

apertura de la velada con palabras donde no faltó la emoción y el aplauso de los más de 250 personas que asistieron la noche del 18 de Marzo.

Estuvieron presentes el Sr. Director de la Escuela de Cadetes de Policía de Santa Fe, Comisario Inspector José María Thompson, acompañado por personal de la mencionada institución, los doctores Mariano Jelusich (Oftalmólogo), Carlos Lancelotti

(Traumatólogo), comandante Dr. Esteban Silvio Grana, director del Centro Asistencial Rosario de Gendarmería Nacional Argentina, doctores Orlando y Rodolfo Dalpino, Dra. Ana Garófalo, sr. intendente de Totoras Sr. Nelson U. Marccolini, presidente comunal de Luis Palacios Sr. Elbio Biyovich, Sr. Roberto Di Santo.

A todos ellos nuestro sincero agradecimiento.

*Felicitaciones*

LUCIA PEAGNO

"ONDA DE PLATA  
2005"

Sus Alumnos

### *Fueron galardonadas en esta edición las Señoras:*

Diputada Provincial Liliana Meotto; María Eugenia Saccone de Viñals (Directora del Hogar del Huérfano); María Isabel Araya de Amuchástegui (Directora L.A.L.C.E.C. Rosario); Lola Boixadera de Marccolini (Directora Centro Cultural de Totoras); Mónica Stumpo (Presidente Comunal de Serodino); Sonia Rovere (Empresaria Rosarina); Mirta Andrín (Locutora); Dra. María Dolores Boja (Dermatóloga); Dra. Djana Connie Alisio; Dra. Dora Prada (Toxicóloga); Patricia Sosa (Estilista); Celia María Soto Payva (Radio Nacional Rosario); Marisa Peralta de Giolidoro (Carcaraña - Sta. Fe); Griselda Barile (Luis Palacios); Dra. Leyla Perazzo (Jefa de Policía de Santa Fe); Profesora Ana Beatriz Carr (Máster Yoga); Marcela Giménez de Graziani (Empresaria Pueblo Esther); Nelqui de Chiavetta (Roldán, Sta. Fe); Lidia Ceara (Docente); Norma Egard (Cantante rosarina); Lucia Peagno (Instructora Inteligencia Emocional); Gladys González (Directora O.F.E.S. Rosario).

**Directores:** Adriana Martín - Daniel Zapata

**Colaboración Especial:** Srta. Laura Castro - Sr. Gustavo Casa - Sr. Raúl Chao

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**GAVIOTA DE ORO 2007**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**PREMIO ONDA DE PLATA 2007**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**ONDA DE PLATA 2008**

# Onda de Plata 2009



# Onda de Plata 2009



# Onda de Plata 2009



Con Daniel Zapata

# Premio Onda de Plata 2010



# Premio Onda de Plata 2010



# Premio "Lanín de oro" 2010

## Rubro "Programas especiales"

Neuquén, Octubre 2010

Premio  
*Lanín*  
de  
*Oro*

4º EDICIÓN 2010

1º Premio de la Patagonia para la RADIO y TV de todo el País.

Ha sido nominado:

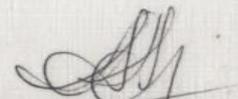
**Voces del silencio**  
FM AZ 92.7 Rosario - Santa Fe

En el rubro:

**Programas especiales**



HÉCTOR POSCA  
Director



ANALÍA ANDREOLI  
A.P.A.C.C.

**Nominaciones**

Asociación Patagónica de Arte, Cultura y Comunicación

# Premio nacional "Raíces" 2011 Rubro "Terapias alternativas"



## Premio Raíces 2011

*\*22º Aniversario\**



*Ciudad De Buenos Aires, 11 de Septiembre de 2011*

**Ha Sido Nominado** ..*VOCES DEL SILENCIO*.....

**En El Rubro** ..*TERAPIAS ALTERNATIVAS (RADIO)*.....

**Juan Carlos Rios**  
Secretario Ejecutivo

**Osvaldo García Napo**  
Coordinador General

# Premio nacional "Raíces" 2011

## Rubro "Programa especial"



# Premio Raíces 2011

*\*22º Aniversario\**



*Ciudad De Buenos Aires, 11 de Septiembre de 2011*

**Ha Sido Nominado** :.....**VOCES DEL SILENCIO**.....

**En El Rubro** :.....**PROGRAMA ESPECIAL (RADIO)**.....

**Juan Carlos Ríos**  
Secretario Ejecutivo

**Osvaldo García Napo**  
Coordinador General

## Premio Raíces Nacional

LA ESTATUILLA ES  
DE MADERA  
TALLADA A MANO,  
OBRA ÚNICA



1º PREMIO AL  
PROGRAMA  
"VOCES DEL  
SILENCIO"  
LUCÍA PEAGNO

Estatuilla Del Premio Raíces Nacional.  
Indio tallado artesanalmente en madera, son piezas únicas.

El Premio Raíces Nacional, es una distinción única en su ESTILO. Es el primer premio votado por el público, por medio de encuestas a los oyentes de las diferentes producciones que conduce el Señor Osvaldo García Napo. Diferentes personalidades de la Cultura y El Ambiente han sido distinguidas con el Premio Raíces Nacional, las cuales están representados algunos, en estas imágenes que a continuación se muestran, en estas imágenes y videos que a continuación se brindan.

# Premio nacional “Raíces” 2011

## Rubro “Programa especial”



# Premio Onda de Plata 2013

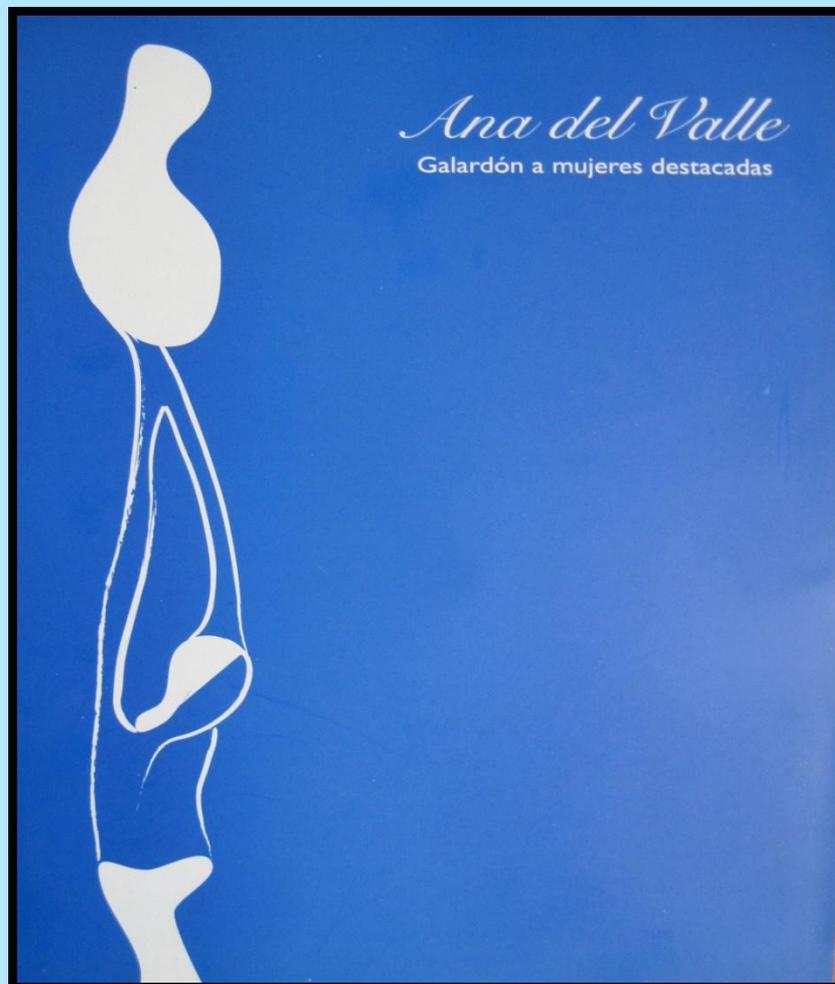


# Premio Ana del valle 2014





# Premio Ana del valle 2015



# Premio Ana del valle 2015



# Premio Ana del valle 2015



# Premio Onda de Plata 2016



# MI PAGINA WEB



Haz clic sobre el link para ver mi página

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)  
[www.facebook.com/luciapeagno](https://www.facebook.com/luciapeagno)

# MIS TALLERES

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



Fisiología del cerebro



Meditación



Generando química de salud y felicidad

Lucia Peagno  
Taller de Inteligencia Emocional  
El camino del éxito y la felicidad

## Lucia Peagno Taller de Inteligencia Emocional

*El camino del éxito y la felicidad*



## MIS CURSOS



**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**CONTROL MENTAL**

**PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**

**LEY DE ATRACCIÓN (EL SECRETO)**

**PROGRAMACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL PARA ADELGAZAR**

**RITUALES SAGRADOS DE LOS TEMPLARIOS**

**(GRUPALES, PERSONALES, ON LINE)**

www.luciapeagno.com.ar

# Lucia Peagno

## Inteligencia Emocional



[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[lucia\\_emocional@yahoo.com.ar](mailto:lucia_emocional@yahoo.com.ar)

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

## **Programa radial “VOCES DEL SILENCIO”**

**Nace el 27 de marzo del año 1994.**

**Se emite desde entonces  
ininterrumpidamente.**

**Ganó numerosos premios.**

**Es unipersonal.**

**Fue el primer programa de autoayuda y  
superación personal.**

**Hoy es pionero en “INTELIGENCIA  
EMOCIONAL”.**

**Apunta a mejorar la calidad de vida de  
los oyentes.**

**No es periodístico (no tiene invitados), ni  
comercial ( no tiene publicidades).**



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**PRIMER PROGRAMA RADIAL DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**



**LUCÍA PERGNO**

## **VOCES DEL SILENCIO**

**1° PROGRAMA DE AUTOAYUDA Y  
SUPERACIÓN PERSONAL**

**22 AÑOS EN EL AIRE**

**17 IMPORTANTES PREMIOS**

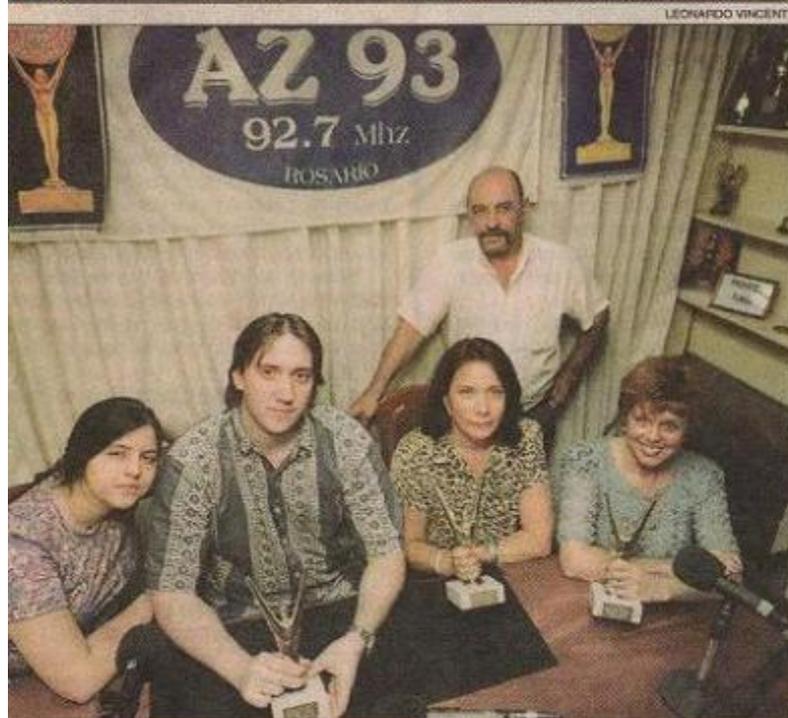
**LOS JUEVES 09 HS.**

**REPETICIÓN, LOS SÁBADOS 17 HS.**

**POR FM AZ 92.7 – WEB: [fmaz.com.ar](http://fmaz.com.ar)**

# LUCIA PEAGNO

www.luciapeagno.com.ar



La programación de AZ93 apunta a mejorar la calidad de vida de los oyentes.

