

El Camino Al Bienestar Integral

El Arte De Reunir Cuerpo, Mente Y Propósito

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

En una sociedad intoxicada de cortisol y dopamina, donde las pantallas capturan nuestra atención y la gratificación instantánea reemplaza al esfuerzo sostenido, es que se lanza este mensaje contundente: "Es posible y urgente recuperar la mente para reconquistar la vida." La salud mental se ha convertido en el gran desafío del siglo XXI por ello debemos defender que entender el funcionamiento del cerebro, las emociones y el organismo es la única vía para vivir una vida más real y menos patológica.

El primer paso hacia el bienestar es un profundo proceso de autoconocimiento, es decir: "Tenemos que conocernos y comprendernos para vivir mejor" y para ello tenemos que identificar los cimientos emocionales, me refiero a los traumas, las heridas del pasado, los factores de estrés personales y los miedos que moldean nuestras reacciones. Cuando una persona ignora su historia, su cerebro permanece en modo alerta constante, liberando cortisol de manera crónica y activando síntomas psicológicos y físicos que acaban somatizándose. Por eso, conocerse implica observar cómo somatizamos, identificar qué nos pone en modo alerta y reconocer que todos, sin excepción, cargamos con miedos que condicionan nuestras relaciones y nuestra forma de interpretar la realidad.

El segundo pilar de este mensaje gira en torno a la calidad de los vínculos humanos y la comunicación asertiva, destacando que, para estar bien con alguien, lo primero y más importante es estar bien con uno mismo, pues las relaciones son el espejo donde se refleja nuestra salud emocional. Así mismo también hay que cuidar con quién nos conectamos, identificando las personas que nos suman, que nos fortalecen de las que nos restan con cortisol, y aunque nadie es tóxico, sino que lo es el efecto que producen en nosotros. La soledad se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para enfermar, y no solo entre los mayores, sino también entre jóvenes hiperconectados que sienten una profunda tristeza. La comunicación, en este contexto, es una habilidad que debe aprenderse: expresar cómo nos sentimos, gestionar el conflicto sin huir ni atacar, y entender que el dolor social como el abandono, el juicio o la humillación, activan las mismas zonas cerebrales que el dolor físico.

El tercer gran eje de este artículo es la batalla contra la cultura de la gratificación instantánea y la hiperespecialización que nos aleja del ser humano como un todo. Hoy debemos estar alertas ante una juventud y una sociedad adulta cada vez más intolerantes al aburrimiento, al dolor y al malestar, bombardeadas por estímulos dopaminérgicos, redes sociales, notificaciones, contenido viral, que erosionan la capacidad de atención sostenida y de frustración. No podemos pasarnos la vida huyendo del dolor, porque el dolor forma parte de la vida y quien no aprende a gestionarlo se convierte en esclavo de vías de escape destructivas, siendo un antídoto, cultivar el "estado de flujo", es decir, sumergirse en actividades creativas, manuales o intelectuales que desconecten la mente de la urgencia, apaguen el lóbulo parietal, responsable de la noción del tiempo y activen la corteza prefrontal en su máximo esplendor. Ya sea escribiendo, bailando, caminando en la naturaleza o practicando cualquier actividad que implique un reto moderado, el flujo devuelve al cerebro su capacidad de disfrute profundo y protege la salud mental de manera más efectiva que cualquier pastilla.

Finalmente, abordaremos sobre el optimismo no como un rasgo innato, sino como una habilidad que se puede educar. Depende de nuestra voz interior, de cómo interpretamos la realidad y de si estamos dispuestos a conectar con el presente y con la trascendencia más allá de las pantallas y la superficialidad. Técnicas como la contemplación, la introspección y la atención plena permiten ver lo que hay dentro de nosotros y fuera con ojos nuevos, conectando con las pequeñas alegrías del día a día. Dejemos claro que no todo debe ser patologizado ni medicado, pues existen procesos vitales que cada persona debe atravesar, y pedir ayuda profesional no es signo de debilidad, sino de valentía cuando la vida ha sido demasiado dura. Se les invita a seguir haciéndose preguntas, a abrir los ojos ante la verdad de nuestros síntomas y a construir, paso a paso, una existencia donde la mente, el cuerpo y el alma vuelvan a caminar en armonía porque la felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa.

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda