

FUNDACIÓN DE VESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN DE LA SALUD HOLÍSTICA **FIELSALUH**

**Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística
UNIDAD PARA LA EDUCACIÓN HOLÍSTICA DEL SER**

www.educacionysaludholistica.org

+58 04147151902

hbc@educacionysaludholistica.org



Neurociencias del foco de atención y Niveles de consciencia

Dr. Henry Barrios-Cisneros

Diciembre 2021

Luego de más de 30 años investigando y desarrollando la neurociencia de la salud holística, 27 de la psicoterapia holística, 15 como coach holístico espiritual y más 7 en el entrenamiento y acompañamiento como autocoaching psicoespiritual para lograr que los participantes aprehendan a practicar con persistente autodisciplina medidas previsivas para ser cada día más sano, próspero y feliz. En el proceso de mejoramiento continuo de nuestra eficiente excelencia de la calidad de vida y salud, en base a las evidencias observadas se genera la siguiente hipótesis a ser sometida a prueba, por medio del persistente cultivo de la sabiduría:

“La causa básica de la salud o enfermedad, prosperidad o pobreza y felicidad o sufrimiento de cada uno de los Seres humanos, se debe al condicionamiento de donde aprendió a colocar su foco de atención, que es un efecto de la confianza en su mismo y la raíz se encuentra en el nivel de consciencia que hasta el momento aplica”. La taba para la recolección sistemática de datos a fin de someter a prueba esta hipótesis, se encuentra en la encuesta del anexo 1.

En este plano terrenal, todo Ser humano se encuentra en un continuo, indetenible, constante y permanente proceso de reaprehendizaje significativo que solo termina con la muerte física. Sí, siempre tiene algo que aprehender. Cada Ser humano si se lo permite aprehende con amor, alegría y dicha, o por el contrario, si se resiste a ello de todas maneras va a aprender, pero con dolor, desdicha o sufrimiento. Cada persona es la única responsable de lo que cultiva y atrae a su vida. Si actúa de manera consciente, siempre tiene la plena libertad de escoger transitar por las tendencias creativas o destructivas. Pero nadie que esté consciente y supere el condicionamiento aprendido piensa, decide o actúa en contra de su vida, salud, prosperidad y felicidad. Mucho menos contra la de sus seres amados.

Definición de conceptos básicos:

Ser humano, es una palabra mixta que se refiere a la esencia o naturaleza humana, el fundamento de todas las relaciones de las dimensiones del humano. **Ser**, es la divinidad o espíritu echo a imagen y semejanza de la Creación, el YO superior, por ello se escribe con mayúscula. **Humano**, corresponde a la estructura anatómica y funcional por donde se expresa el Ser cuando se le permite, es su vehículo de manifestación y aprehendizaje significativo. También corresponde a la forma como se generaliza al hombre, la mujer y el niño. Ser humano es la integridad de todos los componentes de la persona en su relación armónica con sus partes. Se comprende como **una trinidad (Espíritu, mente y cuerpo)** en continuo aprehendizaje significativo para trascender su Nivel de consciencia.

Aprehendizaje, es el proceso del Ser supraconsciente de apropiarse del conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa por medio del estudio o de la experiencia con consciencia plena de la práctica persistente en el momento presente, apropiándose de una conducta duradera que se fija en la memoria y mejora continuamente. Para lograrlo se aplica todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal en el persistente cultivo de la sabiduría.

Aprendizaje, es el proceso de condicionamiento mental de adquirir conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa por medio del estudio o de la práctica de una conducta duradera que de manera dogmática se fija en la memoria. Para lograrlo aplica la corteza cerebral izquierda donde se manifiesta la mente subconsciente dogmática y divisionista condicionada por los temores al pasado.

Miedo, es una reacción natural e instintiva del sistema nervioso del cuerpo humano que perturba el ánimo, ante la presencia de una situación, cosa o animal real, que se valora como amenazante a la vida y causa una reacción de huida, lucha o sumisión para salvarse del eminente peligro percibido por alguno de los sentidos. Corresponden a los factores generadores de estrés absolutos. Entre otros, son ejemplos de miedo:

- Una persona que ve a un carro que se le viene encima.
- Un humano que de repente observa a una culebra (perro, toro, caimán) cerca de ella.
- Alguien que es amenazado con un arma por un ladrón o enemigo.
- Un individuo con fobia a un animal (insectos, ratones, arañas, reptiles, aves) y lo ve pasar cerca.

