

# Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna  
 Investigador en Salud Holística  
 Naturista Quiropráctico  
 Psicoterapeuta Holístico  
 Estrés, ansiedad y depresión



www.henrybarrioscisneros.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

## HERRAMIENTAS PARA LA APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO

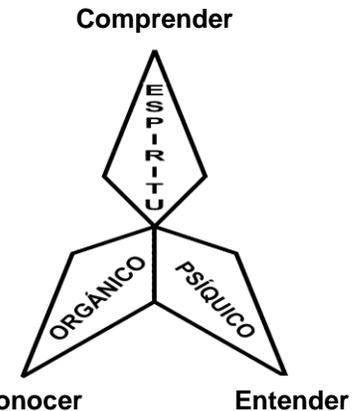
*Todo Ser humano o estudiante que supere el sexto grado de educación básica, con toda seguridad se ha demostrado a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad, que realmente posee toda la inteligencia y capacidad cerebral, para si lo quiere, ser un gran científico, premio Nóbel y consolidar el nivel de consciencia de sabiduría y amor. De existir alguna dificultad sólo se encuentra en la falta de confianza en sí mismo o baja autoestima.*

### La trinidad en la apropiación del conocimiento

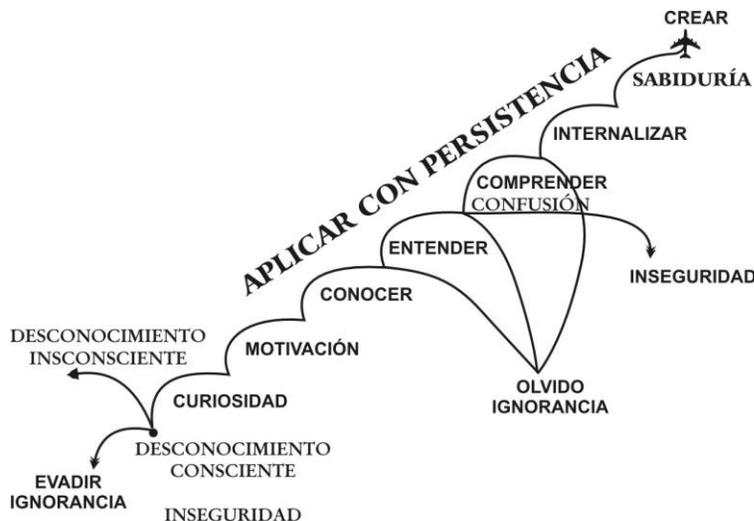
La comprensión de la realidad de las cosas es el resultado de la persistencia. La persistencia es la base para aprehender, comprender y aplicar cualquier aprendizaje, porque es la manera como el sistema nervioso se apropia del conocimiento. La acción persistente es la madre de la sabiduría y abuela de la felicidad.

Un Ser humano persistente es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexionando con creatividad para aprender del resultado de sus decisiones y acciones en cada proceso de sus áreas vitales y así lograr con eficiencia la meta buscada o su autorrealización.

La peor locura que puede hacer un estudiante es adquirir el conocimiento y no aplicarlo con persistencia para fomentar su bienestar o felicidad. Todo proceso de apropiación del conocimiento es consecuencia de cuanto se repase y aplique el aprendizaje adquirido y tiene que ver con la trinidad en la adquisición del conocimiento, la curva del olvido y la ley del uno en el repaso.



### El proceso de la apropiación y generación del conocimiento



1. **La primera vez** que una persona recibe algún conocimiento, acerca de cualquier materia, oficio, arte o deporte, la información le llega al inconsciente o al cerebro reptil, que no posee neurona pensante y aprende por medio de la imitación y practica repetitiva del movimiento. Por ello **solo se permite conocer** y olvida rápidamente.

