

Influencia del subconsciente en nuestra vida

La mente humana conforma un sistema cognitivo representado físicamente como el cerebro, esta área es capaz de guardar información, almacenarla y memorizarla. También, se realizan distintos procesos como el lenguaje, la percepción, la inteligencia, la organización y la planificación.

Cuando estás pensando, ¿qué parte del cuerpo te tomas con las manos? ¡Sí! La cabeza, esta área del cuerpo humano tan asombrosa y que está llena todavía de interrogantes. Sin duda es una fuente inagotable para los estudiosos.

¿Pero qué tenemos dentro del cerebro? Son numerosos los científicos, pensadores, investigadores y psicólogos coinciden en que existe un proceso mental del cual somos conscientes pero también existe una fracción de la cual no manejamos del todo.

¿Cuántas veces te montaste en bicicleta y después de unos segundos te diste cuenta que hiciste el paseo sin verdaderamente enterarte de los detalles del trayecto?

Tal vez estuviste todo ese tiempo prestando atención a los pensamientos que vienen y van sin control alguno. Y es que mientras caminamos, hablamos, cocinando y viviendo en este planeta, a la par, cumplimos con procesos que no son del todo conscientes.

Se trata del subconsciente, un área del cerebro que ha sido estudiado por muchos años por su importancia como parte fundamental de los procesos que ocurren en el cerebro.

Por ejemplo, al preguntarse cuál es la capital de España, la respuesta será Madrid. Si decide levantarse de la silla, el movimiento lo realizará de forma automática, solo activando el subconsciente.

¿Qué es el subconsciente?

De acuerdo al psicoanálisis y uno de los más importantes representantes de esta rama de la Psicología, Sigmund Freud el subconsciente es todo lo que se encuentra **“por debajo del umbral de la conciencia”** y también el teórico explicó que es difícil acceder al subconsciente de manera consciente e incluso casi imposible.

De acuerdo a los investigadores, el subconsciente influye en las acciones y comportamientos que realizamos. Por ejemplo, podemos encontrar información del subconsciente en comentarios chistosos, sueños, reflexiones, ideas, y en general, toda decisión que tomamos día a día. De ahí la importancia de esta fracción del cerebro.

Parte subconsciente de la mente

Al principio se creía que en el subconsciente está toda la respuesta a estímulos automáticos, como cumplir con acciones o reconocer información básica.

Sin embargo, los nuevos enfoques explican que el subconsciente controla mucho más, éste puede realizar todos los procesos que cumple la mente consciente. ¡Ya puedes entender su complejidad y trascendencia!

Una investigación realizada por científicos israelíes que consistió en “sembrarles” conceptos y patrones a las personas a través de imágenes encontró que el subconsciente no solo se encarga de reflejos o

movimientos automatizados. La técnica fue llamada “Supresión Continua Flash” y evidenció que las personas podrían leer la información correcta que le era mostrada de forma más veloz que la información que era incorrecta. Y con esto se llegó a la conclusión que **el mundo subconsciente es más inteligente de lo que muchos pensaron.**

La neurociencia no solo se ha encargado de entender la función del cerebro, también han revisado en qué parte del cerebro ocurren los distintos procesos e incluso se han acercado a darle respuesta en dónde y cómo biológicamente el cerebro cambia la información consciente a la subconsciente. De esto, existen varios debates, ya que incluso se han propuesto teorías que ponen en duda que existe un supuesto “flash” y que la información subconsciente no tiene que pasar por la parte consciente.

¿Por qué existe información en el subconsciente y no está en el consciente?

Esta es una gran interrogante, ya que si es tan difícil acceder al subconsciente lo más esperado es preguntarse ¿Por qué tiene tanta influencia en nuestra vida? ¿Qué es esta “información”? ¿Por qué llega ahí? ¿Cuál es el motivo de su existencia?

Freud planteó que el **subconsciente reúne la integración de deseos y sentimientos que son rechazados por el individuo**, ya que generan angustia, no coinciden con la imagen que se tiene de sí mismo y por ende, no son aceptadas. Entonces como mecanismo de defensa, la persona reprime esta información.

