

- ☉ Alquimia Emocional
vs Bioquímica Espiritual
Armando Quezada Saldaña
- ☉ El preludeo del desarrollo humano en las personas
con discapacidad.
Sofía Gutiérrez Pérez



- ☉ La idea de muerte en la asesoría filosófica.
Alberto Asero
- ☉ Los afanes del ego.
Distorsiones que intentan evadir el vacío
Héctor Sevilla Godínez



Colaboraciones en este Volumen

Armando Quezada Saldaña

Conferencista y facilitador de cursos de desarrollo humano, crecimiento espiritual. Maestro de Meditación. Creador y fundador del curso de Sabiduría Eterna. 25 años de experiencia en el ámbito del desarrollo humano. Titular de programas de televisión y radio referentes a la temática humana. Se ha desempeñado como capacitador de instructores de desarrollo humano,

director y coordinador de cursos y plazas. Ha impartido conferencias, cursos y simposios en diferentes ciudades y países. Actualmente es estudiante de Psicología Social en la Universidad Antropológica de Guadalajara.

Correo de contacto:
sabiduriamx@gmail.com

Alquimia Emocional vs Bioquímica Espiritual

Armando Quezada Saldaña

Resumen

El Ser Humano experimenta, percibe e interpreta subjetivamente las circunstancias de su vida en gran medida por medio su organismo. Cuenta con un sofisticado sistema hormonal que manifiesta en el cuerpo los pensamientos, sentimientos, las ideas y emociones relacionadas a su experiencia intra e interpersonal. El sistema endócrino recompensa con hormonas placenteras las actitudes que le benefician, sin embargo, para que esto suceda es requerida la aceptación de la realidad que el propio individuo ha producido, generado o creado. El rechazo de la realidad personal es el prelude de engaños en el camino a obtener recompensas bioquímicas por medio de conductas autodestructivas. La obtención de hormonas placenteras debe suscitarse desde conductas equilibradas y armoniosas, desde un crecimiento espiritual y aceptación incondicional de la realidad.

Palabras clave: hormona, espiritual, endócrino, alquimia, bioquímica, salud, organismo.

Abstract

Human Beings experience, perceive and subjectively interpret the circumstances of one's own life largely through one's organism. They have a sophisticated system that somatizes their context with thoughts, feelings, the ideas and emotions related to their intra and interpersonal experience. The endocrine system rewards the attitudes that benefits it with pleasant hormones, however, in order for this to happen, acceptance of the reality that the individual itself has produced, generated or created is required. The rejection of personal reality is the prelude to deceit on the way to obtaining biochemical rewards through self-destructive behaviors. Obtaining pleasurable hormones must arise from balanced and harmonious behavior, from spiritual growth and unconditional acceptance of reality.

Keywords: hormone, spiritual, endocrine, alchemy, biochemistry, health, organism.

La alquimia emocional

En la antigüedad se buscaba obtener fortuna por medios fáciles propiciando innumerables engaños, un ejemplo de ello es aquel perpetraban los alquimistas en la época medieval y hasta el siglo XVII en Europa, el cual consistía en convertir un metal de bajo valor como el plomo en oro (Burckhardt, 1971, pp. 2, 4). Este proceso consistía en agregar una cantidad exacta de mercurio al metal base —plomo— para obtener “pirita u oro de los tontos” por lo que era común que los buscadores de fortunas rápidas o fáciles fueran engañados y pagaran precios aminorados a los alquimistas por un supuesto oro que prácticamente no tenía valor o utilidad (Valencia, 2013, p. 2).

De la misma manera el ser humano ha buscado engañarse a sí mismo por medio de emociones que derivan de actitudes autodestructivas para obtener recompensas bioquímicas sin tomar consciencia que el precio que paga es muy alto y las consecuencias lo pueden llevar a la enfermedad, dolor, sufrimiento o desintegración (Wayne, 1976, p. 38). Dos situaciones que ejemplifican la idea:

- Podemos inferir que la motivación de una persona que ha contraído matrimonio es sentir u obtener felicidad “con o de” su pareja —endorfinas— (Gaona, 2007, pp. 12, 13), pero si en algún momento juzga y rechaza a su cónyuge puede buscar en una



infidelidad la alegría, atracción o interés que ha perdido con su consorte y en la búsqueda de emociones intensas —adrenalina— ubicarse en una situación de riesgo a ser descubierto (Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 35, 37). Para algunos puede resultar un regodeo romper reglas y normas de su contexto o efectuar algo prohibido por su autoridad o comunidad —serotonina— (Trueta y Cercós, 2012, p. 435; Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 63, 64; Gaona, 2007, p. 14). Si el engaño es expuesto es evidente que esta experiencia no suele retribuir la emoción que se suscitaba saciar, paradójicamente suele promover sufrimientos que no se tenían o aún mayores a los que experimentaba anterior a la infidelidad.

- Se espera que una persona se encuentre motivada al avanzar, aprender o resolver las circunstancias adversas que atrae, genera o produce a su vida y por ello obtiene una hormo-

na que le hace sentir bienestar mental –dopamina– (Bahena-Trujillo, Flores y Arias-Montaño, 2000, p. 39); sin embargo, cuando se encuentra acumulando problemas pudiera evadir irresponsablemente las soluciones consumiendo un psicotrópico como la cocaína, heroína o anfetamina.

Como muestra de lo anterior, el consumidor de una sustancia como la cocaína en realidad lo que está buscando es la recompensa que ofrece la dopamina ya que la cocaína es una droga que acumula esta hormona en el cerebro, esto es, impide la reabsorción de este neurotransmisor por los receptores de las dendritas en las neuronas suscitando que los niveles de dopamina en el cerebro permanezcan elevados, causando efectos en la persona que lo hacen experimentar euforia y sentirse sobreestimulado, energético, desinhibido, extrovertido, alerta e hipersensible a los estímulos visuales, auditivos y táctiles.

