

RESUMEN DE 2 ARTÍCULOS CIENTÍFICOS SOBRE PSYCH-K®

Autor Dr. RAÚL ERAZO, MD. Consultor en Salud. Centro Médico Imbanaco. Cali. Colombia. Ex-Docente Adjunto, Facultad de Medicina, Departamento de Medicina Familiar, Universidad del Valle. Facilitador Certificado de PSYCH-K®, mail: rherazop@gmail.com

REFERENCIAS REVISADAS

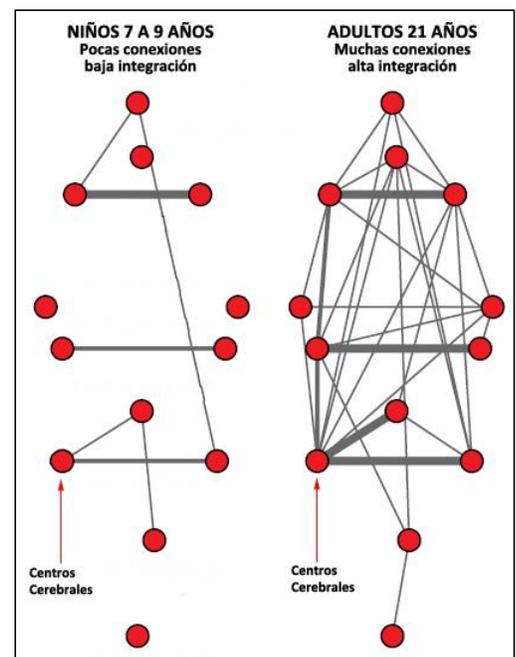
1. Jeffery L. Fannin, PhD y Robert M. Williams, MA: La electroencefalografía cuantitativa revela relación interactiva entre los principios de los negocios, los principios de la naturaleza y el estado de cerebro integrado. **Neuroconnections**. Fall 2011. Artículo original en el link: <http://es.scribd.com/doc/146544960/PSYCH-K-Neuro-Connections-Article-2011>
2. Jeffery L. Fannin, PhD y Robert M. Williams, MA: La neurociencia revela el estado de Cerebro-Integrado y su aplicación en los negocios internacionales y el éxito sostenible. **The International Journal of Management and Business**, Vol. 3 Issue 1, August 2012. Artículo original en el link: <http://psych-k.com/v42012.pdf>

RED CEREBRAL POR DEFECTO (HEMISFERIO DOMINANTE)

La comprensión y la aceptación de la existencia de la red cerebral por defecto nos han ayudado a comprender mejor que hay regiones del cerebro que se caracterizan por una menor actividad neuronal durante las tareas orientadas a objetivos. Hemos llegado a conocer la relación de estas regiones como "modo por defecto" de la función cerebral, es un solo lado o algunas partes las que funcionan normalmente. [Comentario: Para la comprensión del lector es lo que más coloquialmente se asimila al denominado hemisferio dominante]

Las redes cerebrales se desarrollan desde el proceso de gestación, y continúan en la primera infancia, en niños de 7-9 años de edad la red cerebral por defecto aún está muy poco integrada, pero se convierte en una red altamente integrada alrededor de los 21 años. [Los niños con sus redes cerebrales "inmaduras", están expuestos a adquirir creencias autolimitantes o negativas según sea su entorno de crianza con la familia, cuidadores o educadores]

[En la gráfica cada círculo rojo representa un centro cerebral, cuyas conexiones forman una red y el cerebro tiene cientos de millones de ellas].



La capacidad de mantener relaciones efectivas con los demás, comienza con una relación sana con uno mismo; con nuestros pensamientos, creencias y emociones que influyen inconscientemente en nuestro propio comportamiento y juicio, todo lo cual se relaciona con tener una red cerebral por defecto más eficiente [más integrada], lo cual se ha podido demostrar en estudios de resonancia cerebral funcional (RCF). [Examen que muestra las áreas activas del cerebro]

En estudios con RCF sobre la actividad cerebral de líderes empresariales carismáticos, se evidenció que estos activaban 14 regiones cerebrales, mientras los líderes autoritarios activaban 6 y desactivaban 11 regiones. [Los primeros tienen un cerebro más integrado]. Esta es una demostración de las conclusiones de recientes investigaciones sobre el ESTADO DE CEREBRO INTEGRADO, que con un patrón de ondas cerebrales simétricas en ambos hemisferios, permite acceder a un estado de ánimo positivo y a abrir la mente para adquirir conocimiento.

