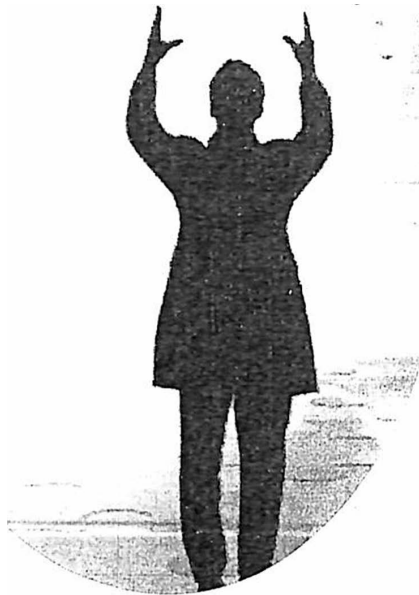




UNIVERSIDAD LA SALLE
Carrera de Psicología

*"Une las piezas,
reprograma tu vida"*



**"Manual de Entrenamiento Neuropsicológico
de Integración y Reprogramación Cerebral
para la vida diaria."**

**Docente: Carmen Wilde
Alumno: Mariel García Candia**

REVISTA DE NEUROPSICOLOGÍA APLICADA

DIRECCIÓN: Dra. María del Carmen Wilde Bacigalupo

PRODUCCIÓN:

Mariel García Candia

DIAGRAMACIÓN:

Mariel García Candia

Julio, de 2011

ÍNDICE

CAPÍTULO I

Resumen	1
Introducción	2
Objetivos	6
Marco Teórico.....	6
Evaluación.....	21

CAPÍTULO II

Actividades: Sesión I, Sesión II, Sesión III, Sesión IV.....	23
Conclusiones.....	28
Bibliografía.....	29

Une las piezas, reprograma tu vida.

I. RESUMEN.-

El “Manual de Entrenamiento Neuropsicológico de Integración y Reprogramación Cerebral para la vida diaria” es un programa que nos propone unir las piezas dentro de nosotros para tomar las riendas de nuestra vida, para vivir en mayor bienestar y responder a aquello que llega a nosotros de la mejor forma posible, porque dentro de cada ser humano, existe una máquina perfecta llamada cerebro capaz de desarrollarse en forma ilimitada y obtener todo aquello que deseamos para nuestro éxito personal.

Hemos aprendido a vivir y comportarnos como seres condicionados, reaccionamos en forma automática y mecánica. Los sucesos externos desatan neuro- y bioquímicos dentro de nosotros, los cuales provocan cambios de percepción e incluso cambios fisiológicos. Este manual nos llevará a entender que hasta este momento no hemos mandado o hemos tenido el control sobre nosotros mismos, sino que los estímulos externos han provocado y condicionado desde siempre nuestras conductas. Y eso no ha estado mal, durante nuestro desarrollo infantil, porque es un proceso totalmente natural y perfecto para nuestra evolución durante esa etapa. Sin embargo, ya de adultos debemos ser nosotros quienes tomemos el mando sobre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, que el entorno que nos rodee no sea quien determine nuestra forma de ser o actuar, sino seamos nosotros quienes decidamos quiénes deseamos ser y cómo vivir nuestra vida de forma exitosa y satisfactoria, entendiendo que está en nuestras manos el crear la realidad que deseamos experimentar y así obtener una vida plena.

¿Deseas cambiar tu forma de SER, de SENTIR, de PENSAR y de ACTUAR ante los desafíos de la vida? Debes **aprender** a cambiar tus pensamientos, tus sentimientos o tus actos. Con este manual aprenderás algunos ejercicios que te ayudarán a lograr tu objetivo. Pero antes cierra tus ojos y pregúntate: ¿Cómo sería despertar como un ser grandioso? Tómame unos segundos para imaginarlo y sin que intervengan pensamientos como “no lo creo posible, no puedo...”, imagínalo hasta que lo sientas tan real y posible que tu cerebro comience a generar emociones de bienestar y entusiasmo.

Te invito a este gran juego de reinventar tu vida pero te advierto algo antes de comenzar:

“La felicidad es de los valientes, de aquellos que se atreven.”

(Eliana Undurraga - Maestra de Estudios filosóficos)

Une las piezas, reprograma tu vida.

II. INTRODUCCIÓN.-

El “Manual de Entrenamiento Neuropsicológico en Integración Sensorial y Reprogramación Cerebral para la vida diaria” es un programa dirigido a aquellas personas que día a día se enfrentan a los distintos desafíos que nos propone el mundo moderno en el que vivimos: la competencia laboral, la crisis global e individual, las dificultades en nuestras relaciones interpersonales y otros.

¿Alguno de estos temas te suena conocido en tu vida? ¿Has vivido en estrés o depresión por alguna de estas situaciones? ¿Sientes que si tienes una dificultad en cualquier ámbito de tu vida?, ¿respondes en forma agresiva o impulsiva ante situaciones que se escapan de tu control?

Si respondiste SI a una de estas preguntas, te aseguro, este manual es para ti. Si respondiste NO a más de una pregunta, te propongo estas otras más: ¿Eres totalmente feliz? ¿Resuelves tus problemas del diario vivir en total calma y seguridad? ¿Tomas decisiones y sin arrepentirte de ellas? ¿Respondes con precisión en vez de impulsividad o agresividad cuando te sientes presionado(a)? Si revisas todos los ámbitos de tu vida, ¿puedes afirmar que sientes satisfacción por tus logros? Si tu respuesta es SÍ en más de tres de estas preguntas, me convenciste, este manual NO es para ti, ya lograste unir todas las piezas. Y si respondiste NO a cualquiera de estas preguntas, quiere decir que lo que leerás en las páginas siguientes es perfecto para ti.

Este documento no llegó a tus manos ni un minuto antes, ni un minuto después de lo que tú necesitas. Es el momento preciso para ir uniendo las piezas dentro de ti y tomar las riendas de tu vida, para **vivir** en mayor bienestar y responder a aquello que llega a tu vida de la mejor forma posible, porque dentro de ti, posees una máquina perfecta capaz de desarrollarse en forma ilimitada y obtener todo aquello que deseas para tu éxito personal.

A través de este manual entenderás cómo funciona tu cerebro, esa máquina perfecta o perfectible que todo ser humano posee, pero que debes desarrollarla a través de diversos estímulos para su óptimo funcionamiento. Aprenderás ejercicios sencillos pero muy efectivos para disolver el estrés o la depresión que nubla ciertos procesos mentales, provocando confusión y malestar en tu vida. Obtendrás grandes beneficios que podrás aplicar fácilmente en tu vida diaria: familiar, laboral y personal.

Si hablamos del cerebro con personas que no estudiaron en su vida acerca de él, generalmente dichas personas huyen de la conversación pensando que no entenderán nada. Este manual posee un lenguaje simple con información totalmente válida y científica, pero explicada de tal forma que todo ser humano con o sin conocimientos previos del tema, pueda entender y aplicar.

Une las piezas, reprograma tu vida.

Comencemos con una breve introducción a algunos conceptos:

La Neuropsicología es una disciplina fundamentalmente clínica, que converge entre la psicología y la neurología, es una subdisciplina de la neurociencia que estudia las relaciones cerebro-conducta,

La Integración Sensorial es un proceso automático e inconsciente del cerebro que organiza la información obtenida de nuestros sentidos para darle un significado a nuestra experiencia vivencial. En otras palabras, la integración sensorial de nuestros sentidos nos permite responder en forma adecuada y productiva en nuestra vida diaria.

Este proceso lo traemos codificado en nuestro A.D.N. desde antes de nacer y se va desarrollando gracias a un impulso interno innato y a los estímulos que recibimos de nuestro entorno. A través de este maravilloso proceso que todo ser vivo posee para su supervivencia y que en el ser humano es mucho más complejo que en cualquier otra especie, se asientan las bases o pilares para el lenguaje, el razonamiento lógico, los movimientos corporales y nuestro comportamiento social. Si durante nuestra infancia tuvimos problemas en cualquiera de estas áreas, seguramente, a lo largo de nuestra vida nos tropezaremos con mayores dificultades en nuestro desarrollo académico e interpersonal. Por ejemplo, para que un niño pueda desarrollar el lenguaje debe haberse ido desarrollando desde escuchar y discriminar los sonidos, darle un significado a aquello que escucha, haber pasado la etapa del balbuceo hasta lograr la articulación de las palabras y así sucesivamente hasta poder pronunciar una palabra en forma intencional y con significado. Todo este proceso, por más natural que nos parezca ha llevado meses y años de práctica no sólo a nivel vocal, auditivo y de los músculos de la boca, sino a nivel cerebral, sin este último cualquier acto nuestro sería imposible de ser ejecutado.

Cuando somos adultos seguimos utilizando este proceso de integrar las sensaciones de estímulos que el mundo nos proporciona para responder de forma adecuada ante el mundo que nos rodea. Este proceso de integración es mucho más compleja en la edad adulta ya que nos enfrentamos, la mayor parte de las veces, a estímulos que pueden llegar a ser aversivos y provocar en nosotros estrés, depresión y con ello un desenvolvimiento social, laboral y sentimental perturbado.

Hemos aprendido a vivir y comportarnos como seres condicionados, reaccionamos en forma automática y mecánica. Los sucesos externos desatan neuro- y bioquímicos dentro de nosotros, los cuales provocan cambios de percepción e incluso cambios fisiológicos. La reprogramación cerebral nos lleva a entender que hasta este momento no hemos mandado o hemos tenido el control sobre nosotros mismos, sino que los estímulos externos han provocado y condicionado desde siempre nuestras conductas. Y eso no ha estado mal, durante nuestro desarrollo infantil, porque es un proceso totalmente natural y perfecto para nuestra evolución durante esa etapa. Sin embargo, ya de adultos debemos ser nosotros quienes tomemos el mando sobre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, que el entorno que me rodea no sea quien determine mi forma de ser o actuar, porque lastimosamente no todos los entornos son perfectos y productivos.

Une las piezas, reprograma tu vida.

