

El libro *prohibido* de la *autoestima*



Dr. José Castillo Ruiz



UNIVERSIDAD DEL
CEREBRO



OPUS
Editorial

© Opus Editorial, S.A. de C.V.

Río Guadalquivir 119-A Ote. San Pedro Garza García C.P. 64660, N. L., México

www.opuseditorial.com

f. /opuseditorial

® Universidad del Cerebro

Número de registro ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 03-2024-080811040100-01

Título: El libro prohibido de la autoestima

Autores: José de Jesús Castillo Ruiz

Coordinación editorial: Margarita del Carmen Castillo Carreón

Diseño de portada: María Carolina Castillo Carreón

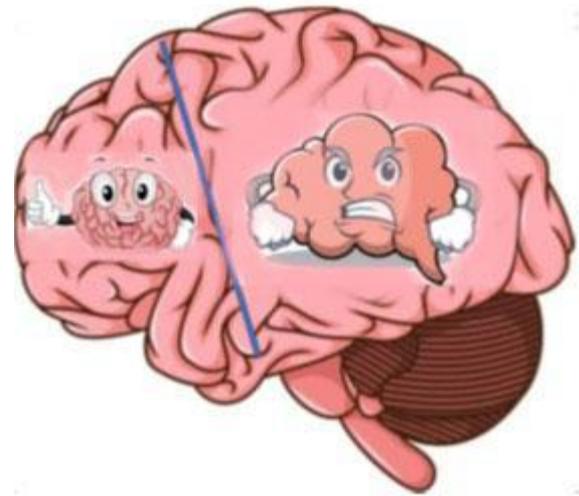
Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del titular del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento.



Si quieres permanecer estresado
toda tu vida, no leas jamás este libro.

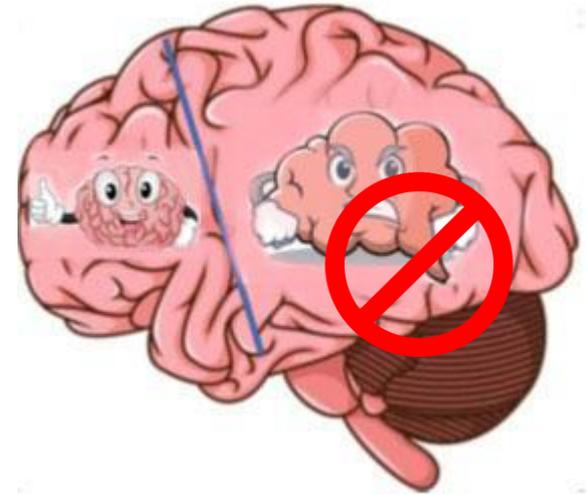
Nota:

Este libro NO debe ser conocido ni presentado al Cerebro Posterior, ya que esta parte del cerebro produce constantemente pensamientos de depresión, ansiedad, desacreditación para emociones positivas, así como miedo, ansiedad, rencores, aislamiento mental, minusvalía, enojo y demás emociones negativas que te puedas imaginar.



Por consiguiente:

Este libro solamente puede ser conocido y puesto en práctica por el Cerebro Anterior, quien se encarga de producir pensamientos de optimismo, visualización de metas, confianza, seguridad en uno mismo, congruencia, control de emociones, planeación, toma de decisiones, esperanza, imaginación y demás emociones positivas.



Instrucciones de uso

Al inicio de cada semana del año, reflexiona acerca de los 52 mini capítulos que te comparto en las siguientes páginas.

Piensa, asume emocionalmente y aplica en la práctica cada uno de los consejos que aquí te brindamos.

