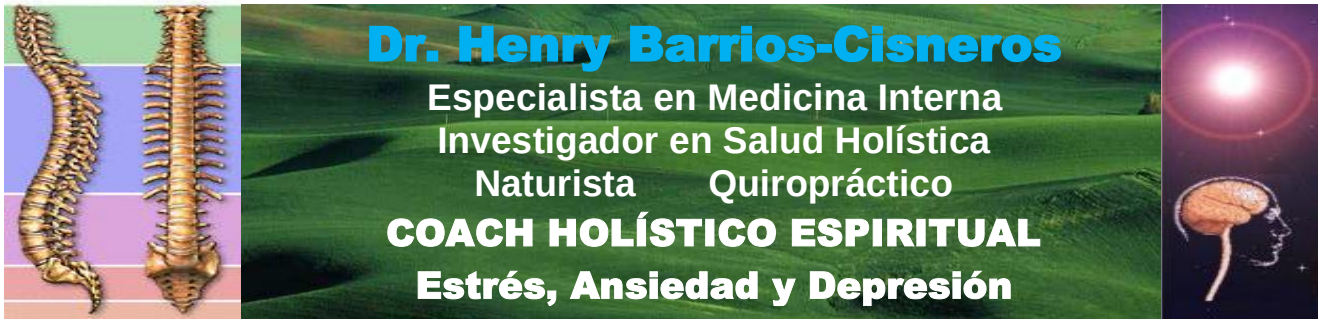


www.educacionysaludholistica.org +58 4147151902 henrybarrioscisneros@gmail.com

AUTOAMOR Y SALUD HOLISTICA

Barrios-Cisneros, nuviembre 2024.

Luego de más de 46 años de estudio de la medicina, 40 años como Especialista en Medicina Interna y más de 38 dedicado a la investigación y desarrollo de la Salud Holística (Barrios-Cisneros 1995, 1999, 2000, 2014, 2020, 2021 2023 y 2023b), estoy más convencido que la causa de raíz del deterioro de la salud o del sufrimiento es debido a las deficiencias de autoamor o las carencias de amor por sí mismo (Barrios-Cisneros, 2000).

Cada Ser humano lleva en su interior, más amor del que puede imaginar y reconoce. Es una energía creativa vivificante que le ilumina desde el interior en su proceso evolutivo y transcendente de aprehendizaje significativo de su Ser espiritual supraconsciente. A continuación, se define los términos complementarios entre Aprehendizaje y aprendizaje y otros conceptos básicos de importancia.

Cuadro 1. Relación sinérgica entre aprehendizaje y aprendizaje

Aprehendizaje	Aprendizaje
Es el proceso del Ser espiritual supraconsciente para apropiarse de conocimientos sobre una ciencia, arte, oficio u otra cosa, por medio de la autodisciplina en la aplicación de su consciencia plena de unidad, en la práctica persistente del cultivo de la sabiduría en el estudio y entrenamiento; le aporta experiencias que de manera flexible se fija en la memoria y con responsabilidad mejora continuamente, aplicando en coherencia todo el cerebro integrado y dirigido desde la corteza prefrontal.	Es un complemento sinérgico del aprehendizaje, que consiste en un proceso del condicionamiento de la mente subconsciente para que copie conocimientos sobre una ciencia, arte, oficio y otra cosa, por medio del estudio, el repaso o la práctica de una conducta duradera que de manera dogmática o flexible se fija en la memoria, aplicando de forma predominante el sistema límbico y corteza cerebral izquierda.

La humildad del lápiz en el reaprehendizaje significativo.

Es lo que siempre de manera inevitable ocurre en la Educación Holística del Ser, por medio de las experiencias que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano, y por lo tanto lo capacita para vivir tomando consciencia de cada momento presente, para expresar su Nivel de consciencia de sabiduría y amor.

La vida de todo Ser humano en este plano terrenal (escuela de vida) es un eterno, permanente, constante, indetenible y continuo proceso de reaprehendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. En el proceso de la educación académica de todo Ser humano se utilizan dos herramientas fundamentales para apropiarse del conocimiento o expresarlo. Son el **lápiz**, que es el activo con que se escribe y el **papel** o cuaderno, que es el pasivo.

¿Por qué razón los creadores del lápiz integran la punta de grafito con la goma de borrar?

Esto se debe a que, como todo aprendiz, siempre cometemos errores o equivocaciones, por ello se utiliza el borrador del lápiz, que muchas veces se termina quedando con bastante grafito, siendo complementado por la nata de borrar. Así, en nuestro aprendizaje significativo lo más seguro es que también estamos cometiendo errores. Es por ello que, necesitamos a la humildad para darnos cuenta o aceptarlo y al perdón para borrar y redimir nuestras equivocaciones. Es importante comprender y aplicar las palabrea de Jesús: "*Padre, padre perdónalos, porque no saben lo que hacen*" *Lucas 23:34*

Humildad, es reconocer y aceptar con honestidad, tolerancia y compasión consigo mismo las limitaciones, confusiones y errores que siempre está sujeto a cometer; para el aprehendizaje, cada error o supuesto fracaso simplemente es una granDIOSA lección y oportunidad, para con persistencia cultivar la sabiduría.

Compasión, es el profundo compromiso de identificarse y ocuparse con persistencia por erradicar las causas básicas y de raíz del sufrimiento, propio y de otros, con amor incondicional. Tiene tres componentes simultáneos: a) Empatía, b) Ocuparse por la solución y c) Felicidad por el logro. De aquí se deriva la **autocompasión**, es el compromiso de ocuparme con persistente autodisciplina de erradicar las causas básicas del sufrimiento propio de manera resiliente, con el propósito de ser cada día más sano, próspero y feliz.

Realmente estoy cultivando mi autoamor

Autoamor, es el verbo de la autovaloración con autocuidado, consiste en aplicar con responsable autodisciplina lo mejor de las potencialidades, conocimientos, capacidades y recursos para consolidar y fomentar una vida cada día más sana, próspera y feliz. Se fundamenta en que: "Por mi bienestar no es suficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar haciendo con amor y excelencia, lo que ya se sabe hacer muy bien".

Quien realmente se ama, aplica con persistente y responsable autodisciplina la Ley de autoamor, porque con autocuidado se valora y cultiva su sabiduría previsiva, mediante el mejoramiento continuo de su estilo de vida saludable que le fomenta el gozo de salud, prosperidad y felicidad.



Figura 1. Acróstico de AUTOAMOR

Partiendo de las definiciones de los 8 tipos de amor que definen Therapyside.com (2024). Asociando el amor con las neurociencias, a continuación, se presentan 4 conceptos relacionados, según el nivel de consciencia:

Cuadro 2. Diferentes tipos de amor

Autoamor	**Amor obsesivo**
Representa el amor puro para con uno mismo, es la manifestación del Ser espiritual por medio de la unidad de todo el cerebro integrado y dirigido desde la corteza prefrontal, deseosa de gozo existencial. Propia del quinto nivel de consciencia.	Representa el amor desequilibrado poco saludable, es la manifestación de la mente subconsciente reactiva, desde el sistema límbico o amígdalas cerebrales tratando de dar y recibir seguridad. Propia del segundo nivel de consciencia.
Es la base prioritaria para poder amar realmente a otro de manera saludable y al Creador. Se alimenta por medio sentimiento de dignidad que comprende la autovaloración, la autorespeto, la autoaceptación, la autocompasión, la autodisciplina y el autocuidado.	Es el que se comparte desde la codependencia para llenar los vacíos interiores por desvalorización que causan miedo, soledad o rabia contra la propia persona. Se alimenta con la seguridad.
Amor familiar	**Querer**
Representa el amor incondicional de las madres para con sus hijos, entre parejas consolidadas o amigos sinceros, es la manifestación de la mente consciente, desde la corteza cerebral derecha. Propia del cuarto nivel de consciencia.	Representa el amor aparentemente pragmático, por intereses comunes y el amor pasional sexual, es la manifestación de la mente subconsciente dogmática, desde la corteza cerebral izquierda deseosa de poder y placer material. Propia del tercer nivel de consciencia.
Es primordial para poder amar sanamente a sus hijos, pareja y amigos. Se mantiene por medio del compromiso, el respeto y el cuidado recíproco.	Es generado desde la mente dual conflictiva con lucha de poder. Se mantiene por la avaricia egoísta y el beneficio aparente, al negociar intereses comunes.

Autoamor en estadísticas

Al procesar los datos aportados por 1.104 Seres humanos participantes, a quienes de manera exploratoria se les aplico la prueba del amorómetro (Barrios-Cisneros, 2014) en la consulta médica durante los últimos tres años, se observa las siguientes tendencias en número de casos y porcentajes:

Cuadro 3. Escala del Amorómetro, número de casos y porcentajes

0		**1**		**2**		**3**		**4**		**5**		**6**		**7**		**8**		**9**	
Se odia		**Se desprecia**		**En confusión**		**Se entiende**		**Se acepta**		**Se quiere poco**		**Se quiere medianam.**		**Se quiere mucho**		**Se ama**		**Deseos de morir**	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
63	5,7	100	9,1	3	0,3	88	8,0	**493**	**44,7**	186	**16,8**	141	**12,8**	28	2,5	**0**	**0**	2	0,2

Entre estos 1.104 casos, a quienes se les realizó la prueba del nivel de autoamor según la prueba del amorómetro, se observa:

a. Ningún caso con nivel 8, lo que significa que ninguno de los explorados se ama.
b. En el nivel 4, se encontró **493** (44,7%) que se aceptan
c. En el nivel 5, **186** (16,8%) de casos que se quiere poco.
d. En el nivel 6, 141 (12,8%) que se quiere medianamente

El amor es tan absoluto como el embarazo, me amo plenamente o sólo me quiero

A continuación, se presenta las diferencias entre quien se ama y quien se quiere. Al complementar los conocimientos con los del cuadro 4; conteste con honestidad la pregunta que se encuentra luego.