A través del condicionamiento pavloviano o el conductismo de Skinner aprendemos que la secuencia: estímulo – respuesta genera hábitos conductuales y si estos generan una respuesta satisfactoria, esta respuesta se consolida, marcando una huella en el cerebro y conformando un hábito o una forma ser. Según estas teorías si la respuesta generaba una consecuencia aversiva o negativa, la respuesta tendía a desaparecer. Lastimosamente esto no ha sido totalmente cierto en el ser humano. Si bien es cierto, si veo una vela encendida y meto mi mano, seguramente me quemaré y sentiré dolor, este último sería la consecuencia de mi acto. Lo más seguro es que la siguiente vez que vea una vela encendida o fuego, no acerque mi mano, porque ya sé lo que sucedería si lo vuelvo a repetir. Pero extrañamente cuando se trata de relaciones interpersonales o situaciones de la vida diaria, no siempre ha sucedido lo mismo, ¿por qué tiendo a repetir las mismas situaciones que provocan dolor en mi vida? ¿Por qué nos aferramos a personas o experiencias que nos provocan dolor? El dolor no le gusta a nadie, sin embargo, parece que somos la única especie que se produce dolor a sí mismo y genera dolor a otros en forma inconsciente e incluso de manera intencional.

La física cuántica y la neurociencia nos llevan a entender que hemos hecho del malestar, del dolor y de la enfermedad una adicción y una forma de vida, que cada vez que emitimos un pensamiento destructivo o negativo, hay zonas de nuestro cerebro que se encienden para generar neuroquímicos y producir proteínas propagando esta información a nuestras células, generando emociones y conductas que retroalimenten esta forma de pensar y de sentir. A través de la repetición consolidamos circuitos cerebrales para pensar, sentir y actuar de cierta forma, la mayoría de las veces poco favorables. Así como aprendemos a caminar o a hablar en nuestra primera y segunda infancia, de la misma forma lo hacemos ya de adultos para actuar, sentir hasta convertir todo esto en nuestra forma ser y ver el mundo. Si te levantas de la misma forma todos los días, vives, sientes y actúas de la misma manera hasta convertir esto en algo automático, programas una forma de vida, incapaz de generar cambios y de generar cosas diferentes, haciendo de tu vida algo monótono e incluso aburrido.

Es decir, a través de la repetición de estos patrones, condicionamos a nuestro cuerpo a actuar de cierta forma, no siempre beneficiosa. Los patrones negativos los convertimos en adicciones y estas adicciones provocan cada vez mayor ansiedad, estrés o depresión al no ser totalmente satisfechas. Todos nuestros estados de ánimo han sido aprendidos:

PENSAMIENTO → practicado y mantenido produce —→ CREENCIA → practicada y mantenida produce —→ ESTADO DE ÁNIMO → practicado y mantenido genera HÁBITO → FORMA DE SER

Más allá de los motivos justificados o no por los cuales generas un determinado estado de ánimo, éstos son provocados sólo por la práctica, lo cual da origen a un aspecto de tu PERSONALIDAD, la cual da como resultado tu forma de PERCIBIR, SENTIR y ACTUAR en tu REALIDAD.

¿Deseas cambiar tu forma de SER, de SENTIR, de PENSAR y de ACTUAR ante los desafíos de la vida? Para esto es importante tu INTENCIÓN: saber exactamente qué es lo que quieres. Debes aprender a cambiar tus pensamientos, tus sentimientos o tus actos. Comienza por el

Que las piezas, reprograma tu vida.

que sea más fácil para ti. Más adelante aprenderás algunos ejercicios que te ayudarán a lograr tu objetivo. Pero antes cierra tus ojos y pregúntate: ¿Cómo sería despertar como un ser grandioso? Tómame unos segundos para imaginarlo y sin que intervengan pensamientos como “no lo creo posible, no puedo...”, imagínalo hasta que lo sientas tan real y posible que tu cerebro comience a generar emociones de bienestar y entusiasmo.

Como sabemos la “práctica hace al experto”. Te pregunto antes ¿qué es lo que diferencia a un exitoso músico de otro sin mayor éxito? Ambos poseen el talento, pero la diferencia entre ambos es la práctica, te aseguro que el primero, practicó tanto su talento, que el día de hoy es una parte de su forma de ser, es un hábito generado a través de la repetición, que hoy no necesita pensar mucho antes de tocar su instrumento, lo hace prácticamente en forma automática. ¿Fantástico, no? Pues si deseas ser una persona que vive la excelencia, comienza a practicarla, ésta no llegará a ti en forma “milagrosa” o “mágica”, debes desarrollarla hasta que se convierta en tu forma de ser.

Así como para caminar, primero debiste aprender a sostener la cabeza, enderezar la columna, permanecer sentado sin ayuda y luego aprender a gatear practicando paso a paso (y todo esto gracias a la Integración Sensorial); para cambiar hábitos en tu vida, para resolver los problemas diarios de forma efectiva, debes ir paso a paso, entrenándote para que tu cerebro integre y plasme una huella de esta nueva información y haga de ella una respuesta automática, como el correr, el hablar que no debes planificar cada movimiento o cada forma de articular las palabras, sólo lo piensas y lo efectúas o a veces ni siquiera piensas y lo pones en marcha.

Es decir, “somos aquello que hacemos repetidamente.” (Aristóteles) “Por lo tanto la Excelencia no es un acto, es un hábito.” (Dr. Joe Dispenza)

“Por lo tanto, si cambiamos y educamos nuestra mente, tendríamos que ver cambios cuantitativos en nuestra vida, como resultado de nuestro cambio personal.” (Dr. Joe Dispenza, manual “Reinventar al Yo”).

Une las piezas, reprograma tu vida.

III. OBJETIVOS.-

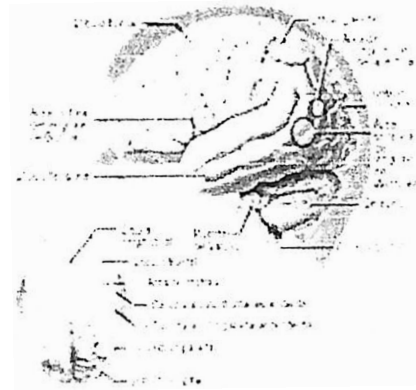
Con este manual entenderás cómo diversos estímulos que provocan sensaciones de relajación y bienestar, te permiten integrar las sensaciones con mayor precisión y responder de la forma que tú realmente desees a los desafíos de la vida.

Aprenderás ejercicios prácticos que impliquen técnicas de meditación, relajación, respiración y mucha imaginación.

Tomarás las riendas de tu vida para expresarte en ella de forma productiva y exitosa, lo cual te conducirá por la vida con calma y mayor discernimiento para enfrentar los desafíos cotidianos.

IV. MARCO TEÓRICO.-

El *cerebro* es el CPU de nuestro cuerpo y nuestra conciencia, es el órgano físico de la inteligencia que nos permite nuestra existencia y el desarrollo de nuestra comprensión y todos los procesos mentales desde los más simples hasta los más complejos. Es el lugar donde se organiza, clasifica, discrimina la información que recibimos de nuestros sentidos y de nuestro organismo. Es la parte más importante de nuestro sistema nervioso. Es una masa formada por billones de células nerviosas, es de color rosa-grisáceo y rellena todo el cráneo, desde la frente hasta el occipucio, que es la parte de la nuca. Suele ser un poco más grande en el hombre que en la mujer, pero el tamaño no tiene nada que ver con las capacidades. Está protegido por el cráneo y cubierto por una sustancia conocida como materia gris, debajo de la cual hay una capa formada por millones de neuronas o prolongaciones nerviosas conocida como materia blanca.



Nuestro cerebro tiene la enorme función de controlar todas las actividades que realizan cada uno de los órganos de nuestro cuerpo, pero también es el encargado de desarrollar todas las funciones que nos distinguen de los animales. Entre ellas están el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento, el aprendizaje, la memoria, la atención y muchas más. No es fácil describir y comprender cómo lo hace, ya que funciona con pura energía que utiliza para enviar mensajes. La energía es la capacidad de la materia cerebral para manifestarse en forma de trabajo, movimiento, fuerza, sonido o calor. Para lograrlo emplea dos tipos de energía, la química y la eléctrica. En el cerebro hay dos zonas funcionales muy importantes, una la de los procesos que nos permiten aprender y otra la de los procesos inconscientes, es decir los que no nos damos cuenta que suceden.

También hay una zona que se llama subconsciente, en ella queda guardado todo lo que hemos aprendido y que no utilizamos diariamente, pero cuando necesitamos ese conocimiento surge rápidamente. En esta zona, también se desarrolla una de las cualidades más importantes del ser humano que es la creatividad, algo muy importante para tener éxito en la vida y que todos

Que las piezas, reprograma tu vida.

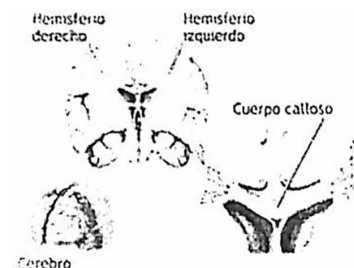
traemos para desarrollarla, aunque en cada persona es diferente dependiendo de sus intereses y gustos. Nuestro cerebro es probablemente el órgano que más se parece a un ordenador moderno. No sólo puede procesar, asimilar y solucionar diversos problemas, también, gracias a la memoria, podemos almacenar información, usarla, acceder a ella e interpretarla como si de cualquier memoria USB, por hacer una analogía, se tratara. Pero ¿cuál es la capacidad de esta memoria? ¿Tiene un límite? Habremos olvidado muchísimas cosas en multitud de ocasiones que puedan hacernos dudar, pero la capacidad del cerebro humano para aprender y almacenar información parece de momento ilimitada. La tarea de calcular en bytes los recuerdos que podemos guardar no es precisamente fácil, sobre todo porque no conocemos un método fiable para medir matemáticamente la memoria, pero un sencillo estudio de las propiedades biológicas del cerebro permite averiguar que no tenemos que preocuparnos sobre '*quedarnos sin espacio*' en ningún momento de nuestra vida. Tenemos aproximadamente cien mil millones de neuronas, que forman, a su vez, unas 1000 conexiones (puede llegar a más) con otras neuronas. Haciendo un cálculo aproximado, teniendo en cuenta que con todas estas conexiones multiplicamos la capacidad de nuestro cerebro, podemos almacenar unos 2.5 petabytes. Para hacerse una idea, una capacidad de almacenamiento así supone 3 millones de horas de vídeo, unos 300 años de reproducción continua.