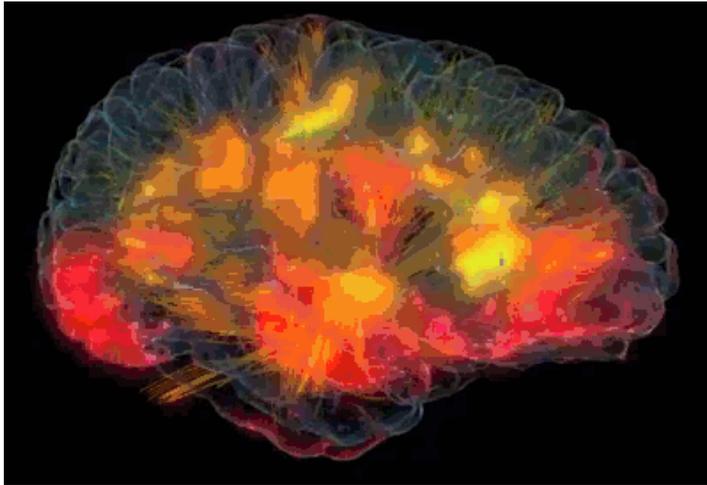


Nuestro cerebro tiene la increíble capacidad de reconfigurarse y fortalecerse a través de la neuroplasticidad y la neurogénesis



Neuroplasticidad:

Adaptación y ajuste a cambios en el ambiente, nuevas experiencias, compensación ante disfunciones emocionales.



Neurogénesis:

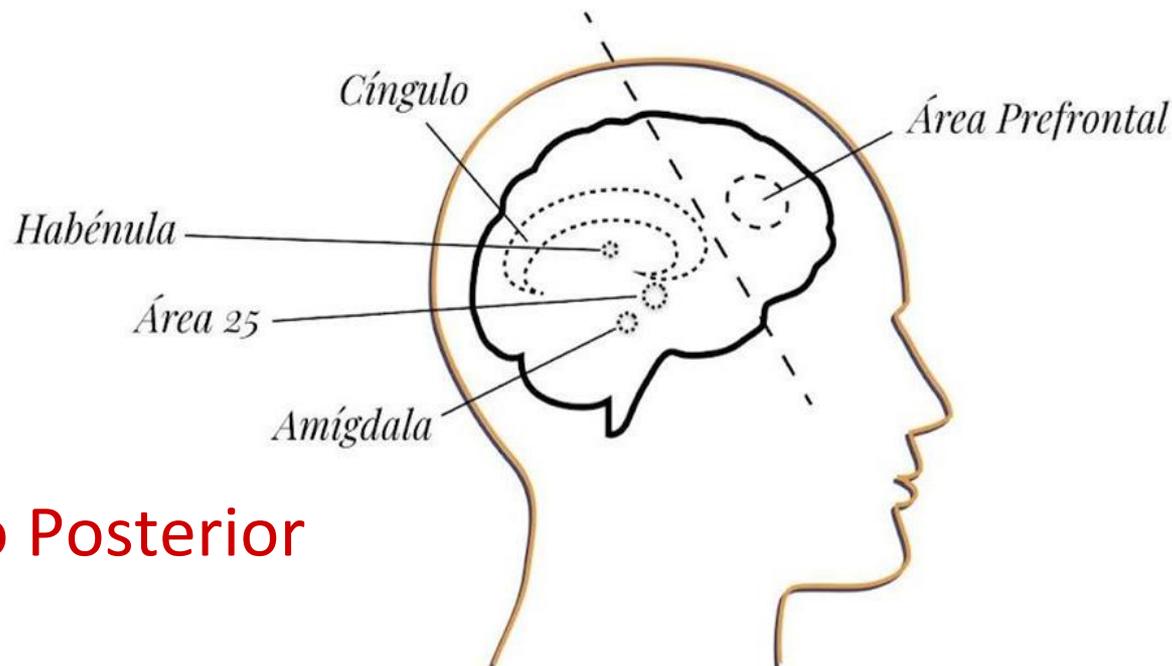
Reproducción de nuevas neuronas.



Una de las finalidades de este libro es que el lector conozca diferentes vías para activar la neuroplasticidad y la neurogénesis todos los días del año

Podemos dividir
al cerebro en dos
grandes áreas:

Cerebro Anterior



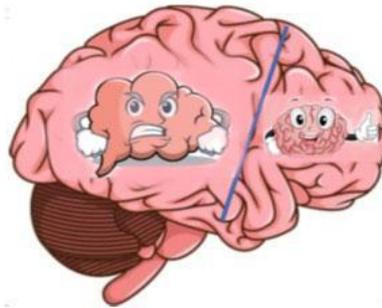
Cerebro Posterior

Funciones del cerebro posterior:

- Miedo
- Angustia
- Rencor
- Enojo
- Inseguridad
- Depresión
- Frustración
- Desconfianza
- Obsesiones

Funciones del cerebro anterior:

- Resiliencia
- Antifragilidad
- Planeación
- Visualización
- Motivación
- Optimismo
- Valores
- Enfoque
- Confianza
- Autoestima



Producimos aproximadamente 60,000 pensamientos al día de los cuales 40,000 son producidos por el cerebro posterior, mientras que 20,000 pensamientos se producen en el cerebro anterior.