Podemos encontrar situaciones que la persona olvidó, detalles dolorosos de su pasado que los siente desde el consciente como ajenos e incluso que los puede racionalizar.

Pero **psicológicamente, siguen trabajando sobre el individuo**, aunque están reprimidos, tienen poder y trazan una guía, aunque esto suceda sin darnos cuenta.

Ahora que conoces sobre el subconsciente y cómo se ha abordado, seguro te preguntas, **¿pero, cómo actúa la mente subconsciente?**

Todos los movimientos, acciones y respuestas automáticas nacen de la mente subconsciente. **Los impulsos tienen un origen precisamente en esta instancia del cerebro**, por eso, por ejemplo, al momento que reaccionamos de forma rabiosa o le damos a otra persona una respuesta violenta sin ningún motivo aparente.

¿Pero cuál es el origen del impulso? Se considera que **los sentimientos que han sido reprimidos pueden guiarnos a dar respuestas que no son totalmente conscientes**. Por eso, quizás ese trato impulsivo tiene origen en una ira que no supiste reconocer con anterioridad y fue reprimida como mecanismo de defensa.

¿Por qué trabajar en el subconsciente?

Desde que inicia un nuevo día y hasta que nos vamos a la cama a descansar, realizamos una cantidad de acciones que en principio son conscientes, pero no del todo.

Todas las experiencias que hemos tenido hasta ahora han enriquecido al subconsciente y éste participa en la toma de decisiones. Mucha de las acciones y reacciones son 100% automáticas y gran parte de los problemas que ocurren a diario en tu vida pueden tener origen en un total desconocimiento del subconsciente.

¿Alguna vez sentiste que probando una actividad totalmente nueva sentías una incertidumbre desmedida? ¿Tu cuerpo comenzó a transpirar, te dolió el estómago y hasta quisiste llorar? ¡Todos hemos pasado por situaciones parecidas y se las debemos al subconsciente!

Relaciones tóxicas, trabajos desmotivantes, frustraciones, fracasos, ansiedad, miedos, hábitos negativos y hasta enfermedades pueden responder a información que está en el subconsciente y **si no se le da el tratamiento justo pueden ser los protagonistas durante toda nuestra vida.**

Así por más esfuerzo que haga el individuo, sigue existiendo una sensación de falta de control, el esfuerzo se desvanece en segundos y siente que su personalidad, su comportamiento y las respuestas del día a día son producto de la “suerte” y no son asertadas. Muchas veces desconoce por qué realmente actúa como lo hace. **Ya que es el subconsciente el que está tomando las riendas de su vida.**

Muchas de las acciones que realizamos a diaria son impulsivas, pero no incontrolables, esto nos define como humanos. La clave es aprender a estrechar la relación entre la consciencia y el subconsciente.

La psicología, el coaching, la neurociencia, la programación neurolingüística y otras terapias, trabajan precisamente para romper con los patrones que están estancando al humano. Conocer las herramientas para reconocerlo y “controlarlo” es una de decisión valiente para comenzar a realizar un cambio en todas esas situaciones desgastantes y que no beneficia los estados de bienestar, paz, armonía, éxito y amor.

Sueños y mente subconsciente

Se conoce que una de las manifestaciones de la mente subconsciente ocurre durante los sueños. No tiene nada que ver con una respuesta mágica como algunas personas creen, sino que al estar “apagada” la mente consciente, entonces es el subconsciente el que se manifiesta.

Muchas investigaciones existen al respecto y el significado de los sueños ha sido abordado por muchos expertos. Incluso como potenciadores de la realidad y como fuente de inspiración para las decisiones que tenemos que tomar despiertos. Quizás mucho escuchaste del enfoque y las explicaciones que le dio el psicoanalista, Freud a sus propios sueños, relacionándolos con deseos sexuales reprimidos que tuvo durante su infancia y en los que aborda el tratamiento de sus vínculos principales, como su padre y la madre.

Cómo manejar el subconsciente

¿Alguna vez fuiste a ver una obra y más tarde en tus sueños, te encontraste con episodios similares? Esto ocurre tanto con situaciones agradables como con desagradables, por eso, es tan clave estar alerta en cuanto al entorno en el que nos movemos de manera diaria, la información que escuchamos, leemos y todo lo que le damos entrada a nuestra realidad.

