

Reseñas sobre los tropiezos

Los árboles frente al cambio climático

Ideas para enfrentar el problema





Gustavo Maure - Jorge Rocha
Junio del 2020

Una Brújula en la Niebla



elRivalinterior.com

Psicología del Deporte
Estamos preparando la mente de los campeones



Trata a las pequeñas cosas como si fueran grandes y a las grandes como si fueran pequeñas. Pascal

Donde hay presión,
hay una oportunidad
Jimmy Connors

Cuadernos de Psicología del Deporte N°
Nuestros E-Books se renuevan periódicamente - [Actualizar](#)

Un árbol es esencialmente un filtro de aire de la tierra. Absorbe dióxido de carbono, lo almacena en su tronco y libera oxígeno.

También filtra el agua que toma de sus raíces.

*Los expertos en combatir no se encolerizan, los expertos en ganar no se asustan.
Así el sabio gana antes de luchar, mientras que el ignorante lucha para ganar*

Zhugue Liang - El arte de la guerra ¹

¿Que sucede cuando el rival interior no es el de una persona individual sino el de la humanidad en su conjunto?

Los árboles frente a los fenómenos climáticos

¹ Zhuge Liang, fue un escritor, general militar, ingeniero e inventor, reconocido comúnmente por su labor durante su carrera como militar estratega chino. También llamado Zhu Ge Kong Ming o Kong Ming, fue el principal estratega y consejero del reino de Shu.

*Si haces planes para un año, siembra arroz.
Si lo haces por dos lustros, planta árboles.
Si lo haces para toda la vida, educa a una persona.*
Proverbio chino

Los árboles pueden ayudar a solucionar el problema de las inundaciones ? Sí y No. En principio no reemplazan a las obras hidráulicas ni las sustituyen, pero sí pueden mitigar y atenuar este reiterado drama. Un árbol es una **bomba de agua viviente** que con sus raíces extrae agua del suelo y la vuelca al ambiente. En épocas de sol humidifica el aire y da sombra al suelo conservando humedad. En épocas de lluvias abundantes regula las napas subterráneas, antes, durante y después del aguacero.

En un gráfico documental de la BBC tomaron una bolsa de nylon y envolvieron las verdes hojas de una rama de árbol ajustando su extremo con cinta. Con una cámara que sacaba fotos cada cinco segundos hicieron una película rápida. En segundos mostraban que en no más de 20 minutos la bolsa albergaba una gran cantidad de humedad secretada por las hojas del árbol. Las gotas resbalaban por las transparentes paredes de la bolsa. De hecho es también una técnica de supervivencia para recolectar agua potable a través de las plantas. Los botánicos llaman a este fenómeno de los árboles y plantas “**transpiración**”.

Las nubes bajas que vemos en las selvas espesas están formadas por esta notable función de los árboles. ¿Cuántos litros puede bombear un árbol por día? Esa es una muy buena pregunta. Existen diferentes estimaciones y por supuesto depende de las especies, se supone que pueden alcanzar los 500 litros diarios y más también. Al volcar la humedad al ambiente influyen sobre el clima evitando la desertificación. Así los árboles regulan las napas de agua evitando que se saturen.

En un libro extraordinario llamado **La vida secreta de una hoja**, Steven Vogel nos brinda una clara descripción: “Para algunas plantas, el 97% del agua que absorben -casi por completo como líquido que entra por las raíces- simplemente desaparece en el aire, casi toda a través de las hojas. En lugar de difundirla hacia adentro por los estomas como el CO₂ (monóxido de carbono) el vapor de agua se difunde hacia afuera, a menudo en cantidades prodigiosas. Los árboles consiguen succionar agua del suelo, incluso en una tierra bastante seca, y luego la suben a las hojas. Después solo dejan que casi toda esa agua se evapore en la atmósfera. Estamos hablando de actos hidráulicos en verdad heroicos: un árbol alto puede alzar hasta 500 litros de agua diarios. Es un trabajo pesado, llevar toda esa agua tan alto...Sin embargo los árboles hacen el trabajo de manera lenta y constante” La vida secreta de una hoja, por Steven Vogel, pág 89 ²

Debido a los cambios climáticos ocurridos en los últimos años se registró un aumento del nivel de agua en muchas de las napas subterráneas del planeta. En nuestro país afecta a numerosos barrios y a miles de hectáreas. En muchas zonas se gasta una cantidad inconmensurable de energía eléctrica en desagote de sótanos y eventuales desbordes. **Cada árbol puede hacer su aporte diario y permanente a este problema de muy difícil solución.** ¿Cuántos árboles ayudarían? Si hacemos números, pensemos en un árbol por cada niño en edad escolar. Además cada árbol trabaja 365 días por año. Son muchos litros.

¿Cómo sube el agua desde las raíces hasta las hojas? Eso siempre fue un misterio, pero es posible que el tronco apriete suavemente el líquido, empujándolo hacia arriba a través del xilema³, un sistema de tejidos cuyo trabajo principal es transportar agua y nutrientes desde las raíces hasta los brotes y las hojas.⁴ Una ligera y suave contracción y dilatación⁵, en un tenue movimiento de horas cada

² La vida secreta de una hoja, FONDO CULTURA ECONOMICA por Steven Vogel, pág 89

³ Revista Plant Signaling and Behavior.

