

Seamos mensajeros de Salud Integral

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Cuando hablamos de la salud integral estamos refiriéndonos a lo físico, mental y emocional; sin necesidad de vestir una bata blanca ni tener un título profesional de médico, enfermería o psicología para facilitar la existencia de salud, pues cualquier encuentro entre dos o más seres humanos con una vocación de ayudarse mutuamente puede generar un impacto muy marcado en la salud. Todos podemos ser mensajeros de la salud al llevar vitalidad a los demás, haciendo sus vidas alegres, tan solo con la palabra que tiene mucho poder, se logra maravillas, si nos lo permitimos tanto para el que comunica como para el que recibe el mensaje. Son estas palabras de corazón a corazón, las que sanan. Estar sano y feliz es una decisión personal.

Regalémonos esta oportunidad de experimentar la salud en todos sus ámbitos, que nos trae paz para encontrar la salida en cualquier situación densa, y de sentir felicidad para aceptar conscientemente lo que sucedió como resultado de nuestras actitudes y acciones, es decir hacernos responsables porque en el aprendizaje de cada evento de nuestra vida, ahí está nuestra auto liberación y con ella la salud y felicidad que merecemos.

Obremos salomónicamente juntos por hacer realidad una comunidad mucho más sana, más feliz, más humana, más unida, que por añadidura nos llegará el éxito. Se puede enseñar a ser feliz y saludable pero solo podemos aprenderlo si lo experimentamos y decidimos a continuar a seguir así.

La educación es una absoluta importancia, ha de ser una prioridad real en nuestras decisiones sobre la salud y felicidad. Sabemos que la maleabilidad del cerebro a pesar de la avanzada edad, nunca se pierde, ahora si sé es niño es muchísimo mayor; por ejemplo, la mejor manera de generar hábitos saludables en los adultos es que sus hijos empiecen a adoptar estos hábitos saludables, siendo la niñez una etapa básica para cimentar la salud integral.

La autoestima es el elemento que a nivel individual tiene más peso, porque enlaza todo tu SER, es cómo yo me estimo, me amo, me veo para poder estimar o amar a los demás y hacer algo para desear verlos saludables y felices si yo también me siento así. Es desde la niñez, desde nuestro niño interior donde tenemos que interiorizar el “yo soy capaz, yo soy una persona válida, digna de ser amada”, solo así nos sentiremos a gusto en nuestra piel y nos será más cómodo y fácil interactuar con los demás, logrando transmitir esa salud y felicidad que tanto anhelamos, en forma equilibrada. Comprender que si alguien me desprecia, es su forma de verme pero yo soy diferente, es decir jamás tomárselo personal, así evitaremos el enfado, seríamos menos reactivos, más equilibrados.

La autoestima es clave en todo esto, es qué tanto me valoro y qué tanto estoy a gusto conmigo mismo. Laboremos esta autoestima desde la infancia que hoy en día viene de entornos muy vulnerables, complejos o dañados y los maestros sí puede ayudar al niño(a) a revalorarse, a saber quién es y hasta dónde puede llegar, ir dándoles confianza con logros que estén más a su alcance y paso a paso irán trazándose retos más elaborados. Cambia tú primero y tu entorno empezará a iluminarse.

Empecemos a dar confianza al poder curativo del amor, el cual produce cambios hasta de nivel genético; y cabe resaltar al filósofo norteamericano Emerson cuando dijo: “La mayor desgracia de un ser humano no es morir, es no encontrar en su vida a nadie que lo ayude a lograr lo que es capaz de lograr.” Ello nos lleva a poner un espejo delante de una persona para que vea la mejor versión de ella misma, sacando su fe, entusiasmo, confianza, viendo sus oportunidades para reparar el pasado en el presente. Pedir apoyo es natural, es normal para lograr evolucionar.

Cada palabra, pensamiento, emoción o intención tiene un impacto en nuestro presente y el futuro que estamos creando, así mismo influye en las personas de nuestro entorno, por ello tenemos en primer lugar que reconocer lo que nos brinda una situación, luego agradecer sus bondades y felicitarlos porque hicimos lo mejor que pudimos. La sociedad en su conjunto tiene que ponerse al lado de la educación para ayudar y añadir valor. Seamos conscientes de lo que sucede en nuestro planeta, podemos negar algo hasta que sucede y nos golpeé de tal manera que será un shock y se dirá que ya no podemos hacer nada pero siempre hay un espacio entre dos momentos. Hay que poner los medios necesarios para que si esto sucede, sea mínimo.

Si deseas ser un gran mensajero de salud integral, tienes que ser consciente de la grandeza de tu labor y si generas en tu interior ilusión, entusiasmo, serenidad y confianza, independientemente de las circunstancias a tu alrededor, vas a tener un gran impacto en la sociedad porque si generamos intenciones y condiciones internas determinadas para crear una realidad, lo lograremos y lo más maravilloso es que repercutirán multiplicadas hacia nosotros por ello agreguemos valor a lo que hagamos que sea un impacto transformador.