El poder de la información de nuestro entorno es tan potente, que incluso la publicidad ha hecho uso de éste para diseñar estímulos que relacionan con significados específicos y que tienen como objetivo que la persona compre el servicio o producto.

Una investigación de un profesor de la Universidad de Bath, Robert George Heath explicó que es imposible escapar de los mensajes que entrega al publicidad y que en realidad existe una manipulación.

Aunque no se recuerda el producto específico, o la marca de éste, el estímulo despertó emociones en tí y de esta manera la información alojada el subconsciente podrá guiar más adelante y de forma imprevista alguna decisión de compra.

- La alimentación del subconsciente

El mundo de los sueños es un excelente ejemplo para entender el impacto que tiene lo externo en los procesos mentales. Hasta ahora hemos entendido que el humano **elige reprimir información por su incapacidad de digerirla**, porque le produce sensaciones que rechaza y ante la imposibilidad de enfrentarla responde con un mecanismo de defensa.

Es decir, la información rechazada no puede del toda quedar fuera del sistema del individuo, sino que es “guardada” en un contenedor. En el mejor de los casos permanecerá ahí y podrá aparecer solo en las pesadillas, pero lo negativo es que no solo se limita a esto. Sino que afectará de forma imprevista su realidad, tendrá el control de las acciones en algún momento del día, sin motivo aparente.

Por eso, es tan clave prestar atención en **cómo estamos alimentando la mente y entonces el subconsciente**. Los entornos violentos, las noticias negativas, las quejas en las conversaciones que tenemos con allegados, son situaciones que a la larga pueden ser perjudiciales.

Una manera de tomar el control del subconsciente es precisamente dándole atención a la alimentación que le damos a la mente ¿Qué estamos leyendo? ¿Qué películas vemos? ¿Qué vemos al caminar? ¿En qué enfocamos los pensamientos? **Elijer con consciencia es una de las herramientas que tenemos a mano para programar y reprogramar el subconsciente.**

- Autosugestión

Todo lo que llega a tí, puede o no entrar en tu mente, mejor aún, podemos crear las condiciones ideales para que existe un ambiente armonioso. También, podemos hacer uso de la posibilidad de seleccionar lo que queremos que estimule a los 5 sentidos y de esta manera estarás autosugestionándote para usar tu realidad como impulso.

El poder de la mente, trata de la capacidad de conscientemente filtrar una información. Filtrar no quiere decir rechazarla, sino estarías solo alimentando el subconsciente. Por ejemplo, ante las noticias relacionadas con la Pandemia del covid tendrás la posibilidad de elegir la angustia pero también la calma.

También, es posible **autosugestionarse a través de la creación de imágenes mentales para influenciar al subconsciente**. ¿Cuántas veces te ha pasado que, al aprender el significado de una nueva palabra, de pronto comienzas a verla en todos lados?

Así sucederá si identificas la transformación que quieres realizar, y la imaginas manifestada en tu realidad.

La práctica de la autosugestión está fundamentada en la teoría que indica que existe una diferencia en cómo trata la información el cerebro consciente y el subconsciente. El primero, es incapaz de tomar todos los detalles, por eso, selecciona una fracción y deja de lado otra.

Sin embargo, el subconsciente si tiene un enfoque más amplio, es ahí en donde se alojan todos los estímulos a los que te expones, por eso, al momento que decides e imaginas lo que quieres, aún sin tener el estímulo presente, le envías el mensaje al subconsciente y éste te irá mostrando cómo pasarlo de la imaginación al aspecto físico.

Es clave, entender que nada tiene que ver con el fenómeno de la atracción, sino de capacidad de imaginar, que ha sido muy investigada y son muchos los casos de referencia.

Por ejemplo, **algunos estudios se enfocaron en investigar el comportamiento de deportistas después de crear prácticas de imaginación.** Y lo sorprendente es que han encontrado cómo los deportistas que imaginan un desempeño exitoso, comienzan a mejorar de manera clara en sus entrenamientos y resultados. Las acciones y decisiones cambian, así como lo imaginaron en su mente.

