





**LA CLAVE**  
ESTÁ EN  
**TI**

LA CLAVE ESTÁ EN TI

Félix Roldán

ISBN: 9798373971690

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones, ampliaciones por parte del autor, así como son de su responsabilidad las opiniones que en ella se exponen.

Quedan prohibidas dentro de los límites establecidos por la ley, bajo las prevenciones legalmente previstas, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

# **LA CLAVE** ESTÁ EN **TI**

TE ACOMPAÑO A DESCUBRIRLA  
MENTE-CUERPO-ESPÍRITU

**Félix Roldán**



*Este libro está dedicado a:*

*Mi mujer, mis hijos y mis nietos que siempre han creído en mí  
y me han apoyado en este proyecto permitiendo  
que pasase mucho tiempo separado de ellos  
para que pudiese hacerse realidad esta obra.*

*A mis amigos, y a todas aquellas personas  
que de alguna manera han compartido la vida conmigo,  
ayudándome a crecer y a mejorar.*

*Grandes autores que han sido y siguen siendo  
una fuente de inspiración.*

# ÍNDICE

**INTRODUCCIÓN . . . . . 11**

**PARTE I: EL ÁMBITO DE LA MENTE (Te entiendo) . . . . . 17**

**CAPÍTULO I: LA MENTE, UNA MÁQUINA . . . . . 19**

**NEUROPLASTICIDAD (Capacidad para cambiar) . . . . . 24**

**¿TE ATREVES A CAMBIAR? . . . . . 26**

**PENSAR DE FORMA DIFERENTE . . . . . 27**

**DOMINA TUS EMOCIONES . . . . . 33**

**ESTRÉS (¡Apaga el móvil, sal y lo agradecerás!) . . . . . 44**

**CAPÍTULO II: SIGUIENTE PASO EN NUESTRO VIAJE . . . . . 50**

**APRENDO A QUERERME . . . . . 55**

**UN CHUTE DE AUTOESTIMA (Qué bien sienta) . . . . . 63**

**CAPÍTULO III: DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS . . . . . 67**

**PENSANDO EN POSITIVO (¡Todo puede cambiarse!) . . . . . 68**

**VISUALIZANDO MIS METAS (SAR) . . . . . 75**

**COMPLETANDO LA PRIMERA CLAVE (Nos relajamos) . . . . . 78**

**TE ENTIENDO . . . . . 84**

**EJERCITA TU MENTE . . . . . 86**

**PARTE II: EL ÁMBITO DEL CUERPO (Te acompaño) . . . . . 89**

**CAPÍTULO I: CUIDA TU CUERPO,  
TIENE QUE DURARTE TODA LA VIDA . . . . . 90**

**EL UNIVERSO ESTÁ EN MOVIMIENTO (No te pares) . . . . . 94**

**BENEFICIÉMONOS DEL EJERCICIO (Conoce tu cuerpo) . . . . . 96**

**NADIE SABE LO QUE PUEDE CONSEGUIR (Hasta que lo intenta) . 100**

**MOTIVACIÓN . . . . . 103**

**FUERZA, FLEXIBILIDAD, CAPACIDAD AERÓBICA . . . . . 106**

**NO PIENSES DEMASIADO (¡Ponte en marcha!) . . . . . 128**

<b>CAPÍTULO II: UN NUEVO CAMINO POR RECORRER . . . . .</b>	<b>132</b>
<b>ALGUNOS HÁBITOS QUE TE PUEDEN AYUDAR . . . . .</b>	<b>134</b>
<b>ALIMENTACIÓN . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>¡POR FIN! LLEGA EL DESCANSO . . . . .</b>	<b>147</b>
<b>OTROS HÁBITOS (Que nos pueden ayudar) . . . . .</b>	<b>150</b>
<b>PARTE III: EL ÁMBITO DEL ESPÍRITU (Te ayudo) . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>CAPÍTULO I: EN LO PROFUNDO DE NUESTRO SER . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>CONECTAR CON TU INTERIOR . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>DE LO REFERENTE AL ALMA . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>VIVIR CON PROPÓSITO . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>SIN ESCAPATORIA . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>CAPÍTULO II: REENCUENTRO . . . . .</b>	<b>172</b>
<b>ELEGIR LA VIRTUD . . . . .</b>	<b>172</b>
<b>LA BELLEZA . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>CAPÍTULO III: UN ÚLTIMO PASO MÁS . . . . .</b>	<b>184</b>
<b>PARA Y MEDITA . . . . .</b>	<b>184</b>
<b>ORACIÓN/MEDITACIÓN/CONTEMPLACIÓN . . . . .</b>	<b>186</b>
<b>EPÍLOGO FINAL . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>BIOGRAFÍA . . . . .</b>	<b>199</b>



# Introducción

**Q**uería comenzar dándote las gracias por comprar este libro, teniendo tanto donde escoger has optado por elegir este y eso significa mucho. Te aseguro que será un gran paso para ti, ¡comenzamos el viaje!

## LOS COLORES

He querido diferenciar los epígrafes de cada uno de los ámbitos que vamos a desarrollar en este libro para que nos ayude a entender algo mejor el significado intrínseco que quiero mostrar de cada uno de ellos. Al final del libro encontrarás un mapa mental donde podrás visualizar fácilmente los ámbitos y los diferentes capítulos.

▣ **MENTE:** Hace referencia al corazón, donde residen nuestras emociones, los sentimientos. Significado: fuego, amor, drama, poder, fuerza, emoción, pasión, violencia e ira.

▣ **CUERPO:** Hace referencia a nuestro físico. Desde donde realizamos nuestro esfuerzo, nuestro trabajo. Donde más visibles se muestran las huellas del paso del tiempo. Significado: libertad, lealtad, armonía, verdad, energía física, deporte.

▣ **ESPÍRITU:** Hace referencia a nuestra alma, a nuestro interior, a lo invisible. Significado: tranquilidad, calma, posteridad, salud, esperanza, optimismo.

## TODOS ES POSIBLE

Fauja Singh empezó a correr a los 89 años para combatir la tristeza por la pérdida de sus seres queridos (esposa y dos de sus hijos). Completó su último maratón teniendo 100 años y batió todos los récords. Entre su primer maratón y el segundo mejoró en una hora su marca. Finalmente, su récord personal en la distancia fue de 5:40 h, algo insólito para una persona de más de 90 años. Es la persona de mayor edad en terminar un maratón, además de batir otros 5 récords mundiales en diferentes distancias. No es raro que un corredor aficionado diga que empezar a correr le salvó la vida. Fauja no es una excepción a esa regla y es también un ejemplo perfecto de superación y ganas de mantenerse activo. El legendario corredor nació en Punjab en el año 1911 y en su infancia tuvo problemas para desarrollarse correctamente, los médicos pensaron que no podría ni siquiera caminar. Pero ya en su juventud él demostró que estaban equivocados. «Los médicos no pudieron entender por qué tuve problemas para caminar cuando era niño, ni pudieron entender por qué pude comenzar a caminar y, finalmente, a correr. Pienso en ello como un recordatorio de que todos nuestros cuerpos son diferentes, al igual que nuestras experiencias. Toda mi vida, la gente me puso limitaciones. El chico al que molestaban por no poder caminar se convirtió en la persona de mayor edad en correr una maratón. Fui el primer hombre de 100 años en correr 42 km... mi secreto para una vida larga y saludable ha sido cuidar mi **mente, cuerpo y alma**. Todos los días, me desafié a mí mismo a pensar, hacer ejercicio, comer sano y rezar».

He querido comenzar con una historia que nos ayude a vislumbrar la intención por la cual escribí este libro. Quería mostrar, a través de este relato, que cualquier objetivo o sueño que tengamos, por imposible que parezca, si encontramos la manera de realizarlo, la motivación y ponemos determinación,

podemos llegar a conseguirlo. Seguramente casi ninguno de nosotros correremos un maratón con 100 años, pero esta experiencia nos muestra hasta dónde podemos llegar si nos lo proponemos. Mi intención al escribir este libro es demostrar cómo podemos encontrar *la clave* que necesitamos para cambiar aquellas cosas que no acaban de marchar bien en nuestra vida y activarla con cada uno de los ámbitos que necesitamos desarrollar y potenciar: **mente, cuerpo, espíritu**. Al igual que el protagonista de la historia. Voy a mostrártelo a través de mi experiencia y mis conocimientos, con ejemplos y ejercicios para que puedas activar en ti la clave que necesites. Te ofrezco abrir nuevos caminos que seguramente desconozcas y que te invito a descubrir. Necesitamos a veces cambiar la forma de hacer las cosas, tener un mayor conocimiento o desarrollarlas, para que aparezcan los cambios. Yo te puedo ayudar y te voy a acompañar en este viaje. La idea de escribir este libro surgió hace varios años cuando descubrí que mi vida se había ido transformando poco a poco a través de experiencias por medio de eventos de ensayo y error, y que puse en práctica sin ser muy consciente de que estaba desarrollando las tres dimensiones en las que se basa el libro. Esto es lo que quiero ayudarte a descubrir y desarrollar para alcanzar el equilibrio que todos necesitamos. Si necesitas y deseas cambiar algo y tal vez no sepas por dónde empezar, si necesitas un empujón para continuar con aquellas cosas en las que te quedaste anclado, o simplemente quieres seguir creciendo: **te invito a recorrer este camino** y descubrir que LA CLAVE ESTA EN TI.

La idea de escribir este libro surgió hace varios años mientras conversaba con mis hijos y les comentaba que me había dado cuenta de que llevaba tiempo encontrándome en mejor estado de forma desde que había entrado en la década de los 50 que diez años antes. Les decía, como ejemplo, que me había dado cuenta de que, con respecto al ejercicio físico, en esos momentos era capaz de correr 10 o 12 km cuando unos

años antes me costaba realizar 3 km. O podía nadar media hora seguida cuando antes me costaba hacer dos largos. En el aspecto de la salud, entre otras cosas, sufrí durante años una hernia de hiato que me diagnosticaron cuando cumplí los 35 años, (tenía que tomar un omeprazol diario para neutralizar los ácidos estomacales) y que con el paso del tiempo, variando la dieta (cambié leche por bebida de soja, entre otros) y realizando ejercicios de relajación, desapareció hasta el día de hoy en que no he vuelto a tomar antiácidos ni a sufrir de reflujo. O el colesterol, las pruebas me salían con niveles elevados en comparación con los parámetros normales y, con el paso del tiempo, realizando deporte y cambiando la alimentación, descendieron a unos niveles normales. Caí en la cuenta, en un momento dado, de que mi vida se había ido transformando poco a poco casi sin darme cuenta, poniendo en práctica los tres pilares en los que se basa este libro y en donde te descubro, desde la práctica, la humildad y la experiencia, situaciones que me limitaban, me incapacitaban o temía, y que, de alguna manera, todos sufrimos en algún momento de nuestra vida. Cuestiones como no sentirnos bien con nosotros mismos, con nuestro físico, con nuestra manera de ser, con nuestra manera de relacionarnos, de entender el mundo o teniendo sentimientos de soledad, inseguridad, temor, ansiedad, desesperanza... y que quiero compartir contigo, para que descubramos la manera de vencerlas.

## LA CLAVE ESTÁ EN TI

Te voy a ayudar con mi experiencia de más de tres décadas, mostrándote algunas de las maneras de ejercitar y potenciar cada uno de los tres ámbitos en los que he estado experimentando, cuáles han sido aquellas que entre otras han dado resultado, y con las que he adquirido mayor crecimiento. Podrás elegir los ejercicios que mejor se adapten a ti, y que tú necesites.

En el ámbito del **trabajo mental**, viví experiencias desde muy joven que tuve que solventar desde los 16 años cuando sufrí un ataque de pánico que me sumió en una crisis existencial que me duraría largo tiempo. Una noche en mi habitación, tumbado en la cama, surgió de manera súbita en mi cerebro algo que se descompuso, empecé como a perder la visión y solo era capaz de vislumbrar una nube blanca, difusa; empecé a notar cómo mi corazón latía con muchísima intensidad como si fuera a salirse de mi pecho, tenía dificultades para respirar, empezó a temblarme el cuerpo, comenzaron a adormecerse las extremidades y, a la vez, notaba como si yo no fuera yo, como si fuera una persona diferente y todo lo que me estaba ocurriendo no fuera real. En toda esta suma de sensaciones insoportables y con mi mente buscando de alguna manera dar sentido a todo lo que me estaba ocurriendo, en mi cabeza se plasmó una imagen de muerte y empecé a pensar: «¡me muero!», realmente vi la muerte muy cerca. Este ataque de pánico se convirtió en un trastorno de angustia recurrente que, con el tiempo, conseguí superar y te contaré cómo en capítulos siguientes. Esta experiencia es una de las razones por las que me decidí a escribir este libro y ayudar a personas que puedan también pasar por esta situación. En lo referente al **ejercicio físico**, empecé a hacer deporte en la adolescencia, practiqué fútbol, tenis, baloncesto, fútbol sala...; ya de adulto empecé a entrenar en un gimnasio que tiempo más tarde regenté durante diez años (historia que contaré en los siguientes capítulos), durante los cuales estuve formándome y obtuve el título de entrenador regional de la Comunidad de Madrid de fisiculturismo, y me diplomé como entrenador de Educación Física y como entrenador personal de *fitness*, entre otros. En el ámbito del **espíritu**, mi experiencia empezó a través de las oraciones que me enseñó a recitar mi madre todas las noches desde que tuve uso de razón. Estas oraciones, sumadas a la meditación, la contemplación, el silencio y el seguir ahondando dentro de mi alma, me llevaron al convencimiento

de la existencia de Dios, un poder, un ser, algo superior que me confirmó que no estábamos solos. El aceptar que hay algo más grande que está más allá de nosotros es otra de las cosas que tenemos que descubrir y experimentar para poder encontrar el equilibrio que necesitamos.

Todo lo que aquí leas podrás adaptarlo a tus necesidades, y escoger solo las cosas que se adapten mejor a ti. Todo lo vamos a realizar de poco a poco para que nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu se vayan adaptando a los nuevos cambios.

**¡TODO ES POSIBLE SI TÚ QUIERES!  
¡¡EMPEZAMOS!!**

PARTE I  
**EL ÁMBITO DE LA MENTE**  
**Te entiendo**

**La medida de la inteligencia es la capacidad de cambiar**

(Albert Einstein)

**S**i hay una capacidad innata de nuestro cerebro es que aprende muy rápido a un nivel inconsciente cuando se trata de nuestra propia supervivencia o seguridad. Por esta razón, nos da seguridad acercarnos a todo aquello que conocemos que nos resulta familiar y que de alguna manera nos hace sentir confianza. Por la misma razón rechazamos o huimos de cualquier acontecimiento que sea desconocido y nos produzca inseguridad. Cuando percibimos algún tipo de alteración que nos produce malestar, lo habitual es que experimentemos un sentimiento de miedo e intranquilidad si no sabemos el origen y la causa de dicha alteración; esta fue una de mis primeras experiencias cuando sufrí con 16 años mi primer ataque de pánico. Por eso en esta primera parte sobre el ámbito de la mente vamos a explicar de manera breve y sencilla de qué manera se comportan y trabajan algunas de las partes de nuestro cerebro que más pueden llegar a ser disfuncionales y por lo cual, debido a este desconocimiento, podemos percibir nuestro cerebro como «enemigo» tantas veces, en vez de ser un órgano «amigo» que desarrolle funciones en nuestro favor (que es su misión) y del cual podamos beneficiarnos. El punto está en que, cuando no sabemos de qué manera trabajan nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, exceso de distrés, etc., nuestro cerebro toma las riendas y actúa de manera automática con la información, la experiencia y los acontecimientos que tiene almacenados. Nosotros vamos a acercarnos a nuestra mente «que es maravillosa» y vamos a intentar entenderla, dentro de nuestras posibilidades, para ponerla a nuestro servicio, para que trabaje a nuestro favor y podamos modificar situaciones incómodas o que nos produzcan malestar. (Hagamos caso a Einstein y seamos inteligentes).

A continuación, repasaremos en primer lugar algunas áreas de nuestro cerebro implicadas en las funciones que veremos en segundo lugar, y que están relacionadas con los pensamientos, las emociones, y el estrés.

## CAPÍTULO I: La mente, una máquina

**E**n el año 1906, Santiago Ramón y Cajal obtuvo el Premio Nobel de Fisiología y Medicina por sus aportaciones sobre el conocimiento del sistema nervioso central y periférico, descubriendo que estaba compuesto por entidades individuales, denominadas más tarde neuronas. Entre muchas de sus grandes frases, afirmó que «todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro». Esta frase nos invita a ir descubriendo nuestro cerebro como un órgano con capacidad para poder cambiar tanto en lo fisiológico como en lo cognitivo. Independientemente de las circunstancias que nosotros tengamos en nuestra vida, podemos, si lo necesitamos y nos lo proponemos, cambiar aquellas cosas que nos resulten disruptivas, aunque no sea una tarea fácil, y esa es una de las cosas que vamos a trabajar más adelante. Ahora quiero mostrarte algunos datos sobre nuestro encéfalo que nos ayudarán a conocer algo mejor algunas partes de las que haremos referencia en diferentes capítulos. En primer lugar, veamos la diferencia entre cerebro y mente. El cerebro es un órgano, una estructura que forma parte del encéfalo, dotado de sustancia gris, blanca (neuronas) y los neurotransmisores (dopamina, noradrenalina, norepinefrina...). La mente es una entidad abstracta, no tiene forma o estructura alguna, no puede tocarse, no se ve, y comprende el conjunto de capacidades intelectuales de una persona, como la percepción, el pensamiento, la conciencia y la memoria. Nuestro cerebro contiene alrededor de 100.000 millones de neuronas, que a su vez realizan miles de billones de sinapsis (conexiones neurales), pesa alrededor de 1,5 kg y consume diez veces más energía que el resto del cuerpo, por eso nuestro organismo siempre tiene una reserva de glucosa para la demanda de esta «máquina» que está constantemente consumiendo energía para su buen funcionamiento. A continuación, vamos a ver alguna de las partes

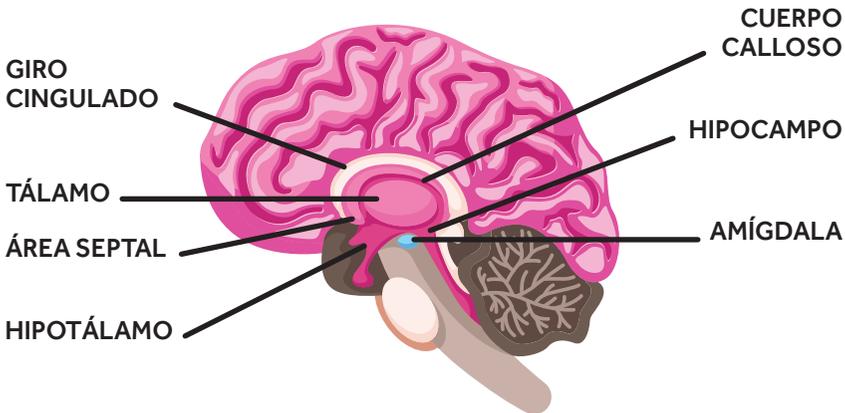
del cerebro que tienen relación con las disfuncionalidades que vamos a abordar.

Las estructuras son:

➡ **Cuatro sistemas operativos:** el hipotálamo, sistema límbico, hemisferio derecho y hemisferio izquierdo.

➡ **Hemisferios:** cubiertos por una capa de sustancia gris (cuerpos de células neuronales) denominada corteza cerebral. Los hemisferios están a su vez separados en cuatro regiones o lóbulos: lóbulo frontal, parietal, occipital y temporal. Y, en una zona más interna, la ínsula. Vamos ahora a ver sus funciones de manera breve.

## SISTEMA LÍMBICO



1. **Hipotálamo:** entre las muchas acciones coordina el SN, actúa a nivel de supervivencia en las necesidades homeostáticas (equilibrio interno de nuestro organismo, comer, beber, reproducirse) y que, de manera inmediata, cubriendo estas necesidades, nos recompensa (placer hedónico) con **endorfinas** («moléculas de la felicidad») y **oxitocina**. En el cerebro parece estar involucrado en el reconocimiento y establecimiento de relaciones sociales y en la formación de relaciones

de confianza y generosidad entre personas, además de en un aumento de confianza y reducción del miedo social.

2. **Sistema límbico:** es un conjunto de estructuras que interactúan de manera conjunta y que contienen, entre otros órganos, **la amígdala, el hipocampo, los núcleos del septo y la ínsula**, responsables de todo lo que tiene que ver con las emociones, descubrir y reconocer peligros y oportunidades. También regula, cuando es necesario, al **hipotálamo**, controlando sus **actuaciones**.

⇒ **Amígdala:** ubicada en el *lóbulo temporal*, es una estructura que afecta al conjunto del sistema nervioso y es un elemento clave para la supervivencia. Es el principal núcleo de control de las emociones y sentimientos en el cerebro y actúa de manera automática ante acontecimientos que interpreta peligrosos y requieren una reacción inminente de lucha o huida. Sus conexiones no solo producen reacción emocional, sino que, debido a su vinculación con el lóbulo frontal, también permiten la inhibición de conductas.

⇒ **Hipocampo:** también situado en el *lóbulo temporal*, llamado así por la forma que tiene parecida a un caballito de mar o hipocampo. Está implicado en la memoria y el aprendizaje, tanto en la memorización de experiencias como en la recuperación de recuerdos, por lo que interfiere en nuestra formación, ayudándonos a consolidar los conocimientos que vamos adquiriendo y actúa en simbiosis con la amígdala en la reproducción y regulación de estados emocionales.

⇒ **Núcleos del septo:** es una estructura ubicada en el *lóbulo frontal* del cerebro, juega un papel clave en procesos asociados al miedo, el placer, la agresividad y otras emociones. Entre las funciones de los núcleos septales están la regulación de comportamientos sexuales y la

modulación de funciones autónomas, como el equilibrio o el nivel de alerta, además de influir en otras estructuras responsables del aprendizaje como el hipocampo y el giro dentado.

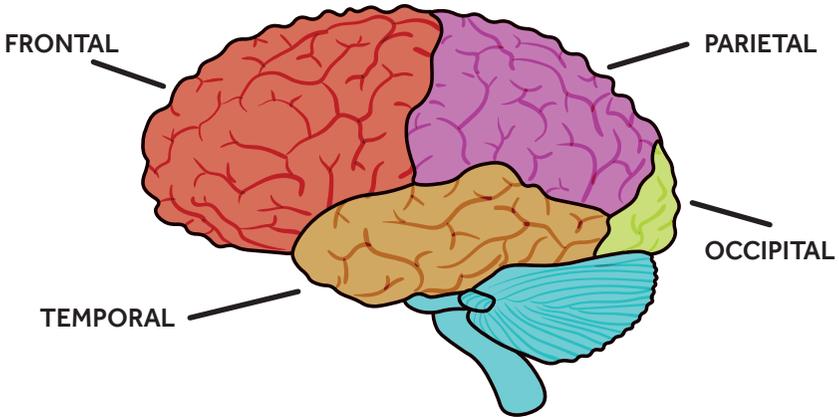
⇒ **Ínsula:** es una parte de la corteza cerebral que queda oculta entre el resto de los lóbulos del cerebro y para poder verla es necesario apartar entre sí los lóbulos temporal y parietal. Está pegada a estructuras encargadas de hacer posible la aparición de emociones sociales al estar conectada a muchas áreas del sistema límbico. Su actividad se relaciona con sensaciones tales como la empatía e incluso el orgasmo, así como el disgusto ante las injusticias o ante la apariencia física y el olor de otras personas.

3. **Hemisferio derecho:** nos ayuda a poner la vida en perspectiva (un puesto de perritos calientes no me puede dar como beneficios en un mes un millón de euros), a actuar de manera realista. Reconoce nuevos patrones, la cooperación, la empatía, autorrealización, y ve las cosas de una manera global, holística, y es donde se da el encuentro con Dios. Si este hemisferio es el dominante, seremos de alguna manera más espirituales, buscaremos el alejamiento del mundo. En este hemisferio se guardarán todas las experiencias, a un nivel inconsciente, de nuestra infancia.

4. **Hemisferio izquierdo:** intenta mantener las cosas como estaban. Interpreta el mundo de acuerdo con nuestros deseos y hace grandes esfuerzos para que esas interpretaciones no cambien. Contiene el conocimiento científico, ve las cosas de una manera individual. Si este hemisferio es el dominante seremos en exceso materialistas y no tendremos interés por lo espiritual.

**¡¡Importante!!:** Una de las cosas que veremos más adelante es la necesidad de conectar los dos hemisferios para encontrar el equilibrio y que sean para nosotros funcionales.

## LÓBULOS



1. **Lóbulo frontal:** es el más grande de los lóbulos del cerebro. Se caracteriza por su papel en el procesamiento de funciones cognitivas de alto nivel como la planificación, coordinación, la inteligencia, la atención, y el control de la conducta. También se realizan las funciones ejecutivas, como tomar decisiones de manera consciente, poner en marcha un plan de acción para nuestra vida, la planificación de objetivos, el establecimiento de metas o la organización o flexibilidad cognitiva, entre otras.
2. **Lóbulo parietal:** se encarga principalmente de procesar la información sensorial que llega de las diferentes partes del cuerpo, como el tacto, la temperatura, el dolor y la presión. También hace posible el control de los movimientos gracias a su cercanía a los centros de planificación del lóbulo frontal.
3. **Lóbulo occipital:** es el menor de los cuatro, se encuentra en la zona posterior del cráneo, cerca de la nuca, y es la primera zona a la que llega la información visual, desde donde es enviada a otros lóbulos que terminan proyectando la información en la corteza visual.
4. **Lóbulos temporales:** se encuentran en los laterales del cerebro. Reciben información de muchas otras áreas y lóbulos,

sus funciones tienen que ver con la memoria, el reconocimiento de patrones de datos provenientes de los sentidos. Juegan un papel importante en el reconocimiento de rostros y voces, recuerdo de palabras, y desde ellos se produce parte del lenguaje.

### **NEUROPLASTICIDAD (capacidad para cambiar)**

Nuestro cerebro todavía sigue siendo un misterio en lo referente a conocer la totalidad de su operatividad, aunque ahora podemos conocer algo más, gracias a los nuevos estudios con técnicas de neuroimágenes que nos permiten ver representaciones virtuales de la estructura y funcionamiento del cerebro. A través de estas técnicas somos capaces de ver qué zonas son accionadas cuando nos encontramos en una situación de miedo, alegría, tristeza, desasosiego, concentración, etc. Vemos que las diferentes estructuras del encéfalo contienen billones de conexiones y, cada vez que una de estas estructuras se conecta, no solo comprende esa estructura en concreto que está actuando, sino que también implica a otras muchas con millones de conexiones. Sus funciones afectan a todo lo que somos y hacemos; cualquier actividad realizada por el cuerpo, como mirar, tocar, digerir, moverse, sonreír o hablar, está provocada por una orden cerebral. Todo lo que llega desde el exterior tiene como punto final el cerebro; por ejemplo, las imágenes que vemos captadas a través de los ojos, las reconocemos y sabemos que son gracias a la corteza cerebral. Lo mismo ocurre con el resto de las sensaciones. Uno de los avances que ha demostrado la ciencia en los últimos años y que a nosotros nos interesa es *la plasticidad neuronal*. Es la capacidad que tienen las neuronas para cambiar, adaptarse, para poder realizar nuevos caminos a los ya establecidos por las carreteras neurales que ya tenemos formadas

y que hacen que actuemos de una manera determinada y que respondamos con una serie de patrones que tenemos establecidos y aprendidos desde que nacemos hasta el final de la adolescencia aproximadamente. Estas carreteras se han ido formando a través de nuestra experiencia, la herencia genética, el ambiente, y a través de podas y proliferación de neuronas en determinados ciclos de nuestra vida donde aquellas que han tenido menos uso acaban por eliminarse y las más utilizadas se refuerzan; todos estos cambios de pérdida y proliferación de neuronas han ido constituyendo una personalidad y una manera de actuar a nivel inconsciente, de forma muy concreta y fijada. Antes de las nuevas técnicas y avances se afirmaba que, una vez formada nuestra personalidad, ya no se podrían esperar cambios (por ejemplo). O sea, si tú desde joven te habías educado con una personalidad introvertida, apocado, con poca iniciativa, se afirmaba que de adulto se confirmaría ese tipo de personalidad y tendrías este tipo de patrón de conducta. De igual modo se pensaba que en la edad adulta nuestro cerebro no contaba con ningún medio para poder generar nuevas neuronas. Sin embargo, en las últimas investigaciones se ha descubierto que la *estimulación* del **hipocampo** produce en el cerebro adulto el nacimiento de nuevas neuronas que se integran al entramado de redes neuronales produciendo un rejuvenecimiento del sistema cerebral en los adultos. Esto significa que, estimulando y ejercitando nuestro cerebro, podemos potenciar partes importantes que con el paso de los años pierden facultades, como las que proceden **del lóbulo prefrontal** y que actúan en la atención, la memoria, la inteligencia fluida o las funciones ejecutivas. Además de poder establecer nuevas vías neurales y cambiar condicionantes y comportamientos aprendidos disfuncionales que nos estén provocando situaciones no deseadas en nuestra vida.

## ¿TE ATREVES A CAMBIAR?

¡Somos arquitectos de nuestro propio destino!.

(Albert Einstein)

Este hecho que afirma la ciencia nos confirma y nos sirve para saber que es posible cambiar o mejorar en nuestra vida todas aquellas cosas que no nos gustan o que no terminan de funcionar como debieran. Nuestra vida no está determinada de ninguna de las maneras (y esto es algo de lo que debemos convencernos), aunque hubieras tenido una infancia donde tus educadores, profesores, amigos, te hubieran dicho que no valías porque no te esforzabas lo suficiente, porque no eras demasiado inteligente, porque no eras como tu vecino que siempre sacaba sobresalientes, y te hubieran convencido de que nunca conseguirías alcanzar tus sueños, terminar tus estudios, o cambiar de vida. Debemos saber que todas aquellas cosas que nos dijeron y nos creímos en su momento fueron solo opiniones que nos pudieron limitar, pero que actualmente no tienen ningún poder sobre nosotros si no se lo permitimos y no tienen por qué seguir determinando nuestra vida. Tenemos que **crear** que es posible y cierto que puedes cambiar a una vida mejor. Depende de lo que tú quieras realmente o de qué necesitas que dé un giro o avance en tu vida. **La clave está en ti**, tú tienes dentro ese potencial, todos lo tenemos y debemos descubrir cómo sacarlo a flote, sacar lo mejor de nosotros mismos, buscar aquello que nos motiva, dejar lo que nos limita y no nos permite crecer. Solo tienes que ser consciente de querer cambiar, porque si quieres, puedes (si crees que lo vas a conseguir, estarás en lo cierto, y, si crees que no lo vas a conseguir, también lo estarás). Es posible que no sepas cómo hacerlo, ni por dónde empezar. Entonces debemos darnos cuenta de que, si con los recursos que tenemos hemos llegado a nuestro límite, y por diferentes circunstancias no somos capaces de

continuar creciendo y vemos que nos hemos quedado estancados pensando que nuestra vida es lo que vivimos, resignados a vivir una vida escasa, porque pensamos que es la vida que nos ha tocado y que no nos queda más remedio (yo también pasé por esta creencia), entonces debemos ser conscientes de que con nuestros recursos no vamos a poder seguir avanzando y necesitamos cambiar nuestra manera de hacer las cosas para que puedan realizarse cambios en nuestra vida y podamos descubrir que la vida que se nos ha regalado es una vida mucho más grande y llena de oportunidades, y que es para **vivirla**, disfrutarla a pesar de las adversidades que vamos a encontrar, a pesar de las cosas que no nos gustan (son parte de la vida). Debemos convencernos que es posible cambiar nuestra percepción sobre el mundo y empezar a reconocer todo lo nuevo que se nos ofrezca. Déjate llevar, muéstrate dispuesto a explorar nuevos territorios, nuevas experiencias, a llevar una sonrisa, a salir del mapa establecido, de nuestras fronteras, de lo que conocemos, de nuestra percepción, de nuestras seguridades, hay una vida esperándote a que la recibas con los brazos abiertos.

## **¡Atrévete a cambiar!**

### **PENSAR DE FORMA DIFERENTE**

Lo crucial no es lo que nos pasa, sino lo que pensamos en cada momento. El pensamiento es previo a la emoción, y ese pensamiento es el que nos hace sentirnos bien o mal.

(María Jesús Álvarez Reyes)

Ahora vamos a hablar de los pensamientos, suma de ideas que surgen en nuestro cerebro y que, según los estudios científicos, se estima que podemos tener cerca de unos 60.000 diarios, aunque la mayoría son repetitivos y negativos, formados

por numerosas conexiones neuronales, y modelados por las enseñanzas que hemos recibido, las vivencias, el ambiente cultural que nos rodea o en el que hemos crecido y nos hemos educado. El pensamiento hace referencia a procesos mentales que son abstractos a través de los cuales desarrollamos nuestras ideas acerca del entorno, de los demás y de nosotros mismos. Los pensamientos son ideas, recuerdos, creencias, que están en movimiento relacionándose entre sí, que pueden ser voluntarios e involuntarios y que, queramos o no, influyen en nuestro estado emocional, en cómo nos sentimos; son capaces de cambiar nuestra frecuencia cardiaca y al final pueden determinar nuestro comportamiento. Debemos saber que **nosotros no somos nuestros pensamientos**, pero, a través de un diálogo interno, de modo automático nos estamos identificando con estos pensamientos y los hacemos realidad en nuestra vida; cuando nos decimos «no valgo porque mis padres me dijeron...», «no sirvo porque fallé aquella vez y ahora no me siento capaz», «no soy suficientemente bueno para emprender un proyecto», viajamos al pasado con nuestra mente. Ahora supongamos que he tenido un acontecimiento adverso y he tenido un fracaso en un ámbito cualquiera de la vida; automáticamente, de una manera inconsciente, nos vienen a la mente pensamientos acerca de las veces que me han enviado mensajes negativos, incapacitantes, que hacen que me quede anclado, rumiando esos pensamientos. Estos pensamientos al pasado mantenidos en el tiempo son los que pueden provocar en nosotros depresión. De la misma forma, cuando pensamos de manera preocupante y recurrente sin un motivo evidente («temo que me echen del trabajo por si no encuentro otro, tengo temor a comprometerme con las personas por si me hacen daño, debo ir al médico, estoy preocupado por mi salud, creo que tengo un cáncer por los síntomas que siento...»), si nuestra mente viajara al futuro y estuviéramos constantemente preocupados, nerviosos o

estresados por ese tipo de pensamientos, podríamos empezar a sufrir algún conato incipiente de ansiedad. Debemos saber que **los pensamientos viven de nuestra atención**; si les retiramos la atención, desaparecen. La atención solo puede poner el foco a una sola cosa y nosotros podemos cambiar el punto de atención. Tú tienes el poder de activar la clave que ponga a favor tus pensamientos; si somos capaces de conseguir un control sobre nuestros pensamientos, lograremos ser dueños de nuestras emociones. El pensamiento es previo a la emoción y ese pensamiento es el que nos hace sentir bien o mal. Lo crucial no es lo que nos pasa, sino lo que pensamos en cada momento. Es el pensamiento de hacer algo lo que conduce a los sentimientos, no el hacerlo. Es importante en nuestra vida empezar a vivir el momento, el presente (no anclarnos en el pasado o irnos a divagar al futuro) y reconocer los pensamientos como hipótesis, no como hechos reales, contemplando los pensamientos, las sensaciones, las emociones, como lo que son, sin intentar controlarlos o cambiarlos ya que una de las causas del sufrimiento y los trastornos emocionales es la relación que hemos aprendido a establecer con nuestra experiencia interna.