Este bienestar es un embeleco, es espurio (la persona cree que escapa o evade una realidad colmada de vicisitudes), es efímero, perjudicial y riesgoso ya que tiene un elevado potencial de producir adicción y daños a salud mental y física. El sistema endócrino tiene la función de equilibrar el organismo, empero, cuando se altera este equilibrio por factores exógenos como el consumo de una sustancia psicotrópica requiere compensar o disminuir para armonizar el nivel pródigo o deficiente de cierta sustancia, esta alteración y el intento de regresar a su equilibrio puede causar ansiedad, irritabilidad, desasosiego, paranoia,

dolores de cabeza, convulsiones, alteraciones del ritmo cardiaco, infartos al miocardio, ataques cerebrovasculares, coma neuronal y en una sobrerreacción o sobredosis puede causar la muerte (Lizasoain, Moro y Lorenzo, 2002, p. 1; Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 15).

Un motivador preponderante de la experiencia de una persona se encuentra en lo que siente en su cuerpo y cerebro por lo que actúa y piensa, así que recurrirá a ideas, actitudes o acciones que le permitan replicar emociones que secreten hormonas que le recompensen (Gaona, 2007). Pudiera resultar confuso discernir o discriminar las motivaciones profundas y verdaderas y el sentido de los objetivos de un individuo en su vida, detrás de una elección, decisión o iniciativa ¿cuál es la recompensa o compensación que realmente se busca obtener o causar?

En verbigracia, la oportunidad de mejorar económicamente parece reflejar con obviedad que el dinero –el acceso, lujo o comodidad que otorga– por sí mismo es el motivo; hay personas que obtienen por diversas razones cantidades ingentes de dinero, sin embargo, desean obtener más, pareciera que la saciedad no será alcanzada jamás –es común descubrir en ello, que esa cantidad adicional de dinero no cause un cambio significativo o mejora sustancial en su nivel o calidad de vida–, el motivo en sí entonces, puede ser el “sentir de obtenerlo”, la recompensa bioquímica del cuerpo proveniente de la experiencia mental ya que resulta ser una sensación placentera más allá de lo que el dinero pueda pagar. Algo semejante se puede identificar en la

búsqueda de poder fáctico, fama, popularidad, pareja, aceptación, aprobación e inconmensurables motivos más. En consecuencia procede preguntar: ¿Qué es capaz de hacer un individuo con tal de obtener recompensas bioquímicas? ¿Se atreverá a realizar acciones perjudiciales para sí mismo u otros? ¿Reconocerá que tiene conductas desequilibradas, desintegrantes o autodestructivas?

La interpretación personal de la realidad

Algunas circunstancias de la vida pudieran ser suscitadas directa o indirectamente por el ejercicio del albedrío del propio individuo. La tercera ley de Newton nos dice que hay un principio de acción y reacción, una causa y un efecto que afecta toda la

materia y energía (Sebastiá, 2013, p. 207). Un ser humano decide, elige o inicia el crecimiento y desarrollo de la experiencia su vida y encontrará en su destino los corolarios creativos o desintegrativos que haya suscitado, apruebe o desapruebe, culpe o responsabilice, adapte o transfiera; axiomáticamente se le presentará la coyuntura de sufrir o gozar lo que ha causado. Circunstancias cotidianas o comunes como el trabajo, la relación de pareja o el área académica son elegidos y solo pueden ser conmutados o transformados por la persona que los ha decidido (Wayne, 1976, pp. 5-6).

Cada individuo crea consciente o inconscientemente las condiciones de su vida y atrae las situaciones que determinan su realidad [fig. A, 1] manifestada en personas, cosas, creencias o circunstancias de las cuales emergen dos estadios:

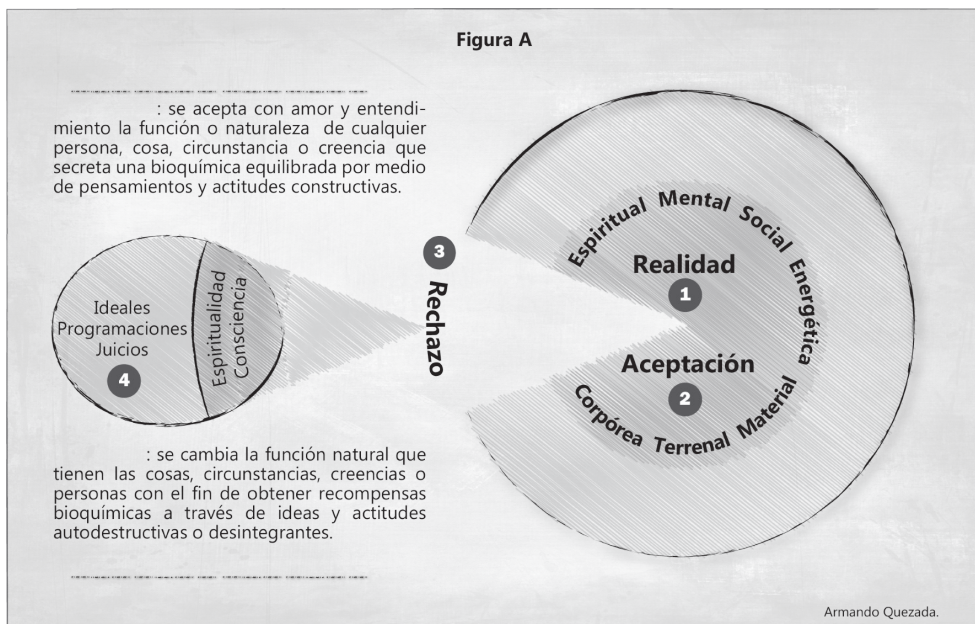


- Lo que acepta [fig. A, 2]. Le agrada, es positivo y creativo. Existe la posibilidad que no le satisfaga del todo, le encuentre desventajas o quisiera cambiar alguna característica, empero, no le contraviene en demasía y le acepta. Proporcionará recompensas bioquímicas equilibradas y sanas para su desarrollo, la aceptación promueve su bienestar mental y físico (Wong y González, 2013, pp. 1, 7, 8).
- Lo que rechaza [fig. A, 3]. Le desagrada, es negativo y desintegrativo. Por la limitación de sus perspectivas y subjetividad tiene razonamientos condicionados, silogismos falsos o premisas erróneas que le impiden ver la naturaleza o verdad de una cosa, persona o circunstancia; está incapacitado para experimentarlo en libertad y en secuela le objeta y le rechaza.

Esto le impide obtener recompensas bioquímicas equilibradas y buscará producirlas por medio de conductas desequilibradas o autodestructivas (Wong y González, 2013, pp. 1, 7, 8).