Temor, es una alucinación condicionada que de manera reactiva perturba el ánimo de la mente ante una situación imaginaria que no existe, ni estimula algún sentido y se valora como amenazante a la integridad, pero que solo está en la fantasía de la persona y le hace reaccionar de manera inconsciente. Todo temor es un aprendizaje aversivo que se graba a nivel de las amígdalas. Corresponden a los factores generadores de estrés absolutos. Entre otros, son ejemplos de temor:

- Alguien que cuando va a salir se siente vulnerable por temor a que le pase algo malo.
- Una persona que le corresponde hablar en público y se paraliza porque teme que se burlen de ella.
- Una persona que se sabotea y no persiste por temor al fracaso.
- Un individuo que actúa con sometimiento y permite abusos por temor a la soledad.

Foco de atención, es un mecanismo cognitivo del cerebro por una creencia y situación real o imaginaria en que el Ser humano de manera consciente o inconsciente enfoca y concentra el interés de su mente en una cosa o información relevante, ignorando y eliminando otras valoradas como no importantes, condicionando sus intenciones, decisiones y acciones. También se define la **atención** como el proceso cognoscitivo por el cual el individuo se concentra selectivamente en un objeto o actividad, ignorando deliberadamente el entorno y las circunstancias restante. Así la construcción de la realidad de cada persona depende directamente del foco de atención. **Como en todo Ser humano, su foco de atención determina las consecuencias de sus acciones en su salud y calidad de vida.** Es prioritario que definas cuál es tu foco de atención.

Cuál es tu foco de intención

1. Imagina un niño en los siguientes tres escenarios, Responde con honestidad, desde el primer pensamiento que te llegue. Para tu humilde comprensión y compasiva aceptación, realízalo antes de continuar leyendo.

1.a. Un niño está en la orilla de una autopista donde pasan muchos carros a velocidad. ¿Qué piensas que le pueda pasar al niño? _____

1.b. Un niño está jugando sobre una escalera delgada. ¿Qué piensas que le pueda pasar al niño? _____

1.c. Un niño está sentado y se le acerca una culebra. ¿Qué piensas que le pueda pasar al niño? _____

Humildad es reconocer que mientras esté en este plano terrenal, tan sólo soy un eterno aprendiz

Para aclarar tu situación, pudiste contestar de dos maneras para cada pregunta.

Creativa:

1.a. Un niño está en la orilla de una autopista donde pasan muchos carros a velocidad

R. No le pase nada, que este observando el panorama, cruce la autopista con confianza.

1.b. Un niño está jugando sobre una escalera delgada.

R. No le pase nada, se divierta, juegue con otros amigos,

1.c. Un niño está sentado y se le acerca una culebra.

R. No le pase nada, la culebra pase por un lado tranquila, juegue con ella.

Destructiva:

1.a. Un niño está en la orilla de una autopista donde pasan muchos carros a velocidad

R. Tenga un accidente, sea arrollado por un carro, lo maten.

1.b. Un niño está jugando sobre una escalera delgada.

R. Tenga un accidente, se caiga y se golpee, se fracture un brazo,

1.c. Un niño está sentado y se le acerca una culebra.

R. Tenga un accidente, la culebra lo muerda, se asuste y salga corriendo.

Para comprender su respuesta y ubicarse que es lo que de manera inconsciente, hasta el momento está haciendo con su foco de atención y los efectos para su salud, prosperidad y felicidad.

a. Dije un niño: puede ser un Ser humano con edad entre 1 a 13 años. Una persona de 10 a 13 años entrenada, es capaz de pasar con plena confianza una autopista. Hasta usted lo pudo haber hecho.

b. Los niños mayores de 7 años generalmente se divierten jugando en escaleras y muy pocas veces tienen accidentes.

c. Dije una culebra. Las serpientes se dividen en a) las culebras que no muerden y a lo sumo puede dar un latigazo, b) las víboras, son las que muerden y clavan su veneno.

Cada uno de ustedes de acuerdo al condicionamiento aprendido en su infancia o por tradición familiar y manipulación social de su mente subconsciente tiende a tomar una u otra tendencia. Lo importante es que se haga consciente de este foco de atención predominante, lo acepte y decida sanar.

Para este estudio el **foco de atención de alerta** es un proceso involuntario de filtro mental selectivo, como si mirara por medio de un **monocular**, que sólo ve y le presta atención a lo que se está en campo de visión. Puede dividirse según la dirección de donde proviene el estímulo y las tendencias universales:

- a. **Dirección interna** (estímulos que proceden del propio individuo) conocido como locus de control interno donde con confianza se cree que la causa de lo que ocurre en la vida es efecto de su propia responsabilidad y autodisciplina. Está consciente de que la fuente de su poder, salud, prosperidad y felicidad sólo se encuentra y proviene de su interior.
- b. **Dirección externa** (estímulos que proceden del entorno) denominado locus de control externo, significa que está condicionado a creer que la seguridad y la causa de lo que ocurre en su vida es el efecto de la responsabilidad de las cosas, las circunstancias o personas de su entorno. Como víctima juzga que la fuente de su poder, salud, prosperidad y felicidad, se encuentra y proviene del exterior.

