



Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna

Investigador en Salud Holística

Naturista Quiropráctico

COACH HOLÍSTICO ESPIRITUAL

Estrés, Ansiedad y Depresión



www.educacionysaludholistica.org

+58 4147151902

+58 4245176668

henrybarrioscisneros@gmail.com

Cultivo mi autoamor para el éxito

19 agosto 2026

Es aplicar la autoconsciencia de humilde aprehendizaje para con objetiva ecuanimidad hacerme consciente de cómo hasta el momento de manera inconsciente me he estado amando o queriendo y cómo he estado proyectando esta sombra como imagen en espejo en mi relación con el entorno y los semejantes; es un humilde aprehendizaje primordial para ocuparme de comprender cómo cultivar mi autoamor para sanar y gozar del éxito pleno. Teniendo presente el principio básico: *El Ser humano que quiera educar a sus seres amados o a otros, ayudar, apoyar, tratar, curar a semejantes o al mundo, le corresponde con prioridad primordial, PRIMERO ocuparse de sanarse a sí mismo, para luego sanar a sus seres más amados, más por su humilde y persistente ejemplo vivencial que por sus palabras, para así estar capacitado para realmente sanar a sus semejantes.*

Cuadro 1. 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 con actitud sanogénica se facilita las mejores condiciones de vida para ser sano, próspero y feliz, actuando con persistencia, para elevar su consciencia de autoamor, apegado a estilo de vida saludable • Quien se ama, se comprende y acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, se comunica con sabiduría, por medio la autodisciplina del aprendizaje en mejorar su estilo de vida saludable, que le sana. • Quien se ama está desapegado al entorno, vive con autenticidad y coherencia centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo.	– Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, con actitud patogénica busca en el poder externo de los demás o las cosas, 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 quiere, se 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 quiere, está apegado a la aprobación y aceptación del poder de su entorno o cosas. Se menosprecia, desvaloriza y actúa con miedo, por falta de confianza en sí mismo.

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

Con humilde y ecuánime honestidad: ¿YO realmente sí me AMO? _____

Quien realmente sí se ama, se ocupa de aplicar la ciencia de la autoconsciencia de humilde desaprendizaje y reaprendizaje para con objetiva ecuanimidad comprenderse y sanar su vida al liberarse y trascender las creencias auto limitantes, entre las que resalta el muro de corazón y temor al éxito. Por ello en consciencia plena 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 para la reciproca relación en una comunidad de ayuda mutua, donde:

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

¿Qué me comprometo aprehender a Ser y hacer lo necesario para cultivar mi autoamor? _____

Autoamor, es acción que consiste en cultivar con persistente responsabilidad y autodisciplina un estilo de vida sanador aplicando lo mejor de lo que aprendo, conozco o sé que es útil, importante y necesarios para desarrollar mis potencialidades, conocimientos, capacidades y recursos para consolidar y mejorar continuamente mi éxito, al fomentar una vida sana, próspera y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en: *Por mi bienestar no es suficiente con hacer muy bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar **haciendo con amor**, lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien.*

Éxito o triunfo

Cuando una persona aplica las cinco estructuras anatómicas, funcionales y psicológicas de su sistema nervioso central de manera desintegrada y antagónica con el foco de atención hacia las tendencias destructivas, el éxito espiritual y triunfo material responde a sistemas neurológicos, evolutivos y psicológicos completamente distintos de acuerdo al nivel de consciencia que se aplique (Barrios-Cisneros 2023, 2025).

El éxito, es el camino de trascendencia de la mente que se manifiesta por medio del Ser espiritual mediante el cultivo de la espiritualidad que permite aplicar con sabiduría la inteligencia e las tres funciones ejecutivas básicas de la corteza prefrontal sintonizada con la Supraconsciencia (Barrios-Cisneros, 2025).