La investigación del Dr. Boyatzis [Psicólogo Social de Harvard y Profesor de Comportamiento Organizacional en la Case Western Reserve University] concluye que las emociones negativas son más fuertes que las emociones positivas, de manera que las negativas encenderían una secuencia neural más fuerte que las positivas. Esto puede haber tenido una función en la evolución, pero, paradójicamente, puede limitar el aprendizaje. Como consecuencia, la excitación de las emociones negativas fuertes estimula el Sistema Nervioso Simpático (SNS) que deteriora funciones cognitivas, emocionales, y las capacidades de percepción. [El SNS es un sistema que faculta la reacción de luchar o huir ante una amenaza, y es la base que mantiene las reacciones al estrés crónico].

Las emociones positivas activan el Sistema Nervioso Parasimpático [con funciones opuestas y de control del SNS], estimula el crecimiento de nuevas neuronas [neurogénesis], da un sentido de bienestar, mejora la función del sistema de defensas del cuerpo, también las capacidades cognitivas, emocionales y amplía la capacidad perceptiva. En investigaciones de neurociencias con líderes que transmiten ansiedad o negatividad, no solo afectan la moral sino que también afectan la capacidad de aprendizaje y la creatividad a nivel neural en el grupo que dirigen.

En el exitoso libro del Dr. Bruce H. Lipton, **La biología de las creencias**, afirma "Nuestras creencias positivas y negativas no solo afectan nuestra salud, sino también todos los aspectos de nuestra vida" y "Tus creencias actúan como los filtros de una cámara, cambian la forma de ver el mundo, y la biología [del cuerpo] se adapta a esas creencias".

OBVIAMENTE, EL ESTADO ÓPTIMO DE CONCIENCIA ES TENER LAS CUALIDADES Y ATRIBUTOS DE AMBOS HEMISFERIOS CEREBRALES FUNCIONANDO SIMULTÁNEAMENTE, PARA CONTAR CON TODO EL POTENCIAL DE RESPUESTA DEL SISTEMA MENTE/CEREBRO DISPONIBLE PARA NOSOTROS. ESTE ESTADO DEL SER PUEDE INFLUENCIAR DE MANERA POSITIVA EL ESTADO DE CONCIENCIA DE UN INDIVIDUO, Y, COMO CONSECUENCIA, SU DESEMPEÑO, Y ESTA INFLUENCIA POSITIVA SE EXTIENDE A OTROS INDIVIDUOS.

El desconocimiento de la complejidad y la interdependencia con nuestro entorno prácticamente aseguran la destrucción de nuestra ecología global. Ambos son potencialmente letales para toda nuestra civilización. La solución básica a este problema fue establecida por el líder empresarial, Peter Senge, cuando dijo: "No se trata de hacer lo que estamos haciendo de manera más eficiente, se trata de hacer algo diferente". Debemos prestar atención a las palabras de los visionarios como él, cuando dice: .. tenemos que hacer algo diferente.

Estos artículos y la investigación asociada ofrecen el argumento de que, en lo fundamental, los principios y las prácticas de negocios no están alineados con las que son necesarias para crear un éxito sostenible, y sólo una realineación significativa de la visión [empresarial] creará algo diferente.

Los autores de los trabajos resumidos en este escrito [Jeffery Fannin y Robert M. Williams] plantean un punto de vista diferente sobre la base de la nueva investigación de la biología y de la conciencia humanas. El emergente campo de la epigenética está reemplazando rápidamente el viejo concepto de la genética. Es evidente a partir del fracaso del proyecto del genoma que los genes no poseen propiedades auto emergentes [que se expresen por sí solas] que hagan que el gen exprese las potencialidades originadas en el cerebro. En lugar de ello, son las señales epigenéticas [ver explicación simplificada al final del texto] que desencadenan este tipo de eventos.

Análogamente, los autores sugieren que la función cerebral se activa en gran parte por señales epigenética (señales fuera de los genes en el cerebro, por ejemplo campo de la mente/conciencia), y la creación de respuestas bioquímicas y fisiológicas posteriores. Por consiguiente, los autores ofrecen una hipótesis alternativa que puede parecer "sorprendente" para el lector. Sin embargo, se basa en las más actualizadas revelaciones científicas en diversos campos de la ciencia, entre ellas, la neurociencia, la biología, la psicología y la física cuántica. La esencia de esta nueva hipótesis se incorpora en este documento, y constituye lo que los autores llaman la interfaz mente/cerebro.

Sugieren que los datos de sus propios estudios y la investigación de otros muestran que son nuestros pensamientos y creencias los que impulsan nuestras acciones y crean los resultados que obtenemos. Cambiando nuestros pensamientos conscientes y creencias subconscientes, facilitamos los cambios en nuestros comportamientos y en consecuencia en los resultados que experimentamos.