El **foco de atención** según las tendencias universales se clasifica en creativas y destructivas.

Tendencias Creativas: son el producto de las decisiones y acciones consciente desde el autoamor y la confianza en sí mismo. Es el resultado cuando el Ser humano siente que es él es el único responsable de su salud, prosperidad y felicidad decidiendo de manera voluntaria por lo mejor para su vida y bienestar. Le generan emociones y sentimientos placenteros: Amor, alegría, armonía, autorrealización, compasión, complacencia, confianza, consciencia de unidad, dicha, gozo, independencia, libertad, paz, plenitud, transcendencia, entre otros. Se logra cuando la persona usa la mente consciente compresiva guiada desde la supraconsciencia, causando un sabio manejo del estrés.

Tendencias Destructivas: son el producto de las decisiones y acciones condicionadas desde el desamor, vacío interior, soledad y la desconfianza en sí mismo. Es el resultado cuando el Ser humano siente con su mente subconsciente dual, que los demás o las circunstancias son los responsable de su salud o enfermedad, riqueza o pobreza y felicidad o infelicidad. Le generan emociones y sentimientos displacenteros: Inseguridad, miedo, temor; Disgusto, enojo, odio, ira, rabia, rechazo, rencor; Soledad, tristeza, vacío; Culpa, decepción, desanimo, desarmonía, desorientación, dolor físico o mental, egoísmo, envidia, fracaso, impotencia, incomprensión, remordimiento, resentimiento, entre otros. Se logra cuando la persona usa la mente subconsciente dogmática guiada desde el condicionamiento reactivo de las amígdalas cerebrales al temor, causando un inadecuado y negligente manejo del estrés.

Las personas desde la amígdalas cerebrales que secuestra la corteza prefrontal, se enferman, son pobres o desdichadas porque desde su mente subconsciente condicionada de manera reactiva y obsesiva se resisten a aprehender a mejorar su calidad de vida, manteniéndose obstinadamente apegadas con su función lógica-explicativa-dogmática a una filosofía negligente atencional de vida, que alimenta pensamientos (creencias irracionales inconscientes) que le causan trastornos o sufrimientos orgánicos, psicológicos, sociales, gerenciales y espirituales.

El foco de atención es como aplicar la luz de una linterna para buscar unas llaves en un ambiente de oscuridad, sólo hace relevante aquello que alumbra y le interesa encontrar, todo lo demás es ignorado y descartados. En los estudios pilotos que se han estado realizando, con un promedio de 93 participantes las tendencias indican que de 10 personas 1, tiene su foco de atención creativo; el resto de los 9 destructivos.

Autodisciplina, es la mayor evidencia de que un Ser humano realmente se ama, consiste en aplicar con amor lo más inmediato posible, todo lo que es útil y beneficioso para ser más sano, próspero y feliz, aunque su mente y su cuerpo lo rechacen y se opongan a ello, actuando con persistente cultivo de su sabiduría hasta lograr la meta y proyecto deseado. Por ello, realiza con persistente amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya sabe hacer muy bien.

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento y gozo de mayor salud, prosperidad y felicidad.

Niveles de consciencia para ser más sano, próspero y feliz, es un modelo con un enfoque holístico que permite comprender el grado de reaprehendizaje evolutivo que alcanza cada Ser humano en el cultivo de su sabiduría, sobre su manera de pensar, sentir, decidir y actuar por medio de sus componentes espiritual o Nivel de consciencia del Ser de sabiduría y amor; psicológico o Nivel de consciencia cuadrúpedo de la mente dual subconsciente reactiva; orgánico o Nivel de consciencia reptil instintivo de la mente inconsciente; social o Nivel de consciencia simio de la mente dual subconsciente dogmática y energético o Nivel de la consciencia humana compresiva integrativa.

El Nivel consciencia de cada Ser humano es producto de la actitud dinámica de reaprehendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel trascendente con que se integra todo el cerebro desde la corteza prefrontal para aplicar con coherencia y armonía las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central. Sintetizando lo escrito por Barrios-Cisneros en el capítulo 5 del libro “Neurociencias para vivir con sabiduría” Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf>. (pp: 175 a 213). Si quiere profundizar en la evolución de esta teoría, consulte Barrios Cisneros 2000, 2005, 2013, 2016 y 2019.

La base anatómica de cada Nivel de consciencia se encuentra en las cinco estructuras cerebrales del sistema nervioso central o cinco sistemas operativos que se expresan en cinco funciones cerebrales, tal como se representan en la figura siguiente:



Figura 1. Niveles de consciencia del Ser humano

- 5to. Consciencia creativa-holística-trascendente**, su base anatómica es la corteza prefrontal expresada por medio de las funciones ejecutivas del Ser espiritual supraconsciente (Propósito de vida, autoconsciencia y autocontrol trascendente), que todo Ser humano que cultiva su espiritualidad tiene la capacidad de expresarse con plenitud, al integrar todos las cinco funciones de los sistemas operativos del cerebro en una unidad coherente. Cuando el Ser humano se expresa con este nivel de consciencia, su foco de atención es interno y creativo, de manera sinérgica aporta soluciones creativas servir-ganar buscando unificar y sanar, donde todo el mundo se siente triunfador porque siempre se expresó con sabiduría y amor incondicional.
- 4to. Consciencia intuitiva-integrativa-comprensiva**, su base anatómica es la corteza cerebral derecha por medio del cual se expresa como humano, con la consciencia compresiva de cómo funciona los sistemas operativos de la mente para trascenderla. Su foco de atención es interno y creativo, es protagonista aplicando la autoconsciencia se interroga con persistencia el ¿para qué? de lo que experimenta, escucha con empática ecuanimidad, responde con prudencia, calla cuando sabe que sus palabras son menos sabias que el silencio que rompen y con mentalidad complementaria establece relaciones ganar-ganar, buscando comprender e integrar, donde todos se sienten satisfechos.
- 3er. Consciencia lógica-analítica-explicativa**, su base anatómica es la corteza cerebral izquierda por medio del cual se expresa la conducta simia, de la mente subconsciente dogmática y egoísta con enfoque de atención bipolar de división conflictiva guiada desde las creencias autosaboteadoras por alucinaciones de temores condicionados. Su foco de atención es externo y destructivo, proyecta las sombras tratando de defenderse del entorno para protegerse por medio de luchas para tener el máximo control del poder para la dominación, tratando de vencer o someter a los “opositor en competencia” que valora como enemigo, en una relación ganar-perder, buscando dividir, separar y generar conflicto. De manera inconsciente proyecta como imagen en espejo los conflictos internos entre su mente subconsciente reactiva y su consciencia, tratando de reprimir su Ser supraconsciente con la prepotencia.
- 2do. Consciencia asociativa-emocional-reactiva**, su base anatómica es el cerebro medio o sistema operativo del límbico que como cuadrúpedo, reacciona desde los alucinaciones que mantienen los temores por condicionamiento desde las creencias autodestructivas, las culpas o los miedos archivados en las amígdalas cerebrales, que procuran protegerle de las alucinaciones enfocadas hacia el locus de control externo y las tendencias destructivas. Su foco de atención es externo y destructivo, desde las alucinaciones de mente subconsciente reactiva condicionadas al temor, se expresa por medio de las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor, estableciendo relaciones perder-perder, tratando de ser protegido o evadir.
- 1ro. Consciencia fisiológica-motriz-operativa**, su base anatómica es la médula-tallo cerebral-cerebelo, de manera instintiva actúa como los reptiles, desde la mente inconsciente instintiva de subsistencia como especie, mediante la defensa de la vida con una actitud miedo a morir con luchas o huidas para con subsistencia defender la existencia de la especie, acumular bienes que le den seguridad, ansiedad de comer algo o desahogo sexual. Su foco de atención es externo y destructivo, estas alucinaciones con la atención al temor a perder la vida le hace establecer relaciones de codependencia con los que le puedan aportar seguridad de manera perder-ganar, tratando de subsistir a toda costa.

En la psicología convencional, los expertos en neurociencias y la gran mayoría de los guías espirituales al referirse a la consciencia, la divide en tres niveles: a) inconsciencia, b) subconsciencia y c) consciencia. Términos que se mantienen desde hace más de 210 años, cuando el neurólogo austriaco Sigmund Freud (1856-1939) los acuñó al crear el psicoanálisis. Con los avances de la neurociencias de las funciones funcionales del cerebro y los Niveles de consciencia (Barrios-Cisneros, 2000 - 2020), tal como se representan en la figura anterior, se reactualizan en cinco niveles, teniendo como bases fundamentales la trinidad del Ser humano que se manifiesta en cinco dimensiones y las cinco funciones del sistema nervioso central.