El cerebro es maravilloso, no se cansa de aprender y tiene una enorme capacidad para hacerlo, sobre todo durante los primeros años de vida, pero si no se le proporciona información y se aprovecha para producir, crear, construir, la inteligencia no se desarrolla y hay que recordar que lo que nos distingue de otros animales es precisamente nuestra inteligencia.

Lo necesitamos para respirar, para transformar los alimentos, para eliminar los desechos, para que el corazón funcione, para sentir. Sin el cerebro no se puede vivir. Nos permite además tener conciencia y con ello tener noción de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Del cerebro procede el placer, la creatividad, la alegría, la risa, el llanto, el entusiasmo, el cansancio, las penas, el dolor, el miedo y la tranquilidad. Cuando el cerebro deja de funcionar, aunque algunos órganos sigan "vivos", la persona en realidad ha dejado de vivir, ya que cae en lo que se conoce como muerte cerebral.

El cerebro se divide en dos partes llamadas hemisferios que están conectadas entre sí por el cuerpo calloso. En cada hemisferio se distinguen unas secciones llamadas lóbulos, que llevan el nombre del hueso craneal con el que entran en contacto: lóbulo frontal, con hueso frontal; lóbulos parietales, con huesos parietales; lóbulo occipital, con hueso occipital y lóbulos temporales, con huesos temporales. El lóbulo frontal o sea el que está en la frente, está muy desarrollado, en su corteza se coordinan los movimientos, el razonamiento y las emociones. En esta parte de nuestro cerebro se define nuestra inteligencia y personalidad. Los lóbulos temporales intervienen en la memoria, la audición y el lenguaje y parece que también en el desarrollo de algunas sensaciones como el miedo, los celos o el enojo. Los lóbulos parietales abarcan la corteza sensitiva o sea la de los sentidos. En ella se localizan las terminaciones de los centros del oído, el olfato, el tacto y el gusto. El lóbulo occipital está detrás de la nuca y tiene entre sus funciones la de la vista.

Los *hemisferios cerebrales* conforman la mayor parte de la masa cerebral y se sitúan uno a cada lado de la cabeza. Ambos se encargan de la organización compleja de los impulsos sensoriales, de la planificación y realización de acciones corporales, además del conjunto de estructuras



Que los niños, reprograma tu vida.

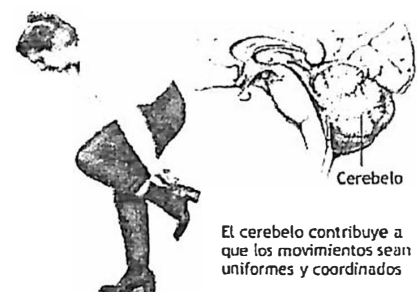
neuronales llamado *sistema límbico* que participa en los comportamientos con base emocional. Dichos "centro emocionales" reciben los impulsos sensoriales y regulan las respuestas emocionales y el crecimiento emocional. Cada hemisferio posee funciones distintas, las cuales se definen a través de la *lateralización*, proceso que se desarrolla y define por completo hasta los 7 años de edad, permitiendo que los mensajes sensoriales y motores se crucen en el tronco encefálico para llegar a los hemisferios cerebrales: las del lado derecho del cuerpo cruzan al hemisferio izquierdo y las del lado izquierdo del cuerpo cruzan al hemisferio derecho. Es decir, el hemisferio derecho maneja el lado izquierdo del cuerpo y el hemisferio izquierdo maneja el lado izquierdo de nuestro cuerpo. El hemisferio izquierdo controla el lenguaje, el pensamiento lógico y la escritura. En él se encuentra el centro del habla, del pensamiento que nos permite analizar lo que sucede y del control de la mano derecha. También controla la capacidad para las matemáticas y la sensibilidad. El hemisferio derecho controla el pensamiento creativo, controla la mano izquierda, la fantasía, el talento musical y todas las actividades artísticas que podemos desarrollar.

El *sistema nervioso* está formado por los dos hemisferios cerebrales, un pequeño cerebelo, un tronco encefálico, una médula espinal y un extenso número de células nerviosas que se extienden a lo largo de todo nuestro cuerpo, las cuales se denominan neuronas. Este sistema (SN) junto al Sistema Endocrino, es el rector y coordinador de todas las actividades conscientes e inconscientes del organismo. Está compuesto por el sistema nervioso central o SNC (encéfalo y médula espinal) y los nervios (conjunto de nervios llamado SNP sistema nervioso periférico. $SN = SNC + SNP$

El sistema nervioso es comparado con una computadora, ya que sus unidades periféricas (sentidos) aportan gran cantidad de información a través de los "cables" de transmisión (nervios), para que la unidad de procesamiento central (cerebro), provista de su banco de datos (memoria), la ordene, analice, muestre y ejecute. Sin embargo, la comparación termina aquí, ya que la informática a pesar de su avance, aún está lejos de igualar la rapidez, sutileza y precisión del cerebro humano. El sistema nervioso central realiza las más altas funciones, ya que atiende y satisface las necesidades vitales y da respuesta a los estímulos. Ejecuta tres acciones generales esenciales:

1. Detección de estímulos.
2. Transmisión de información.
3. Coordinación general.

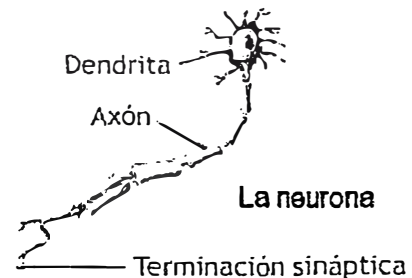
El *cerebelo* es un órgano pequeño que envuelve la parte posterior del tronco encefálico, está situado detrás del cerebro y es más pequeño (120 gr.); tiene forma de una mariposa con las alas extendidas. Consta de tres partes: Dos hemisferios cerebelosos y el vérmix o cuerpo vermiforme. Por fuera tiene sustancia gris y en el interior sustancia blanca, esta presenta una forma arborescente por lo que se llama el árbol de la vida. Se encarga de procesar la información proveniente de otras áreas del cerebro, de la



Une las piezas, reprograma tu vida.

médula espinal y de los receptores sensoriales con el fin de indicar el tiempo exacto para realizar movimientos coordinados y suaves del sistema muscular esquelético y que éstos sean precisos, coordinando los movimientos de los músculos al caminar y realizar otras actividades motoras. El cerebelo es capaz de conectar con hasta un millón de neuronas.

La **neurona** es una célula nerviosa cerebral, es la unidad funcional más simple del sistema nervioso. Todo ser humano posee aproximadamente 12.000 millones de neuronas. Cada neurona está formada por un **cuerpo neuronal** y una fibra que lo divide en múltiples prolongaciones y fibras ramificadas más pequeñas. Estas últimas sirven para hacer contacto con otras neuronas y crear como un bosque denso de miles de neuronas conectadas entre sí, permitiendo todas las funciones más simples y complejas del cerebro humano. Las neuronas son células que se excitan fácilmente y trabajan principalmente con impulsos eléctricos que se producen dentro del cuerpo. Su función es la de recibir estímulos y conducir impulsos nerviosos hacia el cerebro, cerebelo y médula espinal. Cada neurona tiene un cuerpo celular llamado "soma" que se encarga de clasificar y organizar los impulsos que llegan y salen de ella. Del cuerpo celular salen desde su superficie una o más prolongaciones llamadas neuritas y son las responsables de recibir información y conducirla hacia el cuerpo celular se les conoce como dendritas. Cada cuerpo celular tiene una dendrita más larga, llamada axón, que puede medir desde milímetros, hasta un metro. Por el axón viajan los impulsos eléctricos desde el cuerpo celular. Los axones están cubiertos por una envoltura de una sustancia llamada "mielina", que permite la transmisión más rápida de los impulsos nerviosos que son ocasionados por corrientes eléctricas producidas dentro y fuera de las células nerviosas. El impulso eléctrico baja por el axón y hace que las células neurotransmisoras que están en el botón sináptico pasen al espacio sináptico, lo crucen y lleguen a la célula receptora con quien se han conectado. Al conectarse en la membrana de la célula receptora, producen una carga eléctrica o señal.



Todo lo que hacemos o sabemos depende de la transmisión de señales de una neurona a otra y esto depende de la capacidad de la neurona para producir determinadas reacciones eléctricas y químicas. La parte final de los axones contienen unas vesículas que nunca llegan a tocar a otra célula nerviosa pero que transmiten a través de un milimétrico espacio llamado sinapsis, las señales nerviosas que permiten el paso de la información. El axón es el que envía las señales y las dendritas las que lo reciben. Aunque los mensajes pasan rápidamente, no chocan primero pasan los que van al cerebro y de inmediato regresa la respuesta. Cada neurona posee la habilidad de almacenar información y comunicarla entre ellas a través de redes neuronales y conexiones sinápticas. Existen dos tipos de neuronas, aquellas que conducen impulsos desde el cuerpo hacia o por el interior del cerebro, denominadas neuronas sensoriales, y aquellas que conducen los impulsos desde el cerebro a los músculos y órganos internos, llamadas neuronas motoras. Su función principal es aportar al sujeto información sobre su cuerpo y su entorno y así producir pensamientos y acciones.

Los tractos nerviosos son el conjunto de neuronas que conducen un solo tipo de impulsos sensoriales o respuestas motrices por el sistema nervioso, evitando que la información se confunda o se mezcle.

