



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

henrybarrioscisneros@gmail.com

Autodisciplina para superar las resistencias de la mente y oposiciones del cuerpo

22 julio 2026

*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.*

Neuroplasticidad para la transcendencia el ego

Todo proceso de aprendizaje, archivo de la memoria y condicionamiento es producto de la neuroplasticidad cerebral, consiste en la creación de conexiones neuronales en circuitos, que se integran y fortalecen por medio de las sinapsis entre dendritas y axones, que son reforzadas con el repaso, la practica o la repetición de lo que se aprende. Se desintegran y eliminan cuando se dejan de reforzar y con nuevos aprendizajes se crean otros circuitos que sustituyen a los que se han dejado de reforzar, con lo que el cerebro reorganiza sus conexiones neuronales. Pero por la alucinación de temor al éxito, casi siempre se va a resistir superar o salir de los surcos profundos de su zona de confort a la que está habituado y cree estar seguro.

La neuroplasticidad te muestra que cada vez que repites un pensamiento, refuerzas una red neuronal específica, haciendo que ese patrón se fortalezca hasta volverse más automático, si practicas con persistencia la visualiacción del futuro creativo que quieres conseguir, tu cerebro no puede distinguir entre lo real o imaginarios y cada vez que repites, se reorganiza y alinea con el campo cuántico del universo para hacer realidad y materializa esos estados de abundancia, alegría y éxito con los que te has comprometido.

Según Joe Dispenza (2016, 2018), la transformación para la transcendencia del ego, comienza cuando te permites dejar atrás la vieja versión de ti mismo, esa versión cargada de creencias limitantes, de comportamiento automáticos y emociones destructivas recurrentes. Lo primero que es importante comprender es que nunca puedes crear una nueva realidad con el mismo nivel de la mente, con que hasta el momento has creado tus problemas o condiciones de vida actuales. La buena noticia es que tu cerebro es maleable por la neuroplasticidad, puedes desprogramarlo y reprogramarlo, pero eso requiere compromiso diario, persistente autodisciplina y una herramienta clave, la meditación de consciencia plena de integración y unidad al Creador (Barrios-Cisneros, 2023b), que es el puente entre lo que crees que eres ahora y lo que en esencia eres y serás desde tu Ser espiritual. Es el Nivel de consciencia de tu Ser (5to.) el que te facilita integrar todo tu cerebro desde la corteza prefrontal sintonizada con la Supraconsciencia para evolucionar y trascender los bajos niveles de consciencia (Barrios-Cisneros, 2023, 2025)

Tu cerebro tiene la capacidad de crear nuevos circuitos neuronales cada vez que aprendes algo nuevo bien sea por medio de la practica persistente o la visualiación creativa (Barrios-Cisneros, 2025). Cada creencia que se convierten en pensamientos y emociones, que disparan un conjunto de neuronas y cada vez que repites ese pensamiento, refuerzas miles de conexiones entre las neuronas involucradas, con el tiempo esas conexiones se vuelven rígidas, rápidas y automáticas. Y sin darte cuenta tu cerebro comienza a operar como si estuviera en un circuito reverberante, reproduciendo una y otra vez los mismos patrones creativos.

Al comenzar a reprogramar tu mente para la transcendencia del condicionamiento que se manifiesta por medio de tu ego apegado al círculo vicioso del pasado, al principio puedes sentir incomodidad, rechazo, resistencias, oposición y hasta frustración, por lo que, sin darte cuenta, vas a querer sabotear tu proceso. Pero con la práctica de la autodisciplina, irás superando esas resistencias y mejorando las destrezas de tu aprehendizaje hasta hacerlas automática y ya no tendrás que pensar en cómo hacer cada paso. Es fundamental con autoamor, practicar diariamente el mejoramiento continuo del 1%, para Ser esa nueva mejor versión de ti mismo hasta que lo seas con naturalidad y sin esfuerzo (Barrios-Cisneros, 2023, 2025).

No se trata solo de hacerlo una vez y relajarte, es fundamental con persistentes pasitos de bebé, entrar al programa de tu mente subconsciente, ir borrando para eliminar y liberarte de los programas inadecuados que, con toda seguridad, se van a resistir al cambio creativo o salir de su zona de confort a la que hasta el momento está habituada y por medio de la responsable autodisciplina corregir y reescribir una y otra vez los programas que te conducen a la salud, prosperidad y felicidad.

Síntomas y signos de resistencia y rechazos de la mente

Desde la perspectiva de la neurociencia aplicada y el análisis de la dinámica mental, la resistencia al cambio y el autosabotaje no son fallas morales ni falta de voluntad; son mecanismos biológicos inconscientes de subsistencia de la mente instintiva del 1er. Nivel de consciencia. Por ello es primordial conocer los síntomas y signos para aplicar la ciencia en la autoconsciencia de humilde aprehendizaje para con ecuánime objetividad observar si tu manera de creer, pensar, sentir o actuar están favoreciendo la mejoría continua o le está sabotajeando.

El cerebro es un órgano homeostático: prefiere la incomodidad del sufrimiento conocido antes que el gasto energético y la incertidumbre que implica construir nuevas redes neuronales o caminos hacia la salud, prosperidad y felicidad. Con la ayuda de Gemini (10 de julio 2026) a continuación, se presentan los principales signos y síntomas; tanto neurobiológicos como conductuales, de cómo la mente rechaza salir de su zona de confort y sabotea su propia evolución, así como el cuerpo adicto al sufrimiento se opone a ello y te autoengaña:

1. El Bloqueo Neurobiológico (Síntomas inconscientes e invisibles)

- **El Secuestro de las amígdalas cerebrales:** Cuando intentas implementar un cambio profundo, las amígdalas lo procesa como una amenaza a la supervivencia, sintiendo confusión, miedo o molestia, por lo que, la mente subconsciente reacciona creyendo que te protege. Al igual que las reacciones inconscientes causadas por el muro de corazón, te genera un estado de alerta difuso: una sensación de incomodidad, ansiedad o temor injustificado; que te empuja a regresar a los hábitos anteriores para "ponerte a salvo". Por lo que, entre otras conductas reactivas inconscientes de resistencia, tiendes a: tender a echarte sobre la silla, cruzar las piernas, echar los pies hacia atrás apoyándote en las puntas, cruzar los dedos, las manos o los brazos o rechazar directamente al facilitador o quien te quiere ayuda, disgustándote, enfrentándote para pelear o acusándolo de ser muy duro contigo (Dispenza 2018, Barrios-Cisneros, 2025).

- **Ahorro de energía:** Crear nuevos circuitos neuronales por medio de la neuroplasticidad, consume grandes cantidades de glucosa y oxígeno. Para evitar este gasto, tu cerebro cómodo y perezoso activa mecanismos de inercia mental como: fatiga mental o desgana física justo cuando vas a iniciar la nueva acción. Por lo que tiendes a procrastinar, dejar en segundo plano tus prioridades, darles mayor importancia a los deseos de los demás que a tus necesidades, somnolencia, aburrimiento, entre otras.
- **Dopamina de corto plazo antes que a largo plazo:** La mente ante la alucinación del temor al éxito, prefiere la recompensa inmediata del hábito viejo y conocido, fácil de predecir, que el beneficio futuro del cambio creativo, bloqueando la motivación a largo plazo.