Por lo tanto debemos estar apagando, bloqueando y vetando el cerebro posterior constantemente, activando las neuronas del cerebro anterior

**Acciones para
poner en práctica**

1. Crea mantras



Elabora un mantra o una repetición constante de una idea o una serie de ideas positivas y dilo en tu interior un millón de veces diariamente hasta que te lo creas y rinda frutos en tu pensar, sentir y actuar.

2. *Medita en un momento*



Realiza un mini ejercicio de meditación haciendo consciencia del aire que entra por la nariz y sale por la boca.

3. Niksen: el arte de no hacer nada



Elige unos minutos en el día preparados con cierta frecuencia, para descansar y evitar pensar en pendientes o estresores, simplemente siente tu cuerpo.

4. *Mantén un sentido del humor*



Vive la vida como un juego, viendo con sentido del humor los proyectos por hacer y los fracasos a los que nos enfrentemos

5. *Realiza arte*



Pon en práctica el arte en alguna de sus formas buscando ser inteligente, trabajador y perseverante en ideas nuevas, descubriendo tu creatividad y aspirando a la genialidad (Inés Amor).

6. *Ten un autodiálogo positivo*



Mantén contigo mismo un autodiálogo interno de optimismo, visualización de metas y reconocimiento de tus fortalezas y cualidades.

7. *Haz ejercicio aeróbico*



Realiza diariamente al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico (caminar, trotar, correr, bailar, nadar) para prevenir estrés y depresión, y aumentar el ritmo cardiaco, lo que provoca que haya más oxigenación en el cerebro.

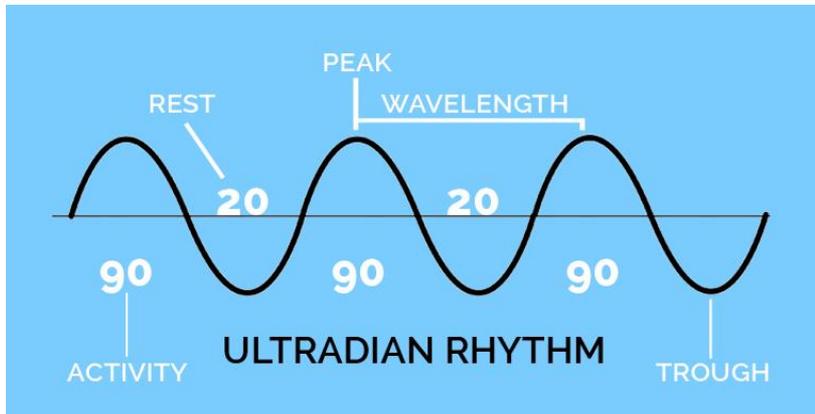
8. Sigue la Dieta Prefit de Carolina Castillo



Esta dieta impulsa una nutrición integral que motiva el consumo de alimentos de alta calidad nutricional, ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes, carbohidratos complejos y grasas saludables, y que además profundiza en otros aspectos clave: este enfoque considera que nutrir el cuerpo es tan importante como alimentar la mente y el espíritu. Conoce más acerca de esta dieta en <https://www.josecastilloruiz.com/dieta-prefit>

9. Respeta los ritmos ultradianos

Por cada 90 minutos de actividad descansa 20 minutos sin hacer nada.



10. Escucha música



Realiza tus actividades diarias escuchando música para proporcionar a tu cerebro un entrenamiento total.

11. *Diviértete con juegos de mesa*



Reúne a tu familia o amigos para jugar mientras desarrollan habilidades como toma de decisiones, paciencia, aceptar derrotas y festejar éxitos.

12. Aprende idiomas



Puedes comenzar aprendiendo una palabra o frase por día, viendo tus películas favoritas en otros idiomas sin subtítulos o inscribiéndote a un curso. Ayudarás mucho a la neuroplasticidad de tu cerebro.