2. **La segunda vez**, que se repasa este conocimiento, llega al subconsciente o sistema límbico, que tampoco posee neuronas pensantes y solo asocia lo nuevo conocido con lo recordado reactivamente. **Se comienza a entender**, pero no se aplica, porque es superado por las creencias y costumbres.
3. **La tercera o más veces que se repasa o practica el conocimiento**, llega a la corteza cerebral donde realmente existen neuronas pensantes y es la base de la consciencia, **se entiende** y al comenzar a practicarlo **casi siempre nos genera confusión**. Sentirse confundido y cometer errores es un indicativo de que se está aprendiendo algo. El cometer errores es propio del aprendizaje humano, y es de sabios aprender del error para superarse.
4. **Al practicar con persistencia se supera la confusión**, queda grabado para siempre, además de mejorar los pensamientos y la vida, se cultiva la sabiduría y se está en capacidad de mejorar lo aprendido y crear nuevos conocimientos.

Si un Ser humano tiene presente el principio de la trinidad en la apropiación del conocimiento, comprende el para qué de la necesidad de **aplicar con persistencia el repaso**. Por ello, quien realmente quiera mejorar su vida, necesita repasar más de tres veces y poner en práctica esta guía.

Para continuar es necesario responder con humildad y honestidad la siguiente pregunta, ya que ante la “natural” confusión las personas presentan dos tendencias.

1. **Evasión**. Por falta de confianza en sí mismo, tiende a creer que “no puede aprender o que es muy difícil”. De esta manera sin darse cuenta rechaza una y otras veces las oportunidades de aprendizaje mediante la evasión, justificando o culpando, con lo que sabotea su vida. De manera reactiva deteriora su propia estima e incrementa la ignorancia y siembra precedentes que le conduce al sufrimiento. Sin darse cuenta hace todo lo posible para reforzar la poca confianza en sus potencialidades.
2. **Persistencia**. Estas personas están claras de su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal, con humildad están abiertos a aprender, repasar y practicar con persistencia, superando sus errores o equivocaciones y reforzando sus éxitos, hasta hacerse expertos maestros de la materia, oficio o arte que aprenden.

¿Cuál es tu tendencia más común? Persistencia: \_\_\_\_\_ Evasión: \_\_\_\_\_

Como niño o joven en formación, es de alto valor tener presente que en realidad, estamos creciendo y madurando en todos los componentes como SER humano, sin embargo, lo más importante es estar atento de las oportunidades que nos aporta la sociedad para obtener habilidades, destrezas y experiencia para fomentar el bienestar y la felicidad. Ante alguna dificultad de aprendizaje es fundamental preguntarse: **¿yo conozco como se hace esta actividad y la he practicado?**, si la respuesta es negativa, busca como se realiza o permítete ser entrenado, en vez de decir: no se, o no puedo.

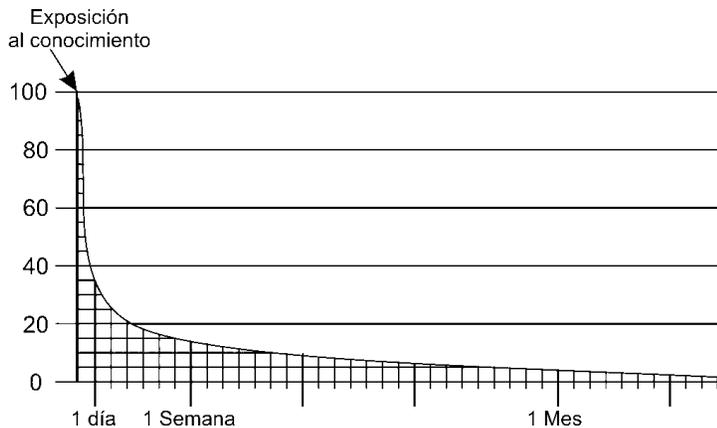
El conocimiento es la fuente de la sabiduría, no aplicar el conocimiento es no saber todavía. **Si quieres ser un triunfador, mantén la rutina de repasar el conocimiento, aplicar la experiencia y entrenarte con persistencia.**



Componentes del SER Humano

*El padre del aprendizaje evolutivo es el repaso,  
como la práctica persistente es la madre de la sabiduría.*

## La curva del recuerdo



En la figura se representan los resultados de investigaciones científicas sobre lo recordado y olvidado en todo proceso de aprendizaje:

De un 100% de cualquier conocimiento obtenido que no sea repetido o practicado con persistencia, al primer día solo recordamos un 35%, a la semana solo un 15%, y al mes, menos de un 5%.