2. Síntomas cognitivos y racionales para justificar

- **Racionalización impecable:** Es el arte de crear excusas perfectas y lógicas para no actuar. Frases internas como *"No es el momento adecuado"*, *"Me falta prepararme más"* o *"Tengo prioridades más urgentes"*, *"Yo estoy claro de lo que quiero"*, *"Yo me siento muy bien como estoy y no quiero más"*, *"eso no es lo mío"*, entre otros. Son disfraces intelectuales por la alucinación del temor al éxito.
- **Parálisis por análisis:** Sobrepensar el proceso, la mente exige tanta certeza, planificación y control antes de dar el primer paso, que el exceso de información termina bloqueando la corteza prefrontal, provocando confusión e inacción.
- **Sesgo de confirmación negativo:** El cerebro empieza a buscar y amplificar activamente cualquier pequeño obstáculo o error para demostrarse a sí mismo que "el cambio no vale la pena" o que "era una mala idea". Tiende a aplicar proyecciones psicológicas negativas contra el facilitador por resistencias de su mente. Se explica más adelante.

3. Signos conductuales y somáticos (Cómo se manifiesta en el cuerpo y la acción)

- **Procrastinación selectiva:** No te quedas de brazos cruzados; te mantienes sumamente "ocupado" haciendo tareas secundarias o de menor prioridad, importancia e impacto, como limpiar, organizar correos, resolver urgencias de otros, para posponer la actividad transformadora que realmente necesitas hacer. También se te presentan emergencias o conflictos que pueden resolver otros, pero tu tiendes a acapararlos y asumirlos como tu responsabilidad y sin capacidad de delegar en quienes realmente son los responsables directos de la circunstancia a resolver.
- **Somatización del rechazo:** El cuerpo reacciona con aparición de cansancio extremo, dolores de cabeza, tensión muscular o malestar estomacal justamente en las horas previas a dar un paso importante fuera de la zona de confort.
- **Autosabotaje del avance:** Ocurre cuando estás a punto de lograr el avance para trascender el nivel de consciencia en que te encuentras, de manera inconsciente te frenas, provocas una discusión contra quien te está guiando o ayudando, olvidas una cita clave, cometes un error evidente del que te sientes con vergüenza o te enfermas, regresando al estado basal donde crees que te sentías seguro.

La resistencia es la común respuesta automática inconsciente de tu mente subconsciente que busca de manera instintiva mantenerse en su zona de confort o su statu quo, aunque estés consciente que te estás causando desdicha a ti y a tus seres más queridos. Es primordial reconocer con la humildad del aprehendiz que eres, estos signos nunca serán limitantes definitivos, tan sólo son indicadores de que estás tocando el límite de la causa de raíz de tu antigua programación, es el primer paso indispensable para activar las

funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal y consolidar la verdadera transformación. Es por ello primordial persistir, porque la solución y transcendencia está a un pequeño pasito y en realidad no requiere tanto esfuerzo.

Signos de oposición del cuerpo a mejorar su vida

Desde la perspectiva de la neurociencia aplicada y el análisis de la bioquímica del comportamiento, el cuerpo puede convertirse en un laboratorio adicto a sus propios químicos. Cuando una persona ha vivido años sumergida en el estrés, la queja, el miedo o el drama, sus células se han habituado a recibir dosis diarias de cortisol, adrenalina y péptidos del sufrimiento. Al intentar cambiar, el cuerpo experimenta un auténtico síndrome de abstinencia bioquímica. No es que la persona no quiera mejorar conscientemente; es que sus células están reclamando su "dosis" habitual de neuroquímicos del sufrimiento. A continuación, se presentan los signos y manifestaciones claras de cómo el cuerpo adicto a los neurotransmisores del sufrimiento se opone a mejorar y salir de esos hábitos autodestructivos y se sabotea:

1. El Síndrome de abstinencia bioquímica

Cuando la mente consciente decide optar por la paz, la gratitud o el bienestar, interrumpe el suministro de químicos del estrés. El cuerpo, al notar la baja de estas sustancias, reacciona con violencia biológica mediante una somatización inmediata, con lo que trata de ocupar el lugar de la mente y generar conflicto contra su mente consenciente, porque está seguro que la tiene todas de ganar. Se explica en subcapítulo que estudia los conflictos internos entre la consciencia y el inconsciente:

- **Taquicardia y ansiedad súbita:** El corazón se acelera sin motivo aparente justo cuando la persona decide estar en calma. El cuerpo interpreta la ausencia de cortisol y adrenalina como una anomalía y activa una falsa alarma de peligro para forzar la producción de adrenalina.
- **Insomnio o alteraciones del sueño:** Al romper el ciclo habitual de los neurotransmisores del estrés, el ritmo circadiano alterado con que está habituado a vivir entra en crisis. El cuerpo se resiste a relajarse y genera hipervigilancia nocturna por temor a perder su zona de confort, buscando que la persona desespere y regrese a sus patrones de pensamiento caóticos.
- **Dolores erráticos y fatiga crónica:** Aparición de tensiones musculares, especialmente en cuello, hombros y mandíbula, dolores de cabeza o un cansancio paralizante. El cuerpo pesa, se siente enfermo o agotado intencionalmente para evitar que el individuo ejecute las acciones conscientes del nuevo estilo de vida que está aprehendiendo. Al creer sentirse enfermo o peor es la excusa o cuartada para justificar su obsesiva compulsión de oponerse a sanar.

2. El secuestro emocional

Para conseguir los neurotransmisores que le faltan, el cuerpo de manera inconsciente y alucinatoria, se inventa crisis, enviando señales urgentes al cerebro para que este fabrique pensamientos que generen la emoción destructiva necesaria:

- **Búsqueda activa de conflictos:** El cuerpo adicto necesita dopamina, adrenalina y cortisol de mala calidad. Si el entorno está en paz, la persona de forma inconsciente malinterpreta un gesto, recuerda un agravio pasado o inicia una discusión de la nada con su pareja, socio o facilitador. El objetivo biológico es simple: tener un estallido de ira o frustración para inundar de nuevo el torrente sanguíneo con los químicos familiares a los que esta adicto.

- **Preocupación obsesiva por el futuro:** La mente empieza a anticipar y proyectar los peores escenarios posibles para sentir la ansiedad a la que está habituado. El cuerpo enfoca la mente hacia las tendencias destructivas de la alucinación del temor o la ilusión del miedo (Barrios-Cisneros, 2025), por lo que obliga al cerebro a imaginar catástrofes para mantener activada la respuesta de lucha o huida, así secreta los neuroquímicos del estrés que siente que le hace falta.
- **Adicción a la información basura:** Impulso irrefrenable por consumir noticias trágicas, videos violentos o revisar redes sociales buscando activamente motivos para indignarse, asustarse o entristecerse. Es el cuerpo buscando su alimento químico externo.

3. El Sabotaje del umbral de placer

Las células de un cuerpo adicto al sufrimiento tienen los receptores saturados para el cortisol y debilitados para las endorfinas, la serotonina o la oxitocina. Por lo tanto, su condicionamiento a la baja tolerancia al bienestar, hace que el bienestar sea interpretado como una amenaza extraña o peligrosa:

- **Intolerancia a la paz:** Cuando las cosas van bien, la persona experimenta una extraña incomodidad o vacío que suele verbalizar como: *"Esto está demasiado tranquilo, algo malo va a pasar"* o *"Me siento aburrido"*. No tolera la homeostasis del equilibrio dinámico funcional, porque sus células no saben qué hacer sin la estimulación del dolor o el drama.
- **Auto-lesión biológica:** Entra en una negligencia somática donde tiende a olvidar comer a las horas adecuadas, descuida la hidratación, suspende bruscamente el ejercicio o tiende a consumir alimentos ultraprocesados cargados de azúcar, grasas inflamatorias o comidas que saben que le causan daño como con proteínas de las leches; causarse accidentes, heridas o lesiones. Con esta inconsciente negligencia el cuerpo busca inflamar el sistema para activar las vías de inflamación causantes del dolor y el malestar.
- **El temor al éxito:** Justo el día de una firma importante, una conferencia o el inicio de un proyecto transformador, el cuerpo reacciona con un cuadro de gastritis aguda, una migraña incapacitante o un resfriado severo. Este freno al éxito espiritual, es la última carta de la adicción orgánica para detener el avance y regresar al círculo vicioso de sufrimiento conocido.

