LA INTEGRACIÒN MENTAL Y LA SALUD

AMIBIO 2023

JORGE IVÀN ARANGO CARO MD

Referencias

- Shankara (siglo VIII DC) Advaita, no dualismo.
- Ken Wilber, La conciencia sin fronteras, 1979
- D a v i d B o hm , La totalidade y el orden implicado, 1980
- A l d o u s H u x l e y , Las puertas de la percepción.
- Roger Penrose, La nueva mente del emperador, 1989.
- Penrose y Hameroff: La conciencia en los microtùbulos. ROO
- Knight, The Wave, 1998.
- Fritjoff Capra, El Tao de la física, 1998
- David Chalmers, La mente consciente, 1999.
- J. K r i s h n a m u r t i, Ser humano. El cambio radical de la mente, 2000
- Deepak Chopra, Mentes sin tiempo, cuerpos sin edad, 2000.
- Rodolfo Llinas, El cerebro y el mito del yo, 2002, el rol integrador del tálamo.
- Anil Seth, La creación del Yo, 2023

Cerebro, mente, consciencia, conciencia

Cerebro: el soporte físico de tu **mente**

Mente: el conjunto de los procesos cognitivos conscientes e inconscientes que ocurren en tu interior, **Consciencia**

Conciencia lo que te permite darte cuenta, de ti y de las experiencias que vives, el experimentador o testigo interior

Mente y Consciencia

Mente:

Facultades cognitivas y emocionales, incluye memorias, pensamientos, creencias, programaciones.

Consciencia:

Estado de vigilia, cortezas asociativas, frontal, medial, parietal, precúneo

Capacidad de tener percepción y conocimiento:

Del mundo, darse cuenta de lo externo. Mecanismo tàlamo –cortical.

De uno mismo, la idea del yo, la corteza insular.

MENTE CONSCIENCIA

Una película se proyecta en la mente. Está en 5D y tiene sonido envolvente.

Tiene color, olor, sabor y textura.

Se siente con placer, dolor, hambre.

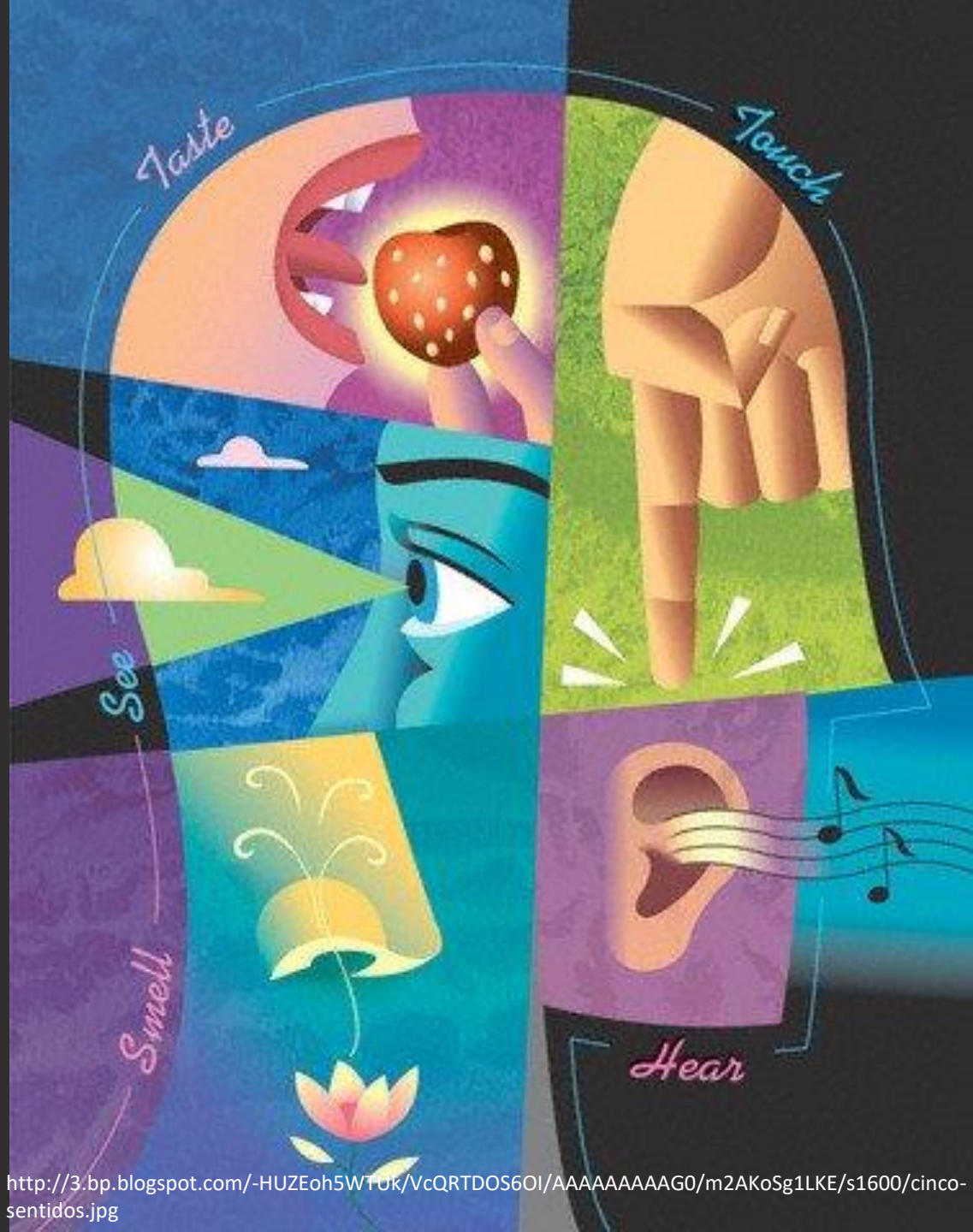
Con alegría, miedo, ira, tristeza.

Tiene recuerdos, que se proyectan ante tus ojos.

Y tiene constantemente una voz superpuesta en tu flujo de pensamiento.

El corazón de la película eres tú quien experimenta todo en directo.