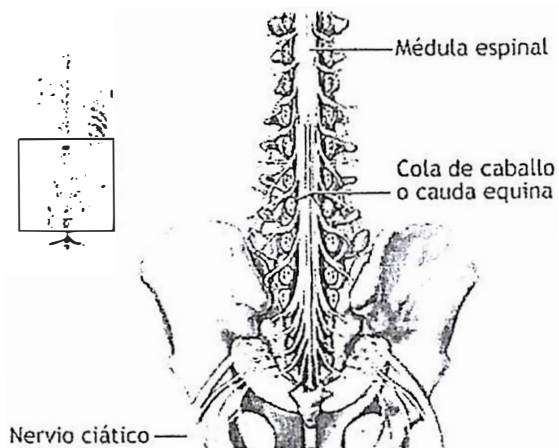
Une las piezas, reprograma tu vida.

Los núcleos nerviosos son agrupaciones de neuronas que actúan como “centros de producción” de los procesos sensoriales o motores y recogen las señales sensoriales, ordenando y depurando la información para conectar la información entre sí dentro del sistema nervioso.

La sinapsis es el “puente” que transporta la información de una neurona a otra, permitiendo la interacción de las neuronas entre sí y el encuentro de los electroquímicos de éstas. Cada pensamiento, palabra, acto o emoción requiere la acción de incontables sinapsis, produciendo múltiples efectos en distintas partes del cerebro, como los relacionados al dolor, las reacciones emocionales, comportamiento voluntario, más pensamientos, recuerdos, decisiones, etc. El flujo de impulsos eléctricos que fluye por esta complicada red es el que da como resultado el aprendizaje y el comportamiento.

La *médula espinal* es un cordón nervioso, blanco y cilíndrico encerrada dentro de la columna vertebral. Su función más importante es conducir, mediante los tractos nerviosos de que está formada, la corriente nerviosa que conduce las sensaciones hasta el cerebro y los impulsos nerviosos que lleva las respuestas del cerebro a los músculos. Es decir, algunos llevan la información sensorial hasta el cerebro, mientras que otros transmiten la información motriz hasta los nervios, encargándose estos últimos de llevar dicha información por la médula espinal hasta los músculos y los órganos de nuestro cuerpo y así emitir la postura o movimientos corporales necesarios o regular las funciones de los órganos internos. En la médula espinal se produce cierta integración sensorial, aunque la mayor parte de esta actividad se produce en las áreas sensoriales del cerebro, ya que en ellas se establece la mayoría de las conexiones neuronales.

Cola de caballo



La médula espinal termina en el área lumbar y continúa a través del canal vertebral como nervios espinales. Debido a la semejanza con la cola de un caballo, la agrupación de estos nervios en el extremo de la médula espinal se denomina cauda equina (cola de caballo). Estos nervios envían y reciben mensajes hacia y desde las extremidades inferiores y los órganos pélvicos.

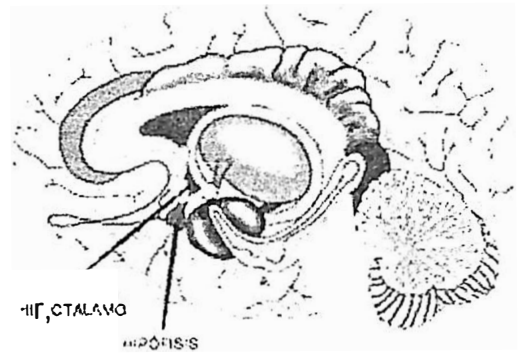
El tronco encefálico se encuentra situado casi a la altura de las orejas, es como un cilindro pequeño de neuronas, donde continúan los tractos sensoriales de la médula espinal y se aglomeran un número importante y complejo de núcleos nerviosos, en los cuales se combinan dos o más tipos de sensaciones. El tronco encefálico es donde muchas sensaciones provenientes de los sentidos se funden en forma automática e involuntaria, convirtiéndose en una experiencia única. Por ejemplo el tocar, oler, ver y saborear una manzana. Dentro del tronco encefálico se crea una red de neuronas y núcleos denominada formación reticular, la cual contiene fibras conectadas con todos los puntos del sistema sensorial, con neuronas motoras y muchas partes del resto del cerebro. Su función es fundamental en el procesamiento e integración de las actividades sensomotoras. En la parte central del tronco encefálico se encuentran unos núcleos autónomos, encargados de procesar la información de la corriente

Une las piezas, reprograma tu vida.

sanguínea y los órganos vitales con la que se regulan los latidos cardíacos, la respiración y la digestión. Asimismo, se encuentran otros *núcleos reticulares* “despertadores” del sistema nervioso, encargados de despertarnos del sueño, calmarnos o ponernos nerviosos. Por último, se encuentran unos núcleos reticulares que organizan las actividades de los hemisferios cerebrales, permitiendo que sea posible el cambiar nuestra atención de una cosa a otra. Si estos procesos reticulares no se encuentran bien organizados, se presentan dificultades para concentrarnos y una excitación por los acontecimientos diarios.

La *corteza cerebral* es una capa que recubre perfectamente los hemisferios cerebrales. En el ser humano esta corteza cerebral es especializada, teniendo una zona para las percepciones visuales, otra para la interpretación de sonidos externos, otra para comprender los signos lingüísticos, otras muy amplias para la interpretación de sensaciones corporales y variar el control voluntario de los movimientos corporales y de los ojos. Existen secciones para todas las partes del cuerpo, incluso para el habla. Cada zona cortical se especializa en la interpretación específica de los datos provenientes de todos los sentidos. La corteza sensorial también posee áreas de asociación, dando continuidad al proceso de integración de todas las sensaciones.

El *hipotálamo* es una minifábrica de sustancias químicas. Esta región del encéfalo se encuentra situada en la base cerebral, unida a la hipófisis por un tallo nervioso y en la que residen centros importantes de la vida vegetativa. Ayuda a regular el hambre, la sed, los latidos del corazón, la respiración, la presión sanguínea, la temperatura corporal y la actividad sexual. Asimismo, es el órgano encargado de recibir órdenes y generar aminoácidos que se convierten en péptidos, polipéptidos y proteínas que son enviados por la sangre para alimentar nuestras células. Cuando comenzamos a experimentar el deseo de cambio, este órgano se da cuenta que el nivel de sufrimiento comienza a descender del sistema nervioso central y envía un toque de alarma, un tipo de Síndrome de Abstinencia que experimenta un drogadicto al quitarle el consumo de droga. Este toque de alarma va a tratar de que vuelvas a generar las mismas sustancias químicas, que vuelvas a la rutina, a la adicción del malestar.



La Integración Sensorial es el proceso que permite organizar la información de nuestros sentidos en los impulsos sensoriales para que el cerebro produzca respuestas corporales prácticas y genere percepciones, emociones, pensamientos y conductas útiles, las cuales son denominadas respuestas adaptativas, porque nos permiten adaptarnos adecuadamente a nuestro entorno. Las funciones de integración sensorial siguen un patrón de desarrollo temporal y natural desde la primera infancia hasta la segunda infancia y consolida su aprendizaje, sin dejar de aprender durante la edad adulta.

Los órganos de 4 de los sentidos están conectados directamente al cerebro, son la vía de entrada de toda la información que proviene del exterior y que le permite al cerebro desarrollar su inteligencia, sus emociones y sus sentimientos.

Une las piezas, reprograma tu vida.

Gracias a los sentidos podemos:

- Comunicarnos con todo lo que nos rodea.
- Saber cómo son las cosas con lujo de detalle.
- Aprender, al registrar en nuestro cerebro lo que vemos, oímos, olemos, sentimos y saboreamos diariamente.
- Cuidarnos y detectar a tiempo cualquier peligro.
- Gozar todas las maravillas que existen en nuestro maravilloso mundo.
- Conocer y convivir con todas las personas.

Los órganos de los sentidos de la vista, el gusto, el olfato y el oído, están conectados directamente al cerebro mediante los nervios craneales, el del tacto pasan antes por la médula espinal. Los sentidos transmiten todo lo que perciben y el cerebro lo ordena para convertirlo en un conocimiento, lo almacena, lo clasifica y lo utiliza cuando es necesario. Todos los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, son igualmente importantes, pero por sus funciones especiales, unos son más necesarios que otros.

Sin el sentido del tacto una persona no podría sobrevivir, al evitar que la piel mande al cerebro noticias sobre temperaturas, formas y consistencias de objetos, piquetes y mordidas de animales y otras sensaciones importantes, el cerebro r.o podría mandar instrucciones para que se activen las defensas y se reparen los tejidos dañados.

Si se pierde la vista o el oído se puede llegar a desarrollar más otros sentidos. Si se pierden los sentidos del olfato o gusto, las personas pueden fijarse mejor al consumir alimentos y aspirar sustancias.

El cerebro para cada sentido funciona de la siguiente manera:

La vista, la luz se convierte en señales nerviosas, penetra el cristalino, la enfoca sobre la retina, llegan a los receptores de luz que son los conos y bastones, se impulsan al nervio óptico en donde se convierten en imágenes y llegan al cerebro, el cual organiza la información. En realidad vemos con el cerebro a través de los ojos.

El oído, los sonidos llegan al cerebro después de viajar por el oído y llegar al nervio auditivo y bulbo raquídeo en donde pasan por estaciones repetidoras que transmiten los sonidos a la corteza auditiva que registra los impulsos sonoros de ambos oídos. Las señales llegan a la corteza auditiva, en el cerebro y son interpretadas, registradas, agrupadas y almacenadas. Esta parte del cerebro está muy comunicada con los centros que procesan el lenguaje y le dan sentido a los sonidos del habla. En los centros de la audición, ubicados en los lóbulos temporales a la altura de las sienes, se registra el volumen de los sonidos, si son fuertes o tenues, lo que depende de la fuerza con que nos lleguen las ondas sonoras. Se registra también la altura o intensidad de los sonidos, si son graves o agudos, lo que depende de la frecuencia de dichas ondas por segundo y también se registra el timbre, o sea la mezcla de ondas sonoras que distingue a cada instrumento o voz. Todas las ondas sonoras llegan a la corteza auditiva, los ruidos, o sea los sonidos desordenados, son interpretados en el área del cerebro llamada Vernicke. Los sonidos son la base de nuestro lenguaje, las palabras son formadas en el área de Broca que se localiza debajo del lóbulo frontal.

Une las piezas, reprograma en vida.