Cuadro 4. Diferencias entre quien se ama y quien se quiere

QUIEN SE AMA	QUIEN SE QUIERE
• **Quien se ama, se cuida, de manera consciente desde su poder interno se facilita las mejores condiciones de vida para ser sano, próspero y feliz, actuando con persistencia para elevar su consciencia de autoamor y comunicarse con sabiduría.**	_ Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, buscando en el poder externo de los demás o las cosas y las condiciones para poder subsistir. De manera reactiva o impulsiva, como adicto al sufrimiento, se expone a factores de riesgo para su salud, apegado a hábitos autodestructivos.
• **Quien se ama, se comprende, se valora y se acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, por medio del aprehendizaje y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana.**	_ Quien se quiere, se desvaloriza y rechaza, buscando ocultar esa parte de sí que no quiere aceptar y reprime. Vive en un círculo vicioso obsesivo, repitiendo una y otra vez situaciones que mantienen su adicción. Asume una actitud de víctima incapaz de superar su enfermedad.
• **Quien se ama, está desapegado al entorno, vive centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo.**	_ Quien se quiere, está apegado a la aprobación y aceptación del poder de su entorno o cosas. Se menosprecia, desvaloriza y actúa con temor, por falta de confianza en sí mismo.

Con humilde honestidad: ¿Realmente sí, estas cultivando tu autoamor? _____

Quien se ama, con autodisciplina se ocupa de sanar su vida. Por ello se apoya en el código moral de conducta sanadora, que es un conjunto de tres principios fundamentales para el fomento del bienestar de la humanidad, que como estrellas radiantes iluminan el interior de cada Ser humano:

1. ***Evito hacerme daño y aplico con eficiente excelencia lo mejor para mi bienestar.***
2. ***Evito hacerle daño a los demás, sirviéndoles con lo mejor para su bienestar.***
3. ***Evito hacerle daño y cuido a la naturaleza y a las cosas.***

Con persistente autodisciplina y responsabilidad se ocupa de aplicar la Ley de autoamor, que de aprovecharse con persistencia fomenta el autocontrol. Así, la persona, la familia y la comunidad gozan de un creciente nivel de paz y de armonía.

> **Ley de autoamor**, es un verbo con el principio esencial de: "*Porque me amo, a pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; con consciente autodisciplina y templanza adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar más SANO, próspero y feliz. Con persistente autodisciplina evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario o dañino para la salud de mi cuerpo, mente y espíritu".*

Cuando los integrantes de una comunidad o país aplican con persistencia el autoamor, por consiguiente, los tres componentes del código moral de conducta sanadora, ahorran grandes recursos; ya no los necesitan para tratar enfermedades, evitar sufrimientos, colocar límites o imponer el cumplimiento de la ley. De ahí que sea la manera más eficiente y rentable acción de gerencia gubernamental, generadora de abundancia y productividad económica.

Aclarando los conceptos entre miedo y temor

La mayoría de las personas tienden a utilizar como sinónimos los conceptos de miedo y temor, con lo que sin querer se causan una confusión mental que les dificulta superar los condicionamientos alucinatorios de su mente, causados por el terrorismo informativo que reciben de sus padres, familiares y medios de comunicación. Para liberarse de los efectos neurolingüísticos de esta confusión auto limitante, es priorio tener bien claro que significa cada termino.

Cuadro 5. Aclarando los conceptos entre miedo y temor, con ejemplos

Miedo	Temor
Es una reacción natural de la mente subconsciente de inseguridad, ante la percepción por alguno de los sentidos de una causa real o ilusoria, que estimula al sistema nervioso, con perturbación ante la presencia de una situación, cosa o animal, que se valora como amenazante a la vida o a la integridad, causando una reacción de huida, lucha o sumisión para salvarse o protegerse del eminente peligro.	Es una reacción de la mente inconsciente instintiva por condicionamiento aversivo de inseguridad, ante alucinaciones o delirios, que debido a la creencia perturba el ánimo, por una situación imaginaria que no existe, ni estimula ningún sentido y se valora como amenazante a la vida o a la integridad, pero que solo está en la fantasía de la persona, archivada por reforzamiento a nivel de las amígdalas cerebrales.
- Ver un carro que se viene encima. - Observar de repente a una culebra (perro, toro, caimán, tigre) cerca. - Ante un terremoto o una tormenta	- Vulnerable a que le pase algo malo. - Permitir abusos o maltratos por temor a la soledad y quedar solo en la vida. - Evadir o bloquearse por temor a fracasar.

Con honestidad: ¿Cuántos de tus temores o preocupaciones se te han hecho realidad? _____

Ante los retos al granDIOSO tesoro de la Inteligencia para evaluar si el Ser humano está aplicando su inteligencia: con sabiduría de manera creativa o con ignorancia de manera destructiva. Existen dos tendencias posibles respuestas que puede realizar:

a. Creativas, donde con confianza en sus dones, talentos y capacidades de manera consciente decide, afrontar los retos, busca soluciones, con humildad se conecta con el Creador, consulta a un mentor experto, persiste en cultivar su sabiduría, medita para comprender, perdona, pregunta de manera intuitiva al corazón (Barrios-Cisneros, 2023); entre otras.

b. Destructiva, donde por su falta de confianza y temores de manera inconsciente reacciona evadiendo o corriendo médiate: pelear, discutir, encerrarse, aislarse, llorar, culpar, sumisión, sometimiento, deseos de no existir, actitudes suicidas o autodestructivas como procrastinación, consumo de drogas o comidas chatarra, conductas violentas temerías, entre otras.

Seis pasos para superar los temores (Barrios-Cisneros, 2023)

1ro. Clarifico mis principios de vida, dones, talentos y propósito de vida y en coherencia a ellos:
2do. Mejoro mi autoconsciencia sobre lo que significa para mi tener temor: ¿Para qué, hasta el momento me ha servido esta alucinación?
3ro. Identifico mis pensamientos y sentimientos automáticos generadores de temor: ¿Qué necesito aprender?
4to. Me enfoco en trascender los automáticos pensamientos y creencias catastróficas.
5to. Disciplino mi mente con responsable autodisciplina en mi autocontrol transcendente.
6to. Observo con autoconsciencia y confianza para persistir en mi humilde autocompasión como aprehendiz.

Las emociones destructivas despiertan a la autocompasión

La inseguridad es la consecuencia de la falta de confianza en mí divinidad

El miedo es un medio para el humilde aprehendizaje de confianza

El temor es una alucinación que me motiva a cultivar mi autoamor

La tristeza es el vacío que me estimula a encontrarte desde mi Ser espiritual

La soledad me hace consciente de mi vacío interior y buscar la unidad entre mi espíritu-mente-cuerpo

La rabia activa la autoconsciencia para aceptarme tal como soy

El odio me invita a cultivar la autoaceptación y el autoamor

¿Agradezco de manera consciente?

Agradecer, es el verbo de mostrar gratitud o dar gracias con acciones o hechos, por las bendiciones, favores o los beneficios que hemos recibido, correspondiendo de alguna manera.

¿En este plano terrenal a quienes agradecer? En primer lugar, al Creador que nos aporta sus bendiciones, consentimiento o aprobación, para que nuestro Ser espiritual experimente la vida terrenal. En segundo a la madre y el padre a quienes **el Creador me confío** como hijo o hija. Tercero la madre naturaleza que aporta la energía y nutrientes para la existencia de aprehendizaje terrenal; también a los familiares, maestros, pareja, amigos, a los productores de los alimentos que me llevo a mi boca, los que mantienen y aportan los servicios de agua, luz, comunicación, entre otros.

Motivos para agradecer: por mi vida, mi familia, mi salud, los Seres que el Creador me confió como hijos para educar, guiar y liberar a la vida para su felicidad; el hogar, las bendiciones de poder: caminar, alimentarme, hablar, compartir, comunicarme, aprehender, reír, asearme, trabajar con vitalidad, conducir, servirle al Creador por medio de la humanidad, entre otros.

Las maneras más reales de agradecer:

a. Cultivar el autoamor con persistente autodisciplina para con sabiduría y liberar mi mente.
b. Transcender mi nivel de consciencia para con sabiduría y amor gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad.
c. Servir al Creador con mi humilde y eficiente testimonio de vida.
d. Servir al semejante con amor por medio de mi testimonio.
e. Contribuir con la salud, prosperidad y felicidad de la humanidad y de la madre naturaleza.

Coach holístico espiritual

Autocoaching, es una metodología de autoconocimiento y autodisciplina que aplica el aprehender a cultivar el autoamor para con persistente autocuidado perfeccionar los talentos, dones y las habilidades del Ser humano, en sus componentes espiritual, emocional, orgánico, social, energético y profesional, para mejorar continuamente su Nivel de consciencia en el aspecto personal, familiar, laboral y otros ámbitos de sus áreas vitales. Se realiza sin la necesidad de un experto, siendo el Ser humano el propio sabio director de su vida (Barrios-Cisneros, 2023).

Autodisciplina, es la mayor demostración de que realmente si me amo, consiste en la autoconsciencia para hacer con persistente responsabilidad, lo que me corresponde para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad, aunque mi mente se resista y mi cuerpo se opongan a ello, realizando con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya se hacer, muy bien.

Coach de salud holística o coach holístico espiritual, es un humilde servidor al Creador que se ama y con persistente autodisciplina aplica la Ley de autoamor para disfrutar de una juventud saludable prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz; por medio de su humilde ejemplo vivencial le sirve con sabiduría a la creación con alto nivel de consciencia y científico, ocupándose creativamente de acompañar y entrenar al Ser humano y a la humanidad para que se hagan autoresponsables de la promoción del 5to Nivel de consciencia y la previsión de la Salud Holística de cada participante que así lo quiera. Mediante el autocuidado aplica con persistente autodisciplina el estilo de vida saludable, en diferentes ámbitos:

1ro. Personal, siendo un humilde y persistente ejemplo vivencial que mediante su sabio testimonio de vida guía y entrena a los semejantes participantes para que gocen de ser sanos, prósperos y felices.

2do. Familiar, como líder creativo de sus seres amados, promocionando con persistente sabiduría y humildad la consciencia y salud holística de su hogar.

3ro. Comunitario, a nivel local, regional, empresarial, nacional e internacional, con alto nivel de consciencia, científico y gerencial, fomenta la paz, prosperidad y felicidad.