No se trata de que las personas tengan mala memoria, lo que ocurre es que en el momento no se presta la debida atención consciente, ya que, físicamente esta presente, sin embargo, su mente está distraída en algo del pasado o futuro que le

preocupa. Así, sólo conoce, pero no comprende la información nueva, de manera que si no lo repasa y asocia con algo conocido, antes de las 24 horas sólo recordará menos del 35% de la información recibida. El resto simplemente pasa al subconsciente o se olvida.

Recuerde el proverbio chino: “Lo que escucho no lo recuerdo, lo que veo hacer lo entiendo, lo que hago lo recuerdo, **lo que practico lo comprendo y puedo enseñarlo**”

*¿Cómo hacer para recordar la información conocida y cultivar la Sabiduría?*

## La ley del uno del repaso

Al apoyarnos en la trinidad de la apropiación del conocimiento y la curva del recuerdo, se concluye que cuando una persona realmente quiere comprender y aplicar un conocimiento para fomentar su bienestar, **con prioridad necesita aplicar con persistencia la ley del uno**. Realizar el **primer repaso** antes de completar un día, el **segundo repaso** antes de completar una semana y el **tercer repaso** antes de terminar un mes.

*Quien quiere ser bueno en un deporte, oficio o arte con prioridad, necesita invertir tiempo y dedicación en practicar con persistencia.*

## La erudición y la sabiduría

El ser humano **erudito** es el que incrementa su intelecto o está instruido por varias ciencias, artes y otras materias que regularmente no aplica en su vida. Está lleno de teorías sobre: culturas, conocimientos teóricos y modelos de proceder dogmáticos, que muy poco aplica para el fomento de su bienestar y felicidad. Generalmente el erudito es un coleccionista de conocimientos que solo engorda su curriculum o utiliza toda esa información como fuente de poder y manipulación social, pero que muy poco aplica para fomentar su bienestar personal o familiar. Es el caso de algunos especialistas o doctores (Ph.D.), coordinadores de departamentos o cátedras, los cuales, posiblemente conoces por su fama. No obstante, cuando se les trata nos damos cuenta que todo ese conocimiento “**como que no les ha servido de nada**”, porque se encuentran en un nivel dogmático y analítico que los mantiene en un círculo vicioso de perturbación o sufrimiento, tanto a ellos como a sus seres amados. Sus hogares y/o el ambiente de trabajo, está lleno de conflictos, competencias y desarmonías, como un reflejo de esos conflictos, que de manera no consciente tiene consigo mismo.

El Ser humano **sabio** es el que con persistencia, aplica de inmediato todo conocimiento aprendido para el fomento de su bienestar. Practica de manera eficiente el conocimiento de las letras, ciencias o artes para mejorar continuamente su bienestar, salud y felicidad y el de sus seres amados. Se presenta en algunas personas del campo o ancianos, que posiblemente ni siquiera saben leer, sin embargo, cuando se interactúa con ellos, se observa que es un Ser humano que irradia alegría y paz. Además, su hogar y entorno, es fuente de comprensión y armonía; en esa persona si existe sabiduría.