⁴ Mother Nature Network MNN <https://www.mnn.com/>

⁵ El estudio estuvo a cargo de Andras Zlinsky y su equipo científico, expertos en Biociencia de la universidad de Dinamarca. Esto fue publicado en sito New Scientist

uno, **sístole y diástole**, un latido que diluye diferencias entre el reino vegetal y el animal.



En épocas de insuficiencia hídrica la “bomba viviente” se autolimita y contribuye a conservar la humedad. Con sus raíces lleva agua de la superficie a la profundidad haciendo una reserva hídrica, tal como una ardilla guarda nueces para una época de escasez.^{6 7} Puede incluso, en la estación seca en el Amazonas, traer agua profunda y volcarla a nivel de superficie a través de sus raíces altas. Así, con escasa agua, **revierte** el fenómeno de *exudación y transpiración* de sus hojas y pasa a absorber humedad de los rocíos y las neblinas por las mismas hojas que antes sudaban, así acopia agua. **Siempre estabilizando el ambiente.**



En 2004, el biólogo Todd Dawson, de la Universidad de California en Berkeley, Estados Unidos, había descrito esa metodología de hidratación en uno de los árboles más altos del mundo: la Sequoia (*Sequoia sempervirens*), que alcanza hasta 115 metros de altura y vive más de dos mil años.⁸ Aunque aún no se conoce con certeza cómo ocurre la absorción por las hojas – que no son impermeables –, Dawson demostró que ellas captan hasta un 30% del agua que las sequoias consumen a lo largo del año. En los árboles este fenómeno bidireccional se llama **redistribución hidráulica ascendente y descendente**. Si bien la redistribución hidráulica se ha asociado

⁶ OLIVEIRA, R. S. et al. Hydraulic redistribution in three Amazonian trees. *Oecologia*, v. 145, n. 3, p. 354-363. Septiembre de 2005.

⁷ SCHOLS, F. G. et al. Hydraulic redistribution of soil water by neotropical savanna trees. *Tree Physiology*, v. 22, p. 603-612. 2002.

⁸ Todd Dawson | Our Environment at Berkeley <https://ourevironment.berkeley.edu/people/todd-dawson>

tradicionalmente con ambientes áridos o fuertemente estacionales parece ser un proceso más frecuente de lo que se creía.

Demostración por Contraposición: Los enormes beneficios que brinda un bosque se ponen en evidencia cuando se deforesta. Sin prisa pero sin pausa una nueva zona desértica irá ganando espacio en el desmonte. **El páramo le gana al bosque.**

Veamos ahora el efecto contrario; los bosques de Gesell en Argentina. La plantación de árboles transformó y volvió habitables a las inhóspitas dunas móviles permitiendo la formación de un nuevo y pujante ecosistema. **El bosque le ganó al desierto.** El árbol modifica y convierte su entorno en un hábitat favorable para que puedan prosperar sus retoños. Lo mismo sucedió en las islas **Galápagos**, las escasas plantas crearon, con sus hojas secas, tierra fértil sobre la negra e inhóspita lava volcánica que un día emergió del mar.

Los árboles valorizan campos, terrenos, casas, barrios y provincias. Refrescan pueblos y ciudades disminuyendo el consumo energético. También hacen su aporte a la salud pública, en zonas donde no hay cloacas, absorben los residuos orgánicos espaciando los desagotes y no dejan que las napas se contaminen. Como si fuera poco protegen de la erosión eólica; los campos rodeados con cercos de árboles son más fértiles. El ganado protegido con sombra es más saludable y hace sufrir menos a los pobres animales.

Se ha comprobado que los bosques actúan como **moderadores ambientales** al mantener en su interior temperaturas no tan extremas como las del exterior. Durante el día y la noche regulan la amplitud térmica. En verano dan más frescura y en invierno más calor.

Los árboles luchan contra la compactación e impermeabilización del suelo, hunden sus raíces en la tierra y abren el paso al agua para que

pueda absorberse. Protegen los humedales llevando agua a la profundidad. Los suelos forestales absorben cuatro veces más agua de lluvia que los suelos cubiertos por pastos, y 18 veces más que el suelo desnudo. Los árboles acopian agua en la profundidad protegiendo de las sequías.

En nuestra prehistoria los recolectores cazadores o nómadas no talaban árboles. Cuando el Homo Sapiens se afincó en el lugar volviéndose sedentario necesitó espacio para sembrar granos y madera para sus casas. Comenzó a cortar árboles con las primeras hachas de piedra. Esto sucedió en el Neolítico, unos diez o doce mil años a.C. Desde entonces hemos incrementado cada vez más la deforestación.

Como especie nacimos en los árboles, como humanos “*evolucionados*” no hemos parado de talarlos eliminando bosques y selvas. Es como la rana que la hierven de a poquito y entonces no se da cuenta; nosotros nos hemos ido acostumbrando a un mundo sin árboles. **Ya llevamos doce mil años continuos donde la deforestación le viene ganando a la forestación, y en los últimos años viene ganando por goleada.**

Los árboles y las escuelas

Es hora de replantear la importancia de sembrar árboles y generar **conciencia forestal**. Este proceso debe comenzar en la escuela y ser liderado por ella. Es el estudio de una biología activa donde se aprende a dar vida y cuidar. Con todo lo que implica esta educación en el futuro. Un niño que aprende a cuidar protegerá mejor a su familia en el futuro. Ningún objetivo escolar puede superar a que se le enseñe al niño a cuidar su casa, el planeta en el que habita.