Esta película es tu flujo de conciencia, el sujeto de la experiencia de la mente y del mundo.



http://3.bp.blogspot.com/-HUZEoh5WTUk/VcQRTDOS6OI/AAAAAAAAAG0/m2AKoSg1LKE/s1600/cinco-sentidos.jpg

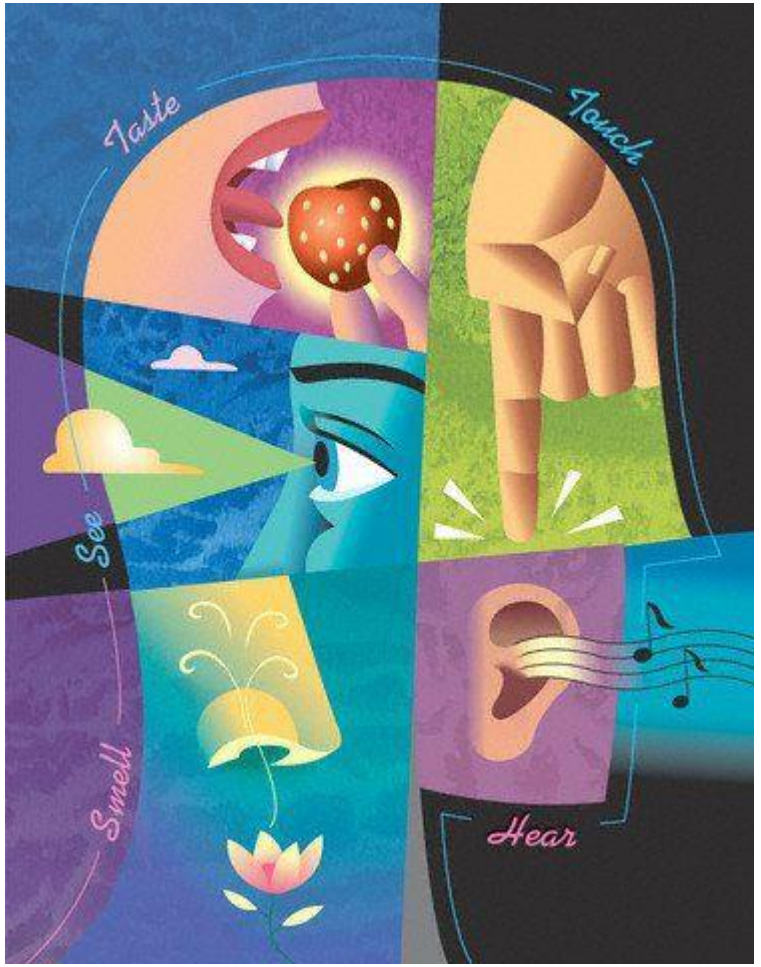
CONSCIENCIA SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN

Sensación: lo que captan los sentidos.

Percepción: interpretación activa de los estímulos procedentes de los sentidos.

Se basa en:

- Experiencias previas, memoria.
- Expectativas y contexto
- Predisposiciones personales.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.goconqr.com%2Fmapamental%2F6728221%2Fsensacion-percepcion

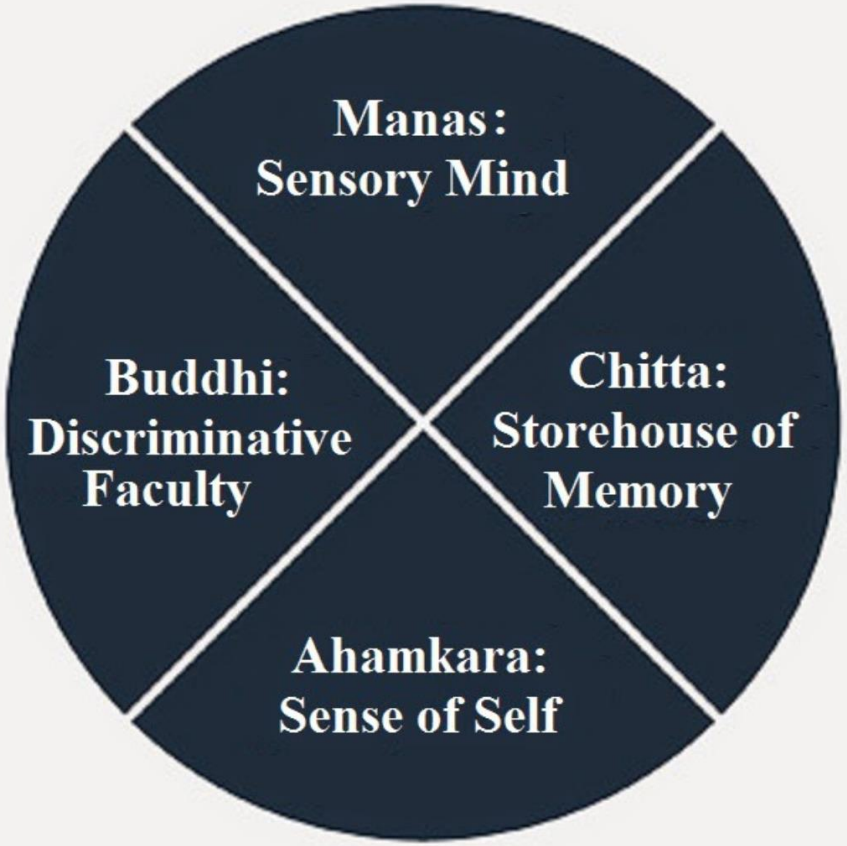
Funciones de la mente

La mente sensorial, procesa la información.

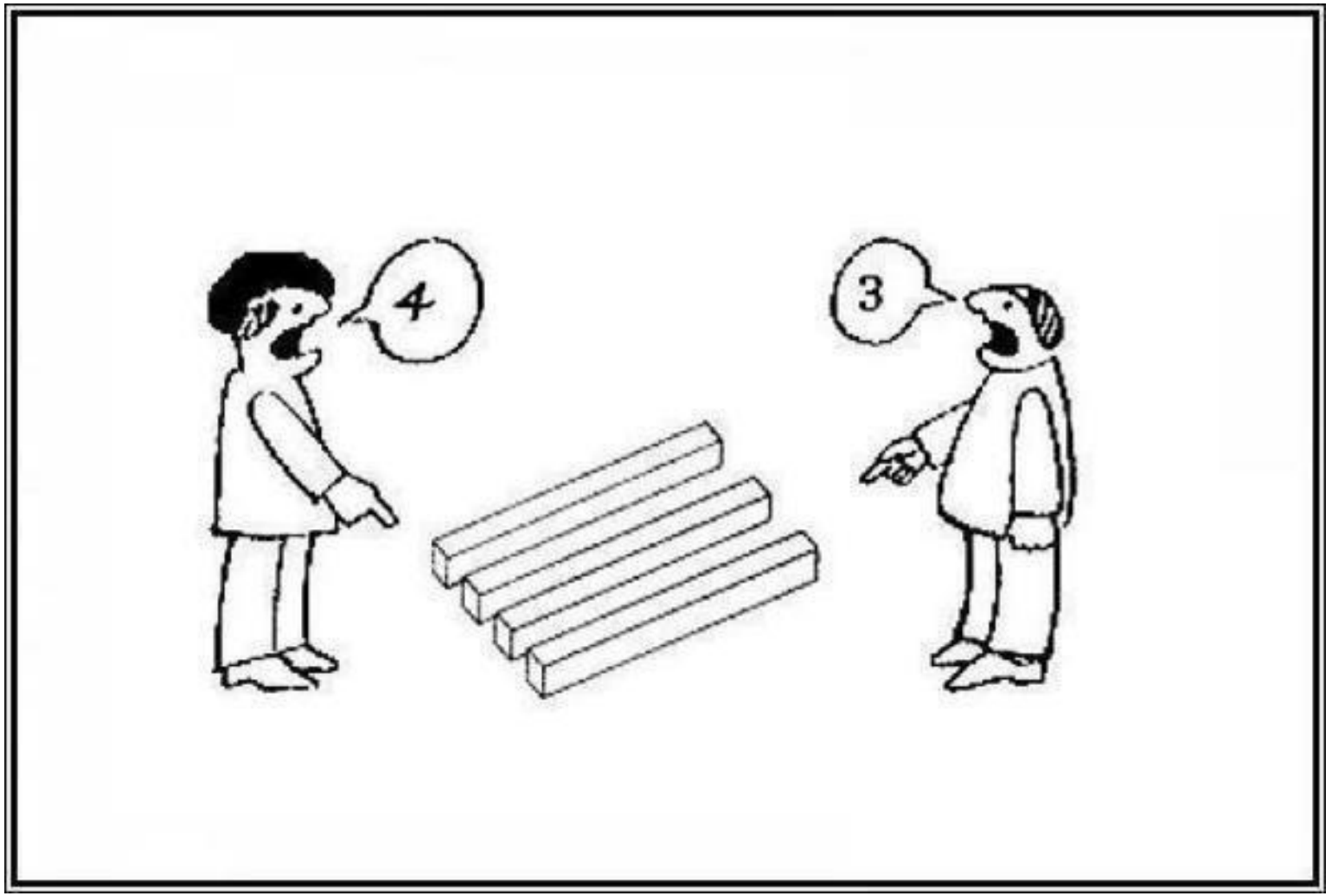
Memoria. El depósito de impresiones.