Para entender por qué la realidad personal es rechazada o aceptada es requerido analizar las bases para percibirla o interpretarla:

- Bases adulteradas: Juicios, ideales y programaciones mentales [fig. A, 4]. Las personas, cosas y circunstancias no se ajustan a los paradigmas, esquemas o conceptos que el individuo absorbe de una comunidad o cultura, por lo que rechaza o exige cambios para ser aceptados (Assagioli, 1993, pp. 208-209; Wayne, 1976 pp. 13, 16).





Juzgar es una experiencia subjetiva que compromete un esfuerzo emotivo e intelectual pero fútil por cambiar la naturaleza o verdad de una representación. El juicio implica separación mental, emocional o social de aquello que se escinde. Es inasequible tener una apreciación —observación— equilibrada y funcional bajo el tamiz del juicio, se intuye por consiguiente que la realidad es rechazada.

Los ideales surgen de un contexto con tópicos y estereotipos necesarios para el trámite de aceptación y aprobación en un grupo, con este filtro en la captación de la sustantividad será inalcanzable la aceptación de la

dinámica real de lo que se intenta interpretar. Los constructos pueden ser la materia prima y los introyectos los catalizadores de una programación mental que un individuo ha generado como un sistema espurio de comprobación psíquico que le convence que todo debe o tiene que ser o estar según sus confirmaciones previas, esto lo desvincula de la experiencia de descubrir por sí mismo su función y su naturaleza (Román, 2002, pp. 1-2)

- Bases verdaderas. Consciencia y espiritualidad [fig. B, 5]. Se observa, entiende y acepta que las personas, cosas y circunstancias simplemente son y no se tiene poder de cambiar a nadie más que a sí mismo. El aceptar suscita desarrollo espiritual, individualiza a la persona y sublima la percepción que se tiene de algo (Assagioli, 1993, pp. 210-211; Wayne, 1976 pp. 9, 10, 14).

La espiritualidad provee la fuerza volitiva y la consciencia requerida para que los procesos cognoscitivos no se amparen en expectativas. Si aquello que se busca o se quiere no tiene base, sustento o causa para que suceda puede identificarse como una expectativa; si tiene una carga emocional como miedo, odio, ira o tristeza y si altera la personalidad con ansiedad, dolor o enfermedad probablemente sea aludido como una expectativa; si se pretende evadir una realidad inaceptable o dolorosa acudiendo a una falacia o ilusión pudiera ser una expectativa.

Cuando lo que se desea tiene la causa correcta; cuando cuenta con la base y cimiento para sostenerse, permanecer, resistir y desarrollarse; cuando germina dentro de las probabilidades mayormente posibles de una realidad objetiva del deseador; los son, en este caso, cuando la apatencia se conduce con sentimientos de amor, paz, fe —autoconfianza— o felicidad, sólo entonces, se habrá creado una esperanza; por consiguiente, se estará exento de condicionar el resultado y se permanecerá libre de experimentar tal y como es, porque la independencia evitará que la infelicidad acuda.

La interacción con la realidad suscita un proceso de percepción de posibilidades —ventajas o desventajas para sí mismo— limitado a las señales inteligibles del momento, lugar y circunstancia, en ello es requerido determinar mediante un curso cognoscitivo si lo que comparece ante sí es aceptado o rechazado. La espiritualidad permite distinguir, por ejemplo, que una persona no es “sus argumentos”, sin importar que tan asertivos o equivocados le perezcan, esté de acuerdo o no con ellos, ninguno será el motivo para denostar, juzgar o rechazar a la persona. Entenderá que sus argumentos emergen de sus circunstancias y que éstas a su vez tienen etiología en los contextos. Observar la realidad desde bases verdaderas como la espiritualidad y la consciencia evita rechazar la realidad

y tiende los andamios para elevarse hacia la aceptación de ella.

«Lo único que se puede cambiar en los demás es la forma en que son observados»

Adaptar o transferir

El sistema endocrino es altamente complejo, es un laboratorio que obtiene, produce, acopia y distribuye hormonas (entre otras sustancias) hacia los sistemas, aparatos, órganos, tejidos y células que regulan su metabolismo.

Algunas de las funciones que tienen ciertas hormonas son las de gratificar estados mentales o actitudes que aporten bienestar, de modo que los hábitos sanos serán recompensados natural y equilibradamente con sustancias placenteras. Cuando se juzga o rechaza la realidad las ideas se vuelven negativas, produce culpa y se sustituyen hábitos sanos por perjudiciales, con esto se renuncia inconscientemente a las recompensas bioquímicas equilibradas (Gaona, 2007, pp. 19-20).

El ser humano no renuncia fácilmente a “sentir”, si esto ocurre buscará engañar a su cuerpo por medio de conductas o actitudes que transfieran o engañen al sistema para obtener gratificaciones bioquímicas. Por su origen estas recompensas se encuentran viciadas, son fruto de un árbol podrido, serán desequilibradas ya que provienen de una idea incompleta e imperfecta y suscitan emociones negativas generando formas o resultados indeseables, entonces es de esperarse que emerjan elucubraciones interminables que produzcan



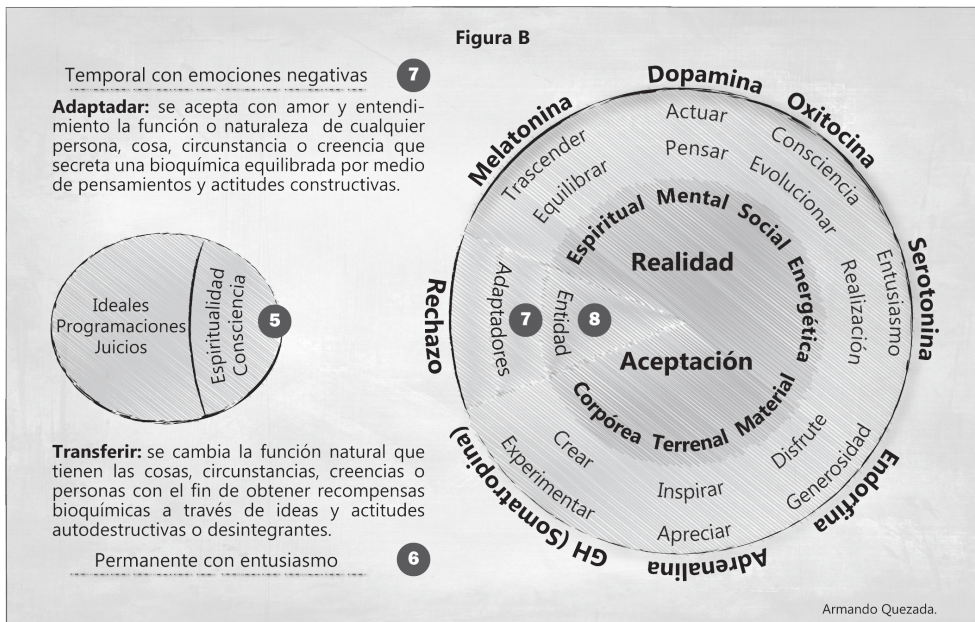
más emociones perniciosas. Estos ciclos insatisfactorios pueden desarrollar tolerancia al efecto de las sustancias endócrinas, se requerirán conductas más intensas o frecuentes concomitadas a actitudes cada vez más autodestructivas (Wayne, 1976, p. 5).