En el estudio discutida más adelante, se va a presentar la investigación relacionada con el proceso de cambiar las creencias subconscientes. El pensamiento convencional tiene la idea de que el cambio de los patrones de ondas cerebrales que afectan los procesos subconscientes es prolongado y ocurre lentamente en el tiempo. Aquí se presentan datos que sugieren que el cerebro tiene la capacidad de reorganizar la energía de las ondas cerebrales, creando el **estado de cerebro-integrado**, logrando de esta manera un desempeño más óptimo de los patrones de creencias subconscientes. La investigación sugiere además que el proceso no es demorado, ni requiere un largo período de tiempo. Una vez que se establezca la posibilidad de cambio rápido en nuestras creencias, es posible pasar a la consideración de lo que es importante cambiar en lo que se refiere a las creencias subconscientes que dirigen nuestros procesos de pensamiento y comportamientos.

En el magazín EE.UU. News & World Report presentaron un número especial el 28 de febrero 2005, titulado, **La Mente Secreta**, con el artículo **¿Cómo su inconsciente realmente da forma a su decisiones?** La propuesta del artículo reveló, que según los neurocientíficos cognitivos, "sólo somos conscientes del 5 por ciento de nuestra actividad cognitiva, por lo que la mayoría de nuestras decisiones, acciones, emociones y comportamiento depende del 95 por ciento de la actividad de nuestro cerebro que está más allá de nuestra percepción consciente "

La mente subconsciente se compone de todos los procesos y funciones involuntarias, incluyendo pensamientos, creencias, emociones, recuerdos, habilidades, instintos y comportamientos de los que no somos conscientes. Son generados por la mente subconsciente, mientras que sus efectos

se producen en el cerebro y el cuerpo. Muchos de los procesos y funciones de la mente subconsciente implican recuerdos implícitos. [La memoria implícita es un tipo de memoria en la que las experiencias previas, en el subconsciente, generan conductas, sin que exista una percepción consciente de la existencia de esas experiencias. Este tipo de memoria opera de forma automática, y no puede expresarse verbalmente] Los recuerdos implícitos dirigen tanto nuestras capacidades subconscientes tales como, hábitos, habilidades, comportamientos reflejos, respuestas condicionadas y reacciones emocionales, que expresamos de forma automática o iniciamos sin mucho o ningún conocimiento consciente o pensamiento. Si queremos cambiar alguno de estos recuerdos implícitos inconscientes, como una reacción recurrente automática emocional a una situación, una creencia autolimitante o potencialmente autodestructiva, o tal vez una actitud negativa hacia alguien o algo que limita nuestra capacidad de interactuar de manera constructiva, debemos tener una interface de comunicación con la mente subconsciente. Con frecuencia se tratan de utilizar procesos conscientes populares como la visualización, fuerza de voluntad y el pensamiento positivo para crear los cambios deseados. La experiencia, muy frecuentemente, demuestra que estos procesos, cuando se utilizan solos, tienen un efecto limitado para logra un cambio duradero. Usar la denominada adaptabilidad consciente del poder de la "mente sobre la materia" es un proceso que generalmente **actúa en el nivel consciente. Tenemos que entrar en el nivel de la mente subconsciente para crear cambios duraderos.**