- 5to. Supraconsciencia del Ser espiritual**, el YO superior sagrado de la divinidad, que quiere estar en paz viviendo en consciencia plena de unidad al Creador, con todo el cerebro integrado en sinergia, desde la corteza prefrontal. Es la base anatómica del *aprehender a Ser*, enfocado hacia el locus de control interno y creativo, con un enfoque holístico, creativo y trascendente que le aporta un claro propósito de vida existencial, para la persistente transcendencia de la mente consciente, sirviendo al Creador con su humilde testimonio de vida, se pregunta **¿Para qué ..?**, aplicando con eficiente excelencia lo mejor de sí. Con sabiduría y amor goza de su existencial,
- 4to. Consciencia de la mente humana**, el YO superior intuitivo y comprensivo que con humilde autoconsciencia se deja guiar desde la supraconsciencia a su corteza cerebral derecha, que integra de manera complementaria las tres funciones cerebrales inferiores. Es la base anatómica del *Aprender a gerenciar*, enfocado hacia el locus de control interno y creativo que se pregunta **¿Cómo lo supero...?** Como un líder creativo cumple la misión de vida de ser cada día más sano, próspero y feliz, creando soluciones sinérgicas y eficientes Ganar-Ganar. Con su función humana aplica el servicio amoroso.
- 3ro. Subconsciencia dogmática de la mente simia**, el yo inferior lógico, analítico y explicativo que desde la mente dual divisionista localizada en la corteza cerebral izquierda, de manera egoísta busca tener la razón a toda costa. Se deja guiar desde el condicionamiento al temor enfocado hacia el locus de control externo y destructivo. Es la base anatómica del *aprender a convivir*, para establecer una comunicación consciente con un claro proyecto de vida, usando el cerebro mediante el círculo heurístico en el método científico, programación neurolingüística, para con persistencia cultivar la sabiduría que le permite trascender la lucha de poder egoísta. Así aplicar el amor por sí mismo que comparte su servicio amoroso con los semejantes y el entorno.
- 2do. Subconsciencia reactiva de la mente cuadrúpeda**, el yo inferior asociativo, emocional y reactivo, que desde la mente dual condicionada a las alucinaciones del temor. Con metacognición aprender a conocer como superar el condicionamiento del sistema de creencias que mantienen los efectos Galatea y Pigmalión, enfocado hacia el locus de control externo y destructivo por medio del cual se manifiestan sus creencias, la práctica de la autoconsciencia en regresiones conscientes se comprende y se perdona para cultivar su sabiduría.
- 1ro. Inconsciencia instintiva de la mente réptil**, el yo inferior de impulsos fisiológicos, motrices, operativos, que desde la mente instintiva al miedo de por su vida. Con imitación aprender a hacer para la persistente superación de las limitaciones orgánicas y destrezas, enfocado hacia el locus de control externo y destructivo, para liberarse mediante la práctica persistente de la respiración consciente diafragmática, la consciencia plena de unidad al creador, autodisciplina para los persistentes repases de rutinas creativas y alimentación saludable, que le permiten transcendencia las limitaciones del ego.

Los niveles de consciencia inconsciente, subconsciente y supraconsciente en la mente no entrenada nunca se hacen consciente en la mente. Representan más del 97 % de las decisiones y reacciones condicionadas que no llegan a ser captadas por la consciencia. Es por ello el mensaje cristiano “*Padre, Padre perdóname porque no sé lo que hago*”. El nivel supraconsciente sólo se hace consciente cuando el Ser humano con humilde aceptación de sus limitaciones decide abrirse al aprehendizaje significativo para trascender los condicionamientos de su mente dual condicionada enfocada hacia el locus de control interno y destructivo. Así aprehender a amarse para confiar en su capacidades internas y que si tiene todo para gozar de las tendencias universales creativas.

Aguas turbulentas del rio de la vida

En más de 27 años de experiencia como psicoterapeuta y coach psico-espiritual he observado que la frecuencia, el nivel y la intensidad de todo sufrimiento está directamente relacionado con la magnitud de las oportunidades de aprehendizaje significativo desperdiciadas de manera inconsciente por cada persona. Entre mayor sea las oportunidades de aprehendizaje ignoradas, rechazadas y desperdiciadas, mayor es la intensidad de sufrimiento y desdicha. Esto es producto de las creencias irracionales de la mente subconsciente que mantienen el foco de atención y condicionan las decisiones o acciones.

Reaccionar de manera inconsciente con quejas, es inútil y una pésima pérdida de tiempo que conduce a las personas a sentirse fracasadas y victimizadas, por creer que los demás o las circunstancias de su entorno son las culpables de su desdicha. Es como cuando alguien se victimiza o se disgusta y enoja, porque culpa a sus familiares o circunstancias del entorno por las consecuencias de las decisiones y acciones que tomó, condicionado por su foco de atención. Tal como se representa en la siguiente figura, cada Ser humano de acuerdo a donde presta atención de puede experimentar o vivenciar su vida:



Figura 2. Consecuencias de las tendencias a la que se presta atención

- a. Interna y creativa, con lo que experimenta sumas (+) y multiplicaciones (x) de salud, prosperidad y felicidad en su vida. Es el resultado de aplicar su Ser espiritual supraconsciente al vivir como protagonista responsable de las circunstancias que de manera activa gerencia con creatividad para consolidar y trascender sus metas en su claro propósito de vida. Es como el conductor de un kayak que aprovecha con eficiente excelencia la energía que le aporta las circunstancias del río de su vida. El kayak, simboliza el amor por sí mismo; el casco y el chaleco, representa la consciencia plena de unidad al Creador y el remo, la confianza en sí mismo.
- b. Externa y destructiva, con lo que vivencia restas (−) y divisiones (÷) a su vida sana, por lo que causa enfermedad, pobreza y desdicha. Es el resultado de la mente dual subconsciente al vivir como víctima espectadora de circunstancias que le arrastran de manera pasiva por el río de la vida que no quiere y le hace sufrir. Es como cuando una persona se siente arrastrada por las pequeñas turbulencias de las aguas que por las alucinaciones de sus creencias condicionadas por su foco de atención, se siente amenazado, lleno de estrés y ahogándose en su creciente círculo vicioso de ansiedad y sufrimiento.