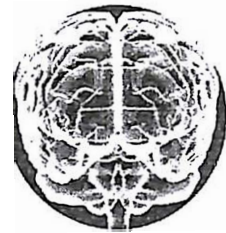
El gusto, funciona cuando algún alimento u objeto activa las papilas gustativas que están conectadas a numerosos nervios que llevan la señal hasta el cerebro. Si lo que probamos no nos gusta o está echado a perder, el cerebro reacciona y manda instrucciones para protegernos, una de ellas es la náusea o el vómito.

El olfato, en la mucosa de la nariz hay infinidad de terminaciones nerviosas que captan los olores y los transmiten de inmediato al nervio olfatorio para ser llevados al cerebro. Como esta acción es muy rápida y el cerebro reacciona inmediatamente ante los olores debemos tener mucho cuidado ya que hay sustancias que son tan peligrosas que afectan y alteran el funcionamiento de alguna o varias secciones del cerebro.

El tacto, el sentido del tacto, manda primero sus sensaciones hacia la médula espinal, si ella puede arreglar el problema lo hace y si no, transfiere la orden al cerebro para que éste a su vez, mande la instrucción adecuada para que la piel se repare o el dolor se calme.

Otros conceptos:

Física Cuántica: La física moderna dice "tú si puedes". Durante décadas, los poderes de la mente han sido cuestiones asociadas al mundo "esotérico", cosas de locos. La mayor parte de la gente desconoce que la mecánica cuántica, es decir, el modelo teórico y práctico dominante hoy día en el ámbito de la ciencia, ha demostrado la interrelación entre el pensamiento y la realidad. Que cuando creemos que podemos, en realidad, podemos. Sorprendentes experimentos en los laboratorios más adelantados del mundo corroboran esta creencia.



El estudio sobre el cerebro ha avanzado mucho en las últimas décadas mediante las "tomografías". Conectando electrodos a este órgano, se determina dónde se produce cada una de las actividades de la mente. La fórmula es bien sencilla: se mide la actividad eléctrica mientras se produce una actividad mental, ya sea racional, como emocional o sentimental y así se sabe a qué área corresponde a esa facultad. Estos experimentos en neurología han comprobado algo aparentemente descabellado: cuando vemos un determinado objeto, aparece actividad en ciertas partes de nuestro cerebro, pero cuando se pide al sujeto a que cierre los ojos y lo imagine, la actividad cerebral es idéntica. Entonces, si el cerebro refleja la misma actividad cuando "ve" que cuando "imagina", llega la gran pregunta: ¿cuál es la realidad? La conclusión "es que el cerebro no hace diferencias entre lo que ve y lo que imagina porque las mismas redes neuronales están implicadas; para el cerebro, es tan real lo que ve como lo que siente o imagina", afirma el bioquímico y doctor en medicina quiropráctica, Joe Dispenza en el libro "¿y tú qué sabes?". En otras palabras, que fabricamos nuestra realidad desde la forma en que procesamos nuestras experiencias, es decir, mediante nuestras emociones.

La farmacia del cerebro: En el pequeño órgano llamado hipotálamo se fabrican las respuestas emocionales. Allí, en nuestro cerebro, se encuentra la mayor farmacia que existe, donde se crean unas partículas llamadas "péptidos", pequeñas secuencias de aminoácidos que, combinadas, crean las neurohormonas o neuropéptidos. Ellas son las responsables de las emociones que sentimos diariamente. Según John Hagelin, profesor de física y director del

Une las piezas, reprograma tu vida.

Instituto para la ciencia, la tecnología y la política pública de la Universidad Maharishi, dedicado al desarrollo de teorías del campo unificado cuántico: “hay química para la rabia, para la felicidad, para el sufrimiento, la envidia...” En el momento en que sentimos una determinada emoción, el hipotálamo descarga esos péptidos, liberándolos a través de la glándula pituitaria hasta la sangre, que conectará con las células que tienen esos receptores en el exterior. El cerebro actúa como una tormenta que descarga los pensamientos a través de la fisura sináptica. Nadie ha visto nunca un pensamiento, ni siquiera en los más avanzados laboratorios, pero lo que sí se ve es la tormenta eléctrica que provoca cada pensamiento, conectando las neuronas a través de las “fisuras sinápticas”.

Cada célula tiene miles de receptores rodeando su superficie, como abriéndose a esas experiencias emocionales. La Dra. Candance Pert, poseedora de patentes sobre péptidos modificados, y profesora en la Universidad de Medicina de Georgetown, lo explica así: “Cada célula es un pequeño hogar de conciencia. Una entrada de un neuropéptido en una célula equivale a una descarga de bioquímicos que pueden llegar a modificar el núcleo de la célula”.

Nuestro cerebro crea estos neuropéptidos y nuestras células son las que se acostumbran a “recibir” cada una de las emociones: ira, angustia, alegría, envidia, generosidad, pesimismo, optimismo, etc. Al acostumbrarse a ellas, se crean hábitos de pensamiento. A través de los millones de terminaciones sinápticas, nuestro cerebro está continuamente recreándose; un pensamiento o emoción crea una nueva conexión, que se refuerza cuando pensamos o sentimos “algo” en repetidas ocasiones. Así es como una persona asocia una determinada situación con una emoción: una mala experiencia en un ascensor, como quedarse encerrado, puede hacer que el objeto “ascensor” se asocie al temor a quedarse encerrado. Si no se interrumpe esa asociación, nuestro cerebro podría relacionar ese pensamiento- objeto con esa emoción y reforzar esa conexión, conocida en el ámbito de la psicología como “fobia” o “miedo”.

Todos los *hábitos y adicciones* operan con la misma mecánica; el miedo (a no dormir, a hablar en público, a enamorarse) puede hacer que recurramos a una pastilla, una droga o un tipo de pensamiento nocivo. El objetivo inconsciente es “engañar” a nuestras células con otra emoción diferente, generalmente, algo que nos excite, “distrayéndonos” del miedo. De esta manera, cada vez que volvamos a esa situación, el miedo nos conectará, inevitablemente, con la “solución”, es decir, con la adicción. Detrás de cada adicción (drogas, personas, bebida, juego, sexo, televisión) hay pues un miedo insertado en la memoria celular.

La buena noticia es que, en cuanto rompemos ese círculo vicioso, en cuanto quebramos esa conexión, el cerebro crea otro puente entre neuronas que es el “pasaje a la liberación”. Porque, como ha demostrado el Instituto Tecnológico de Massachussets en sus investigaciones con lamas budistas en estado de meditación, nuestro cerebro está permanentemente rehaciéndose, incluso, en la ancianidad. Por ello, se puede desaprender y reaprender nuevas formas de vivir las emociones y por lo tanto nuevas formas de vivir nuestra existencia.

Mente creadora: Los experimentos en el campo de las partículas elementales han llevado a los científicos a reconocer que la mente es capaz de crear. En palabras de Amit Goswani, profesor

Une las piezas, reprograma tu vida

de física en la universidad de Oregón, el comportamiento de las micropartículas cambia dependiendo de lo que hace el observador: "cuando el observador mira, se comporta como una onda, cuando no lo hace, como una partícula". Ello quiere decir que las expectativas del observador influyen en la realidad de los laboratorios. Traducido al ámbito de la vida diaria, esto nos llevaría a que nuestra *realidad* es, hasta cierto punto, producto de nuestras propias expectativas. Si una partícula (la mínima parte de materia que nos compone) puede comportarse como materia o como onda, entonces nosotros podemos hacer lo mismo.

La realidad molecular: Los sorprendentes experimentos del científico japonés Masaru Emoto con las moléculas de agua han abierto una increíble puerta a la posibilidad de que nuestra mente sea capaz de crear la realidad. Utilizando un potente microscopio electrónico con una diminuta cámara, Emoto fotografió las moléculas procedentes de aguas contaminadas y de manantial. Las metió en una cámara frigorífica para que se helaran y así, consiguió fotografiarlas. Lo que encontró fue que las aguas puras creaban cristales de una belleza inconmensurable, mientras que las sucias, sólo provocaban caos. Más tarde, procedió a colocar palabras como "Amor" o "Te odio", encontrando un efecto similar: el amor provocaba formas moleculares bellas mientras que el odio, generaba caos. Por último, probó a colocar música relajante, música folk y música thrash metal, con el resultado del caos que se pudieron ver en las fotografías. La explicación biológica a este fenómeno es que los átomos que componen las moléculas (en este caso, los dos pequeños de Hidrógeno y uno grande de Oxígeno) se pueden ordenar de diferentes maneras: armoniosa o caóticamente. Si tenemos en cuenta que el 80% de nuestro cuerpo es agua, entenderemos cómo nuestras emociones, nuestras palabras y hasta la música que escuchamos, influyen en que nuestra realidad sea más o menos armoniosa. Nuestra estructura interna está reaccionando a todos los estímulos exteriores, reorganizando los átomos de las moléculas.

Aunque ya los filósofos griegos especularon con su existencia, el átomo es una realidad científica desde principios de siglo XX. La física atómica dio paso a la teoría de la relatividad y de ahí, a la física cuántica. En las escuelas de todo el mundo se enseña hoy día que el átomo está compuesto de partículas de signo positivo (protones) y neutras (neutrones) en su núcleo y de signo negativo (electrones) girando a su



alrededor. Su organización recuerda extraordinariamente a la del Universo, unos electrones (planetas) girando alrededor de un sol o núcleo (protones y neutrones). Lo que la mayoría desconocíamos es que la materia de la que se componen los átomos es prácticamente inexistente. En palabras de William Tyler, profesor de ingeniería y ciencia de la materia en la Universidad de Stanford, "la materia no es estática y predecible. Dentro de los átomos y moléculas, las partículas ocupan un lugar insignificante: el resto es vacío".

En otras palabras, que el átomo no es una realidad terminada sino mucho más maleable de lo que pensábamos. El físico Amit Goswami es rotundo: "Heisenberg, el codescubridor de la mecánica cuántica, fue muy claro al respecto; los átomos no son cosas, son tendencias. Así que, en lugar de pensar en átomos como cosas, tienes que pensar en posibilidades, posibilidades de la consciencia.