## Una receta radiofónica para ayudar a sentirse bien

DESDE hace más de trece años, Radio AZ 93 propone una programación entretenida e intenta incluir, además, "todo aquello que se relacione con algún estado de bienestar de la persona". De esta manera la FM incorporó, entre sus principales metas, la de mejorar la calidad de vida de sus oyentes.

El director de AZ 93, Jorge Luis Zárate, afirma que la emisora propone "la difusión de programas que promuevan disciplinas para mejorar la calidad de vida". Por otra parte, la radio recibió durante tres años consecutivos el Premio a la Excelencia en Comunicación Social que otorga la asociación Sumamos Argentinos Solidarios (SAS) y, en este último período, tres programas fueron galardonados con esta mención: "Tuvimos la satisfacción de recibir en el 2000 el Master Vip en Maestría y Excelencia en Comunicación como radio", comenta orgulloso Zárate. Los programas que fueron galardonados con esta mención son, según Zárate,

propuestas disímiles: "Jan Ken Pon, un programa que difunde la cultura del cómic; Camino a casa a cargo de Silvia Jubany; y Voces del silencio un programa de autoayuda que conduce Lucía Peagno"

En el marco de la difusión de propuestas artísticas, la radio lleva adelante numerosas actividades: "Formamos parte de un grupo que se compone de la FM y un Radio Caffé ubicado en pasaje Alfonsina Storni 723 (Laprida al 1800) donde permanentemente brindamos charlas, funcionan grupos de autoayuda, peñas tangueras y folclóricas, recitales de poesía, festejamos todos los meses los cumpleaños del signo y hacemos laboratorios de autoestima".

Para el director de la AZ, la actividad que realiza tiene claros fundamentos: "Creemos que la cultura no tiene que ser aburrida sino todo lo contrario. Intentamos además darle mucho espacio a la gente del quehacer cultural de la ciudad".

**PRIMER PROGRAMA RADIAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)

Voces del Silencio  
Conducido por  
Festeja sus 10 años  
1000 programas

Lucia Peagno

DE JULIO, en  
0 (seña \$10)  
4114555 (

1578)  
76 1"E"  
Peagno)

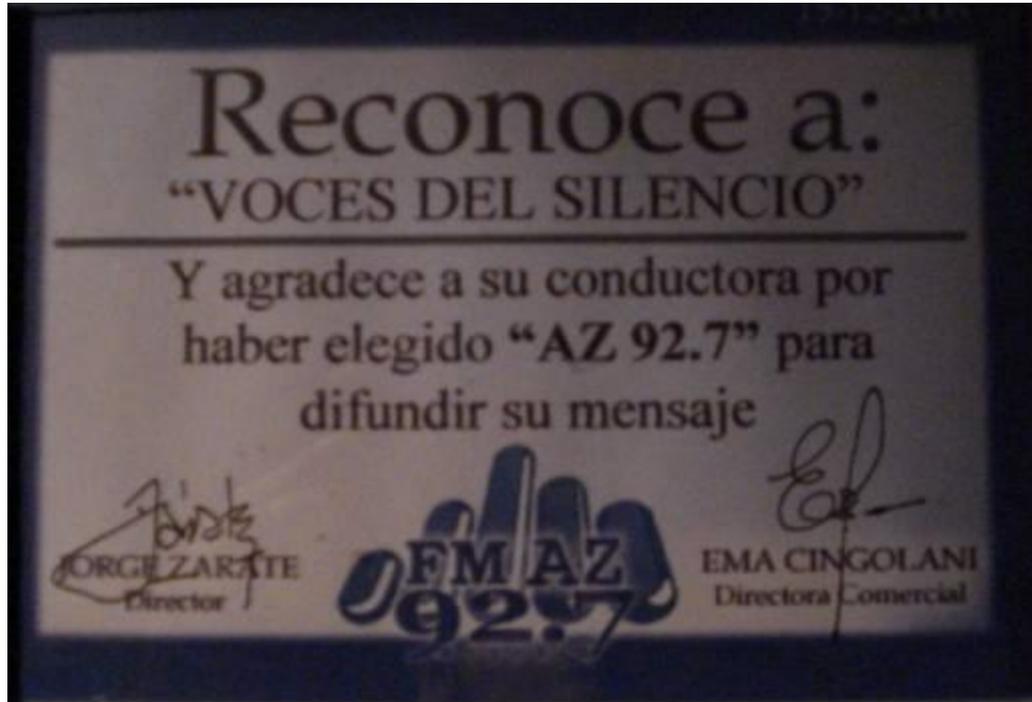
RADIO  
**AZ 92.7**  
ROSARIO

The poster features a blue background with a pattern of white dots resembling stars or rain. A photograph of Lucia Peagno is in the top right corner. At the bottom right, there is an image of a birthday cake with lit candles. A radio station logo for 'RADIO AZ 92.7 ROSARIO' is in the bottom right corner.



# LUCIA PEAGNO

[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)



**"VOCES DEL SILENCIO"  
PRIMER PROGRAMA RADIAL  
DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**



www.luciapeagno.com.ar

# Lucia Peagno

## Inteligencia Emocional



[www.luciapeagno.com.ar](http://www.luciapeagno.com.ar)  
[luciaemocional@gmail.com](mailto:luciaemocional@gmail.com)  
[www.facebook.com/luciapeagno](http://www.facebook.com/luciapeagno)

## LA CAPITAL

Boletín, domingo 27 de enero de 1991

### La sutil experiencia de conocer nuestra mente

En los últimos años, podemos comprobar en nuestro país un creciente interés por la práctica y la lectura de disciplinas que podríamos denominar "no tradicionales".

Hace unos meses, las estadísticas de la Feria del Libro de nuestra ciudad arrojaban cifras realmente sorprendentes con respecto a los títulos más vendidos. Ocultismo, parapsicología y control mental se constituían —según los propios libros— en las preferencias de grandes y no tan grandes, preferencias que no tenían límites de clase social, sexo o nivel cultural.

Más allá de las críticas estrictamente interesadas, el campo del control mental ha ido ganando adeptos en nuestra ciudad desde hace aproximadamente quince años, y en estos momentos es una realidad insoslayable que muchos estudiantes y profesionales acuden a los cursos breves de control mental en busca de algún tipo de ayuda.

¿Para qué sirven? ¿Cómo se dirigen? ¿Cuáles son los límites— los límites— que separan a esta disciplina pedagógica de otro tipo de prácticas aparentemente no tan rigurosas, como la parapsicología, el ocultismo, etcétera?

La CAPITAL realizó una investigación entre varios profesionales de nuestro medio, con el objetivo de "ochar un poco de luz" sobre la temática.

#### El poder de la mente

Según José Costa Carubia —presidente de la Fundación Pirámides—, esta técnica tiene su raíz en la escuela mentalista, cuyo objetivo principal es el mejor aprovechamiento de nuestro cerebro, siendo en cuenta que habitualmente sólo se utiliza un 10% de su capacidad.

"Somos un aparato sofisticado que vino sin prospecto": esta frase de la profesora de yoga Gloria González podría ser utilizada como eslogan. De última, parecería que de lo que trata el control mental es de permitir utilizar todas las potencialidades desconocidas de nuestra mente, su poder.

Frente a concepciones de carácter netamente racionalistas, estos profesionales sostienen que las posibilidades que brinda "la parte oculta de nuestro cerebro", la intuición, son inoscilables.



Lucia Peagno

"La lógica tradicional nos sirve para resolver los problemas cotidianos, pero nos trababa en el avance mental", sostiene Costa Carubia, para indicar que muchas veces aquella nos hace desistir de propósitos que son posibles.

El control mental sería, pues, una disciplina pedagógica, según definió claramente Atilio Nicolini, director regional del Instituto Ebra, sin objetivo es aprender a "ver cómo funciona nuestra mente para poder conducir así adecuadamente el proceso de pensamiento".

Es decir que el linaje fundamental estaría constituido por una investigación de cómo funciona el cerebro. Lucia Peagno —otra profesional entrevistada— indicó que el control mental tiene, como técnicas, tres fundamentos: la fisiología, la psicología y la visualización, disciplina esta última que proviene del raja yoga.

#### Reprogramar la conducta

Según Costa Carubia, "el éxito y el fracaso están relacionados con el optimismo y el pesimismo". Decir "no puedo" sería pues una manera de elaborar mentalmente el fracaso. Por lo tanto, aunque el propósito sea difícil de alcanzar, el que dice "yo puedo" se prepara para el triunfo.

Y el éxito y la felicidad ineludiblemente son los fines últi-

mos por los cuales trabajan estos profesionales. Frente a la mala suerte, cambiar el tono mental parece ser el mantra.

Según Lucia Peagno, la conducta tiene que ver con algo muy abstracto, de allí la relación del control mental con la psicología. Reconoce cierta similitud con el psicoanálisis en el hecho de que ambos "buscan cambiar conductas".

"De cualquier manera, el psicoanálisis tiende a hacer consciente lo inconsciente", sostiene la profesional, para indicar que en el caso de las técnicas de control mental lo que se busca es una reprogramación de la conducta. "Ser dueño de uno mismo —subraya— es aprender cómo se es, y poder manejar nuestra mente modificando aquello que nos daña".

#### La relajación

La técnica de control mental pone el eje en la relajación, primer paso ineludible para el logro de los resultados. "Todos podemos llegar a relajarnos perfectamente", resalta Atilio Nicolini, e indica que en esos momentos la frecuencia de las ondas cerebrales es baja, lo que permite una "limpieza mental" que prepara al individuo para adoptar una actitud positiva.

La relajación, que proviene de la disciplina oriental raja yoga, permite el estado de transición, es decir una especie de "auso despierto", que se logra en distintos niveles, entre los cuales el más conocido es el "nivel alfa".

"En estado de visualización se puede recibir información psíquica (videncia) y se pueden proyectar pensamientos positivos para mejorar el presente y el futuro", subraya Costa Carubia.

#### Los cursos

Los cursos de control mental son cortos. En general, su duración oscila en alrededor de 10 horas, de las cuales el 80% son prácticas. El precio de los mismos puede ir desde los diezcientos mil australes hasta más de un millón. Pero los servicios brindados son distintos, y muchas veces la seriedad de los profesionales obedece dudas.

Un análisis más profundo del tema debería permitirnos detectar cuáles son las creencias que se ponen en juego en este tipo de disciplinas.

Publicado 27 de enero de 1991

## Adelgazar desde la mente ... ¿una dieta milagrosa?



Baje cinco kilos en 10 días ¡Ovídense de la balanza! Adelgace sin dietas ni sacrificios.

Varios y lentos anuncios proponen métodos adelgazantes casi mágicos. Los resultados suelen ser positivos, pero, al poco tiempo, los kilos perdidos vuelven a nosotros con más ganas de quedarse, como un niño que se aleja de su madre. Allí surge un sentimiento negativo, mezcla de angustia, impotencia, culpa y resignación. ¿Resultado? Unos kilos para neutralizar la amargura y sobrevivir el fracaso.

Los que siguen un régimen sin desarrollar la autoestima, son como resortes comprimidos: cuando más estricto es el régimen, más comprimido está el resorte. Al abandonar la dieta, más violenta será su liberación.

¿Que debemos hacer, ante la imposibilidad de lograr la tan ansiada silueta?

1) Dejar de luchar contra los efectos.

2) Mirar hacia adentro, en nuestro interior está la causa.

El problema no está en comer, sino en lo que me impulsa a ello, que es ansiedad, miedo, inseguridad y falta de autoestima.

Curar el hábito de comer compulsivamente, requiere algo más que energía. El hábito es un problema real y serio que no puede resolverse con la voluntad. Si la voluntad fuera la respuesta por este conflicto, los dietas darían resultados óptimos. Los consumidores compulsivos tienen muchísima voluntad: lo que les falta es autoestima, y la capacidad para tranquilizarse. En efecto, la adicción hacia sí mismo que motiva el juego, es precisamente lo que exacerbó el problema.

Por Lucia Peagno

La mayoría de nosotros continúa en el juego, a pesar de haber comprobado repetidamente que no cumple con lo prometido. Jugamos porque estamos desesperados.

Luchamos en un medio hostil para lograr cierto control sobre nuestra vida. Lamentablemente, el juego promete un resultado que no podemos mantener.

Manifestarse a sí mismo y a los demás que el juego no funciona, requiere mucha valentía. Significa desafiar ideas culturales. Aquellas que afirman que todo se logra a través de la voluntad y el sacrificio.

