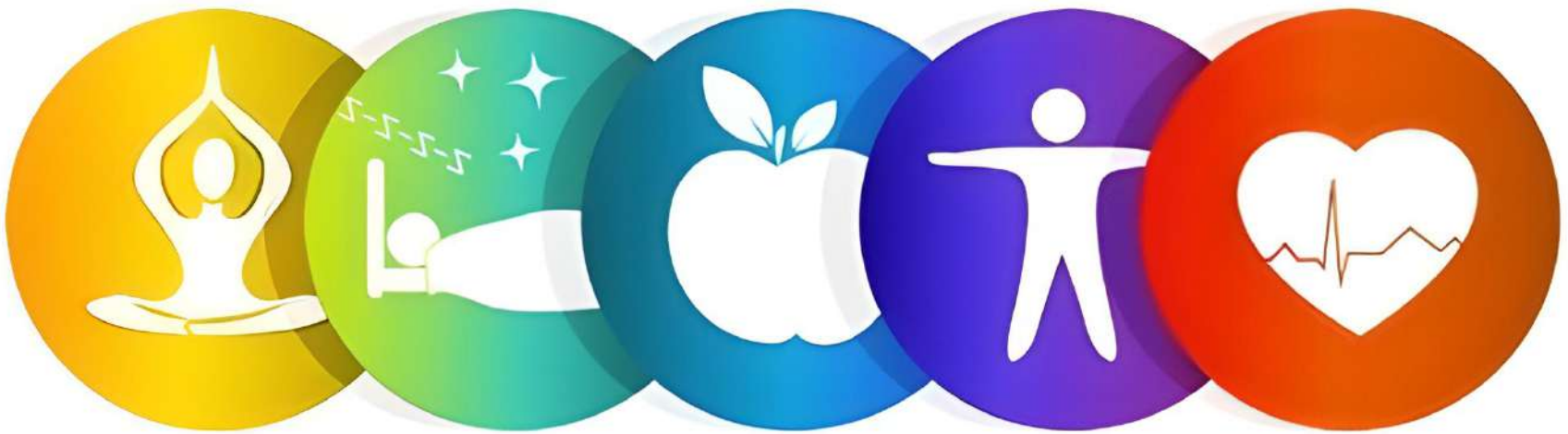


Bienestar Personal

Miércoles

28 de septiembre 2022



Guniita (2013) *Health symbols, rainbow colors healthy heart, healthy food, good sleep, yoga colorful design isolated on a white background*. Recuperado de <https://azulaira.blogspot.com/2019/02/salud-integral.html>

Bienestar personal: Balance de Vida

**DIEGO, EUGENIO, JOSE
LUIS, RODRIGO**

Todo ser humano es único gracias a los distintos aspectos que componen su ser, siendo los más destacables el mental, emocional y físico. es importante que exista un equilibrio entre estos y el resto de los aspectos de nuestra vida, ya que no son pocas las veces en las que hemos estado en un desequilibrio al descuidar nuestra salud integral por causas externas, siendo la carga excesiva de trabajo una de las principales.

Esto se debe a que, cuando tenemos demasiadas cosas que hacer, solemos abrumarnos e intentamos terminar todo lo más rápido posible para poder tener todo listo a tiempo, aunque esto implique que no nos demos tiempo para estar bien nosotros mismos. Y no digo que cumplir con las fechas de entrega esté mal, si no que es importante encontrar una forma de cumplirlas al mismo tiempo que cuidamos nuestro bienestar integral, de lo contrario, trabajar de más sin descansar lo suficiente o someternos a una cantidad excesiva de estrés puede traer consecuencias graves no solo emocionales si no también físicas.

Por dar un ejemplo, cada vez que nos estresamos nuestro hipotálamo libera ciertas hormonas en nuestro torrente sanguíneo, entre ellas la adrenalina – que puede causar insomnio, el cual a su vez afecta la memoria y la capacidad de aprendizaje – y el cortisol – que debilita el sistema inmune al reducir la cantidad de glóbulos blancos, encargados de atacar a las enfermedades, que hay en nuestra sangre –.