Alrededor de cada árbol se forma un pequeño ecosistema, un mini hábitat de sombra donde prosperan miles de microorganismos necesarios para la vida y el medio ambiente. **El niño que planta un**

árbol crea un mundo. Un niño que ama los árboles es un mejor ecologista. En el Amazonas un pequeño roedor, el Paca o Agouti, entierra nueces Pará para comer en el futuro, pero se olvida de algunas y de cada uno de sus olvidos crecerá un árbol. Es una simbiótica sociedad del árbol con el roedor.⁹ Y así procede el árbol con todo su entorno.

No se requiere dinero, nada, ni una moneda, solo decisión y audacia pedagógica implementando la **forestación escolar** dentro de los programas de estudio. **No hay excusas ni tiempo.** Debe ser una política de estado. **El Planeta futuro no es nuestro, es de los niños.** Hoy ya nacen con cambios climáticos severos. Plantando su primer árbol el niño ya podría recibir su diploma de **forestador** estimulando su logro y promoviendo su continuidad.

Con solo unos pequeños cambios se puede articular esta enseñanza forestal con las materias tradicionales. Ya desde el jardín el dibujo abre el juego. Se aprende a contar y a calcular con hermosas semillas de árbol. *(como se hacía en la antigüedad, con **calculi**, piedritas en latín).*

Ya en la primaria: En botánica se muestran diferentes semillas y hay que responder a que árbol pertenecen. En literatura las composiciones pueden abordar el tema del árbol de mil formas diferentes. En biología en lugar de germinar un poroto se puede cultivar una semilla de árbol. En matemáticas empezando por cuántos árboles hay en tu cuadra y continuando por calcular problemas en base a árboles. *Si en un bosque viven x árboles por hectárea cuantas árboles se podrán plantar en tantas hectáreas, etc.* En geometría; ¿Qué altura tiene un árbol? Medimos la sombra de una vara de un metro de altura, si la sombra es de 50 cm. debemos multiplicar por dos para alcanzar la altura de la vara; luego, con la misma vara, medimos la sombra del árbol y simplemente hacemos lo

⁹ http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_3335000/3335307.stm

mismo, la multiplicamos por dos. Pero vayamos a la plaza y lo medimos de verdad.

En la pintura y la fotografía con el celular encontramos miles de posibilidades de expresión del árbol y de la vida que brinda a su entorno. En física; medimos con un termómetro la temperatura bajo la sombra de un árbol y luego lo hacemos al sol, el resultado es sorprendente. Y así en las diferentes materias.



Un niño que juega bajo la sombra de un árbol recibe el cincuenta por ciento menos de radiación solar

Recolectar y esparcir: Una semilla es un reservorio genético, una promesa de vida. Los árboles generosamente las entregan de a miles y miles cada año. Los niños pueden recolectar las semillas de árboles de su zona, clasificarlas y coleccionarlas. **Clasificar es investigar.** Así pueden entenderse los procesos biológicos estimulando la curiosidad del niño y fomentando su amor a las

ciencias. Son **trabajos prácticos grupales**, los chicos aprenden a trabajar en equipo, usan internet para investigar sobre los árboles y el modo de plantarlos. Modifican positivamente su entorno. Con el celular hacen grupos de intercambio con otras escuelas participando de sus avances y descubrimientos. Las familias pueden participar en el proceso. Entre todos pueden recolectar y vender semillas. Y si se animan también sembrar y vender plantines de árboles. Es un excelente ingreso para las familias. El país necesita limoneros, limas, nogales, higueras, paltas, tunas, guayabas y miles de árboles nativos más. En zonas secas los cactus grandes pueden ser considerados árboles y las tunas árboles frutales.

No hay palabras para describir el impacto de vida que produce en un niño, y en un adulto, el ver crecer a **su árbol**. Sentir que frente al cambio climático el pequeño forestador no es parte del problema, sino que forma parte de la solución. Pone en acción sus conocimientos. Ve anidar a los pájaros en sus ramas. Cosecha sus frutos y más. Reitero, un niño que cuida árboles protegerá mejor a su familia en el futuro.

El estímulo de la forestación trasciende el mero hecho de plantar árboles. Hacemos nuestro el proverbio chino. ***Si haces planes para un año, siembra arroz. Si lo haces por dos lustros, planta árboles. Si lo haces para toda la vida, educa a una persona.***

Los árboles frente al cambio climático

Cada árbol libra su propia batalla contra el cambio climático.

Absorben el dióxido de carbono (CO₂) que se está acumulando en la atmósfera y que contribuye al calentamiento global. Los árboles succionan el tóxico carbono y lo almacenan. A cambio producen y liberan oxígeno. No solo son bombas de agua vivientes, sino que también son poderosos filtros y productores del aire puro que respiramos.

Es más; así como purifican el aire filtran y depuran naturalmente la extraordinaria cantidad de agua que circula a través de su savia. Esta función de la “verde bomba viviente” es muy importante en un época de uso intensivo de agroquímicos y de residuos tóxicos.

En otro ejemplo de simbiosis los árboles proporcionan hasta una tercera parte de su producción total de azúcar para los hongos, lo que les permite conectar con cada ejemplar, recopilar y difundir información entre sus compañeros de especies. Los árboles se ayudan entre ellos. Intercambian y registran datos ambientales de supervivencia. Entrecruzan sus raíces. Dialogan. Siempre que se pueda el árbol debe estar acompañado de otros individuos de su especie.