En estos momentos reconocemos, acertadamente, que también es cultura la educación mental, que las actitudes positivas, el crecimiento interior, y el desarrollo espiritual nos llevan a una vida plena y feliz.

Al realizar el acto de alimentarnos exagerada y desordenadamente debemos preguntarnos: ¿qué me pasa?... ¿qué vacío trato de llenar?... ¿qué carencia me obliga a comer? Si dejo de ser una víctima de mí mismo no necesito dietas ni sacrificios. El casto estriba en aprender a quererse, reconociendo que la solución del problema está dentro de uno mismo.

Mi experiencia propia me dice que esto es así.

En mi vida personal, llena de conflictos, así existían los complejos, los autoreproches y las frustraciones que me llevaban a la autodestrucción a través de la comida. Al entender cada vez más, me fui animando como mujer.

Gracias a las técnicas mentales, modifiqué conductas, fui comprendiendo que mi vida era tal cual yo la trataba; que la mente bien puede, del infierno hacer un cielo y del cielo un infierno. Que tiene un poder enorme y no lleva hacia la desdicha o hacia la felicidad porcasas... no es lo que a uno le pasa, sino como "toma lo que le pasa" lo que provoca esos estados.

Así es como logré el equilibrio emocional. Restaba solucionar uno de los problemas más graves de mi vida... la gordura, que me acompañó desde que era niña. Gracias al método de psicoexposición lo que yo tanto ansaba se cristalizó y logré salir del famoso juego del resorte tabernícola - desbordarse/adelgazar - volver a acordar. Este método a través de la autoexposición, permite acceder a la parte subconsciente y modificar la conducta, nos enseña a desarrollar la autoestima, y nos permite adquirir una nueva visión de nuestro cuerpo, a partir del reconocimiento del esquema físico, aprendemos a cuidarlo desde lo que necesita para tener buena forma, sin que eso comprometa la voluntad.

Si se logra la armonía y el equilibrio emocional a través de la educación mental y el desarrollo de la autoestima, el cuerpo seguirá los mismos pases y las formas armonicas se producirán por sí solas.

Concluyendo: ser dueños de nosotros mismos y adelgazar para siempre es una realidad que todos podemos alcanzar... sobre todo, cambiando aquello de... "cambie su silueta y cambie su vida", por... "cambie su vida y cambie su silueta".

Publicado por  
La Capital  
23 de febrero  
de 1992

## La educación de la mente como propuesta científica

Por Lucía Peagno

Son muy variadas las opiniones vertidas sobre los cursos de educación mental, que van desde aquellas que las definen como satánicas a las más apologeticas, que los consideran milagrosos.

Lo cierto es que las técnicas que se usan para este fin parten de los métodos principales, creados por prestigiosos médicos psiquiatras, como la autogenia, del doctor Schultz (Alemania) y del doctor Alfonso Caycedo (España) y la sugestión, del doctor Georgi Lozanov (Bulgaria) y la sugestión derivada de la psicología de la Gestalt.

El hombre utiliza normalmente una pequeña fracción de su cerebro (unas un 10%) y el resto debe estar allí por alguna razón. El mal manejo de sus emociones y pensamientos le crean baja autoestima y una marcada tendencia a la depresión, el fracaso, la ira, dependencias negativas y demás trabas como miedos, stress, etcétera.

Las técnicas mentales del Raja Yoga (yoga de la mente) permiten —con simples pero firmes pasos— acceder al nivel subconsciente y modificar toda conducta negativa. Esto se realiza en primer término volviendo más lento el pulso eléctrico del cerebro, mediante la relajación, para aquietar la parte racional. Así se da lugar a trabajar con la autosugestión sobre la mente automática.

El cerebro tiene una función paradójica. Al aquietar frecuencia se

promueve la conciencia y ilumina la comprensión. Los beneficios adicionales son: la confianza del individuo en sí mismo, la creatividad, la memoria y la memoria.

El doctor Georgi Lozanov descubrió que las antiguas técnicas de Raja Yoga activan la capacidad autocurativa, y lo utilizó en medicina y psiquiatría. En un congreso internacional en Moscú, en 1966, dijo al respecto: "La sugestología puede aumentar la capacidad parapspíquica de un individuo o de un grupo entero". Luego enseñó a los niños ciegos a ver a través de la piel.

Desde 1976, diecisiete escuelas búlgaras crearon verdaderos prodigios con el método de Lozanov y —como prueba de ello— los niños de tercer grado resuelven ecuaciones algebraicas y los que están enfermos se curan solos.

El doctor Frederic Tilney, uno de los especialistas del cerebro más destacados de Francia, afirmó que desarrollarán "mediante control consciente, centros cerebrales que nos permitirán utilizar un potencial que aún no podemos siquiera imaginar".

El doctor Manfred Clynes (neurocientífico) dijo: "Nos hallamos en condiciones de alcanzar nuevas emociones, estados auténticamente nuevos, nunca experimentados".

Hannes Lindemann (médico alemán) cruzó desde las islas Canarias hasta San Martín de las Antillas en un barco a vela de un solo tripulante. Cien hombres habían fracasado

en el intento. Saló en la portada de "Life" y declaró: "Lo logré gracias al método del doctor Schultz".

El doctor Jerome Bruner, de la Universidad de Harvard, dijo: "Nos hallamos aún en el umbral del conocimiento del ámbito de educabilidad del hombre, de perceptibilidad del hombre. Jamás habíamos abordado ese problema".

La sofrología del doctor Alfonso Caycedo funciona en Barcelona desde 1960. El doctor dice de su propio método: "Enseñamos a la gente a respirar como es debido, a anestesiarse por sí misma, a relajarse y reforzar su capacidad de autocontrol".

El doctor Caycedo logró reunir en 1970 a mil cuatrocientos especialistas de 42 países, y en 1975, a mil quinientos delegados de 55 países. Desde hace varios años, 40 profesores de centros educativos de Madrid, Barcelona, Valencia, Gijón y Málaga utilizan el sistema sofrológico.

El doctor Mariano Espinosa (pediatra), quien utiliza este sistema con niños diferenciados de España, América del Norte y Sur, recibió la medalla de oro Internacional de pediatría en 1974 por sus logros.

El doctor Richard Suinn, jefe del departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Colorado, comentó: "Los atletas soviéticos consideran el deporte como una carrera y conceden gran importancia al éxito atlético determinado por la mente. El profesional utiliza un programa de adiestramiento mental para el equipo olímpico de esquí norteamericano. Puede agregarse que gracias al entrenamiento men-

tal Vasily Alexeyev (levantador de pesas) en 1976 cruzó la infranqueable barrera de los 200 kilos. Charles Tickner ganó la medalla de oro en patinaje artístico en 1978; Arnold Schwarzenegger, cinco veces Mister Universo, cuatro veces Mister Olimpia y actor, comentó: "Mientras la gente pueda imaginar el hecho de que puede hacer algo, puede hacerlo... Yo me visualizo a mí mismo logrando el objetivo".

En psicología también se están utilizando técnicas mentales que se denominan Gestalt y transpersonal. Esta última fue creada por Jung (discípulo de Freud). Se dice de la transpersonal que a través de la práctica se experimentan estados de conciencia que trascienden las fronteras del ego.

Como métodos de educación mental, en nuestra ciudad se están usando control mental y psicoexpansión. Este último cuenta con varias ramas: para adelgazar, dejar de fumar, niños, estudiantes, y el general, que agrupa todo tipo de público, con diferentes objetivos. Se utiliza en grupos o individualmente, cuenta con asesoramiento médico y psicológico y en lo individual se trabaja con terapeuta.

Llegó la hora de admitir los cambios. El hombre descubrió que debe abrir los circuitos personales que apenas se usan y de este modo encontrar que en él está la fórmula del éxito, la salud y la felicidad, que debe dejar de echar la culpa a los demás de lo que le pasa, y ponerse en marcha emprendiendo el viaje hacia su interior, para descubrirse, para conocerse. El despertar de la conciencia le hace ver al hombre otra realidad de la vida. Al desarrollarse plenamente, descubre que es un ser con una capacidad ilimitada.

Rosario, domingo 27 de febrero de 1994

LA CA

ESPACIO DE PUBLICIDAD

## PROFESIO

INFORMACION CIENTIFICA Y TECNICA / C  
ACTUALIZACION DIARIA

### Cómo hacer para sumar años y seguir sintiéndonos jóvenes

Por Lucia Peagno (\*)

Buen dicen que hay jóvenes y viejos jóvenes. El sentido es viejo acerca el proceso. Los diálogos mentales suelen ser: estoy cansado, estoy de vuelta, envejecio rápidamente... y la vejez no viene sola... Parece ser que juntar años significa acumular camión, enfermedades, tristeza, al tiempo que vamos disminuyendo los afectos, memoria y capacidad para alcanzar objetivos.

Nuestra educación nos lleva a creer que a más años, más salud, memoria y éxito. Nada más erróneo: el paso de los años nos da experiencia y mayor experiencia más posibilidades, una mayor sensibilidad para apreciar la paz, la naturaleza y es el momento de vivir intensamente, sobre todo si no hay obligaciones como la que nos imponen los años jóvenes, como criar y educar a los niños, trabajar infinidad de horas, etcétera.

Los años nos traen achaques, decimos... pero... la vida que llevamos, como pensamos, el ejercicio físico que realizamos, lo que comemos... ¿son alicientes a lo que pretendíamos?

Seguramente no le damos al cuerpo lo que el requiere para tener buena salud. Seguimos el resabido de nuestras creencias: esas son las que nos ponen en acción o nos paralizan.

Las personas indolentes, cuya vida está destruída, han estado privadas del motor que produce felicidad y han pasado al fin al negativo por lo tanto es poco o nada lo que hacen para movilizar su potencial, más bien procuran descubrir la manera de quedarse tal como están haciendo el máximo esfuerzo posible.

De tales acciones, ¿que resultados pueden esperarse? Obviamente, resultados miserables que sirven para que trasluzen más aún sobre si es que aún es posible.

Quién tenía un sistema de creencias negativas ya experimenta y sabe el daño que le ha hecho, pero es fundamental ad-

vertir que este sistema está sujeto a cambios.

En su mayor parte, nuestra vida se vive por un patrón que hemos, espasmo, inconscientemente durante muchos años. Llego el momento de darnos cuenta si dicho patrón colabora con nosotros suministrándonos recursos o nos juega en contra, creándonos dudas, complejos y traumas de todo tipo para ello suele tener muy buenas estrategias. En este caso el salto es una salud frágil, estrés y poco aprovechamiento de la memoria y la inteligencia, entre otras cosas.

Estamos concebidos para ser felices y con buena salud a pesar de los años. El hombre es un ser tridimensional. Es un ser físico, un conjunto de células mantenidas en equilibrio coherente, pero también es un ser psicológico y emocional y es además un ser espiritual.

Debe mantener en buena relación estas partes de sí mismo para lograr ser un hombre con base para la salud y el crecimiento. De lo contrario, se establecerá en él la desviación hacia la patología física o psicológica.

El sistema nervioso está ligado al aparato inmunológico, por lo tanto aunque parezca que los microbios sean una de las causas de la enfermedad, no bastan para provocarla; el salubridad más débil del aparato es el que debe padecer y el cuerpo expresará lo que el individuo no ha resuelto.

Seamos un conjunto individual de payete y soma. Todo lo que sucede tiene influencia en nuestro pensamiento, emociones y cuerpo. Cuando sufrimos, estamos estresados, con miedo y ansiedades se altera el delicado sistema.

Dos de los más sorprendentes investigadores sobre la relación mente-cuerpo fueron Carl y Stephanie Simonton, oncólogos, creadores de un fabuloso tratamiento que une la medicina con la educación mental; quienes han des-

bierto que una ruptura, pérdida de un ser querido, soledad, eran detonantes para la aparición de algún tipo de cáncer.

Parece ser que desde el aspecto psicológico la persona no logra aceptar las circunstancias acaecidas y decide irreflexivamente berrinche de este mundo.

Como afirma el psiquiatra austríaco Viktor Frankl en su "logoterapia", muchas depresiones son reacciones ante orígenes orgánicos que se producen por la pérdida del sentido de vivir.

La relación psico-somática del ser está siendo aceptada progresivamente y se está reconociendo que la enfermedad ya sea infecciosa o cancerosa necesita desahucarse en terreno propicio, es decir en un individuo con un sistema inmunológico suficientemente debilitado que sea incapaz de identificar al agresor para eliminarlo.