13. *Lee un buen libro*



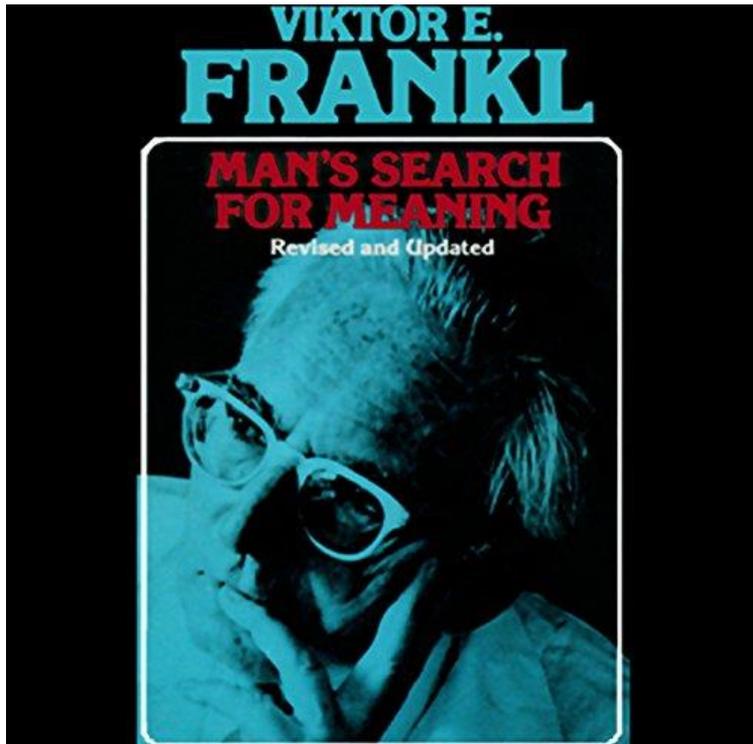
Leer constantemente fortalece diferentes conexiones cerebrales, mejora la memoria y la concentración y nos puede ayudar a vivir más tiempo. Leer también reduce el estrés y previene deterioro cognitivo por la edad.

14. *Escribe en un diario*



El practicar la escritura nos ayuda a ver todo lo que nos sucede en el día a día desde una perspectiva más objetiva y consciente, aprender de nuestros errores y mejorar nuestra toma de decisiones.

15. *Escribe una autobiografía*



Puedes plasmar en papel la historia de tu vida. Te sorprenderás de tu creatividad, el largo camino que has recorrido y el sentido de propósito que te puede proporcionar.

16. Visualiza nuevas metas



Realizar una lista sobre las actividades futuras que queremos lograr permite que las alcancemos más fácilmente. Plasmarlas por escrito hace que nuestro cerebro se enfoque en esa meta debido a la atención selectiva y a la imaginación.

17. Reconoce tus calidades y escribelas



Piensa y escribe todas las cualidades que te distinguen.

Complementa la lista con retroalimentación de personas cercanas a ti. Asegúrate de que sus contribuciones y las tuyas a este listado sean totalmente honestas para que este ejercicio te resulte útil.

18. Descubre tus áreas de oportunidad y desarróllalas



Complementa el ejercicio del número anterior haciendo un segundo listado. Estos dos pasos son muy útiles para desarrollar tu inteligencia intrapersonal e interpersonal.

19. *Asume los riesgos calculados*



Salir de nuestra zona de confort es muy necesario si queremos aprender, crecer, mejorar, alcanzar metas y obtener resultados diferentes.

*20. Acepta los
fracasos
e inténtalo
otra vez*



Recuerda que todos tenemos la capacidad de levantarnos ante los golpes de la vida y crecer más fuertes, con inteligencia antifrágil.