Que las piezas, reprograma tu vida.

La física cuántica solo calcula posibilidades, así que la pregunta viene rápidamente a nuestras mentes, ¿quién elige de entre esas posibilidades para que se produzca mi experiencia actual? La respuesta de la física cuántica es rotunda: "La conciencia está envuelta, el observador no puede ser ignorado".

¿Qué realidad prefieres? El ya famoso experimento con la molécula de fullerano del doctor Antón Zeillinger, en la Universidad de Viena, testificó que los átomos de la molécula de fullerano (estructura atómica que tiene 60 átomos de carbón) eran capaces de pasar por dos agujeros simultáneamente. Este experimento "de ciencia ficción" se realiza hoy día con normalidad en laboratorios de todo el mundo con partículas que han llegado a ser fotografiadas. La realidad de la bilocación, es decir, que "algo" pueda estar en dos lugares al mismo tiempo, es algo ya de dominio público, al menos en el ámbito de la ciencia más innovadora. Jeffrey Satinover, ex presidente de la fundación Jung de la Universidad de Harvard y autor de libros como "El cerebro cuántico" y "El ser vacío", lo explica así: "ahora mismo, puedes ver en numerosos laboratorios de Estados Unidos, objetos suficientemente grandes para el ojo humano, que están en dos lugares al mismo tiempo, e incluso se les puede sacar fotografías. yo creo que mucha gente pensará que los científicos nos hemos vuelto locos, pero la realidad es así, y es algo que todavía no podemos explicar".

En realidad, los descubrimientos de la física cuántica vienen siendo experimentados por seres humanos desde hace milenios, concretamente, en el ámbito de la espiritualidad. Según el investigador de los manuscritos del Mar Muerto, Greg Braden, los antiguos esenios tenían una manera de orar muy diferente a la actual. En su libro "El efecto Isaías: descodificando la perdida ciencia de la oración y la plegaria", Braden asegura que su manera de rezar era muy diferente a la que los cristianos adoptarían. En lugar de pedir a Dios "algo", los esenios visualizaban que aquello que pedían ya se había cumplido, una técnica calcada de la que hoy se utiliza en el deporte de alta competición, sin ir más lejos. Seguramente, muchos han visto en los campeonatos de atletismo cómo los saltadores de altura o pértiga realizan ejercicios de simulación del salto: interiormente se visualizan a sí mismos, ni más ni menos que realizando la proeza. Esta técnica procede del ámbito de la psicología deportiva, que ha desarrollado técnicas a su vez recogidas del acervo de las filosofías orientales.

La *Programación Neurolingüística*, es utilizada en el ámbito de la publicidad, las relaciones públicas y de la empresa en general, coincide en recurrir al tiempo presente y a la afirmación como vehículo para la consecución de los logros. La palabra sería un paso más adelante en la creación de la realidad, por lo que tenemos que tener cuidado con aquello que decimos pues, de alguna manera, estamos atrayendo esa realidad.

En las últimas décadas, los experimentos en el campo de la neurología han ido encaminados a encontrar donde reside la conciencia. Fred Alan Wolf, doctor en física por la universidad UCLA, filósofo, conferenciante y escritor lo explica así en "¿y tú qué sabes?" "Los científicos hemos tratado de encontrar al observador, de encontrar la respuesta a quién está al mando del cerebro: sí, hemos ido a cada uno de los escondrijos del cerebro a encontrar el observador y no lo hemos hallado: no hemos encontrado a nadie dentro del cerebro, nadie en las regiones corticales del cerebro pero todos tenemos esa sensación de ser el observador". En palabras de

Une las piezas, reprograma tu vida.

este científico, las puertas para la existencia del alma están abiertas de par en par: "Sabemos lo que el observador hace pero no sabemos quién o qué cosa es el observador".

Hoy recuperadas por la física cuántica, muchas de estas afirmaciones eran conocidas en la Antigüedad.

Nuestro cerebro: un ordenador que procesa información: A cada segundo, en una vida como la moderna llena de estímulos: nos bombardean enormes cantidades de información. El cerebro solo procesa una mínima cantidad de ella: 400 mil millones de bits de información por segundo. Los estudios científicos han demostrado que sólo somos conscientes de 2.000 mil de esos bits, referidos al medio ambiente, el tiempo y nuestro cuerpo. Así pues, lo que consideramos la realidad, es decir, aquello que vivimos, es sólo una mínima parte de lo que en realidad está ocurriendo. ¿Cómo se filtra toda esa información? A través de nuestras creencias, el modelo de lo que creemos acerca del mundo, se construye desde lo que sentimos en nuestro interior y de nuestras ideas. Cada información que recibimos del exterior se procesa desde las experiencias que hemos tenido y nuestra respuesta emocional procede de estas memorias. Por eso, los malos recuerdos nos impulsan a caer en los mismos errores.

¿Cómo romper con esos malos hábitos del pensamiento?

El cerebro crea esas redes a partir de la memoria: ideas, sentimientos, emociones. Cada asociación de ideas o hechos, incuba un pensamiento o recuerdo en forma de conexión neuronal, que desemboca en recuerdos por medio de la memoria asociativa. A una sensación o emoción similar, reaparecerá ese recuerdo en forma de idea o pensamiento. Hay gente que conecta "amor" con "decepción" o "engaño", así que cuando vaya a sentir amor, la red neuronal conectará con la emoción correspondiente a cómo se sintió la última vez que lo sintió: ira, dolor, rabia, etc. Según Joe Dispenza "si practicamos una determinada respuesta emocional, esa conexión sináptica se refuerza y se refuerza. Cuando aprendemos a "observar" nuestras reacciones y no actuamos de manera automática, ese modelo se rompe". Así pues, aprender a "ver" esas asociaciones es la mejor manera de evitar que se repitan: la llave es la conciencia.

La mejor metáfora del pensamiento creador es el miembro masculino. Una sola fantasía sexual, es decir, un pensamiento erótico, es capaz de producir una erección, con toda la variedad de glándulas endocrinas y hormonas que participan en ello. Nada hay fuera de la mente del hombre pero, sin embargo, se produce un torbellino hormonal que desemboca en un hecho físico palpable. En el lado femenino, también el poder del pensamiento asociado al erotismo se convierte a menudo en hechos físicos, demostrando la capacidad del pensamiento para crear situaciones placenteras o adictivas. Los más firmes defensores del poder de la visualización llegan a proponer que se puede obtener a través de ella casi todo lo que deseamos.

La relajación es una técnica que mejora el rendimiento cerebral: Un estudio realizado por varios centros catalanes y americanos ha revelado que las técnicas de relajación habituales en psicoterapia mejoran el rendimiento intelectual. Las técnicas de relajación inducen cambios funcionales y estructurales en el cerebro e inducen una mayor optimización de la sustancia gris, ha explicado Mariana Rovira, directora médica de CRC-Tavern y coautora del estudio que lo ha

Une las piezas, reprograma tu vida.

demostrado. El trabajo se ha presentado en el decimosegundo congreso *Human Brain Mapping*, celebrado en Florencia (2006) y que, según Rovira, en la actualidad está considerado como el encuentro más importante en neurociencia. En el estudio han estado implicados investigadores de CRC Corporación Sanitaria, de la Universidad Autónoma de Barcelona, del Instituto de Alta Tecnología del Parque de Investigación Biomédica de Barcelona, así como científicos de la Universidad de Columbia, de Nueva Cork y del Instituto *Mind/Body* y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston.

Los investigadores que han realizado el estudio han señalado que pensaban encontrar cambios funcionales en el cerebro, pero que estaban seguros de identificar cambios estructurales, pero que éstos al final se han observado tras las ocho semanas del estudio. Para llevar a cabo esta investigación se reclutó a 20 voluntarios sanos, de entre 18 y 28 años, que nunca antes hubiesen tenido entrenamiento en técnicas de relajación. Diez de los pacientes eran requeridos una vez a la semana para una sesión de entre 45 y 60 minutos. En ella se les sometía a distintas técnicas de relajación. Los otros diez pacientes restantes, el grupo control, acudían a sesiones donde sólo se les hablaba de cuestiones de salud, dieta y ejercicio, pero no recibían ningún entrenamiento en relajación. El subgrupo que recibió instrucciones de relajación fue entrenado por un profesor en dos técnicas: la *Focus Word* y la *Body Scan*. La primera consiste en enseñar a respirar (inspirar y espirar adecuadamente) al tiempo que se pronuncia una palabra que produce tranquilidad (como un mantra). La segunda consiste en pedir al paciente que se estire y que vaya entrando en contacto con su cuerpo, a fin de realizar un rastreo sobre las sensaciones físicas (de relajación, contracturas, etc.) que percibe de pies a cabeza. Ambas técnicas de relajación son habituales en la psicoterapia y están basadas en la meditación *vipassana*, un arte milenario de origen indio y del que son maestros los monjes budistas.

Los voluntarios del estudio no sólo debían realizar las prácticas en presencia del profesor, sino también en casa, tres veces al día con la ayuda de una grabación. Para evaluar los resultados del estudio se les practicó una resonancia magnética al inicio y otra al final, tras ocho semanas. La información se analizó mediante dos tecnologías: la *morfometría* basada en vóxeles (VBM) y la *tensor based morphometry* (TBM). Tan sólo ocho semanas después de iniciar este breve entrenamiento en relajación se ha visto que las personas que lo pusieron en práctica sacaban un mayor rendimiento de la sustancia gris y de ciertos circuitos implicados en la percepción sensorial, es decir, parecen necesitan menos parte del cerebro para realizar la misma tarea respecto a otra persona que no practique relajación.