De hecho, las personas mayores son más proclives a estos procesos, ya que van encontrando menor sentido a la vida, con el pasar del tiempo. ¿Cómo salir de esto? En primer lugar, debemos comprender que hay acciones para acceder a nivel inconsciente, con ellas podemos crear mayor autoestima, cambiar conductas, creencias y aumentar la defensa emocional. Los Simontons descubrieron que con estas técnicas sus pacientes lograban neutralizar los anticónceros.

No podemos elegir las circunstancias ni el destino, pero sí podemos discernir nuestras actitudes, modificar nuestros sentimientos, alimentarnos saludablemente, evitar el estrés, desarrollar nuestra capacidad cerebral. Cualquier cosa es posible y, en conclusión, mejorar nuestra calidad de vida, para ellos es necesario tomar conciencia, buscar los medios y decidirse a hacer a favor de la vida.

\*) Investigadora de psicología.

Publicado en  
La Capital  
27 de febrero de 1994

## La biocomputadora cerebral

Por Lucía Peagno

Los investigadores del cerebro han descubierto que hay reglas elementales de validez general cuyas aplicaciones prácticas son de vasto alcance.

Neurobiólogos como los doctores Roger Sperry y Michael Gazzaniga han estudiado los fenómenos del *split brain* (cerebro dividido) que permiten conocer las actividades de los hemisferios derecho e izquierdo, cuyas funciones procesadoras son diferentes.

Entre otras cosas, estos investigadores demostraron que el hemisferio izquierdo es, en gran medida, el responsable de las habilidades analíticas, de inferencia y las relacionadas con el lenguaje. El hemisferio derecho es el área donde se manifiestan la creatividad, la intuición y lo que se relaciona con el arte.

Al mismo tiempo, cada uno de ellos comanda la parte opuesta del cuerpo. En los zurdos las funciones están invertidas.

A pesar de estos descubrimientos, los conocimientos son limitados, los múltiples funciones que promete este órgano increíblemente complejo, en cierto modo siguen siendo un misterio.

Hay cursos en estos momentos que incentivan la capacidad de memorizar activando la acción del hemisferio izquierdo (lectura veloz e incentivando en el derecho el poder de asociación; este tiene una memoria en imágenes que es poco apreciada por desconocimiento de sus verdaderos alcances. La memoria visual es tan efectiva o más que la que usamos comúnmente.

Cuando tratamos de recordar algo que hemos estudiado, ¿no aparece en la memoria la imagen de la hoja donde se encuentra la información?

Si a esta memoria visual le sumamos estrategias de asociación, los resultados son obvios. Esto no significa de modo alguno cambiar la memorización del hemisferio izquierdo por la del derecho, sino lograr que trabajen juntos y en armonía.

También se les proporcione a los estudiantes técnicas de visualización y relajación para modificar la conducta ansiosa, eliminando los miedos. A esto se le une la utilización de un metalenguaje más expresivo para mejorar comunicación.

### Pequeñas fabricas

Las células cerebrales son como pequeñas fabricas vivientes cuyo com-

bustible son el oxígeno y la glucosa transportados por la sangre. En la interacción, estas células provocan electricidad de 20 voltios, aproximadamente el equivalente a una lámpara de baja potencia.

El cerebro dirige a cada célula del cuerpo, estas, a su vez, tienen su propia inteligencia y actúan como verdaderos soldados que esperan y obedecen instrucciones. Constantemente enviamos mensajes a nuestras células y éstas, al recibir la orden, inmediatamente la ponen en práctica.

Las imágenes que constantemente creamos (pensamiento) son las que determinan nuestros estados. Al observar el rostro y la postura corporal de una persona podemos reconocer si está contenta, deprimida, asustada, etcétera.

Las representaciones internas son como realizaciones cinematográficas que al mejor estilo de Disney, Bergman o Fellini crean estados que pueden pasar de la alegría a la tristeza más extrema con el mismo guión.

Los estados de angustia son provocados por imágenes que representan las peores cosas que a uno le pasan, o le pueden pasar.

La fisiología obedece a esto y los hombres caen, la mirada se hace lánguida, la respiración se altera, la voz tiene tono triste, etcétera. Esto puede incitar al consumo de drogas, alcohol y otras cosas (pretendiendo modificar la percepción de los hechos), estropeando la bioquímica del organismo. Al modificarse así el nivel de azúcar en la sangre la depresión estará garantizada.

### Director de la película

La mente tiene el poder de darnos cuanto necesitamos, ella es el director de la película. Por lo tanto puede cambiar el argumento. La ventaja de conocer y utilizar estos mecanismos estriba en que proporcionaremos creencias que obrarán prodigios.

Podemos enviar a nuestro cerebro señales que nos proporcionen de nuestra incapacidad para hacer algo o bien estas señales pueden ser positivas, idóneas para que trabajen a nuestro favor. Las positivas nos convierten en triunfadores; las negativas en perdedores. El sistema de creencias —lo que se juzga como factible o no— determina lo que uno es capaz de hacer.

El cerebro recibe el estímulo y este lo envía al sistema nervioso, logrando los resultados previstos.

El Centro de Alto Rendimiento —entidad que funciona en Buenos Aires— determina las aptitudes físicas y psicológicas de los deportistas que participarán en competencias internacionales. Los informes provenientes de dicha entidad traen como recomendación textualmente: "Se recomienda trabajar con técnicas de relajación, concentración y visualización".

Estas técnicas tienen la capacidad de modelar el sistema de código —representaciones internas— estableciendo contacto con el cerebro y sistema nervioso para ayudar al deportista a lograr la reacción que se propone conseguir.

### Reelaboración

El cerebro recibe estímulos y a través del proceso de generalización, distorsión y supresión filtra esas señales eléctricas y las transforma en una representación interna. De este modo la experiencia que tiene el sujeto en un acontecimiento no es el suceso en sí, sino una reelaboración interior y personalizada. Si las cosas no según las representamos nosotros, podríamos cambiar aumentando las posibilidades, en vez de crear limitaciones?

Si fuésemos conscientes de que la buena o mala relación con los demás depende de cómo la representamos interiormente, crearíamos los resultados deseados en los núcleos familiares, institucionalmente y a nivel macro-social.

Las nuevas técnicas de la mente, basándose en estos principios, crean técnicas que modifican la dirección de los pensamientos, el método de psicopercepción —uno de los que existe con estos fines— indica que podemos cambiar un juicio negativo de una mala experiencia, reelaborando el contenido y cambiando su significado.

Hoy, más que nunca, disponemos del poder de configurar y modelar nuestro comportamiento, procesando la información de manera más positiva. Fijarse una meta, desarrollar la agudeza sensorial y entender la acción se logra el objetivo. La clave está en saber cómo funciona la biocomputadora llamada cerebro, cuyo operador es la inteligencia. Ambos son la preciosa herencia que el ser humano posee. Deberá decidir el mismo lograr un mejor aprovechamiento de este legado.

Pág. 2 SALUD LA CAPITAL Miércoles 1° de julio de 1998

## La inteligencia emocional y el cerebro químico

Complejidad de relaciones internas que determinan nuestra convivencia social.

Una gran parte de la humanidad recorrió caminos de autosuperación que en mayor o menor medida fueron innegablemente útiles. La avalancha de nuevas disciplinas y métodos holísticos nos dicen de la necesidad de cambios reales que hasta hoy no pudieron completarse.

Los nuevos descubrimientos sobre la arquitectura emocional del cerebro y la explosión de las neurociencias parecen ampliar conocimientos sobre los campos de la inteligencia del ser, pudiendo inferir que son psicológica, neurológica, endocrina e inmune, todas interrelacionadas, sin que sea posible escindir esta red, según lo demostrado por la ciencia denominada psiconeuroinmunoendocrinología.

Tal vez este paradigma que a diferencia de otros es científico debe ser tomado con ecuanimidad. A esto vasto terreno de investigación se suma el aspecto social ya que las reacciones emocionales del hombre dependen de las circunstancias y de la relación con los otros seres.

¿Por qué las emociones nos dominan? Las primeras etapas de nuestra vida son las que crean el "mapa" emocional. Esta memoria se graba en las amígdalas (cerca de la base del anillo límbico) cuando aún la neocórtex no está madura, por lo tanto los acontecimientos traumáticos son más poderosos que nuestra racionalidad.

Hoy los estudios de los neurocientíficos comprueban que cada emoción del hombre genera una química que produce un estado de ánimo y una actitud acorde. Sabemos, por ejemplo, que la risa, el baile (sin otra intención que la celebración), el juego, entre otras



expresiones vitales del ser, producen una secreción de hormonas que se unen a las células del aparato inmunológico y mediante este mecanismo se modifica el comportamiento de dichas células que a su vez devuelven sustancias químicas a la sangre creando condiciones estimulantes que generan estados de plenitud en las personas y activan la inmunidad.

Del mismo modo las emociones como la tristeza, la ira o el miedo producen una química antagonista que deprime el aparato inmunológico e inhiben el poder de autorregulación del organismo.

Hoy podemos hablar de las emociones como "moléculas de emoción" responsables de la salud, el éxito personal y la relación con otros seres.

Las circunstancias que al hombre le tocan vivir deben ser elaboradas en un terreno educado para ello y evitar que las reacciones emocionales (respuestas viscerales) interfieran en sus logros intelectuales, laborales o en su convivencia y así aprobar una materia que no está en la Universidad y de la cual depende nada menos que su vida.

Lucía Peagno

50 SALUD **LA CAPITAL** Miércoles 19 de agosto de 1998

## Emociones e intelecto

"Me extraña, una persona inteligente como vos que no se pueda controlar". Esto se le suele decir a quien, a pesar de su dedicación al estudio y capacidad analítica, es víctima de una conducta destructiva. En oposición, otros parecen carecer de sentimientos. Dan la impresión de ser indiferentes, insípidos e incapaces de demostrar su aspecto emotivo. En ambos casos, hay un denominador común: la dificultad para relacionarse con los demás.

Nuestra educación como único camino para el progreso. Los test de coeficiente intelectual determinaron la capacidad del individuo y nos convirtieron en un "hacer" humano.

"El título, el rol, el personaje, es lo importante", ha dicho nuestra cultura, y así perdimos el contacto con el ser.

Estudios realizados por neurocientíficos iluminan el terreno ignoto. La inteligencia emocional es el ochenta por ciento del éxito, la capacidad de adaptación y la buena salud del hombre.

Hoy la ciencia afirma que somos el producto de fórmulas químicas, determinadas por la interacción de cuatro sistemas: psíquico, nervioso, inmunológico y endocrino.

Las emociones son disparadores que ponen a circular sustancias químicas que crean estados de ánimo que el intelecto no puede evitar y esto se debe a que aquellas aparecen antes y activan las glándulas.

De acuerdo con el mapa emocional que cada individuo formó a partir de sus experiencias de vida tempranas (cuando el neocórtex no estaba maduro aún) será su percepción de los acontecimientos y la respuesta a los mismos.

El intelecto puede intervenir muy negativamente en estos procesos, agregando pensamientos que exacerbaban el dolor, convirtiéndolo en sufrimiento. Lo uno es inexorable, lo otro es optativo, ya que el primero constituye una respuesta

emocional y al segundo tuvo que sumársele lo mental.

También la ciencia dice que las células del sistema inmunológico pueden ser estimuladas o perjudicadas con nuestros estados de ánimo. El enojo produce descenso de la inmunidad por varias horas, mientras que la alegría activa el poder de autorregulación, presente en todo organismo vivo.

### Alfabetización

A esta altura los descubrimientos científicos, que nos dejan un tanto perplejos, tal vez nos ayuden a darnos cuenta de que somos incultos en cuanto a la alfabetización emocional y nos decidamos a investigar en nosotros mismos. ¿En qué fallamos para no obtener los resultados que esperamos?

Probablemente haya quien lo tenga "todo" y no sepa disfrutar de ello, que tenga juventud y se sienta viejo, o que esté convencido de vivir para sus hijos y, sin embargo, los intoxica con actitudes que de hecho serán un ejemplo para que se repita la historia con sus nietos.

La cultura emocional nos sugiere aprender a no confundir la vida con las circunstancias que nos tocan, a que tener problemas no significa que el problema "lo tenga" a uno; a ser "nutritivos" con los demás, brindándoles más amor, alegría, caricias, etcétera; a utilizar ese maravilloso intelecto para analizar acerca de lo bueno de las personas y las cosas, y mirar constructivamente hacia adelante.