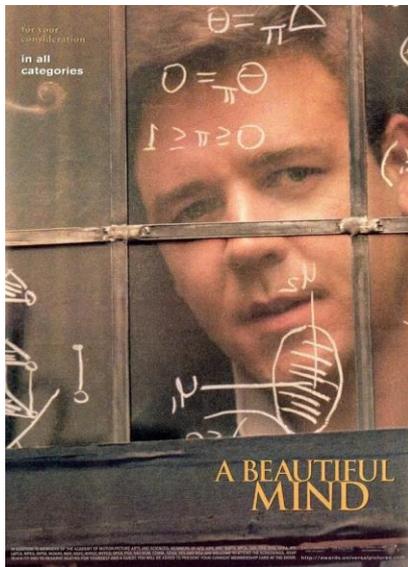
21. Reflexiona y practica el Himno a la Caridad



«El amor es paciente,
es servicial;
el amor no tiene
envidia,
no hace alarde,
no es arrogante,
no obra con dureza,
no busca su propio
interés,
no se irrita,
no lleva cuentas del
mal,
no se alegra de la
injusticia,
sino que goza con la
verdad.
Todo lo disculpa,
todo lo cree,
todo lo espera,
todo lo soporta».

San Pablo
Himno a la caridad

22. Disfruta películas inspiradoras



Una buena película siempre te dejará con respuestas, preguntas para investigar, un mensaje que te motive, que te enseñe algo nuevo, que te invite a ver el mundo desde otra perspectiva.

23. *Identifica modelos de vida como inspiración*



Piensa en las personas que te inspiran a fortalecer tu inteligencia antifrágil. Busca sus biografías, conoce su trayectoria y los obstáculos que vencieron, así como las habilidades que han puesto en práctica para alcanzar sus sueños.

24. Practica cambios rápidos



La mente es tan poderosa que en cuestión de segundos se pueden cambiar hábitos, malas costumbres o autoconceptos distorsionados de nosotros mismos. A esto se le conoce como tunelización, un fenómeno cuántico del cambio. Ejemplo de ello es Khaby Lame, un desempleado que vivía en la pobreza y gracias a su creatividad ahora en menos de un año es el tiktokero más famoso del mundo.

25. Activa el *Petfulness*



Acariciar a nuestras mascotas, jugar con ellas o simplemente verlas reduce cortisol, aumenta oxitocina, mejora nuestro estado de ánimo y aumenta nuestras neuronas espejo. ¿Y si no tienes mascotas? Ver imágenes y videos de animales también nos da calma y bienestar. (Te recomiendo revisar mi e-book gratuito “Petfulness” en mi página web).

27. *Duerme bien*



Dormir de siete a nueve horas cada noche ayudar a asegurar el bienestar cognitivo porque mejora la memoria a largo plazo y nos ayuda a resolver problemas que quedaron pendientes ese día. A largo plazo, eso puede ayudar a prevenir enfermedades como el Alzheimer.

28. *Disfruta de la compañía de los demás*



Escuchar con atención, compartir un pasatiempo, tener una videollamada, enviar un mensaje de texto. Las conexiones humanas son las verdaderas redes sociales.

29. *Da un paseo en la naturaleza*



Da un paseo lento, percibiendo con todos los sentidos los elementos naturales. Puedes prestar atención y disfrutar de los colores en el paisaje; los aromas provenientes de la flora; la sensación de las hojas suaves; así como los sonidos de las aves, por mencionar algunos ejemplos.

30. *Practica actos de gratitud*



Haz un listado de todo aquello por lo que te sientes agradecido. Al llevar a cabo este ejercicio de manera constante se encienden áreas del cerebro anterior relacionadas con la empatía, el lenguaje, la cognición moral y la memoria.

Frases y teorías para reflexionar

32. *Ten presente la Teoría de la Física Cuántica en las emociones*



“Los pensamientos son partículas que viajan en el tiempo y en el espacio”.

Por consiguiente: Si creas una idea para trabajar persigue ese objetivo a fin de alcanzarlo.