Como sostiene Joe Dispenza (2018), este proceso descrito es una evidencia de cómo el cuerpo se ha convertido en la mente. El cambio real no es solo un acto de pensamiento positivo; es una desintoxicación celular. Superar estos signos requiere comprender que el malestar físico del inicio no es una señal de que el cambio va mal, sino la prueba biológica de que tú te estás liberando de la antigua estructura adictiva.

Proyecciones psicológicas negativas contra el facilitador por resistencias de la mente

Ese fenómeno psicológico y neurobiológico tan específico donde la mente distorsiona la realidad para proteger su statu quo y acusar a los padres, la pareja, al facilitador, mentor o terapeuta de ser un agresor se conoce principalmente bajo tres conceptos clave interconectados:

1. **Proyección Psicológica**, es el mecanismo de defensa por excelencia en este escenario. Cuando el facilitador del cambio presiona de forma sana una antigua estructura mental, el cerebro de la persona experimenta altos niveles de estrés, miedo o frustración interna, por lo que con la alucinación de protegerse realiza una proyección negativa atacando o acusando al facilitador, para salirse con la suya.

Como la mente no quiere aceptar que el dolor proviene de su propia resistencia o de sus heridas no sanadas, "*expulsa*" ese malestar y lo proyecta, transfiriéndolo al facilitador. La mente reinterpreta la exigencia del proceso de crecimiento como una agresión externa para poder justificarse y decir: "*No es que yo no quiera cambiar, es que esa persona me está atacando, abusando o lastimando*".

2. La Resistencia a la autoridad, desde la dinámica clínica, el facilitador es valorado como una proyección de la figura de autoridad a la que siempre me he resistido y revelado, que ahora viene a querer romper el equilibrio del sistema actual al que estoy habituado. El cerebro interpreta esta intervención como una invasión o una intromisión. Para defenderse y mantener el control de la relación, la persona activa una dinámica pasivo-agresiva, donde victimizarse o inventar que está siendo agredida funciona como el escudo o la excusa perfecta para desautorizar el proceso y justificar el abandono o el sabotaje.

3. Delirio de persecución de umbral, en neurociencia aplicada, cuando se tocan los límites para salir de la zona de confort, la amígdala hiperreacciona con una resistente paranoia. Si el nivel de amenaza percibida es muy alto debido a programaciones muy rígidas, la corteza prefrontal es neutralizada por el secuestro amigdalino y pierde precisión para evaluar la realidad. La mente entra en un estado de visión en túnel donde el estímulo neutral o confrontativo del facilitador, como la mayéutica de una pregunta incómoda sabia, una tarea o un límite, de manera ilusoria, se codifica literalmente como un ataque físico o emocional a su integridad.

¿Por qué se parece al efecto Mandela?

La analogía es perfecta porque, al igual que en el efecto Mandela, la persona no está mintiendo conscientemente. Su cerebro ha reconfigurado de manera alucinatoria el recuerdo de la interacción y la intención del facilitador. Ha creado una falsa memoria somática y cognitiva donde la incomodidad que causa sus resistencias a su propia neuroplasticidad en proceso de aprehendizaje, es archivada y recordada como un acto de agresión externa. Es una reconstrucción ficticia de la realidad diseñada para salvar al ego de la irresponsabilidad y resistencia a mejorar o sanar.

Cómo desactivar las resistencias de la mente y oposiciones del cuerpo

Desactivar una estructura personal con triple resistencia donde la mente subconsciente está condicionada al dolor y masoquismo, el cuerpo es adicto a los neuroquímicos del sufrimiento y el ego proyecta sus defensas atacando al facilitador, requiere un abordaje de excelente eficiencia con intervenciones sencillas de comprender, fáciles de aplicar y simples de evaluar los resultados de intervención simultánea en tres frentes: el biológico, el cognitivo y el vincular.

El facilitador nunca se sitúa como un juez ni como un salvador, sino como un inquebrantable aliado estratégico de la corteza prefrontal del consultante. Al explicarle el mapa de lo que está ocurriendo en su cerebro y en sus células, se le devuelve la responsabilidad y la confianza de su poder sobre su propia biología, transformando la resistencia en el indicador más confiable de su evolución y sanar. Para desactivar este sistema defensivo sin interferir con la motivación y alianza de progresiva mejora continua, se deben activar tres llaves maestras neurobiológicas y estratégicas:

1. Desactivar la adicción del cuerpo: El principio de la micro-dosis química

El cuerpo rechaza el bienestar si se le impone de golpe, donde todo cambio drástico activa la alucinación del pánico biológico del secuestro amigdalino, porque experimenta un choque por abstinencia. La llave maestra consiste en aplicar neuroplasticidad lenta y progresiva, para desintoxicar las células de la adrenalina y el cortisol sin encender las alarmas de las amígdalas cerebrales, se debe usar la estrategia del gradiente adaptativo aplicando la técnica de pequeños pasitos de bebé en el mejoramiento progresivo del 1% de cada día:

- **Evitar la reacción emocional:** No le pidas a un cuerpo adicto al sufrimiento que experimente "felicidad absoluta" o "paz total" de la noche a la mañana; el sistema lo rechazará por considerarlo falso y peligroso. El objetivo intermedio debe ser la persistencia progresiva con neutralidad y la calma. Enseñar al participante que, ante la aparición de la opresión en el pecho, la taquicardia, el vacío o la urgencia de iniciar una discusión. Para evitar caer, es efectiva la respiración consciente diafragmática lenta suave y profunda, con el doble del tiempo de expulsión del aire que el usado para introducirlo, acompañada del movimiento de la lengua en la boca para activar la confianza reparadora del nervio vago y salivar. Con lo que se disminuye la reacción por inadecuada gestión de los factores generadores de estrés, disminuyendo los niveles de adrenalina y cortisol, así como la posibilidad de salir del secuestro amigdalino.
- **Ventanas de homeostasis regulada:** Entrenar al cuerpo y cerebro por medio de anclaje a tolerar progresivamente pequeñas dosis de neurotransmisores de bienestar como la oxitocina y serotonina que le causan paz en periodos muy cortos y controlados. Por medio de bloques de 1 a 5 minutos más de cinco veces al día de respiración consciente diafragmática, con salivación, coherencia cardíaca y colocar la lengua en el huequito del cielo del paladar duro. Se trata de enseñarle a los receptores celulares a reconocer la oxitocina y la serotonina como químicos seguros, aumentando el tiempo de exposición de forma progresiva a los receptores celulares para que comiencen a aprehender a recuperar la sensibilidad y habituarse a los químicos de la paz.

En la medida que se realicen con aumento progresivo la respiración consciente diafragmática en coherencia cardíaca y activación de la corteza prefrontal sintiendo las emociones elevadas de paz, armonía, tranquilidad, plenitud, entre otras. Complementada con los ejercicios de visualización creativa en la pantalla mental azul de los nuevos estados mentales de salud, con énfasis al momento de despertar, justo antes de quedarse dormido y al despertar por la noche. Logra que su mente aprehenda a vivir en consciencia plena de paz, cada momento presente.