El Ego, la identidad o el “yo hacedor”

Intelecto, la parte que sabe, decide, juzga y discrimina.



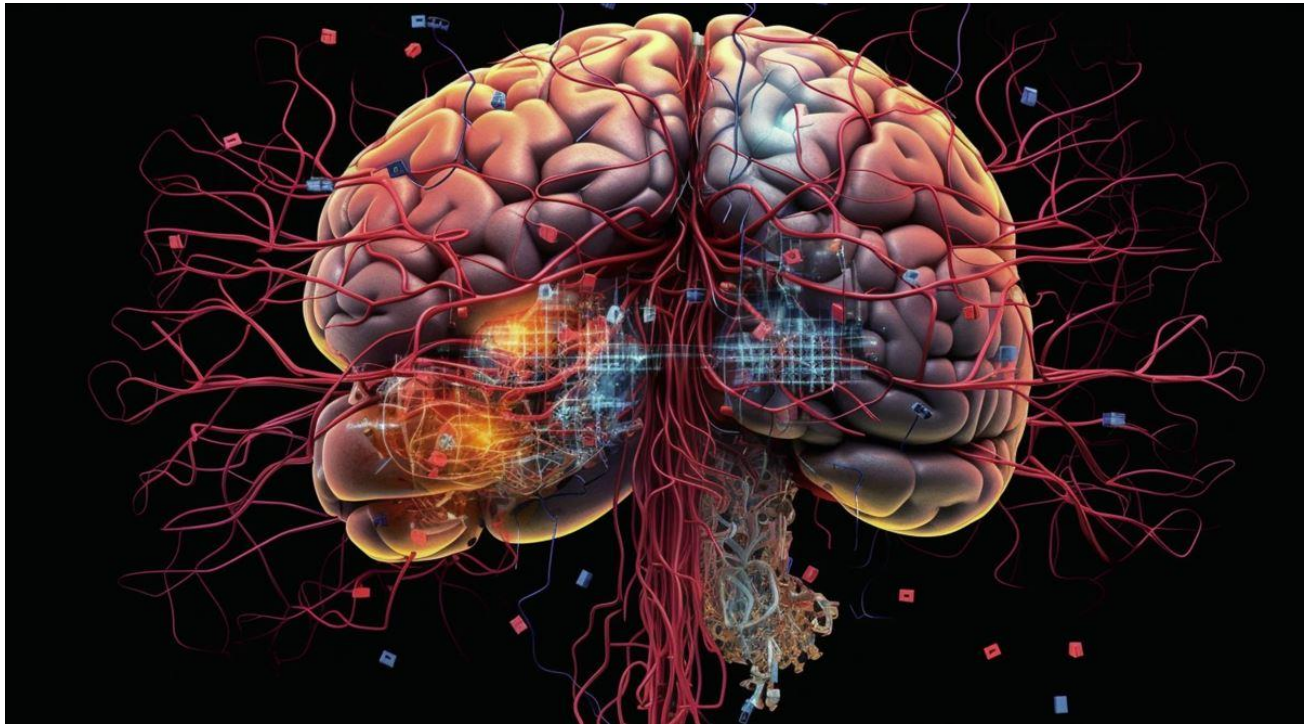
SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN



LA CONSCIENCIA

Un enfoque de la neurociencia responde algunas preguntas que queremos que explique la consciencia.

Las preguntas sobre lo que hacen ciertas áreas del cerebro y con qué se correlacionan.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwwwhatsnew.com%2F2023%2F06%2F12%2Frevolucionario-proyecto-de-mapeo-cerebral-utilizando-inteligencia-artificial-y-la-nube

LA CONCIENCIA, la cualidad subjetiva de la experiencia

Pero no aborda el misterio central de esta materia:

¿Por qué todo proceso físico en el cerebro tiene que estar acompañado por la conciencia?

¿Por qué existe una película interna subjetiva?

https://solvefortomorrow.com/wp-content/uploads/2022/11/Screenshot-2022-11-07-101238.png

LA EXPERIENCIA SUBJETIVA, EL OBSERVADOR

LA CONCIENCIA, EL SER

¿Por qué somos conscientes?

¿Por qué tenemos estas películas internas?

¿Por qué no somos sólo robots
que procesamos lo que recibimos
para producir resultados sin experimentar
la película interna?

LA CONCIENCIA

Maxwell siglo XIX: no se pueden explicar los fenómenos electromagnéticos en términos de conceptos fundamentales preexistentes, espacio, tiempo, masa, leyes de Newton.

Entonces postuló las leyes básicas del electromagnetismo.

La carga eléctrica como un nuevo concepto fundamental que esas leyes gobiernan.

https://www.ejemplode.com/images/uploads/quimica/carga_electrica-carga.png?1519700306478

LA CONCIENCIA

Si no se puede explicar la conciencia en términos de ideas fundamentales preexistentes, espacio, tiempo, masa, carga...

Es la conciencia misma algo fundamental de la naturaleza?

LA CONCIENCIA

La primera idea es que la conciencia es fundamental.
La segunda idea es que la conciencia puede ser universal.
Cada sistema puede tener un grado de conciencia.

CONCIENCIA

¿Tenemos una conciencia colectiva ?

¿el planeta?.

¿un país tiene su propia conciencia?

O a un nivel más local, ¿un grupo integrado, una comunidad?

LA CONCIENCIA

Una forma de encontrar leyes fundamentales que relacionen el pensamiento con el proceso físico, es vinculando la conciencia con la información.