Como cada Ser humano es el único responsable de su salud y contribuye de manera complementaria con la de su entorno, es fundamental entrenarlo en consciencia plena de unidad al Creador y amor, para que por sí mismo evolucione y transcienda su nivel de consciencia, a fin de que fomente los factores protectores de su salud y con sabia persistencia sea cada día más sano, próspero y feliz.

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación con autodisciplina de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento creativo de salud, prosperidad y felicidad. Es el segundo principio esencial del Ser humano, se fundamenta en dos principios: a) *La práctica persistente es la madre de la sabiduría* y b) *Si un conocimiento, estrategia o proceso no contribuye al fomento creativo de mayor nivel de bienestar a la humanidad, no puede ser tomado como cierto, real, verdadero y de utilidad*.

Eficiencia, es una relación de costo beneficio donde se evalúa la mayor productividad o efectividad con la inversión del menor número de recursos. Supone conseguir un resultado concreto a partir de un mínimo de recursos o bien obtener el máximo beneficio con el mínimo de recursos invertidos. (Lam, 2008). Teniendo presente que un dólar invertido en previsión es más productivo que un millardo de dólares invertidos en prevención, los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación, la gerencia o cualquier proceso a fin de consolidar y mejorar continuamente la salud, prosperidad y felicidad o para el desarrollo integral en el siglo XXI, se caracteriza por los siguientes principios:

1. *Ser muy sencillo comprender, fácil aplicar y simple de evaluar sus efectos*.
2. *Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles*.
3. *Ser inocuo o produce el mínimo efecto dañino, para quien lo recibe, lo aporta y la naturaleza o el entorno*.

Cuando se persiguen determinados resultados también deben quedar bien claro, cuáles son las formas más eficientes de alcanzarlos y cuáles son los procesos técnicos que se deben abordar para llegar a ellos con eficiencia (Lam, 2008).

Eficiente excelencia, es un conjunto de criterios prioritarios para medir la persistente mejoría y optimización de la calidad y bondad de los más sobresalientes resultados de un servicio o acción que se realiza, porque es extraordinariamente bueno en eficiencia y efectividad, al aportar soluciones creativas de raíz y satisfacer las necesidades. Tiene presente el principio que: ***solo se mejora la eficiente excelencia de lo que de manera sistemática se mide con indicadores de calidad, se registra y de manera creativa se busca solucionar los errores o deficiencia que causan interferencias y retan la sabiduría del granDIOSO tesoro de nuestra inteligencia***.

Holística, es el enfoque global o integral del Ser humano, que como estrella indivisible de manera incondicional se le sirve amorosamente. Es un verbo que se cumple cuando la ciencia, el arte o la institución le sirve incondicionalmente a todos los Seres humanos o país que así lo quiera, de manera libre y universal como lo es el aire, la luz solar y el método científico, para el fomento de la salud, prosperidad y felicidad en la humanidad.

La holística, es un verbo o conjunto de acciones sistemáticamente planificadas en un proceso de persistente mejoramiento continuo de la eficiencia y excelencia, para de manera libre y universal, cumplir el propósito de consolidar el mayor nivel de Bienestar Integral a la humanidad. También de los componentes espiritual o consciencia, psicológico o sistema de creencias mentales, orgánico o vehículo material, social o comunicación y energético o gerencial del Ser humano, empresa o comunidad que así lo quiera.

En el siglo XXI se entiende a la holística, como un proceso evolutivo y transcendente donde se aplica con persistente cultivo de la sabiduría la gerencia eficiente de la educación, la economía y la salud, integrando de manera sinérgica lo mejor de todas las ciencias, las artes y la tecnología, sin pertenecer a ninguna corriente filosófica, religiosa o política, con el propósito de aportar soluciones creativas de raíz antes los problemas o dificultades que retan el granDIOSO tesoro de la inteligencia del Ser humano, a fin de que, de manera individual o colectiva disfrute de mayor salud, prosperidad y felicidad.

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 manifestación de la divinidad o Ser espiritual, echo a imagen y semejanza de la Creación, el YO superior supraconsciente, 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 espiritual, psicológico, orgánico, social y energético en una coherente relación armónica entre sus partes. Se comprende como **una trinidad** (**Espíritu, mente y cuerpo**) en continuo aprehendizaje significativo para transcender su Nivel de consciencia.

La vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, constante, continuo, indetenible y permanente proceso de aprehendizaje significativo, que sólo termina cuando se cierra el ataúd.

Autocuidado de mi Salud

Prevención primordial: Se refiere a la previsión de salud mediante la **promoción de salud, el autoamor** y el **autocuidado** médiate el estilo de vida saludable. Se dirige fomentar los factores protectores de la salud, favoreciendo el surgimiento y la consolidación de patrones de vida sociales, espirituales, económicos y culturales; éste es el nivel de prevención más recientemente reconocido, porque tiene gran relevancia en el campo de la salud poblacional, el aumento del nivel económico y de calidad de vida.

Autocuidado, aprender a sentir que se necesita, como un hijo recién nacido a su madre, es aportarse con autocompasión todo lo que conoce que es lo mejor para la alimentación, protección y desarrollo de la salud, prosperidad y felicidad de su vida. Aprehender las bases científicas de cómo cuidarse mediante un estilo de vida saludable (*leer más adelante*) que siempre fomente su bienestar orgánico, mental y espiritual.

Atención previsiva de salud, es un proceso evolutivo de entrenamiento en conocimientos, técnicas y estrategias eficientes a todos los Seres humanos que conforman la familia, empresa o comunidad, para el desarrollo de habilidades y destrezas en el cultivo de la sabiduría, persistiendo con autodisciplina en el autocuidado por medio del estilo de vida saludable, para el mejoramiento continuo de su calidad de vida y salud integral. A continuación, se clarifica que es previsión con respecto a prevención:

Cuadro 7. Objetivos de la prevención primaria y la previsión de la salud holística

Objetivos de la prevención primaria	Objetivos de la previsión
a. Crear las condiciones favorables para resistir el ataque de la enfermedad. Por ello se enfoca hacia las tendencias destructivas del problema que hay que evitar o combatir.	a. Crear las condiciones favorables para que el Ser humano la familia y la comunidad mediante el autocuidado, sean cada día más sanos, prósperos y felices. Por ello, se enfoca hacia las tendencias creativas de la salud y el disfrute del bienestar.
b. Intentar el aumento de la resistencia del individuo mediante vacunas o llevarlo pasivamente, como "paciente" a un ambiente favorable para resistir o evitar las enfermedades.	b. Aumentar el Nivel de Consciencia del Ser humano, entrenándolo en el ámbito individual y colectivo, para que de manera consciente sea persistente en la autorresponsabilidad de aplicar el estilo de vida para fomentar su salud integral.
c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad y al problema.	c. Crear soluciones favorables para el eficiente disfrute de la salud y bienestar de la humanidad.
d. Romper el eslabón más débil de la cadena epidemiológica, evitando que se produzca el estímulo de la enfermedad.	d. Reforzar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que con sentido común aplique la Ley de autoamor en el disfrute de mejor calidad de vida.

Fuente: Barrios-Cisneros Henry (2000, 2014, 2020).

Atención primaria de salud, es un enfoque holístico de la salud centrado en las personas que considera la prevención tan importante como la curación. Como parte de ese enfoque preventivo, aborda las causas últimas de la mala salud, aunque se hallen fuera del sector sanitario con la participación de las comunidades afectadas, lo que permite combatir más cerca de su raíz las amenazas para la salud (OMS, 2008).

Investigación científica con enfoque holístico de la ciencia en el autoamor

Al aplicar la investigación científica con enfoque holístico de la ciencia (Hurtado, 2012), como un proceso global, concentrado, organizado, complementario y evolutivo, que le ofrece a los investigadores, educadores o gerentes una estrategia ecuánime que integra de manera coherente y sinérgica todas las corrientes científicas, filosóficas y tecnológicas, para que con persistente autodisciplina apliquen el método científico en comprender y mejorar continuamente la realidad de la naturaleza del Ser humano y su entorno. Se basa en el objetivo registro sistemático y control de la calidad de las acciones aplicadas y sus efectos para la eficiente gerencia de recursos.

El método científico se aplica con ecuanimidad, para aportar eficientes soluciones de raíz. Por ello, luego de más de 40 años de investigación y desarrollo de la salud holística, planteo la hipótesis siguiente:

"La raíz esencial de la salud, prosperidad y felicidad de cada Ser humano, es el autoamor"

Aplicando con ecuanimidad la ciencia en la Salud holística con el propósito de estudiar, analizar y comprender con objetividad las evidencias para someter a prueba esta hipótesis. Valorando de manera imparcial con persistente sistematización los datos que la puedan negarla o confirmarla:

1ro. ¿Cuál es el origen de la carencia de autoamor en el Ser humano?
2do. ¿Cómo influye el autoamor en la salud, prosperidad y felicidad del Ser humano?
3ro. ¿Cuál es la solución creativa más efectiva y eficiente para con sabiduría sanar el autoamor?

El método científico, es un procedimiento mediante el cual, los hechos que se observan y registran con ecuanimidad en una investigación, son sometidos a prueba a través de la observación objetiva del fenómeno que se estudia, mediante estudios clínico-epidemiológicos analíticos retrospectivos, prospectivos observacionales o experimentales.

Cuando mediante la sabia aplicación del método científico de la ciencia se devela las causas de raíz de los problemas, se encuentran soluciones creativas que los erradican

1ro. ¿Cuál es el origen de la carencia de autoamor en el Ser humano?

Las evidencias observadas hasta el omento de manera empírica y por someter a prueba mediante el método científico, isinuan que están asociado a los procesos desde antes de la fecundación hasta los primeros 7 años de vida de cada Ser humano. Estos procesos condicionan el sistema de creencias o pensamientos de su mente y sus sentimientos, causando efecto sobre el nivel de autoamor y de consciencia (Joe Dispenza, 2018, Caroline Leaf 2013, 2021, Barrios-Cisneros 2023).