- **Interrupción de la somatización:** Cuando el cuerpo empieza a generar fatiga o dolores ficticios para sabotear la acción, se le instruye a la persona a aplicar el principio de acción opuesta: moverse físicamente, cambiar de postura, alterar la temperatura corporal, realizar el ejercicio que más le gusta, entre otros (por ejemplo, con agua fría en el rostro, saltar o bailar) para romper el patrón neuromuscular del sufrimiento.

2. Reeducar al subconsciente

La mente subconsciente opera por repetición frecuente y asociación con lo conocido. Si está programada para el masoquismo que asocia el dolor con la seguridad, presencia, protección, compañía o el querer, hay que ayudarlo a que se haga consciente de su condición y se ocupe de reescribir ese código de manera consciente y enfocado hacia las tendencias creativas. Como la mente subconsciente no entiende de lógica, sólo entiende de frecuencia reforzante, intensidad emocional y símbolos, es efectivo cambiar la

justificación de la memoria a la narrativa de subsistencia por una de salud, paz y equilibrio dinámico sistémico.

- **Identificación y etiquetado cognitivo:** Es prioridad que aprehendas a separar tu identidad de tu adicción biológica, estableciendo un diario contable fácil de llevar y sencillo para evaluar sin esfuerzo. Como, por ejemplo: Hoy logré 2 dos oportunidades detectar un pensamiento de autocrítica o de rabia con deseos de pelear y lo pude detener en menos de un minuto. Cuantas veces al día en lugar de decir de manera destructiva "Tengo miedo" o "Me siento atacado", aplique el nuevo lenguaje creativo: "Mi cuerpo está experimentando abstinencia de adrenalina" o "Mi mente subconsciente está intentando protegerme con una excusa". Aplicando la ciencia en la autoconsciencia para observarse y etiquetar el síntoma reduce la activación de la amígdala en más de un 30%. Al estar autoconsciente para registrar con ecuanimidad sus avances, gana más confianza y su corteza prefrontal retoma el autocontrol transcendente de las amígdalas cerebrales que buscan secuestrarla.
- **Desmantelar las historias justificativas:** El facilitador debe guiar al participante responsable de su proceso de aprehendizaje a observar la "Racionalización Impecable". Cuando aparezca la excusa perfecta para abandonar, la pregunta clave no es si la excusa es real, sino: ¿A qué patrón conocido me está devolviendo este pensamiento? y ¿Para qué me ha servido hasta el momento esta actitud?
- **Evidencia de ganancia secundaria:** Hacer consciente el beneficio oculto del sufrimiento o la llamada de atención o protección de la actitud sabotadora y de victimización. El subconsciente repite el dolor porque obtiene algo que justifica su alucinación de temor al éxito, como: atención, compasión, sobreprotección, excusa para no arriesgarse. Al iluminar esa ganancia secundaria, el mecanismo pierde de manera automática su poder auto limitante.

3. Neutralizar la proyección contra el facilitador

Cuando la persona empieza a proyectar sus sombras de "agresor" o una amenaza para su vida, en el facilitador, percibiendo sus acciones como una agresión. Las sombras son situaciones, actitudes o conductas del pasado que hice o deje de hacer y rechazo de mí, porque de manera inconsciente me hacen sentir remordimientos, que me generan culpa con pena o vergüenza, por lo que no acepto, reprimo y escondo en lo más profundo, para no reconocerlas; pero de manera inconsciente las proyecto al entorno, como una fiel imagen en espejo del nivel de paz y armonía que tengo conmigo mismo. La intervención debe ser quirúrgica para nunca validar la alucinación paranoica ni entrar en confrontación directa:

- **La Técnica del ecuánime espejo:** Cuando el individuo reaccione a la defensiva o acuse al facilitador de ser muy duro, la respuesta no debe ser defenderse. Es validar el síntoma de manera compasiva, sin reforzar la proyección. Se devuelve la pelota terapéutica: "Entiendo perfectamente que sientas que te estoy presionando y que esto se perciba como una agresión. Lo que estás sintiendo no es rabia hacia mí, es la resistencia de tu mente subconsciente a salir de tu antigua zona de confort, que se siente amenazada porque estamos cerca de una mejoría real. Es normal, tu cuerpo se está defendiendo". *¿Qué puedes ganar o perder con esta actitud?* _____
- **Encuadre de responsabilidad compartida,** lo más conveniente es que todo coach o terapeuta desde el primer realice una anticipación neurobiológica previsiva desde el momento de la primera entrevista, por medio de un pacto de lectura de mapas. Se le advierte al individuo: "Va a llegar un momento en este proceso donde de manera inconsciente, tú va a querer tirar la toalla y abandonar, te vas a enfermar, no vas a querer volver a la consulta o vas a empezar a sentir que yo soy tu enemigo y buscaras pelearte conmigo. Cuando ese día llegue, celebra, porque significará que

estamos tocando la raíz del problema". Al anticipar el autosabotaje que casi siempre ocurre antes de hacer la superación de la creencia limitante, el participante lo reconoce como una predicción científica y no como una realidad.

- **Establecer un anclaje de confianza:** Separar la firmeza del proceso del afecto o respeto hacia la persona. El facilitador debe mantener una postura de ecuánime neutralidad inquebrantable: ni se engancha en la discusión, lo que alimentaría las justificaciones de las resistencias del Ser humano participante. Tampoco ceder ante el chantaje de la victimización. La persistencia y la calma del facilitador actúan como un regulador externo para el sistema nervioso alterado del paciente. De ser posible invite al participante a practicar la respiración consciente diafragmática.

El secreto de esta triada radica en comprender que toda resistencia de la mente es su energía confundida buscando a toda costa quedarse en la zona de confort y rechazar todo intento proceso de sanación. Si el facilitador no se vuelve el enemigo de la resistencia, sino el director técnico que le enseña al participante a observar cómo opera su propia máquina biológica, la proyección se disuelve y la motivación por la sanación se convierte en el contenedor seguro que el cuerpo necesita para aprender a vivir con salud, prosperidad y felicidad.

Cómo desarmas las proyecciones cuando la mente de la persona acusa al facilitador

Este es un ejemplo práctico de diálogo terapéutico diseñado bajo los principios de la neurociencia aplicada y el abordaje sistémico. El objetivo es desarmar la proyección, cuando el participante acusa al facilitador de atacarlo, sin entrar en confrontación, devolviéndole la responsabilidad de su proceso de forma clara, comprensible y fácil de asimilar.

Escenario Clínico

- **El Paciente,** lleva semanas intentando salir de un patrón de autosabotaje financiero y relacional. Al dejarle una tarea que confronta su zona de confort, el participante llega a la sesión a la defensiva, somatizando dolor de cabeza y acusando al facilitador de ser muy exigente e insensible.
- **La Estrategia:** No defenderse, con lo que se evita activar más las amígdalas cerebrales del participante y nunca reforzarle su resistencia inconsciente, validar el malestar biológico y externalizar la resistencia como un síntoma de "abstinencia neuroquímica".

El Guion Conversacional

Participante (Tono molesto y defensivo, brazos cruzados): “Doctor, la verdad es que la tarea que me puso la semana pasada me pareció absurda y me hizo sentir muy mal. Siento que usted no está entendiendo mi situación y me está presionando de más. Desde el martes tengo una migraña insoportable por la culpa de esa presión. Siento que, en lugar de ayudarme, me está agrediendo”.