También, a aceptar las pérdidas, ya que todo nos es prestado en la vida; a aprender del error sin sentirlo un fracaso; a generar empatía para mejorar las relaciones y actividades. Así podríamos catalogarnos como "inteligentes" ya que lo que llamamos vida es sólo subsistencia si no la vivimos en plenitud.

Lucía Peagno

Publicado  
19 de agosto  
de 1998

**LA CAPITAL**

Miércoles 11 de agosto de 1999

## La salud emocional

Hoy existen posibilidades de concretar nuestro sueño de crear una realidad más acorde al mundo en que vivimos

Las situaciones que nos tocan vivir y que nos disgustan haciéndonos sentir ira, miedo o tristeza, disparan un proceso neurobiológico automático no consciente, por lo tanto, no deliberado, que corresponde a las estructuras arcaicas de nuestro cerebro.

El sistema límbico activa las pulsiones e instintos y tiene un papel preponderante en las emociones y sentimientos. Estos son circuitos innatos que también intervienen en el desarrollo y en la actividad adulta de las estructuras evolutivamente modernas del cerebro.

Vale decir que el proceso instintivo nos ayuda a preservar la vida y a actuar ante el peligro. El miedo es disparador de la reacción de emergencia. Su función es movilizar los recursos del cuerpo para la "lucha o fuga". Se produce un aumento en el ritmo cardíaco, lo que permite que el oxígeno llegue más rápido; una contracción del brazo que libera glóbulos rojos para transportar dicho oxígeno; la liberación de azúcar para el uso de los músculos, se modifica la respiración; la vista aumenta la capacidad de la sangre para coagular heridas por coagulación, entre otros.

Estas situaciones de temor se producen a menudo sin tener relación con la supervivencia como el miedo a las pérdidas materiales, de trabajo, familia, pareja, etcétera. En estos casos nuestro cuerpo sostiene la reacción de emergencia por un corto tiempo, generando una interrupción masiva de las actividades corporales que apuntan al crecimiento, reproducción, resistencia a las infecciones, etcétera. Justamente no podemos mantener ese estado por mucho tiempo sin que produzcamos una química antagonista, que podríamos denominar, sin temor a exagerar, química morat.

### La angustia en el cuerpo

La mayoría de nosotros transitamos por la vida encontrando una cuota de situaciones amenazadoras mayor a la que correspondía y nos vemos a nosotros mismos en peligro de perder nuestra libertad y empájamnos hasta el camino del desamparo. Cuando nos sentimos amenazados (y esto puede ser real o imaginario) se produce la reacción química, llamada emergencia, y la angustia invade nuestro campo emocional.

En nuestro tiempo se presenta un panorama poco alentador, que es el incremento



vertiginoso de los trastornos de ansiedad, fobias, pánico, obsesivo compulsivo, historia de conversión, etcétera. Estos emergentes nos incitan a reflexionar acerca de los errores cometidos en materia de educación, por falta de alfabetización emocional. Estos males requieren una reeducación y desensibilización sistemática.

Para evitarlo y prevenirnos debemos educarnos en autovaloración, eliminación de la preocupación crónica, miedos lógicos y autodestructivos. Si damos un vistazo general nos percataremos de que buscamos bastantes para "sobrevivir", como los procedimientos (cuyo consumo, según las estadísticas, se ha incrementado notablemente en los últimos tiempos) para paliar la falta de fortaleza, armonía y vitalidad.

Las personas ansiosas sobredimensionan la angustia, no confían en sí mismas, crean más incertidumbre, y como consecuencia provocan más ansiedad y angustia cuyo resultado es un estado de preocupación crónica y miedo lógico. En este punto entramos en lo patológico.

No niego la necesidad de utilizar medicamentos (naturalmente bajo estricta prescripción médica en estos casos), sólo que la persona debe generar paralelamente un aparato inmunológico emocional y psicológico que lo ayude a desensibilizarse.

Un entrenamiento para encontrar la libertad, la paz interior y una nueva autoimagen que no está en sus códigos es absolutamente nuevo que se logra con una capacitación que lo permite cuidar de sí mismo, como lo hace el aparato inmunológico corporal con los intrusos que no pertenecen a la inteligencia orgánica.

### Cambios de percepción

La desensibilización sólo puede producirse con métodos de la ansiedad como la respiración y la relajación, con cambios de percepción del mundo que nos rodea.

Debemos crear un filtro entre el entorno y nosotros como para que aquello que nos sucede no nos destruya, como la interacción que se da entre el sistema inmunológico y los virus o bacterias.

Nuestros sistemas de defensas preparan un ejército de soldados para que no nos ataquen las enfermedades y, en el caso de que a pesar de eso hayan invadido al territorio, refuerza sus defensas para destruir al invasor.

La angustia es una trampa que fabricamos nosotros mismos y de la cual sólo nosotros podemos salir. No es luchando sino relajándonos (a diferencia de la batalla inmunológica) y entendiendo su mensaje, que siempre actúa de algún modo a nuestro favor, como "desactivamos" ese sistema.

Las personas con trastornos de ansiedad se ven en un caso patológico por considerar que el entorno es más importante que ellos mismos. Por lo general en la agorafobia, sensación de angustia ante los espacios grandes, los individuos son sensibles a las críticas, se sienten subestimados y sacrifican sus propios sentimientos para no herir a otros.

Nuestro espacio interior puede ser hostil, oscuro, lleno de preocupaciones y temores, o puede ser luminoso, creativo, lleno de confianza, calor y libertad. Podemos elegir. Hoy existen posibilidades de concretar nuestro sueño de construir una realidad más acorde al mundo en que vivimos. Para ello debemos considerar que nuestro sufrimiento marcaría el punto de partida hacia un cambio, y ese cambio produce dolor, angustia y miedo.

Un claro ejemplo es el del bebé que se asusta y se angustia cuando nace, enfrentándose a un cambio total; sin embargo, se lo ve feliz en poco tiempo. La mariposa antes de volar probablemente se sintió asustada al tener que dejar de ser oruga. No es quedándose con lo viejo y conocido como vamos a estar mejor; tal vez sí más cómodos, pero impedidos de vivir la aventura de ser libres, de ser autónomos, de ser nosotros mismos.

Lucía Peagno

Publicado  
11 de agosto de 1999

# LUCIA PEAGNO

www.luciapeagno.com.ar

**TELON DE FONDO**

Días de radio LA CAPITAL Martes 8 de febrero de 2000

## "Si yo pude, vos podés"

Lucía Peagno dijo que intenta estimular al oyente con estrategias de autoayuda

—¿Qué quisiste decir con el nombre "Voces del silencio"?

—Son las voces interiores y mi programa apunta a mejorar la calidad de vida. Yo la llamé de autoayuda y superación personal. Fue el primero de la radio en abordar estos temas y hace seis años que está en el aire.

—¿Cómo te interesaste por estos temas?

—Por experiencia propia. Empecé a tratar de mejorar mi vida a través de cursos, prácticas y técnicas de meditación. En la radio traté de hacer una cosa nueva para ayudar a las personas con una palabra.

—¿Cuáles son los temas que más rodeaban los oyentes?

—Son muy generales. Básicamente intento que puedan ver el lado bueno de las cosas y de sí mismo, para que entiendan que no es lo mismo tener problemas a que los problemas lo toquen a uno. Puede ser muy terrible lo que vivís, pero no debemos perder el eje de nuestra vida.

—¿Este tipo de abordaje se inserta en lo que se denomina new age?

—Sí, pero la new age abarca muchas cosas, como lo metafísico, lo espiritual, una nueva forma de vivir, más allá de lo aparente y lo concreto. Yo me concentro en lo psicológico. Yo busqué ayuda viniendo de estar muy mal y quise transmitir el proceso, como para decir "si yo pude, vos podés".

—¿Es posible transmitir eso a una mujer que está en su casa atendiendo a su pareja, al lavavajillas, la cocina y al bebé?

—Justamente es cuando más llega. Cuando uno hace las cosas de la casa, que no es un trabajo grato, piensa algo negativo y es en ese momento cuando necesitás el empujón. Y cuando atiende al bebé se algo que siempre menciono porque tal vez se olvida que tiene un ser humano en formación al que hay que darle lo mejor porque tiene inteligencia emocional, que se sigan que tanto mucho. Después aparecen los empujones sociales como la fobia, el pánico, la depresión, que nos están doliendo algo.

—¿Existe un adelantamiento entre el psicoanálisis y estas alternativas de bienestar?

—Yo diría que el psicoanálisis está apuntando a encontrar las causas y esto sería como un preventivo, para que no existan luego estas emergencias.

—¿Por qué estas alternativas tuvieron tantos adherentes en los últimos años?

—Porque las personas perdieron su conciencia y están intentando recuperarla. Creo que es una forma de crear salud en un sentido amplio. El



**"Mi programa apunta a mejorar la calidad de vida", dijo la conductora.**

—El dolor está relacionado con la creatividad, con la capacidad de poder tener experiencias, y no podés tener creatividad y ser creativo cuando estás principista. Cuando hay problemas de frente, luego que se resuelve y estar más creativo para resolverlo, de lo contrario surge un problema más al original.

—¿Y cuando hay problemas concretos, cómo el dinero?

—No es una forma de escapar de los problemas?

—Todo lo contrario: se trata de entenderlos por dentro y a partir de entender que no siempre lo que nos pasa sino que tenemos cosas para resolver y debemos vivir con elegancia.

—¿Vos cuando hay problemas concretos, cómo el dinero?

**"Voces del silencio" es los miércoles de 8 a 10:30 por FM AZ 93.**

Publicado en  
La Capital  
8 de marzo de 2000

## INTELIGENCIA Y EMOCIONES

# Camino de autoconocimiento

Cada descubrimiento científico nos asombra en primera instancia, y luego nos coloca en un lugar donde, nos guste o no, obliga a investigar más sobre lo que conocimos, creíamos y sobre lo mucho que "sabíamos" de determinado tema. Los estudios sobre inteligencia emocional traen un bagaje de comprobaciones científicas que echan por la borda muchos de los conceptos arraigados por varias generaciones.

Hasta ahora se creyó que el hombre era inteligente cuando su intelecto era brillante. Hoy se sabe que tenemos tres inteligencias principales (hay más), la intelectual, la creativa y la emocional que funcionan independientemente, y que deben trabajar en resonancia para que la persona desarrolle todos sus recursos.

¿De qué sirve tener muchos conocimientos intelectuales, si no somos buenos estrategas para utilizarlos en función del éxito? ¿De qué sirve tener estudios y ser creativos si nos falta coraje, constancia y confianza en nosotros mismos para llegar a la meta?

En su momento las teorías de Freud dieron respuestas a los muchos porqués del comportamiento mediante el estudio del inconsciente pero, hasta hoy seguíamos con grandes interrogantes ¿Por qué ni siquiera Freud pudo manejar su ansiedad que lo llevaba a caer en adicciones; por qué no hacemos lo que queremos y actuamos y luego nos arrepentimos; quién es el dueño de nuestro comportamiento?

La ciencia determina mediante estudios muy sofisticados del cerebro que hay un espacio llamado "amígdala" (aparte de las de la garganta) donde se registra todo lo que experimentamos emocionalmente. Este espacio está maduro en el momento del naci-



miento, pero no la neocorteza o neocortex que va madurando lentamente hasta los cinco años. Por lo tanto, el único registro que tenemos de la edad temprana es emocional. Dicho registro hace que ante las circunstancias de la vida reaccionemos automáticamente sin

que lo podamos evitar. Esto es porque lo emocional dispara la química corporal, y de acuerdo a la percepción será nuestro estado.

Cada uno tiene su "filtro" según su mapa emocional y según sus códigos. Las emociones disparan una verdadera "avalancha" de componentes químicos y eso queda en la sangre por un cierto tiempo. Las funciones de las tres inteligencias están en distintas partes del cerebro. La intelectual y creativa en la neocorteza, hemisferios izquierdo y derecho respectivamente, y la emocional en la zona límbica que en nada difiere de la de los animales, por lo que nuestras reacciones son impensadas.