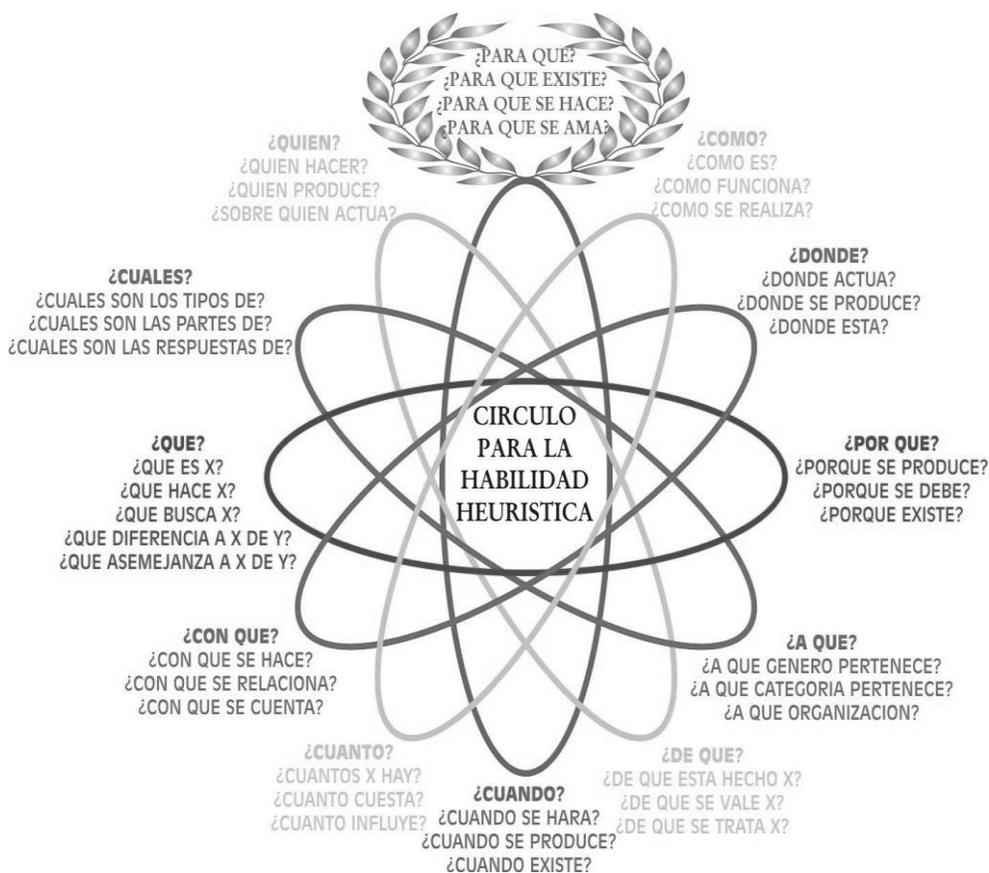
Quien cultiva la Sabiduría, **está consciente de que la vida es un proceso de continuo aprendizaje evolutivo. La idea es apropiarse del conocimiento y de inmediato aplicarlo productivamente para el fomento y mejoramiento continuo del bienestar. El sabio** esta consciente de que la misión existencial de todo Ser humano, es la de superar su falta de conocimientos o destrezas físicas y mentales, de manera persistente liberarse del acondicionamiento de sus temores y confusiones, para con seguridad gozar plenamente de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.

Los sabios tienen presente los tres principios para valorar la eficiencia: a) Lo más fácil, simple y sencillo de comprender aplicar y evaluar sus resultados, b) la mínima inversión de recursos genera el máximo bienestar y c) sea inocuo o lo que genere mínimos efectos dañinos.

*Cuando se tiene claro la utilidad de lo que se aprende, realmente existe una razón sólida para estar motivado.*

### Círculo Heurístico

Para enseñar el **cultivo de la sabiduría**, el maestro necesita tener claro que lo más importante no está en la cantidad de conocimiento que atesora o transmite a sus alumnos, sino en como les enseña a desarrollar el hábito de aprender con flexibilidad y aplicar con persistencia el conocimiento para mejorar continuamente su bienestar. Por esto es que en las 12 preguntas básicas de la investigación intelectual, existen tres fundamentales que un buen maestro, siempre enseña y hace practicar al estudiante, de manera que las aplique habitualmente en todos los eventos de su vida y durante el mismo aprendizaje: ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Para Qué?.



### Como utilizar las neuronas

Esta demostrado que la manera como aplicamos las neuronas solo se mide por medio de las preguntas que se realizan, al pensar, buscar y conseguir respuestas creativas para fomentar su bienestar. En la tabla siguiente se sintetizan los seis pasos de la lectura consciente. Léela y contesta las preguntas que se realizan. Se te sugiere que

practiques con persistencia el aprendizaje obtenido. En el taller vivencial de ADOLESCENTES Y JOVENES TRIUNFADORES y los dos tomos de MAESTRO DE SABIDURIA, se amplia este tema.