A cambio de recibir una enorme cantidad de alimentos y energía, los hongos proporcionan otros servicios al árbol: por ejemplo, ellos filtran metales pesados, e incluso les proporcionan protección contra bacterias hongos destructivas.¹⁰

La ONU en el 2016 eligió como lema de acción global la efeméride «**Los árboles para la Tierra**». Así quiere implicar a los ciudadanos, los gobiernos y las organizaciones (*incluye a las escuelas*) en la importante y necesaria labor de plantar 7,8 millones de árboles desde el 2016 hasta el 2021. Por ejemplo, en Bruselas, Bélgica plantarán un árbol por cada bebé que nazca.

¿Por qué son tan importantes los árboles? La misma ONU lo explica en cuatro puntos:

1. Los árboles ayudan a combatir el cambio climático al absorber el exceso perjudicial de CO2 presente en la atmósfera. De hecho, en un solo año, media hectárea de árboles maduros absorbe la misma cantidad de dióxido de carbono que produce la conducción promedio de un automóvil. A lo largo de sus vidas, los árboles

¹⁰ En Alemania, un guardabosques llamado Peter Wohlleben resumió sus observaciones en un hermoso libro «**La vida secreta de los árboles: lo que sienten, cómo se comunican**» (Ediciones Obelisco). Su libro fue originalmente publicado en el 2015.

almacenan hasta 22 toneladas de dióxido de carbono en sus troncos, ramas y sistemas radiculares.

2. Los árboles nos permiten respirar aire limpio, dado que también absorben los olores y los gases contaminantes (óxidos de nitrógeno, amoníaco, dióxido de azufre y ozono) y las partículas dañinas del aire, atrapándolos en sus hojas y su corteza.

3. Los árboles contrarrestan la pérdida de especies. Mediante la plantación de los árboles adecuados podemos contribuir a paliar la desaparición de especies y proporcionar una mayor conectividad entre los ecosistemas.

4. Los árboles proporcionan medios de vida a las comunidades, logrando su sostenibilidad económica y ambiental a largo plazo y granjeándoles los alimentos, la energía y los ingresos necesarios.

En resumen; el valor de los árboles es incalculable. Protegen el suelo, dan abrigo a los animales y son uno de los principales pilares de los ecosistemas, pero además reportan múltiples beneficios a los seres humanos, que tanto los maltratamos. Ellos nos responden con sombra, áreas de esparcimiento y limpiando una atmósfera que nosotros ensuciamos. El ser humano está empeinado en perjudicar a la madre naturaleza y ella, en cambio, empeñada en cuidarnos y proteger el clima.

Si nos animamos a pensar que los árboles tienen derechos y obligaciones hay que concluir que sus obligaciones las cumplen todas, somos nosotros quienes necesitamos afirmar sus derechos.

AUTORES: Gustavo Maure y Jorge Rocha

Libros y Artículos científicos

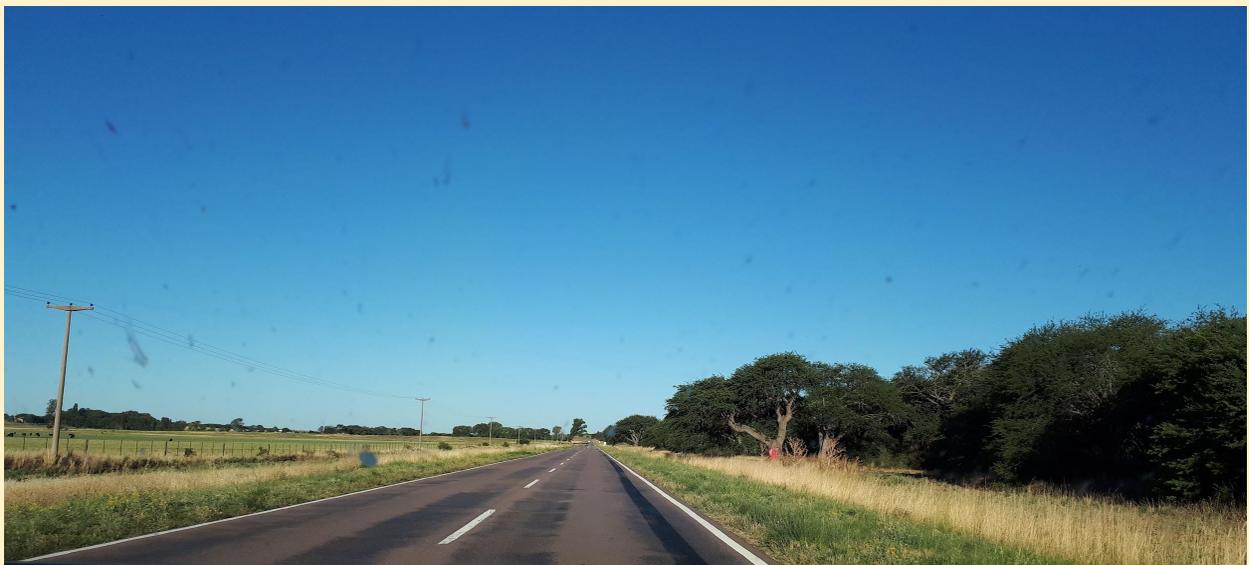
“*La vida secreta de una hoja*” Fondo de Cultura Económica por Steven Vogel, pág 89

OLIVEIRA, R. S. et al. *Hydraulic redistribution in three Amazonian trees*. *Oecologia*. v. 145, n. 3, p 354-363. Septiembre de 2005.