Tenga presente la relación causa efecto: *“A lo que más le temo y le presté atención, es hacia donde dirijo la intención de mis decisiones y actos, por ello, como un imam, es lo que más rápido atraigo a mi vida y hago que se cumpla como mi realidad, aunque nunca he querido que me ocurra y siempre lo he evitado”*.

Consciente de que sólo se decide cuando se actúa, si no hay acciones, tan sólo es un deseo que termina en frustración y decepción. Según la confianza en las capacidades, cada Ser humano toma decisiones creativas o destructivas:

Creativas, donde con confianza de su aprehendizaje, de manera consciente decide: Afrontar, buscar soluciones, preguntar al corazón, con humildad se conectarse de manera intuitiva con el Creador, consultar a un mentor experto, persistir en cultivar su sabiduría, medita para comprender, perdona, entre otras.

Destructiva, donde por el aprendizaje que condiciona su falta de confianza y temores, reacciona: Salir corriendo, evadir, pelear, discutir, encerrarse, aislarse, llorar, culpar, sumisión, sometimiento, deseos de no existir, intento suicida, consumo de drogas o comidas, entre otras.

El Ser humano mediante un error cognitivo, sufre más por las alucinaciones de su mente subconsciente dual por condicionamientos al foco de atención a las tendencias destructivas, que por consciencia de lo que realmente sucede.

Todo Ser humano que quiera lograr o superar algo para lo que no se siente capacitado, aplica las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal teniendo claro su propósito o meta a lograr, aplica la autoconsciencia de aprehendizaje significativo y con plena confianza aplica el autocontrol transcendente, para capacitarse y decidir mediante autodisciplina el persistente cultivo de su sabiduría, lo consigue y goza del éxito merecido. Tiene presente, que aunque le encante hacer las cosas muy bien con eficiente excelencia, como todo Ser humano en este proceso de aprehendizaje, con toda seguridad se va confundir, va cometer errores y presentará adversidades en algunos momentos. Por ello disfruta superando cada una de estas lecciones que retan su inteligencia para el logro de sus metas.

Referencias

- Barrios-Cisneros Henry (2000) **Salud holística para consolidar una vida útil saludable y feliz: Principios filosóficos, antropológicos, éticos, científicos, jurídicos, gerenciales y previsivos**. Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/08/CAPITULO-4-LOS-COMPONENTES-DEL-SER-HUMANO.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2004) **Padres y docentes del siglo XX, Maestros de sabiduría**. Tomo I. FUNDESALUH. Disponible en: https://mega.nz/#!Tlp1RQK!6p0E-NgDS0EVrA207cPjgLG7_CnBO0I-IvVeM8PFsAhttp://
- Barrios-Cisneros Henry (2008) **Niveles de consciencia, educación, gerencia y salud**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-GERENCIA-Y-SALUD.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2009) **Neurociencia para el aprendizaje significativo**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROCIENCIA-PARA-EL-APRENDIZAJE-SIGNIFICATIVO.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2010) **PILARES FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN INTEGRAL Bases Científicas, Filosóficas y Jurídicas para el Desarrollo Integral del Ser humano del Siglo XXI, por medio de los Cinco Aprendizajes Fundamentales de la educación, a fin de que consolide una vida útil, saludable y feliz**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/PILARES-FUNDAMENTALES-DE-LA-EDUCACION-INTEGRAL.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2011) **Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/NEUROPSICOLOGIA-Y-CORTEZA-PREFRONTAL.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2012) **Gerencia de la comunicación consciente: Manual práctico para aprender a evolucionar el nivel de consciencia con persistentes pasitos de bebé**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/GERENCIA-DE-LA-COMUNICACION-CONSCIENTE..pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2012) **Neurociencia para el aprendizaje significativo. Bases científicas para la Educación integral de calidad del Ser humano en el siglo XXI**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/NEUROCIENCIA.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry. (2014) **Gerencia de vida consciente**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/GERENCIA-DE-VIDA-CONSCIENTE.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry. (2015) **Niveles de consciencia y educación holística del Ser**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/07/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-HOLISTICA-2015.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry. (2015) **Niveles de consciencia y cumplimiento de la ley. Bases científicas y espirituales para comprender el pensamiento, sentimiento y acción del Ser humano en la búsqueda de su bienestar**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/1-NIVELES-DE-CONSCIENCIA-Y-CUMPLIMIENTO-DE-LA-LEY.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2015) **Niveles de consciencia y valores éticos. Bases Científicas para el Desarrollo Integral de un País**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/2-Niveles-de-consciencia-y-etica.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Espiritualidad. Bases neuropsicológicas de la consciencia**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/08/ESPIRITUALIDAD.pdf>