La aceptación o rechazo de nuestra realidad proveerá cierto nivel de satisfacción; en consecuencia, se presentarán mayormente dos situaciones:

- **Transferencia** (recompensas desequilibradas) [fig. B, 6]. Sucede si el nivel de satisfacción es bajo y es cuando se altera o se cambia la función natural que tienen las cosas, circunstancias, creencias o personas con el fin de obtener recompensas bioquímicas a través de ideas y actitudes autodestructivas o desintegradoras cuando

se transfiere las recompensas son nulas o precarias, el efecto es efímero y emociones como el miedo, la ira, el odio o la tristeza serán la resaca de esta falsa búsqueda de bienestar (Wayne, 1976, pp. 5, 24).

- **Adaptación** (recompensas equilibradas) [fig. B, 7]. Por su naturaleza el nivel de satisfacción es alto y ocurre porque se acepta con amor y entendimiento la función o naturaleza de cualquier persona, cosa, circunstancia o creencia —inclusive si difiere de la convicción u opinión personal— (Wayne, 1976, pp. 14-38) que secreta una bioquímica equilibrada por medio de pensamientos y actitudes constructivas. Si la adaptación es definitiva proveerá permanentemente recompensas armoniosas acompañadas de entusiasmo.



Entidades de la realidad

Enseguida se exponen las siete entidades que forman la realidad humana: corpórea, material, energética, mental, espiritual, social y terrenal [fig. B, 8]. La realidad que una persona vive es indivisible (Martínez, 2009, pp. 119-120); sin embargo, de sus entidades emanan transferencias y adaptadores que son motivo de análisis. Se describen las transferencias de cada entidad (se cambia o se altera su función natural) y las manifestaciones de actitudes autodestructivas o desintegradoras. De igual manera se especifican los adaptadores (la función o naturaleza que cada entidad tiene) o actitudes constructivas:

Corpórea

Se refiere al cuerpo como el vehículo de experiencias.

- Transferencias: enfermedad (dolor, molestia o incomodidad), deterioro (calvicie, envejecimiento prematuro, alteraciones de la vista, sobrepeso y celulitis), modificaciones físicas (cirugía plástica, tatuajes o perforaciones) y vanidad (rechazo de sí, inferioridad y ejercicio compulsivo).
- Adaptadores: Experimentar (sentir) y crear.





Material

Es todo lo tangible, puede observarse o transformarse en herramientas, bienes o arte y que comúnmente tiene valor monetario, de intercambio, emocional o cultural.

- Transferencias: avaricia, codicia, egoísmo, apego, atadura, carencia, mezquindad, miseria, chantaje, manipulación, extorsión, robo, abuso y fraude.
- Adaptadores: transformación, disfrute y generosidad.



Energética

Es la fuerza que causa la transformación, movimiento o cambio en la experiencia de vivir.

- Transferencias: emociones negativas (odio, miedo, ira o tristeza), despojo (ironía, burla, escarnio, murmuración y juicio contra sí mismo o terceros), dependencia emocional (de autoridades morales, religiosas, mentales, económicas, culturales, académicas o sociales), lugares energéticos (ruinas históricas, focos tonales y templos), fechas (festivas, conmemorativas o ciclos cósmicos), alimentos (afrodisiacos, suplementos alimenticios o

bebidas energizantes) pereza, apatía y desanimo.

- Adaptadores: realización, consciencia, y entusiasmo.

Mental

Son las ideas, pensamientos e iniciativas que conducen a las reacciones, acciones, actuaciones o funciones que producen, generan o crean la realidad.

- Transferencias: elucubración (ideas obsesivas), discusión (resentimiento con ira u odio), disputa (religión, política o deporte), juicio, criticismo, incongruencia (entre lo que se piensa, siente, dice y actúa), negatividad, actuar como victimario o víctima,

soberbia, jactancia, estrés, preocupación, sufrimiento, neurosis o psicosis (depresión, paranoia, esquizofrenia, demencia senil, bruxismo, mitomanía, desordenes sexuales, diversas fobias y manías), desordenes del sueño (somnia, insomnio, narcolepsia y pesadillas), adicciones (alcoholismo, drogadicción, farmacodependencia, tabaquismo, ludopatía y ciberadicción), trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, alimentario compulsivo o por evitación).

- Adaptadores: pensar y actuar.

Espiritual

Es la búsqueda de significado, propósito, trascendencia y una experiencia de con-

xió con algo más grande que sí mismo (Ser, Dios, naturaleza o universo).

- Transferencias: fanatismo religioso, aglomeración (búsqueda ansiosa e interminable de conocimiento etéreo), esoterismo (horóscopos, amuletos, superstición, limpias espirituales, y lectura de cartas o buena suerte), búsqueda de señales (de un Ser Supremo) y pruebas (presunción de que un Ser Supremo envía obstáculos a sus creyentes).
- Adaptadores: equilibrar y trascender.

Social

Son los conjuntos y asociaciones humanas a las que se pertenece.





- Transferencias: rebeldía, comparación, juicio, cotilleo, involucración, ostracismo, hosquedad, inseguridad (timidez), autoritarismo, irresponsabilidad, acoso o abuso (escolar, laboral o sexual) e infidelidad.
- Adaptadores: intercambiar consciencia y evolucionar.