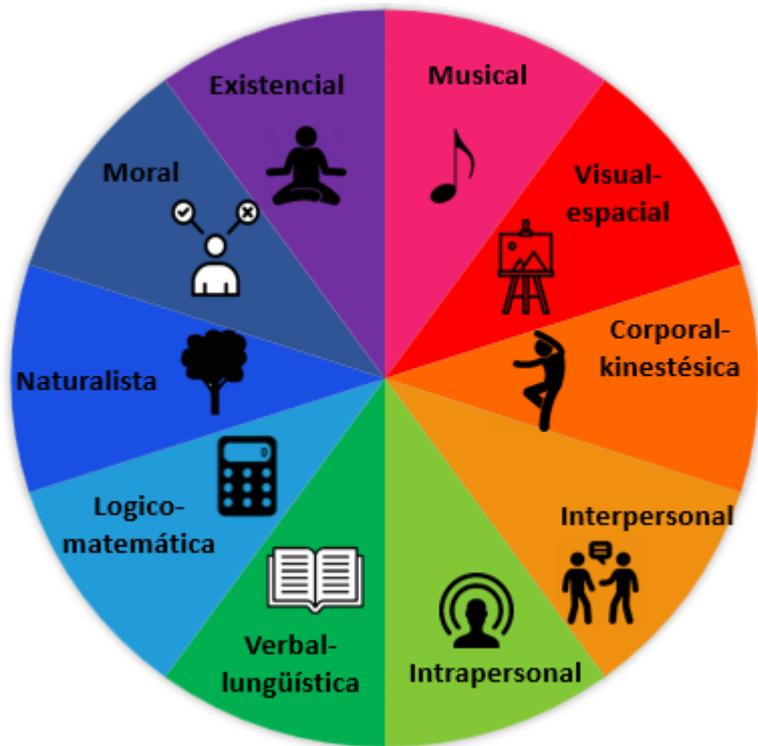
Recuerda que Tú eres lo que te imaginas.

*33. Cuando te
sientas frágil
recuerda el arte del
kintsugi*



Esta práctica consiste en que cuando un objeto se rompe, se unen las piezas rotas con oro. No se pretende ocultar los fragmentos de la pieza, sino que resalten, haciendo lucir la belleza de la imperfección y su antifragilidad.

34. *Adopta el modelo de las Inteligencias Múltiples*



Explora cuál (es) de las Inteligencias Múltiples posees y desarróllala (s).

- Visual-espacial
- Lógico-matemática
- Lingüística-verbal
- Interpersonal
- Intrapersonal
- Musical
- Corporal-quinestésica
- Naturalista

*35. Practica los
cuatro pilares de un
sano estilo de vida
del Dr. Daniel
Ornish*



1. Cuida lo que comes
2. Maneja adecuadamente tu estrés
3. Revisa qué tanto ejercicio realizas
4. Estate atento a qué tanto amor y soporte social tienes

36. Escucha a *Epicteto:*



“No son los problemas externos los que nos perturban, sino la percepción que tenemos de ellos”.

37. Recuerda la siguiente frase:



“Quien se detiene ante lo imposible, pierde la oportunidad de descubrir y disfrutar lo inimaginable”.

-Anónimo

38. Ten presente la frase de Goethe:



“Trata a un ser humano tal como es y seguirá siendo lo que es. Trátalo como puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser”.

39. Recuerda la
frase de
Nassim Taleb:



“Eres más fuerte,
más inteligente,
más saludable de lo
que tu crees”.

40. Sigue las 10 reglas para la vida de Thich Nhat Hanh



1. Encuentra tu gurú interior
2. Desarrolla la compasión
3. Evita buscar la aprobación de los demás
4. Ten curiosidad ante los misterios de la vida
5. Transforma el sufrimiento en dolor
6. Sé consciente de tu cuerpo
7. Mantén tus propias convicciones
8. Cultiva la estabilidad
9. Evita el enojo
10. Practica la meditación

**Acciones que te
recomiendo evitar**

41. Evita el multitasking



Entre más complejas son las tareas que malabareamos, más se cansa el cerebro y menos se enfoca la mente en hacer bien la actividad.