SCHOLS, F. G. et al. *Hydraulic redistribution of soil water by neotropical savanna trees*. *Tree Physiology*. v. 22, p. 603-612. 2002.

Peter Wohlleben «*La vida secreta de los árboles: lo que sienten, cómo se comunican*» (Ediciones Obelisco).

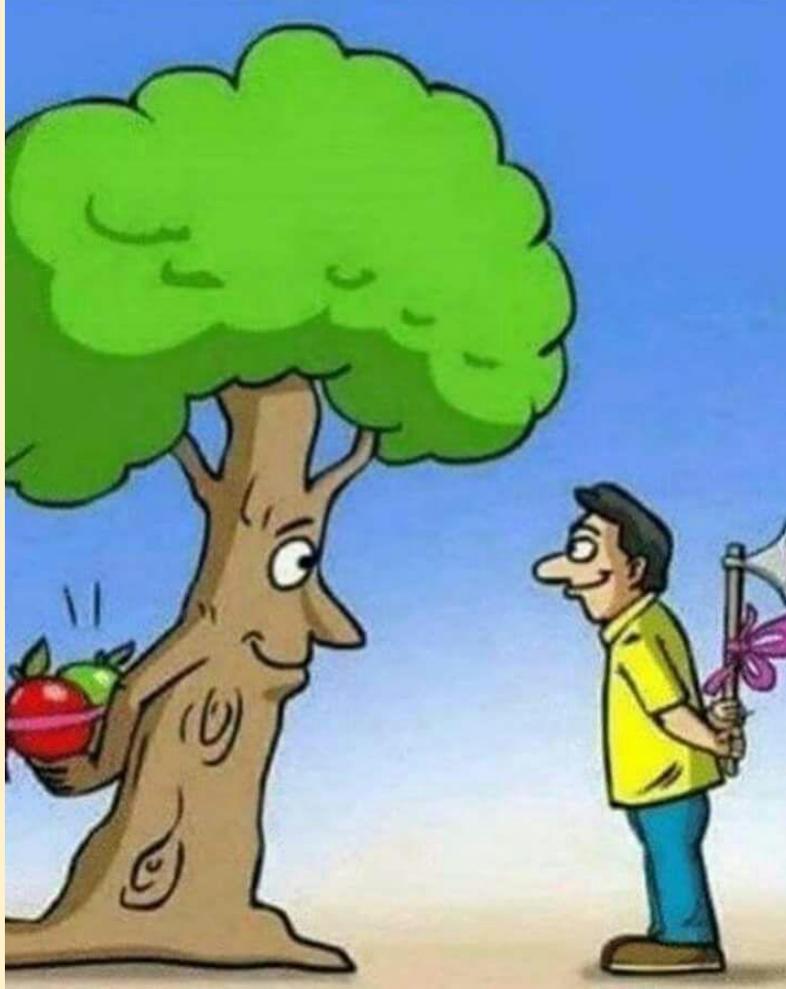
Anexos solo para poner en contexto





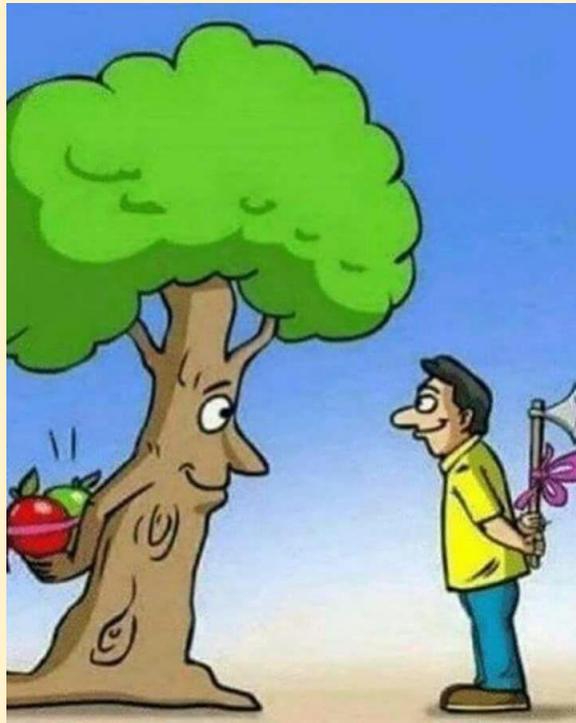
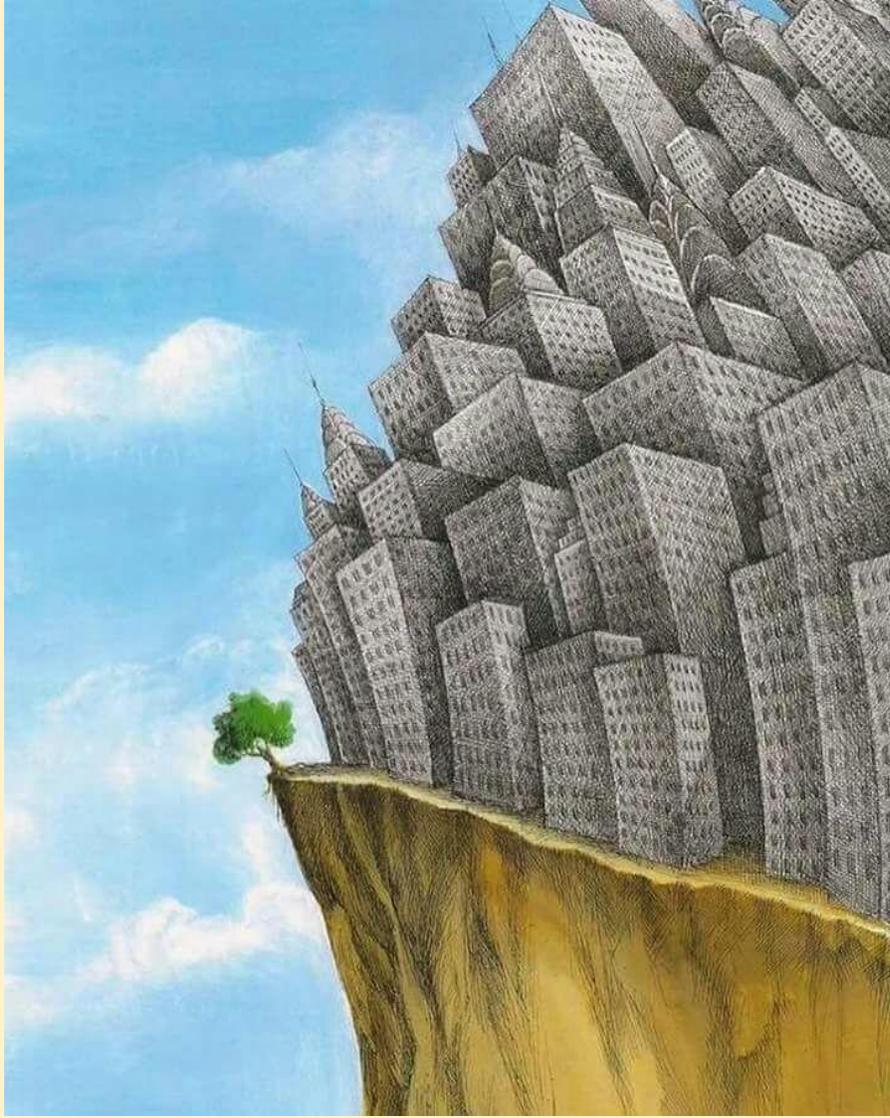
*Ruta 152 km 6, 7 y 8 Provincia de La Pampa Argentina
A la derecha bosque de Caldén original único en el mundo
vs. pastoreo y desmonte a la izquierda*





Esta imagen es un disparador para excelentes composiciones que pueden hacer los niños en edad escolar







Infobae 24/02/2019

Un experto en cambio climático dice que es una de las problemáticas más complejas de resolver y que "la diversidad es la forma de hacerlo" Así lo aseguró Robert Pomeroy, experto en biocombustibles de la Universidad de California de San Diego, quien llegó a la Argentina a capacitar docentes. **"La educación es la herramienta fundamental"**, subrayó

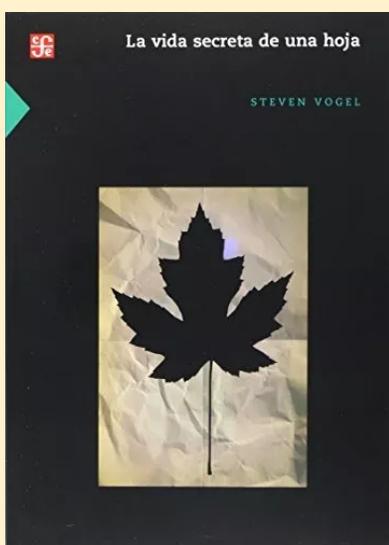