Facilitador (Tono de voz pausado, cuerpo relajado, mirada empática): “Comprendo perfectamente cómo te sientes, [Nombre del Paciente], y te agradezco muchísimo que me lo digas con esa honestidad. De verdad lamento que estés pasando por esa migraña tan fuerte física y emocionalmente. Déjame hacerte una pregunta: si hoy un médico te receta un tratamiento para desintoxicar tu cuerpo de una sustancia, y al segundo día empiezas a temblar y a sentir dolor, ¿dirías que el médico te está agrediendo o que tu cuerpo está reaccionando a la falta de esa sustancia?”

Participante (Descolocado por la analogía, baja un poco la guardia): “Bueno... diría que es la reacción del cuerpo por quitarle la sustancia. Pero esto es diferente, usted me está exigiendo hacer cosas que me duelen”.

Facilitador (Asiente con la cabeza, validando): “Es exactamente lo mismo, y te voy a explicar por qué tu mente lo lee como una agresión. Tu cuerpo lleva años habituado a dosis diarias de cortisol y adrenalina, los químicos del estrés y de la preocupación que ya conocemos bien. Cuando la semana pasada decidimos dar ese paso hacia tu bienestar, le cerramos el grifo a esos neurotransmisores del sufrimiento. ¿Y qué hace un cuerpo adicto cuando le quitas su dosis?”

Participante (Silencio reflexivo, la tensión corporal empieza a disminuir): “...Empieza a protestar”.

Facilitador (Sonriendo con calidez, reforzando el avance): “¡Exactamente! Tu cuerpo entra en abstinencia. Tu migraña de esta semana y esa sensación de que yo te estoy atacando no son reales; son la forma en que tu antigua programación biológica protesta para que dejes la tarea, te enojas conmigo, abandones el proceso y regreses al sufrimiento conocido, donde ella se siente segura. No estás enojado conmigo, [Nombre del Paciente]. Estás experimentando las últimas resistencias de tus células al ver que estás a punto de liberarte del condicionamiento al pasado y ganar tu libertad”.

Participante (Respira profundo, soltando los hombros): “Visto así... tiene sentido. Me sentía muy abrumado y lo primero que pensé fue que usted me estaba empujando al vacío”.

Facilitador (Cierra el encuadre estratégico): “Al contrario, mi papel aquí no es ser tu juez ni tu agresor, sino el aliado estratégico que le aporta confianza a tu corteza prefrontal, para que de manera sabia gestiones tu vida. Cuando sientas que soy “el malo”, celebra en silencio. Significa que estamos tocando la fibra correcta y que tu antigua adicción al drama está perdiendo fuerza. ¿Qué te parece si dejamos que el cuerpo se termine de desintoxicar y revisamos juntos, a tu ritmo, cómo podemos hacer el siguiente paso más fácil y sencillo de aplicar?”

Por qué funciona este diseño:

1. **Cero resistencias:** El facilitador nunca dice “*Yo no te estoy agrediendo*”. Al no defenderse, no hay pelea, ni motivos para que el facilitado se siga resistiendo.
2. **Externalización:** El “enemigo” ya no es el facilitador ni el facilitado; es la “antigua programación biológica”. Ambos se unen para con amorosa ecuanimidad para comprender las oposiciones del cuerpo, observar el síntoma y acompañar al éxito de la muy próxima liberación y transcendencia.
3. **Uso de analogías sencillas:** Al usar el concepto de desintoxicación, el facilitado entiende de inmediato la lógica de la crisis curativa causante del dolor sin sentirse juzgado.

Formato para afrontar resistencias grupales

Adaptar el escenario clínico de esta intervención a un formato grupal o de conferencia requiere transformar el diálogo clínico en una dinámica de psicoeducación colectiva y normalización. En un grupo, el facilitador no espera a que aparezca la proyección de manera individual; se anticipa a ella, la universaliza y la desarma utilizando el fenómeno del espejo. Al explicar la resistencia como una ley biológica grupal, los asistentes que estaban listos para proyectar su incomodidad contra el facilitador experimentan un “insight” inmediato, comprendiendo que su molestia no es con el ponente, sino con su propia neurobiología. Observa el siguiente guion:

Estructura de la Intervención Grupal

Fase 1: La trampa de la empatía ciega (anticipación al seguro choque)

Facilitador (Caminando por el escenario, tono firme, claro y cercano): "Quiero hacerles una advertencia muy seria antes de avanzar al siguiente módulo. En los próximos minutos vamos a tocar las estructuras de su antigua programación. Y mi trabajo aquí hoy no es caerles bien, ni ser el motivador que les dice que todo es fácil. Mi trabajo es ser el aliado de su aprendizaje evolutivo. Por lo tanto, les anticipo algo: a partir de este momento, a muchos de ustedes les voy a empezar a caer mal. Su mente subconsciente va a empezar a susurrarles: *“Este conferencista es muy duro”, “No entiende mi situación”, “Es muy insensible”, “Es muy exigente”*.”

Fase 2: Revelar el mecanismo colectivo (uso de analogía sencilla)

Facilitador (Disminuye el ritmo de voz, genera contacto visual con el público): "¿Por qué su cerebro va a hacer eso? Porque la mente es un órgano homeostático; prefiere la incomodidad conocida antes que el gasto energético de invertir en transformarse creativamente. Cuando yo presiono el botón de la mejoría y está a punto de liberarse de una creencia limitante o auto sabotadora, sus células que son adictas la adrenalina y el cortisol, a la queja y al drama del pasado experimentan un auténtico síndrome de abstinencia". Por ello se van a oponer a la mejora que quieren y les motivo a asistir al taller.

Como la mente condicionada de ustedes no quiere aceptar que lo que duele es su propia resistencia, va a buscar un culpable externo para justificar el escape, causándose *“dedocidio”* o suicidar su oportunidad de sanar, culpando al facilitador. *¿Y quién es el blanco más fácil?* El que está aquí entrenándoles y acompañándoles en su proceso de aprehendizaje. Inventar que el facilitador los está “agrediendo” o “presionando de más” o “que es muy exigente”, es la excusa perfecta que su biología necesita para cruzar los brazos, desconectarse del taller y regresar mañana al mismo sufrimiento seguro de siempre.

Fase 3: El anclaje y la métrica de evaluación (Fácil de aplicar)

Facilitador (Tono cálido, de complicidad y alta productividad): "Así que hagamos un pacto de alta excelencia y compromiso consigo mismo el día de hoy. Si en los próximos minutos sienten incomodidad, dolor de cabeza, ganas de debatir mecánicamente o una repentina antipatía hacia mí, nunca se asusten. Sin mirarme a mí; observen con ecuanimidad a su biología. Pónganse la mano en el pecho, respiren lento con la respiración consciente diafragmática, en coherencia cardíaca y activación de la presencia de su Ser, como les he enseñado (inhale en 4 tiempos, exhale en 8) y digan en silencio: *“¿Para qué mi adicción celular al sufrimiento está protestando, porque sabe que hoy pierde el control?”*.” _____

Si les caigo mal en la próxima hora, felicidades: significa que estamos dismantelando la neuroquímica del pasado. *¿Quiénes de los aquí presentes están listos para sostener la incomodidad de su desintoxicación celular a cambio de su libertad y salud?”*. Luego el coaching o facilitador espera a que el grupo levante la mano, validando el compromiso colectivo.

Claves del diseño para el formato previsorio grupal (Barrios-Cisneros, 2025)

1. **La Ley del espejo y normalización:** Al declarar que es un fenómeno común que a muchos les pasará, eliminas la vergüenza individual. Los participantes ya no se sienten juzgados; se siente estudiado por la ciencia y comprendidos entre pares.