El sistema de creencias, es una alucinación mental, producto de un engaño por condicionamiento que confunde a la mente subconsciente y hace reaccionar a la persona durante toda su vida, porque supone verdadero la valoración y el sentirse digno, que cree tener de su vida. Esta creencia puede ser liberadora o limitante, al condicionar la memoria sobre las experiencias que tiene acerca de un suceso o cosa de su pasado. También es conocida como interferencia inconsciente, patrones auto-saboteadores, programaciones inconscientes y virus mentales (Barrios-Cisneros, 2023).

Cómo sostiene Gallo González en el libro "La Magia del Perdón" (2002: 95)

> "En la filosofía oriental se asegura que antes de nacer y con la luz de Dios, nosotros mismos elegimos a nuestros padres, nuestro hogar, la misión que vamos a desempeñar y los hechos trascendentales que nos permitirán aprender las lecciones de amor. Aunque afirman que el alma encarna en el lugar y hora que le corresponde dentro de las grandes leyes del cosmos, ellos insinúan que en cierta forma en los **niveles espirituales** tenemos cierta libertad para elegir dicho ambiente de nacimiento y acá en la tierra somos libres para afrontar la forma de vivir de acuerdo con ese destino elegido. Eso quiere decir que aquellas personas con las que sostenemos relaciones permanentes o temporales están allí para enseñarnos paciencia, aceptación, perdón, entrega, tolerancia y otros valores." (pp: 95)

Según Barrios-Cisneros (2023), algunas personas de manera alucinatoria, le da a la creencia completo crédito, como cierta o verdadera. Por lo que se apega de manera dogmática a ese condicionamiento del pasado, actuando de forma obsesionada y neurótica; repitiendo actitudes compulsivas, aunque destruyan la vida. Dentro de estas alucinaciones que tienen influencia desde antes de la fecundación resalta, las tendencias del foco de atención creativo o destructivo de los futuros padres, el muro de corazón, el Darma o Karma y el nivel de consciencia.

Quien presenta autoamor, tiene su intención y enfoque hacia las tendencias creativa, Quien carece de autoamor, su atención está enfocada hacia las tendencias destructivas

Foco de atención creativo o destructivo de los futuros padres

Según el sistema de creencias de cada Ser humano, tiende a presentar la intención enfocada hacia una de las dos tendencias existentes en la naturaleza:

1. **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 se valora y 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, respeto, responsabilidad, resiliencia, 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 su Ser espiritual supraconsciente, causando un sabio manejo del estrés. De manera consciente aplica todo el cerebro integrado en armonía desde la corteza prefrontal.
2. **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 condicionada, que los demás o las circunstancias son los responsables 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. De manera inconsciente aplica el cerebro desintegrado en conflicto desde la amígdala cerebral.

En la investigación que se inició a partir de octubre de 2023, a nivel Online que usted puede acceder por medio de https://proyectosula.com/hb/datos_foco_atencion.php. La "*estadísticas relacionadas a la encuesta del foco de atención*" Total de participantes: 101

Participantes con tendencias creativas: 29 (28.71%)
Participantes con tendencias destructivas: 72 (71.29%)

Nunca se puede esperar la salud, prosperidad y felicidad que se logra cuando se tiene enfocada las creencias, pensamientos, sentimientos y autovaloración hacia las tendencias creativas, si la mente condicionada está enfocada hacia las tendencias destructivas.

Si quiere conocer cómo influye el foco de atención consulte en www.educaciónysaludholistica.org **Neurociencias del foco de atención y Niveles de consciencia** (Barrios-Cisneros, 2021)

Muros de corazón

Es un cortocircuito energético que causa una coraza energética en torno del corazón, que imposibilita la liberación del apego al pasado para lograr la consciencia de unidad. Ocurre cuando las emociones atrapadas por algún resentir en su proceso de reaprehendizaje significativo, se convierte en una herida del alma, que ocasiona un cortocircuito energético en torno a la energía del corazón, que impide la comprensión e integración del Ser espiritual con la mente subconsciente (integración de la unidad espíritu-mente-cuerpo), para superar los conflictos internos y cooperar en armonía. (Bradley, 2007).

Si no es liberado, con toda seguridad impide que se integre la relación de unidad y coherencia entre el espíritu-mente-cuerpo para que el Ser humano pueda vivir su vida en paz, armonía y amor consigo mismo.

Sin darse cuenta, el afectado se sabotea para seguir su camino del cultivo de la espiritualidad, conocido como dharma. Lo que le impide hallar, develar y lograr su propósito de vida espiritual y cumplir su misión de vida. Porque, aunque no quiera, desde el subconsciente tendrá conductas reactivas inconscientes y autodestructivas, que lo estancan y mantiene en el círculo vicioso de sufrimiento personal y que sin darse cuenta proyecta a su familia y al entorno.

Lo encontrado en los casos en estudio tanto en Barinas como en Mérida se presenta en los cuadros siguientes (Barrios-Cisneros, 2023).

Barinas 2018 a 2021.
Muro de corazón 565

Presente		Ausente	
N	%	N	%
485	**85,40**	80	14,16

Mérida 2018 a 2021.
Muro de corazón 349

Presente		Ausente	
N	%	N	%
307	**87,97**	42	12,03

En Barinas, de los 565 participantes durante el intervalo 2018 – 2021, 485 (**85,40**%) lo tuvieron presente, y en Mérida de los 349 casos, 307 (**87,97**%) presentaron un muro de corazón.

Tal como Barrios-Cisneros (2023) reporta en el capítulo 7 del libro "Neurociencias para vivir con sabiduría". Al buscar el posible origen de muro de corazón entre los participantes de Barinas y Mérida, se encontró de los 362 casos estudiados, 305 (84,25%) se originaron en el embarazo, 41 (11,33%) de

estos, estuvieron relacionados con influencias transgeneracional; 6 (1,66%) originado en vidas pasadas y en 10 casos (**2,76**%) el origen fue en la vida presente. De estos datos indican que en los casos estudiados el 97,19%, de los muros de corazón se iniciaron a más tardar en el momento de que los padres se dieron cuenta de que existía un embarazo de manera no programada e inesperada.

La tendencia anterior se refuerza al buscar el tipo de muro de corazón en 382 casos chequeador (Barrios-Cisneros, 2023). De estos 360 (85,34%) presentaron muro de indignidad. Esta probabilidad sugiere, que la nueva situación, posiblemente causó en estos padres embarazados una sorpresa, con sentimientos enfocados hacia las tendencias destructivas.

Todos las condiciones o experiencias desde el momento de la fecundación y del estado emocional de los futuros padres, con mayor énfasis en la madre, son causas que tienen un efecto condicionante el estado de autoamor en el feto, el niño por nacer, que liberan o bloquean la creencia de dignidad y valoración durante el resto de la vida de cada Ser humano.

Cuando un ser humano presenta creencias de no ser digno tiende a desvalizarse con lo que de manera progresiva tiende a disminuir su autoestima, aceptación y confianza. Lo que aumenta las carencias de autoamor.

Los miedos son perturbaciones del ánimo de inseguridad por causas reales o ilusiones
Los temores son perturbaciones del ánimo de inseguridad por fantasías o alucinaciones

Niveles de consciencia asociado con la salud, prosperidad y felicidad

Como explica Barrios-Cisneros (2023) en capítulo 5 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría***. Los Niveles de consciencia,** es un camino que aplica los avances de la neurociencias para cultivo de la espiritualidad con un enfoque holístico, que permite comprender el grado de reaprehendizaje significativo que alcanzan los Seres humanos en la evolución y trascendencia del condicionamiento de su mente en el cultivo de su sabiduría, sobre su manera de pensar, sentir y actuar desde la corteza prefrontal, por medio de la integración sinérgica de la aplicación de las cinco estructuras funcionales y psicológicas de su Sistema Nervioso Central: espiritual o Nivel de consciencia de sabiduría y amor, energético o capacidad gerencial, social o comunicacional, psicológico o sistema de creencias y orgánico o instintos de subsistencia. Estas cinco funciones cerebrales relacionadas con los niveles de conciencia son:

a. **Creativa-holística-trascendente**, base del 5to. Nivel de consciencia, que se expresa con todo el cerebro integrado y dirigido desde la corteza prefrontal, propia del Ser espiritual supraconsciente, con consciencia de integración sinérgica al Creador, con plena confianza en sí mismo, desarrolla sus dones y talentos con sabiduría, aportando soluciones creativas servir-ganar, donde todo el mundo se siente triunfador.

   El Ser humano desde este nivel de consciencia se siente en unidad con las Energías Creativas del universo que fluyen desde su interior y le iluminan con autoamor y sabiduría, con plena consciencia de ser un humilde instrumento al Creador. Desde el autoamor, con autodisciplina cree, siente, piensa, decide y actúa cultivando su sabiduría con un enfoque holístico.

   Porque realmente se ama, se valora, se acepta, se respeta y es autoresponsable de expresar su nobleza de espíritu en consciencia plena de cada momento presente, con lo que experimenta gozo existencial. En su humilde servicio amoroso comparte lo mejor de su amor incondicional

comunicándose con libertad e independencia tal como es consigo mismo, siendo honesto, auténtico y respetuoso.

Generalmente se siente muy saludable porque está enfocado hacia las tendencias creativas, aprehende desde el amor, la prosperidad y el gozo. Cualquier adversidad, conflicto, error, síntoma o enfermedad, se pregunta ***¿para qué experimento esta situación? o ¿qué necesito aprehender*?** Lo utiliza como un estímulo para su reaprehendizaje significativo para su transcendencia espiritual, por lo que con vitalidad disfruta de una juventud prolongada y goza de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

b. **Intuitiva-integrativa-comprensiva**, base del 4to. Nivel de conciencia, que se expresa desde la corteza cerebral derecha de la mente consciente propia de los humanos, con escucha empática, confiando en sus capacidades desarrolla sus dones y talentos con mentalidad complementaria para establecer relaciones ganar-ganar, donde todo el mundo se siente ganador.

El Ser humano desde este nivel de consciencia se siente guiado por las Energías Creativas del universo que le iluminan con amor y sabiduría, con consciencia de ser un humilde instrumento al Creador. Desde el amor, con autodisciplina cree, siente, piensa, decide y actúa cultivando su sabiduría en paz y armonía, siendo compresivo, compasivo consigo mismo en el cultivo de su sabiduría con lo que transciende sus limitaciones físicas, psicológicas y espirituales.

