

UTILIZANDO EL PODER DE MI MENTE “MI MUNDO SE TORNA SEGURO”

**Vilmania Mambrú Tavarez, PsyD
Directora de Programa Graduado
Universidad Ana G. Méndez (Recinto de Cupey)
Miembro de la Junta Directiva (Vocal) FER**

En los últimos años la ciencia ha establecido de manera contundente que “el cuerpo se ve afectado por los pensamientos y las creencias del individuo”.

Ya no sólo el estrés se ve como un factor determinante en la salud; sino que también, se ha encontrado que “el pensamiento positivo y las creencias del individuo sobre sí mismo “son capaces de activar una respuesta de sanación, de la misma forma que ocurre cuando frecuentemente un paciente va al médico y al exponer su situación de salud, posiblemente le recetan un placebo.

El estudio de la sanación mente-cuerpo (*mind-body healing*), ha sido motivo de curiosidad para los periodistas y estudiosos del tema. Recientemente se han publicado artículos y libros, como por ejemplo el libro *Cure: A Journey into the Science of Mind Over*, escrito por Jo Marchant, una periodista que por mucho tiempo se ha encargado de revisar diferentes estudios científicos, y ha entrevistado a personas que han experimentado la sanación facilitada por el pensamiento, lo cual le llamo la atención. Desde entonces, la Sra. Marchand ha utilizado técnicas y ha hecho la salvedad, de que cualquiera de nosotros puede de igual forma hacer uso de estas y de hecho, ha integrado el uso de la tecnología en su práctica, para lograr sentirse completamente estable.

Existe evidencia científica que sustenta el poder de sanación del pensamiento, como por ejemplo, el utilizar métodos de entretenimiento sencillos podrían llegar a tener un efecto analgésico en nuestra mente y nuestro cuerpo, lo cual en estos precisos momentos es como un bálsamo protector para nuestro cuerpo y nos ofrece una oportunidad de reintegrarnos a la vida normal de forma adecuada, sin tanto “estrés y/o ansiedad” dentro de todo lo que hemos estado experimentando con la Pandemia del Corona Virus (COVID-19).

Si no entendemos, que hay distintas maneras de aliviarnos mentalmente, y que a su vez, nos sirven para ejercitar nuestro cerebro de otra forma que no sea esperando cada mañana los medios escritos, televisivos, radios o posible información errónea que nos traen nuestros familiares, entonces - estaremos promoviendo la adquisición de una nueva enfermedad causada por lo que tampoco vemos, por “nuestra mente”.

La literatura refiere que nuestra percepción mental del mundo constantemente informa y guía nuestro sistema inmunológico, de una forma que nos permite responder y/o prevenir adecuadamente a posibles amenazas futuras. Es por lo anterior, que cuando nuestro sistema immune ataca al cuerpo por error, lo hace entendiendo “que hay un problema” y se defiende.

La respuesta de sanación mediada por el pensamiento parece operar en sentido contrario que el estrés, y aunque sabemos que el estrés tiene la función evolutiva de protegernos del peligro, al colocarnos en el famoso modo "huir o luchar" (contra las amenazas invisibles sostenidas por la creencia de la mente), es menos evidente, para muchas personas, que también esa misma lucha de huir o pelear puede llevarnos a seguir peleando por nuestro bienestar, una vez que estemos fuera del encierro en que hemos estado por un tiempo, y todo por supuesto, “procurando nuestro bienestar”.

Por otro lado, ser positivo y estar en control también mitiga el estrés, nos hace sentir sanos y seguros, promueve creencias optimistas, disminuye la susceptibilidad a la enfermedad y la sobre actividad de nuestro cuerpo, lo cual resulta ser excelente, ya que reduce la respuesta de “correr o pelear”, promoviendo en nuestro cuerpo una respuesta de “descanso y seguridad”, lo cual es esencial para el buen funcionamiento de nuestra mente y nuestro cuerpo, ya que el mismo se repara de forma natural.

Tenemos la oportunidad de salir fortalecidos del confinamiento

¿Qué podemos hacer para que el confinamiento sea una oportunidad para salir fortalecidos?

1. **Calmar la mente-** para poder estar centrados en nuestra salud y bienestar propio y de nuestra familia
2. **Mantener el foco en lo que es importante-** hay mucha información, pero también mucha desinformación, por lo cual es importante verificar que las fuentes de información que tengamos sean confiables
3. **Conectar con nosotros mismos-** para poder conectarnos con el exterior de forma saludable



(sustituirla)

No es lo mismo estar en cuarentena en nuestros hogares con un familiar enfermo, que estando todos sanos

No es lo mismo estar todos encerrados por la cuarentena con menores de edad, que pasarla estando a solas

No es lo mismo tener que laborar diariamente desde nuestros hogares por más de 8 horas o simplemente no tener nada que hacer

Nada hoy es igual para mí, ni para ninguno de nosotros y si por causa del COVID-19 perdiste a un ser querido, mucho menos lo será

Nada será igual, si la persona que está en cuarentena ha padecido de condiciones mentales ...

Nada será igual para un mundo... que se defiende de lo que sencillamente no puede ver

Hay actividades sencillas que nos ayudan a ejercitar nuestra mente y tienen tanto beneficio en nuestra salud como las actividades físicas, por ejemplo:

1. Leer o escribir un libro sobre nuestra vida (activa la creatividad y actividad cerebral y es un tipo de terapia importante y ha sido probada, que cuando nos narramos a nosotros mismos o a los demás, esa narrativa se convierte en una experiencia sanadora). Si ese escrito integra foto, es mucho mejor.

2. Manualidades: ejercitan nuestras capacidades, estimulan la creatividad, paciencia, orden, y nos ayudan a trabajar los aspectos de movilidad – en adición, a ser un tipo de ejercicio.

-crear álbumes de fotos, cerámicas, coser, tejer, bordar, e inclusive nuestros patios, algo que no nos cuesta tampoco... es altamente terapéutico, ya que el contacto con la naturaleza nos permite conectarnos con nosotros mismos...

3. Armar rompecabezas, sopas de letras.

4. Escuchar música o aprender a tocar un instrumento: la música activa de forma Inmediata las ondas cerebrales y esto es fabuloso. En adición a activar la capacidad motora del cerebro, no se mite un estado de paz y calma).

5. La conexión social- el estar tanto tiempo confinados en el hogar, se va a convertir en otra especie de duelo, cuando tengamos que dejar de compartir 24/7 con ese familiar que estuvo con nosotros, por lo cual es importante que no se pierda la conexión con nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo que son nuestra familia extendida (conectarnos vía teléfono, mensajes, video- llamadas u otro medio- correo: con envíos de tarjetas, cartas, etc..)

6. Preparar nuestra agenda...

Pensamiento Final:

Si analizamos bien el momento difícil que hemos estado pasando todos (en el mundo, en el país y como personas), entenderemos que todo lo acontecido puede ser una gran oportunidad para aprender a ser psicológicamente más flexibles, a estar más conscientes de nuestra fragilidad y de la falta de control que tenemos sobre nosotros mismos cuando se trata de algo que no tenemos de frente. Por lo cual debemos de estar más atentos a lo que verdaderamente es importante de ahora en adelante en nuestras vidas...a amar más, compartir más y a no esperar las fechas importantes para atender lo que ahora sí podemos ver... ¡Nuestras familias!