<b>PASOS DE LA LECTURA CONSCIENTE</b>	<b>PREGUNTAS PARA EL APRENDIZAJE CONSCIENTE</b>
1°. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional. Sobretudo adquirir mayor capacidad para ser más próspero y feliz.	1°. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional asignación escolar o entretenimiento.
2°. Visión general del texto, centrándose en los títulos, subtítulos, gráficos, preguntas de revisión. (Sondeo rápido).	2°. ¿Qué es? Definición, terminologías, significado literal y sentimental, argumentos que explican lo que se aprende.
3°. Realiza las preguntas en la lectura consciente para los títulos, subtítulos, gráficos, que permitan: ¿Qué es lo que aprendo? ¿Para que me sirve? y ¿Cómo lo aplico con eficiencia?.	3°. ¿Para que me sirve? Utilidad e importancia, para el fomento de mi bienestar y felicidad.
4°. Lectura del capítulo, contestando las preguntas que realizas, subrayar, tomar notas y realizar resumen.	4°. ¿Cómo se aplica? Proceso que se realizan para su eficiente comprensión, como es o funciona.
5°. Responde las preguntas sin leer el texto o los apuntes de ser posible realiza mapas mentales.	5°. ¿Tres Contextos?... <b>lugar</b> , donde, ubicación; <b>tiempo</b> época en que sucede, cuando, <b>cultura</b> , ambientes cultural o costumbres relacionadas.
6°. Repasar todo el tema estudiado complementando las respuestas y realizando resumen en coloridos mapas mentales o bosquejos. Aplicar la Ley del uno.	6°. ¿Cuál es la solución más eficiente?: Que siendo muy simple, fácil y sencilla, produzca el máximo bienestar.

**Preguntas:**

1. ¿Cuál es la meta que quiero consolidar por medio de mis estudios o formación profesional a mas tardar en 5 años?. Ejemplo: Quiero graduarme de licenciada bachiller con un promedio superior a 18 puntos y ser Obstetra dedicado al parto psicoprofilactico consciente.

**¿Cuál es tu meta de formación profesional o como Ser humano Integral?**

---



---

2. Cuando estoy estudiando un libro o materia ¿Cuáles son los objetivos que busco?. Ejemplo: Comprender y aplicar con persistencia el conocimiento, por ello aplico la ley uno del repaso y el cultivo de la sabiduría.

**¿Cuál es tu objetivo al adquirir este conocimiento?**

---



---

3. Al comprender los conceptos básicos, para qué me sirve su aplicación y cómo los aplico con persistencia, ¿Qué resultados obtengo?. Ejemplo: Me sirve para obtener una formación integral como Ser humano y ser un buen profesional, sobretudo adquirir capacidad y habilidad para ser más productivo, generando mas ingreso económico y con sabiduría ser más feliz.

**¿Qué resultados puedes consolidar si aplicas estos conocimientos?**

---

4. ¿Cómo repaso, comprendo y practico con persistencia el conocimiento adquirido?. Ejemplo: Mediante la ley del uno, repasando a más tardar al primer día de haber obtenido el conocimiento, luego a la semana y al mes y aplicar de inmediato cada conocimiento adquirido para el fomento de mi bienestar, asociando las palabras claves con una imagen y un color, visualizando la aplicación práctica de lo aprendido para fomentar el bienestar o en el ejercicio profesional y cultivando la sabiduría. A partir de este momento, **¿Cómo aplicarás este conocimiento en tu formación integral?**
- 
- 

5. ¿Qué acciones aplicaré con persistencia para superar mis limitaciones como ser humano y profesional?. Ejemplo: practicar la atención consciente en mi formación personal y profesional, para consolidar mi nivel de sabiduría y amor, si me es difícil aprenderlo solo, buscar asesoría en buenos libros o consultando expertos. A partir de hoy **¿Que vas a hacer cuando tengas una dificultad de aprendizaje?**
- 
- 

“El ser humano es un eterno estudiante, que en este plano terrenal solo deja de aprender cuando se cierra el ataúd”.