Porque se ama, aplica la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo como una granDIOSA oportunidad para valorarse, aceptarse, respetarse, consciente de cada momento presente, para comprender el condicionamiento del sistema de creencias de su mente hacia las tendencias destructivas para liberar su Ser y expresarse con el máximo potencial de sabiduría y amor.

Está motivado en adquirir y aplicar todo conocimiento del avance científico y tecnológico con enfoque holístico de la ciencia, en el cultivo de su sabiduría que le permite mejorar su salud y bienestar, poniendo en práctica el más saludable estilo de vida para con vitalidad disfrutar de una juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz. Toma decisiones, basándose en lo que cree que se ajusta a sus principios, dedicándose a causas nobles.

c. **Lógica-analítica-explicativa**, base del 3er. Nivel de conciencia, que se expresa desde la corteza cerebral izquierda de la mente subconsciente dogmática y egoísta propia de los simios, con mentalidad divisionista bipolar de lucha de poder, tratando de vencer o someter al que cree su opositor, en una relación ganar-perder. Donde muy pocos salen ganadores y la gran mayoría son perdedores.

La persona desde este nivel de consciencia valora al creador como un rey con normas exigentes, el cual, tiene que aprovechar al máximo para fomentar su poderío y sentirse digno de Dios. Por lo que cree que siempre hay que luchar con lo mejor de sí, para obtener lo máximo de aquellos logros materiales que se desea o es derrotado y destruido. Cree que se realiza por medio del éxito, el dominio, la influencia, el estatus y la opulenta apariencia que ostenta.

Porque se quiere, no se motiva por superar su nivel de consciencia y tiende a descalificar todo lo relacionado con esa oportunidad de aprender a adquirir un desarrollo integral con prioridad en la espiritualidad. Esta cegado a comprender el condicionamiento del sistema de creencia de su mente hacia las tendencias destructivas. Desde el temor vive con obsesión egoísta por la lucha de poder, es soberbia y le cuesta conocerse a sí mismo, es muy persistente para superar las limitaciones o conocimientos que le dificultan tener el control, su foco de control está en la relación conflictiva interna entre su espíritu-mente-cuerpo.

Cree que no tiene tiempo para su salud, aparentando ser saludable. Tiende a los excesos en las comidas, a bebidas, el sexo o derroche de dinero, como escapes a las necesidades carnales, por lo que casi siempre cae en una adicción al trabajo, fiestas, licor, drogas, mujeres, entre otras. El encontrarse y comprenderse a sí mismo lo considera como una pérdida de tiempo, que le impedirá triunfar en la vida.

d. **Asociativa-emocional-reactiva**, base del 2do. Nivel de conciencia, se expresa desde el sistema límbico de la mente subconsciente reactiva propia de los cuadrúpedos, se manifiesta por la reactividad del sistema nervioso autónomo, regulado por reacciones del simpático y parasimpático ante los estados de ansiedad, por medio de las emociones condicionadas al pasado de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor. Desde las reacciones de defensa y protección del secuestro amigdalino establece una reactiva relación perder-perder.

   La persona desde este nivel de consciencia cree en un Dios todopoderoso, soberano, que responde a las plegarias, aportando seguridad ante la eterna amenaza del mundo en que vive, que le genera temor a morir y le puede desproteger y castigas sino le obedece. Vive alucinando por el temor, por lo que actúa en la vida con dudas e inseguridad por miedo a fracasar y con ansiedad busca de manera reactiva alguien que le aporte seguridad, obsesionado por sobreproteger a la familia y a la comunidad de su entorno.

   Desde su amor obsesivo tiende a reacciona según las confusiones destructivas de su sistema de creencias condicionado desde el vientre materno y reforzado en su niñez por la desvalorización e indignidad que se refuerza con los fantasmas del pasado, que proyecta en su entorno y sobre todo en los semejantes más cercanos. Estos fantasmas son alucinaciones, sólo existen en su mente y le roban la felicidad.

   Tiende a presentar síntomas psicosociales como rabia, miedo, tristeza, inestabilidad emocional, irritabilidad, estados de fobia, llantos o aislamientos, acompañada de enfermedades psicosomáticas y abuso de drogas aceptadas o no socialmente, entre las que destacan: el tabaco, alcohol, sedantes, marihuana y cocaína. De manera inconsciente, hace lo posible para arrastrar a sus semejantes hacia su cadena de sufrimiento reactivo, es por ello que su actitud de comunicación es perder-perder.

e. **Fisiológica-motriz-operativo**, base del 1er. Nivel de conciencia, se expresa desde la médula tallo cerebral de la mente inconsciente instintiva propia de los reptiles, quien trata de subsistir como especie, mediante la defensa por los impulsos instintivos de lucha o huida, alimentación, sexo y acumulación. Para sentirse protegido de los que cree poderosos, tiende a establecer una relación dependiente perder-ganar.

   La persona desde este nivel de consciencia cree en un Dios como un ser protector, caprichoso, celoso que hay que temer para evitar ser castigado y le proteja ante la eterna amenaza a su existencia del mundo en que vive, que le genera temor a morir. Se desvaloriza y no cree poseer la capacidad de conocerse a sí mismo, ni de superar sus limitaciones por su foco de control es externo destructivo, por lo que cree que lo bueno o lo malo que pueda ocurrir en su vida es obra de la suerte o del destino, culpa de otros.

   Desde su temor obsesivo puede llegar a sentirse culpable, se condena y siente horror de sus actitudes y acciones, llegando a sentir asco de sí mismo y se castiga auto-destruyéndose o busca ser castigado por la sociedad.

> Inconscientemente rechaza cualquier estímulo o medida, para superar el sufrimiento y tiende a exageraciones inadvertidas de sufrimiento, donde el ser inválido se convierte en su forma de vida. Tiende a rechazar y no aplica el conocimiento que le permita mejorar su salud y bienestar, por el contrario, tiende a ser adicto a hábitos de vida autodestructivos o suicidas. En la tercera edad tiende a caer víctima de una amplia gama de enfermedades degenerativas incapacitantes, que requiere una fuerte demanda de atención y cuidado.

El Nivel consciencia de cada Ser humano es producto de la actitud dinámica de aprehendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel transcendente con que se integran de manera sinérgica las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central, con la sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Si quiere profundizar en el tema, con bases científicas consulte los capítulos 1,2 y 5 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría* (Barrios-Cisneros, 2023)

A continuación, se presentan los cuadros de los casos encontrados entre los participantes evaluados en la consulta médica en Barinas y Mérida.

Niveles de consciencia en 192 evaluados, Barinas 2020 a 2021

1er. Nivel		2do. Nivel		3er. Nivel		4to. Nivel		5to. Nivel	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	183	**95,31**	3	1,55	6	3,13	0	-

Niveles de consciencia en 156 evaluados, Mérida 2020 a 2021

1er. Nivel		2do. Nivel		3er. Nivel		4to. Nivel		5to. Nivel	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	152	**97,44**	3	1,92	1	0,64	0	-

De los 192 participantes evaluados en el periodo 2020 a 2021 en Barinas, 183 (**95,31**%) se encuentran en un 2do Nivel de consciencia. De los 156 evaluados en Mérida, 152 (**97,44**%) se encontró en un 2do Nivel de consciencia.

Los niveles de consciencia inconsciente (1ero), subconsciente (2do y 3ro), en la mente no entrenada nunca se hacen consciente (4to). Estos niveles inferiores 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 perdónalos porque no saben lo que hacen***".

El nivel supraconsciente (5to) sólo se logra cuando el Ser humano con humilde autocompasión y aceptación de sus limitaciones decide abrirse y aplicar la consciencia plena de unidad al Creador para aprehender a trascender los condicionamientos de su mente dual condicionada, enfocándose hacia el locus de control interno y creativo. Así aprehende a amarse, para confiar en sus capacidades internas, consciente de que sí tiene todo para gozar de las tendencias universales creativas. Y así disfrutar de una prolongada juventud saludable y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

2do. ¿Cómo influye el autoamor en la salud, prosperidad y felicidad del Ser humano?

¿*Qué significa amarse*? proviene del latín amma y ama, estas eran las palabras que los niños usaban para referirse a su mamá. Autoamor es el amor propio, es vivir en armonía, en paz consigo mismo dejar vivir a los demás con respeto. Porque tiene consciencia de sus principios, talentos y capacidades, sabe quién es, establece relaciones saludables. Tanto el amor propio como el falso amor son aprendido, cultivados en la relación con los padres desde la preconcepción hasta los primeros 7 años. A partir de allí son reforzados con las circunstancia y experiencias en el resto de su vida.

Amar es cuidado de mamá, amarse es auto cuidarse mejor a como fue cuidado por mamá. Amar es acariciar sin condiciones, amarse es acariciarse como lo hace una madre. Amar es la responsabilidad de

facilitar la realización del Ser amado, amarse es ser autoresponsable para ocuparse de la autorrealización. Amarse a uno mismo es encontrar razones para valorarse, cuidarse, protegerse y autorrealizarse. Es sentirse completo, pleno, como una unidad indivisible.

Amarse a uno mismo, significa aceptarse, sentirse digno de lo mejor de la vida, valorarse, cuidarse, responsabilizarse de cultivar la sabiduría interior espiritual, psicológica y físicamente. Tiene que ver con lo que el Ser humano cree y piensa de sí mismo. Si se ama, desde su Ser de manera consciente mantiene un dialogo interior con la intención enfocada hacia las tendencias Creativas y ser humilde y compasivo en la evaluación que hace de sí mismo. Si no se ama, de manera inconsciente mantiene un diálogo interior con la intención enfocada hacia las tendencias destructivas tendiendo a ser crítico cruel en la evaluación que hace de sí mismo.

Haciendo referencia a los Niveles de consciencia surge la suposición, por someter a prueba: El 5to. Nivel tiene autoamor o se ama plenamente, 4to. Nivel se ama medianamente, 3er. Nivel se quiere medianamente, 2do. Nivel se quiere poco, 1er. Nivel se desprecia. El nivel de autoamor que la persona tiene consigo misma, es lo que siempre va a transmitir y proyectar en el espejo que le aportan las personas y las circunstancias que vive.