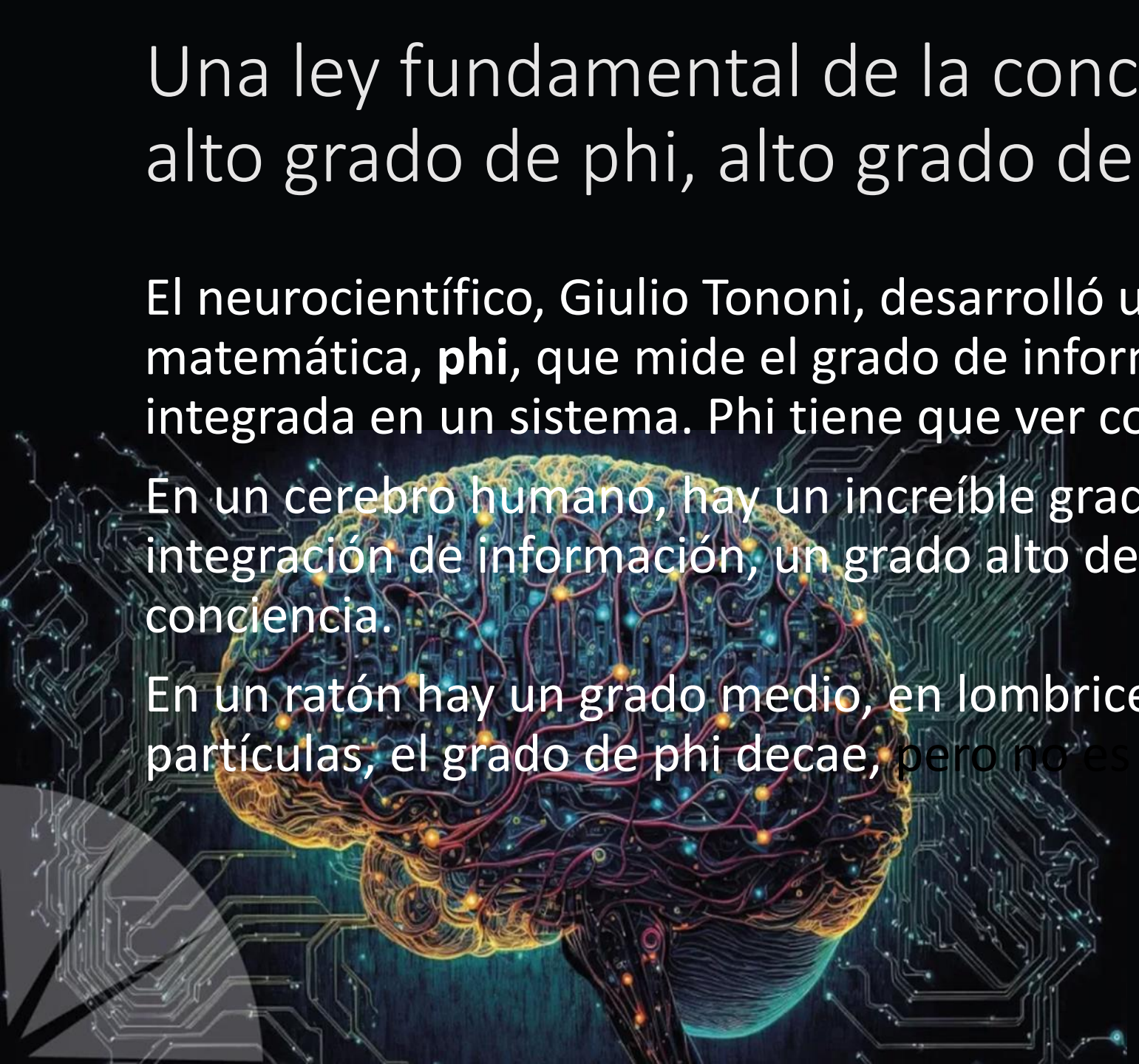
Siempre que hay procesamiento de información, hay conciencia

Una ley fundamental de la conciencia: alto grado de phi, alto grado de conciencia

El neurocientífico, Giulio Tononi, desarrolló una medida matemática, **phi**, que mide el grado de información integrada en un sistema. Phi tiene que ver con la conciencia.

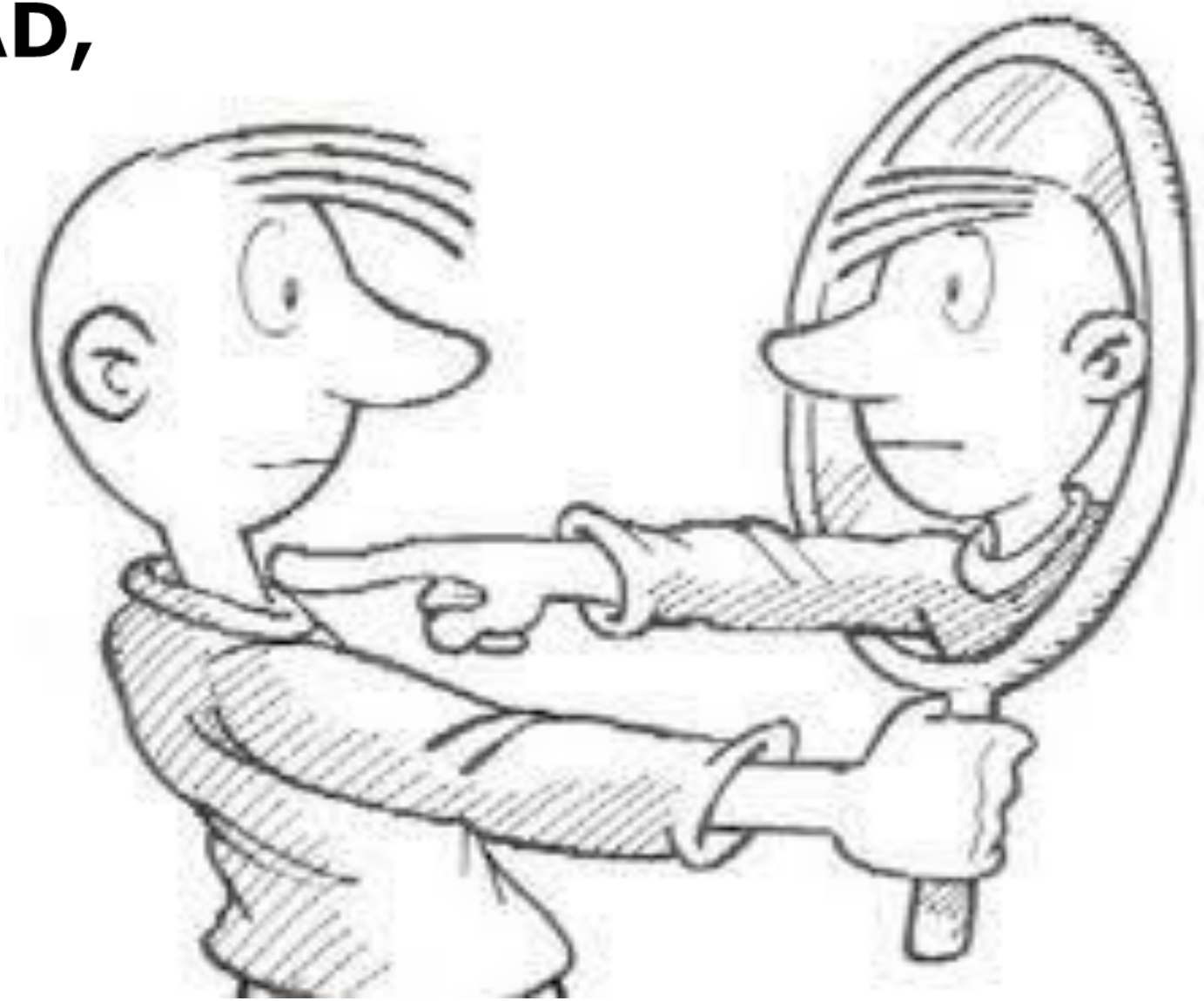
En un cerebro humano, hay un increíble grado alto de integración de información, un grado alto de phi, mucha conciencia.