42. *Evita la adicción al internet*



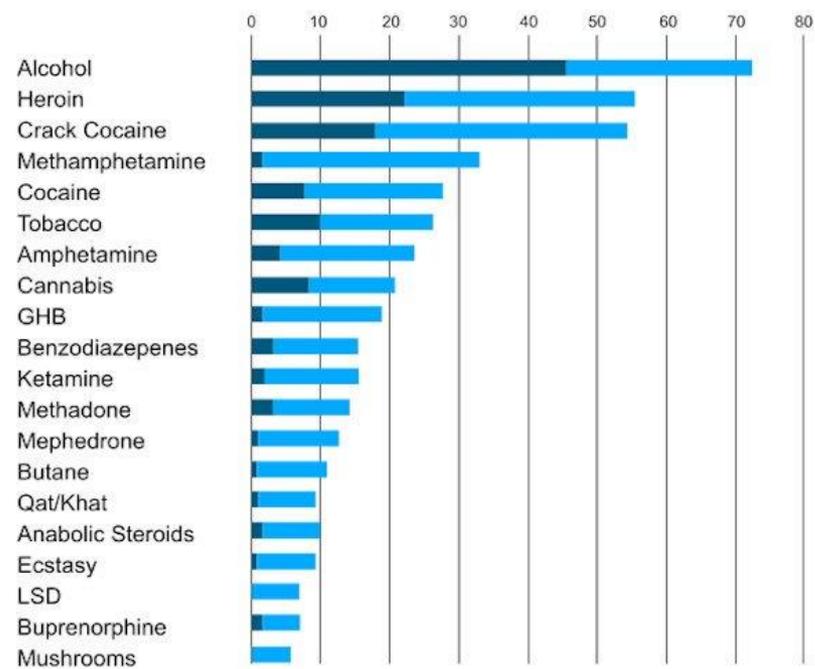
Todo el tiempo estamos conectados a la tecnología, informándonos de cualquier evento que sucede en el instante. Estar al pendiente de las noticias gran parte el día causa mucho estrés.

43. Evita el alcohol en exceso y el uso de las drogas



Harm Caused by Drugs

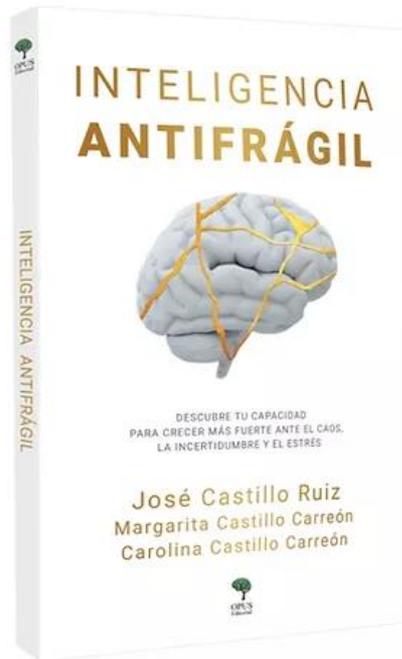
■ Harm to others
■ Harm to users
*With a maximum possible harm rating of 100



(Nutt, David, 2010)

**Un cambio en la
perspectiva**

*44. Recuerda que
tu cerebro
es antifrágil*



Todos contamos con la Inteligencia Antifrágil, es decir, la capacidad de aprovechar nuestras habilidades cognitivas, emocionales y trascendentales para superar cualquier obstáculo o evento negativo, y crecer más fuertes gracias a eso.

45. Evita magnificar los fracasos



Todos tenemos la capacidad de levantarnos ante los golpes de la vida y crecer más fuertes, con antifragilidad.



EL NORTE

Revela Nicole Kidman haber sufrido depresión en 'Las Horas'

46. Acepta el pasado y vive el hoy



En ocasiones, el cerebro es prisionero de la memoria emocional negativa de las experiencias vividas, por eso debemos de aceptar el pasado y vivir cada día en el aquí y el ahora.

47. Recupera tu niño interior



Vive la vida como un juego, con capacidad para disfrutar cada momento, con sentido del humor, practicando la empatía y la compasión, desarrollando el autocuidado, descubriendo nuevas habilidades.

48. *Crea una Memoria Emocional del Futuro*



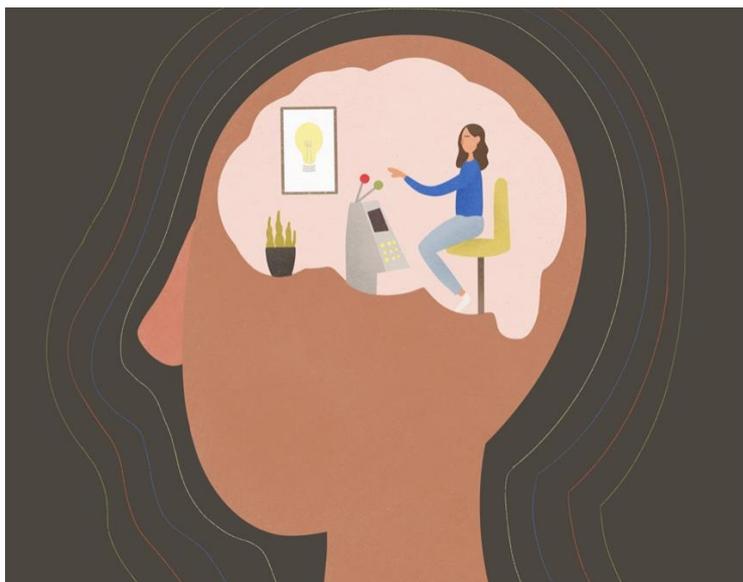
Visualiza
constantemente un
futuro cercano
esperanzador,
poniendo en
imágenes mentales
un escenario
saludable y
triunfador.