2. **Simple de evaluar en el momento:** Al darles la instrucción de la respiración consciente diafragmática complementada con la coherencia cardíaca y la activación del sistema parasimpático (4x8) ante la molestia, transformas la proyección en una métrica medible para el propio participante: Sí te observas que presentas resistencias, prácticas la combinación de ciencia, tecnología y auto experimentación para optimizar tu rendimiento físico y mental, mejorar tu salud y aumentar tu longevidad.
3. **Inmunidad del Facilitador:** Al anticipar y hacer consciente al público de la segura proyección de la mente de algunos de los participantes ante sus resistencias a mejorar, el facilitador queda blindado. Si durante la sesión de preguntas alguien responde desde el victimismo o la agresión, el facilitador solo debe sonreír cálidamente y decir al grupo: "*¿Ven? Aquí tenemos a la biología reclamando su dosis de cortisol. Bienvenido al umbral del cambio, gracias por mostrarlo*". Esto desarma la tensión del salón de inmediato.

Pienso, decido y actuó con sabiduría o reacciono con ignorancia

Si la esencia primordial de todo Ser humano es su espíritu que en este plano terrenal se encuentra en un continuo, constante, eterno, indetenible proceso de aprehendizaje significativo para volver a su origen de Divinidad, que nunca termina, ni con la muerte. Cada circunstancia por mucha felicidad o sufrimiento que cause, tan sólo es una prueba que evalúa como se está aplicando el granDIOSO tesoro de la inteligencia al aplicar la consciencia, la ciencia y gerencia de nuestra corteza prefrontal con el humilde cultivo del autoamor y espiritualidad:

- a. **Con sabiduría**, porque la atención de mi Ser espiritual está enfocada hacia las tendencias creativas, con consciencia del mi claro propósito de vida; complementado con la ciencia en ecuánime la autoobservación para evaluar si mis creencias, pensamientos, decisiones y acciones están en coherencia con el claro propósito y las metas relacionadas con el área vital experimentada y la auto gerencia de vida creativa para realizar los reajustes necesarios con una eficiente gestión de mis emociones y recursos para lograr la evolución de mis niveles de consciencia y la transcendencia de mi ego y vivir en consciencia plena de unidad integrado el Creador (*Barrios-Cisneros, 2025*).
- b. **Con ignorancia**, porque la atención de mi mente subconsciente está enfocada hacia las tendencias destructivas y reprime mi crecimiento espiritual, con inconsciencia del mi propósito de vida; sin aplicar la ciencia con ecuánime autoobservación por lo que no estoy en capacidad evaluar si mis creencias, pensamientos, decisiones y acciones están en coherencia con mi propósito y las metas relacionadas con el área vital experimentada ya que no las tengo claras. Mucho menos puedo ser auto gerente de mi vida creativa, porque mi cerebro desintegrado tiende a estar en secuestro amigdalino, por lo que de manera inconsciente me creo incapacitado y víctima de las circunstancia paran ocuparme de aprender a realizar los reajustes necesarios con una eficiente gestión de mis emociones y recursos, con lo que involuciono en mis niveles de consciencia y nunca podre transcender de mi ego, por lo que vivo en inconsciencia y me siento separado y desintegrado del Creador. La más influyente es que creo tener la razón y sin darme cuenta cada día que pasa, genero más desdicha en mi vida y arrastro a los seres más queridos hacia el creciente círculo vicioso de sufrimiento que sin quererlo de manera inconsciente estoy generando (*Barrios-Cisneros, 2025*).

Cultivo mi sabiduría o mi erudición

Se cultiva la sabiduría, cuando el Ser humano de inmediato aplica con autodisciplina todo conocimiento obtenido para el persistente fomento creativo de su salud, prosperidad y felicidad, porque de manera

consciente fomenta su autoamor. Por ello aplica la ciencia de autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo para comprenderse, mejorar el 1% cada día en cada área vital que le corresponde experimentar, siendo consciente de la meta ideal relacionada, en coherencia con sus principios esenciales y propósito de vida.

Se cultiva la Ignorancia, cuando la persona a pesar de poseer conocimientos, estrategias o herramientas no las aplica de inmediato para el fomento de su bienestar y de manera inconsciente justifica su actitud, con el dogmatismo propio de la erudición, como víctima culpa a otros o a las circunstancias de las consecuencias de sus reacciones inconsciente. La ignorancia nada tiene que ver con la falta de conocimiento, ni humilde comprensión de uno mismo, para evolucionar y trascender la consciencia. La ignorancia es temeraria, la peor idiotez de la mente humana y la más desastrosa calamidad de toda la humanidad.

Ningún Ser humano que este en sus cabales y tenga algo de consciencia quiere o busca sufrir cultivando su ignorancia, si llega a hacerlo, es porque su mente está confundida y por medio de su ego reprime, bloquea y sabotea la consciencia de su espíritu. Para comprender mejor que estoy haciendo con el proceso de aprehendizaje significativo de mi esencia primordial como Ser humano, reflexiono y me hago consciente de lo siguiente. Si eres profesional universitario (también si apenas sabes leer), más aún si tienes algún postgrado, seguro que ha observado las siguientes circunstancias:

- a. Profesionales muy estudiosos con nivel académico de Doctorado (PhD) y post Doctorado, que son grandes especialistas muy reconocidos, con un gran cumulo de conocimientos, como unas bibliotecas ambulantes, son grandes empresarios millonarios o políticos triunfadores; pero al valorar la calidad de su Ser y de su vida, observas una gran incongruencia porque están enfermos, soberbios, dogmáticos y son arrogantes. Si es que tienen un hogar, está vuelto un desastre y proyectan su creciente sufrimiento. Este tipo de persona son grandes eruditos condicionados por un posible muro de corazón de manera inconsciente y sin darse cuenta cultivan su ignorancia.
- b. Personas del campo, sobre todo anciano que algunos de ellos ni siquiera saben leer ni escribir, pero al dialogar con ellos observas y notas son sanos, con una gran sabiduría, armonía y paz en su vida, son humildes guías de hogares muy estables donde reina la comprensión y el amor. Es por ello que la sabiduría nunca va a la escuela. Este tipo Ser son grandes sabios que posiblemente están libres de muros de corazón, por lo que de manera consciente cultivan la sabiduría de su sentido común.

Aprehendizaje

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 del estudio y entrenamiento; le aporta experiencias que de manera flexible se fija en la memoria y con responsable autodisciplina mejora continuamente, aplicando con eficiente coherencia todo el cerebro integrado por medio de las funciones ejecutivas básicas, dirigidas desde la corteza prefrontal. A continuación, se define los términos complementarios entre Aprehendizaje y aprendizaje:

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 se fija en la memoria, aplicando de forma predominante el sistema límbico y corteza cerebral izquierda.

Cuadro 2. Características complementarias de quien aprehende y aprende

Características de quien aprehende	Características de quien aprende
1. Participa el Ser espiritual desde la corteza prefrontal.	1. Participa la mente subconsciente e inconsciente.
2. Motivación intrínseca desde el interior.	2. Estimulación extrínseca desde el exterior.
3. Apropiación activa del conocimiento que se somete a prueba por la experiencia que aporta la práctica persistente con un claro propósito y sentido.	3. Apropiación pasiva del conocimiento por condicionamiento o programación mental, algunas veces sin propósito ni sentido del para qué.
4. Cultiva la sabiduría de la espiritualidad para satisfacer las metas de las áreas vitales esenciales.	4. Cultiva la erudición académica para satisfacer las metas de las áreas vitales culturales.
5. Aplica la persistente autodisciplina en adquirir conocimientos que aportan habilidades y destrezas.	5. Aplica la obediencia en almacenar conocimientos que aporta ignorancia y memorización.
6. La pregunta fundamental es ¿Para qué o propósito?	6. La pregunta fundamental es ¿Por qué o razón?