Otro ejemplo, está enfocado en músicos. Un profesor español de Neurología en la Universidad de Harvard, **Álvaro Pascual-Leone**, realizó una investigación con la que comprobó que los músicos podrían mejorar sus habilidades al imaginárselas fuera del escenario. En su mente se recrearon a ellos mismo realizando los movimientos con maestría y se sintieron capaces de tocar como grandes músicos.

- Creerlo y sentirlo

Pero la reprogramación no solo se trata buscar lo que queremos manifestar y de imaginar el deseo, como un sueño lejano e inalcanzable. La práctica de la visualización tiene que estar cargada de emoción, de esta manera engañarás al cerebro.

Las emociones entregan información a todo el resto del cuerpo. el cerebro no identifica lo que es real e irreal cuando estás haciendo un ejercicio de imaginación, visualización y recreación intenso hasta que te embarga de emoción.

Sí, y de esta manera también podemos notar lo dañino que es colocarnos en estados de sufrimientos innecesarios solo imaginando una tragedia o visualizando situaciones negativas que incluyan una dramatización, ya que la mente y el cuerpo sentirán esto como una realidad y en el mejor de los casos solo crearán un malestar.

Pero si el estímulo fue muy intenso, se podrá ver representada en la realidad al poco tiempo. ¡Y es por esto que señalan que los pensamientos tóxicos pueden enfermarnos!

¿También se pueden utilizar al contrario? ¡Sí! Han sido muchísimas las investigaciones que han avalado que, a través de la autosugestión mental, **con imaginación y visualizaciones que recrean como las células están enfrentando una batalla al punto de eliminar la enfermedad**, el cerebro comienza a producir los neurotransmisores positivos para crear un estado de armonía y equilibrio que permite balancear la energía y sanar al organismo.

Las visualizaciones positivas sirven tanto para superar enfermedades, imagínese que un río pasa por su cuerpo y todo lo dañino es llevado por la corriente.

También, para crear abundancia, pude visualizarse rodeado de todo eso que desea, como un hogar amplio, cerca de la playa y sintiendo comodidad y placer.

Incluso, se pueden utilizar para encontrar mayor tranquilidad en situaciones incómodas o desagradables, como un trabajo que no le guste. Durante la jornada, realice pausas que lo conecten con la sensación de armonía, para eso emplee metáforas, por ejemplo, visualice que sus emociones son hojas que se caen de un árbol.

Cualquier situación que esté tomando fuerza en su vida, puede ser modificada por la actitud que está

tomando ante ésta, y una manera de hacerlo, es utilizando su imaginación.

- Autosugestionar el subconsciente no es cuestión de un día

El compromiso y la constancia tiene mucho poder en la área de la imaginación, como en el resto de la vida. Una vez conozcas cuál es el deseo, comiences a imaginarlo y desearlo de manera intensa, al punto de sentirlo como una emoción, entonces bastará con hacerlo de forma repetitiva.

La idea es que la imagen mental quede en el subconsciente y éste a su vez inflencie las acciones y tus comportamientos.

Por esto, hasta que no veas un cambio en tu realidad, sigue realizando el ejercicio de visualización. Siempre con el mayor detalle posible, revívelo como una película. Busca un sitio cómodo en el que te puedas entregar el momento a imaginar con total certeza que ocurrirá.

Realizarlo día a día de manera seguida será mucho más efectivo que hacerlo con tiempo intercalados. La práctica tiene que ser comprometida y con el paso del tiempo, notarás que el subconsciente ya está influenciando tus acciones, y realizarás los movimientos necesarios para transformar tu realidad. Por lo menos en 30 días después comenzarás a ver la diferencia.

- Cómo conversar con la mente

Una de las maneras más eficientes de programar el subconsciente es repetir constantemente pensamientos que te lleven a la convicción, entre las formas de hacerlo, está el uso de las afirmaciones poderosas. Se trata de frases que contienen ese deseo y que crean una imagen que te ayudará a reprogramar el subconsciente.

“Creo abundancia de manera sencilla y saludable”, “Yo soy suficiente”, “Puedo y me atrevo a crear la vida que deseo”, son solo algunos ejemplos.