Una manera de hacer que los pensamientos que nos producen inquietud, incertidumbre o desesperanza no nos afecten es no juzgarlos, aceptarlos, limitarnos a observarlos. Tomar conciencia y distanciarnos, dejarlos pasar como eventos que no son reales y con una duración determinada. El objetivo es darnos cuenta de que somos algo más que nuestros propios pensamientos, cortando el poder de identificarnos con ellos, que es lo que hemos estado haciendo posiblemente desde hace tiempo; digamos que deberíamos tomar un papel de espectador de nuestros propios pensamientos. Darnos cuenta de que el pensamiento es solo eso, pensamiento, sin tener que ver con la realidad.

El que teme sufrir, ya sufre de temor

(Proverbio chino)

### EXPERIENCIA

Mi experiencia con pensamientos disfuncionales fue intensa y duradera en el tiempo. Al encuentro con aquel primer ataque de pánico le siguieron muchos más, convirtiéndose en un trastorno recurrente de pánico con agorafobia llegando a incapacitarme y anularme en muchas facetas de mi vida; tuve temporadas que no podía ir al trabajo porque no dormía por las noches (tenía un estado de hipervigilancia constante y un elevado nivel de ansiedad), no podía hacer deporte (cualquier tipo de esfuerzo, un salto, un *sprint*... me alteraba el ritmo cardíaco y temía sufrir un infarto o volver a sufrir otra crisis de pánico, algo que ocurrió en varias ocasiones) y, por supuesto, las ideas que me surgían eran de temor anticipatorio a que pudiera volver a sufrir otro episodio con sus consabidas respuestas fisiológicas y cognitivas (lo que se llama **tener miedo al miedo**). Estas sensaciones me hacían sufrir mucho, no encontré a nadie que me diera explicación de por qué sufría esos episodios tan desagradables y cómo poder superarlos (o yo no fui consciente) y vivía en un estado de temor, incertidumbre e hipervigilancia continua que no me permitía tener una vida normal porque estaba constantemente irascible, ansioso, cansado. Estuve así bastantes años hasta que descubrí, leyendo algunos libros de psicología, que aquello que me ocurría era producido por un mecanismo de supervivencia ancestral, eran simplemente síntomas producidos de manera automática y que no podían hacerme más daño que el malestar que me generaban. Decidí aceptar esta explicación; al saber que esos síntomas psicológicos y fisiológicos no podían matarme, empezaron a tener cada vez menos fuerza, hasta que se fueron desvaneciendo y terminaron por desaparecer.

Con los años he aprendido a convivir y a relacionarme con mis pensamientos, y he conseguido no estar fusionado con ellos, hacerlos adaptativos y funcionales y poder liberarme de la ansiedad (en el apartado de las emociones explicaremos más detalles sobre los ataques de pánico y angustia). Porque **cuanto más conozcamos aquellas situaciones que no entendemos y que nos resultan disruptivas y les podamos dar una explicación en nuestra mente, más sencillo nos resultará vencerlas.**

Conoce al adversario y sobre todo concóctete a ti mismo y serás invencible

(Sun Tzu, *El arte de la guerra*)

Antes de pasar a lo que sigue, quiero mostrarte un ejercicio que puede ayudarte a aprender a relacionarte con tus pensamientos (si quieres saber más sobre los pensamientos tienes más información en la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com)).

En este ejercicio se nos invita a observar los pensamientos, pero no a identificarnos con ellos. Los observo con ecuanimidad sin desarrollar aversión ni apego, sin querer cambiarlos ni apartarlos, solamente los observo sin juzgarlos.

Adoptamos una postura cómoda en la cual la espalda y el cuello se encuentran en la misma línea vertical para que, al respirar, el aire fluya con mayor facilidad. Puedes situar tus manos simplemente encima de tus muslos y, si lo deseas, cerrar los ojos. Concédete cinco minutos para esta práctica. Empezamos respirando profundamente llevando el aire al diafragma por tres veces para continuar respirando de forma relajada, poniendo nuestra atención en la respiración, en cómo sube y baja nuestro tórax. En el momento en que la atención se distraiga con

cualquier tipo de pensamiento que nos surja, con suavidad la devolveremos a la respiración. Presta atención a tu cuerpo, dejando que se relaje y aceptando también cualquier tipo de tensión sin luchar, solamente dejándote relajar mientras continuamos respirando lentamente, sin forzar. Igualmente, si notamos cualquier sensación o emoción desagradable, no actuaremos sobre ella. En este estado de relajación observamos nuestros pensamientos en tercera persona como si fuéramos un espectador en una obra de teatro (puedes estar viendo una obra de teatro y no identificarte con los actores). Visualizamos nuestros pensamientos como nubes en el cielo sin quedarnos anclados en ninguno de ellos, simplemente observamos cómo pasan. Continuamos poniendo nuestra atención en nuestra respiración y, en este momento en que nos encontramos relajados, de manera lenta y pausada nos vamos repitiendo «*Yo no soy mis pensamientos*» y a la vez vamos dejando pasar cualquier tipo de pensamiento que aparece, observándolo sin ningún tipo de juicio y repitiendo «*Yo no soy mis pensamientos*». Terminado el tiempo del ejercicio volvemos a respirar profundamente tres veces de forma pausada.

A continuación, nada más terminar el ejercicio en la estancia en la que estés, y antes de levantarte, repítete varias veces «*No voy a levantarme y no voy a andar por la habitación*», mientras haces justamente lo contrario, te levantas y empiezas a caminar por la habitación. Con esta última parte descubrimos y comprobamos que podemos hacer lo contrario a lo que nos dice nuestro pensamiento, dirigir nuestros actos y desconectarnos de ellos.

Te invito a que hagas este ejercicio en una hora del día en la que estés tranquilo y a ser posible en el mismo horario, y que lo realices durante varios días, **poco a poco**, para que empieces a experimentar cómo, si no prestas atenciones a tus pensamientos, estos empezarán a desvanecerse. Necesitamos un mínimo de tiempo para crear nuevas carreteras neurales y que se origine el cambio. El aprendizaje cambia la fuerza de las conexiones entre neuronas y la influencia que tienen unas sobre otras. Es momento de empezar a poner a trabajar la voluntad, una fuerza superpoderosa.

**Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.**

(Albert Einstein)

Haz una pausa y medita lo siguiente...

Acepta vivir en el presente, aprende a aceptar y a adaptarte a los acontecimientos que te ocurren. Ante un problema, y antes de actuar, detente, serénate y... respira profundamente 10 veces. Incorporar respiraciones profundas y pausadas varias veces al día nos ayuda a relajar la tensión y a volver nuestra mente a la calma.

## **DOMINA TUS EMOCIONES**

### EXPERIENCIA

¡¡Empiezo contándote otra historia sobre mi vida!!... El día 15 de junio del año 2003, paseaba nervioso con algo de ansiedad por el pasillo del hospital de la maternidad de la calle O'Donnell,

en Madrid, esperando que apareciese en algún momento una enfermera y me diera la noticia del nacimiento de mi séptimo hijo. Me encontraba con más inquietud e incertidumbre debido al hecho de que habían detectado, en una prueba que le realizaron a Jesús, unos tumores internos en el cerebro y los médicos dijeron que el niño seguramente nacería con algún tipo de discapacidad o minusvalía. En un instante apareció la figura que estaba esperando y, mientras le preguntaba qué tal había salido todo, me invitó a que pasara a un pasillo de una zona más interna del hospital donde encontré a mi mujer tumbada en una camilla con el bebé en los brazos. Mirándome, la enfermera dijo llena de júbilo: «¡Qué parto más bueno hemos tenido!», refiriéndose a que mi esposa, esperando en la camilla y viendo que no la asistían mientras el bebé ya asomaba la cabeza, empujó con fuerza y terminó de sacarlo de su útero tirando con sus propias manos. Al ver aquella estampa de madre e hijo en perfecto estado, sonriendo, me inundó una emoción inmensa de alegría, amor y ternura, unida a un sentimiento de gratitud a Dios. Los tumores habían desaparecido y el bebé estaba en perfecto estado. Este año Jesús cumplió 19 años, mide 1,90 m y está trabajando en Eindhoven (Holanda).

Estoy convencido que también tú tienes experiencias de multitud de emociones como la que te acabo de describir: el primer día que fuiste al colegio nunca se olvida, la primera vez que te enamoraste, tu primer amigo o amiga, tu primera noche fuera de casa, la pérdida de un ser querido, etc. Las emociones nos hacen vibrar, saltar, reír, llorar, temer, sentirnos vivos. A continuación, vamos a exponer brevemente la función de las emociones en nuestra vida para entenderlas mejor y descubrir que están para nuestra ayuda. Las emociones básicas o primarias aparecen durante el desarrollo de cualquier persona y tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación con los que convivimos. Las emociones básicas sirven para defendernos o alejarnos

de acontecimientos aversivos (enemigos, peligros...) o aproximarnos a eventos placenteros o de recompensa (agua, comida, actividad sexual, vacaciones...) y tienen como función mantener la supervivencia. Algunas de sus características son:

- ▣ Podemos identificarlas por medio del cuerpo o del rostro.
- ▣ Tienen un papel esencial en nuestra adaptación al entorno.
- ▣ Son universales, se dan en todas las culturas.
- ▣ Están con nosotros desde el nacimiento y perduran a lo largo de la vida.
- ▣ Se contagian (si vemos a alguien riendo, nos contagiará la alegría).

Podemos decir que todos tenemos 6 emociones básicas que son universales: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco. Tienen una función adaptativa con la que, de alguna manera, nos inclinan a actuar de una manera concreta. Nosotros vamos a conocer más detenidamente la emoción del miedo, ya que es una de las que más nos paralizan y nos limitan en nuestra vida. El resto de las emociones las vamos a describir de manera muy resumida para tener un concepto básico sobre ellas:

1. **Tristeza:** es una reacción que surge cuando perdemos algo y, dependiendo de la importancia de la pérdida, puede prolongarse más o menos tiempo hasta que nos habituemos a la nueva situación. Puede incluir un tiempo de duelo \*(ver en la web).
2. **Ira:** se asocia con hostilidad y furia. Nos capacita con recursos para la autodefensa o el ataque con el fin de defendernos ante un posible peligro tanto a nosotros como a otra persona.
3. **Alegría:** se asocia a sentimientos positivos como el placer y la euforia y nos produce una sensación de calma y bienestar. Nos ayuda a adaptarnos ya que la función de la alegría es hacer

que repitamos una actividad o un acontecimiento pasado debido a la sensación que percibimos de recompensa. También promueve acercarnos a los demás.

4. **Sorpresa:** la emoción de duración más breve. Se trata de una reacción emocional ante una situación inesperada (una fiesta sorpresa). Su función principal es hacer que el sistema nervioso se ajuste a un cambio imprevisto.

5. **Asco:** fue una de las primeras en considerarse emoción primaria y se trata de una reacción de rechazo ante diferentes estímulos aversivos como pueden ser una comida que no nos gusta o un lugar poco higiénico. Tiene diferentes funciones, siendo la más básica apartarnos de situaciones que podrían ser dañinas y ayudarnos a tener hábitos saludables.

6. **Miedo:** es una emoción que trata de advertirnos cuando se avecina un peligro. Se despierta ante cualquier acontecimiento que nos hace anticipar dicho peligro (por ejemplo, un ruido por la noche en la habitación contigua donde duermes sabiendo que no hay nadie). Las funciones del miedo son claramente adaptativas, en concreto nos ayuda a realizar algún tipo de acción para distanciarnos del posible peligro, promoviendo conductas de escape y evitación (aunque, a veces, ante un peligro inminente del cual no podemos huir, y dependiendo de la situación, pueda provocar una actitud de parálisis o ataque). En definitiva, nos previene para poder hacer frente a situaciones peligrosas.

**Dejamos de temer aquello que se ha aprendido a entender.**

(Marie Curie)

Entendamos entonces...

Esta emoción de sentir miedo es adaptativa; sentir miedo no es malo, el problema es cuando el miedo se vuelve

sobreprotector y, en lugar de ayudarnos, aconsejarnos o prevenirnos de los riesgos o peligros, nos limita, nos asfixia y se vuelve disfuncional porque anticipa posibles consecuencias negativas, peligros o cosas que pueden salir mal, bloqueándonos. ¿Alguna vez te ha pasado? Quieres tomar un camino, hacer algo, pero el miedo y las inseguridades te bloquean, te impiden avanzar (hablar en público por miedo al ridículo, al fracaso, al juicio...). El caso es que podemos sufrir de este miedo sobreprotector por diferentes causas: que lo hayamos aprendido de nuestro entorno, por influencia de otras personas con miedos sobreprotectores, que hayamos vivido algún trauma o situación muy desagradable que nos haya «sensibilizado»; y los síntomas y las consecuencias pueden aparecer en cualquier momento, viven en nuestro inconsciente y un acontecimiento o un cúmulo de situaciones estresantes puede que nos lleven a revivir lo que tenemos guardado en la memoria desde nuestra infancia como en la experiencia que me ocurrió a mí (sintiéndome tranquilo, echado en mi cama, surgió un ataque de pánico de manera súbita, sin poder darle ningún tipo de explicación ni a los síntomas ni a las sensaciones que estaba experimentando). Cuando el miedo se vuelve en nuestra contra ya no nos ayuda en la misión de adaptarnos al medio. Por lo general, provoca un estado de ansiedad inapropiada (cierta cantidad de ansiedad es buena y necesaria si es adaptativa) que hace que interpretemos una situación en la cual no existe un peligro real y la veamos de manera exagerada o errónea, con una serie de experiencias, a nivel mental y fisiológico, que provocan en nosotros un desajuste en nuestro organismo a todos los niveles y que vivamos en un estado de ansiedad e incertidumbre constante. Algunos de los síntomas que suelen aparecer son:

1. **Síntomas cognitivos (qué pensamos):** miedo a morir, a perder el control, a volverse loco, sensación de estar en peligro, de que algo malo va a ocurrir, de que no podemos controlar nuestras reacciones, de indefensión. Además de

pensamientos de preocupación, temor/miedo, inseguridad, dificultad para decidir, pensar, estudiar o concentrarse.

**2. Síntomas fisiológicos (qué sentimos):** sudoración, dificultad al tragar, mareo, vértigo, molestias en el sistema digestivo, adormecimiento o acorchamiento de extremidades, palpitaciones, taquicardia, cansancio, fatiga, náuseas, dolor de cabeza, sequedad de boca, tensión muscular, dificultad para respirar.

**3. Síntomas comportamentales (qué hacemos):** evitación de situaciones temidas, intranquilidad, moverse repetitivamente, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, quedarnos paralizados, fumar, comer o beber en exceso, tartamudear esporádicamente, llorar sin motivo aparente.

Todos estos síntomas son una cadena de reacciones psicofisiológicas que pueden sobrevenirnos aun ante acontecimientos de los cuales nosotros no seamos conscientes ni los percibamos como peligrosos, pero que nuestra mente sí que los está procesando como amenazantes: perder nuestro trabajo, la muerte de un ser querido, no llegar a final de mes, problemas con algún hijo... A nivel inconsciente, estos acontecimientos han hecho saltar las alarmas en nuestro interior y ha puesto en funcionamiento el mecanismo adaptativo de defensa, el sistema límbico (amígdala), que pone en acción todo nuestro organismo.

*(Es importante que aprendamos lo que sigue ahora, para empezar a entender y controlar los episodios de pánico o angustia).*

En primer lugar, todos los síntomas descritos anteriormente, que podemos padecer ante un ataque de pánico o una crisis de ansiedad, son el modo que tiene nuestro organismo de defendernos y luchar contra «el enemigo». Aunque actualmente no sea un enemigo al que podamos detectar o ver como ocurría,

por ejemplo, con nuestros ancestros, donde tenían que luchar contra enemigos de otras tribus, animales carnívoros y peligros diarios donde se jugaban la vida y la supervivencia dependía de actuar con rapidez, pues era cuestión de vida o muerte. Fuimos desarrollando un mecanismo de supervivencia, desde hace más de dos millones de años, que aún hoy sigue en activo. Este mecanismo actúa a través del **sistema límbico** y más en concreto por medio de **la amígdala** (centro de las emociones) y **el hipocampo** (consolidación de nuevos recuerdos), que actúan de manera autónoma, inconsciente y condicionada. O sea, cuando este sistema se pone en funcionamiento porque cree haber detectado un peligro para nuestra supervivencia basándose en los aprendizajes y los recuerdos guardados, activa automáticamente, a través de la amígdala, un estado de alerta y de protección, provocando que empecemos a experimentar los síntomas psicofisiológicos que hemos descrito anteriormente, ya que todo nuestro organismo se prepara para la acción de manera súbita (si tuviéramos un enemigo real que nos estuviera acechando, no tendríamos tiempo ni capacidad para pararnos a pensar cómo lo vamos a combatir; deberíamos actuar con prontitud, sin dudar, porque nos iría la vida en ello). Esto provoca que los síntomas que experimentamos a nivel mental y físico resulten disfuncionales, molestos, incomprensibles, porque no acabamos de entender qué está ocurriendo, el porqué de lo que estoy sintiendo, al no poderlo relacionar con nada si yo no estoy percibiendo una amenaza real, visible, tangible, de la que pueda ser consciente. Sin embargo, mi mente sí está interpretando acontecimientos en mi inconsciente que provocan sensaciones de incertidumbre, peligro o amenaza, ocasionadas por «pequeños» acontecimientos estresantes acumulados en determinado espacio de tiempo (sobrecarga de responsabilidades, prisas, falta de actividad, estar en paro, trabajos repetitivos o monótonos, alimentación inadecuada, sentimientos de frustración cuando no podemos realizar o

alcanzar metas que nos proponemos, baja autoestima...) o grandes estresores que de alguna manera no hemos sabido asimilar o aceptar (pérdida o cambio del lugar donde vivíamos, pérdida de un ser querido, estar pasando una época de duelo...). Todo esto, sumado a factores biológicos que provocarían que fuéramos aún más susceptibles (vulnerabilidad genética, tener personalidad introvertida o nuestra herencia educativa), puede provocar un estado de alerta a nivel inconsciente que pone en acción el **sistema límbico**. Una vez accionado, no podremos anularlo, ya no depende de nosotros, trabaja de forma autónoma alrededor de diez minutos. Esto es debido a que la zona límbica se inunda de sangre, neuronas, glucosa, y desciende el flujo de la parte **prefrontal**, zona de las funciones ejecutivas con las que pienso, planifico y organizo, dejándola inactiva y perdiendo el control. Igualmente, nuestro sistema digestivo, aparato reproductor y extremidades dejan de recibir el flujo de sangre habitual, concentrándose toda la actividad en zonas vitales de nuestro organismo (pulmones, corazón) preparándonos para un posible peligro inminente (esto es el trabajo de la amígdala y el hipocampo), experimentando todas las sensaciones indeseables que hemos descrito con anterioridad al cambiar nuestro organismo su funcionamiento normal. Cuando sufrimos una amenaza conscientemente (sufrimos un atraco, un perro nos enseña sus fauces amenazantes, etc.), nos exponemos a un miedo real, experimentamos las mismas sensaciones mentales y físicas, la diferencia es que cuando nos exponemos a un miedo real, sí podemos dar una explicación a lo que está sucediendo y no seremos conscientes de las sensaciones internas que estamos experimentando porque lo atribuiremos al hecho que estamos sufriendo sin darle mayor importancia a los síntomas psicofisiológicos, y sucediendo todo a nivel inconsciente. Este hecho es el que nos va a ayudar a poder controlar y manejar nuestras crisis de ansiedad. Sabemos que todos los síntomas y signos que presentamos desde el primer instante ante

un episodio de ansiedad son una respuesta de supervivencia de nuestro organismo. A partir de ahora podemos darle una explicación a nuestra mente y tranquilizarla, convenciéndola de que no nos va a ocurrir nada grave, no vamos a morir, a volvernos locos o a perder el control.

## EXPERIENCIA

Te sigo contando y describiendo a grandes rasgos el funcionamiento de algunos ámbitos de nuestra mente, la importancia de conocerla para poder cambiarla. Y cómo he podido conseguirlo. Ya he contado anteriormente que sufrí durante años trastorno de ansiedad con ataques de pánico recurrentes, y una de las cosas que más me ayudó fue dar explicación a este tipo de experiencias, así que podemos afirmar que **¡¡el conocimiento es poder!!**. Cierta día, cuando iba a sufrir otro episodio de pánico, y después de tiempo en el que estuve leyendo y aprendiendo sobre los síntomas y las reacciones de las crisis, en vez de luchar contra lo que se avecinaba de nuevo, me dije: «Esto es una reacción normal de mi organismo, no me voy a morir, no me va a pasar nada». Sabiendo esto, acepté el malestar, las sensaciones, porque sabía que no podían dañarme más allá de mis propios pensamientos y también que tenían una duración determinada. Dispuesto a aceptar esta nueva crisis junto con los diferentes síntomas que estaban por venir, no me defendí, acepté de alguna manera lo que estaba dispuesto a experimentar de nuevo y aquel día lo recuerdo como una gran victoria, las sensaciones no fueron las mismas, no fue tan grave aquella crisis como tantas que había sufrido y, a partir de ese momento, cada vez que mi cuerpo se preparaba para una nueva crisis, volvía a repetir la acción que me había hecho sentir mejor. Es un principio que nos puede ayudar en la vida: aquello que funciona, repítelo. Volví a repetirme: «No me va a ocurrir nada, esta sensación la está creando mi mente y la acepto, no me va a hacer daño, no me voy

a morir», acompañando este pensamiento con respiraciones profundas y pausadas. Fue uno de los recursos que me ayudaron a dejar de experimentar los episodios de ansiedad (poco a poco en el tiempo). Aquí quiero decirte que nuestra mente funciona así, cuanto más luches contra tus pensamientos, tus miedos, más atención les damos y más fuertes se hacen; en el instante en que los dejas pasar y los aceptas, se van desvaneciendo porque no les estás dando la atención que necesitan para mantenerse. Otra acción que me ayudó a vencer estos episodios de ansiedad fue adelantarme a las crisis (cuando cabía la posibilidad y no aparecían de manera súbita). Si de alguna manera empezaba a sentir las señales que la acompañan (intranquilidad, desasosiego, respiración agitada, sentir que algo empieza a ir mal...), empezaba a respirar profunda y lentamente, añadiendo frases tranquilizadoras como «Todo está bien, estoy tranquilo, no me va a pasar nada», mientras seguía controlando la respiración de manera profunda y pausada. Si tenemos opción, debemos realizar respiraciones profundas antes de que aparezca el ataque de angustia y actúe la amígdala, ya que, como sabemos, una vez que se activa no podemos parar su acción, solo mitigar los síntomas. En muchas ocasiones, haciendo esto será posible parar la crisis. Esto ocurre porque nuestra mente no puede ir en contra de nuestro cuerpo; si estoy haciendo respiraciones pausadas, diciéndome «Todo está bien, estoy tranquilo», le estoy enviando a mi cerebro un estado de calma, de seguridad, le estoy transmitiendo que no estoy en peligro y, automáticamente, empiezan a cesar todos los síntomas de la emoción del miedo que él estaba creando para ayudarme.

### RESPIRACIÓN EN CUADRADO.

Una técnica de respiración que nos ayudará a evitar los ataques de pánico es la «respiración en cuadrado», que realizaremos de la siguiente manera:

Pensamos en un cuadrado imaginario y empezamos a visualizarlo trazando una línea horizontal mientras inspiramos durante cuatro segundos; después visualizamos una línea vertical, mientras mantenemos el aire otros cuatro segundos; volvemos a trazar otra línea horizontal del cuadrado, mientras soltamos el aire durante cuatro segundos; y terminamos cerrando el cuadrado sin tomar aire otros cuatro segundos, tras los cuales repito el cuadrado hasta comprobar que estoy en calma y tengo el control.



(Puedes encontrar este ejercicio grabado en la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com))

**Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase.**

(Russ Harris)

### **Algunas estrategias para combatir el pánico:**

- ➡ Aunque tus sentimientos te asusten, **no son peligrosos**.
- ➡ **No luches** contra tus sentimientos ni intentes alejarlos, cuanto menos te enfrentes a ellos menos intensos serán.
- ➡ Mejor **es aceptar** lo que te pasa y no prestarle más atención, eso te ayudará a sentirte mejor; acéptalo como si fuera una ola: te preparas para recibirla y dejas que se vaya.
- ➡ Recuerda respirar 10 veces profundamente y de manera pausada varias veces al día, aunque no sintamos la experiencia de la ansiedad. Nos ayudará a vivir más relajados.

## **ESTRÉS (¡Apaga el móvil, sal y lo agradecerás!)**

Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

(Albert Einstein)

En el capítulo anterior hemos visto cómo el estrés que nos producen ciertos acontecimientos puede influir en nuestro organismo. Lo cierto es que nuestro estilo de vida ajetreada (siempre con prisas, mala alimentación, insuficiente descanso, beber alcohol en exceso, fumar, no practicar ejercicio físico...) provoca que llevemos nuestro organismo al límite, incapaz de soportar la presión y produciendo elevados niveles de cortisol y adrenalina que, mantenidos en el tiempo, causan el debilitamiento del sistema inmunológico encargado de protegernos y defendernos de bacterias, virus y hongos, provocando un déficit en nuestras defensas y exponiéndonos a contraer más infecciones, alergias, agotamiento físico, inflamación de articulaciones, artritis, etc. El estrés también afecta a nuestro aparato digestivo provocando enfermedades como reflujo gastroesofágico, gastritis crónica, colon irritable, diverticulitis, colitis

ulcerosa, etc. y, además, este distrés, como ya hemos visto, nos puede provocar trastornos del estado del ánimo. Ahora que sabemos cómo afecta a nuestro organismo un estilo de vida estresante, debemos empezar a tomar conciencia y cambiar aquellas cosas que no nos sirven, que nos lastran, que nos perjudican, que no ayudan a nuestro crecimiento y que provocan que enfermemos. Debemos incorporar hábitos saludables, diferentes a los que tenemos si sabemos que nos están perjudicando, que ayuden a mantener un estado de vida óptimo y saludable. También nos ayudará incorporar momentos de pausa entre los quehaceres diarios. Gran parte de las aflicciones que sentimos se debe a nuestras reacciones instintivas, sin hacer una pausa, en lugar de actuar de manera reflexiva y consciente y parar a ver nuestra vida con perspectiva. Te invito ahora a dejar lo que estés haciendo o tengas programado y hacer algo distinto, sencillo, para que lo experimentes:

¡Apaga tu móvil!, deja lo que estés haciendo y sal, camina sin rumbo fijo, déjate llevar, muévete despacio, ¡RESPIRA!, relájate, serénate, observa lo que te rodea, presta atención a la calle urbana, al bulevar, al paseo, a los árboles... Simplemente camina y degusta ese momento de pausa, es tu momento, sumérgete en la belleza de vivir.

(Puedes encontrar este ejercicio grabado en la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com))

Es necesario que incorporemos, **poco a poco**, hábitos saludables para ir combatiendo todos los estresores que sufrimos en nuestra vida. Todos los cambios que queramos realizar los vamos a hacer progresivamente de manera que

podamos ir incorporándolos de manera natural, sabiendo que es posible cambiar cualquier cosa que queramos si nos lo proponemos y tenemos la motivación adecuada. Ahora te propongo **algunos hábitos** que puedes empezar a incorporar en tu estilo de vida. Elige y visualiza por cuál empezarías o qué tienes más necesidad de cambiar, es fundamental empezar a decirle a nuestro cerebro qué cosas vamos a transformar (tenemos que empezar a ser conscientes de que nosotros tenemos el poder por encima de nuestra mente y que nuestro lenguaje tiene el poder de cambiar las cosas que necesitamos). Si quieres empezar a trabajar con alguno de los hábitos que quieras incorporar, desde este momento puedes irte a la parte del libro que trata de la dimensión en la que necesites hacer algún cambio y empezar a practicarlo; si no, simplemente te recomiendo que hagas una lista con tus prioridades para el cambio y empieces a visualizar aquel que necesites incorporar:

➡ **Meditación:** esencial para el estrés y la ansiedad, entre otros. «Lo incorporo a mi estilo de vida». Páginas: 47-48

➡ **Alimentación:** somos lo que comemos. Para encontrarnos más sanos y padecer menos enfermedades. «Cambiar mi alimentación». Página: 144

➡ **Ejercicio:** para encontrarme mejor, estar más feliz. «Empezaré a hacer ejercicio» o «Volveré a retomarlo». Página: 106

➡ **Respiración:** provoca cambios positivos a nivel fisiológico y mental. «Necesito respirar de manera consciente varias veces al día». Página: 81

➡ **Descanso:** beneficia nuestra higiene mental, y recuperación corporal. «Debo hacer pequeñas pausas durante el día, y descansar por la noche». Página: 147

➡ **Ocio:** esencial para relajarnos y degustar la vida. «Practico

y realizo actividades que me gustan» (cenar en compañía, ir al cine, leer un libro...). Página: 44

Ahora, para terminar esta primera parte sobre la mente, realizaremos un ejercicio que nos ayude a relajar los estados de estrés y ansiedad. Vamos a realizar un ejercicio de meditación/relajación. Según estudios científicos, se demostró que, después de realizarlo durante ocho semanas, se pueden conseguir cambios físicos en las zonas del cerebro relacionadas con el aprendizaje y la memoria, esas partes aumentaron de tamaño y las zonas relacionadas con el estrés y la ansiedad disminuyeron. Se pueden obtener estos cambios si hacemos la práctica de manera continuada, aunque también comenzaremos a notar los beneficios a los pocos días de empezar a realizarlo.

Empezamos eligiendo un sitio donde estemos cómodos, sentados o tumbados. Empezamos con los ojos abiertos siendo conscientes de lo que nos rodea, sin fijarnos en nada en particular, haciendo tres inhalaciones profundas por la nariz, desde el abdomen a la zona clavicular, y exhalando por la boca. Al inhalar, observa cómo los pulmones se expanden y se llenan de aire; al exhalar, siente cómo te relajas y los músculos se sueltan. Si quieres puedes cerrar los ojos. Tómate un momento para ser consciente de que has parado, que has hecho una pausa, no tienes nada que hacer y ningún sitio donde ir. Sé consciente de los sonidos que percibes dejándolos que aparezcan y desaparezcan sin anclarte a ninguno de ellos, observa y simplemente déjalos que se vayan. Si nos vienen pensamientos, no nos resistimos; cuando nos demos cuenta de que estamos pensando, lo aceptamos, y volvemos nuestro foco de atención a la respiración buscando una sensación

de tranquilidad y sosiego. Vamos haciendo esto una y otra vez. En este estado de relajación vamos a observar nuestro cuerpo como si fuera una roca, me visualizo siendo parte de un bosque, soy una roca pesada unida a la superficie en la que estoy sentado o tumbado.

Siento que no puedo moverme, soy muy pesado, pesan mis piernas, mis pies, todo mi cuerpo está adherido a la superficie, soy parte del paisaje (dedico un par de minutos aproximadamente a sentirme como una roca pesada). Ahora, en el mismo paisaje, visualizo ser un árbol grande, frondoso, con ramas extendidas hacia el cielo, ligero como una pluma, siento cómo soy mecido por el viento, observo desde lo alto el resto del bosque, siento los rayos del sol, soy parte de la naturaleza, formo parte de la vida, me encuentro bien (dedico un par de minutos aproximadamente a experimentar esta sensación de libertad y relajación). Abro los ojos lentamente, respiro profundamente 3 veces y lentamente vuelvo a mi estado natural.

(Puedes realizar este ejercicio guiándote por voz en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com))

En esta primera parte sobre el ámbito de la mente, hemos aprendido un poco más sobre nuestro cerebro, el funcionamiento de la neuroplasticidad y el saber que podemos cambiar muchas de las cosas que necesitamos. Así, también hemos visto la mejor manera de relacionarnos con nuestros pensamientos. Hemos podido conocer un poco más cómo nos afectan las emociones, especialmente la que más nos condiciona: el miedo. Y, finalmente, hemos aprendido alguna manera de controlar el estrés, con algunos ejercicios.

Ahora, en el segundo capítulo sobre el ámbito de la mente, continúo contándote la experiencia que tuve después de los primeros encuentros con los ataques de ansiedad, qué personas me ayudaron, qué ejercicios utilicé, cómo fui descubriendo mi personalidad, y los obstáculos que surgieron durante el camino.

También descubriremos los obstáculos que nos impiden continuar hacia nuestro objetivo, nuestro niño interior, la importancia de querernos o la manera de visualizar nuestros sueños para que se cumplan.