Como el cerebro es un ordenador que puede reprogramarse sin que esto reemplace los tratamientos, debemos aprender nuevos códigos y cambiar el filtro para que, ante las situaciones difíciles, nuestro cerebro primitivo pueda generar otras conductas para que la adversidad produzca un sentimiento de "desafío" en lugar de deprimimos y anularnos. Hoy tenemos un emergente social fácilmente detectable generado por la ansiedad que produce fobias, pánico, trastornos obsesivo-compulsivos, histerias, entre otros. También depresión y gran cantidad de enfermedades autoinmunes y psicosomáticas.

Podemos inferir que necesitamos conocer los caminos para corregir las emociones. La sociedad es analfabeta en inteligencia emocional. La alfabetización está al alcance de todos. No tenemos una universidad que nos capacite en este sentido, es un camino de autoconocimiento y superación. La felicidad, el éxito, la salud y las buenas relaciones dependen del estado emocional; lograrlo depende de nosotros.

Lucía Peagno  
luciaemocional@yahoo.com.ar

## LO QUE VIENE

### Charlas y talleres

El 21 del corriente, a las 19, en Homo Sapiens, Sarmiento 829, se presentará el número 18 del periódico El Sendero del Medio, con una disertación a cargo del profesor Jorge Terrén y un taller vivencial sobre biodanza. La actividad es con entrada libre y gratuita. Reservar lugar a los teléfonos 4484636 y 4254515 o al email: elsenderodelmedio@citynet.net.ar

### Jornada de estética

Del 5 al 7 del mes próximo, de 14 a 21, en el Hotel Ariston, se hará una jornada de estética con ciclo de conferencias, demostraciones y capacitaciones de expertos sobre aromaterapia, podología, flebología, cirugía estética, kinesiología, mesoterapia, maquillaje y dermoestética. Informes e inscripción en [www.nexorosario.com.ar](http://www.nexorosario.com.ar)

### Cursos de jardinería

Diseño Verde comienza los cursos de jardinería, con clases prácticas y teóricas a cargo de paisajistas. Informes al teléfono 4491751.

### Rejuvenecimiento cutáneo

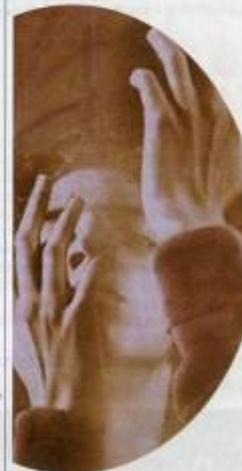
El 24 del corriente, de 12 a 18, dirigido a cosmetólogas, cosmiatras y esteticistas, en San Juan 3049, se realizará una jornada de rejuvenecimiento cutáneo organizada por Farmacia y Laboratorio La Internacional. Informes e inscripción en San Juan 3014, y en el 4396223, e-mail: [cursos@farmaint.com.ar](mailto:cursos@farmaint.com.ar)



¿Conviene educar las emociones?

# Inteligencia Emocional

Tenemos tres inteligencias principales, la objetiva, (racional, lógica y analítica), la subjetiva (creativa intuitiva, artística) y la emocional (impulsiva, responsable de lo que sentimos).



Lucía Peagno  
Instructora de  
Inteligencia Emocional

espacio del registro emocional (tiene el mismo nombre que nuestros "Filtros" en la garganta), es donde se graban las vivencias. En algún lugar debía registrarse lo que vivimos antes de los cinco años y ese lugar es el emocional. Por eso es que no tenemos recuerdos de la primera etapa de nuestra vida.

El campo emocional reacciona por estímulos. En eso somos iguales a los animales. Describirlas: Para preservar la vida, se comunican armoniosamente el hemisferio derecho y la amígdala; esta información está muy bien explicada en el libro "La Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman. Se los recomiendo, muy especialmente, ya que es un libro excelente. Dice la ciencia que si vemos algo que se supone pone en riesgo nuestra vida, (como una araña o una sombra amenazante) esto se codifica en el hemisferio derecho, ya que la primera percepción es la imagen. Automáticamente me despierta el "Medo"; éste genera una avalancha de componentes químicos que hace que la sangre vaya a los músculos grandes para matar o huir, por instinto de conservación (Por eso me pongo pálido).

Basándome en la experiencia de veinte años de trabajo e investigación puedo deducir que, ellos se comunican permanentemente por ejemplo, si tuvimos una discusión esta aparece en el recuerdo en forma de "película mental" y nos despertará la misma emoción (ira) que en el momento vivido, aunque ya sea solo un recuerdo. Pero lejos de poder entender (hemisferio izquierdo) que ya pasó, agregaremos a esas películas connotaciones nefastas incorporando nuevas escenas que empeoran la situación y la complican. Esto hace que me sienta cada vez peor sin que la

razón pueda intervenir, para entender que eso ya pasó y que es en vano pensar en ello. Otro ejemplo sería cuando vemos una película. Esta se codifica en el hemisferio derecho y nos despierta las emociones. Nuestra razón dice, (hemisferio izquierdo), ¡es una película, no es verdad! Sin embargo, no podemos dejar de asustarnos, llorar, etc. Lo mismo ocurre cuando soñamos, tenemos miedo, ira, angustia, alegría, amor y no podemos evitar emocionarnos, a pesar de lo disparatado que pueda ser. Esto prueba que el hemisferio izquierdo no interviene en el sueño, de lo contrario, estos serían lógicos. Tenemos pruebas suficientes para pensar que a la conexión con el campo emocional, la podemos lograr a través de las imágenes, y no con el razonamiento. Sucede que la falta de conocimiento acerca de quienes somos, de como podríamos cambiar o adaptarnos a lo que aconteció, y siendo analfabetos en inteligencia emocional, estamos imposibilitados de liberarnos; y quedamos "Atrapados", "Enredados", "Tildados" y sin poder conectarnos con el presente.

La ciencia de la "psiconeuroinmunología" comprueba que nuestras emociones negativas afectan directamente la salud, disminuyendo nuestras defensas orgánicas. Por ejemplo, si nos enojamos o angustiarnos un rato, bajamos ocho veces nuestra inmunidad por veinticuatro horas.

**Dejo deducir al lector, si conviene educar las emociones, para gozar de una buena salud y disfrutar plenamente de la vida.**

**PUBLICACION DEL  
INSTITUTO MEDICO ASISTENCIAL COOP.LTDA  
NUMERO 10. DICIEMBRE 2007**

**MOREA**  
Ropa y Accesorios para Mujer

Presidente Roca 1688 Rosario  
Lunes a Sábado de 9 a 21 horas

# LUCIA PEAGNO

## NOTAS PUBLICADAS

**Hoy existen posibilidades de concretar nuestro sueño de crear una realidad más acorde al mundo en que vivimos**

Las situaciones que nos tocan vivir y que nos disgustan haciéndonos sentir ira, miedo o tristeza, disparan un proceso neurobiológico automático no consciente, por lo tanto no deliberado, que corresponde a las estructuras arcaicas de nuestro cerebro. El sistema límbico activa las pulsiones e instintos y tiene un papel preponderante en las emociones y sentimientos. Estos son circuitos innatos que también intervienen en el desarrollo y en la actividad adulta de las estructuras evolutivamente modernas del cerebro.

Vale decir que el proceso instintivo nos ayuda a preservar la vida y actuar ante el peligro. El miedo es disparador de la reacción de emergencia. Su función es movilizar los recursos del cuerpo para la "lucha o fuga". Se produce un aumento en el ritmo cardíaco, lo que permite que el oxígeno llegue más rápido, una contracción del bazo que libera glóbulos rojos para transportar dicho oxígeno; la liberación de azúcar para el uso de los músculos, se modifica la respiración, la vista aumenta la capacidad de la sangre para cicatrizar heridas por coagulación, entre otros.

Estas situaciones de temor se producen a menudo sin tener relación con la supervivencia, como el miedo a las pérdidas materiales, el trabajo, familia, pareja, etc. En estos casos nuestro cuerpo sostiene la reacción de emergencia por un cierto tiempo, generando la interrupción masiva de las actividades corporales que apuntan al crecimiento, reproducción, resistencia a las infecciones, etcétera. Justamente no podemos mantener ese estado por mucho tiempo sin que produzcamos una química antagonista, que podríamos denominar, sin temor a exagerar, química mortal.

### » La angustia en el cuerpo

La mayoría de nosotros transitamos por la vida encontrando una cuota de situaciones amenazadoras mayor a la que corresponde y nos vemos a nosotros mismos en peligro de perder nuestra libertad y empujados hacia el camino del desamparo. Cuando nos sentimos amenazados (y esto puede ser real o imaginario) se produce la reacción química, llamada emergencia, y la angustia invade nuestro campo emocional.

En nuestro tiempo se presenta un panorama poco alentador, que es el incremento vertiginoso de los trastornos de ansiedad, fobias, pánico, obsesivo compulsivo, histeria de conversión, etcétera. Estos emergentes nos incitan a reflexionar acerca de los errores cometidos en materia de educación, por falta de alfabetización emocional. Estos males requieren una reeducación y desensibilización sistemática.

Para evitarlo y prevenirnos debemos educarnos en autovaloración, eliminación de la preocupación crónica, miedos ilógicos y autodestructivos. Si damos un vistazo general nos percataremos de que buscamos bastones para "sobrevivir", como los psicofármacos (cuyo consumo según las estadísticas, se ha incrementado notablemente en los últimos tiempos) para paliar la falta de fortaleza, armonía y vitalidad.

Las personas ansiosas sobredimensionan la angustia, no confían en sí mismas, crean más incertidumbre, y como consecuencia provocan más ansie-

## La salud emocional

dad y angustia cuyo resultado es un estado de preocupación crónica y miedo ilógico. En este punto entramos en lo patológico.

No niego la necesidad de utilizar medicamentos (naturalmente bajo estricta prescripción médica en estos casos) sólo que la persona debe generar paralelamente un aparato inmunológico emocional y psicológico que le ayude a desensibilizarse.

Un entrenamiento para encontrar la libertad, la paz interior y una nueva autoimagen que no está en sus códigos es absolutamente nuevo que se logra con una capacitación que le permite cuidar de sí mismo, como lo hace el aparato inmunológico corporal con los intrusos que no pertenecen a la inteligencia orgánica.

### » Cambios de percepción

La desensibilización sólo puede producirse con antídotos de la ansiedad como la respiración y la relajación, con cambios de percepción del mundo que nos rodea.

Debemos crear un filtro entre el entorno y nosotros como para que aquello que nos suceda no nos destruya, como la interacción que se da entre el sistema inmunológico y los virus o bacterias.

Nuestro sistema de defensas preparan un ejército de soldados para que no nos ataquen las enfermedades y, en el caso que a pesar de eso hayan invadido al territorio, refuerza sus defensas para desterrar al invasor.

La angustia es una trampa que fabricamos nosotros mismos y de la cual sólo nosotros podemos salir. No es luchando sino relajándonos (a diferencia de la batalla inmunológica) y entendiendo su mensaje, que siempre actúa de algún modo a nuestro favor, como "desactivamos" esa alarma.

Las personas con trastornos de ansiedad se ven en un caos permanente por considerar que el entorno es más importante por ellos mismos. Por lo general en la agorafobia, sensación de angustia ante los espacios grandes, los individuos son sensibles a las críticas, se sienten subestimados y sacrifican sus propios sentimientos para no herir a otros.

Nuestro espacio interior puede ser hostil, oscuro, lleno de preocupaciones y temores, o puede ser luminoso, creativo, lleno de confianza, calidez y libertad. Podemos elegir.

Hoy existen posibilidades de concretar nuestro sueño de construir una realidad más acorde al mundo en que vivimos. Para ello debemos considerar que nuestro sufrimiento marcaría el punto de partida hacia un cambio, y ese cambio produce dolor, angustia y miedo.

Un claro ejemplo es el del bebé que se asusta y se angustia cuando nace, enfrentándose a un cambio total: sin embargo se lo ve feliz en poco tiempo. La mariposa antes de volar posiblemente se sintió asustada al tener que dejar de ser crisalida. No es quedándonos con lo viejo y conocido como vamos a estar mejor, tal vez sí más cómodos, pero impedidos de vivir la aventura de ser libres, de ser autónomos, de ser nosotros mismos. ■

Ps. Lucía Peagno

## Curriculum INSTRUCTORA

### Estudios cursados

- Psicología social
- Psicodrama
- Programación neurolingüística
- Técnicas gestálticas
- Consejero psicológico
- Psiconeuroinmuno-endocrinología

Desde 1988 dicta cursos de entrenamiento para mejorar la calidad de vida. Actualmente de inteligencia emocional (grupales e individuales). Conduce desde 1994 el programa radial "Voces del Silencio", que fue el primer espacio radial de autoayuda y superación personal y en diciembre de 1999 recibió el Primer Premio Nacional a la Excelencia en Comunicación Social, otorgada por el I.A.D.E. (Instituto Argentino de la Excelencia).