Cuando una persona no se ama, tiene baja autoestima, se desvaloriza, no se acepta, mucho menos se cuida, por lo que es poco asertiva, le rinde pleitesía a personas que valora como más importante y tiende a tomar decisiones suicidas o autodestructivas que le incrementan la enfermedad, la pobreza y el sufrimiento. Resistiéndose al cambio por conformismo que le hace procrastinar y mantenerse en la zona de confort que lo limita.

En la aceptación, el respeto, la dignidad, la valoración y el cuidado por la salud del cuerpo, mente y espíritu, es donde empieza el amor por mí mismo y por el prójimo. A continuación, se describen los cinco componentes básicos por medio del cual se manifiesta el autoamor, haciendo énfasis en lo creativo.

Autoaceptación, el primer paso para amarse a uno mismo es conocerse, descubrir sus virtudes (principios, dones y talentos) para aceptarse. Ser auténtico y congruente con capacidad de ser autentico consigo mismo, aceptarse tal como es cada una de sus potencialidades y limitaciones con sus errores y aciertos, aceptación de su propio sexo y su sexualidad, con capacidad de autocontrol transcendente de aprehendizaje significativo para mejorar continuamente su Nivel de consciencia.

Sentirse digno de amor, se siente como un digno hijo del Creador, que merece disfrutar y gozar de lo mejor de la abundancia de la vida, por lo que se contempla con amor, se cuida y se complace con templanza. Así como se honra, valora y acepta todo su cuerpo, lo que tiene efecto en cómo honra, valora y acepta el cuerpo de otros seres humanos.

Autovaloración, tiene que ver con la autoimagen o lo que valora de si mismo según su creencia y al mirarse al espejo puede ir desde una visión amorosa, pasando por un trastorno de parte de su imagen corporal y valoración de sus capacidades, hasta una alteración más grave de auto desprecio y conflicto existencial. Es prioritario sentirse digno y merecedor de amor, con confianza en el cultivo y desarrollo de sus capacidades. Cuando la persona se valora, se respeta y con su acción va un paso más allá, con los actos de establecer límites, honrar sus principios y actuar de acuerdo con su dignidad.

Autocuidado, aprender a sentir que se necesita, como un hijo recién nacido a su madre, es aportarse todo lo que conoce que es lo mejor para la alimentación, protección y desarrollo del jardín de su vida.

Aprehender las bases científicas de cómo cuidarse mediante un estilo de vida saludable (*leer más adelante*) que siempre fomente su salud, prosperidad y felicidad orgánica, mental y espiritual. Sinterizando el autocuidado es como mínimo para las tres dimensiones estructurales del Ser humano:

Al cuerpo, como el templo sagrado, alimentarlo con nutrición adecuada, darle el movimiento que anhela y permitirle descansar.
A la mente, alimentándola con pensamientos creativos, educación y momentos de autoconsciencia reflexiva de humilde aprehendizaje significativo
Al espíritu, conectada con su claro propósito, practicando la gratitud y permitiéndote sentir plenamente cada momento presente.

Autoresponsabilidad, tiene locus de control interno manifestado por la confianza en sus capacidades para el desarrollo de sus dones y talentos consciente que es el único chofer responsable de su vida. Siendo fiel a sí mismo, mediante el cultivo de su sabiduría, vive aprehendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias que experimenta, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor salud, prosperidad y felicidad.

Los demás como imágenes en espejo, te tratan como tú te tratas a ti mismo; si te amas te aman, si te quieren, se quieren aprovechar de ti o joder tu vida; si te aceptas te aceptan, de lo contrario te rechazan; si te desvalorizas, cómo alguien te puede valorar, si te cuidas se ocupan de fomentarte tu salud, prosperidad y si eres irresponsable contigo, atraes a tu vida personas irresponsable.

No existe autoamor, sino existe aceptación de la autoimagen. La autoimagen es cómo el Ser humano se ve cuando se mira al espejo, con ropa y sin ropa y con los ojos de quien se observa o del amor que recibió de las personas que le han criado, (los ojos de mamá, papá, abuela, tía, hermana, entre otros significativos). Las miradas de los demás en su infancia reforzaron la creencia de su vida intrauterina y le condicionaron, a cómo se valora a sí mismo y de cómo actúa. Las relaciones con las personas de su entorno es la mayor demostración y más eficiente evidencia de que, ¿realmente te amas? _____

En realidad, la base de todo está en que la mayoría de las personas no se conocen «en esencia» porque si de verdad se conocieran no les pasaría todo eso. Lo que les falla es la autoconsciencia de la mirada interior, hay que cambiar la mirada y tiene que conocerse para comprenderse con autocompasión mirarse con otros ojos, los ojos del humilde aprehendiz.

Nuestra sociedad necesita a gritos una reforma de raíz para ser liberada del secuestro por los centros de los cinco poderes predominantes: científico, religioso, político, económico y medios de comunicación, sobre la manera en las que se trata a los seres humanos. Hasta el momento sólo busca que la mayoría de la humanidad viva en ignorancia de sus principios, dones y talentos para que duden de sí. Así son convertidos en borregos, instrumentos y objetos manipulados por el mercado, siendo calificados como buenos o malos consumidores. El autoamor trata sobre el Yo, el Yo es el Ser espiritual que forma parte de las Energías creadoras del universo.

Parafraseando a Simón Bolívar. "*La ignorancia es una de las peores calamidades sociales*", "*Un pueblo ignorante es instrumento ciego de su propia destrucción*", "*Los pueblos ignorantes llevan en su propia entraña el germen maligno que terminará por aniquilarlos*". Agrego: "*Un pueblo ignorante del autoamor es presa fácil de cualquier manipulación, represión y sometimiento, por las figuras de autoridad y de conductas autodestructivas que le fomentan la enfermedad, pobreza y sufrimiento*".

Por ello es prioridad aprehender a amarse valorándose, aceptándose, respetándose y comprometiéndose para aportar con responsable autodisciplina lo mejor de su vida, para ser cada día más sano, próspero y feliz.

Es importante tener presente que los convencionales sistemas educativos, religiosos, económicos y sociales nunca se han interesado por enseñar autoamor y nunca facilitarán las condiciones para que la humanidad lo aprehenda. Si nunca lo aprendiste, ¿cómo puedes saber si tienes que cultivar tu autoamor?

Quien realmente se ama, nunca acepta las cosas que no puede cambiar, siempre cambiar las cosas que no puede aceptar

3ro. ¿Cuál es la solución creativa de raíz más eficiente para aprehender el autoamor?

Cuando se refiere a solución creativa de raíz, se refiere a que las estrategias van a la raíz, la esencia o al origen fundamental de la dificultad o problema que se quiere solucionar, por lo que lo interviene desde las bases o los cimientos. El autoamor es la raíz, la esencia o el origen fundamental de las bases y cimientos de nuestra relación con nosotros mismos, con los demás seres humanos, con la naturaleza y el entorno. Parafraseando la hipótesis planteada:

"La raíz esencial de la enfermedad, la pobreza espiritual, mental o material y el sufrimiento de cada Ser humano, es la falta de autoamor"

Es importante tener presente y resaltar, que aprender a amarse, valorarse, respetarse, es la consecuencia o efecto de la comunicación y relación que el Ser humano establece desde la fecundación hasta los primeros 7 años de vida, con sus padres o sus sustitutos, sobre todo con la madre.

Ya es bien conocida las deficiencias en la educación del Ser humano sobre el autoamor. En un buen proceso educativo se espera que cada persona, a más tardar antes de los 12 años aprehenda hábitos de pensar y sentir acerca de sí mismo, aplicar la autoconsciencia para redescubrirse como obra maravillosa de la creación y amarse como tal. Es prioridad iniciar desde ahora esos nuevos hábitos de pensar y sentir acerca de los principios primarios, dones, talentos y propósito de vida.

Desde el punto de vista de la salud holística, la fecundación de los hijos es un acto sagrado, más sagrado que la Biblia para los cristianos. Por ello, es prioridad que los futuros padres aprehendan a amarse a sí mismo antes de comenzar su vida sexual activa, a fin de que su proceso de reproductivo sea realizado desde el autoamor y con consciencia plena del compromiso de ser padres.

El amor en su expresión más pura, más profunda, no tiene dirección exclusiva, sino que se dirige hacia un todo simultáneamente, al mismo tiempo hacia sí mismo como autoamor. Así se está en capacidad de aportarlo a otros y a la naturaleza. El amor propio no se cultiva de la noche a la mañana, pero cuando la persona se compromete con autodisciplina, apuestas el bienestar de su vida por si mismo, los frutos son más gratificantes de lo que jamás imaginaste.

Pilares para desarrollar amor por sí mismo y la corteza prefrontal

Los pilares esenciales para desarrollar el amor puro por sí mismo, es el efecto de aprehender con persistente autodisciplina a cumplir la Ley de autoamor, mediante la sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal (Barrios-Cisneros, 2023):

Las tres funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal, es un conjunto de tres habilidades cognitivas integradas sinérgicamente como una unidad funcional, que se gerencia con sabiduría desde la corteza prefrontal. De manera didáctica hasta el momento, se organizan en las siguientes tres funciones ejecutivas inseparables y consecutivas: (Ver figura 1)

1ra. Claro Propósito de vida con adecuada definición de metas y objetivos,
2da. Autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo y
3ra. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina.

Las tres funciones ejecutivas citadas se integran sinérgicamente para complementarse en el cultivo de la espiritualidad, asociado al autoamor. Complementa estudiando el libro y los Videos de YouTube:

a) Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible: (***Solicitar al autor***) o https://www.amazon.com/-/es/Dr-Henry-Barrios-Cisneros/dp/B0BXMYWDHY **Capítulos 2 y 5.**

b) Barrios-Cisneros (2023) **NEUROCIENCIA PARA EL CULTIVO DE TU ESPIRITUALIDAD** Dr Henry Barrios-Cisneros. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=HWomDFF6Iq4&t=439s

c) Barrios-Cisneros (Junio 2023) **2 NEUROCIENCIAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA** Dr Henry Barrios Cisneros. Junio 2023. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=7mmIl0asB6A&t=1148s



Figura 1. Funciones ejecutivas de la corteza prefrontal

1ro. Formulación de claro propósito de vida, es el proceso para lograr la consciencia plena de unidad al Creador sentida desde el autoamor, desarrollando el máximo de sus dones, talentos y capacidades a fin de gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz. Esta capacidad se desarrolla aplicando con persistente autodisciplina los cinco componentes básicos del autoamor descritos en los párrafos anteriores cuando se analizó *¿Cómo influye el autoamor en la salud, prosperidad y felicidad del Ser humano*?