*Confucio, pensador y estadista chino*

### La Respiración como base fundamental del aprendizaje

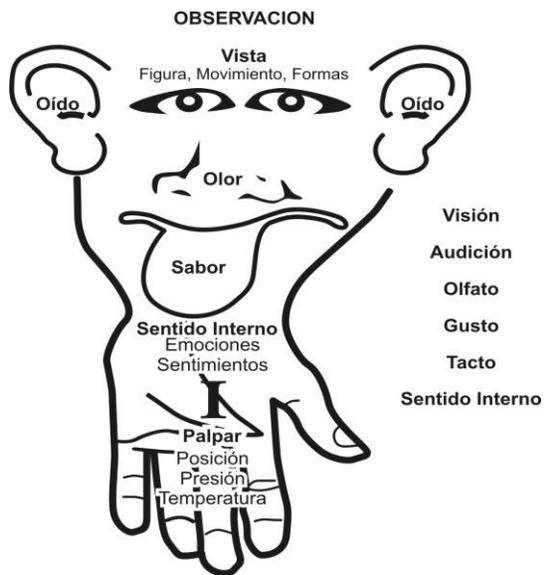
La respiración adecuada es **el más importante acto fisiológico para mejorar nuestra salud y bienestar**, por ello realmente somos según respiramos y no lo que comemos. Al respirar: tomamos el más importante alimento, tomamos el aliento vital que esta directamente relacionado con nuestra prosperidad, bienestar o salud.

#### Beneficios de la respiración diafragmática:

1. Mayor oxigenación de la sangre con lo que existe un mejor aporte de oxígeno a cada célula del organismo, lo que mejora el metabolismo celular y eliminación de impurezas del organismo con lo que existe más vitalidad y capacidad de trabajo físico o intelectual.
2. Produce masajes en el plexo solar que es el centro de las emociones, liberándose las tensiones y relajándose el cuerpo, liberándose el estrés físico o mental.
3. La sangre aporta más oxígeno y nutrientes al cerebro lo cual mejor las condiciones físicas y químicas para su funcionamiento adecuado.
4. Se produce una sincronización de los hemisferios cerebrales y todo el sistema nervioso para ser utilizado como una totalidad.
5. Aumento de la capacidad de memoria, mayor lucidez y rapidez en la solución creativa de problemas. Mejorando la capacidad de comprensión del aprendizaje evolutivo y la creación de conocimiento, con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría para la superación de los niveles de conciencia.

Ahora bien, ¿Respiramos adecuadamente?

## La Atención Consciente



Es un camino de vida donde el Ser humano integrando sus estructuras cerebrales, observa la mayor globalidad de cada momento presente sin juicio ni valor. Se aplica cuando con ecuanimidad se utiliza en un mismo instante, todos los receptores de los seis sentidos: ojos, oídos, fosas nasales, gusto, tacto y receptores internos para observar la mayor objetividad posible, la realidad interna y del entorno.

El estado natural de atención consciente es el mismo que se logra cuando se está entregado a una actividad u oficio que tiene que ver con nuestro talento o misión de vida; se disfruta tan plenamente, que no importa el tiempo y la energía que se invierte, se siente que no existe esfuerzo, tampoco se siente cansancio y hasta nos olvidamos del mundo. También es el que generalmente viven los niños menores de cinco años, en su mundo de aprendizaje mediante los juegos.

### ¿Existe el monopolio del conocimiento?

Con seguridad **Sí**. Estamos en la era del conocimiento y en los países más industrializados se mantiene el paradigma de **“Quien posee el conocimiento tiene el poder”**. En realidad quien maneja y aplica con persistencia el conocimiento, es quien desarrolla su capacidad de ser feliz y obtener poder.

Para tu comprensión, recuerda que, antes de la edad media, quien tenía el poder era quien manejaba el ejército más aguerrido y hábil para derrotar al enemigo, luego en la época de las colonias, quien poseía el poder era quien tenía más tierras y esclavos que explotar, en el siglo pasado los poderosos fueron los grandes capitalistas.

Hoy estamos en la era del conocimiento, adquiere y aprovecha sus beneficios, con persistencia utiliza adecuadamente tu cerebro para aprehender el conocimiento y con ello adquirir mayor libertad y capacidad de manejar los recursos.

Actualmente los grupos de mayor poder social y económico, en su egoísta relación Ganar-perder, están monopolizando el conocimiento y a toda costa evitan que la mayoría de las personas utilicen el cerebro o piensen. Con este objetivo egoísta se estimula la imitación o copia de los resultados científicos de los países capitalistas y el estilo de vida de los “triunfadores”. Por otro lado se estimula la complacencia inmediata de los deseos para favorecer el reactivo consumismo materialista.