Terrenal

Es el lugar de procedencia, el sitio donde nos manifestamos o el espacio vital que ocupamos a cada momento.

- Transferencias: desorden, deterioro o destrucción de espacios personales o públicos, origen (negar o cambiar lugar en que se radica o proviene), alteración (contaminación y extinción de recursos naturales), invasión (lugares no aptos para vivir) y apego (lugares valiosos o sagrados).
- Adaptadores: Sustentar, apreciar e inspirar.

«No se puede escapar de la realidad, pero aceptarla otorga el poder de cambiarla»

Bioquímica espiritual

Como se expuso anteriormente, el ser humano mayormente piensa y actúa con base en “sentir o gratificar (recompensa bioquímica) a partir de cierta idea o actividad. Dependiendo de la actividad física y/o mental que desempeñe se obtendrán gratificaciones diferentes; por ejemplo, el deporte puede proveer un saludable baño

de endorfinas (Gaona, 2007, p. 14), mientras que un baño racional de sol proveerá una benéfica dosis de serotonina (Young, 2007, p. 4).

Se describió que las gratificaciones equilibradas provienen de adaptarse a la realidad que cada persona crea y atrae, por lo tanto, debe aceptar la realidad para que la bioquímica de su cuerpo sea causada por su desarrollo espiritual; para obtenerlas debe evitar las transferencias (conductas desintegrantes o autodestructivas), ya que estos comportamientos dañan o lastiman a la propia persona y a las que le rodean.

Las hormonas del cuerpo humano tienen un espectro amplio de funciones [fig. C]; sin embargo, en esta propuesta se analizan algunas de las hormonas que tienen como función preponderante gratificar, proveer bienestar o brindar placer y en tanto que se describen formas saludables de estimularlas:

Dopamina

Principales funciones: Bienestar mental, comportamiento, aprendizaje y motivación (Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 4, 5, 9, 10, 12, 19, 23; Bahena-Trujillo, Flores y Arias-Montano, 2000, p. 39).

Cuando se dispone de una actitud positiva ante los problemas no se juzgarán como contrariedad, impedimento o preocupación, sino se observarán como “situaciones por resolver”, entonces las soluciones serán solventadas con creatividad, sabiduría, responsabilidad y especialmente en consciencia, la cual es un “estado mental que permite tomar la forma perfecta

Figura C

| Oxitocina | Dopamina | GH (somatotropina) | Endorfina | Serotonina | Adrenalina | Melatonina |
|-----------|------------------|-----------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------|
| Amor | Bienestar Mental | Crecimiento | Felicidad | Deseo Sexual | Alerta | Sueño |
| Orgasmo | Comportamiento | Renovación de células | Euforia | Saciedad | Supervivencia | Antioxidante |
| Confianza | Aprendizaje | | Placer | Reloj Biológico | Activación física o mental | |
| | Motivación | | Alivio dolor | Humor | | |

para solucionar cualquier cosa, persona, circunstancia o creencia sin importar que tan adversa sea por medio de la flexibilidad y adaptabilidad que tiene la mente cuando le es presentada la verdad o naturaleza de cierta situación” (Quezada, 2008, s/p).

Elevar o ampliar la consciencia y ser inteligente no es implícitamente concomitante. La inteligencia es la facultad de conocer, analizar, comprender y memorizar un evento, circunstancia o información. Es deseable ser lo más inteligente posible; empero la historia ha documentado a grandes genios que presentaron estados de depresión, sufrimiento, desconexión social y disfunción amorosa; por lo que la inteligencia solo es un ingrediente relativo para alcanzar la felicidad, no necesariamente el más inteligente es el más feliz o exitoso.

Es un hecho que se requiere conocer, analizar, comprender o memorizar para lograr cualquier cosa, pero ¿cuánto de ello se requiere? Existen maneras de medir el coeficiente intelectual humano, pero sin importar el resultado que se obtenga, para ser feliz o exitoso no se requiere una gran

inteligencia, sino desarrollar “poder mental”.

El poder mental involucra además de la inteligencia “valores espirituales y humanos” como amor, verdad, consciencia, fe, compasión, autovaloración, autodisciplina, visión, experiencia, generosidad, humildad, paz, beneplácito, esperanza, creatividad y abundancia entre otros (Quezada, 2008, s/p). El intelecto puede llegar a ser rígido o técnico, pero si se adiciona a lo que se piensa estos “valores” exponenciamos la mente, le damos flexibilidad y se abre a nuevas ideas para ver “más allá” y manifieste su poder en plenitud.

Una persona con fe y autodisciplina logrará más que un hombre inteligente sin fe en sí mismo y desordenado, que aquél que encuentra la verdad romperá las cadenas que limitan el falso conocimiento, que aquellos que piensen con amor encontrarán más precisión que los que quieren ser perfectos, que los que sean abundantes descubrirán que gozar lo que son los hará tener más que el que solo busca poseer, que el que sea creativo siempre encontrará una



forma nueva que no aún existe en los libros que consulta el académico, que el que sea humilde descubrirá la belleza de las personas que nunca apreciará el soberbio que cree que todo lo sabe.

Resolver nuestra vida erradica la preocupación y el sufrimiento, emerge una sensación de alivio y bienestar mental proveído por la dopamina. Este proceso de sanación mental modula hacia un comportamiento positivo, un aprendizaje con amor y una continua motivación.

Formas saludables de estimular la dopamina: logro de metas, aprendizaje, desarrollo de arte, relajación —eliminación de estrés—, ejercicio físico, música (Velásquez, Remolina de Cleves, & Calle, 2009, pp. 339-341; Graziano, 2017, Capítulo 2 párr. 4-5, Capítulo 6, párr. 3, 19, 25, 28, 83).

«El puente existente entre lo que hay que resolver y la solución es la consciencia»

Serotonina

Principales funciones: Reloj biológico, deseo sexual, humor y saciedad. (Trueta y Cercós, 2012, p. 435; Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 63, 64; Gaona, 2007, p. 14). Es conocida como la “hormona del placer”.