## CAPÍTULO II: Siguiendo el paso en nuestro viaje

### COMIENZO EL CAMBIO

**A**hora que hemos aprendido a conocer mejor nuestra mente, (pensamientos, emociones) y sabemos que es posible hacer cambios tanto a nivel psicológico como fisiológico, vamos a descubrir aquellas cosas, de las que tenemos en nuestro interior, que necesitamos de alguna manera cambiar o mejorar y que nos van a ayudar a vivir de una manera más plena, a conocernos mejor, a descubrir la manera de perdonarnos, valorarnos y querernos, a descubrir una nueva forma de relacionarnos con nosotros mismos y a hacer realidad esos proyectos que tenemos olvidados desde hace tiempo porque no nos atrevemos o no sabemos cómo hacerlo. Te entiendo si tienes estas dificultades y te voy a acompañar y a enseñar, a través de algunos ejercicios, cómo ir superando las barreras que hemos ido colocando en nuestro camino inconscientemente. Pero **primero voy a contarte una historia.**

---

### OBSTÁCULOS

*Voy andando por un sendero. Observo los árboles, los pájaros, Y me dirijo hacia una ciudad hacia la cual siento atracción. Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo: mis metas, mis objetivos y mis logros, también mis sueños, lo que quiero conseguir, lo que necesito, aquello a lo cual aspiro y por lo que trabajo, lo que siempre deseé, aquello que sería el mayor de mis éxitos. Visualizo que todo eso, está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. Al poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un*

*poco, pero no me importa, sigo. Diviso una sombra negra más adelante, en el camino. Al acercarme, veo una enorme zanja que me impide el paso. Temo y dudo. Me enfada que llegar a la ciudad no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras, decido saltar la zanja, retrocedo, tomo impulso y salto, consigo pasarla. Corro hacia la ciudad. El camino parece despejado, pero de repente me sorprende un precipicio que detiene mis pasos. Me detengo, imposible saltarlo, veo que a un lado del camino hay maderas, clavos y herramientas, me doy cuenta de que están allí para construir un puente. Aunque nunca he sido hábil con mis manos y pienso en renunciar, miro la meta que deseo y me decido a construir un puente. Después de cierto tiempo (no sé si pasan horas, días o meses), el puente está hecho. Emocionado, lo cruzo y, al llegar al otro lado, descubro un muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños, me siento abatido, busco la manera de esquivarlo. No la encuentro. Debo escalarlo, la ciudad está muy cerca, no dejaré que este muro impida mi paso. Me propongo escalarlo. De pronto, veo a un lado del camino un niño que me mira como si me conociera, me sonríe, me recuerda a mí mismo cuando era niño, quizás por eso me animo a preguntarle en voz alta:*

*—¿Por qué hay tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?*

*El niño me mira, se encoge de hombros y contesta:*

*—¿Por qué me lo preguntas a mí? Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras, los trajiste tú.*

*Esta historia puede parecerse mucho a nuestra historia. Debemos reflexionar cuáles son aquellas barreras que nos impiden continuar por nuestro camino hacia la ciudad a la que nos gustaría llegar y donde sabemos que nos*

*realizaríamos de una manera plena. Te invito a que reflexiones por un momento y te preguntes: ¿qué pensamientos me impiden avanzar? ¿qué me digo a mí mismo? ¿qué excusas me pongo? ¿qué miedos tengo? ¿cómo me siento? Escribe las respuestas en un papel y, después de ser consciente de esas barreras, continúa leyendo...*

---

## EL NIÑO INTERIOR

Cuando éramos niños aprendimos a sentirnos con nosotros mismos según las reacciones de los adultos con los que convivimos y es así como aprendimos lo que ahora pensamos de nosotros y del mundo en el que vivimos. Si has vivido con personas demasiado restrictivas, asustadas, que te transmitían culpabilidad, o violentas, inseguras, y que nunca te dijeron que te querían, seguramente hayas aprendido cosas negativas sobre ti y sobre el mundo y te repitas en más de alguna ocasión «Nunca hago nada bien, seguro que eso salió mal por mi culpa, no merezco ser querido, no he sido un buen hijo, no tengo futuro por mi poca inteligencia». Esta clase de creencias genera una vida de frustración y desesperanza. Recuerda las veces que seguramente te hayas repetido frases como estas. Nuestra mente a nivel inconsciente acepta cualquier cosa que decidamos creer; lo que creo respecto a mí y a mi vida será la verdad para mí, si decido creer «que todo lo hago mal, que soy mala persona, que no soy digna de amor», eso será lo que estaré viviendo en mi vida. La **buena noticia** es que todos los acontecimientos que hasta el momento han sucedido en tu vida han sido creados por los pensamientos y las creencias que has aprendido en el pasado, que has ido repitiéndote durante meses o años. Lo que yo decida hacer o decir a partir de hoy, aquí y ahora, será lo que forme las experiencias del futuro. Nuestras experiencias son los efectos externos de nuestros pensamientos. Si yo pienso que soy una mala persona, esa idea genera un sentimiento y

si lo acepto me sentiré mal conmigo mismo, pero, si cambio de idea, el sentimiento se irá. El pasado no tiene ningún poder sobre nosotros si no se lo concedemos, el poder está en el presente, en el momento, en el hoy, en lo que yo quiera hacer y pensar en este instante. De igual manera que nos hemos dicho cosas negativas durante mucho tiempo, podemos cambiarlas y empezar a decirnos cosas positivas, a ser amables con nosotros mismos, a perdonarnos y amarnos. La mayoría de nosotros albergamos en una u otra medida algún tipo de sufrimiento por odiarnos, sentirnos culpables, criticarnos o sentirnos resentidos con nosotros mismos. Cuanta más culpa y más odio hacia nosotros mismos sentimos, peor funciona nuestra vida; cuanto menos culpables nos sentimos, mejor funcionará nuestra vida en todos los niveles. El pasado ya no lo podemos cambiar, pero sí podemos cambiar nuestra manera de pensar en él, no sirve de nada que nos sigamos castigando en el presente porque alguien nos hizo sufrir en el pasado, y que esto nos determine nuestra manera de vivir. Es necesario que decidamos renunciar a aquellas cosas del pasado que nos paralizan y no dejan que avancemos, debemos perdonar y perdonarnos, para curarnos es necesario que renunciemos al pasado y que perdonemos. A tu niño interior seguro que le gritaron diciendo que no hacía nada bien, que debía hacer esto y no lo otro, que siempre estabas liándola. Esto sigue reviviendo y él continúa repitiéndose estas mismas cosas. Estos pensamientos lo único que hacen es limitarnos. Vamos a aprender a querernos, a cambiar esas cosas negativas que nos decimos por frases positivas y a decirle a ese mismo niño cuánto lo queremos y cuánto nos importa, que nos encanta el aspecto que tiene; que es simpático e inteligente y que, aunque cometa errores, es algo normal, somos humanos y eso también nos ayuda en nuestro crecimiento. Debemos liberarnos de la carga que llevamos arrastrando que no permite que continuemos creciendo. Es la primera piedra de la reconstrucción de nuestro nuevo autoconcepto que vamos a poner en

este siguiente paso. Ahora te propongo, si crees que lo necesitas y como una ayuda para poder cambiar esos pensamientos negativos, realizar un ejercicio visualizando tu niño interior.

### EJERCICIO: VISUALIZA TU NIÑO INTERIOR

Cierra los ojos, inspira profundamente tres veces, ahora vamos a viajar a tus recuerdos y a visualizar a tu niño interior, es parte de ti. Obsérvalo desde lejos, fija te en su rostro, cómo se siente, si está asustadizo, si no se siente querido, si tiene miedo. Está triste, solo. Lo estás viendo al lado de un columpio, él está esperando a que llegues para que le ayudes. Te vas acercando a él, con confianza (si no puedes acercarte la primera vez, simplemente observa qué está sintiendo y le dices que volverás el próximo día). Él empieza a sentirse bien porque le has ido a visitar. Una vez que lo tienes en frente, pronuncias su nombre (identifícate con el nombre con el que te llamaban de niño) y con cariño le agarras de las manos (siente cómo sus manos se funden en las tuyas), le miras a los ojos y le dices que no se preocupe, que es un buen chico, que no tiene nada que temer, que tú estás ahí para protegerle, tu yo, adulto, no va a permitir que le pase nada a ese niño pequeño. Mirándolo a los ojos, desde el corazón, le dices: «Yo te perdono, te quiero y te abrazo y nunca más te vas a sentir solo y abandonado, me voy a encargar de cuidarte y acompañarte» y, acercándole a tu regazo, le das un abrazo mostrándole todo tu amor. Ese niño comienza a sentirse bien consigo mismo, seguro, querido. Comienza a aceptar ese amor incondicional, se siente perdonado, empieza a cambiar su interior, una nueva

sensación que nunca había sentido, empieza a cambiar su rostro, su expresión, está contento, se siente feliz, seguro, protegido, a salvo, en paz. Los dos sonreís mirándoos a los ojos, te has reencontrado con tu ser. Le ayudas. Se monta en el columpio y te pide que le empujes. Los dos disfrutáis, os queréis, tu niño está sanado.

Puedes encontrar este ejercicio grabado en la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com).

Realiza el ejercicio visitando a ese niño que eres tú tantos días como necesites, hasta conseguir sentirte sanado de aquellas cosas que te dijeron y has creído y sentido sobre ti. Es un ejercicio que verdaderamente nos ayudará al cambio y sanará nuestras heridas más profundas.

## APRENDO A QUERERME

### EXPERIENCIA

A aquel primer ataque de pánico que ya he relatado le siguieron varios, en días sucesivos. Me sentía muerto de miedo solo con pensar que podía producirse otro ataque, volver a experimentar las sensaciones de ahogo, incertidumbre, poder perder el control, taquicardia, respiración entrecortada, adormecimiento de extremidades, «miedo al miedo»... es la pescadilla que se muerde la cola; estaba hipervigilante a cualquier estímulo que pudiera volver a provocarme otra crisis y esto producía que mi miedo y mi ansiedad aumentasen y que mi cuerpo y mi mente reaccionasen con otro ataque de pánico.

### Los primeros terapeutas

Hablé con mi madre, le conté todo lo que me había pasado; las sensaciones que tenía, el miedo que me cercaba y que no entendía qué me ocurría. Me sentía inseguro, temeroso, y lleno de incertidumbre. Mi madre, por supuesto, no sabía cómo ayudarme y me llevó a una clínica privada cerca del barrio donde vivíamos cerca del barrio donde vivíamos. En la primera visita fui atendido por un sanitario llamado Eladio. Siempre lo recordaré, fue el primero que, de alguna manera, me ayudó y empezó a darle un poco de explicación a aquello que me estaba ocurriendo. Le describí todo lo que me había ocurrido y por lo que estaba pasando y que, además, como consecuencia de aquellos episodios recurrentes de angustia, estaba sumido en una crisis existencial donde no entendía muy bien para qué vivía. Eladio me miró a los ojos y con mucha seguridad y firmeza me dijo: «Lo que te ha ocurrido ha sido un ataque de angustia o pánico, debes de visitar a un terapeuta para que te ayude a conseguir superar los problemas que te han llevado a esta situación. Por lo que respecta a quién eres, para qué vives; puedo decirte que todos estamos aquí en este mundo para hacer una labor, tenemos un propósito, somos parte de un gran engranaje y cada uno de nosotros somos pequeñas piezas muy importantes para el funcionamiento del gran engranaje; eres muy importante, sin ti no funcionaría la parte del engranaje en la que tú tienes que actuar, y que al final hace que todo el conjunto funcione bien». Aquella explicación en su momento para mí fue muy acertada, ya que recuerdo que me ayudó bastante a dar sentido, en aquel momento de mi vida, a mi existencia, a encontrar «el para qué vivir». Yo era importante, así me sentí, no sabía cuál era el engranaje en que debía encajar, ni mi función en ese momento, pero aquellas palabras me dieron confianza (con los años descubrí mi propósito: mi engranaje es poder ayudar a otras personas para que puedan conocerse, entenderse, amarse, perdonarse y descubrir, también, cuál es

el propósito de la vida). Pasados unos días fui a consulta con un psiquiatra que me realizó una evaluación y me pasó un test de personalidad que me ayudó a conocerme, ver desde dónde partía (me regaló mi primer libro de psicología sobre personalidad) y descubrir cuál era, en parte, la causa por la que yo padecía aquellas crisis de ansiedad (tenía 16 años, era flacucho, con una altura de 1,80 m que me producía un gran complejo y me hacía andar encorvado para no parecer el profesor de la clase; era inseguro, no me quería, y mi pensamiento era que no llegaría muy lejos, porque tampoco era muy inteligente). Con este cuadro personal y mi personalidad con tendencia a la ansiedad, pasados los años pude entender algo del porqué de aquellos ataques recurrentes. Las razones que descubrí en parte eran que el convencimiento de lo que yo había recibido en el ambiente donde me eduqué con 16 años (me convencí de que tenía poca memoria, de que no era muy inteligente, de que tenía poca capacidad de estudiar —nuestra familia no era de estudios—), sumado a una vulnerabilidad biológica (mi madre sufría de episodios de angustia de vez en cuando), provocó de alguna manera que mi mente percibiera, a un nivel inconsciente, un futuro lleno de incertidumbre, escasez, inseguro, que hacía saltar todas las alarmas y experimentar todas aquellas crisis que estaba padeciendo y que para mí no tenían en aquel momento ninguna explicación.

## **Gloria**

Gloria fue la primera y la única psicóloga con la que hice terapia en aquellos años y de la que guardo un recuerdo entrañable. Me ayudó muchísimo a trabajar con mis miedos, mis carencias, a aceptarme. A descubrir mis virtudes y todo el potencial que llevaba dentro. También fue la persona que me transmitió el interés que hoy en día tengo por la psicología, a través de sus sesiones, de los libros que me recomendaba y de las

conversaciones que mantuvimos a lo largo de los dos años que duró la terapia (suscitó en mí tal interés que, en cuanto tuve oportunidad, me matriculé en el Grado de Psicología de la UNED). Las sesiones con Gloria fueron muy fructíferas, me ayudó a que consiguiera ganar confianza y autoestima, seguridad, a perdonarme y amarme. En cada sesión hacíamos ejercicios que después practicaba yo en casa y poco a poco, durante meses, fueron cambiando mis pensamientos, mis sentimientos y mis emociones. Entre ellas, el miedo al ataque de pánico que fue decreciendo hasta prácticamente ser inexistente en aquella época, aunque volvería años más tarde, como contaremos más adelante...

### ME QUIERO

La segunda piedra que vamos a colocar en la construcción de nuestro nuevo autoconcepto es el amor a nosotros mismos. El poder querernos es la base de cualquier construcción en nuestra vida que queramos realizar para poder seguir avanzando, creciendo, desarrollándonos; es imperioso que aprendamos a querernos y aceptarnos. Para mí fue muy revelador descubrir que no me quería y no me aceptaba como era; soñaba con ser otra persona, más fuerte, más guapo, más inteligente, con más fama, con más dinero, porque en mi interior pensaba que yo no valía, que no daría nunca la talla, y necesitaba ser mejor en todo para ser aceptado y querido por los demás, en el fondo, para ser amado. El problema es que cuando uno no se ama a sí mismo es muy difícil poder ser feliz y tener una vida plena. El amor es el motor que mueve el mundo, podemos verlo en películas, en canciones, en los actos cotidianos. Cuando nos mueve el amor somos capaces de cosas increíbles. Hemos venido a este mundo a amar y a ser amados, hemos nacido por el amor que se dio entre nuestros padres; el amor sana, el amor fortalece, te da confianza, hace que te sientas digno de ser quien eres,

de aceptarte, de motivarte; amarse es la cura de cualquier enfermedad. El problema reside en que una gran mayoría de nosotros hemos crecido y nos hemos desarrollado con una carencia grande de amor en nuestra vida; la mayoría de nuestros problemas (limitaciones, inseguridades, baja autoestima) se producen por no sentirnos queridos y aceptados, y, cuando llegamos a la edad adulta, arrastramos unas carencias afectivas que provocan en nosotros un sentimiento de infelicidad que hace que busquemos ser queridos en todo lo que realizamos determinando nuestra manera de vivir. El tener que estar pendientes siempre de la opinión de las personas con las que convivimos y de su aprobación. Al no amarnos a nosotros mismos, necesitamos sentirnos queridos por los demás. Vivimos con esta sensación al considerar que no nos amaron o no nos sentimos amados como nosotros hubiéramos deseado, porque nunca te dijeron que te querían, porque siempre has pensado que a tu hermano le han querido más, porque tus opiniones nunca contaron para tus padres, porque te dijeron que con tu inteligencia nunca llegarías lejos en la vida... Entonces, si hemos interiorizado que no nos han querido, que no hemos dado la talla, esto ha creado en nosotros un sentimiento de no ser merecedores del amor (ni siquiera del nuestro) que provoca que no nos queramos a nosotros mismos. No es cuestión de echarle la culpa a nuestros padres o a las personas que nos educaron, ellos hicieron lo mejor que supieron con lo que a su vez habían recibido. Si a tu madre nunca le dijeron «te quiero, hija», seguramente tampoco ella te lo dijo. Como ya hemos dicho, el amarse tiene la capacidad de sanarte y de hacer en ti cambios reales a niveles psicofisiológicos. Hay muchas formas de expresar que no nos queremos: regañarnos y criticarnos interminablemente, maltratar el cuerpo con mala alimentación, exceso de alcohol y otras drogas... Aceptando creer que no somos dignos de amor, podemos crear enfermedades y dolor en nuestro cuerpo, vivir en el caos y el desorden, crearnos deudas y obligaciones,

o atraer personas y compañeros que nos humillan ante otros. Dejando a un lado la manera en la que nos educaron, y las cosas que nos dijeron y que nos hemos repetido hasta hoy, y que, de alguna manera, ha determinado hasta ahora nuestra manera de vivir, es el momento de cambiar nuestro autoconcepto, que es la opinión que tenemos sobre nosotros mismos. Todos necesitamos crecer en amor a nosotros mismos, que no quiere decir ser soberbios, autosuficientes, egocentristas, sino darnos el valor real que tenemos, descubrir nuestro potencial, el que llevamos dentro y que, sin amor a nosotros mismos, es muy difícil desarrollarlo y poder crecer como personas que hemos venido a este mundo para amar y ser amadas, para ser felices. Debemos llegar a enamorarnos de nosotros mismos, a ver nuestra belleza, nuestra dignidad, nuestra grandeza. Ahora vamos a realizar un ejercicio que realicé hace muchos años y que me ayudó a mejorar el camino de empezar a quererme. Puede resultar difícil al principio para algunas personas, sobre todo si se da en ti este sentimiento de no ser merecedor del amor. Empieza a hacerlo y observa las sensaciones que sientes. Realízalo **poco a poco**, tómate el tiempo que necesites, a tu ritmo, según te vayas sintiendo, date tiempo. El no exigirse es también una manera de empezar a quererse, tener paciencia con nosotros mismos. ¡¡Ánimo!! **Te entiendo**, sé que no es fácil, pero el cambio merece la pena intentarlo.

### EJERCICIO: ME QUIERO Y ME ACEPTO

Empezamos realizando unas 10 inspiraciones profundas como en todos nuestros ejercicios (¡recuerda! la respiración es vida), mientras nos repetimos «Todo está bien, estoy dispuesto al cambio». A continuación, ve a un espejo, mírate a los ojos y pronuncia tu nombre en voz

alta diciéndote: «TE AMO Y TE ACEPTO TAL Y COMO ERES» o: «ME ACEPTO Y ME AMO TAL Y COMO SOY». Si puedes, repítelo al principio durante un minuto, para después cada día ir aumentando el tiempo en que repites la frase mientras te miras a los ojos el tiempo que necesites... 2, 3, 4 minutos, hasta conseguir aceptar y creerte realmente que eres digno de amor. Observa cómo en ti empiezan a surgir sentimientos, sensaciones, seguramente incomodidad, pero poco a poco irás descubriendo que algo en tu interior empieza a cambiar, el amarse a uno mismo empieza a curarnos interiormente.

Es normal que algunos no podáis realizarlo las primeras veces, o no reaccionéis con calma, incluso puede que se te salten las lágrimas, o tengas un sentimiento de cólera. Estas sensaciones son debido a que, durante mucho tiempo, cuando nos hemos mirado en el espejo simplemente hemos pensado o verbalizado cosas negativas sobre nosotros mismos, y ahora puede producirnos un sentimiento de contrariedad y rechazo al repetirnos que **nos amamos y nos aceptamos tal y como somos** (cosa que a lo mejor nunca hemos interiorizado ni aceptado). Te recomiendo que, te cueste o no te cueste hacer este ejercicio frente al espejo, repitas esta frase durante el día, cuando vayas en el coche, cuando estés en casa, cuando te quedes solo en algún lugar. Es necesario que la hagamos nuestra, que no nos dé miedo. El triunfo de cualquier cosa que queramos consolidar en nosotros viene a través de repetir la acción que queramos realizar, de hacerlo a diario, aunque sea poco tiempo. Yo utilicé esta frase durante mucho tiempo, hasta que fui consiguiendo cambiar el autoconcepto y poder amarme y aceptarme tal y como era. Realmente merece la pena intentarlo, tu vida sufrirá una

gran transformación, es el inicio de cualquier cambio que queramos incorporar en nuestra vida; repetirnos **«me acepto y me amo tal y como soy»** realmente tiene el poder de cambiarnos. Ya hemos visto en capítulos anteriores cómo el poder de nuestros pensamientos negativos y de nuestro lenguaje interior nos produce vivir de una manera disfuncional; cambiar este lenguaje y decirnos lo mucho que nos queremos tiene el mismo poder, pero en positivo... tiene el poder de SANARNOS. Elige alejarte de las creencias limitantes que te han distanciado de la persona que realmente eres y, aparte de la frase **«me acepto y me amo tal y como soy»**, puedes hacer uso de otras muchas dependiendo de tus necesidades o limitaciones: «Lo estás haciendo muy bien», «Mira hasta dónde has llegado y te amo por ello», «Soy digno de ser amado, estoy sano y lleno de energía», «Estoy dispuesto a cambiar», «En mi mundo todo está bien». Irás comprobando cómo estas frases, repetidas en el tiempo todos los días, aumentarán tu autoconcepto y tu confianza. Debes de saber que esto no funciona como una cosa mágica que repitiendo alguna frase de vez en cuando sane lo que tengo dañado en mi interior, sino que estas frases repetidas en el tiempo provocan que yo me crea que es cierto y que empiece a producirse el cambio. Tardará tiempo, tenemos que trabajarlo, pero, si persistes, verás el fruto. Ahora que ya hemos trabajado en nosotros el perdón y el amor es momento de conocer nuestra imagen personal. Si en tu mente entra basura saldrá basura, si entran experiencias y palabras negativas saldrán sentimientos negativos. Hay que entrenar la mente con afirmaciones positivas, tener paciencia, porque habrá momentos de avance y momentos de retroceso; si al final respondemos de la misma manera que otras veces, sabremos que no hemos conseguido nada, tendremos que seguir trabajando en ello.

## UN CHUTE DE AUTOESTIMA (qué bien sienta)

El genio es 1 % de talento y un 99 % de trabajo duro.

(Albert Einstein)

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. La autoimagen hace referencia a la imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Gran parte de nuestra autoimagen está basada en nuestra relación con otras personas y con las diferentes experiencias que hemos ido teniendo en la vida. En especial, cuando éramos pequeños con nuestros padres, profesores, amigos. Esta imagen mental que tenemos sobre nosotros contribuye a construir nuestra autoestima. La autoestima depende de en qué medida nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros, y en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos a nosotros mismos. Las personas que tienen autoestima sana se sienten bien consigo mismas, y se aprecian. Las personas con baja autoestima suelen decirse a sí mismas pensamientos como «Siempre fracasaré», «Si no soy perfecto, no valgo», «La culpa de todo la tengo yo», «Tiene mala cara, ¿qué habré hecho?». Las personas con baja autoestima piensan que no interesan a los demás, sienten que tienen responsabilidad total con todo y con todos, o bien sienten que no tienen control sobre nada, y además piensan que lo que sienten es verdad. Si nos vemos solos y sin amigos creemos que ese sentimiento refleja la realidad de lo que nos merecemos. De distinta manera, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea; por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar. Llegados a este punto y, si eres una persona que realmente necesitas mejorar en tu autoestima, voy a ayudarte con algunas recomendaciones para

que refuerces aquellos comportamientos que te pueden ayudar a cambiar tu autoestima. Trabajemos para conseguir los cambios que estamos buscando y crecer en autoestima, **la clave está en ti**. ¡Tú eres el que puede activar esta clave! El que puede conseguir descubrir el poder real que posees.

**El pájaro posado en la rama no teme que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus propias alas.**

### **1. Convierte lo negativo en positivo**

Nunca pierdas las ganas de pensar de manera diferente, cambiar todo lo que parezca mal o que no tiene solución. Nuestras creencias acerca de nosotros mismos son los impedimentos más grandes para conseguir nuestros objetivos. Por ejemplo: cuando utilices frases como «no puedo hacer nada, no esperes demasiado, no soy suficientemente bueno, no tengo personalidad, soy muy bajito, o muy gordo, no tengo estudios, no soy interesante, no tengo talento, no soy atractivo, no soy valorado...», te invito a cambiar estos pensamientos por otros alternativos que nos devuelvan confianza y seguridad, como «tengo cosas importantes que decir, tengo éxito cuando me lo propongo, haré realidad mis sueños, soy buena haciendo esta actividad que se me da fenomenal, soy valioso, merezco el amor, merezco la felicidad, el éxito está disponible para mí, merezco que me pasen cosas buenas...». Si empezamos a cuestionar las afirmaciones negativas y a preguntarnos de dónde vienen y para qué me sirven, nos daremos cuenta de que ya no tienen ninguna función positiva en nosotros y empezarán a desvanecerse, a la vez podemos cambiarlas por los pensamientos positivos.

### **2. No generalices**

Si hemos tenido experiencias negativas en diferentes ámbitos de nuestra vida, debemos aceptar que podemos haber tenido fallos, pero esto no quiere decir que en general en todos los aspectos de nuestra vida seamos «desastrosos».

### 3. **Sé consciente de los logros o éxitos y observa lo bueno**

Una forma de mejorar nuestra imagen consiste en «observar lo bueno», las cosas que somos capaces de hacer bien, ser conscientes de los logros o éxitos que hemos tenido en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro (**pensar el mayor éxito que has tenido en el último año** y decirte «sí, soy capaz de hacer cosas exitosas»), reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida.

### 4. **No te compares**

Todos somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos peores que otros en algunas cuestiones, seguramente seamos mejores en otras, no tiene ningún sentido que nos comparemos, ni que nos sintamos inferiores a otros.

### 5. **Confía en ti mismo y acéptate**

Confiar en nosotros, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre como pensamos y nos sentimos, sin preocuparnos excesivamente de la aprobación de los demás. Aceptar que con nuestras cosas positivas y negativas ante todo somos personas importantes y valiosas.

### 6. **Trabaja en lo que quieras mejorar**

Una buena manera de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en los aspectos que no nos gustan, cambiando los aspectos que deseemos mejorar. Para esto necesitamos identificar aquellas cosas que queremos cambiar en nosotros, establecer unas metas y trabajar para conseguir esos cambios. Recordemos que debemos:

- ▣ Mantener la mente ocupada con pensamientos positivos sobre nosotros y sobre los demás (no prejuizar).
- ▣ Comenzar a desarrollar confianza en nosotros mismos.

- ➡ Sentirnos orgullosos de las cosas que hacemos, especialmente cuando las hacemos bien.
- ➡ Aprender a querernos como somos.
- ➡ Establecer metas a corto plazo que podamos realizar.
- ➡ Adoptar la actitud de «**yo puedo**».
- ➡ Saber que somos humanos, no somos perfectos y no tenemos por qué dar la talla constantemente.
- ➡ Pedir y aceptar ayuda de otras personas cuando veamos que no llegamos (humildad).

Realiza una lista de tus virtudes y cualidades, no pienses solo en tus defectos, y escribe cada día tres cosas sobre ti que te hagan feliz. Considera los errores como oportunidades de aprendizaje, nuestras actitudes están siempre en constante desarrollo. Prueba cosas nuevas, experimenta con diferentes actividades con las que disfrutes y no te sientas culpable por disfrutar. Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. Déjate ayudar, no te hagas demasiados reproches, aprende a decir no, dedícate tiempo, dibuja en tu cara una sonrisa desde por la mañana (esto tiene un efecto beneficioso en tu cerebro) y ¡**ten confianza en ti mismo!** Si pensamos que podemos alcanzar nuestros objetivos y solucionar los problemas, seremos capaces de hacerlo. Tener una buena autoestima nos permite aceptarnos a nosotros mismos y vivir la vida de forma plena. Y no olvides que, para conseguir cambios en cualquier ámbito de nuestra vida, es necesario realizar la actividad todos los días aunque sea poco tiempo, nuestro cerebro necesita que la repitamos a diario para que se produzcan los cambios deseados y consolidarlos en nuevos circuitos neurales.

## CAPÍTULO III: Descubriendo mis fortalezas

En medio de las dificultades reside la oportunidad

(Albert Einstein)

### EXPERIENCIA

**E**mpiezo recordando las sesiones con Gloria (mi psicóloga). Las dedicamos a ir viendo aquellas cosas que no marchaban bien e ir descubriendo la razón de las crisis de ansiedad y todas las demás consecuencias adversas que se fueron dando. También dedicamos bastantes sesiones al trabajo de cómo «amarme», «aceptarme», «conseguir autoconfianza» y alcanzar metas que anhelaba. Empezamos a trabajar con ejercicios de visualización. Me explicó que era posible cambiar cualquier cosa de mi vida que deseara si la visualizaba, como, por ejemplo, el tipo de trabajo en el cual podría desempeñar mi profesión, comprarme un coche nuevo, terminar los estudios, etc. Ya en mi infancia, aunque no de manera consciente, tuve experiencia de que realmente cuando deseas algo en tu vida y lo visualizas de una manera real se acaba realizando. Recuerdo que por las noches, antes de dormirme y después de realizar las oraciones que mi madre me enseñó desde que tenía uso de razón, dedicaba un rato a «visualizar» aquellas cosas que deseaba en mi vida: un traje de fútbol, una bicicleta de carreras, unas botas camperas, poder viajar a diferentes países, como Nueva York, Roma... Yo, realmente, me visualizaba con las botas puestas paseando con mis amigos todo orgulloso, montando en mi bicicleta nueva por las carreteras de los pueblos de la sierra de Madrid (donde veraneaba), jugando un partido de fútbol con mis amigos donde yo metía gol, y todo

esto lo veía de una manera fehaciente, clara. Todas aquellas visualizaciones que yo deseaba se fueron cumpliendo en mi vida, incluidos los viajes a diferentes países. Ciertamente, no supe del efecto de la visualización hasta años más tarde cuando me explicaron este «poder» de visualizar. Con el tiempo fui poniendo en práctica, en diferentes épocas, ejercicios de visualización de aspectos de mi vida que necesitaba cambiar y experimenté cómo realmente aquellas visualizaciones se iban realizando: desarrollar nuevos proyectos, practicar deportes que nunca había realizado, conseguir mejor trabajo, ponerme a estudiar la carrera que siempre deseé, comenzar a quererme y valorarme... Realmente, por mi experiencia, puedo decirte que visualizar aquellas cosas que tú quieres funciona realmente y no de una manera mágica, sino realizada a través del poder que tiene nuestra mente de buscar las oportunidades si le trasmites lo que realmente quieres. Vamos a ver de qué manera...

### **PENSANDO EN POSITIVO (¡todo puede cambiarse!)**

**Es conveniente realizar todos los días aquello que queremos cambiar, aunque sea poco tiempo.**

La mayoría de las personas no saben que tienen el poder y el control de elegir las palabras e imágenes, todo lo que sentimos es el resultado de dos cosas: las imágenes que creamos en nuestra cabeza y las palabras que nos decimos a nosotros mismos. Nuestra mente hace lo que cree que nosotros queremos y que verdaderamente es para nuestro mayor beneficio y protección. Somos lo que creemos. Todo lo que hacemos, cómo nos sentimos o lo que queremos está determinado por nuestras creencias. Como ya dijimos en capítulos anteriores, estas creencias son fruto de nuestra experiencia pasada, de

nuestro entorno social y de las personas con las que hemos convivido y a través de las cuales hemos aprendido la manera en que percibimos nuestra realidad de vida y de ver el mundo. En nuestro cerebro se ha ido grabando en circuitos neurales una serie de automatismos que son la forma en la que nosotros pensamos y actuamos. Si en nuestra infancia, por ejemplo, en los días que amanecían nublados y lluviosos, escuchábamos a menudo a alguien de nuestro entorno exclamar que esos días eran tristes porque no lucía el sol y ofrecían pocas posibilidades para hacer actividades, lo más probable es que nosotros hayamos crecido con la idea de que un día lluvioso o nublado es un mal día en el cual no podremos realizar prácticamente ninguna actividad, salvo mirar la lluvia por la ventana, y nos sentiremos seguramente tristes e incluso deprimidos si teníamos algún plan para ese día que pensamos que ya no podremos realizar. Esta idea permanecerá en nuestra mente y creceremos con ella si no hacemos nada por cambiarla. Pero sabemos que un día lluvioso o nublado no es en sí mismo ni bueno ni malo, es un día diferente en el cual también se puede disfrutar de forma distinta a un día con sol, simplemente deberíamos contemplar otras opciones, cambiar nuestra manera de pensar y verlo con otra perspectiva como, por ejemplo, cogiendo un paraguas y saliendo a pasear disfrutando del paisaje, pensando que la lluvia es necesaria en nuestras vidas y beneficiosa para limpiar el aire, brindar frescura y claridad a la atmósfera o regar los campos, o simplemente saliendo y dejando que la lluvia nos empape experimentando las sensaciones que nos produce. Si te dijeron «no se te dan bien los deportes», «nunca acabas lo que empiezas», «tienes mala memoria», lo has interiorizado haciendo de estas afirmaciones una certeza en tu vida, de tal manera que si te propusiste estudiar una carrera, surgió en tu mente a nivel inconsciente lo que te habían repetido cuando eras un niño, «nunca acabas lo que empiezas» o «tienes mala memoria», etc., creyéndonos estas valoraciones negativas

sobre nosotros mismos y provocando una limitación, con la consecuencia de impedirnos realizar lo que queríamos, aunque hubiéramos tenido la capacidad. Es normal que, ante estas situaciones que tenemos automatizadas en nuestro inconsciente, experimentemos una sensación de frustración o incapacidad de no poder hacer nada para cambiarlas. Cosas que nos limitan o nos dan miedo debido a experiencias que no pudimos controlar o en las que no pudimos actuar y que las fuimos incorporando en nuestra vida, de tal manera que, aunque la situación o las condiciones cambiaran en el futuro y hubiese oportunidad de actuar para realizarlas de diferente forma, hemos interiorizado que no podemos, y que nuestra manera de ser y estar en el mundo es la única que podemos tener. Este hecho que hemos interiorizado a lo largo de nuestro desarrollo ha creado en nosotros pensamientos limitantes que han parado nuestro crecimiento. Vamos a aprender a conocer y descubrir nuestros pensamientos para ponerlos a nuestro servicio, para que sean nuestros aliados y no nuestros enemigos; de esta forma conseguiremos tener más control sobre nuestras vidas por encima de los acontecimientos que podamos estar viviendo o de las creencias que tengamos. Se trata de que nuestro cerebro actúe en nuestro favor y no en nuestra contra. Podemos elegir cambiar los pensamientos que tenemos adquiridos y que no nos dejan avanzar, podemos desaprender todo aquello que hayamos aprendido y que de alguna manera no nos ayuda, y empezar a pensar de diferente manera, a saber, que tenemos el poder sobre nuestros pensamientos y que podemos vivir de manera diferente, con más energía, más felices, con esperanza, cambiando la manera de creer. Tú decides y eliges en este momento, aquí y ahora, si quieres cambiar estos patrones mentales. Te invito a que pruebes y experimentes que estos cambios son reales. No son fáciles, tendrás días donde verás un avance y otros en donde volverás a retroceder, pero con constancia y determinación

verás los resultados. Una vez cambiados nuestros pensamientos podremos trabajar en las visualizaciones de aquellas metas que deseamos incorporar en nuestra vida.