Para entrevistas personales pedir turno a los teléfonos

(0341) 426-5763  
(0341) 440-8628  
Cel. 1 55-018392  
R O S A R I O

PRIMERA ENTREVISTA SIN CARGO

# LUCIA PEAGNO

## NOTAS PUBLICADAS

MUJER ♦ LA CAPITAL, domingo 24 de mayo de 2009 ♦ 7

### AUTOCONOCIMIENTO

## Cómo desarrollar la inteligencia emocional

**T**enemos un presente que prioriza el consumo. Gracias a los medios de comunicación nos alimentamos con determinados productos que levantan nuestras defensas y reemplazamos los saludables ejercicios físicos por máquinas que los hacen por nosotros. Mientras tanto, los mismos medios nos acosan con noticias que nos llenan de angustia y miedo. Cada vez tememos más al dolor y a las enfermedades, y esto nos debilita física y espiritualmente.

La imposibilidad de adquirir muchos de los productos que nos ofrecen (que cobran más valor por la carga subliminal que los publicistas utilizan simbolizando el éxito y la belleza), nos llena de frustraciones. Los tiempos que corren exigen trabajar más horas durmiendo menos y disfrutando poco. Todo contribuye a que seamos más ansiosos. Esta es una respuesta fisiológica que produce un estado de alerta, una sensación de que existe peligro o amenaza, y el organismo se prepara para la acción.

Cuando dicha acción no se produce porque el peligro es provocado por un estado emocional sin causa real, la química orgánica disparada genera una implosión que puede terminar en fobias, pánico o trastornos obsesivo-compulsivos.

La ansiedad es una experiencia que hace sentir desasosiego y estar al acecho esperando lo peor. Este sistema de reacción instantánea que se impone a nuestra voluntad consciente está en la zona límbica del cerebro, en la amígdala y el hipocampo. De allí surgen el placer, el amor y la alegría, como también el disgusto, el odio y el miedo. Esto

quiere decir que el pasado se impondrá sobre el presente por asociación.

La mente emocional ante cualquier vivencia semejante, activará en el momento actual los sentimientos que nos acompañaron en el pasado. La memoria emocional es selectiva, reorganiza los recuerdos, es asociativa y un solo rasgo similar puede desatar la información registrada.

#### Reprogramación

Si no tenemos desarrollada la inteligencia emocional corremos el riesgo de convertirnos en personas pobres e incapaces. Considerando que las habilidades para una vida satisfactoria son de carácter emocional y no intelectual, deberíamos conocer cómo desarrollar la inteligencia emocional, y esto se logra con el autoconocimiento.

Todo lo que está registrado en el cerebro se puede modificar, ya que el mismo posee "neuro-plasticidad" (todo lo mal aprendido se puede reaprender). Las habilidades emocionales son:

- ◆ Convertirnos en personas maduras, equilibradas y responsables.
- ◆ Saber distinguir cuando nuestras reacciones obedecen a los viejos patrones.
- ◆ Vivir en armonía con nosotros mismos y el entorno.
- ◆ Aceptar lo que sucede sin victimizarse.
- ◆ Descargar la química de las emociones negativas con ejercicio físico.
- ◆ Expresar los sentimientos sin agredir ni acusar.
- ◆ Desarrollar la autoestima que hará que nos superemos como per-

sonas para sentirnos satisfechos y eficaces.

- ◆ Cambiar en lugar de pretender que cambien los demás.

La neuroplasticidad del cerebro permite crear nuevos registros. La imagen se conecta con la amígdala (registros emocionales) para preservar la vida (ver Daniel Goleman) pero también el pensamiento es imagen y provoca emociones. Si imaginamos que algo malo podría ocurrir, sentiremos temor. Si recordamos algo triste (lo haremos en imágenes) sentiremos angustia. Si soñamos (imagen) viviremos las emociones. Si vemos una película sentiremos emociones de acuerdo al tipo de película.

En ninguno de los casos mencionados interviene el intelecto, es una conexión "directa" entre el lugar de la imagen (neo corteza - hemisferio derecho) y la amígdala (campo emocional - zona límbica).

El camino correcto para cambiar los códigos de interpretación (filtro) es la técnica con visualización (imagen) creada por un instructor o terapeuta especializado. Estos ejercicios de visualización deben repetirse muchas veces para grabar una conducta acorde a lo que deseamos ser.

Si aprendemos a vivir felices, con autoestima, y con buenas relaciones podremos sentirnos satisfechos y libres, eligiendo por fin nuestro destino.

Lucía Peagno  
lucia-emocional@yahoo.com.ar



“La Capital”-24-05-2009

# LUCIA PEAGNO

## NOTAS PUBLICADAS

MUJER • LA CAPITAL, domingo 19 de julio de 2009 • 7

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

# El poder de la autocuración

**E**n estos tiempos donde reina el temor por las enfermedades, ignoramos que nuestro poder de autocuración se ve seriamente afectado por el miedo y éste hace descender nuestras defensas naturales.

Los tratamientos con medicinas recetadas por los profesionales para regular las emociones se hacen necesarios cuando nuestro "reloj" químico se perturba por acontecimientos que nos hacen sentir impotentes. Entonces, nuestras drogas endógenas (internas) alteran su secreción y deberán ser reguladas por las exógenas (medicamentos), que imitan la estructura molecular de las propias, engañando así a los receptores neuropéptidos, haciéndoles creer que son auténticas y de este modo entrar a las células para producir el efecto deseado.

Cuando se alteran los mecanismos de reparación celular es cuando enfermamos. Y podemos corregir eso con los tratamientos médicos pero nunca podrán reproducir con exactitud la sinfonía perfecta de nuestro organismo. Si queremos saber qué aspecto tendrá nuestro cuerpo en el futuro examinemos las vivencias emocionales actuales porque registramos todas y cada una de las experiencias y las metabolizamos en el cuerpo.

Podemos satisfacer espontáneamente el deseo más profundo, que es encontrarnos con nuestra



esencia cuando nos unimos a la danza sincronizada del universo. Aunque no nos demos cuenta, en nuestro inconsciente ese deseo está y si no se cumple, tendremos el tan conocido vacío existencial. La conexión con nosotros y con el universo es mucho más simple de lo que se cree. Hay un genio adentro nuestro que es la inteligencia interior que refleja la sabiduría del universo. Los sonidos de la naturaleza conectan con los primigenios y nuestras células los recuerdan, ya que están en la memoria de todos los antepasados. Más del 60% del cuerpo está formado por los com-

ponentes del océano y está sujeto a sus ciclos, y cuando oímos los más variados sonidos de la naturaleza, las olas del mar, por ejemplo, evocamos un recuerdo.

La curación no es otra cosa que la recuperación de ese recuerdo de totalidad, de que no estamos separados del universo. Somos parte de esta red cósmica y cuando nos sentimos alineados con los elementos y fuerzas que tejen esa red cósmica, experimentamos un sentimiento de equilibrio.

Poseemos una medicina maravillosa que despierta los mecanismos para sanar el cuerpo. La meditación,

la respiración, el ejercicio físico, el pensamiento positivo, la mente presente (no preocuparse), permiten un equilibrio que hace que el espíritu florezca en toda su pureza con su inteligencia sanadora. Todo lo contrario ocurre cuando nos atiborramos de malas noticias.

La mente conectada con un estado de salud espiritual y emocional influye en la respuesta sanadora biológica del organismo, gracias a este fenómeno de equilibrio límbico donde el mundo interior está regulando el mundo exterior.

Debemos tomar las medidas preventivas, sin entrar en la desesperación, el miedo y la obsesión, ya que éstas nos enferman. Si desarrollamos la inteligencia emocional, nuestra farmacia interna funcionará perfectamente. La capacidad de pensar es una facultad extraordinaria, pero no pensar obsesivamente es sanadora ya que permite al microcosmos que es nuestro cuerpo, alinearse con la fuerza sanadora del macrocosmos que es más poderosa que la mejor vacuna.

Lucia Peagno

Instructora inteligencia emocional  
lucia-emocional@yahoo.com.ar

## Farmacia natural

El médico Deepak Chopra afirma que el organismo es una farmacia que fabrica medicamentos asombrosos. "Cuando experimentamos tranquilidad, nuestros glóbulos blancos producen diazepam, que es equivalente al Valium. Todos los días las células mutan y en teoría todos enfermaríamos de cáncer pero poseemos los mecanismos exactos de nuestros sistemas de vigilancia inmunológica que se libran de esas mutaciones. En nuestro interior albergamos una farmacia que fabrica medicamentos maravillosos y esta farmacia es producto de nuestra experiencia. No solamente de la propia, sino de las de nuestros antepasados. De este modo si nos encontramos ante un virus nuevo, la sabiduría del organismo sabrá cómo fabricar el anticuerpo preciso para combatirlo aunque nunca antes nos hayamos encontrado con ellos", dice Chopra.

# "La Capital" 19 de Julio - 2009

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**  
Lucia Peagno  
Miedos • Inseguridad • Angustia • Etc.  
Entrenamiento personal

**CONFLICTOS DE PAREJA  
FAMILIA Y DISCAPACIDAD**  
Atención jurídica y psicológica  
www.centropsicoyjuridico.com  
Dr. Paula Rossi - Dr. Mariana Colatti

Re-inauguración  
**¡NUEVAS DUEÑAS!** OFF 50%

# LUCIA PEAGNO

## NUESTRAS PUBLICADAS

“La Capital”  
16 de Enero  
2011

6 • MUJER • La Capital, domingo 16 de enero de 2011

### REFLEXIONES

## Claves de la ley de la atracción

Muchos se preguntan cuánto hay de cierto acerca de la “ley de atracción” y sobre cómo funciona. Más allá de que se le haya dado ese nombre a una ley que existe desde que el hombre usó su pensamiento, trataré de explicarlo simplemente. Puede manifestarse lo que no es benéfico en nuestras vidas, como accidentes, enfermedades, malas relaciones, pérdidas de objetos, etcétera. ¿Cómo podríamos estar atrayendo y generando esto en nuestras vidas?

La respuesta es simple; si los registros que contiene su subconsciente son tóxicos, y están influenciados por violencia, malas noticias, recuerdos negativos, miedos, rencoras, ira, está mal programado, atrae lo peor con el piloto automático. ¡Y lo provocamos nosotros mismos! Así como programamos todo lo descrito, podemos hacerlo para la prosperidad, la felicidad, la riqueza.

La película “El secreto” que muchos hemos visto, nos deslumbró con la posibilidad de atraer cosas materiales, o a las personas que queremos; es algo mucho más profundo y abarcativo que eso. Tenemos que agradecerles a los que hicieron fue entramos por los sentidos, y motivarnos a la búsqueda e interiorización del tema, inclinandonos a desarrollar nuestra inteligencia emocional y el poder de la mente. No nos mintieron, porque de algún modo es cierto que podemos atraer el bienestar material, y muy entusiasmados dicen que esto no hace la felicidad, y que hay algo mucho más profundo detrás de todo esto.

La ley de atracción existe desde antes de nosotros. No es nueva, ni es un “secreto”. Esta ley ya es conocida por los científicos desde que se estudió la formación del universo y sus leyes. Se ha conocido con varios nombres, y en todo libro religioso se habla de ella. En la Santa Biblia la encontramos muchas veces en las enseñanzas de Jesús, que habla sobre este efecto, aunque con otros nombres. En el Bhagavad Gita como Karma-Dharma, en la Doctrina Secreta de H.P. Blavatsky, en metafísica (pide y se te dará), el efecto boomerang, causa-efecto-consecuencia, que tanto nombran algunas doctrinas. El Kiyablon (la tabla esmeralda) de Hermes Trimegisto, es todo un tratado de esta ley distribuida entre los 7 principios que describe.