- Barrios-Cisneros Henry (2020) **Vocabulario holístico para la gerencia en el siglo XXI**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/01/VOCABULARIO-HOLISTICO-2020.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2020) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2020a) **Padres y familiares sabios en un minuto para niños. Neurociencias aplicadas en sabias soluciones creativas para consolidar familias sanas, prósperas y felices**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/PADRES-Y-FAMILIARES-SABIOS.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2020) **El Miedo es ilusión y el temor es alucinación**. Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2021/03/EL-MIEDO-Y-EL-TEMOR.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (Noviembre 2021) **Neurociencias para manejar el estrés con sabiduría**. *Solicitarlo al autor*.

Anexo 1

FUNDACIÓN DE VESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN DE LA SALUD HOLÍSTICA **FIELSALUH**

**Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística
UNIDAD PARA LA EDUCACIÓN HOLÍSTICA DEL SER**

www.educacionysaludholistica.org

+58 04147151902

hbc@educacionysaludholistica.org



PRUEBA DE LA TENDENCIA A LA QUE SE LE PRESTA MÁS ATENCIÓN

Investigador Responsable: Dr. Henry Barrios-Cisneros. Especialista en Medicina Interna. Investigador en Neurociencias de la consciencia y Salud holística.

Le agradecemos altamente su cooperación con la mayor humildad y honestidad posible.

Este test es parte de un estudio de investigación científica que le garantiza mantener su confidencialidad y solo será visto por usted y los investigadores de *FIELSALUH-IIESALUH*. Los datos serán expresados de manera estadística y grupal.

Nombres _____ Apellidos _____ Edad ____ CI o DNI _____

Ciudad donde vive: _____ Estado: _____ País: _____

Nivel académico o profesión lograda: _____ Profesión: _____

Algo le impidió culminar sus estudio o seguir estudiando: _____

Trabajo que desempeña: _____ Cargo: _____

En esta primera oportunidad son preguntas abiertas, para en un futuro colocar selección múltiple en base a la frecuencia de respuestas comunes.

1. Imagina un niño en los siguientes tres escenarios, responda con el primer pensamiento que le llegue, conteste con honestidad.

1.a.1. Un niño está en la orilla de una avenida donde pasan muchos carros a muy alta velocidad. ¿Qué pienso que le pueda pasar al niño? _____

1.a.2. Un niño está jugando sobre una escalera delgada. ¿Qué pienso que le pueda pasar al niño? _____

1.a.3. Un niño está sentado distraído y se le acerca una culebra. ¿Qué pienso que le pueda pasar al niño? _____

1.b. En general usted pensó que al niño le pueda pasar algo:

Genial	Muy bueno	Bueno	Normal	Malo	Muy malo	Terrible
+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

2. En los momentos de mucha confusión, angustia, estrés o sufrimiento de mi vida, (cuando me he sentido con mucha **tristeza**, **temor** o **rabia**). Que es lo primero que he deseado, lo siguiente o algo parecido: (Puedes seleccionar varias opciones)

1. Deseo ayuda de mis padres, amigos o Dios
2. Evadir, salir corriendo, huir, no estar
3. Aislarme, estar solo, encerrarme, llorar.
4. Pelear, golpear, agredir, destruir cosas
5. No existir, morir, me trague la tierra
6. Ansiedad de comer algo, deseos de dulces
7. Deseo sexual, autosatisfacción, desahogo sexual
8. Me someto, aguanto, que el tiempo lo solucione
9. Consumir alcohol o alguna otra droga
10. Aprender, superarlo, encontrar solución

3. En los momentos de mucha angustia, ansiedad o preocupación tiendo a calmarme consumiendo o buscando hacer: (**Puedes seleccionar varias opciones**)

__Café __Alcohol __Cigarrillos __Mariguana __Coca __Otras drogas __Dulces __Tortas
 __Helados __Jugar __Tomar leche __Comer quesos y otros lácteos, __Ver televisión
 __Pelear, __Buscar una compañía __En mi habitación __En soledad __Leer __Realizar
 ejercicios __Reír __Llorar __Gritar __Saltar __Sexo __Cantar __Coleccionando cosas
 __Me acaricien __Acariciarme __Aislarme Otros_____

4. Para mí comprensión es prioritario que con la **mayor honestidad conmigo mismo**, contesto esta encuesta:

A. Valoro con un **porcentaje del 1 a 100 % o más**, el nivel de satisfacción con mis metas hasta los momentos logrados o el gozo de mi calidad de vida:

B. En qué **Medida** el tener este logro para el gozo de mi vida, me permite ser sano, próspero y feliz

Genial Muy bueno Bueno Normal Malo Muy malo Terrible
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

Principios (Colocar fecha y hora)	Antes del taller		Terminar el taller		3 meses después		12 meses después	
	Fecha hora		Fecha hora		Fecha hora		Fecha hora	
	%	Med	%	Med	%	Med	%	Med
Relación con Dios	A	B	A	B	A	B	A	B
Amor a mí mismo								
Confianza en mí mismo								
Respeto a mi integridad								
Comunicación armónica								
Honestidad conmigo y los demás								
Paz interior								
Humildad para aprender								
Prosperidad en mi empresa famil.								
Perdonarme y perdonar								
Aceptarme tal como soy								
Responsabilidad con mi vida								
Felicidad en mi hogar								
Salud plena								
Buena Voluntad por mis metas								
Amor a mis seres amados								
Autoconsciencia de mi propósito								
Autodisciplina por sanar mi vida								
Cultivo mi sabiduría								
Servicio amoroso al Creador								

¿Qué me ha impedido sentirse sano, prospero, feliz y satisfecho con mi vida? _____

Humildad, es un gran acto de amor por mí mismo, que consiste en reconocer y aceptar mis limitaciones, confusiones y errores, los que valoro como **GRANDIOSAS** oportunidades de aprehendizaje significativo para con persistente autodisciplina cultivar mi sabiduría a fin de ser más sano, próspero y feliz.

En mis áreas vitales básicas, **como un humilde y ecuánime detective**, investigo mis pensamientos destructivos, creencias oculta, emoción predominante y acciones creativas para sanar, así permitirme ser más sano, próspero y feliz.

. Pensamientos destructivos: (ENTRE OTROS)

- “Me siento solo”, “me quedará solo”, “estoy desamparado”, “estoy indefenso”, “me va a abandonar”, “no valgo la pena”, “soy diferente”, “no soy normal”, “no me amarán”, “no me desean”, “no soy atractivo”, “no se ocupan de mí”, “No me lo merezco”.
- “Van a rechazarme”, “soy inadecuado”, “no soy bueno”, “soy malo”, “no soy querible”, “no me comprenden”, “no agrado a nadie”.
- “Soy un fracaso”, “no puedo”, “no sé”, “soy inútil”, “no soy bueno”, “soy vulnerable”, “me puede pasar algo malo”, “soy incompetente”, “soy débil”, “soy incapaz”, “estoy atrapado”, “estoy indefenso”, “soy dependiente”, “no se ocupan de mí”, “no me respetan”, “soy inferior a los demás”.

. Creencias autosaboteadora ocultas: Abandono, carencias, desconfianza, desvalorización, exclusión, fracaso, perfeccionismo, sometimiento, superioridad o vulnerabilidad.

. Emociones predominantes: me siento triste, infeliz, culpable, desdichado, desgraciado, solitario; siento miedo, temor, inservible, irresponsable; me siento con rabia, rechazado, no comprendido; me siento abandonado, desamparado; me quiero desaparecer, no quiero existir, que me trague la tierra, deseo morir, quiero suicidarme, entre otros.

. Acciones creativas: Afrontar, buscar soluciones, preguntarle al corazón, con humildad conectarme de manera intuitiva con el Creador, consultar a un experto, persistir, prestar atención, comprender, perdonar, meditar, entre otros.

ÁREA VITAL	PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS	CREENCIAS OCULTAS	EMOCIONES	ACCIONES CREATIVAS
1. HOGAR: integración armónica de la vivienda y los miembros de mi familia que viven en nuestra casa.				
2. ESPIRITUALIDAD: corresponde al proceso de cumplir mi propósito esencial espiritual de consciencia plena, en unidad al Creador				
3. SALUD: para con autodisciplina gozar de mayor salud, prolongar mi juventud saludable				

4. TRABAJO/ESTUDIOS: realizar actividades para adquirir conocimientos y destrezas para producir un bienestar aplicando mis capacidades y recursos.				
5. NIVEL ECONÓMICO: capacidad de utilizar mi dinero para el disfrute de mi bienestar.				
6. AMISTADES/RELACIONES: intercambio de energías de manera física, psicológica y espiritual con presencia, señales, gestos, palabras o acciones.				
7. ALIMENTACIÓN: aprovechar lo saludable para cada uno de mis componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético.				
8. CONFIANZA, certeza interior en que Yo sí poseo capacidades y talentos para superar los retos a mi inteligencia				

Gracias por su contribución con la neuropsicología de la conducta humana.

(Falta elaborar los test para evaluar el foco de atención interno o externo) En psicología clásica conocido como locus de control intrínseco o extrínseco