## EMPEZAMOS HACIENDO UN EJERCICIO DE REFLEXIÓN.

Respira profundamente entre 3 y 5 veces, sitúate en una posición cómoda, relájate, y continúa respirando de manera pausada siendo consciente del momento en el que estás. Cierra los ojos y deja que los pensamientos fluyan en tu cabeza, sin juzgarlos, sin resistirte a cualquier tipo de pensamiento, solo obsérvalos. Pasados unos minutos, estando relajado, REALÍZATE las siguientes preguntas: ¿Qué pensamientos son los que me impiden avanzar? ¿Qué me digo a mí mismo? ¿Qué excusas me pongo? ¿Qué miedos tengo? ¿Cómo me siento?

Crea un diálogo contigo mismo y a continuación toma nota, en una lista, de todos los impedimentos que te pones a ti mismo, todas tus excusas, pensamientos negativos, etc. Todo aquello que has descubierto que para ti es limitante.

Este ejercicio puedes realizarlo las veces que necesites hasta que descubras todos los pensamientos que tienes automatizados y adquiridos y que te impiden avanzar.

Ahora habrás descubierto que vivimos con un alto porcentaje de pensamientos negativos de los que no somos conscientes, ni hasta qué punto nos están influyendo. La pregunta clave en este momento es: ¿Podemos cambiar la forma de pensar y así cambiar la manera de vivir? La respuesta es *un Sí, rotundo*,

todo se puede cambiar (como ya dijimos en el capítulo sobre la neurogénesis), los pensamientos negativos por positivos, formar nuevos caminos neurales con nuevas maneras de pensar y, como consecuencia, el modo de hacer las cosas.

**La clave está en ti** es que...

➡ **SI TÚ QUIERES, PUEDES.** Empieza diciendo estas dos palabras:

➡ **PUEDO y QUIERO:** PUEDO ser mejor y QUIERO ser mejor.

Desde este mismo instante estás capacitado para iniciar una nueva vida positiva que quedará grabada en tu subconsciente como tu vida natural, desde este mismo instante elige alejarte de las creencias limitantes que has descubierto y que te han distanciado de la persona que realmente eres y vamos a trabajar por crear a nivel mental en nosotros una **vida mejor**, llena de confianza, alegría y esperanza. Eres capaz de hacerlo, realmente puedes lograrlo, el pensamiento positivo afecta a todo lo que haces y a todo lo que te rodea, trabaja en tu beneficio y en el de los demás, en el ámbito de la mente lo positivo atrae a lo positivo.

Piensa cuánta gente desearía estar en tu lugar, en todo lo que tienes, en las cosas y las personas que te rodean, en lo que has conseguido hasta este momento... Sé agradecido con lo que tienes e inicia una nueva vida desde donde estás. ¡AHORA! Es el momento. No hay edad para el cambio, ya se ha demostrado a través de la ciencia que se pueden realizar cambios sin importar la edad, tienes toda una vida por delante y esa vida es importante, basta que tú quieras y empieces a cambiar tu manera de pensar, tú eres el único responsable de lo que te ocurre, tú decides, tú creas rechazo, y tú atraes las cosas que te ocurren, buenas y malas; sé consciente de ello, nada ni nadie puede hacerte daño mientras tú no lo quieras, tú pones los límites. Nuestra mente es una herramienta a nuestro servicio, tenemos que aprender a utilizarla y para ello hay que empezar a escuchar a nuestro cuerpo, tenemos que sentir la vida

que hay en nosotros, RESPIRA y ACEPTA el momento presente, aprende a VIVIR y deja de ir en contra de los acontecimientos, de las personas, de la vida, porque es agotador. Aceptar y adaptarse a la vida en cada momento es la clave para tener una VIDA BUENA. Ante cualquier problema, ¡DETENTE! ¡RESPIRA! ¡SERÉNATE! y elimina la ofuscación, porque estás capacitado para solucionarlo, cada dificultad es una oportunidad para que sigas creciendo y desarrollándote, para superarte, no hay límites, los límites te los pones tú mismo, tenemos que aprender a reprogramar nuestra mente y sacar el mayor rendimiento en nuestro beneficio, tú puedes hacerlo, eres capaz, eres importante, decídetelo ya e inicia el cambio. Debemos entrenar la mente con afirmaciones positivas y tener paciencia porque habrá momentos de avance y momentos de retroceso. Si al final respondemos de la misma manera que otras veces, sabremos que no hemos conseguido nada, tenemos que seguir trabajando en ello.

**Donde hay fuerza de voluntad, siempre hay un camino.**

(J.R.R Tolkien)

Ahora ¡toma las riendas y ponte en marcha!

Necesitamos repetirnos mensajes de ánimo y autoafirmaciones cada día. Por la mañana, cuando nos levantemos, es un buen momento para empezar a decirnos cosas positivas a nosotros mismos en aquellos aspectos que queramos cambiar.

## EJERCICIO

Comienza frente al espejo haciendo 2 o 3 inspiraciones profundas y, mientras exhalas y dejas que la tensión desaparezca de tu cuerpo, mirándote a los ojos te dices en voz alta:

Renuncio a todo miedo, a todo pensamiento negativo. Me libero de toda tristeza. Renuncio a las limitaciones que no me dejan avanzar. Lo estás haciendo bien, mira hasta dónde has llegado, estoy dispuesto a cambiar, en mi mundo todo está bien, cualquier cosa que necesito aparecerá a su tiempo.

Repítelo varias veces sintiéndolo, tienes que estar convencido de que estás dispuesto a librarte de esos pensamientos negativos. Seguramente no vamos a saber cómo va a ocurrir, lo único que necesitamos es estar dispuestos a cambiar, basta que quieras empezar a hacer este cambio en el momento presente para que las palabras que estás declarando y las cosas que estás pensando sean las que estén creando tu futuro.

Debemos repetirnos estas afirmaciones cada día al despertar frente al espejo. Si nuestra limitación fuera falta de autoestima o de confianza podemos repetirnos mensajes de ánimo y autoafirmación cada mañana. Buscaremos nuestras propias frases de automotivación (tú eres el que mejor te conoces) y repetirás tus propias palabras y frases motivadoras. Por ejemplo: si tu creencia es que no mereces triunfar en la vida o que nunca llegarás a tener éxito, podrías decirte algo parecido a «soy exitoso, vivo en un mundo lleno de oportunidades, soy extraordinario» y repetirlo cada día, cuando te levantes, frente al espejo y después, durante el día, vuelve a repetirlo en cualquier lugar que puedas hacerlo. Cuanto más lo hagas más lo interiorizarás, hasta que se afiance y notes que en ti empieza a haber cambios en tu manera de responder ante los acontecimientos que te eran adversos. La prueba de que nos está ayudando es que responderemos de manera diferente a acontecimientos que anteriormente nos afectaban.

Nuestro objetivo es incorporar y consolidar en nosotros pensamientos positivos que nos ayuden a confirmar que en nuestra vida empiezan a realizarse los cambios que estamos buscando. Puedes usar esta herramienta según tus necesidades y tus limitaciones, aquí solo te muestro algunos ejemplos o maneras, tú tendrás que descubrir cuál es la mejor opción para ti. Esta fue también mi experiencia. Iba repitiendo frases positivas, acordes con mis limitaciones, en el coche, en casa... hasta que experimentaba el cambio esperado. *La clave está en ti*, tú decides cómo continuar.

## VISUALIZANDO MIS METAS (SAR)

Los ganadores siempre te podrán decir lo que están haciendo y lo que planean hacer.

(Denis Watley)

Hemos ido viendo en los diferentes capítulos cómo es posible cambiar nuestra forma de pensar y, como consecuencia, nuestra manera de vivir. Vamos a descubrir el camino de cómo hacer realidad aquellas metas que deseamos conseguir visualizando nuestros éxitos. En mi experiencia contaba que la mayoría de los deseos que yo visualizaba se fueron haciendo realidad. Aunque sin ser consciente que lo que estaba haciendo, enviaba a mi cerebro unas directrices que seguir, y así, buscaba las oportunidades para encontrar aquello que yo le estaba pidiendo a través de las visualizaciones mentales. Así es como actúa en nuestro cerebro el **Sistema de Activación Reticular (SAR)**.

Cuando visualizamos nuestras metas y objetivos, nuestro cerebro trabajará para conseguirlo. Se trata de enfocar de manera consciente la atención hacia esas metas que queremos conseguir y dejar que nuestro cerebro haga el resto. ¿Cómo realizar la visualización? Si, por ejemplo, entre mis objetivos está el realizar

un viaje a un lugar determinado, puedo empezar *visualizándome montado en el avión, cómodamente sentado; una vez el avión ha tomado tierra y ya en el aeropuerto, tomo un taxi que recorre la ciudad camino del hotel situado en una céntrica calle, donde, una vez acomodado en una excelente habitación, me visualizo paseando entre los grandes edificios y visitando los lugares más emblemáticos*. Cuantos más detalles e imágenes concretas le demos a nuestro cerebro, más oportunidades tendrá de encontrar los objetivos o las metas que le estamos mostrando. El SAR se conecta en nuestro cerebro y comienza a funcionar de modo similar a un radar en busca de las oportunidades para conseguir lo que le estamos demandando. Este sistema es el mismo que se pone en funcionamiento cuando compramos un coche de cierto color, marca, etc. y a continuación empezamos a ver vehículos de las mismas características que el nuestro. O cuando esperamos un hijo y empezamos a ver decenas de mujeres embarazadas, carritos de bebé, tiendas de ropa, que hasta ese momento habían pasado desapercibidos. Esto ocurre porque nuestro cerebro sabe que ahora esas cosas son importantes para nosotros y activa un estado de alerta, presentando a nuestra conciencia todos los eventos relacionados con aquello que queremos o ansiamos. Es un sistema que nos ha permitido sobrevivir como especie durante miles de años, con el que detectábamos, en los bosques, en las selvas o en las montañas, las oportunidades para poder comer, buscar refugio o huir de los peligros, y que actualmente nos sigue ayudando en nuestra vida realizando esta misma función entre otras. Nuestro cerebro, siguiendo la ley del mínimo esfuerzo, se enfocará específicamente en las cosas que son importantes para nosotros, y regulará nuestro estado de vigilia. Gracias a este filtro, somos capaces de escuchar nuestro nombre cuando alguien nos llama, aunque estemos en un local lleno de ruido. El SAR decide qué partes, de toda la información que captan nuestros sentidos, son útiles para nosotros y las hace visibles a nuestro consciente. Entonces, cuando decidimos enfocar nuestra atención en algo

que deseamos, nuestro SAR comenzará a filtrar la información que recibe y comenzaremos a fijar nuestra atención en aquello que nos sirva para obtener el objeto de nuestro deseo. El filtro reticular nos mostrará automáticamente las oportunidades que llegan a nuestra vida para alcanzar nuestros sueños y conseguir las metas que nos fijamos (si quieres conocer más sobre el SAR puedes seguirlo en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com)).

Todo esto está demostrado a nivel científico por medio de la neurociencia, por lo tanto, es algo real, efectivo. Si ya estás preparado y decidido, a partir de este mismo momento puedes empezar a experimentar y conseguir tus metas y proyectos, ¡**VISUALIZA TUS OBJETIVOS!!** Para empezar, te puede ayudar imaginarte consiguiendo tus metas. Visualízate como en una película con todo tipo de detalles, en una pantalla grande a todo color y cómo está sucediendo todo en positivo, sintiendo la satisfacción de haber llegado a tu objetivo gracias a tu trabajo día a día. Recuerda por qué estás luchando y la meta a la que quieres llegar. Es importante que la visualización sea realista, visualiza el esfuerzo que te lleva a la meta y no solo el momento de haber conseguido tu objetivo (los atletas suelen visualizar los movimientos perfectos implicados en la acción antes de realizarlos, y esto los lleva a perfeccionar la ejecución y a conseguir la medalla). Si tienes momentos de dudas puedes visualizar logros pasados, cosas de las que te sientes orgulloso y revivirlas en ese momento para volver a convencerte de que puedes hacerlo, de que vives en un mundo lleno de oportunidades y tú lo vas a conseguir. Ahora te toca a ti, ya puedes empezar a movilizarte, da el primer paso, todo camino que quieras emprender en la vida empieza dando un primer paso, ¡Ya lo has conseguido! Con el solo hecho de querer empezar a cambiar, en tu mente empiezan también a surgir cambios que te ayudarán a conseguir tus logros. Y ¡recuerda!: *debemos trabajar y poner nuestro foco de atención en todo lo que queramos cambiar*, tenemos que aprender a «ganar tiempo» con las cosas importantes para nuestra vida.

## COMPLETANDO LA PRIMERA CLAVE (nos relajamos)

### RECUPERANDO LA CALMA

Para poder mantener nuestra salud y bienestar en general es necesario que aprendamos a relajarnos. Saber relajarse es importantísimo, porque es una de las armas más contundentes para combatir el estrés. Relajarse es encontrar un momento de calma, paz y tranquilidad. Dedicarnos tiempo de calidad a nosotros es una forma de sentirnos bien. Si aprendemos a relajar nuestro cuerpo, también se relajará nuestra mente y experimentaremos, entre otros efectos, la DISMINUCIÓN de:

- ➡ Actividad del sistema nervioso simpático.
- ➡ Ritmo respiratorio.
- ➡ Ritmo cardiaco.
- ➡ Presión sanguínea.
- ➡ Consumo de oxígeno.
- ➡ Tono muscular.

Y un AUMENTO de:

- ➡ Actividad del SN parasimpático

(Si te interesa conocer más sobre la acción de la relajación en nuestro organismo, puedes consultarlo en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com)).

La relajación nos ayuda en nuestro bienestar personal, mejora nuestra calidad de vida y nuestra salud. También nos ayuda a retrasar el envejecimiento, mejorar la circulación en general, disminuir las sensaciones de cansancio o agotamiento y aumentar tanto el rendimiento del sistema inmunitario

como el nivel de atención y concentración. Y algo muy importante que ya hemos comentado en capítulos anteriores: *es la herramienta más útil para disminuir la ansiedad.*

## FORMAS DE RELAJACIÓN

Podemos optar por multitud de diferentes formas y maneras de poder relajarnos, entre otras:

- ▣ La respiración (sobre todo, realizada de manera pausada y profunda).
- ▣ Tensión y distensión de los diferentes músculos (Jacobson).
- ▣ Técnicas orientales.
- ▣ La risa (genera endorfinas y cortisol).
- ▣ Escuchar música.
- ▣ Escuchar el sonido del mar, los ríos o de la naturaleza.
- ▣ Salir a caminar por la playa o el campo.
- ▣ Ver una puesta de sol desde un lugar apacible.
- ▣ Pasar tiempo y conversar con la familia, la pareja, los hijos, los amigos.

Como ves, puedes elegir entre una gran cantidad de maneras de relajarte, puedes practicar aquellas que más te conengan de las enumeradas anteriormente. Ahora, nosotros vamos a conocer y practicar una de las más utilizadas por su sencillez y efectividad, contrastada con el resto de las técnicas, y que sirve también para practicarla durante cualquier otro tipo de relajación: *la respiración.*

**Los orientales han defendido durante siglos que respirar lenta y profundamente es sinónimo de vivir mucho tiempo y con buena salud.**

Relajarse respirando consiste en:

- ➡ Hacer respiraciones lentas y profundas.
- ➡ Aflojar los músculos: de las manos, la cara, las piernas...
- ➡ Ser consciente del estado de tranquilidad en el que te encuentras.

Existen varios tipos de respiración: abdominal, completa, alternante, suspiro/bostezo, flexión. Es importante aprender a respirar de manera adecuada para que podamos utilizar este método en cualquier situación de nuestra vida, bien sea para reducir la ansiedad o el estrés, relajarnos después de un día duro de trabajo, o recuperarnos después de hacer ejercicio. Relajándonos, controlaremos la respuesta de nuestro cuerpo modelándola para que sea efectiva. Esto nos ayudará de manera especial en aquellas etapas de nuestra vida donde los problemas se nos acumulen y tengamos que tomar decisiones importantes para solucionarlos. En esos momentos críticos, nos ayudará aprender a tener paciencia, ir despacio y solucionar los problemas uno a uno, para que el estrés no nos desborde y caigamos enfermos. A continuación, vamos a hacer un ejercicio de respiración completa (aunque puedes elegir otro tipo de respiración que encontrarás en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com)).

Siempre que podamos y sintamos que necesitamos relajarnos, debemos elegir un lugar cómodo, en una posición sentado o tumbado, en un ambiente con poca luz y lo más insonorizado posible (puedes utilizar tapones para los oídos). Procúrate un ambiente cálido y agradable dependiendo de tus gustos, tómate el tiempo necesario e intenta realizarlo siempre con los ojos cerrados. Cuanto más lenta y profunda sea la respiración, más nos relajaremos. La inspiración correcta fisiológicamente es vía nasal (calienta y humedece el aire, filtra y elimina impurezas y gérmenes), de manera que es la que debemos utilizar en todos los ejercicios de respiración. Realizando la espiración por la boca.

**EJERCICIO. RESPIRACIÓN PROFUNDA** (se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general) 10-12 inspiraciones.

1. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
2. Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo y donde se apoyan las manos.
3. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y cómo la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 4 segundos.
4. Mantener la respiración 3 segundos. Repetirse interiormente «mi cuerpo está relajado».
5. Exhalar el aire despacio, 4-6 segundos.

La respiración completa es la unificación de tres tipos de respiración, integrando las tres: abdominal, costal, y clavicular (mejor en posición tumbada para incorporar relajación muscular). Realizamos 3 inspiraciones iniciales, pasando a relajar la musculatura mientras continuamos respirando de manera pausada.

**EJERCICIO. RESPIRACIÓN COMPLETA.**

1. Llenar los pulmones en la zona abdominal (respiración abdominal).
2. Expandir las costillas y dejar que entre todo el aire que pueda (respiración costal).
3. Por último, levantar las clavículas (respiración clavicular).

4. Vaciar bien los pulmones con una profunda espiración.
5. No te hanches como un globo, debe ser una respiración relajada.
6. Céntrate en prestar atención a tu cuerpo e ir relajando cualquier tensión que detectes en él.
7. Revisa mentalmente cada zona o grupo muscular empezando desde la cabeza y terminando en los pies y relaja cualquier tensión que detectes (si notas algún grupo muscular con rigidez prueba a tensionarlo y distenderlo durante 4 segundos).
8. Se trata de estirar y relajar los músculos y sentir las sensaciones de placidez y bienestar que nos produce.

Hemos visto dos de las formas de relajación a través de la respiración de una manera formal donde se dan una serie de pautas y directrices al realizar los ejercicios. Pero, como ya hemos visto en otros capítulos, debemos incorporar a nuestro estilo de vida las respiraciones conscientes pausadas y profundas en diferentes momentos del día, sobre todo si notamos que estamos más irascibles, nerviosos, o con estrés. Te invito a que pongas en práctica, entre 2 y 3 veces al día en diferentes momentos, alrededor de 10 inspiraciones profundas y pausadas y degustes las nuevas sensaciones físicas y mentales que poco a poco irás experimentando.

## LA PERSONA SANAMENTE, SE SIENTE... ¡VIVIR!

En este primer ámbito estamos pretendiendo mejorar y sanar a nivel mental. Para ello hemos repasado en diferentes capítulos algunas de las dificultades que podemos encontrarnos y cómo poder superarlas trabajando y potenciando nuestra mente. Si

comenzamos a ejercitar los puntos más débiles que hemos descubierto, comenzaremos a experimentar los beneficios.

Las personas que *empiezan a sentirse sanas mentalmente*, se sienten a gusto *consigo mismas*, a gusto *con los demás* y *saben afrontar las dificultades*.

Una persona que está a gusto consigo misma tiene un concepto equilibrado de sí, mira a su pasado positivamente aprendiendo de los errores y abriendo nuevos caminos, espera el futuro con confianza, manifiesta un constante deseo de superación, reconoce sus propias aptitudes y sus limitaciones personales. También se sienten a gusto con los demás. Son capaces de apreciar a los demás y compartir lo que tienen. Establecen relaciones interpersonales duraderas, se sienten integrados en su grupo y poseen un sentido de responsabilidad y de respeto hacia los otros y, además, se adaptan a las eventualidades que pueden ocurrir, afrontan los problemas con calma, tienen la mente abierta a nuevas experiencias e ideas, son realistas al marcarse objetivos, ponen esfuerzo y trabajo en realizar sus tareas y con ello se sienten bien.

Estamos llegando al final de esta primera parte de La clave está ti. Después de conocer un poco más nuestra mente y su funcionamiento, te aseguro que, si pones en práctica aquellas cosas que necesites, con constancia y determinación, mejorarás significativamente en cualquiera de los aspectos que hemos desarrollado en este ámbito. Es necesario que nos pongamos a trabajar con fe en conseguir tener una oportunidad con aquello que queremos cambiar, debemos interiorizar la constancia, perseverar, aunque al principio nos cueste, porque es lo que nos llevará al ¡éxito!, realizar todos los días, aunque sea poco tiempo, las actividades que nos ayuden a desarrollar y potenciar más nuestro cerebro. Ya sabemos que podemos hacerlo en cualquier momento de la vida en el que nos encontremos, los límites los pones tú, no aceptes los estereotipos establecidos en la sociedad, como «eres demasiado

mayor para cambiar», «demasiado tarde para hacer tal cosa», «eres así y lo tienes que aceptar»... Tú ya has descubierto que todo puede cambiarse, depende de ti, ¡¡AHORA te toca a ti!!

## TE ENTIENDO

La perseverancia es una virtud de los menos brillantes.

(Ramón y Cajal)

Ahora que te toca a ti poner en práctica aquellas cosas que necesitamos mejorar, nos encontramos con una de las cuestiones que más nos suele costar para poder ponernos a trabajar; es la **perseverancia** o la **constancia**, el poder continuar aquello que empezamos y sabemos que es bueno para nosotros y que, con el paso de los días, solemos abandonar. A continuación, te propongo algunas pautas para ayudarte a que seas más tenaz, tengas más constancia, que en definitiva será lo que nos hará conseguir el triunfo en cualquier ámbito de nuestra vida.

Tenemos que saber que la fuerza de voluntad se puede entrenar (si quieres saber cómo entrenar la fuerza de voluntad, visita la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com)) y que debemos hacerlo, ya que también con el paso del día se va «agotando», por eso entre otras cosas es fundamental que hagamos en las primeras horas de la mañana aquellas cosas que más nos cuesten, y después realizar las que hagamos con menor esfuerzo.

## COSAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

► Hacer una lista de «tareas pendientes» y tener claros los objetivos prioritarios (es importante ponernos unas metas a corto, a medio y a largo plazo que se ajusten a nuestras capacidades y podamos cumplir).

▣ Anotar las «actividades diarias» para tener claros los objetivos que quieres realizar, clasificándolas en grupos como, por ejemplo:

1. Urgentes e importantes.
2. No urgentes, pero importantes.
3. Urgentes, pero no importantes.
4. No urgentes, no importantes.

▣ Realizar conscientemente el hacer una sola cosa a la vez, manteniéndote en el presente y disfrutando de la tarea. Aunque siempre nos han dicho que tenemos capacidad multitarea, rendimos muchísimo mejor atendiendo a una sola actividad.

▣ Hacer una lista de tareas de «no hacer». Todos tenemos cosas que dejar de hacer, cosas que nos quitan tiempo, nos entretienen e impiden que consigamos nuestros objetivos.

## PREGUNTAS DESTINADAS A AYUDARTE A SUPERAR LA PROCRASTINACIÓN

▣ *¿Qué distracciones u obstáculos tengo en mi camino que puedo quitar?*

▣ *¿Qué puedo cambiar en mi entorno para que mi tarea sea más interesante?*

▣ *Si completo esta tarea ahora, ¿qué habré conseguido o dónde estaré en 3 meses?*

▣ *Si no realizo la tarea, ¿qué habré conseguido o dónde estaré en 3 meses?*

▣ *¿Qué puedo hacer para aumentar mi motivación al máximo? (la motivación es clave para el aprendizaje).*

## EL ÉXITO COMIENZA CON LA VOLUNTAD

- ➡ Si piensas que estás vencido, lo estás.
- ➡ Si piensas que no te atreves, no lo harás.
- ➡ Si piensas que te gustaría ganar, pero no puedes, no lo lograrás.
- ➡ Si piensas que perderás, ya has perdido.
- ➡ Piensa en grande y tus hechos crecerán.
- ➡ Piensa que puedes y podrás.
- ➡ Recuerda que todo está en el estado mental.
- ➡ Muchas carreras se han perdido antes de haberse corrido. Y muchos que no lo han intentado han fracasado antes de haber empezado su trabajo.

La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte o el más ligero, porque tarde o temprano el hombre que gana es aquel que cree poder hacerlo.

(Rudyard Kipling)

## EJERCITA TU MENTE

Como ya hemos comentado a lo largo de estas páginas, es importante mantener nuestra mente activa para mantener una buena salud y prevenir posibles patologías. Para ello necesitamos ejercitarla a diario. Para terminar este primer ámbito te propongo algunos ejercicios que puedes desarrollar. Como siempre, elige el que mejor se adapte a ti o te resulte más fácil de realizar.

**1. Escribir un diario.** Te puede ayudar a no obsesionarse con los conflictos diarios y descargar ese peso y vaciarlo en un papel, nos ayuda a dejar salir ese peso de nuestro pecho.

2. **Leer un libro.** Plantéate leer un libro al mes (si no tienes costumbre en la lectura, comienza eligiendo un libro que sea atractivo para ti; intenta leer, al menos, uno cada 2-3 meses al principio). La lectura a diario nos aporta, entre otros, estos beneficios:

▣▣▣ *Ejercita el cerebro.*

▣▣▣ *Reduce el estrés.*

▣▣▣ *Mejora el descanso y favorece el sueño, si leemos antes de dormir.*

▣▣▣ *Desarrolla la creatividad.*

▣▣▣ *Genera mayor empatía.*

▣▣▣ *Proporciona conocimientos.*

3. **Realizar atención plena.** Cualquier tiempo, cualquier lugar es apropiado para tomar conciencia, sintonizarse consigo mismo y disfrutar al máximo de lo que estamos haciendo. Mientras viajamos al trabajo, cuando vamos conduciendo nuestro coche, cuando estamos esperando en algún lugar a realizar cualquier actividad, podemos prestar atención a nuestra respiración, inspirando lenta y profundamente, siendo conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo, de nuestra postura, de las tensiones e intentando estar presentes. Esto nos ayuda, entre otras cosas, a concentrarnos, a desarrollar inteligencia emocional, mejorar las relaciones interpersonales, favorecer la creatividad y mejorar la memoria.

4. **Realizar ejercicios mentales de concentración, memoria, lógica, velocidad.** Nos ayudan a mantener la memoria, a reducir el riesgo de demencia y, en algunos casos, prevenir y retrasar el Alzheimer.

▣▣▣ *Aprender un nuevo idioma.*

▣▣▣ *Tomar clases de música.*

- ▣ Colorear mándalas.
- ▣ Rellenar crucigramas o sudokus.
- ▣ Utilizar aplicaciones con juegos mentales.

## EPÍLOGO DE LA MENTE

En este ámbito de la mente hemos descubierto la importancia de comenzar a ejercitar y desarrollar diferentes aspectos fundamentales para tener una buena higiene mental y completar así **la primera clave que está en ti**. Estos son algunos de los aspectos que hemos descubierto:

En el primer capítulo, hemos conocido cómo trabaja nuestro cerebro y sus diferentes funciones, cómo podemos cambiar nuestros pensamientos, cómo afectan las emociones a nuestra personalidad, o la manera de combatir el estrés a través de la relajación. En definitiva, el primer capítulo nos enseña a conocer un poco más nuestra estructura cerebral y sus funciones y nos deja claro que, si queremos, ¡todo se puede cambiar!

En el segundo capítulo hemos dado un siguiente paso al comienzo del cambio. Hemos visitado nuestro niño interior para que nos ayude a conocernos y a perdonar nuestras heridas internas, y hemos valorado la necesidad de querernos o de tener una buena autoestima para que cambie nuestro autoconcepto.

Y en el tercer capítulo hemos descubierto nuestras fortalezas, lo que podemos llegar a conseguir si nos lo proponemos, los beneficios de pensar en positivo, lo que ocurre visualizando nuestras metas, y las consecuencias de recuperar la calma y de tener una mente sana.

Lo que sigue ahora trata sobre el ámbito del cuerpo y de aprender a conectarlo con nuestra mente.

PARTE II

**EL ÁMBITO DEL CUERPO**

**Te acompaño**

## CAPÍTULO I: Cuida tu cuerpo, tiene que durarte toda la vida

Mantener nuestro cuerpo en buena salud es un deber. De lo contrario, no seremos capaces de mantener nuestras mentes fuertes y claras.

(Siddhartha Gotama)

**E**n este ámbito del cuerpo vamos a ir viendo cómo es una estructura tan perfecta e importante como nuestra mente. No hay cosa que nos ocurra a nivel psicológico que no afecte a nuestro físico, ni experiencia fisiológica que no repercuta también en nuestro cerebro. Como ya vimos en capítulos anteriores, si estoy en un estado de estrés continuo, puedo terminar somatizando y sufrir un ataque de ansiedad con las reacciones fisiológicas que conlleva. Y si me pincho un dedo, bebo más de la cuenta, me paso con la comida o no duermo lo suficiente varios días seguidos, me terminará afectando a un nivel psicológico. Cuando mente y cuerpo no están en simbiosis trabajando en equilibrio (por diferentes causas adversas), se desconectan trabajando de forma individual, afectando a nuestro organismo y pudiéndonos generar diferentes tipos de enfermedades. Esto es debido a que cada una de estas dos dimensiones tiene su propio sistema de células nerviosas. El aparato digestivo, también llamado el «segundo cerebro», tiene alrededor de 100 millones de neuronas y pueden actuar, digámoslo así, de manera individual si existe desconexión. Estas dos dimensiones se retroalimentan continuamente y es uno de los aspectos en los que tenemos que trabajar, para poder conectar, crear la simbiosis, para empezar a sanar disfuncionalidades en nuestro organismo. Ya hemos visto la necesidad de mantener una mente ejercitada y equilibrada y ahora vamos a ver lo mismo

con nuestro cuerpo. Como dijo Décimo Junio entre los siglos I Y II, ***Mens sana in corpore sano***, haciendo referencia a que el cultivo del cuerpo nos traería como consecuencia una mente más sana. La persona que cuida de su cuerpo, lo ejercita, lo alimenta bien, descansa, evita consumir sustancias nocivas («se cuida», en una palabra), tendrá como consecuencia un cuerpo más saludable, vigoroso, que provocará a su vez un estado de mayor confianza y de seguridad, disfrutará más de la vida, vivirá más feliz en general, cosa que repercutirá a su vez en su mente. Mantener un estado óptimo a nivel físico en todas sus dimensiones a lo largo de nuestra vida, nos ayudará a vivir y disfrutar la vida en general, y a llegar a un estado más saludable cuando alcancemos la vejez. Este es el objetivo en esta dimensión sobre el cuerpo, poder conocerlo mejor, aprender a cuidarlo a través de concebir nuevos hábitos que iremos practicando y aprendiendo de manera sencilla a través de ejercicios que realizaremos adaptándolos a nuestro estilo de vida. Todo lo que hagamos lo iremos realizando según nuestras posibilidades, para que cualquiera que decida iniciar en su vida hábitos saludables y empezar a cambiar pueda hacerlo independientemente del lugar, del tiempo o del espacio que tenga. Entre otros puntos, veremos el ejercicio físico, dieta alimentaria, hidratación, disciplina, orden, descanso... aspectos que vamos a ir descubriendo y poniendo en práctica en los diferentes capítulos. Te invito a que, según vayas leyendo y viendo las cosas que creas que debes cambiar, te centres al principio en una o dos tareas para empezar y así crear hábito y poder incorporarlas a tu estilo de vida, para después continuar con el resto que necesites trabajar. Puedes enumerar una lista poniendo en ella y clasificando los hábitos que crees que debes de empezar a ejercitar e ir tachando según vayas consiguiendo objetivos. De todas formas, te voy a ayudar a través de los ejercicios que verás en los capítulos y de otros que podrás realizar en la página web. Quiero recordar que, de todo lo que vayamos viendo,

debes elegir aquellas cosas que veas que te pueden ayudar y descartar aquellas que no. Es necesario centrarnos en lo que realmente veamos que es efectivo para nuestra vida. Vamos a conectar esta segunda clave que necesitamos para continuar en nuestro objetivo de encontrar el equilibrio. Emprendemos ahora nuestro viaje sobre el cuerpo.

Comienzo contando mi experiencia en este ámbito y los beneficios que aporta el ejercicio en nuestra vida.

### MI EXPERIENCIA (con el deporte)

El deporte es una actividad que siempre ha estado implícita en mi vida, desde mi infancia cuando tenía 8 años y jugaba al fútbol en las calles empedradas del barrio de Tetuán en Madrid, donde no contábamos con campos de fútbol, baloncesto, tenis o ciudad deportiva en los alrededores y donde practicar cualquier deporte resultaba una tarea ardua, aunque, a pesar de ello, cualquier rato libre que tenía lo utilizaba para hacer deporte. En el colegio siempre se me dio bien la asignatura de gimnasia (sacaba notas de sobresaliente), era consciente de que el deporte se me daba bien, me gustaba realizarlo, lo hacía con interés, y disfrutaba con ello. Cinco años más tarde me trasladé con mis padres a vivir a las afueras de Madrid, donde seguí practicando fútbol en un equipo de barrio federado que tuve que abandonar por causa de una lesión de larga duración en el cuádriceps de mi pierna derecha; este hecho provocó que tuviera que realizar cambios en mi práctica deportiva. Empecé a practicar tenis, siendo este el deporte que realicé a partir de entonces, junto al baloncesto. Durante el servicio militar en la ciudad de la Laguna (Tenerife), practiqué bastante ejercicio físico, tanto el que nos obligaban a hacer en el Ejército (carrera, gimnasia, ejercicios de fuerza) como el que yo realizaba por mi cuenta (baloncesto, fútbol...). Esto produjo en mí el mejor estado de forma física hasta ese momento en mi vida. Cuando terminé mi tiempo en

el Ejército (contaba 20 años), regresé a mi casa, en las afueras de Madrid, y en compañía de un amigo nos apuntamos a un gimnasio de fisicoculturismo, deporte que practicaría compaginándolo con otros en los siguientes años. Descubrí en el culturismo un deporte que me proporcionó fortaleza a nivel físico y mental, como también seguridad en mí mismo (por entonces yo estaba bastante flaco, no me aceptaba mucho y mi autoestima no era muy buena que digamos) y fue en este deporte, que no se trata solo de levantar pesas, sino también de llevar un tipo de vida saludable, donde descubrí el comer de manera adecuada o abandonar hábitos poco beneficiosos como fumar o beber. Empecé a asistir asiduamente al gimnasio tres veces por semana y alrededor de los dos años me propusieron empezar a trabajar como instructor/entrenador, cosa que acepté sin pensármelo mucho; me gustaba practicar el fisicoculturismo y el estilo de vida saludable que iba implícito, y me apasionaba la idea de poder enseñarlo y ayudar a otras personas que necesitaran ayuda con su físico. A mí me estaba beneficiando y decidí que mi futuro profesional podría pasar por vivir del deporte y empecé a formarme en ello. Decidí realizar varios cursos que me proporcionaron unos conocimientos adecuados a la actividad que se realizaba en el gimnasio y que me permitieron poder enseñar de una manera profesional. Entre ellos, obtuve los títulos de Entrenador de Fisicoculturismo Regional de la Comunidad de Madrid, Entrenador Personal de *Fitness*, o el de Monitor de Educación Física. Al año y medio de estar trabajando en el gimnasio, me ofrecieron adquirirlo; acepté y lo estuve regentando durante los siguientes siete años, tiempo durante el cual ampliamos el negocio a un espacio más grande, incorporamos más actividades como artes marciales, aerobio, masaje deportivo o sauna seca, entre otros.