Aclarando mi condición de aprehendizaje

Para aclarar tu condición de aprehendizaje significativo desde tu esencia espiritual, recuerda la historia de Jesús de Nazaret, quién con toda seguridad no fue un hijo deseado por la Virgen María, porque ella era una adolescente entre 14 a 15 años, que además de ser “virgen”, de repente fue anunciada por el Ángel Gabriel de su embarazo y luego de preguntar: “¿Cómo será esto, puesto que no conozco varón?” Lo acepta diciendo: “*he aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu Palabra*”. Embarazada en una cultura hebrea de hace más de 2.000 años. **¿Para qué el Creador se presenta como hijo de Dios en estas, tan humildes, condiciones?** _____

En tu condición de espíritu encarnado en este continuo, constante, eterno, indetenible y permanente proceso aprehendizaje terrenal donde escogiste al ambiente de aprehendizaje, de tus padres y las circunstancias a vivir (Gonzalo Gallo): **¿Para qué, tú como chispa divina del Creador, fuiste confiado a tu madre?** _____

Si tú presentas la condición de no haber sido programado, deseado o tu madre durante tu tránsito por su vientre materno experimento emociones de temor, tristeza o rabia: **¿Para qué decides encarnar en esas condiciones?** _____

¿Qué necesitas aprehender en tu proceso de aprehendizaje significativo para el cultivo de tu espiritualidad? _____

Si presentas la condición de aprehendizaje de muro de corazón de indignidad con desvalorización, no merecimiento que te hace procrastinar, vivir con actitud sumisa, dejando a un lado tus prioridades y temor al éxito: *¿Qué es lo que en esencia necesitas aprehender?* _____

(Se aportare orientación para que lo comprendas y sanes en el transcurso de esta revisión).

La inmensa locura del conflicto interno

Partiendo de la explicación de los Niveles de consciencia de la mente, expuesta en los párrafos anteriores para comprender con humildad lo que cada Ser humano considera su realidad percibida, y con sabiduría aportar soluciones de raíz a las crisis que desafían tu inteligencia, es prioritario hacerte consciente, de manera compasiva contigo mismo, de saber cómo funciona la mente de cada Ser humano no entrenado y cuál es la relación de los Niveles de consciencia con sus conductas o reacciones.

Como se representa en la figura siguiente, al cerebro le llega del ambiente y procesa 400.000 millones de bit por segundo, pero la mente del Ser humano sólo puede hacer consciente y registra 2.000 bit por segundo (0,0005%). La consciencia de esos 2.000 bit de información que se hace consciente, es sobre el cuerpo, el entorno próximo y el tiempo (Barrios-Cisneros, 2023).



Figura 1. Mente consciente, subconsciente e inconsciente

Además, la mente subconsciente a nivel de las amígdalas cerebrales procesa la información que recibe con una velocidad de reacción de 11.000.000 bits por segundo, con un tiempo de reacción de 110 milisegundos, que siempre bloquean la capacidad de hacerlo consciente en la corteza prefrontal.

El Ser humano no capacitado en **consciencia plena de integración y unidad al Creador**, cuando vive sin conflictos y está en armonía, es consciente de menos del 5% de su conducta. Su mente consciente procesa a una velocidad 50 bits por segundo (220.000 veces menor capacidad de procesamiento) y tiene un tiempo para hacerse consciente de 250 milisegundos (2,27 veces más lenta). Según Leaf (2021), sólo es consciente de un 1 a 10 %, y según Dispenza (2018) es consciente en menos del 5%.

Como se explica en la figura anterior, en la conducta de todo Ser humano no entrenado para despertar y activar su corteza prefrontal en consciencia plena de integración y unidad al Creador, más del 95% de los actos que definen su conducta, provienen de la mente subconsciente por reacciones condicionadas, y de la mente inconsciente por impulsos instintivos de subsistencia, que no son conscientes. Por lo tanto, piensa, siente y actúa sin darse cuenta de lo que están haciendo con su vida y la de sus “seres amados”.

Cuando una persona está en calma y armonía, las decisiones y conductas que generalmente toma son en más del 97% subconsciente, pero cuando está en crisis, los impulsos reactivos de las amígdalas cerebrales bloquean a la corteza prefrontal. En este estado de crisis, el 100% de las conductas son realizadas desde la mente subconsciente.

Es por ello que cuando el Ser humano valora un estímulo proveniente de su interior o del exterior como amenazante o lo asocia a sus culpas, vergüenzas que causan resentir y sombras por creencias auto-saboteadoras, muros de corazón o patrones familiares del pasado, reacciona desde las amígdalas cerebrales sintiendo y actuando desde la mente subconsciente por reacciones condicionadas o por impulsos instintivos de subsistencias. Sin darse cuenta proyecta al entorno sus conflictos internos, generando crisis entre sus seres amados o los ambientes en que se desenvuelve.

Como puede comprender de los dos sentidos básicos, cada Ser humano percibe por su vista menos del 0,000.000.001% de las ondas electromagnéticas de la luz, menos del 12% del rango de intensidad del sonido escuchado por animales y tiene una capacidad resolutive menor del 0,0001% con respecto al microscopio de luz (*Barrios-Cisneros, 2023*).

Además, cada persona al observar con sus cinco muy limitados sentidos una ínfima parte de los estímulos que le llegan de lo real, los interpreta con base a sus creencias auto-limitantes y construye su realidad percibida. Con esta distorsión de lo real, todavía de manera dogmática pretende imponer lo que cree que es su verdad con una mente reactiva, que tan solo hace consciente menos del 0,5% de lo real y tiende a estar equivocada en un 99,5% (*Barrios-Cisneros, 2023*).

Por todo lo explicado es este subcapítulo se concluye que es una inmensa locura el pretender resolver sus confusiones desde el mismo nivel de consciencia donde están condicionados. Mayor locura es seguir manteniendo los conflictos internos entre los bajos niveles de consciencia de su mente subconsciente condicionada al masoquismo del pasado que se resiste y el cuerpo inconsciente enfocado hacia las tendencias destructivas que se opone, contra la mente consciente.

Autoconsciencia de las resistencias de mi mente condicionada y oposiciones de mi cuerpo adicto

Es un principio del autocoaching que nunca se puede solucionar un conflicto, resistencia y oposición actuando desde el mismo nivel mental que lo está creando. Por ello es primordial aplicar la respiración consciente diafragmática que activa la corteza prefrontal para que desde el Ser espiritual, aplicar mi consciencia plena de integridad y unidad al Creador, que me permite aplicar con más de un millar de amor por mi mismo la autoconsciencia de humilde aprehendizaje y el autocontrol transcendente con responsable autodisciplina.

Con la ayuda de Genini (13/7/2026) se me presenta este proceso eficiente para YO como participante responsable de esculpir mi salud, prosperidad y felicidad, me haga consciente de manera inmediata y ecuánime de, cuándo mi mente condicionada al masoquismo me genera resistencia o evade sanar y cuándo mi cuerpo, adicto a los neuroquímicos del sufrimiento, se opone biológicamente a salir de la zona

de confort. Me permite identificar, etiquetar y regular la resistencia mental y la oposición corporal en tiempo real mediante un proceso simple de evaluación los frutos de mis acciones efectivas.