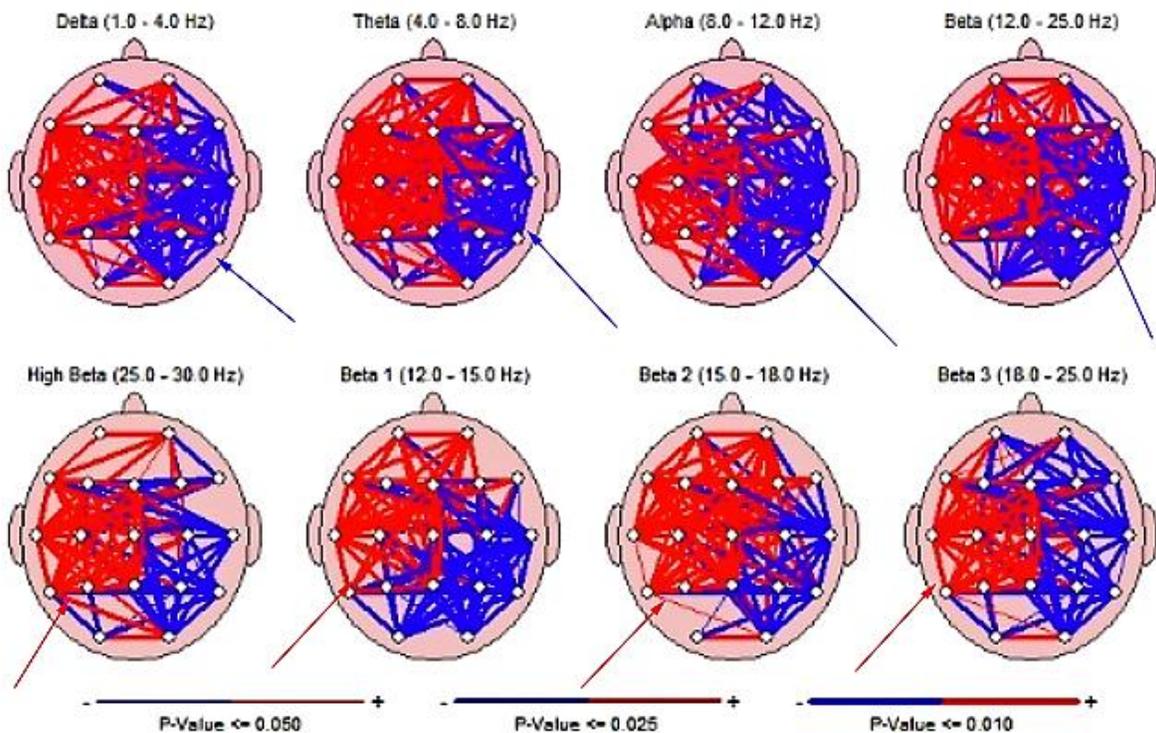
Una explicación más detallada de la importancia de los patrones de creencias subconscientes sugiere que nuestras creencias, por lo general inconscientes, son el efecto acumulado de la "programación" a lo largo de toda la vida. Como resultado de los condicionamientos del pasado, a veces pensamos y nos comportamos de maneras contraproducentes o autodestructivas. Los pensamientos conscientes se pueden cambiar fácilmente, simplemente recibiendo información: la lectura de un libro nos llegue profundamente, teniendo una conversación convincente, viendo los resultados indiscutibles de la investigación científica, etc. Sin embargo, si la información consciente fuera todo lo que se necesitara para llevar vidas satisfactorias y exitosas, la mayoría de nosotros ya lo estaría haciendo. A menos que se realicen cambios en el nivel subconsciente, probablemente seguiremos repitiendo reacciones y comportamientos indeseables. Las creencias subconscientes tienen consecuencias a largo plazo, tanto positivas como negativas, en cada aspecto de la vida. Afectan nuestros estados de ánimo, las relaciones, el desempeño laboral, la autoestima, e incluso la salud física. El argumento de los autores es que es imperativo saber cómo cambiar las creencias auto-limitantes en creencias auto-expansivas que apoyen el logro de nuestras metas y aspiraciones

Electroencefalografía Cuantitativa (qEEG) y el estado de cerebro-integrado

La investigación en el estudio de Jeff Fannin y Rob Williams, incluyó 125 casos con mediciones de actividad cerebral con electroencefalografía Cuantitativa, antes y después de la intervención con PSYCH-K® (balance de Rob Williams) con datos registrados durante 12 meses en tres lugares diferentes, con diferentes técnicos en Electroencefalografía (EEG), utilizando dos tipos diferentes de equipos de EEG; el resultado de esta investigación produjo un valor de $p \leq 0.010$ [En estadística este valor se considera altamente significativo es decir que demuestra sin lugar a dudas que la intervención generó una diferencia evidente sobre el estado previo del sujeto]. Se siguió una sólida y rigurosa metodología científica para registrar los datos. Un facilitador certificado de PSYCH-K® [En este caso su creador Rob Williams], usó el método PSYCH-K® estándar (en su versión corporativa conocida como PER-K®). Este es un proceso para cambiar creencias subconscientes para lograr el

estado de cerebro-integrado. Después de la intervención PSYCH-K®, se realizaron los registros electroencefalográficos con la misma metodología inicial. La aplicación del balance PSYCH-K® se completó en aproximadamente 10 minutos. Se siguieron todos los estándares de medición y protocolos científicos en la medición post-intervención. El siguiente es un ejemplo de 1 de los 125 casos examinados para el **estado de cerebro-integrado**. Con un t-test [una prueba de validez estadística] se compararon los registros electroencefalográficos pre-balance (A) y post-balance (B) para verificar si hay diferencias en la función cerebral dominante. Los resultados son claros en la gráfica y demuestran que después del balance PER-K® [versión PSYCH-K® para empresas] ocurre un cambio estadísticamente significativo en los patrones de coherencia entre los hemisferios cerebrales, lo cual se reflejó conductualmente en aumento de acceso a recursos emocionales y a un estado de cerebro-integrado en la relación del ejecutivo bajo estudio con su grupo de trabajo.