Para poder lograr este equilibrio es importante cuidar dos cosas: esforzarnos sin sacrificarnos – es decir, hacer lo mejor que podamos sin perder noción de nuestro bienestar – y buscar la excelencia en vez de la perfección – hacer un trabajo que cumpla los requisitos en el tiempo que tengamos con los recursos que tengamos sin querer que quede perfecto si no es necesario –.

Lo mejor que podemos hacer cuando tenemos mucho trabajo pendiente no es intentar hacerlo de corrido para acabar lo antes posible, si no intercalar por lo menos 10 minutos de descanso cada media hora, así podremos estar más concentrados durante el tiempo que estemos trabajando y, por lo tanto, seremos capaces de terminar el trabajo más rápido, debido a que cuando estamos muy cansados y estresados tendemos a distraernos con otras cosas. La importancia de tomar descansos para estar concentrados y despejados se puede ejemplificar con una pequeña historia:

Hubo una vez dos leñadores que decidieron competir para ver quién podía talar más árboles en un día.

Ambos empezaron al mismo tiempo, al salir el sol. El primer leñador taló incansablemente hasta que cayó la noche, creyendo que ganaría ya que de vez en cuando podía escuchar que su contrincante se detenía mientras que él nunca lo hizo.

Sin embargo, al final del día el segundo leñador había conseguido sacarle varios árboles de ventaja. El primer leñador, confundido, le preguntó cómo había logrado esto, a lo que el otro le respondió que, cada cierto tiempo, se había detenido a afilar el hacha, para así poder trabajar mejor.

Otro aspecto importante a considerar es que nuestra forma de percibir las cosas – determinada por nuestros pensamientos – impacta significativamente nuestras emociones y viceversa, lo cual implica que si estamos constantemente pensando en todo lo que tenemos pendiente cuando ni siquiera ha llegado el momento de hacerlo a la mera hora cuando estemos por empezar a terminar los trabajos es muy probable que nos sintamos abrumados y nos distraigamos con otra cosa.



Macrovector (2021) *Dos leñadores en el bosque talando árboles con hachas y apilando troncos en la ilustración de dibujos animados de hierba*. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/dos-lenadores-bosque-talando-arboles-hachas-apilando-troncos-ilustracion-dibujos-animados-hierba_16608266.htm



16th Street Consulting (2021) 1*O07hw_4d_mtGNNlv2CNP_g. Recuperado de <https://www.ucsc.cl/noticias/mindfulness-atencion-plena-desde-la-modalidad-de-hacer-a-la-de-ser/>

Bienestar personal: Consejos para el bienestar integral

DIEGO, EUGENIO, JOSE LUIS, RODRIGO

ESTAR PRESENTES: AQUÍ Y AHORA.

Existen varias formas de desarrollar esta habilidad, siendo la más popular el “Mindfulness”, que consiste en enfocarte en algo que te regresa al presente (tu respiración, algo que estes sintiendo físicamente, los sonidos de tu alrededor, etc), mientras tratas de mantener tu mente en blanco. Aprender este

o algún otro tipo de meditación ayuda considerable a nuestra paz y tranquilidad interiores, sirviéndonos para frenar el flujo constante de pensamientos que pasan por nuestra cabeza y poder concentrarnos en lo que está pasando en el momento presente.

QUERERSE A UNO MISMO

Es importante aprender a querernos a nosotros mismos, porque tener pensamientos negativos acerca de nosotros mismos afecta significativamente nuestro estado de ánimo. Lo mejor es aprender a reemplazar estos pensamientos por otros que nos animen y nos hagan sentir bien.