Los tratamientos psicológicos funcionan y existe una base biológica para su funcionamiento. Este resultado, en ningún caso, implica el abandono de los tratamientos médicos pero supone una relevante dosis de apoyo empírico para la psicoterapia científica. Hasta ahora se sabía que la psicoterapia funcionaba, pero no se sabía cuál era su base biológica. Este hallazgo podría tener una doble utilidad. Por un lado, confirma la utilidad de la relajación para reducir el estrés y mejorar el rendimiento intelectual y, por otro, como prueba de que la neuroplasticidad o continuidad del desarrollo cerebral persiste en la madurez. Distintos estudios han revelado que se producen cambios físicos, neuronales, que dependen del aprendizaje. Uno de ellos, de la Universidad de Regensburg (Alemania), ha revelado que aprender juegos malabares aumenta la sustancia gris en regiones del cerebro donde se procesa y almacena la información visual,

Une las piezas, reprograma tu vida.

aumento que decae al abandonar la actividad. Lo mismo les sucede a los taxistas: un estudio del *University College* de Londres comprobó que tienen un hipocampo mayor que el resto de personas. La sección del cerebro más desarrollada es la misma que la asociada al sistema de navegación de los pájaros, aumenta en relación directa con los años al volante y decrece cuando se abandona la conducción. Y un estudio de la Universidad de *Munster* ha registrado que el cerebro de los músicos es un 25 por ciento más activo que el del resto de la población.

La *meditación* es una técnica milenaria practicada en distintas culturas y credos, pero hoy en día se la ha comenzado a utilizar con fines terapéuticos y personales para el desarrollo de una mejor calidad de vida. A través de estudios realizados se ha podido observar que la meditación puede cambiar el cerebro. No lo dice un grupo «new age», sino un equipo de psiquiatras liderado por el Hospital General de Massachusetts, que realizó el primer estudio que documenta cómo ejercitar la meditación puede afectar al cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research*, la práctica de un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés. Es decir, que algo considerado espiritual, nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y nuestra salud.

«Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado durante mucho tiempo que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante todo el día», explica la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio. «La nueva investigación demuestra que los cambios en la estructura del cerebro pueden estar detrás de esos beneficios demostrados, y que la gente no se siente mejor solo porque se han relajado», apunta.

Lazar ya había realizado estudios previos en los que había encontrado diferencias estructurales entre los cerebros de los profesionales de la meditación, con experiencia en este tipo de prácticas, y los individuos sin antecedentes, como, por ejemplo, un mayor grosor de la corteza cerebral en áreas asociadas con la atención y la integración emocional. Pero entonces la investigadora no pudo confirmar si este proceso había sido fruto de, simplemente, haber pasado unos ratos de reflexión.

Para el estudio actual, los científicos tomaron imágenes por resonancia magnética de la estructura cerebral de 16 voluntarios dos semanas antes y después de realizar un curso de meditación de ocho semanas, un programa para reducir el estrés coordinado por la Universidad de Massachusetts. Además de las reuniones semanales, que incluían la práctica de la meditación consciente, que se centra en la conciencia sin prejuicios de sensaciones y sentimientos, los voluntarios recibieron unas grabaciones de audio para seguir en casa.

Los participantes en el grupo de meditación pasaron 27 minutos cada día practicando estos ejercicios. Sus respuestas a un cuestionario médico señalaban mejoras significativas en comparación con las respuestas antes del curso. El análisis de las imágenes por resonancia magnética encontró un incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo, una zona del cerebro importante para el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección. Además, se descubrió una disminución de la materia gris en la amígdala cerebral, un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales, lo que está relacionado con una disminución el estrés. Ninguno de estos cambios fueron observados en el grupo de control formado por otros voluntarios, lo que demuestra que no fueron resultado solo del paso del tiempo.

Une las piezas, reprograma tu vida.

«Es fascinante ver la plasticidad del cerebro y cómo, mediante la práctica de la meditación, podemos jugar un papel activo en el cambio del cerebro y puede aumentar nuestro bienestar y calidad de vida», dice Britta Holzel, autora principal del estudio. El hallazgo abre las puertas a nuevas terapias para pacientes que sufren problemas graves de estrés, como los que soportan un agudo estrés post-traumático tras una mala experiencia.

Conceptos complementarios:

¿Qué es la neuroriidez? Vivir de recuerdos y no aprender cosas nuevas. Esto sucede cuando el cerebro no cambia, sigue las mismas sinapsis, a través de los mismos pensamientos e interacciones con el entorno, llevándote a pensar dentro de lo establecido, es vivir la vida desde los recuerdos pasados, sin aprender cosas nuevas, ni tener experiencias nuevas.

Neuroplasticidad: El cerebro cambia a través de una interacción consciente con el entorno, permitiendo que nuevas sinapsis se consoliden y adapten a nuevas demandas. Es pensar más allá de lo establecido, aprender cosas nuevas y generar nuevas experiencias. Hacer que el cerebro active nuevos patrones y combinaciones.

Aprender: Crear nuevas conexiones sinápticas.

Recordar: Mantener las conexiones sinápticas ya hechas.

2 formas de crear conexiones sinápticas a través de:

- La memoria semántica: conseguir información, conocimiento, filosofía.
- La memoria episódica: a través de la experiencia: tener nuevas experiencias, aprovechando los acontecimientos de la vida.

Aprendizaje de Hebian: Las células nerviosas que se activan a la vez, se conectan entre sí.

Ley de Asociación: Usar la información almacenada en el cerebro para adquirir nueva información. Construir nuevos circuitos utilizando los existentes. Usar lo familiar para entender lo desconocido, usar recuerdos antiguos para crear recuerdos nuevos. Usar conexiones sinápticas existentes para crear nuevas conexiones. Construir algo nuevo a partir de la información antigua. A partir de lo vivido, elegir algo distinto, asociando lo nuevo a lo vivido en el pasado, para generar una consecuencia diferente. Es el CÓMO APRENDEMOS.

Ley de Repetición: Repetir un pensamiento, acción o habilidad una y otra vez hasta que ésta se vuelva familiar, fácil de lograr, corriente, natural, automática, habitual, inconsciente. Es el CÓMO RECORDAMOS.

Une las piezas, reprograma tu vida.

V. EVALUACIÓN.-

Tómese el tiempo para responder las siguientes preguntas:

Reconocimiento:

- a. Identificar los problemas que lo perturban o no le permiten vivir en bienestar:
- b. Reconoce su importancia:
- c. Entender al yo:
 1. ¿Quién he sido?
 2. ¿Qué deseo cambiar de mi mismo?
 3. ¿Qué sensaciones siento cada día? (Ejemplo: bienestar, alegría, entusiasmo o malestar, mal humor, cansancio, aburrimiento, etc.)
 4. ¿Cómo me describirían mis amigos y familiares?
 5. Escoge uno o más estados emocionales aflictivos o estados de ánimo limitantes. Estos son procesos automáticos de pensamiento, actitudes, creencias y percepciones que nos autolimitan. Algunos ejemplos:
Inseguridad, juicio, preocupación, depresión, ansiedad, odio, victimismo, culpa, vergüenza, arrepentimiento, sufrimiento, frustración, avaricia, indignación, enfado, resentimiento, envidia, celos, miedo, tristeza u otro.
 6. Reconoce alguno de estos estados mentales:
Quejarse, culpar, autocompasión, pereza, controlar a otros, prisa, egocentrismo, confusión, indecisión, distracción, desesperado, engañoso, excesivamente intelectual, tímido, introvertido, necesitado, sensible, insensible, auto importancia, indiferencia, dramático, abrumado u otro.
 7. Reconoce y subraya los pensamientos que dirigen tus acciones y decisiones. He aquí algunos ejemplos:
Nunca encontraré trabajo.
Nadie me escucha.
Siempre me hacen enojar.
Todo el mundo me utiliza.
No quiero seguir luchando en esta vida.
Hoy es un mal día para mí, no vale la pena intentar cambiarlo.
Es culpa de los otros que mi vida sea así.
Realmente no soy bueno para nada, no soy tan inteligente.
No tengo ganas.
Mi vida es un asco.

Que las piezas, reprograma tu vida.

Odio mi situación con...

Nunca haré nada importante.

No le gusto a esa persona.

Tengo que trabajar más duro que la mayoría de la gente.

Otros:

8. Reconoce las acciones o comportamientos, subráyalos y/o escribe otros:

Sentarte solo(a) a sentir lástima por ti mismo(a).

Comer o tomar para escapar de la situación.

Llamar a alguien sólo para quejarte sobre cómo te sientes.

Jugar en la computadora para evadir ciertas situaciones.

Buscar pelea con alguien a quien quieres.

Beber demasiado y hacer el ridículo.

Ir de compras y gastar más de lo que puedes permitirte.

Retardar las cosas.

Ser chismoso(a).

Esparcir rumores.

Mentir sobre ti mismo(a).

Tener rabietas.

Tratar a otros sin respeto.

Coquetear con el sexo opuesto cuando tienes una pareja.

Fanfarronear.

Gritarle a todo el mundo.

Jugar demasiado a las apuestas.

Conducir agresivamente.

Tratar de ser el centro de atención.

Dormir hasta tarde cada mañana.

Hablar sobre el pasado.

Otros:

Une las piezas, reprograma tu vida.

Tu objetivo es SER consciente.

I. ACTIVIDADES.-

Pasos hacia el Cambio:

Sesión I:

1. **Relajación y Meditación:** Es el acto de ingresar en familiarizarte con tu ser interior para tomar el mando sobre tu cuerpo y así sobre tu vida.
Todos los días antes de dormir y al despertar realiza este ejercicio de relajación durante 5 minutos o más.

Siéntate en un lugar cómodo, endereza la columna, deja caer tus brazos sobre las piernas, cierra tus ojos.

Ordena a tu cuerpo que se afloje, tu cuerpo obedece las órdenes que le das desde tu mente.

Comienza a inhalar y exhalar en forma profunda y lenta (varias veces), haciéndote consciente de tu cuerpo, sintiéndolo y aflojándolo desde los pies, recorriendo tu cuerpo hasta la cabeza.

Comienza a contar tu respiración (inhalación y exhalación profunda y lenta) de 5 a 1 y de 1 a 5 (varias veces).