En la Amazonia, la redistribución hídrica permite que los árboles eliminen agua a través de las hojas – o transpiren, como dicen los botánicos- con un índice tan elevado que hasta influye en el clima de la región. "Durante la estación seca, la redistribución hídrica conduce a un aumento de la transpiración de alrededor del 30%. Eso produce que la temperatura del aire de la Amazonia sea bastante más baja que la esperada para esa época del año", afirma Oliveira, quien describió esos resultados en 2005, en un artículo de los Proceedings of the National Academy of Sciences.

Artículos científicos

“La vida secreta de una hoja” Fondo de Cultura económica por Steven Vogel

OLIVEIRA, R. S. et al. Hydraulic redistribution in three Amazonian trees. *Oecologia*. v. 145, n. 3, p 354-363. Septiembre de 2005.

SCHOLS, F. G. et al. Hydraulic redistribution of soil water by neotropical savanna trees. *Tree Physiology*. v. 22, p. 603-612. 2002.



Barco a vapor hundido - Collier SS Ayrfield en la costa de Australia.
Los árboles y la vida crecen en todo lugar posible



El árbol crece en la parte superior de la chimenea. Imagen tomada en el patio de una fábrica abandonada en Luka, en las afueras de Asunción, Paraguay.



La vida emerge incesante por donde puede



Barco solo en la tierra agrietada shallowed Xieshan, que es parte del lago Poyang, en la provincia de Jiangxi, al este de China.