#### Función de la ley

Trataré ahora de explicar qué función tiene esta “ley” en nuestra evolución, y cómo llegar a usarla a nuestro favor. Cuando digo a nuestro favor, en realidad quiero decir: viendo más a menudo resultados que nos gustan. Porque en realidad esta ley está funcionando también a nuestro favor, cuando los resultados no son de nuestro agrado. Nadie está exento de vivir



## Pensamientos positivos

Cuanto más evolucionamos y maduramos nuestro aparato emocional, más se realizan nuestras aspiraciones, menos conflictos se generan, menos cosas superficiales necesitamos, y más situaciones reales de felicidad duradera aparecen en nuestra vida.

Además de visualizar, lo que activa la ley de atracción son los pensamientos dominantes positivos, repetitivos, que se combinan con una fuerte emoción (entusiasmo), que impacta desde el subconsciente a la mente lógica y consciente, transformándolo en acción.

El secreto reside en impactar con la emoción al subconsciente, para poder reprogramarlo hacia la felicidad y la abundancia, si no se crea esa combinación, la vida siempre se manifestará como una rueda repetitiva de eventos sin cambios, volviendo a repetir las mismas experiencias.

Es necesario eliminar los mie-

dos y la inseguridad para desarrollar la personalidad fuerte y segura que apunta a los logros personales. Como primera medida se deberá educar la mente para que se conecte con la positividad y la creatividad que surge de la paz interior, de lo contrario, la programación negativa hará todo lo posible por boicotear el cambio porque esa es la información que tiene en sus registros.

La actitud positiva expresa la decisión firme de la persona de lograr algo y de superar todos los obstáculos que se interpongan en el camino. Cuando las personas toman estas decisiones, es por que creen que vale la pena luchar por el objetivo elegido y sienten una convicción interna, una motivación y una fuerza que les impulsa en dicha dirección.

Cuando ocurre esto... ¡el cerebro trabaja sin descanso y produce toda la energía necesaria para convertir los sueños en realidad y

la actitud es determinante en el logro del éxito!

Las personas que triunfan no son necesariamente más inteligentes, desde el punto de vista intelectual, pero en su lugar tienen una actitud y una determinación que no tienen las demás personas. Se activa la inteligencia emocional y entra en acción el hemisferio derecho, intuitivo y creativo, que es capaz de procesar millones de ideas nuevas.

A la hora de educar a los hijos, más importante que los resultados del estudio, es ayudarlos a desarrollar la actitud positiva, es decir, el espíritu de superación, la autodisciplina, la autoestima, responsabilidad. Tratar de infundirles confianza y darles mucho amor. El miedo es el enemigo más cruel e invalidante, es el que no nos deja amarnos, amar al prójimo. Recuerdo algo hermoso que leí una vez: “El miedo golpeó a mi puerta, el amor abrió y no había nadie”.

situaciones dolorosas, pero éstas pueden cambiar el rumbo de nuestras vidas para bien.

Claro, debemos estar entrenados para aceptar lo que sucede, sin entrar en el papel de víctimas que seguramente impediría que sea para bien. Esta ley es creadora de todo lo que complete a nuestro modelo evolutivo. Todos en la tierra sin excepción nos regimos por las mismas leyes universales, no importa en qué parte del planeta nacimos, ni el color de nuestra piel, ni la religión que profesan nuestras familias y que nos inculcan o no. La meta de todo ser humano es la evolución y desarrollo completo de nuestro ser interior. Todos aquí vivimos a lo mismo, aunque la experiencia para cada uno sea diferente. Esa meta es la que nos une a todos y que jamás debiera perder de vista ningún ser humano.

#### Las lecciones

Las lecciones que atraemos pueden ser dolorosas, otras no tanto, y algunas hasta pueden venir con engorrosos momentos de felicidad. En estas ocasiones pensemos que la ley de atracción está funcionando, y luego cuando aparezcan las consecuencias, decimos dejó de funcionar o, no funciona nada. Para ese entonces, la ley de atracción que sigue funcionando, deberá aproximarnos más lecciones, hasta que lo que aprendamos de ellas vaya desobsoletizando el camino.

Es difícil comprender de qué modo funciona exactamente, que movimientos son realizados en el universo para esto. La física cuántica comprobó que todos somos parte de una gran red, cada uno, un hilo de un gran entramado cósmico.

No existe movimiento que realicemos que no afecte a toda la tela; aunque desde nuestra posición de hilo no podamos ver la red completa ni sus movimientos, esto ocurre y genera un proceso en cadena en el cual tarde o temprano, regresa hacia nosotros y nos vuelve a tocar.

La ley de atracción es parte de este gran diseño, y funciona permanentemente, siendo el impulso que lleva a cada uno de nosotros a cumplir la meta original. Está diseñada para traernos la felicidad real y permanente, que es la que surge de la paz interior, del desahogo de la inteligencia emocional, que nos hace ver con claridad quiénes somos, que hacemos aquí, hacia dónde nos dirigimos. Dios, la divinidad, el paraíso, lo encontramos en nosotros mismos, cuando logramos un estado de paz. También encontramos el infierno cuanto más lejos de nuestro interior estamos.

Lucia Peagno  
Instructora de  
Inteligencia Emocional  
lucia\_emocional@yahoo.com.ar

# LUCIA PEAGNO

## NOTAS PUBLICADAS

MUJER

Domingo 23 de Octubre 2011

LA CAPITAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Programado para ser feliz

El secreto consiste en activar la emoción hacia el logro de nuestros objetivos. Cómo funciona la ley de atracción

**Lucía Peagno**  
Instructora en inteligencia emocional  
lucia\_emocional@yahoo.com.ar



**M**uchos se preguntan cuánto hay de cierto acerca de la "ley de atracción" y sobre cómo funciona. Más allá de que se le haya dado ese nombre a una ley que existe desde que el hombre usó su pensamiento, trataré de explicarlo simplemente. En nuestras vidas se manifiestan situaciones como accidentes, enfermedades, malas relaciones, pérdidas de objetos y dinero, entre otras. ¿Cómo podríamos estar atrayendo y generando esto en nuestras vidas?

La respuesta es simple: si los registros que contiene el inconsciente son tóxicos y están influenciados por programaciones negativas como miedos, rencores o tristeza, esto atrae lo peor con el piloto automático, ¡Y lo provocamos nosotros mismos! Así como programamos todo, también podemos hacerlo para la prosperidad, la felicidad, la riqueza. La película "El Secreto" muestra la posibilidad de atraer a nuestras vidas las cosas que deseamos, materiales o de cualquier aspecto.

La película motiva para la búsqueda de la reprogramación consciente, incitándonos a desarrollar nuestra inteligencia emocional y el poder de la mente. Es cierto que

podemos atraer el bienestar material y muchas cosas más.

La ley de atracción existe desde antes de nosotros. No es nueva, ni es un "secreto". Esta ley ya es conocida por los científicos desde que se estudió la formación del Universo y sus leyes. Se ha conocido con varios nombres y en los libros religiosos se habla de ella de diferentes maneras pero con el mismo contenido. En la Biblia la encontramos en las enseñanzas de Jesús; en la Doctrina Secreta de Blavatsky; en El Kybalion (la tabla esmeralda) de Hermes Trimegisto, donde sus 7 principios completan las leyes del universo; en el Bhagavad Gita como Karma-Dharma, entre otras.

¿Porqué se habla de lo mismo en cada religión? Es posible que para que nos llegue a todos, sin excepción, por cuanto estas leyes universales marcan el verdadero camino de evolución, para que las usemos a "nuestro favor" y no en contra, ya que están vigentes, creamos en ellas o no. Si las usamos a favor se verán más a menudo mejores resultados y progresos a todo nivel. Pero, en realidad la ley también funciona a nuestro favor aunque los resultados no sean de nuestro agrado. Nadie está exento de vivir situaciones dolorosas, pero estas pueden cambiar el rumbo de nuestras vidas para bien.

La ley de atracción es creadora de todo lo que compete a nuestro modelo evolutivo. Todos en la Tierra nos regimos por las mismas leyes universales, no importa en quién creemos ni cuál es nuestro Dios, cómo nos criaron, qué tipo de cultura tengamos, ni a qué raza pertenezcamos. La meta de todo ser humano es la evolución, descubrir quiénes somos para lograr el desarrollo completo de nuestro ser interior. Todos aquí vinimos a lo



La física cuántica demostró que todos somos parte de una gran red.

### EL MIEDO COMO ENEMIGO

La actitud positiva expresa la decisión firme de la persona de lograr algo y de superar todos los obstáculos. Cuando las personas toman estas decisiones es porque creen que vale la pena luchar por el objetivo elegido y sienten una convicción interna, una motivación y una fuerza que les impulsa en dicha dirección. Cuando ocurre esto... ¡el cerebro trabaja sin descanso y produce toda la energía necesaria para convertir los sueños en realidad

y la actitud es determinante en el logro del éxito!

A la hora de educar a los hijos más importante que los resultados del estudio es ayudarlos a desarrollar la actitud positiva, el espíritu de superación, la autodisciplina, la autoestima, la responsabilidad; infundirles "confianza" y darles mucho amor, que es lo contrario del temor. El miedo es el enemigo más cruel e invalidante, es el que no nos deja amarnos, amar al prójimo, y a la vida.

mismo, aunque la experiencia para cada uno sea diferente.

La física cuántica comprobó que todos somos parte de una gran red, de un entramado cósmico, o de una gran piletta donde todo se sumerge y cada pequeño movimiento que hagamos afecta al resto. No existe acción que realicemos que no afecte a toda la trama, aunque desde nuestra posición no podamos ver la totalidad. Cada acción genera un proceso en cadena en el cual tarde o temprano regresa hacia nosotros y nos vuelve a tocar.

Cuanto más evolucionamos y maduramos nuestro aparato emocional, más se realizan nuestras

aspiraciones, menos conflictos se generan y más situaciones reales de felicidad duradera aparecen en nuestra vida. Además de visualizar lo que activa la ley de atracción son los pensamientos dominantes positivos, repetitivos, que se combinan con una fuerte emoción (entusiasmo) que impacta desde el subconsciente a la mente lógica y consciente, transformándolo en acción.

El secreto reside en activar con la emoción al inconsciente, para poder reprogramarlo hacia la felicidad y la abundancia. Si no se crea esa combinación, la vida siempre será lo mismo, sin cambios, repitiendo las mismas experiencias. •

# LUCIA PEAGNO

## NOTAS PUBLICADAS

### análisis

**Lucía Peagno**

Instructora de  
inteligencia  
emocional

lucia\_emocional@yahoo.com.ar



## Crear la realidad

**D**urante mucho tiempo se ha considerado el uso de la programación de la mente como un tema a "cuestionar", se lo asoció al esoterismo, a la parapsicología o se lo catalogó como cosa de locos.

La mayor parte de la gente desconoce que la física cuántica, ha demostrado que el poder mental "crea" otra realidad. Esto es por la interrelación entre la imagen, la química y la física, que hace que cuando creemos en algo lo creamos.

Los estudios sobre el cerebro han avanzado gracias a los aparatos sofisticados que conectan electrodos a este órgano, determinando donde se produce cada una de las actividades de la mente. Se mide la actividad eléctrica mientras se produce una actividad mental racional, emocional o creativa y de imágenes, así se sabe a qué

área corresponde esa facultad, comprobando que cuando vemos un determinado objeto se activan unas partes del cerebro y si el indi-

["["

**MUCHAS PERSONAS DESCONOCEN QUE LA FÍSICA CUÁNTICA HA DEMOSTRADO QUE EL PODER MENTAL CREA OTRA REALIDAD"**

8 | LA CAPITAL | Domingo 4 de diciembre de 2011

MUJER

viduo cierra los ojos y lo imagina, la actividad cerebral es la misma.

Entonces si el cerebro refleja la misma actividad cuando ve que cuando imagina, llegamos a la conclusión de que el cerebro no hace diferencias entre las dos cosas, porque se comprometen las mismas redes neuronales.

El doctor Joe Dispensa en el libro "¿y tú qué sabes?" dice que fabricamos nuestra realidad desde la forma en que procesamos nuestras experiencias, es decir, mediante nuestras emociones.

En nuestro cerebro se producen los "péptidos", que son un tipo de moléculas formadas por la unión de varios aminoácidos, que mediante enlaces peptídicos, crean las neurohormonas o neuropéptidos. Según el destacado Dr. John Hagelin, que creó la teoría del campo unificado cuántico, "hay química para la rabia, para la felicidad, para el sufrimiento o la envidia".

En el campo de las partículas elementales, los descubrimientos, casi de ciencia ficción, han llevado a los científicos a reconocer que la mente es capaz de crear. •