La ira es un factor que desequilibra los niveles de serotonina en el cuerpo ya que es una de las sustancias que rigen el humor. La ira se puede describir como una emoción que causa que se traspasen los límites de la prudencia, que se propasen los lineamientos de un comportamiento aceptable, que se suscite una energía belicosa que solo parece detenerse cuando se des-

carga en otro, que las ideas se vuelvan irracionalmente combativas y que el tiempo o espacio que se vive se desordene.

El antídoto de la ira se encuentra en la paz. El orden y la elección sabia de las prioridades causan la tranquilidad. Las experiencias pretéritas deben ser resueltas o perdonadas, ordenar el pasado cambia el presente y estimula un prometedor porvenir. El universo y la naturaleza expresa su perfecto orden por medio de las leyes de la física, gracias a ellas el cosmos es infinito, se puede prever en consecuencia lo que el orden suscita en la vida humana. Así mismo la paz ocurre cuando se realiza una inflexión personal y se aprecia lo que en verdad es relevante o importante y lo que es anodino, apreciar es reconocer el valor que algo posee y quitárselo a lo que no lo tiene. Causa sosiego reconocer lo que desgasta, cansa o enferma y estructurarlo con la cronología natural que todo tiene en la vida. Cuando se alcanza paz interior se incita al sistema endócrino a secretar serotonina.

Formas saludables de estimular la Serotonina: Exposición racional a luz solar, ejercicio físico, alteraciones de pensamiento (psicoterapia, autoinducidas o meditación) reconocimiento de logros personales (Young, 2007, pp. 4-6; Graziano, 2017, Capítulo 6, párr. 52).

«La paz es el cimiento donde se construye la fe, el amor y la felicidad»

Endorfina

Principales funciones: Felicidad, euforia, placer y alivio del dolor (Gaona, 2007, p.

18; Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 26). Se le conoce como “hormona de la felicidad”.

Es frecuente confundir la alegría con la felicidad. La alegría es una emoción que depende mayormente de circunstancias externas (compensaciones) y se caracteriza por ser temporal, al ser dependiente acudirá y se retirará según situaciones que no pueden ser controladas por el individuo por lo que su estado de ánimo tendrá valles y crestas. La suma de alegrías no conduce a la felicidad.

El estado mental de la felicidad no depende de nada externo, es un sentimiento y poder que surge cuando se elige y se acepta la verdad o naturaleza que tienen las cosas, personas y circunstancias. Nada en este universo ha sido creado con la intención innata de producir desgracia, las cosas simplemente son. Elegir y aceptar lo que está y lo que es sin juzgarlo es el camino certero a la felicidad que ofrecen las endorfinas.

Formas saludables de estimular la endorfina: ejercicio físico y estiramientos, ciertos alimentos —cacao y alimentos picantes—, contacto físico —caricias, masajes y sexo—, música, risa y liberación por llanto (Gaona, 2007, pp. 12-14; Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 32, 34, Capítulo 6, párr. 19, 21, 28).

«La aceptación es la mano que extiende la felicidad para ser alcanzada»

Oxitocina

Principales funciones: Amor, orgasmo y confianza (Graziano, 2017, Capítulo 2, párr.

38, 44; Florez y Cardenas, 2016, p. 4; Tresguerres, 2005, P. 845). Es llamada la “hormona del amor”.

La confianza se sustenta en lo que se cree o la fe. Una creencia se vuelve experiencia real independientemente que esa creencia esté basada en verdad o mentira. Si se cree que el lugar donde se radica es inseguro, se tendrá constantemente la sensación de peligro sin importar si en verdad se está en riesgo.

Crear en sí mismo o la autoconfianza viene del autoconocimiento y la verdad. La fe puede ser entendida de diferentes formas.

- **Fe extrínseca:** Lo que se cree tiene efecto en el individuo, pero se encuentra depositado en algo fuera de él mismo.
- **Fe intrínseca:** se refiere a que se tiene la convicción que se es el medio para que ocurran las cosas por medio de lo que se cree de sí mismo —autoconfianza—.
- **Fe positiva:** Es creer en todo aquello que es benéfico, aunque no se tenga prueba de ello.
- **Fe negativa:** Lo que se cree que es un perjuicio o daño sin importar si se ha comprobado.

Se tiene derecho elegir en qué creer. Es ocuparse de crear certezas o pilares que lleven a aceptar o rechazar lo que el mundo ofrece o impone por medio de la fe intrínseca y positiva, entonces nuestro cuerpo secretará equilibradamente oxitocina.



Formas saludables de estimular la oxitocina: construcción de confianza y comunicación asertiva (Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 44, 54, 58, Capítulo 6, párr. 33, 41, 47).

«Creer en ti no es saber cómo lo harás, es que lo *harás*, aunque no sepas como»

Melatonina

Principales funciones: inducción del sueño y antioxidante (Perez-Beltrán, Díaz-Greene, & Rodríguez-Weber, 2014, p. 419). Conocida como la “Hormona de la oscuridad”.

Un entendimiento aceptado es que la meditación es un medio para crecer espiritualmente, la oscuridad que provee la meditación a ojos cerrados es una vía eficaz para estimular la melatonina. El propósito de la meditación puede ser subjetivo; sin embargo, hay objetivos ampliamente aceptados como: alcanzar paz interior, transitar hacia el autoconocimiento, encontrar la verdad, revelar lo que se desea y descubrir la elección correcta.

Cuando se desea encontrar la elección correcta por medio de la meditación podemos verificar si la decisión encontrada incluye estos tres elementos:

- **Amor y verdad:** Que la elección no esté acompañada de emociones como odio, miedo, ira o tristeza. Debe ser tomada con amor, eso significa elegir lo que una a las personas y no separe de lo importante. La verdad implica que se renuncia a la mentira, a lo falso y a lo que no tiene fundamento para sostener la elección, es poner en

la mente: ¿eso que se elige concede libertad o ata?

- **Responsabilidad.** ¿Se puede responder completamente por las consecuencias de la decisión? Es tener la certeza de que se puede y se quiere responsabilizar. Evitar tomar decisiones que van más allá del propio alcance, especialmente aquellas que dependen de la voluntad de terceros o de los recursos que se dispone.
- **Evolución:** ¿Aquello que se elige causa mejoría? Si lo que se decide es perjudicial para sí mismo u otros, si estanca, si no aporta nada, si no se requiere... ¡no debe elegirse! Las elecciones construyen la vida, tomar conciencia que solo se debe elegir lo que en verdad mejore a la persona.