El éxito, es el fruto del cultivo de la espiritualidad que activa redes de sinérgica integración cerebral desde la corteza prefrontal, autoconsciencia, sabia gestión emocional y bienestar eudaimónico, producto a la realización del potencial humano, la coherencia con los principios esenciales y claro propósito de vida, el crecimiento personal y la vida vivida con significado y virtud, que se logra al aplicar los altos niveles de consciencia (4to y 5to) de la mente consciente enfocada hacia las tendencias creativas de la Supraconsciencia o energías creadoras del universo.

El triunfo, es el fruto del cultivo de bienes materiales que activa circuitos cerebrales de los bajos niveles de consciencia (1ro, 2do. y 3ro.) de recompensa rápida orientados a la subsistencia impulsados por los condicionamientos de la sociedad de consumo y estatus social, que busca el egoísta monopolio del poder y acumulación de riqueza material a toda costa, siendo incoherente con los principios y sin propósito de vida, que se logra al aplicar los bajos niveles de consciencia de la mente subconsciente reactiva y dogmática enfocada hacia las tendencias destructivas y los instintos. Si es integrado y dirigido desde la corteza prefrontal conforma parte fundamental y complementaria del triunfo pleno.

El éxito espiritual se manifiesta cuando se aplica con sabiduría las tres funciones ejecutivas básicas de la corteza prefrontal como son: a) la consciencia de un claro propósito de vida, b) la ciencia de la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo y c) la gerencia de autocontrol ejecutivo con responsable autodisciplina. Se expresa en 5 dimensiones:

1. **Consciencia de mi claro propósito en la vida**, consciente de que la propia existencia de mi Ser espiritual se fundamenta en principios esenciales, dones, talentos, dirección guiada por metas que le dan sentido y significado a mi vida. Con una actitud de humilde aprehendiz compasivo hacia mí mismo, reconociendo y aceptando como grandIOSAS lecciones tanto mis fortalezas y oportunidades aplicadas con eficiencia que me llevan al éxito o triunfo, como mis debilidades y amenazas cuando aplico mi inteligencia con ignorancia que me conducen al error o fracaso.
2. **Ciencia que aplica la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo**, para el cultivo de mi espiritualidad y el crecimiento personal aplicando con ecuánime objetividad el método científico para hacerme consciente, de cuando mis creencias, gestión de emociones y decisiones son congruentes o no, con mis principios esenciales y propósito de vida, aprehendiendo con humildad y flexibilidad para el mejoramiento continuo de mi evolución y transcendencia de mis niveles de consciencia y expansión de las propias capacidades de mi Supraconsciencia.
3. **Gerencia del autocontrol trascendente**, es mi habilidad para desarrollar y aplicar con sabiduría mis dones, talentos y capacidades en mi propia vida y el entorno para gestionar mis recursos, potencialidades, emociones y factores generadores de estrés acorde a mis principios esenciales y claro propósito de vida, manteniendo la flexibilidad cerebral para la acertada comunicación creativas conmigo mismo, mis semejantes y entorno en el fomento del cultivo de relaciones servir-ganar profundas, empáticas, cálidas y de confianza mutua.
4. **Evaluación objetiva de los resultados**, registrando en un ecuánime y objetivo diario contable, que refuerza mi capacidad de autenticidad, autonomía, independencia y resistencia a la presión social para pensar y actuar según mis principios esenciales en coherencia con mi propósito de vida; realizando lo más pronto posible los reajustes necesarios para el éxito, así como el reforzamiento y mejoramiento continuo de mis metas y propósito de vida.
5. **Servicio**, agradecer al Creador con amor puro incondicional al servicio de mis seres amados y a los semejantes por medio de mi humilde ejemplo existencial y el mejoramiento continuo de mi vida sana, prospera y feliz.