Como cada Ser humano eres único e irrepetible, aprehende a tener claro que su propósito de vida, es aprehender a desarrollar autoamor. Como nunca se puede amar a quien hasta el momento se desconoce, es prioridad el conocimiento de sus principios de vida y fortalezas con que le sirves al creador, los dones y sus inteligencias múltiples mejor estimuladas para definir sus talentos que le aporto el Creador y la profesión que desempeña, con lo que le sirve a la humanidad. Los tres primeros elementos le orientan para que escoja la profesión, trabajo u oficio que más le gusta, se divierte y le facilite a crecer como Ser humano. Se comprenden al realizar el taller "***Encuentro con mis Ser espiritual***". Que puede realizar durante en un fin de semana y puede complementar leyendo la guía apoyada con los videos de YouTube:

a. Barrios-Cisneros Henry (2024) **GUÍA BASICA DEL TALLER ENCUENTRO CON MI SER ESPIRITUAL**. https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2024/01/GUIA-BASICA-ENCUENTRO-CON-MI-SER-ESPIRITUAL-2024.pdf

b. Dr. Barrios Cisneros (2024) **ENCUENTRO CON MI SER PRINCIPIOS 1.** Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=r_zf3uijSlA&t=1350s

c. Dr Henry Barrios Cisneros (2024) **ENCUENTRO CON MI SER 2 Propósito.** Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=qWnmxM4n4sk&t=539s

Aunque cada Ser humano tiene su propio propósito y la manera de como consolidarlo. Desde el enfoque de la salud holística el propósito de vida, de manera general se considera "*Aprehender el autoamor para ocuparme de Gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz*". Las bases científicas y el cómo lograrlo se explica en la monografía **"**VIVIR 100 AÑOS, ACTIVO, SANO, PRÓSPERO Y FELIZ**":** Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2021/04/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf

El propósito para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano, son:

a. ESPIRITUAL: Con amor por sí mismo, consolidar la consciencia de unidad con el Creador.

b. MENTAL: Aprehender a servirle al Creador con autoamor superando y transcendiendo los niveles de consciencia de la mente.

c. CORPORAL: Disfrutar de juventud prolongada y gozar cada día de una larga ancianidad más activa, sana, próspera y feliz.

2do. Autoconsciencia de humilde reaprehendizaje significativo, es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer, desear y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida, en función al claro propósito de vida de aprehender a amarse. Se logra mediante la atención consciente al momento presente, es el producto a la humilde interacción entre su Ser o consciencia y su ego o mente en su proceso de experiencia de vida terrenal para superar los condicionamientos aprendidos en los primeros 7 años de vida.

Se cultiva la sabiduría del desarrollo del autoamor, practicando con persistente creatividad la autoconsciencia de humilde aprehendizaje, para saber si esta aplicando de manera adecuada autoaceptación, sentirse digno de amor, autovaloración, autocuidado y está siendo autoresponsable.

Como expresa Nazaret Castellano (2023) El cuerpo sabe lo que la mente todavía no ha hecho consciente, por ello es importante la consciencia plena de autobservación de los síntomas del

cuerpo. Si no se le presta atención al lenguaje del cuerpo, se está desconectado. Los estimulo reales para cambiar y transcender, son dos:

1. Autoconsciencia plena de las reflexiones creativas en el proceso de aprehendizaje, y
2. Mediante el progresivo sufrimiento que le lleva al foso, cuando no aguanta más su desdicha.

Es prioritario la intercepción para comprender el lenguaje del cuerpo. El cuerpo habla, avisa o alerta por medio de síntomas. Escuchar su cuerpo es la base de la autopercepción o hacerse consciente del autoamor para liberarse y sanar.

Cuando es necesario aprehender algo, lo primero que se siente es cierta molestia o inconformidad mental, si no es percibida o se ignora, avanza a síntomas del cuerpo, si todavía no se le hace caso se intensifica y manifiesta como un dolor o sufrimiento; si se sigue evadiendo los estímulos para el humilde aprehendizaje pasa a una enfermedad manifiesta, de seguir la ignorancia e evasión se convierte en enfermedad incapacitante o mortal.

La mejor manera de medir la magnitud las oportunidades de aprehendizaje que se desaprovechan o ignoran, es por medio del sufrimiento. Sí, la intensidad del sufrimiento es proporcional a las oportunidades de aprehendizaje ignoradas. Entre mayor es el sufrimiento, mayor es lo que se ha ignorado o evadido aprehender.

Todo Ser humano en esté plano terrenal se encuentra en una escuela de eterno, constante, continuo, indetenible y permanente proceso de aprehendizaje significativo, que sólo termina cuando se cierra el ataúd. Si se resiste a aprehender de manera creativa con amor, seguro que aprende, pero de manera destructiva y con sufrimiento, pero nunca deja de aprehender.
Las maneras más efectivas y eficientes para aprehender a cultivar el autoamor son:

1. Ocuparse con persistente autodisciplina de impulsar los dones, talentos o capacidades que mejor se le dan, persistiendo en el potenciar de los puntos fuertes.

2. El autocuidado por medio del estilo de vida saludable, cada paso de autocuidado impulsa a una vida más plena y auténtica de sí mismo.

   2.1. **Autocuidado espiritual**: meditar, oración, la consciencia plena de unidad al creador, la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo, contacto consciente con la naturaleza, vivir con silencio mental el momento presente.
   2.2. **Autocuidado mental**: la capacidad de ser coherente con mis metas, ser sincero conmigo mismo, aprender a decir no, para respetar mis necesidades y tiempo.
   2.2. **Autocuidado físico**: asear y respetar mi cuerpo, alimentación saludable llenos de vida y nutrientes, realizar ejercicios de bajo impacto. Si trato mi cuerpo con amor y respeto el me recompensará con vitalidad y salud.
   2.4. **Autocuidado social**: Ser selectivo con las personas que permito entrar en mi espacio personal, soltar relaciones y vínculos que no sumen de manera creativa en mi vida, usar con templanza las redes sociales.
   2.5. **Autocuidado gerencial**: Establecer límites claros entre el trabajo, la profesión y la vida personal, aprender a desconectar y decir no a las demandas excesivas, tener presente las metas en coherencia con el propósito de vida.

El autoamor es el amor puro desde lo más profundo de sí mismo, al margen del entorno y de las circunstancias, se dice que se genera en la corteza prefrontal y se siente en el corazón. Es cuidar lo que eres, proteger lo que eres, respetar los propios sentimientos, hacer cosas que te hacen sentir bien y dejar de hacer lo que te hace sentir mal. Es importante que antes de tomar o ejecutar una decisión, reflexione sobre:

a. ¿Para qué quiero tomar esta decisión? _____
_____

b. ¿Contribuye con el logro de mi propósito de vida y alcanzar mi meta relacionada? _
_____

c. ¿Estoy priorizando el amor propio y mi autocuidado con esta elección? _____
_____

3ro. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina, es la capacidad de comprensión y autocontrol ejecutivo con acción en templanza para superar todo lo que interfiera con el autoamor. Como los propios impulsos irresistibles por hábitos condicionados y reacciones instintivas de resistencia y oposición del cuerpo y la mente, adictos al sufrimiento para superar los hábitos destructivos y salir de la zona de confort, a fin de lograr con efectividad y eficiencia la meta deseada.

Se logra, al aplicar con sabiduría la Ley de autoamor, porque está en consciencia de unidad al Creador al activar y despertar la corteza prefrontal por medio la respiración consciente diafragmática que permite aplicar con persistencia la habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, tener influencia sobre las reacciones del sistema límbico (**amígdalas cerebrales**), inhibir para reajustar de manera acertada los pensamientos, sentimientos, deseos y emociones o reacciones habituales con desapego, además de superar y transcender los comportamientos instintivos (Barrios-Cisneros, 2023).

Cuando cada Ser humano transciende los Nivel de consciencia de reaprehendizaje significativo de la mente (Descrito en el capítulo 5 del libro de *Neurociencias para vivir con sabiduría)*. Experimenta autoamor y percibe la divinidad en cualquier momento presente que experimente: Desde su sentido interior en paz y armonía de su alma, cuando se conecta con la energía del Creador, es la toma de consciencia sobre la manera de pensar, sentir y actuar en sabiduría y amor, cuando cuida el cuerpo, cuando se acaricia al bañarse, cuando logra los objetivos. Desde la estimulación proveniente del exterior en los ojos de un niño, en la belleza de una rosa, en el contacto con la amada o amado, cuando arropa y contempla a su hijito, cuando acaricia a su perro, cuando pasea en la inmensidad de una montaña, cuando se baña en el mar, cuando contempla la belleza de un paisaje natural o un amanecer, entre otros.

La persona con bajo nivel de consciencia nunca se ama, reacciona por instintos o hábitos de reflejos condicionados autodestructivos, con lo que tiende a suicidarse; el Ser humano con alto nivel de consciencia actúa desde el autoamor, de manera comprensiva con un estilo de vida saludable que le fomenta su bienestar.

Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable, es el modelo de comportamiento del Ser humano que, de manera consciente se ama, por lo que aprehende a autocuidar su cuerpo, mente y espíritu mediante la autodisciplina y templanza en la aplicación de la Ley de autoamor. Práctica con persistencia todo conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría en el disfrute de mayor salud, prosperidad y felicidad.

En el otro extremo se encuentra el aplicar desde las carencias de autoamor, los "Hábitos autodestructivos". Corresponde a conductas dañinas y actitudes inconscientes con lo que se tiende a consumir y exponerse a condiciones sociales, económicas, biológicas y ambientales que están asociados a un incremento de la susceptibilidad a enfermar y a la desdicha. Conocidos como factores de riesgo para la salud.