Amazonia talada



Mini libros el Rival interior Psicología del Deporte autor: Gustavo Maure

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en <http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

<p>HOMO SAPIENS EL ARTE DE PENSAR EN 30 PASOS TOMO II Próxima Mente</p>	 <p>HOMO SAPIENS 1 EL ARTE DE PENSAR</p>	<p>HOMO SAPIENS EL ARTE DE PENSAR EN 30 PASOS TOMO III Próxima Mente</p>
---	---	--

Cuaderno N° 1 Introducción:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A03.DeporteyGuerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa. Dos posiciones simbólicas que estructuran los Deportes

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 El Factor Humano

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A09.FactorHumano.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 Supervivencia

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 14 LA FLUIDEZ. Conjunción y disyunción del ello y el inconsciente en las oscilaciones de rendimiento. Psicoanálisis Accesible.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A14.FLUIDEZ.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 16 Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/EfectosCerebrales.htm>

Cuaderno N° 17 LA CIFRA, HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO - TOMO 1

EL HOMO SAPIENS COMIENZA A MOSTRAR SU CRECIENTE INTELIGENCIA

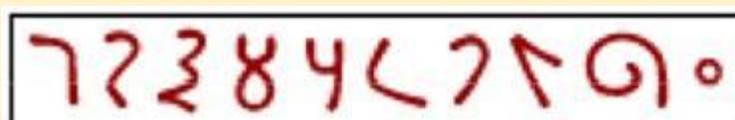
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 18 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 2
BABILONIA Y LA CREACIÓN DEL PRIMER SISTEMA NUMÉRICO**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A18.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 19 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 3
LOS ANTIGUOS ROMANOS INICIAN LA REVOLUCIÓN NUMÉRICA**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A19.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N° 20 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 4
ANTIGUA INDIA AÑO 682 D.c LA INVENCIÓN DEL NÚMERO 0**

En La India se crea la mayor abstracción que haya producido el ser humano y que modificó nuestro mundo

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A20.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 21 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 5
EL CERO INTENTA CONQUISTAR EUROPA Y DEMORA 300 AÑOS**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A21.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 22 200 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es pura actitud Mental y Emocional para todo. Expresadas por los mejores maestros de todos los tiempos.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A22.FRASES.AJEDREZ.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 23 Psicofármacos - El Diván o las Pastillas - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico



Cuaderno N° 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer - Spassky

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A24.GuerraPsicologica.elRivalinterior.pdf>

CUADERNO N° 25 INDICADOR DE ACTITUD EN EL DEPORTISTA Y OTRAS ACTIVIDADES.

1 Indicador de Actitud Mental - El partido más difícil; el Jugador Centrado vs. el Jugador Fuera de Eje. UNA BRÚJULA EN LA NIEBLA

1 [INDICADOR DE ACTITUD MENTAL](#) - 2 [FIEBRE DEL ÉXITO](#) - 3 SÍNDROME CONFUSIONAL - 4 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO - 5 [INHIBICIÓN](#) - 6 [EL JUGADOR CENTRADO](#)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A25.ActitudMental.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 26 El Sujeto Purificado - Supervivencia y Descubrimientos - Iluminación y Toma de Decisiones

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A26.SUJETO.PURIFICADO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 27 El Misterioso Efecto Placebo o el poder de la mente

<https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A27.EfectoPlacebo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno A 28 David y Goliat Atacando en situación de inferioridad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A28.DavidyGoliat.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 34 La Indiferencia Instrumental

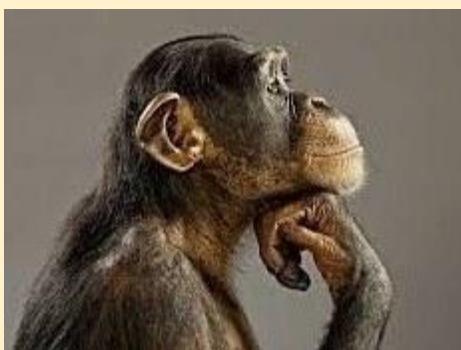
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A34.IndiferenciaInstrumental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 33 DECÁLOGO DEL TRIUNFADOR

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 35 El canto del Haka

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 36 HOMO SAPIENS - EL ARTE DE PENSAR - TOMO I

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A36.HomoSapiens1.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 39 La Angustia Escénica y su relación con el rendimiento

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A39.AngustiaEscenica.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 40 Entusiasmo y Eudemonía - Con Dios y con el Diablo adentro - Bosquejo de una Ética para el Jugador

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A40.Eudemonia.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 41 "Cocoon" El Capullo, protección inteligente. Un baño de teflón

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.El.Capullo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

<https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - Entrevista a Garry Kasparov

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 46 Flemático y Sanguíneo Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

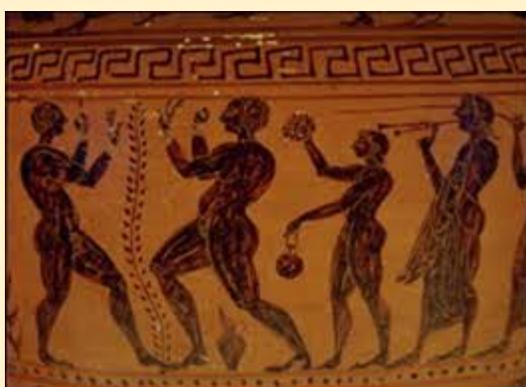
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 47 PELIGRO: Excesos de Presión de Padres y Entrenadores