Cuadro 2. características complementarias del éxito espiritual y el triunfo material

Éxito espiritual	Triunfo material
✓ Estado de gozo por vivir en coherencia con los principios esenciales y claro propósito de vida de integración y unidad al Creador, aumentando el nivel de bienestar por el gozo de una vida saludable, prospera y feliz.	✓ Estado de estrés por luchar en el logro y acumulación de metas externas asociadas al dinero, propiedades, estatus o monopolio del poder para aumentar la probabilidad de subsistencia.
✓ El Ser humano aplica la corteza cerebral derecha asiento de la mente consciente y la corteza prefrontal del Ser espiritual supraconsciente para darle significado a la autorrealización y transcendencia a su vida.	✓ La persona aplica el sistema límbico asiento de la mente subconsciente reactiva y la corteza cerebral izquierda de la mente subconsciente dogmática para de manera insaciable maximizar el placer o minimizar el peligro y el dolor.
✓ Disfruta con templanza de los neuroquímicos de la serotonina por la satisfacción, la oxitocina del amor y compasión y las endorfinas por la armonía y paz interna que favorece el equilibrio dinámico funcional, que activa los mecanismos sanadores de la regeneración y fomenta la respuesta inmunitaria.	✓ Adicto a los neuroquímicos de satisfacción transitoria de la dopamina, cortisol y adrenalina propias del sistema nervioso simpático de anticipación vigilada, búsqueda de seguridad, lucha de poder o huida que estimula procesos inflamatorios y baja la defensa inmunitaria aumentando las dolencias.

✓ Con locus de control interno aplica el autocontrol trascendente con ecuánime auto comprensión para el cultivo de la espiritualidad y con confianza, aplicar son sabiduría su inteligencia en el gozo de salud, prosperidad y felicidad	✓ Con locus de control externo se convierte en adicto insaciable y progresivo por búsqueda de placer material o social cada vez más breve y transitorio causante de estrés y creciente círculo vicioso de enfermedad, pobreza y sufrimiento.
--	--

El éxito se manifiesta en lo social como el desarrollo del sentido de pertenencia en una comunidad de ayuda mutua con filosofía de visión colectiva y vínculo universal Ubuntu: “*Yo soy porque nosotros somos*” o “*Una persona es persona a través de las otras personas*”. Es la manifestación de la capacidad espiritual de reciproca relación Servir-Ganar con ética compartida, transcendencia en integración armónica del ego, para evolucionar como un mecanismo de cohesión social con resiliencia y renacimiento, con mayor capacidad de integridad funcional ante las dificultades, la enfermedad o la muerte, integrando las experiencias como lecciones de aprehendizaje colectivo para el bienestar social.

El éxito desde el punto de vista psicológico se fundamenta en un locus de control interno para la evolución y transcendencia de los niveles de consciencia de la mente por la integración de todas las funciones cerebrales desde la corteza prefrontal que las dirige, con la capacidad de aprovechar la impermanencia de todos los procesos de aprehendizaje de los ciclos de vida con autocompasión en el cultivo del autoamor para regular de manera creativa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, reduciendo los neuroquímicos por la inadecuada gestión de los factores estimuladores del estrés (cortisol, adrenalina) porque con sabiduría y amor aprovecha cada circunstancia como fuente de aprehendizaje para el disfrute de mayor salud, prosperidad y felicidad.

Referencias

Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible:

<https://www.amazon.com/-/es/Dr-Henry-Barrios-Cisneros/dp/B0BXYWWDHY>

Barrios-Cisneros Henry (junio, 2025) **GESTIONAR CON SABIDURÍA MIS EMOCIONES Y ESTRES**.

Manual práctico de autocoaching. Avances de las neurociencias para con sabiduría gozar de salud, prosperidad y felicidad. Disponible: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2025/09/GESTIONAR-CON-SABIDURIA-MIS-EMOCIONES.pdf>

Autodisciplina, es la mayor demostración de que ***realmente si me amo***, consiste en aplicar lo más rápido posible con persistente responsabilidad lo que aprendo, conozco, adquiero y sé, que es útil, necesario, importante, primordial, prioritario y me corresponde realizar para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad; aunque por mis bajos niveles de consciencia, mi mente subconsciente condicionada al pasado masoquista se resista o lo rechace y mi cuerpo adicto al sufrimiento se opongan a ello. Por ello es primordial la autoconsciencia de humilde aprehendizaje para hacerme consciente de mis autosaboteos y con autocompasión realizar con más de un millardo de amor por mí mismo, con persistentes pasitos a pasitos de bebé, lo mejor de lo que ya se hacer, muy bien.