De momento lo dejamos aquí, continuaré con mi experiencia en el próximo capítulo. Ahora vamos a ver las razones de la necesidad de movernos...

## EL UNIVERSO ESTÁ EN MOVIMIENTO (no te pares)

**La vida es como andar en una bicicleta: para mantener el equilibrio, debe mantenerse en movimiento.**

(Albert Einstein)

Para comprender la naturaleza del hombre, la historia y la psicología, debemos pensar en nuestros antepasados y en su manera de vivir como cazadores-recolectores desde hace más de 50000 años. En comparación con los últimos 150 años, el hombre actual, en un número cada vez mayor, obtiene el alimento de cada día como trabajador urbano y oficinista. Esta gran diferencia en los estilos a la hora de afrontar la vida afirma que filogenéticamente seguimos estando condicionados a nivel mental y físico, o sea, que nuestros hábitos alimentarios, nuestros conflictos, nuestra forma de desenvolvernos actualmente son el resultado de la manera en que nuestra mente neandertal/sapiens interactúa con nuestro ambiente moderno actual. Debemos pensar que la formación de nuestra mente a nivel de especie ha adquirido una serie de condicionantes y aprendizajes durante, al menos, los últimos 75000 años, donde era fundamental, entre otras cosas, la acción, la actividad, el movimiento, no estar asentados durante demasiado tiempo en el mismo lugar, pues de ello dependía prácticamente la supervivencia del individuo y su clan. En contraposición con los últimos 150 años donde nuestra sociedad cada vez más industrializada ha dado como resultado nuestro estilo de vida actual, mejorando en algunos aspectos nuestra forma de vivir (comodidad, seguridad, calidad, esperanza de vida, etc.) y perjudicándonos en otros como estamos observando y en ocasiones padeciendo, al acarrearlos alteraciones como obesidad, estrés, cardiopatías, trastornos del ánimo... enfermedades actuales de nuestro tiempo y de nuestro estilo de vida. Todo lo que tiene vida está en continuo movimiento;

lo que se para, perece. Basta con que nos detengamos un momento a observar qué cosa es la vida y veremos que, desde los orígenes de nuestro planeta hasta la galaxia más alejada, el movimiento es un principio fundamental de la vida; la tierra, los océanos, los animales, los planetas, la naturaleza, nuestras células... todo fluye en continuo movimiento, y si algo se detiene durante cierto tiempo es porque está muerto. Si nos fijamos en nuestros antepasados, nos damos cuenta de que vivían de manera natural en sintonía con la naturaleza. Comían cuando cazaban, para lo cual recorrían largas distancias, se bañaban en las aguas gélidas de ríos o lagos y, cuando lo necesitaban, se desplazaban sin preocuparles dejar su zona de confort o de seguridad, debían hacerlo para sobrevivir. Nuestra historia nos invita a recuperar la forma de vivir más natural, más sencilla, a vivir el momento e ir adaptándonos a los acontecimientos que vivimos, a ponernos en marcha, activarnos, y recuperar lo que llevamos intrínsecamente en nosotros y que permitió que nuestra especie evolucionara hasta este momento. Nuestros antepasados no necesitaban hacer ejercicio físico, ni cuidarse la alimentación, ni visitar al psicólogo, obtenían todos los beneficios a través de su forma de vivir, de manera natural. Por eso necesitamos recuperar «lo natural» (el movimiento, el ejercicio, la actividad, los buenos hábitos), volver a nuestro ser, a nuestra forma, y conectar con nuestro cuerpo, porque eso es lo que realmente anhela, volver a su estado natural. Nuestro estilo de vida estresante provoca el desorden y el caos en nuestro organismo, impedimos que neurotransmisores y hormonas, que se generan de forma natural en nuestro cerebro a partir del ejercicio y de un estilo de vida saludable y equilibrado, hagan su función en nuestro cuerpo y así obtener los beneficios que de manera natural suponen para nosotros una mejor vida y más completa.

Esto lo vamos a ir viendo en las siguientes páginas, conociendo un poco más nuestro cuerpo y su funcionamiento.

## BENEFICIÉMONOS DEL EJERCICIO (conoce tu cuerpo)

El ejercicio es clave para la salud física y de la mente.

(Nelson Mandela)

No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos, sino que envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio. Las cualidades físicas básicas son la **fuerza**, la **capacidad aeróbica** y la **flexibilidad**, y debemos trabajarlas todas a cualquier edad para poder mantenernos en forma y saludables. Debemos mentalizarnos e introducir el ejercicio físico en nuestra vida diaria como un hábito más, tan necesario como comer, dormir o cepillarnos los dientes. Algunas actividades físicas sencillas y fáciles de asimilar para nuestra vida pueden ser andar, subir escaleras, nadar, hacer ejercicios en casa, montar en bicicleta... diferentes opciones que nos ayuden en nuestra vida diaria y que no se conviertan en algo tedioso que abandonemos a la segunda semana. Debemos reservar un periodo fijo cada día para realizar nuestros ejercicios, aunque solo dispongas de unos minutos. Yo te voy a acompañar con diferentes opciones para que elijas la actividad física que mejor se adapte a tu fisiología, a tu tiempo libre y a tus necesidades. Basta que tengas unos minutos y que quieras empezar, aquí lo importante es que te mentalices y visualices que mantenerte activo es necesario para mejorar tu bienestar.

### GANANCIAS EXTRAS POR EL EJERCICIO

¿Quién no quiere sentirse mejor, tener más energía, o agregar años de vida y con más calidad? A esto nos ayuda el ejercicio físico. Todas las personas se pueden beneficiar del ejercicio sin importar la edad, el sexo o la capacidad física. Quienes realizamos actividad física o ejercicio con regularidad sabemos

que posteriormente experimentamos sensación de felicidad. Entre otros beneficios nos permite sentir alegría, bienestar y tranquilidad, alejarnos del estrés, la ansiedad e incluso del dolor. El ejercicio nos ayuda a ser y a sentirnos más saludables cada día debido a las hormonas responsables de esa sensación de bienestar que sentimos tras el ejercicio. El cuerpo genera más de 50 hormonas cuando se hace actividad física; a continuación, vamos a conocer las tres hormonas más influyentes y los beneficios que aportan, así como otros efectos beneficiosos que se producen en nuestro organismo cuando realizamos actividad física.

### **Hormonas secretadas por el ejercicio:**

▣▣▣ **Serotonina** («molécula milagrosa»): hormona que influye en nuestro estado de ánimo y que se libera tras realizar actividad física o ejercicio prolongado, sobre todo, al aire libre. Su incremento tras el movimiento es responsable de una sensación de calma que nos aleja de estados depresivos, nos ayuda a conciliar el sueño y regula la ingesta de alimentos al sentir poco apetito.

▣▣▣ **Dopamina** («hormona de la recompensa»): vinculada a las adicciones. La hormona que nos permite experimentar una sensación placentera tras hacer ejercicio, lo cual crea un vínculo entre dicho sentimiento de placer y la actividad que nos empuja a continuar con la práctica, «nos engancha» (como si fuera una droga). Además, al tener mejores niveles de dopamina tras el ejercicio, reducimos otras fuentes de placer que también abren nuestras vías dopaminérgicas menos saludables, como la ingesta de dulces, el tabaco u otras drogas.

▣▣▣ **Endorfinas**: son las más populares de todas y son las que nos permiten sentir felicidad, alegría y hasta euforia tras el ejercicio, trabajando además como un analgésico natural,

pues reduce el sentimiento de dolor, así como la ansiedad y el estrés. Su liberación es inmediata tras el ejercicio y sus efectos se reducen en el organismo. Esta felicidad que permiten sentir las endorfinas es también recordada por nuestro cuerpo y nos ayudará a regresar al movimiento, a repetir la actividad.

### **Otros beneficios que produce en nosotros el movimiento:**

#### **⇒ Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso.**

El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo, o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizamos actividad física quemamos calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías quemamos. Basta que estés más activo a lo largo de tu día y empezarás a cosechar los beneficios.

#### **⇒ El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades.**

Estar activo aumenta el colesterol «bueno» (HDL) y reduce los triglicéridos poco saludables. Esto hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas inquietantes de salud, entre ellos:

- ⇒ Accidente cerebrovascular.

- ⇒ Presión arterial alta.

- ⇒ Diabetes tipo II.

- ⇒ Depresión.

- ⇒ Ansiedad.

- ⇒ Muchos tipos de cáncer.

- ⇒ Artritis.

#### **⇒ El ejercicio mejora el estado de ánimo.**

Una sesión de gimnasia o una caminata rápida nos pueden ayudar a relajarnos y sentirnos mejor a nivel emocional.

Como ya dijimos al hablar de las hormonas, la actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que hacen que nos sintamos más felices, más relajados y menos ansiosos. También es posible que te sientas mejor con tu aspecto y contigo mismo, aumentando tu confianza y mejorando la autoestima.

▣▣▣ **El ejercicio aumenta la energía.**

La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias (para conocer más sobre el sistema cardiovascular y el ejercicio entra en la web).

▣▣▣ **Hacer ejercicio promueve un mejor sueño.**

La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápidamente, a dormir mejor y más profundamente, eso sí, tienes que intentar hacerlo por lo menos dos horas antes de acostarte; de lo contrario, podrías estar demasiado activo para irte a dormir.

▣▣▣ **El ejercicio puede ser divertido.**

El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te pueden proporcionar la oportunidad de relajarte, disfrutar del aire libre o participar de actividades que te hacen sentirte mejor. La actividad física también puede ayudarte a conectar con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo. Encuentra una actividad física con la cual disfrutes; si realizabas algún ejercicio y te aburría, simplemente cámbialo, prueba algo nuevo o hazlo con amigos o familiares.

Ahora veamos algunos puntos antes de comenzar con la práctica deportiva...

## NADIE SABE LO QUE PUEDE CONSEGUIR (hasta que lo intenta)

Hemos visto de manera básica que el ejercicio y la actividad física son excelentes formas de sentirnos mejor y mejorar nuestra salud, razones que nos invitan a empezar a realizar una actividad física. Sin embargo, entiendo que, a la hora de empezar a practicar nuestro ejercicio, podemos encontrarnos con impedimentos como haber tenido en el pasado una relación de fracaso con el ejercicio físico que provocó aburrimiento, apatía, desgana... y nos llevó al abandono. También puede que no acabes de engancharte por falta de motivación, o que nunca hayas practicado deporte asiduamente y pienses que ya eres demasiado mayor o es demasiado tarde para empezar. Tal vez la causa sea por falta de tiempo donde ajustar el ejercicio en tu día a día, o cualquier otra que puedas tener para no empezar a realizarlo. Sea lo que sea, de cualquier forma, debemos ¡VOLVER A INTENTARLO!

A continuación, vamos a ver cómo hacer frente a algunas de estas experiencias que pueden ser impedimento y nos pueden estar paralizando para poder ponernos en lo que nos ocupa, realizar ejercicio.

### INTÉNTALO DE NUEVO

**Michael Jordan**, la leyenda de los Chicago Bulls, no siempre fue el hombre exitoso que es ahora (votado 5 veces como el jugador más valioso del año de la NBA, ganador de 2 medallas de oro olímpicas, 6 campeonatos de la NBA con los Chicago Bulls, hasta un total de 22 títulos personales, siendo uno de los mejores en la historia de su deporte) y nos puede ayudar mucho fijarnos en su forma de vivir; es inspirador y es de gran motivación para nosotros. Michael Jordan no siempre tuvo la aceptación y el éxito que tuvo en la NBA. En el colegio fue

rechazado en el equipo de baloncesto por ser poco competitivo. Desde ese momento, Jordan luchó para jamás volver a ser rechazado. Todos los días se levantaba a las cinco de la madrugada a lanzar tiros libres, se exigió y se concentró duramente para conseguirlo. Consideró sus fracasos como base esencial del éxito que logró, con esta frase: «He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera, he perdido casi 300 partidos, 26 veces han confiado en mí para anotar el tiro que ganaba el partido y lo he fallado, he fracasado una y otra vez en mi vida y es por eso por lo que tengo éxito. **Puedo aceptar el fracaso, pero no puedo aceptar no intentarlo**».

De esta experiencia de Michael Jordan podemos aprender cómo manejar el fracaso de manera diferente a como lo hemos hecho hasta el momento presente si fuera nuestro caso. No podemos dejar que para nosotros el fracaso sea el fin, bien sea en comenzar a realizar ejercicio (que es de lo que estamos tratando ahora), en un negocio, en una relación... al contrario, debemos cambiar la mentalidad de que el fracaso es «malo» y tomarlo como un hecho constructivo, que funcione como un revulsivo que nos empuje a mejorar y a trabajar con más empeño. Si lo miramos desde esta nueva perspectiva, el fracaso no es más que otra oportunidad de intentar hacer de nuevo las cosas, y de intentar hacerlas mejor, como cambiar la actividad deportiva que estábamos realizando, el horario, o cualquier otro detalle que nos haya conducido a perder nuestro objetivo. Es verdad que no es sencillo, y aún es más complicado saber verlo como una oportunidad, pero lo cierto es que no es imposible si trabajamos cada día para lograrlo. Tendremos días que nos resultará más difícil, pero si trabajamos con esta actitud frente al fracaso, con el tiempo será algo natural que convirtamos las frustraciones o las caídas en auténticas oportunidades de mejorar para llegar al éxito. En primer lugar, debemos cambiar el concepto que tenemos del fracaso, fracasar es un paso más en el camino a nuestra meta, es un paso previo y necesario

y nunca tiene que suponer el final de nuestro camino. Para alcanzar nuestro objetivo, que en este contexto sería empezar a realizar nuestro ejercicio físico, no pasaría nada si hemos experimentado ciertos momentos de fracaso (las veces que hemos empezado a hacer ejercicio y lo hemos abandonado por cansancio, falta de tiempo, no encontrar el ejercicio que más nos convenga). Éxito y fracaso son las dos caras de una misma moneda, así que, si ya has fracasado, ¡enhorabuena!, estás más cerca de alcanzar tu propósito y, sea como sea, por lo menos sabes que lo estás intentando. Nunca es tarde para empezar de nuevo a realizar otro tipo de actividad que te guste más, que te realice, ¡ahora es el momento! El siguiente paso es no caer en la negatividad cada vez que tengamos un bache, lo ideal es que nos quedemos con el aprendizaje que recibimos de él, poder enumerar los errores cometidos, aprender de ellos y empezar a tomar otro camino distinto al que recorrimos. Los errores no tienen que determinar nuestro futuro y paralizarnos en nuestro objetivo, sino ayudarnos a emprender otros caminos distintos. También tenemos que darnos cuenta de que cuando abandonamos, nos frustramos, fracasamos, es porque lo estábamos intentando, porque estábamos trabajando, así que, el ver nuestro fracaso como una oportunidad de aprender es estar conscientes de que estamos ahí, en el camino hacia nuestra meta que está cada vez más cerca. Lo que hacen las personas que triunfan en cualquier plano de la vida es no rendirse y no dejarse atrapar por el pesimismo, aprovechar la oportunidad para ampliar la perspectiva y aprender de los contratiempos, esto nunca debe detenernos hacia nuestros objetivos. Vamos a ver, de manera breve, un aliado muy importante que nos ayudará a la hora de realizar nuestro ejercicio físico y a no abandonarlo: **la motivación.**

**Una vez que algo es una pasión, hay motivación.**

(Michael Schumacher)

## MOTIVACIÓN

La motivación, palabra que viene del sustantivo *motivo*, significa: causa o razón que nos mueve para hacer algo. Es un conjunto de factores internos o externos que determinan, en parte, las acciones de una persona. Nos proporciona fuerza en nuestro interior para poder realizar las actividades que nos proponamos. La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato factor determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige, y lo regula, siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, la intensidad y persistencia de la conducta. En lo referente a la actividad deportiva que queremos comenzar a realizar o volver a retomar, debemos encontrar esa motivación que a nosotros en este momento nos sirva para empezar a ponernos en movimiento y adquirir los beneficios que podemos obtener del ejercicio y que necesitamos para empezar a encontrar el equilibrio. El realizar una actividad o tarea por obligación o presión nos restará motivación. Debemos encontrar el gusto a cada cosa que emprendamos. Apasionarnos por todo lo que emprendamos o realicemos en nuestra vida es la clave del éxito. La pasión es un nivel superior de motivación, una manera de expresar nuestros sentimientos por hacer algo que nos encanta, sin esos sentimientos la vida sería de color gris, chata, mediocre; a través de la pasión mostramos nuestro deseo de luchar, seguir adelante, y vivir con lo que estamos haciendo. La pasión es un nivel elevado de motivación, relacionado con el entusiasmo, con algo que nos hace sentirnos vivos, sentir felicidad o placer. Necesitamos ilusionarnos, vibrar, con las cosas que realizamos y hacemos; poner pasión nos ayudará a vivir de una manera más plena. A continuación, veremos algunos consejos para estimular nuestra motivación deportiva que nos ayudarán a perseverar y a mantenernos constantes en los objetivos que nos proponamos.

La gran mayoría de las personas que no consiguen motivarse suele no tener bien definida la meta de lo que quieren hacer, de este modo podemos estar dando tumbos, si no tenemos un objetivo marcado.

**Establece tus metas altas, y no pares hasta que no llegues allí.**

(Bo Jackson)

Necesitamos querer algo para llevarlo a cabo, tienes que visualizar el objetivo, tenerlo claro y luchar hasta conseguirlo, es el modo adecuado para mantenerse motivado y activo. Cuando vayamos a comenzar a realizar nuestra tabla de ejercicios, es conveniente, antes de empezar, elegir bien la actividad que se adapte a nuestra fisiología y a nuestro tiempo libre, el que vayamos a dedicar a la actividad deportiva. A continuación, describiremos algunos consejos que nos servirán de estímulo en nuestra actividad deportiva.

**La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas.**

(Jim Ryun)

▣ **Ser constante:** no busques excusas para quedarte en casa o no realizar la actividad que te corresponda cada día, da igual si has recorrido ya un buen tramo o acabas de comenzar. Piensa lo que te ha costado llegar hasta este punto y sigue esforzándote día a día. El trabajo duro siempre gana al talento, recuérdalo.

▣ **Buscar apoyo:** es importante tener, en tu círculo cercano, personas que te apoyen y te animen cuando no te sientas con fuerza para seguir. Si le cuentas a tus amigos y familia cuáles son tus objetivos, qué es lo que estás haciendo y los motivos, cómo vas progresando con tus metas, pueden darte ánimos cuando no tengas fuerzas y hasta puede que en esos momentos de debilidad podáis entrenar juntos si compartís objetivos

e incluso podáis hablar de vuestros logros de vez en cuando. Serán las personas que mejor te van a entender y te pueden animar porque están en tu misma situación.

▣▣▣ **Cambiar la rutina de ejercicios:** Ponte como objetivo cambiar aproximadamente cada mes y medio los ejercicios de tu rutina de entrenamiento, realizar siempre los mismos ejercicios durante un tiempo prolongado no permitirá mejorar tu condición física, podrías aburrirte y agotarte mentalmente. Es necesario que tengamos en cuenta el cambiar nuestra rutina de ejercicios para continuar estando motivados.

▣▣▣ **Confiar en ti mismo:** todo es posible si luchas y no te rindes, confía en tu proyecto, en tus objetivos, en tus metas. Recuerda que estás cambiando cosas en tu vida que necesitas para obtener una mejor calidad de vida, confía en tus posibilidades.

**Si no tienes confianza, siempre encontrarás una forma de no ganar.**

(Carl Lewis)

▣▣▣ **Descansar de vez en cuando:** a veces es necesario desconectar un tiempo o unos días para regresar con más fuerza, aunque no debes olvidar tu meta a largo plazo. Saltarte un día de entrenamiento no hará que no consigas tu objetivo, es preferible fallar algún día si no te encuentras bien o estás cansado y volver a retomarlo que no hacerlo nunca, llegar a «quemarte» y al final acabar abandonándolo.

En conclusión, la motivación deportiva nos ayudará a lograr nuestros objetivos, así que encuentra tu meta, visualízala, sé constante, cree en ti, disfruta y gratifícate de vez en cuando. Si sigues estos consejos, tendrás más posibilidades de alcanzar tu objetivo.

## FUERZA, FLEXIBILIDAD, CAPACIDAD AERÓBICA

En este capítulo hemos ido descubriendo el aprovechamiento que proporciona el ejercicio físico. También hemos conocido algunos de los modos de mantenernos motivados y no tirar la toalla a las primeras de cambio, así como poder experimentar realmente los beneficios que obtendremos con el tiempo si no abandonamos la práctica. Para alcanzar estos objetivos debemos ejercitar las tres cualidades básicas para mantener el equilibrio en nuestro cuerpo y obtener los mayores beneficios del ejercicio que hagamos; estas son la **fuerza**, la **flexibilidad** y la **capacidad aeróbica**. Debemos desarrollar estas tres características a la hora de elaborar nuestra tabla de ejercicios para poder obtener el mayor rendimiento, y, a ser posible, debemos trabajarlas a cualquier edad. La razón de ejercitar estas tres cualidades es porque en el cuerpo humano existen dos formas de obtención de energía. Por medio de la respiración aeróbica y la anaeróbica, procesos que se distinguen por la presencia y el consumo de oxígeno en el **sistema aeróbico** y de su ausencia en el **sistema anaeróbico**. Con los ejercicios aeróbicos obligamos al cuerpo a emplear energía a través del consumo de oxígeno para iniciarlos o simplemente sostenerlos en el tiempo. Son ejercicios aeróbicos las caminatas, el ciclismo, el tenis... En cambio, los ejercicios anaeróbicos no requieren de oxígeno, ya que utilizan procesos alternativos para obtener la energía necesaria para su realización, como el ácido láctico (sustancia liberada por nuestros músculos cuando nuestro cuerpo lo necesita, como fuente de energía) o el aprovechamiento del ATP muscular (molécula portadora de energía primaria). Son ejercicios anaeróbicos los abdominales, estiramientos, ejercicios de fuerza... Por lo tanto, la gran diferencia entre ambos modos de ejercitarse es la presencia o ausencia de oxígeno como fuente de obtención de energía inmediata. Las **actividades aeróbicas** están directamente

asociadas al sistema respiratorio y cardiaco, de modo que pueden prolongarse durante un intervalo de tiempo mayor. Esto se debe a que su nivel de exigencia procede de la capacidad de nuestro cuerpo de incorporar oxígeno y hacerlo circular por nuestro organismo mediante la sangre. A mayor capacidad de oxigenación, obtendremos una mayor resistencia. En las actividades anaeróbicas en cambio, la adquisición energética proviene de los músculos mismos y de su reserva energética, suelen ser breves y de mucha intensidad. De hecho, si las prolongáramos en el tiempo, acumularíamos ácido láctico en nuestra musculatura, provocando fatiga muscular y en ocasiones calambres (sufriendo a los dos días las famosas agujetas). Entonces podríamos decir que los ejercicios aeróbicos son prolongados y de ligera a mediana intensidad, mientras que los anaeróbicos son intensos y breves con diferentes modos de conseguir la energía. Vamos a ver ahora el funcionamiento de estas cualidades, cómo actúan en nuestro organismo y lo que nos reporta cada una, para continuar con algunos modelos de ejercicios sencillos de iniciación que nos ayuden a ejercitarlas y a elegir aquellos que mejor se adapten a nuestra fisiología.

## FUERZA Y FLEXIBILIDAD

### FUERZA

**Si un acto fatiga tu cuerpo, pero alivia tu corazón, ¡practícalo!**

(Xun Zi)

Entre los beneficios que existen en el entrenamiento de fuerza hay uno que destaca sobre los demás: prevenir la pérdida de masa muscular que normalmente acompaña al proceso de envejecimiento. Uno de los errores que podemos cometer es pensar que lo normal a ciertas edades es dejar de ser activo y

no hacer ningún tipo de ejercicio, sin embargo, es una concepción que está equivocada y no tenemos ningún motivo para no mantenernos activos hasta el último día de nuestra vida. Los estudios científicos actuales han demostrado que el entrenamiento de fuerza es uno de los métodos con mayor impacto sobre el sistema musculoesquelético y de los más eficaces para prevenir la debilidad, la fragilidad y sus consecuencias. Realizado de forma regular (2-3 veces por semana), el entrenamiento muscular incrementa la fuerza y la masa muscular y favorece niveles elevados de vitalidad. Entre los principales beneficios del entrenamiento de fuerza podemos destacar:

➡ **Previene el envejecimiento.** El entrenamiento de fuerza ha demostrado ser la mejor herramienta para combatir los efectos negativos asociados con el envejecimiento fisiológico de nuestro cuerpo. Es eficaz desde la juventud hasta la vejez y tanto en hombres como mujeres.

➡ **Previene la sarcopenia y la osteoporosis.** La sarcopenia es la pérdida por destrucción de las células musculares de masa y fuerza muscular. La osteoporosis es la pérdida de densidad ósea. Ambas son frenadas por el entrenamiento de fuerza.

➡ **Reduce dolores y molestias.** Como los de articulaciones, espalda, artrosis y riesgo de aparición de contracturas.

➡ **Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.** Y contribuye a disminuir la presión sanguínea. A la vez que incrementa el colesterol HDL (bueno) y reduce el colesterol LDL (malo).

➡ **Ayuda a mitigar la depresión y la ansiedad.** Al mejorar nuestro aspecto físico nos proporciona una mayor autoestima y confianza y reduce los trastornos del estado de ánimo.

➡ **Mejora la movilidad articular y la flexibilidad,** provocando que nos encontremos más ágiles y con mayor elasticidad.

- ▣ **Mejora la calidad del sueño y el estado del ánimo**, produciendo en nuestro organismo un mejor descanso.
- ▣ **Nos ayuda a perder peso y a mejorar nuestro aspecto físico**, provocando en nosotros un mejor autoconcepto y un aumento de la confianza.

En definitiva, mejora nuestra composición corporal. Una inactividad física causa de media una pérdida de masa muscular (sarcopenia) de entre 3 y 8 kg por década. Antes de perderla, esta masa muscular consumía calorías transformándolas en energía muscular. Con la pérdida de masa muscular, estas calorías son almacenadas como depósitos energéticos en forma de grasa provocando en nosotros una progresiva ganancia de peso corporal. Está demostrado que un entrenamiento de fuerza de 3 meses de duración puede proporcionarnos un incremento de 1,5 kg de masa muscular y una pérdida de 2 kg de grasa incluso ingiriendo un 15 % más de calorías. Una mayor masa muscular activa el metabolismo basal (calorías que quemamos en reposo) y puede ayudarnos a reducir el porcentaje de masa grasa. Podremos mantener el peso, pero estará compuesto por más músculo y menos grasa. Mejorar la composición corporal, aumentando el volumen muscular, nos ayudará a mantener una postura correcta. Adquirir una musculatura fuerte contribuye a mantener una buena postura, sin esfuerzo. El tener una buena postura no solo previene dolores y contracturas de la espalda, cuello y hombros, sino que también mejora la función del aparato circulatorio y digestivo, y produce que nos sintamos con mayor confianza.

## **FLEXIBILIDAD**

La flexibilidad es definida como la capacidad de mover una articulación o una serie de articulaciones con fluidez, a través

de la amplitud de movimiento completa, sin causar una lesión. El propósito de la flexibilidad en nuestro organismo es mantener o mejorar la amplitud del movimiento, además de ser un medio indicado para el cuidado, la prevención, y el mantenimiento de nuestras capacidades físicas. Si practicamos ejercicios de flexibilidad de forma regular, obtendremos una mejoría en el rango de movilidad de las articulaciones en breve espacio de tiempo. Nuestra flexibilidad depende mucho de nuestro físico, la edad, el sexo y el nivel de actividad física, es una capacidad que se pierde con el paso de los años, pero también podemos mejorarla sin importar la edad. Aquí solo incorporaremos algunos ejercicios de flexibilidad que nos ayuden en el calentamiento o relajación de los grupos musculares. Si no estiramos los músculos con regularidad, existe riesgo de que se acorten o se vuelvan menos elásticos, esto reduce la capacidad de los movimientos de las articulaciones y aumenta la rigidez y el riesgo de sufrir lesiones. Por eso, aparte de los ejercicios que haremos como introducción o finalización de los ejercicios de fuerza, es muy recomendable realizar estiramientos a diario. Para mejorar nuestra adaptación al rango de movilidad y obtener así mayores beneficios para nuestra salud, iremos incorporando ejercicios dirigidos a los grandes grupos musculares: la **cintura escapular (CE)**, que es el complejo de mayor movilidad del organismo, permite el movimiento del brazo en todos los planos y orienta la mano en todos los ejes del espacio, el **tronco**, la **espalda baja**, la **cadera**, los **muslos** y la **pantorrilla**. Los estiramientos deben mantenerse de 10 a 30 segundos en el punto de tensión, empezaremos desde un punto que no nos moleste mucho e iremos ampliando el rango de movilidad hasta conseguir llegar al punto máximo que tolere nuestra flexibilidad. Es recomendable realizar de 1 a 3 series al menos 2 o 3 veces a la semana para obtener mejoras (si te interesa realizar alguna rutina de ejercicios de flexibilidad puedes consultar la

página web). Dentro de los beneficios de ejercitar la flexibilidad encontramos que:

- ▣▣▣ Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de sufrir lesiones.
- ▣▣▣ Reduce molestias articulares y mejora la postura.
- ▣▣▣ Reduce el riesgo de dolor en la parte baja de la espalda.
- ▣▣▣ Aumenta el flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.
- ▣▣▣ Mejora la coordinación muscular.
- ▣▣▣ Aumenta el rango de movilidad disponible en las articulaciones.

## EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD (el reto de los 3 meses)

Si por alguna razón no puedes asistir a un gimnasio, por falta de tiempo, recursos materiales, etc., hay otras formas en las que puedes entrenar en casa y multitud de objetos que se pueden utilizar para sustituir la maquinaria. Es el caso de los ejercicios de fuerza que vemos que se suelen hacer en un gimnasio, muchos los podemos sustituir y hacer incluso sin instrumentos en casa para fortalecer nuestros músculos. Lo más importante es que realicemos los movimientos adecuadamente. Yo también me ejercito en casa y te aseguro que funciona. Voy a ayudarte a realizar los ejercicios que vamos a describir a continuación. Son ejercicios de fuerza para que los realices en casa y puedas ejercitar y fortalecer todos los músculos sin ningún tipo de impedimento por falta de maquinaria, instrumentos, espacio... Los ejercicios que a continuación vamos a realizar son ejercicios para que te inicies de manera sencilla en el ejercicio físico de fuerza, que no te van a ocupar más de 15 minutos diarios para que los puedas realizar e incorporar en tu vida en el momento que más te convenga. Si los realizas *durante 3*

meses (este es el reto), comprobarás cómo tu fuerza, tu masa muscular y tu elasticidad van a aumentar haciendo estos ejercicios. Y además, como premio a la constancia de los tres meses de ejercicio y aparte de los beneficios que ya hemos ido viendo, habrás constituido un hábito sobre el ejercicio en tu vida diaria. Solo necesitas una esterilla o una alfombrilla y un poco de espacio donde puedas estar tumbado en el suelo sin problemas de golpear, como en el salón o en una habitación. Estos ejercicios son sencillos de hacer con muy poca carga de repeticiones y de series y lo recomiendo para personas que se estén iniciando en el deporte. A las personas que ya tienen experiencia física de fuerza en otro tipo de deportes a un nivel más intenso, que ya practican actividades deportivas de fuerza, por ejemplo en gimnasios, estos ejercicios les pueden resultar demasiado sencillos. Aunque para aquellos que llevamos una vida bastante ocupada con poco tiempo libre, como es mi caso, estos ejercicios pueden proporcionarnos una tonificación y fuerza muscular idóneas realizándolas de manera constante. Aquí vamos a ver algunos ejercicios donde trabajaremos en conjunto varios grupos musculares. Puedes probar esta tabla para comprobar tu nivel de fuerza y flexibilidad, no te llevará más de 15 minutos. Si quieres ver tablas específicas para cada grupo, entrenar más a fondo, yo te ayudo, puedes ir a la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com). También puedes empezar a realizar, si quieres, nuestro reto de descubrir los beneficios del ejercicio con **el reto de los tres meses**.

**EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD. Duración:**  
entre 10 y 12 minutos.

*1 serie x ejercicio/20-30 segundos de descanso entre ejercicios.*

1. **Saltos de tijera: x 30 segundos.** *Comienza con los pies juntos y los brazos a los lados; a continuación, salta con*

los pies separados y las manos sobre la cabeza. Vuelve a la posición original y realiza repeticiones continuadas (trabaja los grandes grupos musculares).

2. **Squats: x 30 segundos.** De pie, con pies alineados con los hombros y los brazos estirados hacia delante, baja el cuerpo hasta que los muslos se encuentren paralelos al suelo. Al extender las rodillas, estas deberían quedar alineadas con la punta de los pies. Vuelve a la posición original y realiza la siguiente repetición (trabaja glúteos, muslos, cuádriceps, isquiotibiales y parte inferior del cuerpo).

3. **Zancada frontal: x 30 segundos.** Partiendo de la posición de pie, haz como que vas a dar un paso grande, de manera que la pierna que se adelanta debe poder llegar a formar 90° respecto al tronco que deberá estar siempre erguido. Ahora trata de volver a la posición inicial manteniendo la postura (fortalece cuádriceps, glúteos, y tendones de la corva).

4. **Crunch abdominales: x 30 segundos.** Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos hacia adelante. A continuación, levanta el tren superior del suelo. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición original lentamente (trabaja recto del abdomen y oblicuos).