En las instituciones educativas del hogar y la escuela donde se forma la mayoría de la población lo menos que se enseña es a pensar y a cultivar la sabiduría, solo se estimula el almacenar conocimientos que en su mayoría están divorciados de la realidad o no se aplican. Por otro lado se observa que los mejores inventos tecnológicos para desarrollar la capacidad de pensar y cultivar la sabiduría, se emplean inadecuadamente para mantener este egoísta monopolio del poder, con tal fin se utilizan el poder de los medios de comunicación para la manipulación de masas y para que en lo posible no piense. Así la televisión tiende a utilizarse para el entretenimiento y evitar el compartir familiar; la informática y el Internet a fin de emplear el tiempo libre, predominantemente es utilizado para que los niños aprendan a jugar a la guerra que estimula la violencia y los adolescentes jóvenes vean pornografía y jueguen a sexualidad precoz. Además del chateo y para que quien quiera realizar un informe le aporta todo el facilismo para que tan solo copie y pegue sin un estudio o análisis previo. No conforme con ello, el teléfono celular se aplica de manera inadecuada para jugar al solitario o compartir mensajes telefónicos.

Pareciera que el objetivo de la sociedad de consumo es que tú y el resto de la población, se alejen de las costumbres saludables y utilices lo menos posible sus neuronas.

Una persona que no aplica su cerebro no piensa y actúa de dos maneras: a) Instintiva, buscando satisfacer de inmediato sus “necesidades fisiológicas” de manera impulsiva, manteniendo una relación de vida o muerte y b) Reactiva, buscando protegerse o proteger a sus seres queridos de los fantasmas mentales que alimentan el acondicionamiento de sus temores, utilizando los bienes o productos que se comercian como fuente de su seguridad o para sabotearse la vida. Cuando una persona no piensa, actúa de manera inconsciente, con lo que incrementa el sufrimiento y disminuye su bienestar. Por ello la frase de Simón Bolívar: “**Un pueblo ignorante es presa fácil de su propia destrucción**”.

La única manera que una persona realmente piensa o aprende a conocer es cuando realiza preguntas y de manera persistente busca y aplica respuestas para con eficiencia comprender y satisfacer su necesidad primordial de fomentar su bienestar. La pregunta es la base fundamental de todo proceso de investigación del Ser humano y es explicado ampliamente en las páginas 250 a 359 del tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA. Ten presente que **el nivel de eficiencia con que se comprenda o resuelva alguna situación depende del tipo de pregunta que uno se haga** y que el más importante objetivo de un estudiante es profundizar en la comprensión de su naturaleza como Ser humano.

Por ese monopolio del conocimiento y el nivel de consciencia reactivo de la mayoría de la población, además de no estimular la aplicación de nuestras neuronas pensantes ubicadas en la corteza cerebral, **nos condicionan a realizar las preguntas de manera inadecuada.** En forma destructiva se enseña al Ser humano para que predominantemente utilice su pensamiento más rudimentario y de manera dogmática se pregunte o busque el **¿Por qué ...?**.

Con esta pregunta se reactiva la búsqueda en el pasado para encontrar justificaciones o culpables que explique o nos permita entender la lógica de la situación y sin aportarnos soluciones nos ancla en el pasado. Cuando se encuentra a un culpable de alguna situación desagradable vivida, de manera inconsciente e impulsiva se tiende a utilizar las oportunidades para hacer pagar o cobrarnos el agravio. Por esta razón es que la culpa va al altar o templo de manos de un verdugo que castigue al supuesto culpable. Tal como se presenta en la tabla siguiente.