Sin embargo, es importante entender cómo tienes que formular las frases. Siempre tienen que arreglarse para redactarlas en afirmativas, por eso, elimina del vocabulario el “no”. “No quiero engordar”, crear una imagen automática de sobrepeso, y es que la mente no es consciente de la palabra no.

Este tipo de afirmaciones es utilizada en la hipnosis, que es una técnica que apoya la sugestión y autosugestión para modificar el subconsciente. Charles **Baudouin** fue un psicoanalista francés que precisamente explicó la importancia de eliminar el “no” de las afirmaciones. Con la ley de la atención concentrada explicó que cuando el individuo se concentra en una frase condensada y se repite con frecuencia, terminará realizándola de manera espontánea y no voluntaria.

También, indicó lo importante que la frase sea positiva y breve, para que la mente la pudiera grabar. Además, planteó que el ejercicio tiende a ser mucho más efectivo antes de dormirse, cuando la persona está en estado de somnolencia, la idea es expresarla mentalmente las veces necesarias antes que se quede dormido.

Estas afirmaciones incluso se están usando en las técnicas de educación en niños. Ahora se destaca a los adultos lo importante de no llenar los días de los niños con frases como “no grites tan alto”, “no pelees por todo”, “No llores por cualquier cosa”, porque de esta manera se está animando a hacer lo contrario.

Use la autosugestión para sí mismo y también para su familia. Los niños aprenden rápido las fórmulas de autosugestión. “Me amo y me acepto”, “soy súper-poderoso”, “soy inteligente”, “soy una persona asertiva”. Son algunas ideas para comenzar a aplicar en cualquier momento del día, son imágenes que crearán frutos con el paso del tiempo.

Replantear las creencias

La programación trata de todas esas creencias y formas en los que la persona suele hablarse a sí mismo. Los estudios han revelado que seguir patrones mentales de fracaso como “no voy a poder exponer frente a tanta gente”, “Tengo que trabajar duro para tener dinero”, “Seguro no podré hacer ejercicio”, que entregan resultados análogos en la realidad.

De esta manera, reforzarse patrones de conducta con frases negativas es la manera más sencilla de guiar de forma incorrecta a tu subconsciente.

Pero también, está la posibilidad de hacer lo contrario. Revisar esas creencias que tienes desde la infancia y replantearlas es una buena manera de comenzar. También, revisa algunas frases que digan en tu comunidad con frecuencia, ya que tal vez, también te han afectado y aunque no las digas, permanecen en tu subconsciente.

Meditación: Técnica para hacerla en cualquier espacio y momento

La respiración es el vehículo para centrarnos en el mundo. Incluso ya se ha hablado que a través de este podemos darle espacio a una emoción y también nos ayuda a crear estados meditativos.

La meditación es natural para toda persona. Para hacerlo tienes que cerrar los ojos con esto, estarás creando la experiencia interna, es decir; un momento para mirar adentro, de ver tu propio hogar.

Y el vehículo para conectar con el ámbito interno, es la respiración. Por eso, solo se trata de darse la oportunidad de respirar y prestar atención.

Al enfocarte en la respiración verás que vendrán imágenes a tu mente porque la actividad seguirá, recordarás eventos, pensarás en algunas cosas que no están relacionadas con lo que estás haciendo. Esto es totalmente comprensible y tienes que aceptarlo con la mayor compasión.

Pero ¿Qué hacer? Seguir, ante esto, simplemente regresa a la respiración. Respira profundo, al inhalar toma aire por la nariz y al exhalar, deja salir el aire por la nariz o la boca.

Un ejercicio sencillo y efectivo de meditación es tomar aire haciendo una cuenta de 4, permanecer con el aire adentro durante 2 cuentas y dejar salir el aire durante 7 cuentas.

Es decir, inhalando por 1, 2, 3, 4 aguantas por 1 y 2 y exhala en 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Realiza cuatro ciclos de este ejercicio y en algunos segundos ya tendrás calma para conectarte con la consciencia.

Mindfulness

Es un tipo de meditación que habla sobre la importancia de vivir en un estado de apreciación del presente y trata de enfocarse en este una y otra vez. De esta manera, la persona vive atento al momento

y su plena atención no le da espacio a pensamientos del pasado o del futuro.