Formas saludables de estimular la Melatonina: Sueño (oscuridad) y meditación. (Pérez-Beltrán, Díaz-Greene, y Rodríguez-Weber, 2014, pp. 419-420; Benítez-King, 2008, Capítulo 3, párr. 2)

«El libre albedrío no solo es hacer lo que se desea, es hacer lo mejor aunque no se quiera»

Hormona del crecimiento (GH)

Principales funciones: Crecimiento y renovación de células (Tresguerres, 2005, pp. 848, 849, 860, 862).

El aforismo “Mens sana in corpore sano” [mente sana en cuerpo sano] (Décimo Junio Juvenal, citado en Segura, 2015, p. 170) revela que lo que pasa en la mente pasa en el cuerpo. Los beneficios de la hormona del crecimiento pueden ser suscitados

desde el crecimiento mental y espiritual. El crecimiento mental es un elemento de la cronología lineal del éxito. Preguntar si se desea el éxito es ocioso ya que se conoce la respuesta, pero si todos desean el éxito en campos como la familia, económico o salud ¿por qué no se alcanza o no perdura?

Como resultado de observar la naturaleza y el universo se concluye que siempre tienen éxito y superan las adversidades aprendiendo, mejorando y evolucionando por medio o sobre ellas. El ser humano es universo y naturaleza, en consecuencia están regidos por sus principios y leyes. Si las personas entienden esto, aceptarán que el fracaso no existe y que solo es una forma de aprender como “algo no funciona” para descubrir entusiastamente como hacer que “sí funcione”.

El éxito tiene dos elementos:

- Crecimiento. En el cosmos y la naturaleza todo ocurre bajo el principio de causa-efecto (Sebastiá, 2013), en esta forma: todo lo que ocurre afuera es causado desde adentro, así ocurre en una estrella, en un árbol y por supuesto en la vida humana. Digamos que el crecimiento en el ser humano es como la raíz de un árbol que lo sostiene. El éxito surge y se permanece en él a partir de las bases mentales y espirituales con la que se cuenta y, aunque mayormente son intangibles a primera vista, terminarán manifestándose del interior hacia el exterior. Si se planta semilla de manzana, árbol de manzano se tendrá, pero si se siembra miedo, odio, ira o tristeza ¿qué se

cosechará? Si la simiente es amor, paz, compasión, abundancia, creatividad y sabiduría se encontrará más cerca de cosechar los frutos del éxito.

- Desarrollo. En analogía con el árbol el desarrollo es lo externo, como el tronco, las ramas, las hojas las flores y sobre todo los frutos. Son metas personales que se consiguen con gozo y laboriosidad. El reto es no comparar el desarrollo personal con los demás, cada persona tendrá éxitos válidos a partir de circunstancias únicas e irrepetibles. Debemos preguntar ante un deseo ¿para qué se desea? La respuesta revelará la verdadera intención. La intención es importante, pero si no es conveniente se debe cambiar o descartar el deseo.

El éxito para que sea fructífero debe enfocarse en que este “sirva para servir”, se compartan los frutos y la persona realmente evolucione.

Formas saludables de estimular la hormona del crecimiento: ejercicio intenso (Laudo, Puigdevall, Del Rio, y Velasco, 2006, p. 212), ayuno, sueño, ingesta de alimentos altos en proteínas (Tresguerres, 2005, pp. 852, 857, 858).

«El verdadero triunfo no está en ganar a otros, sino en vencer las propias circunstancias»

Adrenalina

Principales funciones: alerta, supervivencia y activación física o mental (Graziano,



2017, Capítulo 2, párr. 35, 37) Conocida como la "hormona de lucha o huida".

Salir del área de confort y el espacio aparentemente seguro donde se manifiestan las personas a través de aceptar nuevos retos despertará vigor físico y voluntad. La adrenalina es uno de los neurotransmisores involucrados en la respuesta que el cuerpo tiene ante las nuevas circunstancias retadoras que requieren nuestra máxima atención. Es importante entender que no se busca llegar a estados de emergencia y disparos desenfrenados de adrenalina (como los que se obtienen en los deportes extremos o en situaciones de supervivencia) ya que esto puede menoscabar la salud.

Una forma equilibrada de salir de áreas cómodas y seguras es perseverar y evitar la testarudez en la búsqueda de soluciones de los problemas que una persona ha presentado a lo largo tiempo.

En verdad es frustrante intentar resolver un problema una y otra vez sin lograr una verdadera solución. Encontramos que siempre se tiene algo que mejorar, solucionar, aprender o avanzar; sin embargo ¿cuál es la forma que se toma para lograrlo? ¿Esa forma lo ha resuelto?

La mayoría solo ha contado con la "escuela de la vida" para aprender a vivir. Esta escuela es única para cada uno y tiene maestros de todo tipo, pero suele presentar un denominador común: la familia se convierte en la base y guía de la mayoría de los comportamientos, creencias y formas de resolver cosas. Esta guía pudo haberse aceptado o rechazado parcialmente, pero igualmente tendrá enorme influencia en cómo se enfrentan las circunstancias o problemas.

Inconscientemente se tiende a repetir comportamientos que se experimentan o se sufren en la familia desde la niñez, sin cuestionar si son correctos o incorrectos, si funcionan o causan disfunción; se incorporan a la vida y se ejecutan aunque aquello no resuelva o inclusive aumente los problemas.

La obstinación puede tener origen en el ámbito familiar, ya que posiblemente observamos una y otra vez cómo se enfrentaron problemas que nunca encontraron una solución verdadera, así que se estableció mentalmente que el camino a resolver algo era repetir comportamientos equivocados indefinidamente sin importar que el resultado permanezca adverso.

La obstinación es tratar de resolver algo de la misma forma que ya se demostró que no lo soluciona. Esta obstinación es un gran obstáculo porque cansa, desgasta y enferma, no sorprende que las personas se den por vencidas, claudiquen y huyan del problema. Podemos ver cuantos divorcios se presentan porque las parejas están hartas de vivir con los mismos problemas.