En un ratón hay un grado medio, en lombrices, microbios, partículas, el grado de phi decae, pero no es cero.



LA IDENTIDAD,

EL YO SOY



¿QUIEN ES USTED?

El Yo

Cuando uno responde a la pregunta «¿Quién soy?»,

incluso cuando se percibe interiormente,

traza un límite mental que atraviesa en su totalidad

el campo de la experiencia,

a todo lo que queda dentro de ese límite

lo percibe como «yo mismo» o lo llama así,

mientras siente que todo lo que está por fuera del límite queda excluido del «yo mismo».

El cerebro genera la experiencia de ser uno mismo.

La consciencia es un fenómeno mental, depende de circuitos neuronales.

El yo no es algo separado viviendo en el cráneo es también una percepción

Percibimos el mundo no como es, sino de la forma en que es útil para nosotros.

Interpretamos el contenido de nuestra percepción como algo real

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.wikipedia.org%2Fwiki%2FDualidad_onda_corp%25C3%25BAsculo

Vivimos en el pensamiento.

Nuestras acciones están basadas en el pensamiento.
Proyectamos el futuro con el pensamiento.
Almacenamiento de experiencias, memoria

J. Krishnamurti

- **Los seres humanos nos hemos creado imágenes como muros de seguridad .**

- **La carga de estas imágenes domina el pensamiento , las relaciones y la vida diária.**

El yo mental, genera dualidad, conflicto.

Tiene la necesidad de nombrar, clasificar

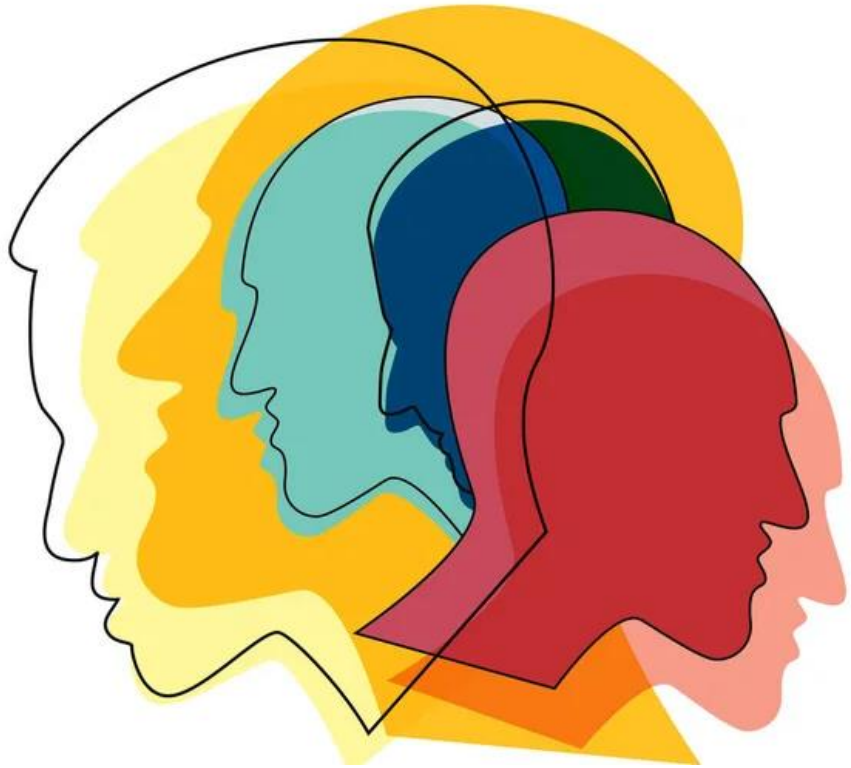
https://bioingenieriacuantica.com/wp-content/uploads/2019/06/Dualidad-y-Polaridad-un-camino-de-sabidur%C3%ADa-imagen-9.jpg

El quiebre de la experiencia presencial

La división del sí mismo o identidad, la fractura de la experiencia presente en parte separadas, es base de infelicidad y angustia:

Ejemplos:

- sujeto y objeto,
- mente y cuerpo,
- razón e instinto,
- vida y muerte,
- organismo y medio



la vida se presenta como una serie de opuestos

Las dimensiones espaciales y direccionales: arriba y abajo, dentro y fuera, norte y sur, aquí y allá, derecha e izquierda.

La vida y la ètica: bien y mal, vida y muerte, placer y dolor, Dios y Satán, libertad y servidumbre.

Valores sociales y estéticos: éxito y fracaso, bello y feo, fuerte y débil, inteligente y estúpido.

Abstracciones supremas: La lógica se ocupa de lo verdadero y lo falso; la epistemología, de la apariencia y la realidad; la ontología, del ser y el no ser.

Las decisiones se toman entre opuestos, y en ellos se basan los deseos.

La dualidad vida muerte

En el mundo de la naturaleza se da la vida y la muerte, pero no asume las dimensiones aterradoras que asignamos los humanos.