Gráficas de 1 paciente: En rojo antes del balance predomina el hemisferio izquierdo, en azul después del balance con un estado de cerebro integrado logra acceso al hemisferio derecho



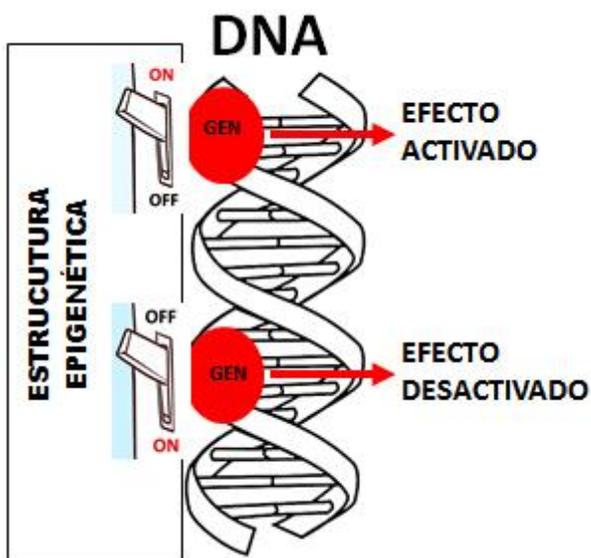
La persona cuyos resultados se muestran en la figura arriba, experimentó cambios profundos. Esta mujer había sido gerente de oficina durante más de diez años. Su patrón dominante antes del balance PER- K®, (lo cual se observa en rojo), es en el hemisferio izquierdo, la hacía muy orientada a la lógica, su estilo de gestión era “a mi manera o la calle”. Su enfoque era exigente y ella esperaba que los otros hicieran exactamente lo que ordenaba. La mayoría de la gente que trabajaba para ella hacía que pedía por temor a represalias o, a veces, era objeto de su ira incontrolable. Después del balance de PER- K®, el nuevo patrón dominante, visto en azul, representa el acceso a la parte emocional en su hemisferio derecho, aumentando las cualidades y atributos de su hemisferio izquierdo. El resultado fue que la consideración de sus colaboradores por ella cambió notablemente, y sus relaciones interpersonales en el hogar y en la oficina mejoraron sustancialmente. Sus

habilidades de liderazgo comenzaron a florecer y se convirtió en alguien muy querida. Además, la oficina empezó a funcionar mejor, con una mayor eficiencia y productividad. Su cambio hacia un **estado de cerebro-integrado** creó una nueva actitud hacia los demás, fomentó un ambiente de trabajo más agradable. El cambio general en la actitud de sus empleados hacia ella se transformó en apoyo, lo que resultó en una sensación más positiva sobre el lugar de trabajo.

Las gráficas originales se encuentran en los artículos que se pueden descargar en los links al comienzo de este documento.

Notas entre [] son del autor del resumen.

NOTA: Explicación simplificada del concepto de la ESTRUCTURA O CAPA EPIGENÉTICA



El contenido de DNA en el núcleo de las células es relativamente pequeño, pues es mucho mayor la estructura que lo rodea, denominada estructura o capa epigenética o epigenoma, en ella residen lo que se puede entender como los “interruptores” o “switches” que activan o desactivan los genes, incluyendo genes relacionados con las funciones neurales. Estos interruptores son de naturaleza química, y según su composición bloquean o desbloquean los genes. Lo maravilloso es que estos interruptores se generan por la interacción con el entorno externo o interno. En estudios con gemelos idénticos que portan genes relacionados con enfermedades

mentales, y que han sido adoptados y criados en ambientes totalmente opuestos, aquellos cuyo entorno de crianza es positivo (creencias positivas, expansivas, etc.) esos genes aparentemente son bloqueados [se crean interruptores en OFF] y la enfermedad no se produce, mientras en ambientes contrarios se expresa la enfermedad [interruptores en ON]. En algunos estudios también se ha demostrado que la psicoterapia, en el largo plazo induce un aumento de las sustancias químicas que actúan como bloqueadores de la expresión de genes relacionados con la enfermedad mental bajo tratamiento.

Gráfica simplificada diseñada por el autor.

Cali, Colombia, mayo 13 de 2014