Repite mentalmente: "Ahora me siento relajado(a), estoy mucho mejor que antes." (varias veces por 1 a 2 minutos)

Realiza este ejercicio e irás experimentando la calma y el bienestar. A medida que te hagas más práctico(a) en este simple ejercicio podrás incluir en la frase que repites mentalmente palabras o frases positivas que afirmen tu deseo de sentirte bien. Ejemplo: "Hoy es un día fantástico." "Me amo y disfruto de mi vida." "Todo lo que deseo fluye a mi vida en forma armoniosa.", "Disfruto mi trabajo y soy el/la mejor en lo que hago", "todos me aprecian", etc.

2. **Hazte consciente:** Es el acto de familiarizarte con tu manera habitual de pensar y actuar cuando estás en un estado mental determinado. Realiza y recuerda las siguientes consignas para poder impedir que se activen en tu cerebro sin consentimiento.
 - a. Familiarízate con tu forma de pensar y actuar habitual en estados aflictivos.
 - b. Hazte consciente de cómo te comportas y lo que te dices a ti mismo(a) cuando estás pensando y sintiendo.
 - c. ¿Cuáles son los pensamientos y reacciones automáticas que por ser tan habituales te parecen que no tienes control sobre ellas?
 - d. Recuerda las anteriores respuestas para poder impedir que se activen en tu cerebro.
 - e. Toma el control de tus reacciones "inconscientes" hasta hacerlas tan conscientes que no puedan "colarse" inadvertidamente.

Une las piezas, reprograma tu vida.

- f. Estudia la sensación común que sientes cuando vives de esta forma y hazla conocida y familiar.

- 3. **Declaración:** Es el acto de anunciar o admitir, hablar abiertamente sobre quién has sido, cerrar la brecha entre lo que pareces ser y lo que eres realmente, renunciar a la fachada o etiqueta autiimpuesta y romper el esfuerzo constante por ser otra persona.

Cuando declaras tu Yo a todos los elementos de tu entorno, se rompen los lazos, dependencias, apegos y adicciones que te mantienen esclavizado a las señales externas que hacen que recuerdes constantemente tu "identidad" como si fueras aquello que has "actuado" en forma condicionada. Sólo así es como podrás definir quién eres realmente, sin ninguna asociación al entorno externo. A continuación realiza una breve declaración de quién creíste o aún crees ser:

Ejemplos:

Siempre me creí tonto(a), así que creaba situaciones en mi vida para distraer y llamar la atención de la gente y así no pudiesen ver mis defectos.

He mostrado ser una persona malhumorada toda mi vida, para mostrar que tenía autoridad y así no se notase mi miedo e inseguridad.

He juzgado a la gente que es débil, hablando mal de ellas o haciendo notar sus falencias, sólo para sentirme un poco más fuerte.

- a. ¿Qué deseas declarar?

Sesión II:

- 1. **Inhibición:** En el condicionamiento Pavloviano es el debilitamiento progresivo de la respuesta a un estímulo después de repetidas presentaciones de dicho estímulo.

- a. Evita comportarte "inconscientemente", reaccionar sin pensar.
- b. Inhibe pensamientos, acciones o sentimientos limitantes o que produzcan malestar en ti o en otros.
- c. Frustra o reprime una actividad o comportamiento "automático", hasta que deje de ser automático.
- d. Suprime o bloquea un proceso corporal no deseado.

- 2. **Mecanismo de parada:** Realiza este ejercicio de visualización en la mañana al despertar y en la noche antes de dormir. Te tomará unos pocos minutos. Prácticalo hasta que se convierta en un hábito natural que se traslade a tu respuesta diaria ante pensamientos, emociones o acciones cotidianas que no te favorecen.

- a. Imagina que te encuentras en una situación en la que estás pensando y actuando de una forma "inconsciente". Experimenta todas las sensaciones que

Que las piezas, reprograma tu vida.

produce esta situación y tú dices mentalmente: “¡Para!” Respira profundamente un par de veces.

- b. Visualiza o imagina un escenario o situación que habitualmente te sacaría del estado armonioso para actuar fácilmente con el antiguo patrón de comportamiento. Y antes de experimentar las típicas sensaciones que dicha situación provoca, tú dices con fuerza en voz audible: “¡Para!” Respira profundamente un par de veces.
- c. Imagínate en una situación de tu vida en la que haya una buena razón para alejarte de tu ideal. Y en voz audible y con firmeza tú dices: “¡Para!” Respira profundamente un par de veces.

3. Contemplación – Creación: Es el proceso de construcción de una nueva mente. Crear la plataforma de un nuevo Yo, forzando al cerebro a transmitir en nuevas secuencias, combinaciones y patrones. ¡Cambia tu mente y te aseguro que cambiará tu vida!

Este paso te lleva a dar la existencia a algo, crear algo intencionalmente de la nada, imaginar o inventar una nueva forma de ser. Para esto responde las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo es el mayor ideal de mi mismo(a)?
- b. ¿Cómo sería ser _____?
- c. ¿A quién admiro de la historia y por qué lo hago?
- d. ¿Qué me haría falta para pensar como _____?
- e. ¿Cómo quiero pensar?
- f. ¿Qué quiero sentir?
- g. ¿Qué me diría a mi mismo(a) si fuera esta persona?
- h. ¿Cómo me verían los demás si cambiara?
- i. ¿Qué NO quiero pensar?
- j. ¿Cómo NO quiero actuar?
- k. ¿Cómo NO quiero sentirme?

Este proceso requiere:

- aprender lo nuevo y desaprender lo antiguo.
- activar nuevos circuitos de nuevas maneras de ser e inhibir antiguos circuitos que se activan de forma “automática”.
- construir nuevas conexiones sinápticas y desactivar las antiguas.
- tener nuevos pensamientos e inhibir los antiguos.

Sesión III:

1. Realiza una lista sobre:

- a. ¿Cómo sería esta nueva persona? ¿Cuáles son sus pensamientos, actitudes, creencias y percepciones?
- b. ¿Cómo actuaría esta persona? ¿Qué haría? ¿Cómo te ves comportándote?
- c. ¿Cómo te gustaría que fuera este nuevo yo? ¿Qué sentirías?

Une las piezas, reprograma tu vida.

Sesión IV:

1. Ensayo mental:

- a. Practica mentalmente tu ideal.
- b. Revisa tu nueva forma de ser.
- c. Recuerda mentalmente esta nueva forma de ser.
- d. Prepárate mentalmente.
- e. Entrénate mentalmente.
- f. Familiarízate con tu nueva forma de ser.

2. Ir hacia adentro: Pensar sin el entorno. El entorno ya no condiciona tu nueva forma de ser, eres tú quien tiene el control.

Planea mentalmente cómo haces para pensar, actuar y ser.

Recuerda cómo o qué quieres mostrar.

Memoriza el nuevo ideal hasta que se vuelva familiar.

Repasa la lista de recordatorio de lo que NO eres.

Revisa tu nueva forma de ser en diferentes circunstancias.

Conceptualízate sintiéndote y siendo este nuevo yo.

No deberías levantarte de tu ensayo siendo la misma persona que se sentó a hacerlo. El cambio ocurre cuando el cuerpo comienza a responder. Cuando la mente y el cuerpo están alineados, el corazón se abre y la sensación de cambio es alegría, expansión, libertad de expresión, entusiasmo... es un nuevo mensaje para el cuerpo. Estás literalmente reentrenando tu cuerpo con y hacia una nueva mente y así a una nueva vida.

Demostración: Es el acto de hacer, de mostrar evidencia, de probar, mostrar, exhibir un sentimiento y comportamiento. Es ilustrar a través del ejemplo, mostrar o manifestar públicamente, personalizar el conocimiento, aplicar físicamente lo aprendido mentalmente.

Haz que tu cuerpo haga lo que tu mente ha aprendido.

Crea una nueva experiencia a partir de tu nueva forma de pensar y actuar.

Desaprende el antiguo hábito del yo.

Alinea pensamiento y acción.

Mantén el mismo nivel mental, si te estás desviándolo "inconscientemente", di: "¡Para!" y retoma tu nueva forma de pensar.

Preguntas para el final del día: Revísalas antes de ir a dormir.

- a. ¿Qué tal lo hice hoy?
- b. ¿Cuándo fallé? ¿Por qué falle´?
- c. ¿A qué reaccioné con mi antigua forma de ser=
- d. ¿Cuándo me volví inconsciente?
- e. ¿Qué haré la próxima vez que ocurra?

Une las piezas, reprograma tu vida.

- f. ¿Cómo puedo mejorar la próxima vez?
- g. ¡Ensayo mentalmente tu nuevo plan!

Transparencia (Ser): Es la cualidad o estado de ser quien aparentas ser. Cuando los pensamientos y sentimientos internos concuerdan con la representación externa.

- a. Un nuevo hábito ha sido creado.
- b. Una nueva forma de pensar se ha consolidado.
- c. Un nuevo Yo ha nacido.
- d. Una transformación personal ha tenido lugar.
- e. La mente y el cuerpo trabajan juntos.
- f. La sabiduría se alcanza a través de la experiencia.
- g. Se ha llegado al dominio de uno mismo.
- h. Tenemos una nueva sensación de bienestar que ahora es constante.
- i. Yo afecto más al exterior, el exterior ya no me afecta.
- j. Pienso hacia adelante en mi vida, el pasado ya pasó.
- k. He cambiado.

Une las piezas, reprograma tu vida.

II.CONCLUSIÓN.-

“Somos lo que hacemos repetidamente”

“Por lo tanto, la Excelencia no es un acto, es un hábito.”

Haber realizado el cambio al ideal es:

pensar, sentir y actuar de igual forma, sin importar en qué entorno me encuentre.
pensar y actuar por encima de las circunstancias de la vida.
pensar y actuar más allá de tu memoria anterior.
pensamiento y actos trabajan juntos.

Une las piezas, reprograma tu vida.

III. BIBLIOGRAFÍA.-

Ayres, A. J. (2008). *La integración sensorial en los niños*. TEA Ediciones S. A., Madrid. España

Dispenza, J. (2010). Cuantos gigabytes caben en el cerebro humano. <http://alt1040.com/2010/04/cuantos-gigabytes-caben-en-el-cerebro-humano>. Florida. U.S.A.

Dispenza , J. (2009). *Desarrolle su cerebro*. Kier. Buenos Aires. Argentina