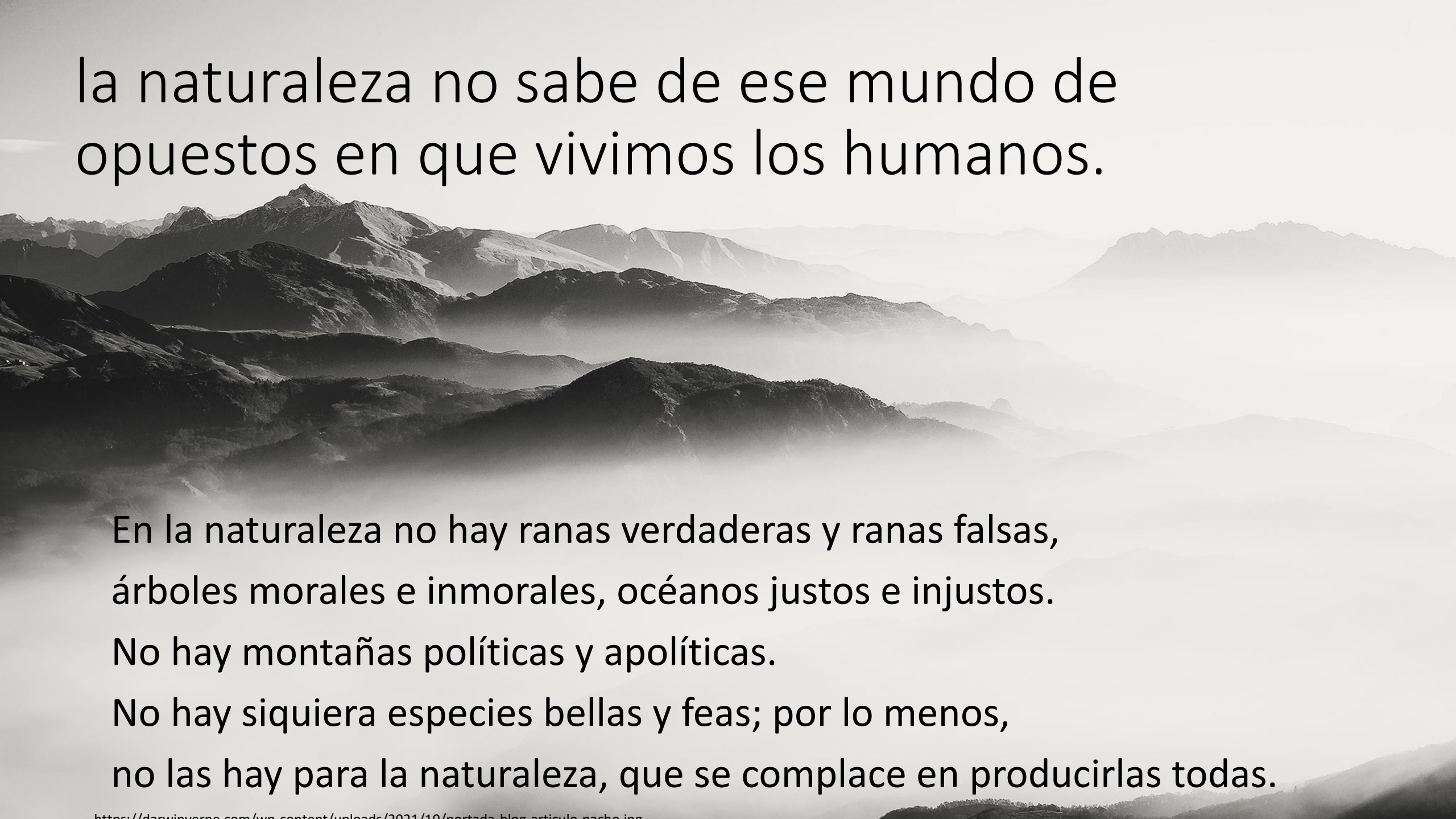
Un petirrojo moribundo se asienta cómodamente en la rama de un sauce y se queda mirando el crepúsculo. Cuando ya no puede ver la luz, cierra por última vez los ojos y se deja caer blandamente al suelo.

https://www.avesfotos.eu/imagenes/petirrojo-1.JPG

La dualidad placer y dolor

Aunque el dolor y el placer aparecen también en el mundo
de la naturaleza, no son en ella motivo de preocupación.
Cuando a un perro le duele algo, aúlla,
pero si no le duele nada,
se despreocupa.
No le angustia el dolor futuro
ni se queja del dolor pasado;
todo parece simple y natural.

la naturaleza no sabe de ese mundo de opuestos en que vivimos los humanos.



En la naturaleza no hay ranas verdaderas y ranas falsas,

árboles morales e inmorales, océanos justos e injustos.

No hay montañas políticas y apolíticas.

No hay siquiera especies bellas y feas; por lo menos,

no las hay para la naturaleza, que se complace en producirlas todas.

https://darwinverne.com/wp-content/uploads/2021/10/portada-blog-articulo-nacho.jpg

Lo que uno es y lo que no es

La frontera más común que trazamos es la de la piel, que envuelve la totalidad del organismo.

Una demarcación, que goza de universal aceptación.

Todo lo que está dentro del límite de la piel es, en algún sentido, «yo», mientras que todo lo que está fuera de ese límite es «no-yo».

Algo que esté fuera de límite de la piel puede ser

«mío», pero no es «yo». Por ejemplo, reconozco «mi» casa.

Una línea limítrofe en el *interior*

«Eres un cuerpo, o *tienes* un cuerpo?»

La mayoría de las personas sienten que tienen un cuerpo,

como si el cuerpo no fuera tanto «yo» como «mío», y lo que es «mío», por definición, se encuentra fuera del límite de lo que uno es.

La personas se identifican más íntimamente con una faceta que sienten como su auténtica realidad:

la mente, la psique, el ego o la personalidad.

La escisión mente - cuerpo

Biológicamente no hay fundamento para esta disociación

pero psicológicamente, la escisión mente-cuerpo y el consiguiente dualismo es un punto de vista fundamental de la civilización occidental.

Usamos la palabra «psicología» para referirnos al estudio del

comportamiento humano y esto refleja el prejuicio de que el humano es básicamente una mente y no un cuerpo.

Otra línea limítrofe interior

La escisión del ego:

Uno vuelve a trazar el mapa de su “yo”
niega y excluye de la conciencia los aspectos de sí mismo
que no acepta (*la sombra*).
En mayor o menor medida «se aliena» y reprime,
aparece la máscara, la persona.