Paso 1: Interrupción fisiológica de la adicción, para con micro dosis de consciencia de integridad y unidad al Creador, paso a paso desactivar el secuestro de las amígdalas y desintoxicar los receptores celulares de los químicos del estrés:

1. **Respiración consciente diafragmática**, con activación del nervio vago, con la salivación y encendido de la corteza prefrontal, como se explica en el capítulo anterior. Su efecto es desactivar el sistema simpático, que baja adrenalina/cortisol, sentir la coherencia cardíaca y aportar micro dosis de confianza, paz y sabiduría.
 - Los pies bien plantados en el piso, la columna recta y el corazón abierto al creador.
 - Consciencia plena de los 10 sentidos: Vista, audición, olfato, gusto, tacto, postura, cinético, visceral, emocional y la intuición.
 - Inhalar suave, lento, profundo y silenciosamente y exhalar suavemente por la nariz más lento, suave, silenciosos y profundo durando el doble del tiempo invertido en la inhalación.
 - Mover suavemente la lengua en la boca y sentir la salivación que activa el parasimpático y la confianza reparadora y sentir la presencia del Ser.
 - Tocar con la punta de la lengua el huequito del paladar duro, con el objeto de encender la corteza prefrontal para la sintonización con la Supraconsciencia.
2. **Acción Opuesta Física**, cuando el cuerpo comience a generar fatiga ficticia o somatización, de inmediato aplicar los dones y talentos en coherencia con los principios esenciales y el claro propósito de vida: cambiar de postura, lavarse el rostro con agua fría, saltar, bailar o moverse físicamente para romper la red neuromuscular del sufrimiento y ocuparse de la prioridad en base a las tres metas prioritarias presentadas en el mapa del tesoro (Barrios-Cisneros, 2023, 2025).

Paso 2: Diario con métrica contable de evaluación diaria, evalúo con ecuánime objetividad si estoy experimentando alguno de estos síntomas antes o durante un paso hacia mi bienestar o sanación:

¿Cuántas veces me hice consciente de las resistencias de mi mente y de las oposiciones de mi cuerpo en lugar de reaccionar automáticamente?

0	1	2	3	4	5
Nunca	1 vez	2 a 3 veces	4 a 6 veces	Más de 6	Continuo

Paso 2.1. Hacerme consciente de cuando mi mente condicionada tiende a interpretar la salida de la zona de confort y la transcendencia de la creencia como una amenaza y busca secuestrar la corteza prefrontal:

1. Tratar de aplicar la racionalización impecable mediante excusas lógicas, entre las que destacan: “No es el momento”, “me falta preparación”, “no me corresponde”, entre otras.
2. Buscar procrastinación selectiva, dejando en segundo plano mis necesidades y prioridades por resolver las urgencias o deseos de otros, deseos de no continuar.
3. Querer entrar en parálisis por análisis o sesgos de confirmación negativo, por ejemplo:
4. Me estoy disgustando y deseando culpar al facilitador, a mis padres, mi jefe, otras personas o al entorno de ser muy exigente o que me está agrediendo.

Paso 2.2. Las células de mi cuerpo adicto reclaman la dosis de cortisol, adrenalina y péptidos del sufrimiento a los que están habituadas:

1. Somatizo con migrañas, fatiga, tensión en el cuello, embotamiento, malestar estomacal, entre otros.
2. Taquicardia, ansiedad, aburrimientos sin motivo cuando hay paz.
3. Impulso irresistible a enfocar mi mente hacia las tendencias destructivas, buscar o generar conflictos, ver noticias trágicas, entre otros.
4. Sensación de incomodidad cuando todo está tranquilo o se siente feliz: "Esto está muy tranquilo, algo malo va a pasar", "Si estoy riendo, pronto estaré llorando", entre otros.

Paso 3: El reencuadre y etiquetado cognitivo, en el momento preciso en que mi mente busque una excusa o mi cuerpo genere molestia, aplico el etiquetado de separación de identidad. En lugar de decir "*Tengo miedo*", "*Siento rabia*" o "*El proceso me hace daño*", declaro internamente:

- **Ante la excusa mental:** "*Mi mente subconsciente está intentando mantenerse en el pasado con una excusa, para que abandone sin persistir*".
- **Ante el síntoma corporal:** "*Mi cuerpo está experimentando un síntoma de abstinencia de cortisol y adrenalina*".

Se ha observado científicamente, que el solo acto de observarse y etiquetar con ecuanimidad la resistencia reduce la activación de las amígdalas cerebrales en más de un 30%, permitiendo que la corteza prefrontal valla retomando el autocontrol transcendente del sistema límbico y gestione con sabiduría.

Paso 4: Registro sencillo de resultados, mediante la auto-evaluación, el participante completa diariamente un registro contable simple de 1 minuto:

SEGUNDO REGISTRO DE AUTOCONSCIENCIA Y AUTODISCIPLINA

=====

1. ¿Atrapé a mi mente poniendo una excusa lógicamente "perfecta"? ☐ Sí ☐ No
2. ¿Sentí a mi cuerpo protestar (fatiga, tensión, incomodidad) antes de iniciar o cuando me corresponde realizar la nueva acción saludable? ☐ Sí ☐ No
3. ¿Logré etiquetar el síntoma como "Abstinencia Neuroquímica"? ☐ Sí ☐ No
4. ¿Apliqué 1 a 5 minutos de respiración consciente diafragmática, para la neutralidad? ☐ Sí ☐ No

=====

Métrica de éxito: Si detectaste la resistencia en menos de 1 minuto y ejecutaste la respiración o acción opuesta. Felicitaciones, has reescrito y mejorado en el 1% de tu red neuronal hoy.

Al entregarle este mapa claro al participante, se logra que el síntoma de incomodidad o dolor ya no sea visto como una señal de "*que el cambio va mal*", sino como la prueba biológica irrevocable de que se está liberando de la antigua estructura adictiva que hasta el momento le ha reprimido y saboteado su éxito. La resistencia deja de ser un obstáculo y se convierte en el indicador exacto de avance y sanación.

Referencias

- Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría. Manual práctico de autocoaching.** Disponible: <https://www.amazon.com/-/es/Dr-Henry-Barrios-Cisneros/dp/B0BXYWDHY>
- Barrios-Cisneros Henry (julio 2023b) **Guía básica del manual práctico coach de meditación para el cultivo de la espiritualidad.** Disponible: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2023/08/MEDITACION-GUIA-BASICA.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2025) **Gestionar con sabiduría mis emociones y estrés. 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>
- Dispenza Joe (2016) **Deja de ser tú.** URANO, 27 edición.
- Dispenza Joe (2018) **Sobrenatural.** 4ta edición. URANO
- Gallo González Gonzalo (2002) **La magia del perdón.** Colombia. CULTURA OASIS.
- Leaf Caroline (2013) **Enciende tu cerebro.** Disponible en: http://cdn.bakerpublishinggroup.com/processed/book-resources/files/Excerpt_9780801076039.pdf?1512144851

VIDEOS

- Joe Dispenza | **El 95% de tu Mente Sabotea tu Vida Sin que lo Sepas**
<https://www.youtube.com/watch?v=apyoTn3nARY>
- Como LAVAR TU CEREBRO para obtener exito y DESTRUIR tu voz negativa** | Joe Dispenza & Tom Bilyeu. <https://www.youtube.com/watch?v=qrwb4BVy2R0&t=498s>