No se debe malgastar el deseo de solucionar y vivir mejor, esa fuerza y ese deseo debe ser enfocado a la perseverancia encontrando o creando nuevas formas de resolver sin darse jamás por vencidos, o sea ¡intentar algo diferente! Cuando se abre la mente a nuevas formas, la perseverancia se vale del amor, el entendimiento, la paciencia, la conciencia, la compasión, la aceptación, la responsabilidad y el perdón para resolver con éxito cualquier circunstancia.

Formas saludables de estimular la adrenalina: ejercicio físico intenso (re-

quiere moderación y supervisión médica), actividades de agilidad mental o física, experiencias intensas y novedosas (Graziano, 2017, Capítulo 2, párr. 35, 37).

«La perseverancia es la fuerza indomable que doblega cualquier obstáculo y forja el éxito»

Conclusión

La realidad siempre se impone ante la subjetividad con la que se advierte la vida, sin importar cuanto tiempo o sufrimiento tome aceptarlo, no puede ser engañada permanentemente. El sentir que surge de lo espurio, del timo o el ardid es efímero y sus secuelas inevitables se manifestarán con odio, miedo, ira o tristeza. El sentir que un ser humano busca ipso facto a cada decisión o acción debe ser honesto e íntegro, debe resistir el paso del tiempo y ser originado desde un crecimiento espiritual.

El mundo condicionado y la vida supeeditada imprimen la creencia a los sujetos de que su vida se trata de cambiar los elementos que rechaza —cosas, personas, circunstancias o creencias— a un modo que les cause confort, que apruebe y que los hagan sentir importantes.

Se puede creer que rechazar la realidad es una forma de cambiarla. La realidad es una percepción intrínseca a cada persona, bajo esta premisa puede creerse que se tiene derecho a ejercer la realidad como inmutable, absoluta y universal. La realidad que produce, genera o crea cada individuo emerge de la causalidad que suscita el ejercicio de su libre albedrío. Cada

decisión, elección o iniciativa construye la experiencia personal, única e irreplicable, inherente a cada persona, por consiguiente, se descubre que no se puede cambiar a otro sin su consentimiento y sólo se puede cambiar a sí mismo o la forma en que percibe los contenidos que tiene el mundo que lo rodea.

Si se entiende que el sentir es sencillo y natural cuando aceptamos las personas, cosas y circunstancias que se han elegido se obtiene alborozo y júbilo por el solo hecho de estar vivos, entonces se renuncia a todo aquello que dañe. Ser y estar es la única realidad inmutable y constante que una persona tiene. Entendamos que un propósito probable o aceptable que explica la razón de nuestra existencia es el haber nacido para vivir con amor y entendimiento; con ello se colmará el sentir con entusiasmo ante la vida sin importar como sea.

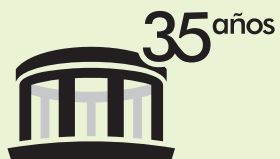
«Aceptar la realidad es experimentar la verdad»

Bibliografía

- Assagioli, R. (1993). *Ser Transpersonal*. Madrid, España: Gaia ediciones.
- Bahena-Trujillo, R., Flores, G., & Arias-Montaño, J. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. (C. Departamento de Neurociencias, Ed.) *Biomed*, 11(1), 39-60.
- Benítez-King, G. (2008). *Melatonina: un destello de vida en la oscuridad [versión PC Kindle]*. Obtenido de <https://www>.



- amazon.com.mx/*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Burckhardt, T. (1971). *Alquimia*. Madrid: Plaza & Janes Editores.
- Florez, S., & Cardenas, L. (2016). Rol Modulador de la Oxitocina en la Interacción Social y el Estrés Social. *Universitas Psychologica*, 15(5).
- Gaona, J. (2007). *Enforfinas: las hormonas de la felicidad*. Madrid: La esfera de los libros.
- Graziano, L. (2017). *Los hábitos de un cerebro feliz [e-book, versión PC Kindle]*. Obtenido de <https://www.amazon.com.mx/>. USA: Adams media.
- Laudo, C., Puigdevall, V., Del Rio, M., & Velasco, A. (2006). Hormonas utilizadas como agentes ergogénicos: situación actual del problema. *An. Sist. Sanit. Navar.*, 29(2), 212.
- Lizasoain, I., Moro, M., & Lorenzo, P. (2002). Cocaína Aspectos Farmacológicos. *Adicciones*, 14(1), 57/64.
- Martínez Miguélez, M. (2009). Dimensiones básicas de un desarrollo Humano Integral. *Polis. revista de la Universidad Bolivariana*, 8(23), 119-138.
- Perez-Beltrán, C., Díaz-Greene, E., & Rodríguez-Weber, F. (2014). Melatonina y su utilidad en la práctica diaria. (H. Á. Pedregal, Ed.) *Medicina interna México*, 30(4).
- Quezada S., A. (2008). Sabiduría Eterna. El Ser Humano, Consciencia y energía (págs. 1-28). Guadalajara: Material registrado en INDAUTOR.
- Román, P. (2002). Reunión de Escritores Gestálticos de Habla Hispana., (págs. 1-10). Madrid.
- Sebastiá, J. (2013). *Las Leyes de Newton de la mecánica: una revisión histórica y sus implicaciones en los textos de enseñanza*. (D. d. física, Ed.) Venezuela: Universidad Simón Bolívar.
- Segura Ramos, B. (2015). Juvenal: El satirico romano por antonomasia. *Cuadernos de los amigos de Osuna*(14).
- Tresguerres, J. (2005). *Fisiología humana*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Trueta, C., & Cercós, M. (2012). Regulación de la liberación de serotonina en distintos compartimientos celulares. *Salud mental*, 435-443.
- Valencia Giraldo, A. (abril de 2013). El oro: de la alquimia a la relatividad. *Revista colombiana de Materiales*(4), 1-24.
- Velásquez, B., Remolina de Cleves, N., & Calle, M. (Diciembre de 2009). El cerebro que aprende. *Tabula Rasa*(11), 329-347.
- Wayne, D. (1976). *Tus zonas erróneas*. Cuernavaca, Morelos, México: Cuántica activa.
- Wong Carriera, A., & Álvarez González, M. (2013). Hormonas, cerebro y conducta. Notas para la práctica de la Psicología en la Endocrinología. *Revista Cubana de Endocrinología*, 24(1).
- Young, S. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 32(6), 394-399.



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad Humanista