5. **Plancha: x 30 segundos.** Túmbate apoyando los dedos de los pies y los antebrazos en el suelo. Mantén el cuerpo recto y quédate en esta posición el tiempo que puedas (trabaja abdominales, espalda y hombros).

6. **Flexiones o flexiones con apoyo de rodilla: x 5 repeticiones.** Sube y baja el cuerpo con los brazos, mantén el cuerpo recto. Procura que los codos formen 45° con el tronco. Si te resulta dificultoso apoya las rodillas en el suelo para realizar el ejercicio (trabaja pecho, tríceps y hombros).

7. **Tríceps en silla: x 8 repeticiones.** Apóyate con los brazos en la parte delantera de la silla y sitúa los pies hacia

*delante. Manteniendo la espalda cerca de la silla, dobla los codos y trata de bajar a 90° (trabaja tríceps).*

**8. Rotación de brazos ambos sentidos: x 30 segundos.** *Colócate de pie con los brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros. Mueve los brazos con rapidez en grandes círculos y en el sentido de las agujas del reloj. Repite el ejercicio en el sentido contrario de las agujas del reloj (trabaja hombros y pecho).*

**9. Tijeras de brazos: x 30 segundos.** *De pie, con la espalda recta, alinea los pies con los hombros. Estira los brazos frente a ti a la altura de los hombros, cruza los brazos en forma de x y, a continuación, aléjalos hacia los lados. Cambia de brazos y repite el ejercicio (trabaja pecho y hombros).*

**10. Estiramiento de tríceps: x 30 segundos.** *Coloca la mano izquierda en la espalda, utiliza la mano derecha para agarrar el codo izquierdo y tira de él suavemente, mantén esta posición durante unos segundos. Cambia de brazo (trabaja tríceps y espalda).*

**11. Estiramiento de hombros: x 30 segundos.** *Coloca un brazo entrecruzado con tu cuerpo, paralelo al suelo. A continuación, utiliza el otro brazo para tirar del brazo paralelo en dirección al pecho. Mantén un rato la posición, cambia de brazo y repite el ejercicio.*

**12. Estiramiento de cobra: x 30 segundos.** *Túmbate boca abajo, dobla los codos y coloca las manos por debajo de los hombros. A continuación, levanta el pecho del suelo tanto como puedas. Mantén la posición durante unos segundos.*

**\*Realiza estos ejercicios de 2 a 3 veces por semana, realizando un descanso entre ejercicios de entre 20 y 30 segundos. Cuando lleves mes y medio realizándolos, visita la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com) y cambia de rutina.**

## CAPACIDAD AERÓBICA

La capacidad aeróbica es la habilidad que tiene el cuerpo para recibir, distribuir y utilizar el oxígeno. En este proceso se utilizan partes básicas del cuerpo (corazón, pulmones, músculos, sangre y los vasos sanguíneos que los conectan). A través de nuestra capacidad aeróbica podemos identificar nuestra forma física general. La capacidad aeróbica se mide mediante el  $VO_2$  máx., que representa la cantidad máxima de oxígeno que nuestro cuerpo es capaz de usar durante el ejercicio y es una medida útil para saber el estado de forma para todo el mundo, tanto para los que se encuentran en forma, como para los que no. Un  $VO_2$  máx. alto indica una mayor resistencia y capacidad aeróbica. Al trabajar ejercicios aeróbicos, el corazón late más rápido, hace que aumente el flujo sanguíneo hacia los músculos y de vuelta a los pulmones. Los capilares se ensanchan para llevar más oxígeno a los músculos y eliminar los desechos, como el dióxido de carbono y el ácido láctico. A su vez el cuerpo libera endorfinas, que promueven una mayor sensación de bienestar. En consecuencia, notaremos mejorar considerablemente el pronóstico de nuestra salud a largo plazo. Para mejorar nuestra capacidad aeróbica necesitamos realizar ejercicios aeróbicos, ya que estos, como hemos dicho, aceleran el ritmo cardiaco y nos hacen respirar más rápido y profundamente, maximizando la cantidad de oxígeno en la sangre suponiendo un estímulo para nuestro sistema cardiorrespiratorio. Los entrenamientos como correr, montar en bicicleta, nadar, ejercicios de intervalo de alta intensidad, son un buen ejemplo, incluso añadir unas cuantas cuestas a nuestros paseos diarios pueden ser un buen comienzo. Independientemente de la edad, el peso o la capacidad atlética, la actividad aeróbica es buena para ti. La actividad aeróbica tiene muchos beneficios para la salud. A medida que tu cuerpo se adapta al ejercicio aeróbico regular, tendrás más fuerza y estarás en mejor forma. Vamos a ver ahora algunos de los beneficios que la actividad aeróbica nos puede aportar,

como ayudar a sentirnos mejor, alcanzar mayor capacidad de  $VO_2$  máx. y a disfrutar más de la vida.

### **Algunos beneficios de la actividad aeróbica:**

- ▣ Controla el exceso de peso. Combinada con una dieta saludable (que veremos en el próximo capítulo), nos puede ayudar a perder peso y a no recuperarlo.
- ▣ Aumenta la energía, el estado físico y la fuerza. Está dentro de lo normal que te sientas cansado cuando comiences a hacer ejercicio aeróbico regular por primera vez. Pero a largo plazo disfrutarás de una mayor resistencia y menor cansancio. También podrás notar que aumentará nuestra capacidad cardiaca y pulmonar.
- ▣ Protege de las enfermedades virales. El ejercicio aeróbico activa el sistema inmunitario de una buena manera, volviéndonos menos vulnerables a enfermedades virales como resfriados y gripes.
- ▣ Reduce los riesgos de nuestra salud. El ejercicio aeróbico reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades, tales como obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes tipo II, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- ▣ Fortalece nuestro corazón. Un corazón más fuerte no necesita latir tan rápido. Un corazón más fuerte también bombea la sangre de manera más eficaz, lo que mejora el flujo sanguíneo a todas las partes del cuerpo a la vez que aumenta el colesterol «bueno» (HDL) y reduce el colesterol «malo» (LDL), reduciendo la acumulación de placas en las arterias.
- ▣ Mejora nuestro estado de ánimo. El ejercicio aeróbico puede aliviar la melancolía de la depresión, reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación. Puede mejorar el

bienestar mental y la autoestima. El filósofo Kierkegaard en una ocasión le explicó a su cuñada: «Para tratar la depresión crónica en algunos pacientes, caminar puede ser tan eficaz como los medicamentos».

▣▣▣ Nos mantiene activos e independientes a medida que envejecemos. El ejercicio mantiene los músculos fuertes, ayudándonos a mantener la movilidad a medida que envejecemos y reduciendo, entre otros, el riesgo de caídas y lesiones cuando llegamos a edad avanzada. También nos ayuda a mantener nuestra mente activa, protegiendo las funciones cognitivas como la memoria, el razonamiento, el juicio, las habilidades de pensamiento, llegando incluso a ayudarnos en la prevención de la demencia.

▣▣▣ Nos ayuda a vivir más tiempo. Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio aeróbico con regularidad viven más tiempo que las que no lo hacen. Y tienen un menor riesgo de morir de otras causas como enfermedades cardíacas o ciertos tipos de cáncer.

¿Estarías ahora animado para hacer más actividad física?  
¡Espero que sí!

A continuación, describimos algunos ejercicios aeróbicos de forma breve, de entre los más conocidos y que yo practico, y que podemos realizar al aire libre, así como una tabla de ejercicios para poder realizar en casa si no tuvieras tiempo de salir. Aquí exponemos solo algunos deportes aeróbicos, por supuesto puedes elegir cualquier otro tipo de ejercicio que practiques, te guste o te convenga, lo importante es incorporarlo en tu rutina diaria.

**Cada paso que das es un paso alejado de donde solías estar.**

(Brian Chargualaf)

## EJERCICIOS AERÓBICOS (caminar, correr, nadar, bicicleta...)

### CAMINAR

**Caminar** es uno de los ejercicios aeróbicos más sencillos y fáciles de realizar. No supone mucho esfuerzo y lo podemos realizar en cualquier superficie, tampoco necesitamos una equipación muy especial. Basta que elijas unas deportivas adecuadas que amortigüen el impacto de andar, ponerte ropa cómoda y holgada y adecuada al tipo de clima. Sería bueno que utilizases un podómetro o un reloj que te controle el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías, así podrás comprobar tu evolución y te servirá como fuente de inspiración y motivación al ver dónde comenzaste, te sentirás bien cuando compruebes los kilómetros que has caminado cada semana, cada mes o cada año. Comienza caminando despacio durante 5 minutos para calentar los músculos y preparar el cuerpo para el ejercicio, de igual manera al final de la caminata, camina más despacio para que tus músculos se vayan enfriando y, cuando termines, realiza una serie de suaves estiramientos. Comenzar cualquier programa de ejercicio implica iniciativa, y cumplirlo requiere un compromiso. Prepárate para tener éxito, empieza con una meta simple: **Voy a empezar caminando 10 minutos durante mi hora de almuerzo** todos los días. ¡Esta es la gran ventaja de caminar!, puedes empezar a ponerlo en práctica en cualquier momento del día en el que tengas un rato libre. Cuando tu caminata de 10 minutos se convierta en un hábito, establece una nueva meta: **Voy a continuar caminando 20 minutos después del trabajo**. Tienes que encontrar horarios específicos para tus caminatas, pronto alcanzarás metas más grandes. El objetivo mínimo para obtener un mayor beneficio es **conseguir andar 30 minutos 5 días a la semana**. Aunque cualquier tiempo, por breve que sea, que utilicemos

en caminar de manera activa ya nos estará beneficiando, lo ideal es que lleguemos a caminar **1 hora 5 días** a la semana. Para ayudarnos a no abandonar nuestro ejercicio, debemos de hacer que este sea agradable (esto valdrá para cualquier tipo de ejercicio). Si no te gusta caminar solo, pide a algún amigo o vecino que te acompañe. Si los grupos te dan energía puedes unirte a algún club o algún grupo deportivo que realice senderismo. Si prefieres ir solo, puedes ir escuchando música, algún pódcast, o un audiolibro. Si caminas al aire libre, puedes planificar rutas diferentes para que haya variedad. También puedes variar el ritmo de tu caminata, hacerlo más rápido durante unos minutos y después bajar la intensidad, incluir cuestas y terminar caminando a tu ritmo. ¡Si algún día no sales a andar, no te rindas! Recuerdate lo bien que te sientes cuando incluyes la actividad física en tu rutina diaria y vuelve a retomar tu ritmo. No olvides que una vez que des el primer paso, habrás comenzado un camino a un destino importante: sentirnos mejor y más sanos.

## **CORRER**

Para comenzar a correr, lo ideal es haber estado practicando la caminata de modo intenso al menos durante 6 semanas hasta que hayamos alcanzado algo de fuerza y ganado en resistencia. En lo referente al equipamiento, al principio no es muy necesario utilizar ropa muy específica, bastará algo que nos resulte cómodo a la hora de correr, que no nos moleste y no nos cause rozaduras. Otra cuestión es que incorporáramos el *running* con el tiempo como uno de nuestros deportes habituales, entonces podríamos empezar a comprar ropa más adecuada. Pero sí, es conveniente utilizar unas zapatillas deportivas diseñadas para correr que nos ayuden a amortiguar el impacto en nuestras articulaciones. Mi experiencia en este deporte después de 15 años es que los mayores beneficios se

obtienen cuando alcanzas los 40 minutos de carrera continua, aunque, como veremos a continuación, necesitamos iniciar un programa para realizarlo de manera escalonada. Vamos a ver algunas claves que nos sirvan como introducción para comenzar el camino del *running*.

1. Antes de empezar a correr sería conveniente **chequear nuestra salud**, debemos saber si nuestro cuerpo está lo suficientemente preparado para este tipo de ejercicio. Aunque no vayamos a hacer un gran esfuerzo al principio sí deberíamos hacerlo si nuestra intención es incorporarlo como un deporte habitual.

2. **Salir a correr sin pensarlo mucho** es la mejor forma de empezar, atarse los cordones de las zapatillas y salir una y otra vez hasta que se convierta en un hábito. Al principio, sin ponernos muchas metas de ritmo o de distancia.

3. **Calentar siempre antes de empezar**. Debemos dedicar tiempo al calentamiento y al enfriamiento; si calentamos bien, resulta mucho más fácil tanto arrancar como resistir, nuestro sistema neuromuscular activa un mecanismo por el cual el cerebro transmite a los músculos cómo contraerse y los prepara para que el funcionamiento del sistema aeróbico sea más eficiente (al principio sería suficiente con empezar a correr con ritmo lento). El enfriamiento nos ayuda, aunque el cuerpo se reajuste de forma gradual al estado de reposo. Los estiramientos estáticos nos ayudan a relajar los músculos y a que comiencen a regenerarse poco a poco.

4. **La mejor forma de empezar a correr** es seguir un plan de entrenamiento que combine al principio la caminata y la carrera. Por ejemplo: **Correr 1 minuto y caminar 3 minutos**, intercambiándolos hasta completar 20 minutos de sesión.

5. **Probar distintas superficies** nos animará cuando estamos iniciándonos en el *running*. La combinación de varias superficies, como el asfalto, pista de tierra, hierba, cinta de correr...

entre otras cosas nos ayuda a descubrir nuevas zonas y a cambiar de paisaje.

6. **Recuérdalo siempre:** da igual el tiempo que dediques a correr, o que lo hagas intercalando caminata y carrera...

Con que tengas el hábito de correr y poner un pie delante de otro, ya eres corredor.

(Meyer)

## PLAN DE INICIACIÓN EN LA CARRERA

### 1ª semana

1. Lunes: correr 1 minuto; caminar 2 minutos; repetir 8-10 veces
2. Martes: caminar despacio 30 minutos
3. Miércoles: correr 1 minuto; caminar 2 minutos; repetir 10 veces
4. Jueves: caminar despacio 30 minutos
5. Viernes: correr 1 minuto; caminar 2 minutos; repetir 10 veces
6. Sábado: caminar despacio 30 minutos
7. Domingo: descanso

### 2ª Semana

1. Lunes: correr 2 minutos; caminar 1 minuto; repetir 10 veces
2. Martes: caminar despacio 30 minutos

3. Miércoles: correr 3 minutos; caminar 1 minuto; repetir 7 veces
4. Jueves: caminar despacio 30 minutos
5. Viernes: correr 4 minutos; caminar 1 minuto; repetir 6 veces
6. Sábado: correr 4 minutos; caminar 1 minuto; repetir 6 veces
7. Domingo: descanso

Aquí tienes para iniciarte en la carrera las dos primeras semanas de entrenamiento, si quieres continuar puedes ver el entrenamiento completo de 8 semanas en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com). El objetivo es que a las 8 semanas puedas llegar a correr 30 minutos.

## NATACIÓN

La natación es el deporte más completo por encima del resto, nos permite entrenar y desarrollar todo nuestro cuerpo. También tiene efectos sobre la calidad de vida y el estado emocional. La natación la podemos practicar durante toda la vida, sin tener en cuenta factores como la edad, estatura, el peso... esto se debe a que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes del cuerpo, lo que reduce la tensión de los huesos y las articulaciones, además de mejorar nuestra fuerza muscular y la condición vascular. Se pueden trabajar varios estilos, lo que hace que este deporte (si te gusta el agua) lo podamos practicar a cualquier edad y nos resulte divertido y placentero. Si no has nadado antes puede resultar al principio un poco difícil al no saber realizarlo de forma adecuada, ya que esto provocará que nos deslicemos por el agua con dificultad, más lentamente, que nos cansemos bastante al principio, pero, como en todos los deportes y «como todo

en la vida», a nadar se aprende nadando, practicando. Si eliges este deporte como ejercicio y lo realizas de forma continuada, verás que los beneficios son rápidos y notorios, esto te servirá de aliciente para seguir practicándolo.

### **Estos son algunos de los beneficios de la natación:**

- ▣▣▣▣ Estimula la circulación de la sangre en todo el cuerpo.
- ▣▣▣▣ Fortalece la función cardiopulmonar.
- ▣▣▣▣ Minimiza el riesgo de enfermedades **cardiovasculares**.
- ▣▣▣▣ Controla la presión arterial.
- ▣▣▣▣ Permite el desarrollo de gran parte de la musculatura.
- ▣▣▣▣ Ayuda a la correcta posición del cuerpo.
- ▣▣▣▣ Refuerza las articulaciones, evitando posibles lesiones.
- ▣▣▣▣ Mejora el estado emocional al percibir un estado relajado.
- ▣▣▣▣ Estimula la actividad en tu cerebro para enfocar objetivos.
- ▣▣▣▣ Ayuda al desarrollo psicomotor de todo tu cuerpo.

Como sucede con la mayoría de los deportes que hemos descrito, la natación requiere tiempo y esfuerzo. No basta con conocer las nociones básicas, debemos especializarnos en cada estilo de modo que los resultados sean más prometedores. En la fase inicial del aprendizaje de la natación, lo mejor es realizarlo con un instructor que te enseñe a realizar bien los movimientos. Así aprenderás a deslizarte de manera correcta sobre la superficie del agua, te cansarás menos y disfrutarás más de este ejercicio. Si por el contrario ya sabes nadar, aunque no lo hagas de manera constante, y quieres empezar a realizarlo sin ayuda de un entrenador, puedes empezar nadando a crol y alternarlo con braza. El crol es la modalidad de nado donde los movimientos se desarrollan de forma natural, sin brusquedad ni esfuerzos

localizados; en este estilo, tu cabeza, caderas y pies deben formar una línea larga teniendo cuidado de que no se hundan ni el centro de tu cuerpo ni tus pies, porque estarías ralentizando y desperdiciando energía, cansándote muy rápido, al igual que nos ocurriría si pateáramos demasiado; patea solo lo necesario para mantener las piernas en alto y que no se hundan, para ello un golpe ligero y rápido es suficiente, la patada absorbe grandes cantidades de energía y acelera tu ritmo cardiaco. Deberás tener paciencia hasta que aprendas bien la técnica. Nadar a braza requiere ritmo, hidrodinámica, coordinación y fuerza. La mayor parte de la brazada se da bajo el agua y, para que esta sea lo más eficiente posible, hay que prestar atención a los detalles biomecánicos (movimientos específicos que debemos realizar y cómo hacerlos) que permiten dominar el estilo. En la braza, gran parte del avance se hace con los pies y nos permite descansar el tren superior (deberás practicarlo bastante para ejecutarlo de manera adecuada). Mi recomendación es alternar el nado a crol con braza, al nadar a braza descansamos los músculos más fatigados del nado a crol, además de trabajar otro tipo de músculos, lo que nos da la posibilidad de estar nadando más tiempo. A continuación, tienes un ejemplo de un entrenamiento para empezar a entrenar resistencia hasta los 1000 m.

### PLAN INICIO NATACIÓN HASTA 1000 m.

Recuerda: lo más importante al principio es que interiorices los movimientos correctos y corrijas los que haces mal. Nada con paciencia y tranquilidad utilizando un ritmo suave en el que puedas seguir un ritmo constante en el estilo que realices. Puedes, si quieres, alargar esta rutina si se te queda corta, repitiendo o doblando los ejercicios, y lo mismo si necesitas reducir los ejercicios, quitando metros o realizando menos series. También puedes sustituir unos ejercicios por otros que prefieras.

## Ejercicios para trabajar la respiración

### ▣ Calentamiento

- ▣ 2 x 100 alternando cada 25 m crol y braza (descansa 1 minuto cada 50 m, si te falta resistencia).

### ▣ Parte principal

- ▣ 2 x 100 (50 a braza, 50 a un brazo a crol cambiando de brazo a los 25 + 50 a braza + cambia 50 a punto muerto).
- ▣ 50 espalda (o crol si no controlas la técnica de espalda).
- ▣ 2 x 100 (50 a crol respirar cada 3 brazadas + 50 respirar lado desfavorable).

### ▣ Suavizar

- ▣ 100 (50 a braza + 50 a crol).

## CICLISMO

El ciclismo es uno de los deportes más recomendados desde hace años por los médicos, cuando aconsejan a sus pacientes que realicen una actividad divertida, segura y muy beneficiosa para la salud. Usar la bicicleta nos puede ahorrar una larga lista de dolencias y de medicamentos porque es una herramienta de prevención muy valiosa, nos puede proteger del riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer y de la diabetes tipo II. El ciclismo está indicado para personas de todas las edades y especialmente para aquellas con dolencias en la espalda y las articulaciones, ya que no implica sufrir impactos como sí ocurre en otros deportes como, por ejemplo, en el *running*. Cada vez que te pones a dar pedaladas estás potenciando tu sistema inmunológico y ayudando a tu cuerpo a perder grasas. Pero la lista de beneficios del ciclismo para nuestro cuerpo es bastante extensa, entre ellos: mejora el riego sanguíneo, reduce los niveles de colesterol, incrementa la fuerza del corazón y la capacidad pulmonar,

fortalece los músculos y mantiene la densidad de los huesos. **A nivel mental**, nos ayuda a alejarnos del estrés, ya que al utilizar la bicicleta estamos segregando endorfinas y serotonina que nos mejoran el humor, aumentando nuestra autoestima y previniéndonos contra la ansiedad y la depresión, además de ayudarnos a dormir más y de manera más profunda (eso sí, recuerda dejar 3 horas de distancia entre la actividad ciclista y el momento de meterte en la cama para que nuestro cuerpo se relaje). También, en un estudio llevado a cabo en Holanda, se ha comprobado que el ciclismo mejora el rendimiento de nuestro cerebro, haciendo crecer la densidad de la materia blanca encargada de las conexiones que el cerebro realiza para sus funciones habituales. Aparte de todos estos beneficios, también la bicicleta nos puede ayudar a mejorar nuestra vida social, porque podemos formar parte de un club, de una peña, de un grupo de ciclistas, salir con amigos o con familiares y realizarlo en entornos y paisajes naturales disfrutando del deporte al aire libre.

Ahora expondremos un ejemplo de rutinas para empezar a realizar ejercicio aeróbico en bicicleta (como siempre, puedes cambiar los ejercicios adecuándolos a tu fisiología, cambiando cualquiera de los parámetros aquí expuestos).

### **Rutina de iniciación ciclismo**

- ➡ 1º mes (30 minutos x 2 días a la semana a ritmo constante, intensidad baja).
- ➡ 2º mes (45 minutos x 2-3 días a la semana a ritmo constante, intensidad media).
- ➡ 3º mes (60 minutos x 3-4 días a la semana a ritmo constante, intensidad media/alta).
- ➡ 4º mes (75 min x 3-5 días a la semana a ritmo constante, intensidad media/alta/cuestas).

## ES MÁS FÁCIL SI TE AYUDO...

Una de las claves que más nos va a ayudar sin duda a lograr los objetivos que nos marquemos, es hacerlo **poco a poco**, de forma natural, adaptando nuestro cuerpo y nuestra mente a aquello que queramos realizar. Bien sea ejercitarnos 5 días a la semana o solamente caminar 30 minutos diarios, que lo que realicemos se vuelva un hábito en nuestra vida. Esta es mi experiencia y seguro que también la de muchos de vosotros. Como ya hemos ido leyendo, lo interesante es que podamos llegar a una edad avanzada y poder seguir ejercitándonos y beneficiándonos del ejercicio. Si pusiéramos como ejemplo empezar a correr, nos iniciaríamos con entrenamientos ligeros (caminando rápido alternado con carrera, no empezando a correr el primer día de continuo) para poder ir asimilando, acostumbrándonos a ese tipo de ejercicio que hemos elegido y después, con el tiempo, ir aumentando de forma paulatina los entrenamientos cuando ya los hemos interiorizado (podría correr una maratón en 6 meses, pero no me conviene si mi intención es seguir corriendo y no solo terminar la maratón). Esto se puede aplicar a cualquier otro ejercicio u otra cosa en la vida, la clave es perseverar, ser constantes, no tener prisa, incorporarlo a tu estilo de vida, disfrutar con lo que haces. Tú eliges qué tipo de ejercicios son los que mejor se adaptan a ti. Mi intención no es mostrarte unos cuantos ejercicios, sus beneficios y animarte a que empieces, para que después, al poco tiempo, abandones porque te has marcado unos objetivos demasiado altos al principio, o no has progresado de forma que te permita mantenerlo en el tiempo. Entonces, ¡recuerda!: debemos empezar con pequeños pasos, disfrutar del ejercicio que elijamos, incorporarlo de manera natural en nuestra vida diaria y mantenerlo en el tiempo. También puedes utilizar pequeños trucos que te ayuden cada día a realizar el ejercicio físico, como poner la ropa que vayas a utilizar encima de la cómoda, tener en el maletero del coche la mochila

si practicas natación o calzado deportivo para poder caminar cuando estás esperando a que salga tu hijo de actividades extraescolares; a poder ser, reservar la misma hora para realizar el ejercicio (si nos habituamos a una hora concreta cada día nos resultará más fácil), hacer un *planning* al comienzo, con los días y las actividades a realizar o pegar un pósit en lugar visible que diga, por ejemplo: HOY ELIJO HACER EJERCICIO.

Otro inconveniente podrá ser que en un momento dado te canses, tengas dudas de cómo continuar, flaquees, o te desanimas. Vuelve a releer las páginas anteriores y repasa los capítulos de los beneficios del deporte o el de la motivación. También te puedo ayudar a través de la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com), me puedes exponer tus dificultades e intentaré ayudarte, no estás solo. A continuación, para terminar este capítulo, propongo una tabla de ejercicios donde podemos ejercitar fuerza, flexibilidad y ejercicios aeróbicos, y que te resulte más sencillo poder empezar. También puedes realizar tus propias tablas y adaptarlas a tus necesidades con los ejercicios expuestos en páginas anteriores. Y, como precaución, si fueras consciente de que tu nivel aeróbico (VO<sub>2</sub> máx.) es bajo, o sientes que te cansas demasiado al realizar ejercicio aeróbico, y te estás planteando realizar cambios importantes en la rutina de tu ejercicio como, por ejemplo, empezar a correr una distancia más larga, nadar más metros en la piscina... deberías consultar antes con tu médico para que valorase tu capacidad de ejercicio y de esfuerzo.

### **NO PIENSES DEMASIADO (¡ponte en marcha!)**

A continuación, vamos a ver una tabla de ejercicios que integra las tres dimensiones que hemos descrito, fuerza, flexibilidad y ejercicio aeróbico, para que te resulte más sencillo iniciarte en el ejercicio si no tienes hábito. Esta tabla sirve como ejemplo para realizar una rutina sin tener que pensar qué ejercicios o qué grupo muscular vamos a realizar cada día, y la realizaremos durante

4 semanas, de manera progresiva, como ya hemos explicado, para ir consiguiendo hábito en el ejercicio diario. Si, por el contrario, ya tienes costumbre de hacer deporte puedes crear tus propias tablas de ejercicios eligiendo los que más te convengan de todos los que hay disponibles en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com).

Ahora que ya sabemos por qué debemos mantenernos en movimiento, los beneficios de hacer ejercicio, que si queremos conseguir algo ¡debemos intentarlo! y, además, cuentas con la motivación adecuada, ¡es hora de ponernos en marcha! ya no hay vuelta atrás, tienes todas las indicaciones y toda la ayuda que necesitas para comenzar, estoy seguro de que puedes conseguirlo, solo tienes que empezar, y cada vez que te pongas a realizar los ejercicios, ¡no lo pienses! solo hazlo, ¡ánimo! Verás los resultados.

## **Circuito de entrenamiento (INICIACIÓN)**

- ▣ 5 DÍAS x SEMANA 30/60 minutos: CAMINA rápido.
- ▣ 2/3 DÍAS x SEMANA: CIRCUITO.
- ▣ Duración de los ejercicios: **30 segundos con descanso de 20-30 segundos.**
- ▣ Series x 1 (15días); después series x 2.
  1. **SALTOS DE TIJERA:** Comienza con los pies juntos y los brazos a los lados; a continuación, salta con los pies separados y las manos sobre la cabeza. Vuelve a la posición original y realiza repeticiones continuadas (trabaja los grandes grupos musculares).
  2. **ELEVACIÓN DE RODILLAS:** Levanta la pierna hasta que forme un ángulo de 90° con el tronco, repite con la otra pierna, y continúa alternando un lado y otro vigorosamente (glúteos, cuádriceps, gemelos, espalda, hombros).

3. **CRUNCH ABDOMINALES:** Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos hacia adelante. A continuación, levanta el tren superior del suelo. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición original lentamente (recto abdominal, oblicuos).
4. **PLANCHA:** Túmbate apoyando los dedos de los pies y los antebrazos en el suelo. Mantén el cuerpo recto y quédate en esta posición el tiempo que puedas (abdominales, hombros, glúteos).
5. **FLEXIONES O CON APOYO DE RODILLAS (pecho y brazos):** Sube y baja el cuerpo con los brazos, mantén el cuerpo recto. Procura que los codos formen  $45^\circ$  con el tronco. Si lo necesitas, apoya las rodillas en el suelo.
6. **ZANCADA FRONTAL:** Partiendo de la posición de pie, haz como si fueras a dar un paso grande, de manera que la pierna que se adelanta debe poder llegar a formar  $90^\circ$  respecto al tronco que deberá estar siempre erguido. Ahora trata de volver a la posición inicial manteniendo la postura (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos).
7. **SQUATS:** De pie, con pies alineados con los hombros y los brazos estirados hacia delante, baja el cuerpo hasta que los muslos se encuentren paralelos al suelo. Al extender las rodillas, estas deberían quedar alineadas con la punta de los pies. Vuelve a la posición original y realiza la siguiente repetición (glúteos, muslos, cuádriceps, isquiotibiales y parte inferior del cuerpo).
8. **STEP EN SILLA:** Coloque un pie en la silla. Levante su cuerpo del suelo hasta subirse con los dos pies en la silla. Regresa a la posición inicial y repite el movimiento (glúteos, cuádriceps, tibiales, gemelos).
9. **TRÍCEPS EN SILLA:** Apóyate con los brazos en la parte delantera de la silla y sitúa los pies hacia adelante.

Manteniendo la espalda cerca de la silla, doble los codos y trata de bajar a 90° (tríceps, espalda, pecho, hombros).

**10. ESTIRAMIENTO DE PECHO:** Busca una puerta, colócate en posición de estocada con los brazos en el marco y los codos un poco por debajo de los hombros. A continuación, mueve el pecho hacia adelante lentamente. Mantén esta posición durante 30-40 segundos. Después, vuelve a la posición original lentamente, baja los brazos y realiza un par de rotaciones de hombros (bíceps, pecho, hombros, espalda).

**11. ESTIRAMIENTO PANTORRILLAS APOYO EN PARED:** Colócate a un paso grande de distancia de una pared. Adelanta el pie derecho y empuja la pared con las manos. Asegúrate de que la pierna izquierda está totalmente extendida y de que notas cómo se estira la pantorrilla izquierda. Mantén esta posición durante unos segundos. Después cambia de pierna (gemelos).

**12. ESTIRAMIENTO DE COBRA:** Túmbate boca abajo, dobla los codos y coloca las manos por debajo de los hombros. A continuación, levanta el pecho del suelo tanto como puedas. Mantén la posición durante unos segundos (abdominales, glúteos, isquiotibiales, región lumbar).

*\*Una vez comenzada la tabla de ejercicios, mantenla 4 semanas. Puedes ir variando la realización de los ejercicios, aumentando el tiempo de duración (40-50 s) o disminuyendo el tiempo de descanso (15-20 s). Los ejercicios de fuerza de pecho y piernas realízalos de manera lenta y haciendo el recorrido completo. Cuando notes que realizas de manera adecuada sin esfuerzo estos ejercicios alrededor de las cuatro semanas, cambia de rutina, accediendo a la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com). Y comienza con la siguiente rutina que te ayudará a seguir progresando.*

## CAPÍTULO II: Un nuevo camino por recorrer

### EXPERIENCIA

**E**l total de mi experiencia deportiva en el gimnasio como instructor fue de 10 años, durante los cuales me dediqué a dar clases y a diseñar tablas de ejercicios específicas según las necesidades de los clientes: ganar musculatura, perder peso, o preparación física para oposiciones de policías, bomberos, o para campeonatos de fisicoculturismo. En esa década en mi tiempo libre seguí ejercitándome en el gimnasio, realizaba ejercicios aeróbicos, practiqué el taichi, y el taekwondo. Por motivos familiares, decidí abandonar mi etapa en el gimnasio y el tipo de ejercicio que realizaba. En estos años las obligaciones familiares y laborales apenas me dejaban tiempo para ejercitarme, pero, si encontraba algún rato libre, salía a caminar y realizaba ejercicios de fuerza en casa. En ese tiempo trabajé en una fundación (ONG) para la promoción de algunas de las zonas más desfavorecidas de Perú, Ecuador y México, pasaba mucho tiempo viajando, apenas sin tiempo para realizar ejercicio y acompañado de una alimentación poco saludable. Esa época de realizar muy poco ejercicio y llevar una mala alimentación provocó que aumentara de peso alrededor de 10 kg. Subieron mis parámetros de colesterol por encima de la media normal, y a esto se le sumó el exceso de estrés del trabajo, el dormir poco, las preocupaciones... provocándome una hernia de hiato y una gastritis crónica, aparte de tener un dolor casi constante en la zona de la base del cuello y de los trapecios, por la posición continuada de tantas horas que permanecía sentado en los viajes. Decidí acudir al médico y, como ya me esperaba, me indicó que debía realizar ejercicios de fuerza en el gimnasio o ir a nadar para resolver mis problemas

de espalda, y tomar un omeprazol diario para mi reflujo. Yo, por mi parte, decidí empezar a cambiar mis pautas de alimentación condicionadas por la ansiedad y el estrés del tiempo que pasaba sentado y la impulsividad de comer cualquier cosa para aplacar esa ansiedad. Decidí empezar a nadar, a corregir mi dieta empezando por eliminar aquellos alimentos que habían ayudado a alcanzar mi sobrepeso de 10 kg, simplemente, limitándome a eliminar fundamentalmente cuatro cosas de las que hablaremos en próximas páginas: fritos, bollería, embutidos y bebidas gaseosas o que llevaran alcohol. Fui recuperando poco a poco mi peso habitual, mantuve la natación un día a la semana, empecé a practicar la carrera dos veces por semana (recorría 3 km) e intentaba que mi alimentación fuera lo más saludable posible, ingiriendo agua, como único líquido, durante 6 meses. Paulatinamente, fui aumentando el tiempo de duración de los entrenamientos y cambiando de mi dieta alimentaria simplemente aquellas cosas que no me sentaban bien (cambié la leche por bebida de soja, comía dos veces al día en vez de cinco y bebía 2 litros diarios de agua). Pasada esa época y llegando a la actualidad sigo realizando un día de natación a la semana (entre 30 y 40 minutos), practico carrera uno o dos días por semana, aproximadamente 50 minutos, y realizo ejercicios de fuerza en casa 3 días por semana unos 12 minutos por día. Los días de ocio o de vacaciones salgo a caminar por la montaña, monto en bicicleta o practico *snorkel* y submarinismo. Actualmente mi colesterol está equilibrado, he desarrollado una capacidad aeróbica alta, no me ha vuelto a molestar el reflujo gastroesofágico, ni he tenido que volver a tomar el protector digestivo. Hoy puedo afirmar que mi estado fisiológico en general es mucho mejor que hace 10 años gracias al ejercicio físico continuado y a los hábitos «saludables» que voy incorporando y que veremos en las siguientes páginas.