Existen muchas técnicas de hacer mindfulness pero todas en general lo que permite es un completo enfoque en la actividad que se está haciendo en el momento. En vivir el presente. Algunos beneficios del mindfulness son:

- Disminución de juicios y pensamientos negativos.
- Gestión efectiva del tiempo porque existe mayor concentración en las tareas.
- Desempeño más productivo y con buena disposición.
- Disminución del estrés ya que existe mayor organización.
- Acceso al mundo interior
- Y la disminución de respuestas 100% impulsivas.

Puede hacer mindfulness mientras conduce, realiza aseo en el hogar, camina en el supermercado y durante un entrenamiento y hasta cuando esté comiendo. Dedíquese solo a vivir la experiencia con sus 5 sentidos, cómo se siente, se ve, se escucha, el sabor, el aroma del entorno en el que está.

Conectar de esta manera con su realidad hará que sienta mayor agradecimiento y verá que los resultados serán fabulosos.

Memorias subconscientes

Hasta ahora se ha hecho un abordaje del tema del subconsciente considerando al individuo y su entorno cercano, pero ¿Es posible que tengamos información en el subconsciente relacionada con otros humanos? ¿Qué hay de las generaciones anteriores?

Según la psicóloga Anne Schützenberger **en su libro “El Síndrome del Ancestro” existen transmisiones intergeneracionales y transgeneracionales.**

Las transgeneracionales se reportan los patrones que no son expresadas, como los robos, muertes, la exclusión, los abortos, los tabúes, eventos escondidos, ignorados o impensables. Esta información que fue rechazada por los humanos puede “viajar” en el ADN de sus descendientes.

El teólogo Bert Hellinger es uno de los máximos representantes de la **psicoterapia de constelaciones familiares**, que trata de “sacar a luz” contenido subconsciente del individuo partiendo de su origen y árbol genealógico.

Esta teoría propone que existe una información heredada que muchas veces no se advierte, como los sentimientos. Además, este contenido influye el comportamiento de los descendientes, que sin ninguna razón aparente pueden revivir los sentimientos de los ancestros. Aunque se encuentre en otro contexto totalmente distinto, todo esto bajo los [fundamentos de las constelaciones familiares](#).

Aunque todavía no existe evidencia empírica, es una terapia alternativa considerada efectiva para tratar problemas de abundancia, desarrollo profesional, vínculos y todo tipo de tensiones o conflicto que experimente el individuo.

La sesión o sesiones consisten en reestructurar el esquema familiar partiendo de distintas normas, como la integridad que trata de reconocer e integrar a los excluidos, el equilibrio, ya que un saldo puede buscar ser balanceado en descendientes, y rango en el que los miembros anteriores son concebidos superiores a los más jóvenes.

Conclusión

Una manera de comprender el cerebro, es como una computadora a la que hay que programar lo que queremos, ya sea diciéndole, imaginándolo, visualizando y sintiéndolo hasta que nos lleve a la convicción y lograr resultados.

El subconsciente tiene el poder de manejar nuestras acciones, pero lo que tanto nos diferencia de otras especies, es la posibilidad de controlar nuestra mente.

Cultivar los hábitos de la meditación, sugestión, visualización y otras técnicas que fueron explicadas más arriba le darán un poder de transformación de los pensamientos al punto de manejar el subconsciente.

También, es importante destacar el poder que tiene el humano de aprovechar el subconsciente cuidando el entorno, observando la información a la cual se expone, los mensajes, estímulos que recibe de forma “espontánea” su mente y cuerpo. De esta manera se pueden limitar los estímulos que recibimos a diario.

Con toda esta información guiarás el subconsciente de una manera más beneficiosa al punto de tener una vida mejor.

Fuente:

<https://www.ijpsy.com/volumen5/num1/112/las-constelaciones-familiares-de-bert-hellinger-ES.pdf>

<https://www.elcolombiano.com/blogs/cerebroenpractica/la-influencia-del-cerebro-consciente-en-la-neuroprogramacion-del-subconsciente-2/414>

<https://consciencia9.webnode.es/novedades/articulos/>

<https://www.rfi.fr/es/sociedad/20181127-como-influye-el-inconsciente-en-nuestros-actos-cotidianos>