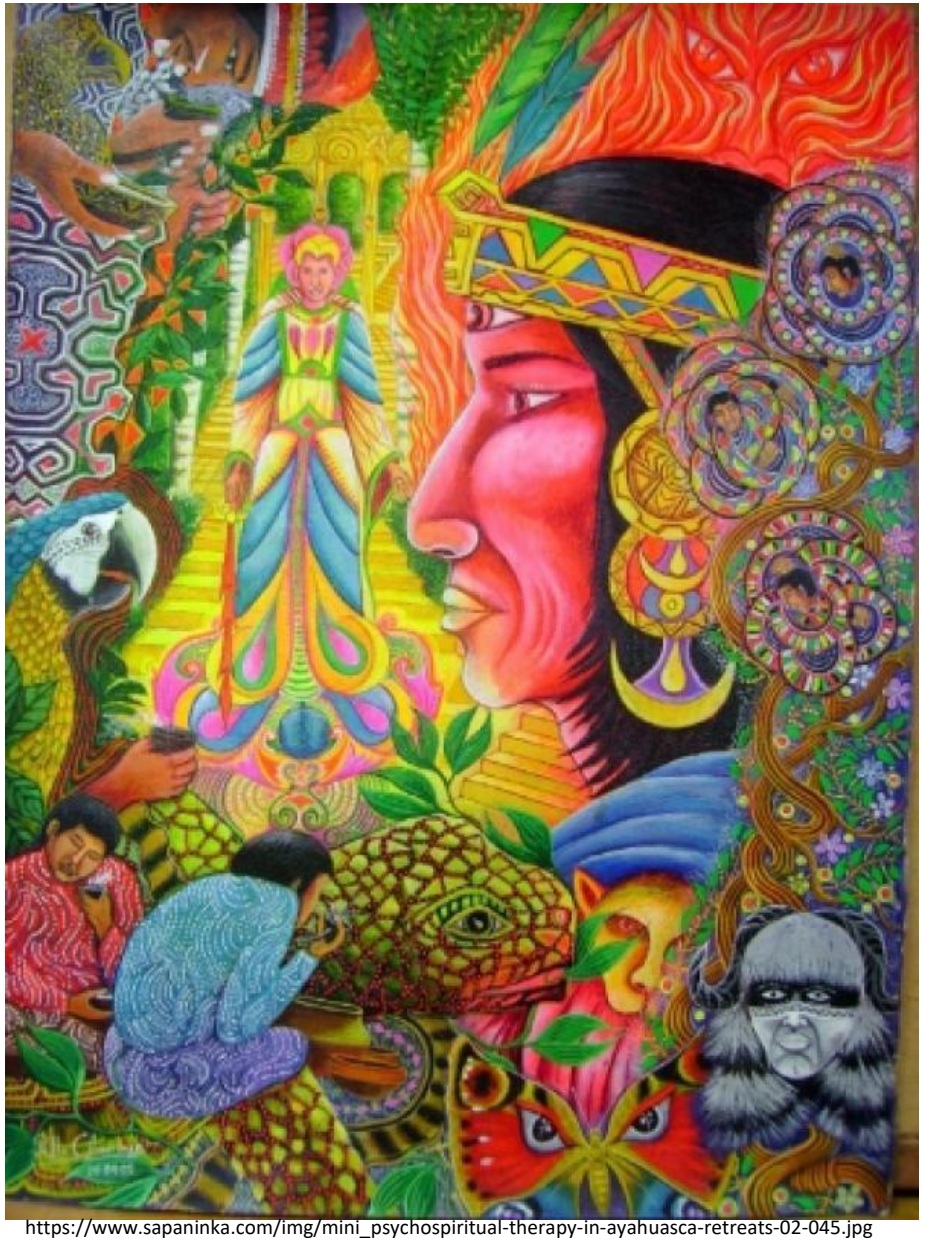
Otra línea limítrofe es la asociada con los fenómenos transpersonales.

Luego del nivel del organismo total están

las bandas transpersonales del espectro.

Procesos que se dan en la persona, pero que son realmente «supraindividuales», «colectivos» o «transpersonales».

Un «yo transpersonal», que si bien no es idéntico al Todo, trasciende los límites del organismo individual



https://www.sapaninka.com/img/mini_psychospiritual-therapy-in-ayahuasca-retreats-02-045.jpg

Las líneas limítrofes del yo

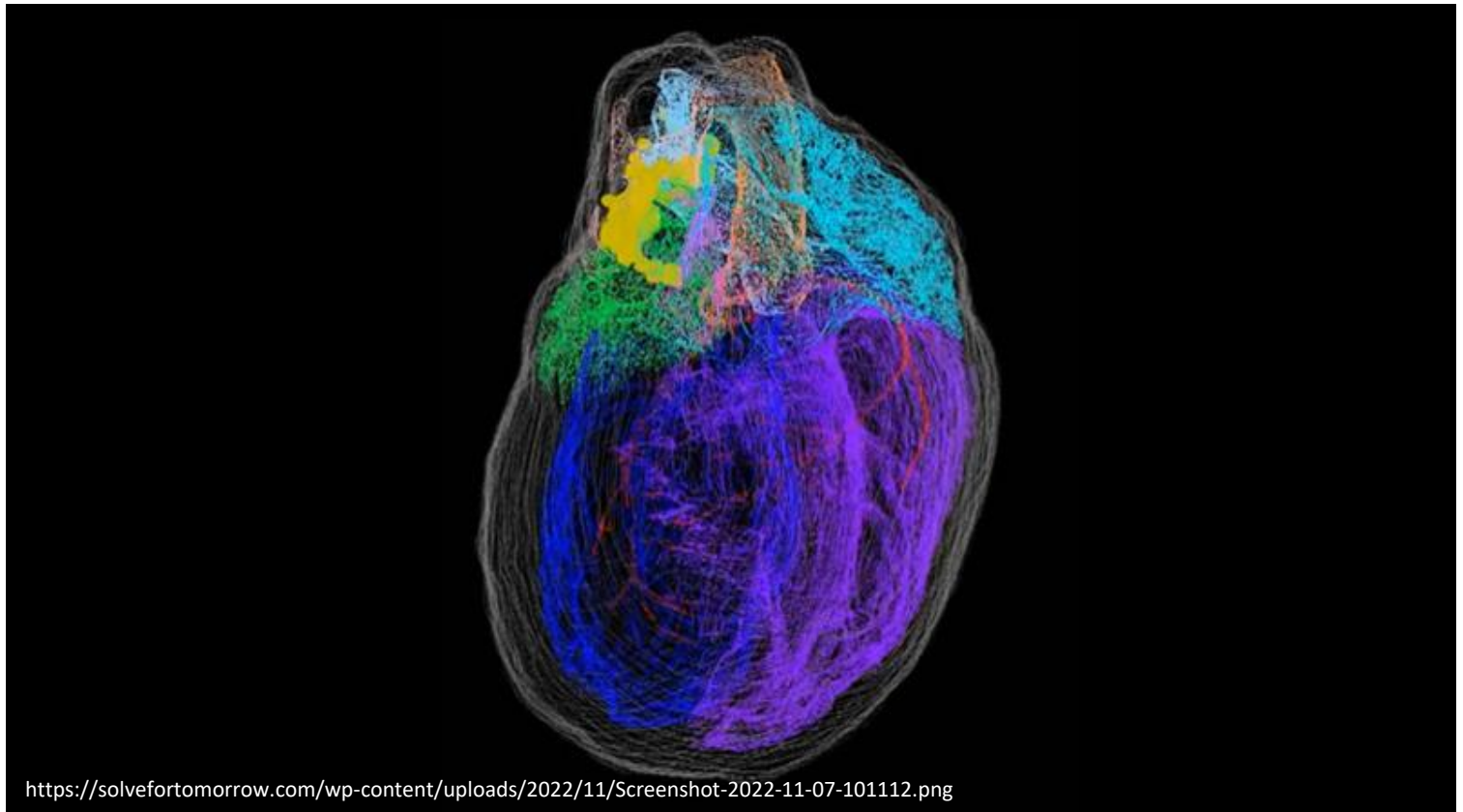
Recuérdese que toda línea limítrofe es también una
línea de batalla…
y que en cada nivel el enemigo es diferente.
Dicho en la jerga psicológica,
los diferentes «síntomas» se originan en distintos niveles.

Lo más interesante de esta línea divisoria es que trazado puede rectificarse.

En cierto sentido, la persona puede volver a cartografiar su alma, y tal vez encuentre en ella territorios que jamás habría creído posibles, y ni siquiera deseables.

El espectro de la conciencia humana.