49. Evita los trucos del pensamiento



- Filtros negativos
- Pensamientos mágicos
- La ley del todo o nada
- Leer la mente de los demás
- Catastrofizar el futuro
- Generalizar experiencias negativas
- Evitar los tengo que y debo que

50. *Metacognición positiva*



Durante el día, haz una pausa para “observar” tus pensamientos desde afuera, sin juzgarlos, solamente notar qué estás pensando. Es muy positivo aprender a pensar acerca de lo que pensamos; de esta manera podemos apagar pensamientos que no nos están permitiendo avanzar o superar algún suceso.

51. Perdona a los demás



Por salud física, mental y emocional propia, date la oportunidad de perdonar. Es muy positivo perdonar pensando en el bien que hace al otro, pero sobre todo el bien que nos hace a nosotros mismos soltar, liberarnos del pasado y avanzar.

*52. Busca
actividades que te
lleven al flow*



Flow es un estado al que llegamos cuando la creatividad, el disfrute y el reto se unen mientras llevamos a cabo un proyecto.

Has llegado al final de la lista

A lo largo de estas 52 semanas has ido adquiriendo importantes herramientas para tener una perspectiva más positiva de la vida, para mantener una mente antifrágil y disfrutar más de cada día.

Recuerda que siempre puedes acudir a las lecciones que aprendiste aquí para aplicar en tu empresa, en tu hogar, o en cualquier circunstancia o lugar.

Bibliografía

Castillo, J., Castillo, M., & Castillo, M. (2013). *Psiconeuroestética: La Fiesta del Cerebro a través del Arte y las Emociones* (1° edición). Opus Editorial.

Castillo, J., Castillo, M., & Castillo, M. (2018). *La Dieta Emocional del Cerebro*. (2° edición). Opus Editorial.

Castillo, J., Castillo, C. & Castillo, M. (2021). *Inteligencia Antifrágil*. (1° edición). Opus Editorial.

Gardner, H. E. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. (1st ed.). Basic Books.

Ornish, D., & Ornish, A. (2019). *Undo it!: How simple lifestyle changes can reverse most chronic diseases*. Ballantine Books.

Taleb, N. (2013). *Antifragil. Las cosas que se benefician del desorden* (Spanish Edition). Paidós.

'The weekend has landed!' Carnavalesque youth rebellion in the Ecstasy film *Human Traffic* (Justin Kerrigan 1999 UK) - Scientific Figure on ResearchGate. Available from: https://www.researchgate.net/figure/Graph-printed-in-The-Economist-based-on-research-by-David-Nutt-et-al-on-behalf-of-the_fig1_272480545 [accessed 4 Jan, 2022]

Swart, Tara. 2019. *The Source: Open Your Mind, Change Your Life*. London: UK. Penguin Random House.

El libro prohibido de la autoestima es material educativo en apoyo a la comunidad por parte de Opus Editorial y el Dr. José Castillo Ruiz, como parte de la campaña de salud **¿Cómo está tu ánimo?**

Agradecemos a esta casa editorial su apoyo en la edición y producción de esta obra gratuita.

A fin de procurar fondos para continuar con los programas educativos que ofrecemos, se agradecerá cualquier donativo de manera voluntaria a la siguiente cuenta:

Opus Editorial BBVA

Cuenta para realizar depósito: 0141331833

CLABE para realizar transferencia: 012580001413318333

(Si necesitas una factura puedes solicitarla enviando un correo a info@josecastilloruiz.com)

Para conocer más sobre la campaña ¿Cómo está tu ánimo? visita <https://www.josecastilloruiz.com/como-esta-tu-animo>