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A47.ExcesosPresion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcolm X

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 57 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierta

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A59.ReligionSacrificiosHumanos.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 63 El TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ	Ⲁ
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth	
'	b	g	d	h	w	z	h	t	
Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ	Ⲛ
yod	kaph		lamed		mem		nun	samekh	
y	k		l		m		n	s	
Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ	Ⲑ
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin		taw		
'	p	s	q	r	sh/s		t		

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

CUADERNO N° 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

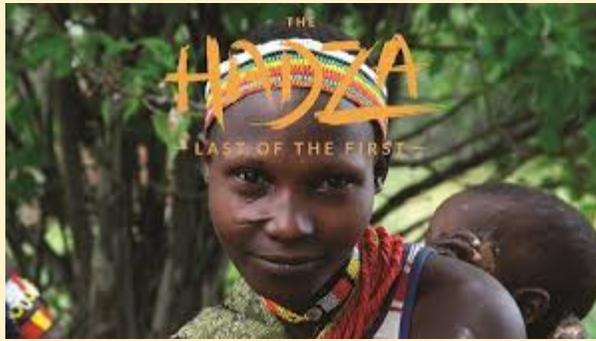
<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N°73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores

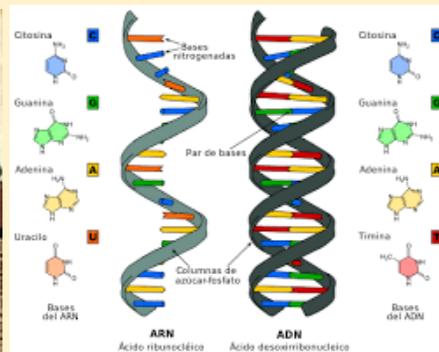
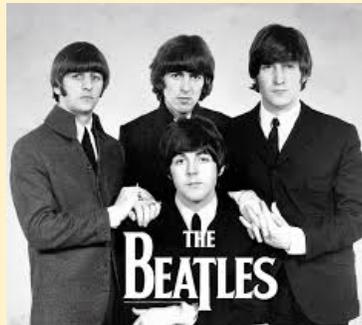
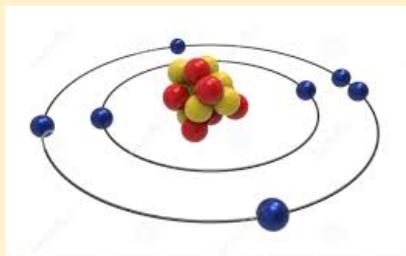
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 74 - Budismo Zen - La religión de los Samurai

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A74.BudismoZen.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente. La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos, creaciones y descubrimientos. PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

[https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.p
df](https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf)

Cuaderno N° 76 La Inteligencia Primordial Tomo II

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.2.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 76 Sueños Creativos Tomo III

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.3.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 76 Más Sueños Creativos Tomo IV

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.4.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 77 LA GUERRA PSICOLÓGICA por RAMÓN CARRILLO - Una Clase Magistral de este notable Investigador y Profesor Argentino en la Escuela de Altos Estudios Militares

https://www.elrivalinterior.com/PDF/Ramon_Carrillo_La_guerra_psicologica.pdf

Cuaderno N° 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A78.Errores.en.Ajedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica - La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

CUADERNO N° 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/Antonio-Pigafetta-Primer-viaje-alrededor-del-Globo.pdf.pdf>



Cuaderno N° 83 La Indiferencia Instrumental Segunda Parte

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A83.IndiferenciaInstrumental2.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 84 Un antiguo revela secretos casi sobrenaturales del Arte de la Espada

Kenjutsu: No me saques sin razón, ni me envaines sin honor (katana)

En tenis: Sácala con valor y guárdala con honor (raqueta)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A84.Doce.Reglas.Espada.elRival.interior.pdf>



Cuaderno N° 86 La Anticipación del otro - “La Aprehensión Inmutable”.
Una antigua carta del maestro Takuan revela secretos de la actitud
Psicológica en el arte de la espada.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A86.AprehensionInmutable.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 87 Supervivencia y Actitud mental - Náufrago Voluntario

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A87.NaufragoVoluntario.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 88 Diez Frases para una Victoria

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A88.10Frases.para1Victoria.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A89.MitoMayaCreacion.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A96.PresionTabaco.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 97 No te detengas. Madre Teresa de Calcuta

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A76.NoTeDetengas.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 98 Psicopatología del Deportista

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica. Psicoanálisis accesible

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 100 EL HOMBRE EN LA ARENA Discurso de Roosevelt en La Sorbona - El Hombre en la Arena - Es el discurso que le dió Mandela al Capitán del equipo de rugby en 1995 - Imperdible -

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 101 Un Nobel cuenta cómo obtener ideas creativas - Murray Gell-Mann -

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A101.Genio.Genialidad.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 102 Antonio Pigafetta - PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO - Año 1519

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/Antonio-Pigafetta-Primer-viaje-alrededor-del-Globo.pdf>

Cuaderno N° 103: Navegación: Ideas para un bote de salvamento producido en serie y apto para la navegación de aventura

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A103.BOTE.SALVAMENTO.Y.RESCATE.pdf>

Cuaderno N° 104 Ecología La función de los árboles frente al cambio climático

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A104.arbolesycambioclimatico.elRivalinterior.pdf>

[PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO](#)

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com