Terapias encaminadas a reintegrar estas dualidades artificiales



https://solvefortomorrow.com/wp-content/uploads/2022/11/Screenshot-2022-11-07-101112.png

Integrar los rasgos esenciales de las tres tendencias principales de la psicología y la psicoterapia occidental:

- La corriente yoica ortodoxa (que incluye el conductismo cognoscitivo y la psicología freudiana del yo).
- la humanística (tal como la bioenergética y la gestalt)
- y la transpersonal (psicosíntesis, psicología junguiana y tradiciones místicas en general)

Búsquedas de unidad

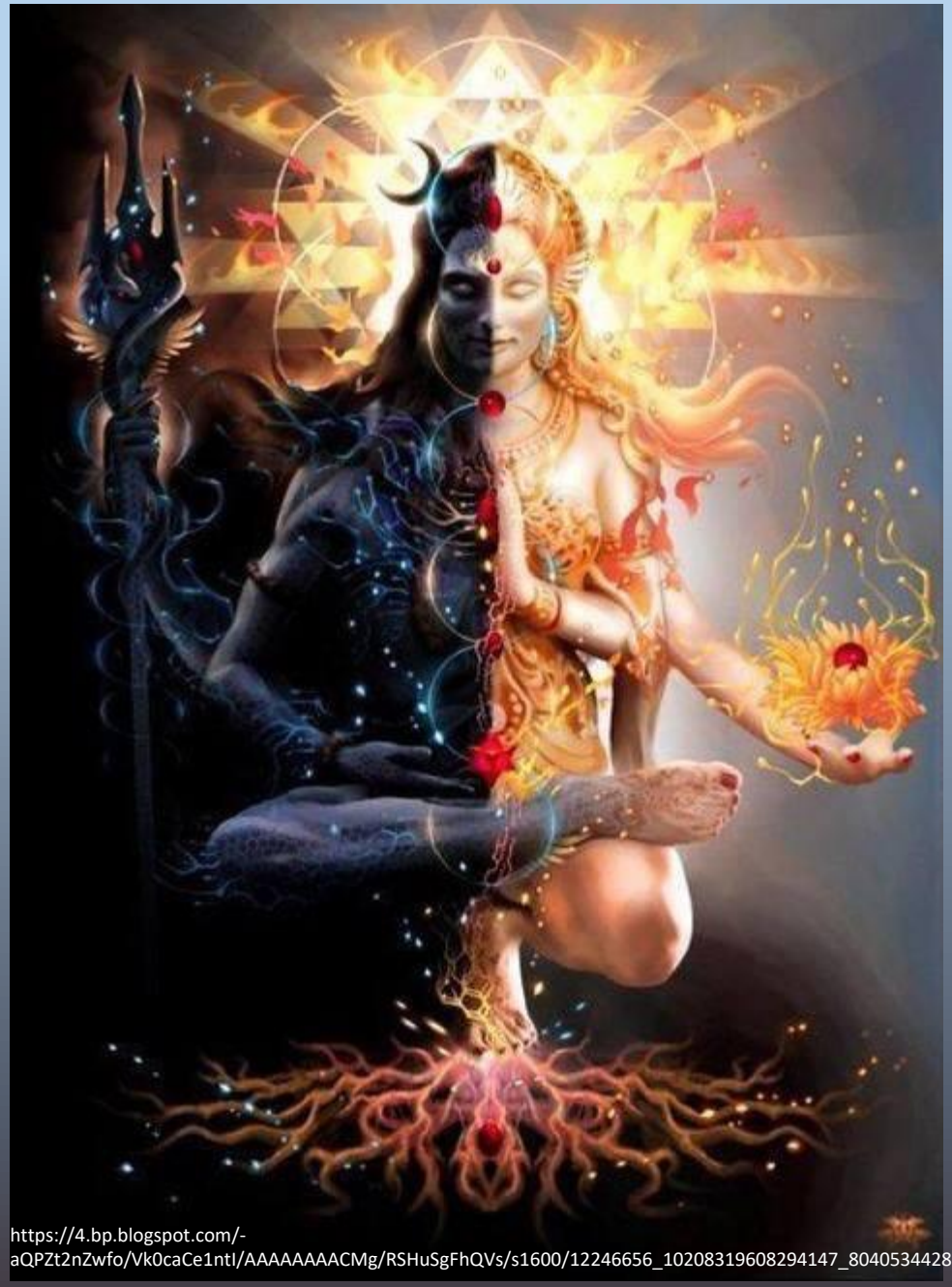
El objetivo del psicoanálisis y de las terapias convencionales es remediar la escisión entre los aspectos conscientes e inconscientes de la psique. Reunificar la persona, o máscara tras la que se ocultan aspectos inaceptables de su ego, y la sombra, para crear una imagen de sí mismo exacta y aceptable.

La meta de la mayoría de las llamadas terapias humanísticas es curar la escisión entre el ego y el cuerpo, revelar el organismo total. Extender la identidad desde la mente o ego hasta la totalidad del organismo,.

Búsquedas de unidad

Las bandas transpersonales del espectro.
Las terapias que se dirigen a este nivel se interesan profundamente por los procesos «supraindividuales», «colectivos» o «transpersonales». Entre ellas se encuentran la psicosíntesis, el análisis junguiano, diversas prácticas preliminares del yoga, técnicas de meditación trascendental y otras.

La meta de disciplinas como el budismo zen o el hinduismo vedanta es curar la escisión entre el organismo total y el medio, para revelar una identidad con el universo entero, una conciencia de unidad.



https://4.bp.blogspot.com/-aQPZt2nZwfo/Vk0caCe1ntI/AAAAAAAACMg/RSHuSgFhQVs/s1600/12246656_10208319608294147_8040534428048189049_n.jpg

CONCIENCIA DE UNIDAD

las formas más radicales de rehacer el mapa o de cambiar de lugar la línea limítrofe se dan en las experiencias de la identidad suprema.

Pierde la línea limítrofe, cuando se identifica con el «todo único y armonioso»,

ya no hay dentro ni fuera, y por lo tanto no hay dónde trazar la línea.

Sin líneas limítrofes

LA CONCIENCIA DE UNIDAD

CONFERENCIA

La imagen de Si Mismo y la salud

CONFERENCISTA
Dr. Jorge Iván Arango Caro

Auditorio
Juan de J. Peláez
I. Educativa Celia Duque
Abejorral, Antioquia.

Sábado 25 de Noviembre
de 3:00 pm a 5:00 pm

EVENTO GRATUITO

ATP

Abierto a Todo Público

Más Información:
Whatsapp 3104131423
Orfilia Martínez

CORPORACIÓN VíaSer COLOMBIA

CORPORACIÓN
VíaSer
COLOMBIA

59 CARAVANA de la SALUD

• Abejorral •

En Compañía del dr.
Jorge Iván Arango C.

E.S.E. Hospital San Juan de Dios

El Servicio Sendero de la Libertad

Hospital San Juan de Dios
Calle 47 No. 52 - 135
Abejorral, Antioquia

Noviembre
25 y 26 de 2023

Transporte
Alimentación
Alojamiento

INVERSIÓN

$240.000

Consignar en Cuenta de Ahorros Bancolombia
No. 31900001389 a nombre de
Corporación Viaser Colombia

Recuerda:
Enviar Consignación
al Whatsapp 3104131423
a nombre Ana Orfilia Martínez