

**Fuente:** Conexión Universitaria, UDLAP

**Fecha:** mayo, 2019

## Tu mente, tu mejor medicina

**Autor:** Mtra. Rocío Álvarez, Egresada, UDLAP.

**Health Coach.**

La primera vez que surge el concepto placebo es en la Segunda Guerra Mundial, cuando a unas enfermeras se les termina la morfina para los soldados y deciden inyectarles agua con sal en su lugar y, sorprendentemente el dolor desaparecía. Este es un ejemplo muy claro del poder que tiene nuestra mente sobre nosotros y, todo lo que realmente creemos, se manifiesta en nuestro cuerpo físico.

De acuerdo con la Dra. en medicina integrativa Joan Borysenko, en su libro “The power of the mind to heal”, la medicina “mente-cuerpo” se define como una medicina que se centra en las interacciones entre el cerebro, la mente, el cuerpo y el comportamiento. El concepto fundamental, radica en el respeto por la valorización de la capacidad personal para el autoconocimiento y autocuidado.

Nuestras vidas se resumen en las historias que nos contamos a nosotras mismas sobre la salud. Cuando recibimos algún cuidado, cuando alguien nos mira con ojos de bondad y compasión, cuando sentimos que somos profundamente respetadas, entonces el estrés se reduce, se estimula nuestro sistema de placer, disminuye la ansiedad y depresión, aumenta nuestro bienestar y disminuyen los síntomas físicos de cualquier enfermedad.

Más del 80% de las consultas médicas son por afecciones relacionadas con el estrés, siendo este el mayor problema de nuestro sistema de salud en la actualidad. El estrés se origina por lo que nos decimos y por cómo reaccionamos ante lo que sucede. Existen varias técnicas para manejar y soltar el estrés en nuestro cuerpo, una de ellas es la espiritualidad.

En el artículo de George Vaillant publicado por Harvard “Positive emotions, spirituality and the practice of psychiatry”, define espiritualidad como un grupo de 8 emociones positivas: asombro, amor, confianza, compasión, gratitud, perdón, alegría y esperanza. Cuando somos capaces de sentir todo esto, podemos sentirnos conectadas con algo superior a nosotras.

El camino de la sanación según la medicina “mente-cuerpo” consiste en transformar el dolor, el estrés y la enfermedad en un viaje de auto sanación e iluminación. Necesitamos sentirnos amadas y que alguien nos ayude a estar con nosotras mismas mientras enfrentamos y vivimos nuestro dolor.

Detrás de cada enfermedad existe una historia sobre nosotras y nuestra vida. Una vez que encontramos esta historia, somos capaces de reconocer la dolorosa verdad y enfrentarla. Por

ejemplo, el sobrepeso es un síntoma, porque la persona está usando la comida para aliviar un dolor más profundo o puede estar cubriendo alguna herida que necesita ser protegida con grasa.

Las enfermedades tienen un mensaje y un significado, cuando lo escuchamos tenemos una oportunidad de aprender.

Carl Jung decía que “no se alcanza la iluminación imaginando figuras de luz; sino haciendo consciente a la oscuridad”. Por lo tanto, es la aceptación total de nuestras heridas, lo que nos va a sanar.

Alguna vez te has preguntado, ¿en qué formas estás cargando equipaje emocional de tu pasado? Todo aquello que te impide vivir en el aquí y el ahora.

Uno de mis maestros me decía constantemente que “somos seres espirituales en un mundo material, aprendemos lecciones y experimentamos cosas”. Todas las experiencias vividas en el pasado desde nuestra niñez, forman parte de una carga pesada y, con el tiempo, esta puede desarrollar una enfermedad crónica.

## **¿Qué podemos hacer para soltar la carga y reinventar nuestro futuro?**

Una de las técnicas de la medicina “mente-cuerpo” consiste en revisar la historia que nos contamos constantemente sobre nosotras mismas e identificar si estamos actuando desde el papel de víctima. No es posible empoderarnos y ser víctimas al mismo tiempo; por lo tanto, habrá que soltar ese comportamiento. Una vez que lo hacemos, entonces podemos identificar nuestras verdades dolorosas, honrando nuestros puntos sensibles y creando una nueva y más inspirada historia sobre nosotras mismas.

Es nuestra responsabilidad que esta nueva historia incluya mucho amor propio, todo lo que hemos necesitado siempre ha estado dentro de nosotras, todas las áreas de nuestra vida se ven afectadas por cómo nos tratamos a nosotras mismas, tiene que ver con todas las acciones, comportamientos, hábitos y normas que nos autoimponemos.

### **Para tener amor propio necesito:**

**Aceptarme:** es perdonarme a mí misma por el papel que he jugado en mi vida y que me aleja del amor propio. En pocas palabras es saber que **“soy suficiente, tengo suficiente y hago suficiente”**.

**Respetarme:** la forma más noble de integridad es honrarme a mí misma; “es decir sí cuando es sí” y “no cuando es no”. Es preguntarme ¿en qué situaciones me estoy colocando yo al final? ¿qué estoy tolerando que no quiero ser?

**Hacer conciencia:** empieza con la autoobservación, haciendo una pausa y preguntándome ¿qué pasa conmigo en este momento? La meditación y las respiraciones ayudan a desarrollar esta habilidad de introspección y conciencia.

**Conocerme:** es explorar quién soy, saber que puedo escribir mi propia historia y tener claros los valores centrales que rigen mi vida.

**Confiar en mí:** es permitir que otras personas tengan sus propias experiencias, y yo las mías; es saber que puedo expresarme y ser tal como soy.

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo, si logramos transformar todas las creencias negativas que tenemos sobre nuestra historia y nuestro pasado... estaremos en el camino correcto de la sanación, donde el amor propio funciona como un constante “regreso al hogar” (a nosotras mismas). El amor facilita la curación: transforma la vida, y la sanación es el camino a casa, hacia quienes somos.

**Tags:** medicina, “medicina mente-cuerpo”, mente, autoconocimiento, autocuidado, amor propio, estrés, salud, sanación, enfermedad.

**Acerca del autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work<sup>®</sup> Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”