SER AGRADECIDOS

A veces tendemos a fijarnos solo en las cosas que no nos gustaron de nuestro día, cosa que realmente no ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo. Esto es normal ya que es, por decirlo de alguna forma, parte de la programación por defecto de nuestro cerebro. Sin embargo esto no significa que no podamos “reprogramarlo” para que se fije en las cosas buenas, siendo un método pensar en 3 cosas de las que estemos agradecidos que pasaron en nuestro día. Esto nos ayuda a aprender a fijarnos en lo positivo de las cosas, en consecuencia mejorando nuestro estado de ánimo.

ESTAR PRESENTES: “¿Y SI...?”

Otra cosa que comunmente hacemos y que no contribuye a nuestro bienestar, en este caso emocional, es pensar en posibles escenarios que podrían llegar a pasar en un futuro en relación a un evento específico (¿Y si repruebo el examen?, ¿Y si se me olvida la bata de laboratorio?, ¿Y si no termino toda la tarea para mañana?) sin siquiera intentar pensar en una solución.

Para empezar, es absurdo hacerte preguntas sin tener intención de contestarlas, y segundo, no tiene sentido preocuparse pensando en algo que probablemente ni siquiera va a pasar, de manera que lo mejor es que, cuando tengamos estos pensamientos, (en vez de simplemente preocuparnos) pensemos en un plan de acción o en una forma de evitarlo (si repruebo el examen, estudiaré más la próxima vez para reponerme / estudiaré el día antes para no reprobar; pondré un recordatorio para no olvidar la bata; Voy a concentrarme especialmente y evitar distractores para terminar la tarea y la

haré lo mejor que pueda con el tiempo que tengo), puesto que el saber que seremos capaces de manejar la situación nos dará una mayor tranquilidad.

Ahora bien, a muchos de nosotros todo esto nos parecerá aburrido y que no vale la pena, pero con intentarlo no se pierde nada y además realmente no se puede juzgar algo sin haberlo experimentado o probado antes, de manera que si después de intentarlo siguen pensando de igual manera están no hay nada más que hacer.

La única condición es que cuando lo intenten lo hagan con la predisposición de que es una tontería que no funciona, porque como ya mencioné anteriormente, nuestros

“Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.” – William Shakespeare

pensamientos tienen un impacto importante en nuestra forma de percibir las cosas, así que si estamos predispuestos con pensamientos negativos hacia algo lo más probable es que o no lo hagamos bien o que busquemos cualquier razón para seguir opinando que es aburrido y no funciona.

Bienestar Personal:

Recursos adicionales

Para finalizar nos gustaría incluir algunos recursos para aquellos que estén interesados en conocer más acerca del tema o aprender a gestionar el estrés y desarrollar habilidades para lograr tranquilidad interior y una mejor salud emocional.

- Libro: “Confianza Total” por Verónica de Andrés y Florencia Andrés. Este libro trata de toda la teoría (científicamente comprobada) de como influyen nuestros pensamientos en nuestras emociones fundamentada en el funcionamiento del cerebro, así como de estrategias para lograr tus metas y superar las dificultades que esto conlleva (la pregunta principal que plantea el libro es: **¿Qué harías hoy si supieras que no vas a fracasar?**)
- Libro: “Super Powered” por Renee Jain y Dr. Shefail Tsabary. Contiene explicaciones de las distintas causas de la ansiedad al igual que cómo manejarlas; el libro contiene ejemplos de situaciones en las que se presenta cada causa de la ansiedad, ilustraciones y actividades (no, no es un libro infantil, sigue siendo mayormente texto y las ilustraciones son blanco y negro)
- Aplicación: “Healthy Minds”. Es una herramienta (100% gratuita) que contiene un programa de audios para meditación e informativos que se enfocan en ayudar al oyente a desarrollar habilidades para su bienestar mental. También tiene bases científicas provenientes de distintos estudios.

Referencias bibliográficas:

De Andrés V. y Florencia V. (2016) *Confianza total*. Distrito Federal, México: Penguin Random House

Morató A. (2018) *De grande quiero ser feliz*. Distrito Federal, México: Penguin Random House

Jain R. y Tsabary S. (2020) *Super Powered*. Nueva York, Estados Unidos: Random House