<i>PREGUNTAS BÁSICAS Y PROSPERIDAD</i>		
<b>PASADO</b>	<b>PRESENTE</b>	<b>FUTURO</b>
<b>¿POR QUÉ ...?</b>	<b>¿CÓMO ...?</b>	<b>¿PARA QUÉ ...?</b>
JUSTIFICACIONES CULPAS	SUPERACIÓN, APRENDER	<b>PROPÓSITO MISIÓN</b>
SE ANCLA EN EL SUFRIMIENTO	<b>BUSCA SOLUCIONES</b>	<b>GENERA BIENESTAR</b>
Genera conflictos con pensamientos dual de separación		<b>APORTA SOLUCIONES CREATIVAS SINERGICAS</b>

El nivel de pensamiento que **corresponde al humano** se observa cuando la persona pregunta **¿Cómo aprendo a hacer ....?** y **¿Cómo lo supero?**. De esta manera aplicamos el nivel de consciencia comprensivo, estando en el presente se tiene el propósito de aprender a hacer o mediante el cultivo de la sabiduría buscar soluciones eficientes generadoras de bienestar.

El pensamiento mas elaborado y **típico del Ser**, es el que se genera a partir de la pregunta **¿Para qué ...?** El cual nos permite tener presente el futuro prospero contenido en las tendencias creativas del aprender a Ser. Aplicando nuestro nivel de consciencia de Sabiduría y amor tenemos claro como cumplir nuestra misión de vida terrenal (Página 255 de tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA) y de la consolidación de nuestro propósito de vida existencial (Tomo I, página 256).

Es muy importante que desde el nivel maternal se le enseñe al niño o alumno a pensar, se habitúe a plantear preguntas de todo lo que realiza, conoce o estudia, y que las exprese en forma oral o escrita antes, durante y después del desarrollo de la actividad o clase, Teniendo presente que el más importante objetivo de aprendizaje de un niño, adolescente, joven, adulto o anciano es profundizar en la comprensión de la naturaleza esencial como Ser humano.

El hogar y la escuela tienen la ineludible responsabilidad de preparar al niño y alumno para que sean capaces de elaborar preguntas, lo que lo ayuda a que pueda determinar y aplicar la esencia y la lógica de los cinco pilares fundamentales de todo aprendizaje.

Tienes en tus manos todas las posibilidades para el cultivo de tu sabiduría, pues con honestidad tú eres el único “Arquitecto” responsable del diseño y construcción de tu bienestar. La solución solo esta en tus manos, el Repaso y la práctica persistente de la atención consciente te facilitara las mas eficientes herramientas para consolidar y mejorar continuamente tu nivel de consciencia, sabiduría y amor, por ende tu salud integral.

*“No basta con hacer las cosas muy bien, es necesario SER y disfrutar haciendo lo mejor de lo que se sabe hacer muy bien”*

Cuando se revisa el tiempo de descanso por medio del sueño y la actitud que realizan los adolescentes que están construyendo su fracaso y triunfo se observa las siguientes diferencias y con humilde honestidad conteste ¿Qué estoy condicionando en mi vida?:  **Fracaso**  **Triunfo**

Condicionando el fracaso	Condicionando el triunfo
1. Durante su tiempo libre hace todo lo posible para perderlo de manera improductiva, matando el tiempo por medio del, consumo alcohol o cualquier otra droga, conversar de la moda, ver televisión o novelas donde predomina la violencia, pornografía e intriga o viendo deporte, escuchar música rock o ballenatos, molestando a las personas en de la familia o de la comunidad.	1. <b>Su tiempo libre lo invierte de manera creativa compartiendo momentos de calidad con sus amigos mediante dialogo constructivo, practicando algún deporte o arte, cultivando su mente con libros de autoayuda o de crecimiento personal y profesional, documentales o programas educativos, escribiendo, meditando o buscando soluciones creativas a su vida. También disfrutas del valor de las pequeñas cosas.</b>
2. Generalmente se acuestan después de la media noche, luego que ha estado matando el tiempo o vagando por las calles.	2. <b>Generalmente se acuestan antes de la media noche, luego de disfrutar de una velada constructiva o recreándose en su hogar o con otros amigos.</b>
3. Descansa antes de haber terminado y tienden a dejar las cosas importante para el último momento y evadir sus responsabilidades.	3. <b>Terminan lo que comienzan antes de descansar, haciendo con prioridad las cosas importantes y son persistente y responsable en la vida.</b>

**Dr. Henry Barrios-Cisnero**  
 Especialista en Medicina Interna  
 Investigador en Salud Holística