Por efectos académicos, los componentes del estilo de vida se organizan en relación a los cinco componentes del Ser humano. Estos pilares integradores son (Barrios-Cisneros, 2014, 2023):

Ser espiritual: meditación de consciencia plena de unidad al creador, clarificación de principios de vida, dones y talentos; aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, agradecimiento con el servicio amoroso a la creación,

Mente o ego: cultivo de la sabiduría, pensamientos creativos, abrazos a sí mismo, conductas y actos conscientes, sabio manejo de las emociones, lectura creativa de crecimiento personal,

Cuerpo o vehículo orgánico: respiración consciente diafragmática, alimentación con el sol naciente, contacto con la naturaleza (tierra, grama, bosque, árboles), adecuada hidratación, abstemio, sal marina, consumo de alimentos saludables vivificantes, naturales, con bajo índice glicémico, antioxidante y alcalinizantes; eliminación y desintoxicación. Además, Ejercicio físico aeróbico e higiene: actividad física, gimnasia cerebral, bailes, danzas, descanso, relajación, trabajo y deporte por talento, higiene personal y del ambiente.

Social o comunicación: autoconsciencia de humilde aprehendizaje, escucha activa, templanza en la recreación y buen humor, sexualidad responsable,

Energética o autogerencia: claro proyecto de vida, sabia autogestión del tiempo, alineación de centros energéticos, orden personal y del ambiente.

La importancia del estilo de vida saludable se reporta en las bases de la Medicina Tradicional China y la Medicina Ayurvédica, hace más de 3.000 años antes de Cristo. Hipócrates (460 a 377 a.C) destaca en la civilización occidental (Barrios-Cisneros, 2014).

Cuando Hipócrates pronunció las sabias frases: "Que tu medicina sea tu alimento, el alimento tu medicina y ayunar cuando se está enfermo". En ningún momento se refirió sólo a la "comida" para el cuerpo orgánico; realmente se refería a los siguientes 10 mandamientos fomentadores de paz, salud, bienestar y felicidad:

1ro. Aire y agua limpios y puros,
2do. Luz solar y cósmica como principales fuentes de energía,
3ro. Uso adecuado y armónico de la tierra y la naturaleza,
4to. Nutrientes naturales, sanos y vitalizantes,
5to. Comunicación con servicio amoroso y fomentadora de alegría, paz y armonía,

6to. Practicar el conocimiento para el persistente cultivo de la sabiduría,
7mo. Pensamientos, sentimientos y acciones congruentes con los principios de vida y las Energías Creadoras del Universo,
8vo. Actividad física y descanso estimulante,
9no. Fe con humilde servicio al Ser Supremo Creador del Universo y
10mo. Cooperación armónica con las leyes de la naturaleza.

Desde finales de la década del 70 del siglo XX, hasta el momento actual, el estilo de vida se ha estudiado profundamente conocida como "*Medicina del Estilo de Vida*" (Barrios-Cisneros, 1995; Egger y Col., (2017); Bentivegna, 2020;). Existen sólidas evidencias científicas demostrando que las acciones sobre el estilo de vida, que lo muestran como el método más efectivo en la salud de las personas y la más eficiente inversión a nivel individual y colectivo. Como no es tema de esta monografía, en la siguiente se realizará revisión de todo lo referente al estilo de vida.

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud holistica
www.educacionysaludholistica.org
YouTube: Dr. Henry Barrios-Cisneros Neurociencias
Whatsapp +58 4147151902

Referencias

Barrios-Cisneros, Henry (1995). **Estilo de vida, salud y enfermedad**, bases científicas para la medicina del futuro. Universidad de los Andes. Consejo de Publicaciones.

Barrios-Cisneros, H. (1999) **PROMOCIÓN DE LA SALUD BASES GERENCIALES, JURIDICAS Y CIENTÍFICAS PARA LA CONSOLIDACIÓN DE COMUNIDADES SALUDABLES**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/4-PROMOCION-DE-LA-SALUD-C1-2.pdf.

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: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/SALUD-HOLISTICA-VIDA-UTIL-SALUDABLE-Y-FELIZ.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2004). **Padres y docentes del siglo XX, Maestros de sabiduría**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/PADRES-Y-DOCENTES-DEL-SIGLO-XXI.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2014) **Enfoque holístico de enfermedades crónicas y degenerativas**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/ENFOQUE-HOLISTICO-DE-ECD.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2017) **VIVIR 100 AÑOS, ACTIVO, SANO, PRÓSPERO Y FELIZ.** Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2021/04/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2020) **Vocabulario holístico**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/01/VOCABULARIO-HOLISTICO-2020.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2021) **Neurociencias del foco de atención y Niveles de consciencia**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/04/NEUROCIENCIAS-FOCO-DE-ATENCION-NIVELES-DE-CONSCIENCIA.pdf

Barrios-Cisneros (2022) **Principios para la educación holística del ser humano participante**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/11/PRINCIPIOS-PARA-LA-EDUCACION-HOLISTICA-2022.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible: https://www.amazon.com/-/es/Dr-Henry-Barrios-Cisneros/dp/B0BXMYWDHY

Barrios-Cisneros Henry (2023b) **Vocabulario de salud holística y medicinas complementarias.** Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2024/01/VOCABULARIO-DE-SALUD-HOLISTICA-Y-MEDICINAS-COMPLEMENTARIAS.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2024) **GUÍA BASICA DEL TALLER ENCUENTRO CON MI SER ESPIRITUAL**. https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2024/01/GUIA-BASICA-ENCUENTRO-CON-MI-SER-ESPIRITUAL-2024.pdf

Bradley, Nelson. (2007). **El código de la emoción. Cómo liberar tus emociones atrapadas para una abundante salud, amor y felicidad**. Disponible en: https://muktimouna.files.wordpress.com/2016/10/el-codigo-de-las-emociones-como-liberar-tus-emociones-atrapadas.pdf

Bentivegna Giovana (2020) **Medicina del estilo de vida. Una alternativa ante el avance de las enfermedades no transmisibles.** Disponible: https://www.academia.edu/88333399/Medicina_del_estilo_de_vida_Una_alternativa_ante_el_avance_de_las_enfermedades_no_transmisibles

Calixto Eduardo (2020) **El perfecto cerebro imperfecto**. *AGULAR*. Disponible: https://www.academia.edu/104803050/Calixto_Dr_Eduardo_El_perfecto_cerebro_imperfecto.

Castellanos Nasareth (2023) **Neurociencias del Cuerpo**. *EDITORIAL KAIRÓS*

Chica Laura (2021) **Sobre el autoamor: «Si te conocieras realmente, te querrías mucho más de lo que te quieres»**. Disponible: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-laura-chica-sobre-autoamor-si-conocieras-realmente-querrias-mucho-mas-quieres-202101270259_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fbienestar%2Fpsicologia-sexo%2Fpsicologia%2Fabci-laura-chica-sobre-autoamor-si-conocieras-realmente-querrias-mucho-mas-quieres-202101270259_noticia.html

Chica Laura (2024) **Cuando brillar es desarrollar tu talento**. Disponible: Dialnet-CuandoBrillarEsDesarrollarTuTalento-9501444

Dispenza Joe (2018) **Sobrenatural.** 4ta edición. *URANO*

Fundación de Investigación y Educación en Salud Holística (FIELSALUH) (2024**) Estadísticas relacionadas a la encuesta del foco de atención**. Disponible en: https://proyectosula.com/hb/estadisticas_foco_atencion_1.php

Gallo González Gonzalo (2002) La magia del perdón. Colombia. *CULTURA OASIS*.

García Vadillo Jesús (2020) **El autoamor**. Disponible: Dialnet-ElAutoamor-8279734%20

Egger Garry, Binns Andrew, Rössner Stephan, Sagner Michael (2017) Medicina del estilo de vida. Disponible: https://books.google.co.ve/books?id=BRgnDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

Hay Louise (1984) Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida. Disponible: https://docs.google.com/file/d/0B8cnhoQ2cTXIV1hMUDUzdXhsdXc/edit?resourcekey=0-ipcR6mac-pnl3PGYpjaKXg

Hurtado de Barrera, J. (2012) **Metodología de la investigación. Guía para una comprensión holística de la ciencia**. Cuarta edición. *CIEA-SYPAL*.

Leaf Caroline (2013) **Enciende tu cerebro**. *BAKERBOOKS*. Disponible: https://www.academia.edu/49193199/Enciende_Tu_Cerebro_Dr_Caroline_Leaf

Leaf Caroline (2021) **Limpia tu enredo mental**. *WHITAKE HOUSE*.

Pérez Esclarín Antonio (2010) **Educar es enseñar a amar**. *SAN PABLO*

OMS (2008) **Alocución al Congreso de la OMS sobre Medicina Tradicional**. Disponible en: https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/address-at-the-who-congress-on-traditional-medicine

Sonya Renee Taylo (2020) **El cuerpo no es una disculpa: El poder del autoamor radical**. Disponible: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nbfkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=+autoamor&ots=MRCP5rs7T3&sig=kCcuUvjDPqAUgXmlDPJzfD5KF_A#v=onepage&q=autoamor&f=false

Therapyside.com (2024) **Tipos de Amor: ¿Cuáles Son Según la Psicología?** Disponible: https://www.therapyside.com/post-es/tipos-de-amor-cuales-son-segun-la-psicologia

VIDEOS YOUTUBE.

Barrios-Cisneros (2023) **NEUROCIENCIA PARA EL CULTIVO DE TU ESPIRITUALIDAD** Dr Henry Barrios-Cisneros. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=HWomDFF6Iq4&t=439s

Barrios-Cisneros (Junio 2023) **2 NEUROCIENCIAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA** Dr Henry Barrios Cisneros. Junio 2023. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=7mmIl0asB6A&t=1148s

Dr Henry Barrios Cisneros (2024) **ENCUENTRO CON MI SER PRINCIPIOS 1.** Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=r_zf3uijSlA&t=1350s

Dr Henry Barrios Cisneros (2024) **ENCUENTRO CON MI SER 2 Propósito.** Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=qWnmxM4n4sk&t=539s