## ALGUNOS HÁBITOS QUE TE PUEDEN AYUDAR

Mi experiencia ha sido uno de los motivos que me influyó a la hora de escribir este libro. El poder animar y ayudar a otras personas a conocer que podemos cambiar las cosas que necesitamos. Pero, para poder lograr cambios, necesitamos hacer las cosas de diferente manera; si continuamos haciendo lo mismo que hemos venido haciendo hasta ahora, obtendremos los mismos resultados y no cambiaremos nada, debemos de dejar de hacerlas como las estábamos haciendo y poner en práctica nuevos hábitos. Te voy a mostrar ahora algunos de los hábitos que he adquirido (aparte del ejercicio físico), que podemos incorporar en nuestra rutina diaria, y que nos ayudarán a mejorar nuestro estado psicofisiológico en general. Sobre este aspecto, mi experiencia es que cuando descubro algún hábito interesante que creo que me puede ayudar, lo pongo en práctica (alrededor de tres meses) y compruebo si la nueva práctica me ayuda y mejora los hábitos que ya tenía, razón por la que lo incorporaré en mi día a día; y si, por el contrario, no acaba de funcionar, la descarto. Esto es importante, porque si no concedemos tiempo para experimentar aquello que queramos incorporar en nuestra vida, no sabremos si realmente funcionará con nosotros. ¿PREPARADOS?

---

## PIEDRAS

*Un experto asesor de empresas en gestión del tiempo quiso sorprender a los asistentes a su conferencia. Sacó de debajo del escritorio un frasco grande de boca ancha, lo colocó sobre la mesa, junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño, y preguntó: «¿Cuántas piedras piensan que caben en el frasco?». Después de que los asistentes hicieran sus conjeturas, empezó a meter piedras hasta que llenó el frasco. Luego preguntó: «¿Está lleno?». Todo el mundo lo miró y asintió. Entonces sacó de debajo de la mesa un cubo*

*con gravilla. Metió parte de la gravilla en el frasco y lo agitó. Las piedrecillas penetraron por los espacios que dejaban las piedras grandes. El experto sonrió con ironía y repitió: «¿Está lleno?». Esta vez los oyentes dudaron: «Tal vez no». Él respondió: «Bien». Y puso en la mesa un cubo con arena que comenzó a volcar en el frasco. La arena se filtraba en los pequeños recovecos que dejaban las piedras y la grava. «¿Está bien lleno?», preguntó de nuevo. «¡No!», clamaron los asistentes. «Bien», dijo, y cogió una jarra de agua de un litro que comenzó a verter en el frasco. El frasco aún no rebosaba. «Bueno, ¿qué hemos demostrado?», preguntó. Un alumno respondió: «Que no importa lo llena que esté tu agenda, si lo intentas, siempre puedes hacer que quepan más cosas». «¡No!» —concluyó el experto—: «Lo que esta lección nos enseña es que, si no colocas las piedras grandes primero, nunca podrás colocarlas después».*

---

¿Cuáles son las piedras grandes en tu vida? La elección es tuya; una vez te hayas decidido, pon esas piedras primero. El resto encontrará su lugar.

Ahora conoceremos algunos hábitos como el orden y la disciplina, el estrés hormético, la alimentación o el descanso y hablaremos de la importancia de adquirirlos.

## EL ORDEN

**Cuando tenemos adquirido el hábito del orden, las cosas fluyen de manera más sencilla y positiva. Adquirimos una serie de ventajas en nuestra vida si incorporamos el orden en todas las cosas que hacemos, bajo el concepto de: Conserva solo lo que te haga feliz y despréndete de lo demás.**

(Marie Kondo)

Este concepto hace referencia a empezar eliminando el desorden de nuestra vida empezando por lo más sencillo, nuestros cajones, armarios y otros rincones, porque esto favorece a nuestro estado emocional. Ser ordenado es un ejercicio que pone en práctica nuestros valores y objetivos; cuando eliminamos cosas que no coinciden con quienes somos, nos acercamos a definir más nuestra verdadera personalidad. Por ello, rodéate solo de objetos, cosas, muebles, ropa, que se ajusten a tus metas y valores, y tira o dona el resto de las cosas que no te sirvan o no reflejen tu verdadero ser. Muchas veces guardamos cosas u objetos aferrándonos a ellos por el motivo que sea y, con el transcurso del tiempo, nos damos cuenta de que no los hemos vuelto a utilizar. La recomendación es que te deshagas de aquello que no has utilizado durante el último año y te liberes. El deshacernos del desorden nos conducirá y ayudará a tener una sensación mejor en nuestra vida. Una vez hayas eliminado todas las cosas indeseadas que has descubierto que tenías en tu vida, vas a sentir tranquilidad en tu casa y sensación de bienestar, ya que es probable que muchos de los objetos de los que te vas a deshacer puedan ser útiles para otras personas (cuando entregamos nuestras cosas a personas que lo necesitan encontramos una mayor satisfacción personal al poder compartir). Tener orden es una tarea importante que requiere tiempo, esfuerzo físico y energía mental, pero cuando consigas realizarlo sentirás una sensación increíble de logro. Vivir o trabajar en un lugar desordenado hace que sea difícil encontrar lo que necesitamos en un momento determinado, lo que nos puede generar un estado de estrés constante; el orden trae mayor calma en tu vida y reduce nuestros niveles de estrés. Otra cosa que nos puede ayudar aparte de deshacernos de las cosas que no utilizamos es empezar, por ejemplo, con la limpieza; si eres de las personas a las que les gusta mantenerse ocupadas o te aburres con facilidad, limpiar y ordenar es una actividad que

puede ayudarte a sentirte productivo y ayudarte a mejorar tu estado de ánimo. Otra actividad que propongo es hacer la cama por las mañanas (seguro que esto ya lo habéis escuchado, pero no hay nada mejor que llegar a casa después de un largo día de trabajo y encontrar una cama perfectamente hecha). **«Si quieres cambiar al mundo empieza por hacer tu cama»**, esta fue la frase que hizo famoso al almirante de la Marina de los Estados Unidos, William H. McRaven, cuando fue invitado a pronunciar el discurso de graduación a estudiantes de la Universidad de Texas. Para animarte a que no salgas de casa sin hacer tu cama te cuento tres beneficios:

**1. Es un buen hábito que desarrolla otros hábitos.** Aunque no lo creas, el hábito de hacer tu cama puede hacer que desees tener un poco más de organización en otros aspectos de tu vida, esto tendrás que experimentarlo para ver su eficacia y verás que es cierto; de alguna manera, estos cambios iniciales comienzan a desencadenar reacciones que pueden ayudar a arraigar otros buenos hábitos.

**2. Potencia tu productividad durante el día.**

**Cuando dejas tu cama sin arreglar, tenderás a estar desordenado a lo largo del día hasta que llegue la hora de volver a la cama.**

(Karen Kingston, especialista en feng shui)

Lo que pasa es que, inconscientemente, hacer la cama hace que tu mente piense que el día comenzó con objetivos marcados. Al hacer tu cama, estás empezando a limpiar tu espacio físico y mental, ya que un espacio ordenado disminuye el nivel de estrés porque no desperdicias energía mental. El desorden es un recordatorio constante de cuán dispersa y desorganizada está tu vida. Todo lo contrario al orden, que es bastante relajante.

**3. Te ayuda a dormir mejor.** Acostarse en una cama deshecha afecta a la calidad del sueño. Esto lo confirma un estudio

realizado en Estados Unidos, en el que se realizó una encuesta que confirma que las personas que hacían su cama cada día eran más propensas a tener un sueño reparador la mayoría de los días.

**Si quieres cambiar el mundo empieza por hacer tu cama. Si haces tu cama en la mañana habrás completado tu primera tarea del día. Esto te dará una pequeña sensación de orgullo y te motivará a realizar otra. Al final del día esta tarea completada se habrá convertido en muchas tareas completadas.**

(William H. McRaven)

### HORMESIS (estrés a corto plazo inducido)

La hormesis fue la respuesta adaptativa de todos los seres vivos a su entorno por medio de situaciones de hambre, sed, infecciones, frío, calor o ejercicio. Esta adaptación a través de acontecimientos adversos quiere decir que un cierto nivel de estrés puede ser muy beneficioso y saludable. Existen maneras de aprovechar los beneficios del estrés a corto plazo para generar un estado de ánimo más tranquilo y relajado. La respuesta del estrés a corto plazo estimula reacciones a través de respuestas hormonales. Un aumento repentino de cortisol y adrenalina nos preparan, como ya sabemos, para la acción; esto, de manera prolongada, sería nocivo para nuestro organismo, pero al ser un estrés controlado a corto plazo, a medida que el estresor disminuye, el sistema nervioso parasimpático frena esta respuesta excitada ayudando a regresar a sus niveles habituales en un corto espacio de tiempo, produciendo un estado óptimo de hormonas del estrés que hacen que nos sintamos vivos. Este eustrés (aspecto positivo del estrés), es un estrés psicológico normal o moderado que resulta beneficioso. Algunas de las propiedades del eustrés son que dura poco tiempo, energiza y motiva, se siente emocionante, aumenta la concentración y el desempeño y fortalece nuestra resiliencia

(capacidad para superar adversidades). Algunas de las fuentes de este estrés positivo las hemos experimentado en muchos momentos de nuestra vida: cuando hemos asistido a una entrevista de trabajo, hemos subido a una montaña, nos hemos montado en una atracción de la montaña rusa, la emoción que provoca una película de miedo o una primera cita. Estas experiencias activan el eustrés. En definitiva, introducir dosis voluntarias de estrés controlado pueden ayudarnos a mejorar la tolerancia al distrés (aspecto negativo del estrés). Este tipo de estrés de forma controlada se considera hoy día fundamental para la creación de estrategias del ámbito de la salud, supervivencia y calidad de vida. Nosotros ahora podemos aprovechar el poder de la hormesis para empoderar nuestra salud.

A continuación, te propongo realizar algunos ejercicios que nos ayuden a activar el estrés de forma controlada. Podrás elegir practicar uno o varios de los que propongo. Si tuvieras algún problema de salud, **es mejor que consultes a tu médico** antes de realizar cualquier ejercicio de los que vienen a continuación; si estás sano, puedes experimentar los beneficios de esta práctica del estrés a corto plazo inducido. Vamos a conocer algunos de los modos:

## SUBIENDO LA TEMPERATURA

1. El estrés inducido ha sido una práctica milenaria en países como la antigua Roma o Finlandia. La antigua tradición de purificarse y sanar mediante baños calientes ha cobrado un significado moderno. Esta práctica incorporada a nuestro estilo de vida puede inducir sensaciones de relajación y placer, ya sea que lo hagamos después del ejercicio o de manera independiente. El baño de calor también está asociado a un efecto calmante y a un ánimo mejorado. El estrés inducido de manera regular por periodos cortos al calor extremo puede tener beneficios sobre la salud, algunos de ellos:

- ➡ Desencadena un aumento en la liberación de la hormona del crecimiento.
- ➡ Incrementa el flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos.
- ➡ Mejora la resistencia y ayuda a la salud cardiovascular.
- ➡ Aumenta el recuento de glóbulos rojos.
- ➡ Mejora el control termoregulatorio.
- ➡ Mejora la eficiencia del transporte de oxígeno a los músculos.

Con los beneficios de elevar la temperatura de manera intencional, puedes poner en práctica este nuevo hábito con el que mejorarás tu resistencia, tu salud y tu bienestar.

## EL FRÍO

Cuando salimos a la calle en un día gélido de invierno, experimentamos lo rápido que nuestro cuerpo reacciona. El estremecimiento empieza casi de inmediato. El frío extremo es otro estresor hormético capaz de hacer maravillas en nuestro cuerpo. La exposición del cuerpo a temperaturas considerablemente bajas por un breve periodo de tiempo hace que cambie el funcionamiento de nuestro cuerpo, y que nuestro cerebro funcione de diferente manera. El hipotálamo, que actúa como termostato de nuestro cuerpo, estimula reacciones físicas para que el calor se mantenga en los órganos vitales del cuerpo: esta es la causa de que temblemos. Los escalofríos son un reflejo del cuerpo ante el frío que provoca que los músculos se contraigan de manera involuntaria para intentar producir calor. El objetivo del hipotálamo es que el calor se conserve en el centro de nuestro cuerpo a toda costa, lleva el flujo de sangre caliente al centro de nuestro cuerpo, restringe su paso por las extremidades y nos hace quemar muchas más calorías. En definitiva, a partir de esta actividad podemos decir

que los beneficios del frío son numerosos, tanto para la piel como para el organismo en general. Yo he incorporado este método del frío en mi rutina diaria desde hace más de un año, incorporando duchas de agua fría. Desde que lo practico he notado mayor energía, mayor activación, mayor resistencia al frío, y me ha protegido de caer enfermo con las patologías habituales del invierno. Más beneficios del efecto de las duchas de agua fría:

▣▣▣ **Ayuda a perder grasa mala.** Según algunos estudios parece que el frío hace que la grasa blanca, más conocida como grasa mala, se transforme en grasa parda o buena, que es la que aporta la energía y calienta el cuerpo.

▣▣▣ **Mejora la circulación sanguínea.** Al ducharnos con agua fría, los vasos sanguíneos se contraen y de forma inmediata se vuelven a dilatar favoreciendo el retorno venoso y el buen funcionamiento del sistema circulatorio.

▣▣▣ **Alivia el dolor.** Muchos deportistas usan estas duchas heladas para recuperar los músculos después de entrenar. El frío evita la inflamación y además combate la fatiga.

▣▣▣ **Mejora la expulsión de desechos.** El frío no solo mejora el sistema circulatorio, sino también el linfático, que es el encargado de eliminar toxinas, grasas y todos los desechos del organismo.

▣▣▣ **Incrementa la energía.** Personas con depresión aseguran mayor activación que con la medicación. La activación del organismo y de la piel a través del frío nos pone en un estado de alerta y nos despierta más que dos cafés cargados.

▣▣▣ **Mejora el estado de ánimo.** El agua fría hace que se estimule la producción de noradrenalina en el cerebro, lo que genera una mejora del humor, aliviando el estrés y la ansiedad. Otros estudios indican también la disminución del nivel de cortisol.

⇒ **Piel y cabello más saludables.** El agua fría hace que el cabello se vuelva más brillante y se caiga menos, la piel se tonifica y se evita mucho la sequedad que provoca el agua caliente.

Si quieres incluir en tu rutina diaria esta técnica para mantenerte más saludable, te doy unas recomendaciones:

⇒ Empieza la ducha con agua caliente o tibia y poco a poco baja la temperatura hasta alcanzar la fría.

⇒ Empieza metiéndote el primer día 15 segundos, el segundo 30 segundos... y ve añadiendo cada día más tiempo hasta alcanzar el minuto, que sería el tiempo para empezar a beneficiarte. Y después puedes seguir aumentando el tiempo que tú veas necesario (mis duchas son de unos 3 minutos de duración). No superes los 5 minutos.

⇒ El momento más adecuado es por las mañanas, ya que su efecto es energético, estimulante y activador.

⇒ Si te cuesta mucho acostumbrarte al frío al principio, comienza mojándote desde los pies hacia el torso y los primeros días no metas la cabeza.

⇒ Puedes hacer tres inspiraciones lentas y profundas antes de entrar al agua fría y hacerte fuerte mentalmente pensando que el agua fría te va a ayudar, que el agua fría no es tu enemiga.

## AYUNO INTERMITENTE

Establecer periodos de ayuno puede ser una estrategia para energizar y rejuvenecer nuestro cuerpo y provocar cambios metabólicos saludables; damos descanso a nuestro sistema digestivo y reforzamos nuestra flora intestinal. Cuando ayunamos, las reservas de carbohidratos almacenados en el hígado (glucógeno) disminuye, esto fuerza a nuestro cuerpo a provocar un cambio metabólico, y a utilizar como energía los

ácidos grasos en un estado de ayuno, nuestro cuerpo libera las reservas de grasa y produce cetonas como fuente alternativa de energía en lugar de la glucosa. Con el tiempo, el estrés provocado por el cambio de una dieta alimentaria a una de ayuno produce adaptaciones que mejoran las funciones de equilibrio de nuestro organismo, mejora el proceso de depuración de las células y ayuda a mantener el peso de manera saludable.

▣ **AYUNO 16/8: Alimentación restringida o ayuno intermitente.** Limitar la ingesta de alimentos a cierto momento del día. El esquema más popular es de 16/8, que limita el consumo de alimentos durante 16 horas con una ventana de alimentación de 8 horas. Cuando practico este tipo de ayuno, suelo comenzar a realizarlo a las 22:00 h de la noche, después de la cena, y no ingiero alimentos hasta el día siguiente a las 14:00 h. La forma más fácil de empezar con este tipo de ayuno es empezar con 12 horas de ayuno, al día siguiente con 14, después pasar a 16 haciéndolo de manera paulatina para que no cueste demasiado y nuestro organismo se vaya acostumbrando. También es conveniente elegir los horarios que más nos convengan y se adapten a nuestro estilo de vida. Mi experiencia es que, tras haber conseguido eliminar la sensación de necesidad de comer a todas horas y hacer, como ejercicio, cualquier tipo de deporte (la reserva aproximada de calorías acumuladas en el organismo es de 50.000), he visto reducida la sensación de inflamación continua de estómago.

\*Existen diferentes formas de hacer ayuno intermitente, aquí hemos descrito a grandes rasgos el de 16/8, pero podríamos elegir entre otros muchos, como ayunar dos días a la semana, ayunar en días alternos, ayuno semanal de 24 horas, o saltar comida. ¡Recomiendo! si estás interesado en comenzar con algún tipo de estos ayunos, es mejor que consultes a un profesional o a tu médico.

## ALIMENTACIÓN

*Que la comida sea tu alimento y tu alimento tu medicina.*

Hablar de alimentación no es tarea fácil porque cada persona tenemos un metabolismo basal distinto y nos afecta de diferente manera a cada uno. Todos sabemos lo importante que es mantener una alimentación sana, para no terminar padeciendo sobrepeso u obesidad y que puedan convertirse en enfermedad crónica que pueda provocar que terminemos con una calidad de vida deficiente y con riesgo de sufrir complicaciones severas. De poco nos sirve realizar ejercicio si nuestra alimentación no es saludable.

**Somos lo que comemos.**

(Ludwin Feuerbach)

Tenemos que ser conscientes de que debemos cambiar nuestra relación con la comida. Tantas veces comemos y bebemos de manera impulsiva para apagar nuestra ansiedad, nuestros problemas o nuestro aburrimiento. Esto sucede por el poder hedónico (placentero) que transmiten a nuestro cerebro las hormonas que generan los alimentos. Y otra cosa añadida es que muchos de los alimentos que solemos ingerir suelen estar compuestos con exceso de grasas saturadas, calorías vacías, azúcares... que abren de manera rápida nuestras vías dopaminérgicas, aportándonos sensación de recompensa y bienestar y provocando en nuestro cerebro un condicionante que hará que, cada vez que estemos en situaciones de ansiedad, aburrimiento, etc., volvamos a ingerir alimentos de este tipo para saciar nuestras necesidades. Si de manera habitual descubrimos que comemos de manera impulsiva y somos conscientes de ello, debemos ir a la raíz del problema y descubrir el porqué de la necesidad de ingerir alimentos de manera

compulsiva y con cantidad de calorías. Lo primero que deberíamos hacer antes de comenzar cualquier cambio en nuestra alimentación o dieta es recobrar la necesidad que tenemos de alimentarnos de manera adecuada para poder cambiar nuestra relación con la comida. Esta es una de las razones por la que no nos funcionan las dietas o los intentos de cambio de hábitos de alimentación que intentamos. Como conté en mi experiencia, lo primero que resulta efectivo es abandonar una lista de alimentos perjudiciales que no nos aportan nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales... y sí una gran cantidad de calorías vacías.

## ALGUNOS CAMBIOS... que te pueden ayudar en la alimentación

1. Evitar alimentos ultra procesados.
2. Evitar los embutidos (puedes comer jamón o lomo, alto en proteína y bajo en grasa, no más de 50 g al día).
3. Evitar la bollería industrial (puede provocar obesidad y diabetes, aparte de tener un alto aporte calórico y porcentaje de azúcares).
4. Evitar consumir bebidas carbonatadas y azucaradas (nos aportan gran cantidad extra de calorías).
5. Es aconsejable comer de todo, llevar una dieta equilibrada y rica en fibra, dando prioridad a frutas y verduras, alimentos naturales en general (hay un dicho: «si crece, cómelo; si no, descártalo»).
6. Beber agua (entre 1,5 l y 2 l al día). Representa del 50 al 70 % de nuestro peso corporal. Dependemos del agua para sobrevivir. Cada célula, tejido, y órgano necesita agua para funcionar correctamente, además de ayudarnos a depurar y eliminar las toxinas del organismo.

7. Intentar comer de manera regular y lentamente. Conviene también usar el tiempo de comer como momento de descanso y ruptura con las actividades.

**8. Otras recomendaciones...** Evita el azúcar, compra comida real en el mercado, a ser posible pescado, carne, huevos. Restringe tu ingesta de pan a raciones de unos 40 g por comida. Mejor nada de alcohol o tomarlo en momentos muy puntuales, poca cafeína, y no fumar.

(Si mantienes durante 6 meses estos consejos, verás su efectividad).

### **Dieta hipocalórica**

Para terminar con este apartado sobre alimentación, quería dar unas pinceladas sobre la dieta hipocalórica que practiqué hace unos años y que me resultó beneficiosa. Además de ser una de las pocas dietas aceptadas por la comunidad científica y que te podrá recomendar un médico. La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta baja en calorías. Es decir, consiste en aplicar una restricción calórica diaria o reducir la ingesta de alimentos que aportan calorías. Suele incluir nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo, pero en su justa medida, adaptados a la edad, peso, altura, estilo de vida e historial médico. Es la dieta más adecuada para combatir el sobrepeso y la obesidad, y además se utiliza también para el control de algunas enfermedades como la diabetes, el colesterol o la hipertensión arterial. Esta dieta consiste en controlar y eliminar aquellos alimentos que engordan y no aportan interés nutricional (como dijimos antes, azúcares y grasas), diseñando un plan alimenticio en proporciones y cantidades adecuadas al perfil de cada persona. En esta dieta normalmente se realizan cinco ingestas diarias, pero con cantidades inferiores a las acostumbradas. También conviene evitar ciertas maneras de cocinar (especialmente los fritos, a favor de la plancha o hervido). El fin de la dieta hipocalórica

es que logremos llegar a perder peso ingiriendo menos calorías de las que gastamos. En resumen: si nuestro gasto calórico total fuera de 2500 calorías, nosotros deberíamos hacer una dieta de ingesta de 1500 calorías, así obtendríamos un déficit de 1000 calorías diarias en nuestro organismo. Para favorecer este tipo de dieta, también deberíamos beber al menos 2 litros de agua y realizar ejercicio físico. Manteniendo estos hábitos de dieta hipocalórica, bebiendo al menos 2 litros de agua y realizando ejercicio físico, podríamos llegar a conseguir una pérdida de peso entre 2 y 2,5 kg al mes, de manera progresiva y controlada.

Mi recomendación, antes de realizar por tu cuenta una dieta hipocalórica, o cualquier otro tipo de dieta, y si no conoces bien su desarrollo a todos los niveles, es contactar con un especialista en nutrición y dietética, o consultar con tu médico.

## ¡POR FIN! LLEGA EL DESCANSO

El dormir es tan importante como las otras necesidades biológicas de las que ya hemos hablado (comer, beber agua). Pese a ello, la cantidad y calidad de nuestro sueño puede verse afectada por factores biológicos, físicos y psicológicos. Cada uno tenemos una necesidad individual de sueño. Aunque la media sea de 7 u 8 horas diarias, hay personas que necesitan dormir más y otras menos, tú debes encontrar qué cantidad de horas necesitas dormir para que tu sueño sea reparador y ajustar tus horarios a las horas de descanso. Pasamos 1/3 de nuestra vida durmiendo (entre 20 y 25 años) y, si no dormimos, morimos (esto ha sido comprobado científicamente con ratas de laboratorio a las cuales se les impedía dormir por un tiempo de 21 días). Nuestro cerebro necesita dormir, es un proceso activo que realiza varias funciones en nuestro organismo:

▣ **Restauradora.** Mientras dormimos, nuestro espacio interneural se amplía eliminando sustancias tóxicas. Además

de ayudarnos en la recuperación fisiológica cuando sufrimos cualquier tipo de enfermedad o patología.

➡ **Sistema inmune.** El sueño puede modificar la función del sistema inmune favoreciendo diferentes cambios en nuestro organismo.

➡ **Secreción de determinadas hormonas.** Como la hormona del crecimiento, dopamina, noradrenalina, melatonina...

➡ **A nivel metabólico.** El sueño disminuye el gasto de energía ayudando al metabolismo a reponerse más fácilmente.

➡ **Fortalecimiento del aprendizaje y la memoria.** Consolidando aquellas actividades cognitivas que hemos realizado durante el día, como memorizar algo que hayamos estudiado o leído.

Por otro lado, si nos privamos del sueño, tendremos efectos perniciosos para nuestro organismo como efectos negativos en el SNC, en el sistema inmunitario y el sistema endocrino. Dormir y descansar bien es algo fundamental si queremos tener una buena salud. Aun así, hay veces que no sabemos por qué no acabamos de conciliar bien el sueño con la consecuencia de levantarnos por la mañana cansados, desmotivados o con mal humor. Esto puede ocurrir por diferentes motivos: fisiológicos, psicológicos o ambientales. A continuación, vamos a detallar una serie de recomendaciones que nos ayuden a tener una mejor higiene del sueño:

➡ Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos los fines de semana.

➡ Evitar las siestas, en casos concretos se puede dormir una siesta después de comer con una duración no mayor de 30 minutos.

➡ Evitar bebidas que contengan cafeína y teína, tomadas por la tarde alteran el sueño.

➡ El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud,

perjudican el sueño. En este sentido se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.

▣ Realizar ejercicio, si es posible, una hora al día con luz solar y siempre al menos 3 horas antes de ir a dormir.

▣ Mantener el dormitorio a una temperatura agradable a unos niveles mínimos de luz y de ruido y una temperatura por debajo de los 21°.

▣ Las comidas copiosas alteran el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena, no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar ni líquidos en exceso antes de dormir.

▣ Evitar realizar actividades en la cama como ver televisión, escuchar la radio, usar el móvil (la luz de las pantallas evita la aparición de la melatonina).

Si tenemos problemas de insomnio es conveniente relajarnos al menos una hora antes de irnos a la cama. Como ayuda puedes realizar este ejercicio de respiración que nos facilitará conciliar el sueño.

### **Control de la respiración para facilitar el sueño.**

1. Nos tendemos boca arriba en posición de relajación, con la cabeza a la altura del cuerpo.
2. Cerramos los ojos, inspiramos suavemente sin hinchar excesivamente los pulmones. A continuación, espiramos todo el aire. Repetimos el ejercicio 3 veces.
3. En la tercera respiración soltamos casi todo el aire y nos mantenemos sin inspirar el tiempo que podamos. A continuación, repetimos de nuevo las 3 respiraciones suaves y volvemos a retener el aliento al final de la tercera respiración.

4. Como ayuda para poder contener la respiración y aguantar sin inspirar durante unos momentos, podemos concentrarnos en una imagen mental agradable o placentera.
5. Una vez que hayamos repetido de 5 a 8 veces el ciclo (de 3 inspiraciones y espiraciones seguido de un periodo de contención de la respiración), deberíamos sentir deseo de respirar con normalidad, estar relajados y con sueño. Respiramos entonces suavemente y con normalidad. El sueño nos vendrá fácilmente.

## OTROS HÁBITOS (que nos pueden ayudar)

▣► **Realizar un *planning*.** Nos ayudará a poner orden con las actividades que queremos llevar a cabo en nuestro día a día. El tener planificado las actividades diarias nos ayuda priorizar y tener claros nuestros objetivos.

▣► **Levantarse antes por la mañana.** Si eres de las personas que no tienen tiempo de realizar las actividades que te has propuesto a lo largo del día, ponte el despertador una hora antes de la que te levantes y realiza aquellas cosas que no te da tiempo a realizar durante el día. Madrugar te ofrece un tiempo extra que agradecerás para organizarte el día, realizar tus ejercicios físicos, mentales, leer, hacerte la cama u otras actividades que necesites y no encuentras tiempo durante otro momento del día.

▣► **Realizar una lista de tareas pendientes.** Realiza una lista de tareas con las actividades que debes realizar clasificándolas en 3 secciones.

▣► Tareas urgentes.

▣► Tareas importantes.

▣► Tareas necesarias.

- ▣▣▣ Esto te permitirá priorizar tus tareas y obtener más tiempo para las cosas que realmente necesitas.
- ▣▣▣ **Realizar una lista de tareas de no hacer.** Aquellas cosas que deseamos dejar de hacer como fumar, procrastinar, salir con una persona que no nos conviene...
- ▣▣▣ **Hacer una pausa de vez en cuando** en tus actividades diarias. Siéntate, cierra los ojos, dedica 5 minutos a respirar profundamente 3 veces y después hazlo de manera relajada y pausada, ¡notarás la diferencia!

## EPÍLOGO DEL CUERPO

A modo de repaso para terminar este ámbito sobre el cuerpo, recuerda que la actividad física combinada con otros hábitos hace que tu cerebro funcione mejor provocando una *simbiosis entre estos dos ámbitos*. Para que esto se realice, recuerda que debemos mantenernos en movimiento, caminar por lo menos 30 minutos al día (¡recuerda!: lo que se para, se muere), cambiar algunos de nuestros hábitos, como ser más ordenados (deshacerte de aquello que no utilizas), realizar algún ejercicio hormético que refuerce nuestro organismo (darte duchas de agua fría), mejorar nuestra alimentación (dejar los alimentos hipercalóricos y bajos en proteína), abandonar hábitos nocivos (como fumar) y dormir y descansar para recuperar nuestras fuerzas diarias.

¡Ahora es el momento! Una vez leído y aprendido algo más sobre la importancia en este ámbito del cuerpo, puedes elegir y priorizar aquellas cosas que necesitas cambiar. **La clave está en ti**, en este ámbito, significa que en ti reside la fuerza para empezar a cambiar los hábitos que necesites y elegir una actividad física que te ponga en movimiento, yo solo te he mostrado algunos de los caminos por donde puedes empezar. Empieza realizando el mínimo que puedas hacer para

poco a poco ir incorporándolo a tu estilo de vida. Muchos de los ejercicios y de las explicaciones, al igual que cualquier duda que te pueda surgir, la puedes consultar en la página web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com).

Y no olvides que no estás solo... TE ACOMPAÑO.

PARTE III

**EL ÁMBITO DEL ESPÍRITU**

**Te ayudo**

**V**amos ahora a adentrarnos en el último ámbito, el del *espíritu*, para poder llegar a nuestro objetivo final, encontrar el equilibrio que comenté al principio de este libro y que todos necesitamos para que nuestro ser viva en armonía, para poder vivir una vida más plena, más completa. Para poder vivir felices con nuestras circunstancias independientemente de las que sean en el momento presente, y no estar deseando cosas que perdimos u otras que anhelamos pensando que eso que nos falta es lo que cambiará nuestra vida, tenemos que descubrir que nuestra felicidad no depende solo de las cosas que tenemos o de las personas que nos rodean, sino de lo que nosotros somos, de cómo lo vivimos y lo interpretamos. Podríamos poseer muchas cosas, tener gran fortaleza física, mental, dinero, fama... y encontrarnos vacíos y sin sentido en nuestra vida porque no hemos descubierto esta parte esencial de nuestra existencia. Por eso necesitamos buscar en otro lugar que no sea lo material, en algo que no se percibe a un nivel consciente. Tenemos que buscar mucho más profundo, en otra dimensión, por eso vamos a ver ahora este último ámbito, algo fundamental, **el espíritu**, para poder conectar con las otras dos dimensiones y llegar a conseguir uno de los caminos que nos llevarán a encontrar lo que toda persona anhela: llegar a ser *felices*. Hasta ahora hemos visto la importancia y la necesidad que tienen mente y cuerpo de estar en simbiosis; ahora llega la hora de descubrir e incluir esta última dimensión, para poder formar un trípode que pueda sostener en equilibrio todo nuestro ser.

## CAPÍTULO I: En lo profundo de nuestro ser

### ¿DÓNDE ESCONDIERON LA FELICIDAD?

**E**n cierta ocasión se reunieron todos los dioses y decidieron crear al hombre y a la mujer; planearon hacerlo a su imagen y semejanza, entonces uno de ellos dijo:

---

*—Si los vamos a hacer a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro, fuerza e inteligencia igual a las nuestras, debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, de no ser así, estaremos creando nuevos dioses. Debemos quitarles algo, pero ¿qué les quitamos?*

*Después de mucho pensar uno de ellos dijo:*

*—¡Ya sé! Vamos a quitarles la felicidad, pero el problema va a ser en dónde esconderla para que no la encuentren jamás.*

*Propuso el primero:*

*—Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.*

*A lo que inmediatamente repuso otro:*

*—No, recuerda que les dimos fuerza. Alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está.*

*Luego propuso otro:*

—Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Y otro contestó:

—No, recuerda que les dimos inteligencia. Alguna vez alguien va a construir una máquina con la que pueda bajar y entonces la encontrará.

Uno más dijo:

—Escondámosla en un planeta lejano a la tierra.

Y le dijeron:

—No, recuerda que les dimos inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros.

El último de ellos era un dios que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás dioses; analizó en silencio cada una de ellas y entonces rompió el silencio y dijo:

—Creo saber en dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren.

Todos se volvieron asombrados y preguntaron al unísono:

—¿En dónde?

—La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera, que no la encontrarán.

*Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces ha sido así, el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva consigo.*

---

## CONECTAR CON TU INTERIOR

### MI EXPERIENCIA

Mi experiencia en este ámbito es también dilatada, mi madre me educó en una formación cristiana y, entre otras cosas, me enseñó a rezar, cosa que sigo realizando hasta el momento actual desde los cuatro años. Después de recibir la primera comunión, abandoné la práctica religiosa al no encontrar ningún tipo de satisfacción ni aliciente que me vinculase a seguir asistiendo a la iglesia. Recuerdo que vivía mi vida sin ninguna preocupación, ni por la religión, ni por la espiritualidad, ni por el alma, solo me ocupaba de mí mismo, de vivir lo mejor posible, de divertirme. Sí recuerdo, como he dicho antes, haber recitado las oraciones que me enseñó mi madre cada noche, rezaba a Dios agradeciendo por las cosas buenas que me había deparado el día o pidiéndole por las necesidades que pudiera tener, incluso en el servicio militar donde lo pasé bastante mal al principio, recuerdo haberme acercado a Dios a pedirle que me ayudase. Es en esta época, después de terminar el servicio militar, casarme y tener mi primer hijo, cuando tuve un primer acercamiento a Dios a través de unos acontecimientos en los cuales no encontraba sentido a vivir como lo estaba haciendo, con mi trabajo, con la mujer con la que me había casado, con los acontecimientos que no entendía. Yo estaba dispuesto en ese momento a romper con todo, cambiar de vida, separarme,

hacer mi voluntad, porque creía que la culpa de mi infelicidad la tenía el otro; mi mujer que no me quería como yo creía que me merecía, el jefe en el trabajo que no me valoraba lo suficiente, en definitiva, las circunstancias que estaba viviendo, sin saber que el problema residía dentro de mí, en mi egoísmo, mi falta de amor, en mi vacío existencial. Y fue en estas circunstancias, de manera inesperada, cuando tuve un primer contacto con Dios. Un día, acompañado de mi mujer, nos dirigíamos a la parroquia del barrio donde vivíamos, habíamos quedado con el párroco para hablar sobre el bautizo de nuestro hijo (yo no quería bautizarlo). Al entrar en la única sala que había, nos encontramos con un grupo que estaba reunido, el sacerdote me miró y, señalando su reloj, me recordó la hora a la que habíamos quedado y que todavía faltaban diez minutos, nos invitó a que esperáramos fuera hasta que terminase aquella reunión. Cuando nos disponíamos a abandonar la sala, la persona que estaba de pie y hablando cuando entramos nos invitó a quedarnos y a escuchar lo que estaban contando. Aceptamos (todavía no sé por qué) y nos sentamos a escuchar. De alguna manera me empezó a llamar la atención lo que estaba diciendo, hablaba del amor que Dios tiene a todos los hombres y que este amor era incondicional, pues nos ama tal y como somos y nunca nos abandona. Este amor se había manifestado en que nos envió a su hijo Jesucristo, el cual había muerto y resucitado por amor a los hombres y nos había entregado su Espíritu. Este Espíritu puede habitar dentro de nosotros y que, si queremos y aceptamos a este Dios en nuestro ser, en nuestro interior, se hará presente en nuestras vidas, nos ayudará, porque estaremos aceptando que hay algo más grande que nosotros, y nuestra vida cambiará. Aquellas palabras me tocaron en lo más profundo, Dios era amor y me amaba tal y como era sin que hiciera falta que cambiara nada, bastaba que yo quisiera y ese espíritu empezaría a obrar en mí. En mi interior dejé un resquicio a creer que aquello podía ser cierto,

que yo podría conectar con mi interior, que no estaba solo con mis problemas, ni con mis circunstancias. De alguna manera acepté a Dios y, con el tiempo, experimenté todo aquello que escuché y que se fue cumpliendo en mi vida, comenzando a aceptar (no a resignarme) mi realidad, experimentando que podía vivir feliz y en paz con aquello que tenía y que además era bueno. A partir de entonces y en estos últimos años he seguido viviendo confiado en que Dios es, está en mi interior, y cada día tengo esta experiencia de que soy algo más que materia, y me di cuenta de esta transformación, en parte, a través de momentos cotidianos en mi vida de los cuales antes no había sido consciente, de una sensibilidad especial que se había despertado en mi interior y que provocó el poder empezar a disfrutar de cosas sencillas como contemplar un paisaje, una puesta de sol, una florecilla, escuchar el silencio o simplemente mantener una conversación con mi mujer o un amigo compartiendo un café. Experimento dentro de mí que no estoy solo, que vivir es vivir con mayúsculas. Este descubrimiento fue para mí lo que realmente cambió mi vida, me dio otra perspectiva a mi manera de vivir, y no basar la vida solo en mis fuerzas, en lo material, en lo efímero, en lo caduco, en lo que era visible. Esto es lo que descubrí y experimenté, y quiero compartir, para poder poner mi granito de arena desde la máxima humildad, a aquellos que quieran y estén buscando esta dimensión, poder dar otro sentido a la vida y trascender a algo más grande de lo que realmente creemos que somos.

## DE LO REFERENTE AL ALMA

A través de mi experiencia intento transmitir cómo mi vida empezó a cambiar a través de este primer encuentro, por si puede ayudarte en este camino de descubrimiento que hemos comenzado. Quería subrayar que todo lo que exponga sobre este ámbito es un camino más, no es el único. Te invito

a descubrirlo si no lo has hecho todavía y, si lo encontraste ya, a que profundices más en él. Mi intención en este ámbito es poder ayudarte a conectar con lo profundo que hay en ti. También quería diferenciar entre dos aspectos antes de continuar, para ir asentando las bases en lo que vamos a profundizar, dos aspectos que no necesariamente van siempre unidos: la espiritualidad y la religión. Una persona puede ser espiritual y no ser religiosa o puede ser religiosa y no ser espiritual. La religión tiene que ver con la cultura en la que nos hemos educado o formado y la que nos han transmitido. Por lo general, una persona que ha nacido en la India tiene muchas posibilidades de ser hinduista (78 % de hindúes en la actualidad), la religión con mayor porcentaje, y será educado en esa religión con sus connotaciones y características específicas. No se consigue ser espiritual solo por ser religioso, puede haber personas religiosas o creyentes que no pongan en práctica sus preceptos ni vivan acorde con su religión (a través de las diferentes prácticas es como se debe llegar al espíritu) y no hayan conseguido ahondar en el espíritu. Tantas personas confiesan pertenecer a una religión y están muy lejos de alcanzar el espíritu real de esa religión. El espíritu es algo que podemos descubrir independientemente de si somos creyentes o religiosos, depende de aceptar que hay un poder más grande que nosotros, de aceptar un poder superior, permitir que entre en nuestro corazón y nos dé la paz, rechazar que estamos solos nada más que con nuestra experiencia y nuestra percepción del mundo y aceptar algo más grande, aceptar que hay un Dios y que nosotros somos parte de él. Tenemos una partícula, un gen, con el que venimos a este mundo, en lo más íntimo de nuestro ser, que nos evoca de una manera instintiva que somos parte de la creación, somos mucho más de lo que se ve y de lo que sentimos y lo puedes descubrir si estás dispuesto a escuchar en tu interior. Quizás todavía no estés listo para dejar que algo

nuevo entre en tu corazón, pero no hay prisa, solo debes saber que este paso está a tu alcance, a tu espera, cuando tú quieras y estés preparado. Mi intención en estos capítulos es ayudarte a conseguirlo.

## ¿DÓNDE RESIDE EL ALMA?

Psicólogos como Daniel Goleman o Howard Gardner, este último autor de las inteligencias múltiples (entre ellas, la inteligencia espiritual), tienen un concepto de lo espiritual que va más allá de lo religioso o incluso de lo cognitivo, hablamos de la necesidad que todos tenemos de alcanzar un conocimiento más profundo y sensible de nuestra realidad, ahí donde vernos nosotros mismos como parte de un todo, donde alcanzar un bienestar más elevado y alejado del ego y de solo fijarnos en lo material. El llamado «cerebro espiritual» es, en la actualidad, origen de múltiples investigaciones. Se pretende con esta ciencia entender cómo impacta la espiritualidad en nuestra mente y en nuestra salud física y emocional. Se ha demostrado que el cerebro de los monjes budistas, acostumbrados durante años a practicar la meditación, muestra un menor envejecimiento neuronal, mayor capacidad de memoria y retención e incluso una mejor resistencia a la sensación del dolor. Investigaciones recientes han descubierto, según científicos del Centro de Investigación de Neurociencia de la Universidad de Cambridge, la ubicación del alma en el cerebro humano. Un equipo de neurólogos pasó los últimos tres años estudiando miles de pruebas obtenidas por «imágenes por resonancia magnética funcional» que permiten a los científicos ver imágenes del flujo sanguíneo en el cerebro asociado con la actividad neuronal. Las imágenes generan y reflejan el momento en que las estructuras cerebrales se activan durante la ejecución de diversas tareas. Los investigadores notaron que, cada vez que le pedían a un paciente orar o meditar, la actividad cerebral

de repente se concentraba alrededor del epítalamo, especialmente en la glándula pineal (del tamaño de un guisante, conocida por la producción de melatonina). Después de las pruebas e investigaciones, determinaron que la glándula pineal era el centro de todos los pensamientos y creencias espirituales y religiosas dentro del cerebro y que actúa como sede de la actividad espiritual. Entonces, según los estudios científicos, tenemos una zona específica en nuestro cerebro, donde podríamos posicionar el alma, destinada a desarrollar una dimensión espiritual o trascendental, que también necesitamos cubrir y ejercitar para poder alcanzar un mayor equilibrio.

## ALMA Y ESPÍRITU

En nuestro yo interior podemos distinguir el **alma** (lo relacionado con lo emocional) y el **espíritu** (lo relacionado con lo espiritual). La mayoría de las veces utilizamos indistintamente estos dos términos cuando queremos referirnos a la parte incorpórea. Conocer mejor estos dos conceptos nos ayudará a diferenciarlos y poder ahondar un poco más en este ámbito.

El **alma** es la vida del hombre, un hombre sin alma no tiene vida. El alma es la sede de nuestra personalidad, de la voluntad y la vida natural, es el auténtico yo, **nuestro yo, es el alma**. Nuestra identidad, los elementos que nos hacen humanos están en el alma: el intelecto, los ideales, el amor, la emoción, el discernimiento, la capacidad de elegir, etc. son diferentes experiencias del alma. Al alma se le llama «hombre exterior» porque tiene contacto con las cosas externas, las que provienen del cuerpo, del exterior. Lo que constituye la personalidad del hombre es el alma y está constituida por la **voluntad**, el **intelecto**, y las **emociones**.

1. **La voluntad:** es el instrumento de nuestras decisiones y revela nuestro poder de elección, expresa nuestro sí o nuestro

no. Sin la voluntad, seríamos autómatas.

2. **El intelecto** (pensamientos y mente): manifiesta nuestro poder intelectual, la fuente de la sabiduría, el conocimiento y el razonamiento. Es un privilegio que Dios ha dado al hombre para que todo lo haga con juicio e inteligencia.

3. **Emociones**: facultad de nuestras simpatías o antipatías, podemos expresar amor u odio, sentirnos enojados, alegres, tristes o felices, determinan nuestro **estado anímico**. Su carencia haría el hombre insensible.

El **espíritu** es dar vida espiritual al cuerpo, al espíritu se le llama «el hombre interior» porque habita en lo profundo, oculto en la intimidad del ser humano que tiene que descubrirlo. Su principal actividad es tener contacto con Dios, recibir su calor y su favor, siempre y cuando la persona sea consciente de este privilegio y tenga un encuentro personal con esta fuente. El espíritu está constituido por la **conciencia**, la **intuición**, y la **comunión**.

1. La **conciencia**: conocimiento interior del bien y del mal, es el acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

2. La **intuición**: sinónimo de percibir, discernir, presentir, es la facultad de comprender las cosas instantáneamente sin necesidad del razonamiento.

3. La **comunión**: es la plena armonía que tiene nuestro espíritu con Dios, es la intimidad profunda con él.

Entonces podríamos decir que dentro del cuerpo está el alma y dentro del alma está el espíritu. El alma es algo inherente al hombre, nuestro ser, lo que somos, y estará con nosotros hasta que muramos. El espíritu es lo que está más dentro de nuestra alma, nos proporciona el contacto con la eternidad, con el creador, con lo que nos redimensiona. Tenemos que buscarlo

porque está en lo más profundo de nuestro ser, en nuestro interior, hay que ahondar mucho dentro de nosotros a través de un descubrimiento en el que experimentemos que es una parte fundamental en nuestra vida y que debemos cultivarla a través de la oración, la meditación, momentos de silencio, momentos de escucha, bajando a nuestro interior, a nuestro ser más profundo, vaciándonos poco a poco de nosotros mismos y empezando a descubrir el verdadero sentido profundo de nuestra existencia. Tenemos que descubrir que realmente esto es la parte más fundamental de nuestra existencia, de nuestro ser, una dimensión que solemos tener poco cultivada o todavía por descubrir. Basamos nuestra felicidad en las cosas materiales, tener una buena casa, un coche estupendo, salir los fines de semana a la montaña o a la playa, tener un buen trabajo y ganar mucho dinero, y eso ¡está bien!, pero hemos olvidado que también tenemos una parte espiritual, y esto hace que al final, de una manera inconsciente, cuando solo hemos puesto nuestra vida en las cosas materiales, descubramos que no somos capaces de encontrar la felicidad, provocando no quedar nunca satisfechos sin saber muy bien la razón. Debemos descubrir nuestro ser espiritual que dará sentido a todo lo que tenemos, a lo material, a los proyectos, a la familia, a los amigos, a poder compartir, salir de nosotros mismos y vivir agradecidos con lo que tengamos, tener paz, vivir en comunión con todo lo que nos rodea. Todos conocemos a personas que parecen de alguna manera más espirituales y otras que no, y no sabemos bien la razón. En este contexto algunos tendrán más dificultad para poder encontrar esta parte más profunda de nuestro ser, pero no tenemos por qué renunciar a ello. Una de las causas tiene que ver con cuál de nuestros dos hemisferios cerebrales es más dominante. Si es el hemisferio derecho, tendremos intrínsecamente la capacidad de ser más empáticos, más cooperativos, buscaremos el alejamiento del mundo, el encuentro con Dios y, entre otras, la dimensión de la inteligencia espiritual. Pero si, por el contrario,

tuviéramos más dominante el hemisferio izquierdo, tenderíamos más al conocimiento científico, a ser materialistas en exceso, tener puntos de vista difíciles de cambiar y poco interés por lo espiritual. Alguien así se convierte en una persona fría y rígida, le resulta difícil empatizar y ve las cosas de forma dualista, un dentro de nosotros y un fuera. Las personas que tienen el hemisferio derecho más dominante parten con ventaja, digámoslo así, en esta búsqueda de lo espiritual, sobre los que tienen más dominante el hemisferio izquierdo (seguro que has reconocido cuál es tu hemisferio dominante). Debemos equilibrar esta parte uniendo los dos hemisferios, para que trabajen en simbiosis y nos ayuden a profundizar en este ámbito, independientemente de que seamos más o menos espirituales. Por eso la necesidad de practicar a diario meditación, oración, silencio... que veremos en próximos capítulos, y que serán algunas de las cosas que nos ayudarán en encontrar el equilibrio.

---

## EL ÁRBOL CONFUNDIDO

*Había una vez un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste, el pobre tenía un problema: no sabía quién era.*

*—Lo que te falta es concentración—le decía el manzano—. Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¿Ves qué fácil es?*

*—No lo escuches—exigía el rosal—, es más sencillo tener rosas. ¿Ves qué bellas son?*

*El árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían y, como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez*

*más frustrado. Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:*

*—No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: no dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas, sé tú mismo, concóctete y, para lograrlo, escucha tu voz interior.*

*Y, dicho esto, el búho desapareció.*

*—¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...? —se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y, cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole:*

*—Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión, «cúmplela».*

*Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y solo entonces el jardín fue completamente feliz.*

---

## VIVIR CON PROPÓSITO

Sé tú mismo, los demás puestos están ocupados.

(Oscar Wilde)

Seguramente hayamos tenido la experiencia, en algún momento a lo largo de nuestra vida, de haber querido ser de otra manera, haber intentado cambiar, haber luchado por no ser quienes somos, no aceptar la realidad y vivir en nuestro interior una dicotomía por ser quienes somos y a la vez buscar ser de otra manera. Quizás sea el momento ahora, en este tiempo que hemos entrado en la búsqueda de nuestro interior, para descansar y dejar de luchar de esa manera, probar otro camino que nunca te has atrevido a iniciar y que ahora vamos a empezar a recorrer, empezar a profundizar en nuestro interior a nivel existencial, a ver realmente lo verdaderamente importante, la esencia de nuestro ser. Cada uno de nosotros debe preguntarse: **¿Quién soy yo? ¿Para qué vivo? ¿Qué es lo importante en mi vida? ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Sería feliz si consiguiera lo que persigo?** Las respuestas a estas preguntas están dentro de ti, a un nivel interior, a un nivel inconsciente; residen en tu alma, tu identidad que, como ya hemos dicho en páginas anteriores, es algo que nace con tu persona, habla de tus gustos, de tus prioridades, de tus defectos y de tus virtudes. Habla de quién eres. Hay muchas cosas (como ya hemos visto en el ámbito de la mente) que podemos cambiar, pero hay otras (en nuestra alma) que no, porque son nuestra esencia. Debemos descubrir quiénes somos, aceptarnos y descubrir lo mejor que llevamos dentro. Todos nacemos con una gran capacidad que tenemos que encontrar, lo mejor de nosotros mismos y que nos hace ser únicos e irrepetibles. No hay dos personas iguales («cuando naciste se rompió el molde») por eso no podemos intentar ser otra persona, debemos ser nosotros mismos, descubrir el don que se

nos ha regalado, sacarlo y ponerlo al servicio y empezaremos a encontrar la esencia de lo que somos. Seguramente, las primeras veces que busques en ti, tendrás dudas, incertidumbre, inseguridades y miedos, porque descubrirás cosas en lo más profundo que llevaban ocultas mucho tiempo y el destaparlas provocará momentos en los que nos encontraremos mal, no entenderemos bien qué nos ocurre y queramos rechazar lo que nos hace sufrir; descubriremos cosas de nosotros mismos que no conocíamos, esto es normal (sobre todo para aquellos que nunca han mirado en su interior), pero no tenemos que dejarnos vencer por ello, no debemos huir de nosotros mismos, tenemos que aprender a sentir lo que nos toque y necesitamos sentir. Estamos intentando llegar a lo más profundo de nosotros mismos, poco a poco irán apareciendo certezas, descubriremos nuestra verdadera identidad y tendrás más claras las cosas que son más importantes y en las que tienes que poner tu vida y descartar aquellas que realmente nunca te han llevado a la felicidad. Cuando hemos puesto nuestro anhelo de felicidad en las cosas materiales, como tener una casa nueva, un coche, terminar la carrera, casarnos... hemos ido creando unas expectativas de felicidad cada vez que hemos ido consiguiendo alguna de esas cosas que nos habíamos propuesto. Cuando conseguimos un logro nuevo en nuestra vida, recibimos en nuestro cerebro un estímulo de recompensa por medio de la dopamina, endorfinas... El resultado es que esta sensación «placentera» dura un tiempo (todos los que hemos comprado un coche nuevo hemos tenido esta experiencia, los dos o tres primeros días son maravillosos y, a partir de la siguiente semana, pasa a ser otro objeto más que poseemos), siempre tenemos que seguir consiguiendo cosas para tener esta sensación de felicidad, por eso nunca estamos satisfechos, nos cansamos de lo que tenemos, nos aburrirnos de todo aunque sea muy bueno, siempre anhelaremos algo nuevo, nunca será suficiente, tendremos que seguir adelante

para buscar un nuevo objetivo que nos satisfaga y consiga esa recompensa. Debemos descubrir que los bienes materiales no llenan el vacío del alma, la satisfacción viene de dentro, de descubrir lo que ya tenemos, lo que siempre hemos tenido, de encontrar... ¿qué?: **la clave está en ti**. Por eso necesitamos dar un pasito más, salir de nuestra zona de seguridad, de lo que conocemos, de nuestra percepción de lo que es la vida, **descubrir** ¿quién soy yo?, ¿cuál es el propósito de mi vida?, ¿para qué vivo?, porque este anhelo de felicidad **solo se sacia en el espíritu**.

## SIN ESCAPATORIA

La muerte es algo que no debemos temer, porque mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos.

(Antonio Machado)

Según las estadísticas, en todo el mundo más de 8 de cada 10 personas se identifican con un grupo religioso, podemos decir que el 84 % de la población mundial tiene alguna creencia religiosa (cristiana, musulmana, hindú, budista, judía, religiones populares o tradicionales, etcétera) y un 16 % no tiene afiliación religiosa, pero tienen alguna creencia espiritual universal, un poder superior o un dios a su manera. Entonces el hombre tiene una necesidad imperiosa de creer en algo, debemos cubrir nuestro anhelo de inmortalidad, de perpetuidad, de perdurar, de dar sentido a nuestra existencia, porque si algo hay seguro y no lo podemos cambiar de ninguna de las maneras es que algún día dejaremos de existir, moriremos, dejaremos de ser y, ante esta realidad inmutable, el hombre necesita dar sentido a su existencia. La muerte es la esencia misma de la vida, es la verdad a la que todos nos enfrentamos antes o después y está constantemente presente en nuestra

existencia. Dependiendo de la creencia que tengamos acerca de la muerte, así viviremos. Necesitamos aferrarnos a pensar que existe algo, como dijo Immanuel Kant: «Todo individuo tiene una necesidad de creer en algo, para darle un sentido a su existencia». Y sobre esta necesidad de tener que «creer en algo» también escuché en cierta ocasión decir al ya fallecido y admirado psiquiatra, escritor y catedrático **Dr. Vallejo Nájera**, en una entrevista de televisión, que la idea de creer en algo era beneficiosa en todos los sentidos para el hombre. Afirmaba que creer en Dios provocaba que nuestra vida fuera más plena, buscando ser mejor, viviendo en paz, y que creer en Dios te hacía más feliz, te daba una esperanza porque piensas que tu vida no termina con la muerte, sino que se transforma. Lo interesante de este argumento que me llamó la atención es que terminó realizando una pregunta retórica: «¿Y si al final todo en lo que hemos creído fuera una quimera? Si no existiera nada, no existiera Dios, ¿habría sido en vano ser creyente en nuestra vida?». Y continuó diciendo: «Al contrario, el creer que existe algo provoca en nosotros vivir más felices, con esperanza; mientras hemos vivido, hemos estado convencidos de que la muerte no era el final, sea verdad o sea mentira que exista algo, hemos tenido este convencimiento que nos ha ayudado incluso a un nivel psicológico en comparación con aquellas personas que no creen en nada y de alguna manera viven siempre con el miedo a morir, a dejar de ser. Nosotros vivimos de alguna manera alienados sin pensar en lo que realmente es parte de nuestra vida, y no nos damos cuenta de que tenemos que morir, hasta que alguien cercano a nosotros muere. Cuando perdemos a un ser querido, alguien que era muy importante para nosotros, nos provoca gran dolor su pérdida y nos pone por unos días a prueba, colocándonos en nuestra realidad, siendo conscientes de lo efímero que es todo, lo pasajero, que nada permanece, y nos encontramos dándonos cuenta de lo absurdas que son muchas de nuestras

preocupaciones, pero rápidamente en poco tiempo olvidamos todo y seguimos con nuestra vida. El tomar conciencia de lo inevitable supone un proceso de maduración, es encontrarnos con nosotros mismos, no sabemos cómo sucederá cuando llegue, lo que sí sabemos es que llegará un momento en que tal como conocemos nuestra forma de vida se transformará. Ser consciente de este momento nos hace ver la vida de un modo más realista, tener más presente la muerte. El famoso psiquiatra **Carl Gustav Jung** dedicó reflexiones muy profundas acerca de la muerte: «Las personas, cuando viven con miedo al fallecimiento, se petrifican muriendo antes de tiempo, ya que no viven pensando de acuerdo a las líneas de la naturaleza». La muerte pone fin a nuestra mente, cuerpo y alma en esta tierra, pero continúa viva. Como recitaba **San Francisco de Asís** en el *Cántico de las criaturas*: «Alabado seas, mi señor, por nuestra hermana muerte corporal, de la cual ningún hombre viviente puede escapar». «La hermana muerte» que vendrá a visitarnos cuando el propósito de nuestra vida haya terminado.

## CAPÍTULO II: Reencuentro

### ELEGIR LA VIRTUD

**A**hora que tenemos más claro qué cosa es el espíritu, vamos a seguir hablando en este capítulo sobre cómo descubrir y reencontrarnos con nuestra verdadera esencia que, por diferentes circunstancias, hemos olvidado y vamos a ver la manera de recuperarla si queremos encontrar nuestro verdadero ser. Perdemos nuestra verdadera identidad cuando nos alejamos de la dimensión espiritual y necesitamos recuperarla si queremos ver cambios sustanciales en nuestra vida.

¿Recuerdas cuando eras niño? ¿Cómo vivías? ¿Cómo *sentías*? En algunos momentos del camino entre la niñez, la adolescencia y la adultez, hemos perdido esa parte con la que nacimos de estar siempre contentos y entusiasmados por vivir, tener sencillez de corazón, disfrutar con todo lo que nos rodeaba, compartir lo que tuviéramos, estar siempre alegres, conversar con cualquiera que te encontraras, aunque no lo hubiéramos visto nunca, no tener miedo a lo que deparase el futuro, vivir confiados... Una de las claves de recuperar nuestro espíritu es **«volver a nacer de nuevo»**, como dijo **Jesús de Nazaret**. Volver a ser como niños, recuperar ese espíritu. Algunas de las virtudes, como el amor, el perdón, la gratitud... son algunas de las virtudes que podemos recuperar si nos reencontramos con esta dimensión. Estas virtudes que tenemos y que están ocultas en lo más profundo de nuestro corazón por diferentes motivos: los afanes de la vida, el prestigio, el deseo de ser el primero, el poder, el dinero... Las podemos recuperar y ver de nuevo esos frutos en nosotros; sin darnos cuenta, empezará a cambiar nuestra manera de vivir, de ser y de estar en el mundo, e iremos recuperando poco a poco nuestra esencia.

**El problema del hombre no está en la bomba atómica, sino en su corazón.**

(Albert Einstein)

## EL EGO

Cuando vivimos solo centrados en lo material, sin dar más amplitud a nuestros horizontes, solo podremos experimentar lo que percibimos por los sentidos, obviando una dimensión fundamental del hombre e impidiéndonos experimentar un estado de plenitud, de felicidad. Cuando solo vivimos centrados en nuestra zona de seguridad, en nuestra percepción de lo que es el mundo, nuestras ideas, nuestras creencias, nuestros valores... no caemos en la cuenta de que vivimos en un mundo mucho más extenso que tiene muchas más vertientes, más perspectivas, con multitud de opciones. Debemos de abrir nuestras miras, salir fuera de nosotros, dejar de pensar que lo nuestro es lo mejor y lo único, porque si vivo solamente mirando a mi ombligo, a mi mundo, y creo que es lo único que hay, que fuera de mis límites no hay posibilidades, tendré que hacer todo lo posible por defenderlo, por no perderlo, para que nadie me lo quite (es mi zona de seguridad y no la puedo perder), y si alguien me lo quiere quitar me tendré que defender como sea, haciendo lo que haga falta, llegando a la violencia o soltando la «bomba atómica» si fuera necesario. Esto está en el corazón del hombre cuando solo se mira a sí mismo, y esto es lo que provoca que tengamos que ofrecérselo todo a nosotros mismos, vivir para nosotros.

**El hombre está condenado a dárselo todo a sí mismo.**

(San Pablo)

O sea, que vivir de esta manera es como tener una condena (esto ocurre a un nivel inconsciente, no percibimos que esto

sea así, experimentamos sus consecuencias como cuando decimos tantas veces que estamos mal y no encontramos explicación a lo que nos pasa), es pensar solo en nosotros mismos. Es lo que significa el «ego», un exceso de valoración que se tiene sobre sí mismo, el hombre se vuelve arrogante, presuntuoso, pierde la perspectiva de sí y de los demás y hay un distanciamiento producido por demostrar que se está por encima de los demás al tener que afirmar que siempre tienes razón. Es la consecuencia de vivir egoístamente sin ningún tipo de virtud. Esto ocurre porque vivimos sin esta dimensión espiritual que es la que nos impulsa a salir de nosotros mismos, a buscar fuera de nuestra zona de seguridad, nos redimensiona a reconocer que existen otros valores, a vivir con más libertad sobre las cosas materiales. En esta libertad que nos proporciona el espíritu tenemos opción para elegir y, entre otras, aparece la **virtud**, que trata de *cómo* hacer el bien a través de la justicia, la verdad, la belleza, hacer lo que está bien, y evitar lo que está mal. Permite a la persona dar lo mejor de sí misma. **Si elegimos la virtud**, veremos cómo creceremos madurando en un camino que nos llevará a cambiar el ego (tener miedo a salir de tu zona de confort, tener falsa autoestima, buscar siempre la aprobación, intentar atraer la atención del resto, evaluar constantemente a la gente, reaccionar con ira o rabia) por la virtud (el amor, el perdón, la humildad, la compasión, la prudencia, la fortaleza, la justicia, la honestidad...). De todas las virtudes que podríamos enumerar, vamos a ver, bajo mi experiencia, la que es la principal y de la que emanan todas las demás...

## EL AMOR.

**El amor saca amor.**

(Santa Teresa de Jesús)

El amor es, a mi entender, la razón por la que hemos venido a este mundo, a amar y a ser amados. En el mundo podemos encontrar diferentes tipos de amor: amor filial, amor romántico, amor sociable, amor compañero, etc. Nos damos cuenta de que el amor es el motor que mueve el mundo, la cultura, el arte, la música..., pero todos estos tipos de amor son reflejo del AMOR que va más allá de nuestras fuerzas y no tiene límites. Esto lo podemos degustar si nos paramos un momento a pensar lo que realmente nos satisface de verdad; nos daremos cuenta de que el hombre se realiza haciendo el bien, cuando somos capaces de salir de nosotros mismos y hacer algo por los demás. De esto la gran mayoría tenemos experiencia cuando realizamos cualquier acto de altruismo y percibimos un sentimiento de habernos realizado. Da igual lo que hagamos, ayudar a alguien que nos necesite, dar un donativo a un pobre, ir a visitar a alguien al hospital, etc. Es verdad que nos cuesta dejar de hacer nuestras cosas o perder un poco de nuestro tiempo por los demás, pero las veces que conseguimos realizarlo, experimentamos intrínsecamente una satisfacción que no podemos comparar con ninguna otra cosa. Nuestro corazón solo se sacia con el amor, toda nuestra vida es un reflejo de lo que hacemos, cuando aprendemos a amar de esta manera ya no volvemos a hacer daño a nadie, abandonamos todo tipo de crítica. Una vez que experimentamos el amor dentro de nosotros, estaremos sin temor, confiados. Si amamos es porque también nos sentimos queridos, es entonces cuando nosotros podremos exteriorizar este amor que tenemos dentro y que podremos expresar en los demás, **solo una vida vivida para los demás merece la pena**. El amor con mayúsculas hace que salgamos de nosotros mismos, que nos donemos, que podamos perder las veces que sean necesarias sin importarnos, que podamos estar atentos a las necesidades del que tenemos al lado, salir de nuestro egoísmo, empezar a vivir de manera distinta, con sentido, sin

estar esperando a que sean los demás los que me quieran, me consideren, me reconozcan. El amor nos cambia, nos transforma. Posiblemente hayas tenido la experiencia de tener en tu interior una dicotomía, querer amar al otro y no poder. Porque hemos intentado amar por nuestras fuerzas, incluso a las personas que queremos (nuestros padres, hermanos, nuestra pareja) y en el fondo sabemos que nos realizamos haciendo esto, intuimos qué es lo que realmente debemos de hacer: AMAR, porque, además, es la verdad. Pero no podemos y quedamos frustrados porque nuestra esencia es amar, amar a las personas que tienes a tu alrededor y que, por sus defectos o porque no son como nosotros quisiéramos o por lo que sea, no somos capaces de amar en esta dimensión, más allá de nuestras fuerzas, y no podemos porque esto es un amor sobrenatural que, para conseguirlo, tenemos que ahondar en el espíritu que está en nuestro interior. Este amor está dentro de nosotros y tenemos que descubrirlo para experimentar que, una vez encontrado, lo podemos donar a los demás. Descubrirás que la esencia de este tipo de **AMOR** es darse, entregarse, perdonar.

El amor tiene el poder de curarnos las heridas y a la vez nosotros el de proyectarlo en los demás. Cuando somos capaces de amar en esta dimensión, en nuestro interior aparece la **BELLEZA**, podemos empezar a **reconocer** lo maravilloso que es nuestro mundo, el equilibrio de todo lo que nos rodea para que pueda darse la vida, porque empezaremos a ver con otros ojos, con los ojos de nuestro espíritu.

**No hay quietud en la mente que solo piensa en sí misma, ni habrá nunca paz en el espíritu que sigue todos sus impulsos y no valora otra cosa que a sí mismo.**

(Calígula)

## LA BELLEZA

Donde hay virtud, hay belleza y felicidad.

(Anónimo)

Este tipo de belleza, como hemos visto, es un fruto que surge cuando amamos, perdonamos, somos conscientes de que tenemos este espíritu dentro de nosotros y de repente un día nos damos cuenta y nos paramos a contemplar una flor, o cómo trabaja una hormiga, o un paisaje que siempre ha estado ahí y nunca me había parado a contemplar, y nos damos cuenta de la maravilla de la que estamos rodeados, que todo está hecho de un equilibrio fantástico, con su multitud de colores y olores, sus diferentes formas, multitud de aspectos diferentes, nada es igual, cada día amanece de distinta manera, cada día todo es nuevo. La belleza es algo también intrínseco al hombre, nos atrae lo bello, una cumbre nevada, un bosque frondoso, la inmensidad del océano. El hombre siempre ha intentado y sigue intentando plasmar de alguna manera las singularidades que tiene nuestro mundo (a través de las artes, la escultura, la pintura...). Cuando es capaz de descubrir esta belleza que surge desde el interior y de descubrirla todos los días independientemente de los acontecimientos que está viviendo, el hombre es capaz de bendecir y agradecer cada día por todo lo que tiene, porque si está sintiendo este nuevo espíritu significa que ya tiene este amor dentro, tiene este espíritu. Podemos descubrir la belleza bajo cualquier circunstancia, no solo cuando las cosas van bien, somos capaces de percibir la belleza en cada instante, también cuando los acontecimientos son adversos.

**Ana Frank**, estando oculta con su familia en una buhardilla de unos almacenes de Ámsterdam, durante la ocupación nazi, cuenta en su diario: «**La belleza permanece incluso en la desgracia; si la buscas, descubres más felicidad y recuperas**

**tu equilibrio**». Esto la hace mirar con unos ojos diferentes, Ana Frank podía observar lo bello, incluso en mitad del horror, a esto nos ayuda el trascendernos, el mirar más allá de donde llegan nuestros límites humanos. Debemos descubrir que nuestra vida es algo más de lo que vemos y percibimos, aun cuando las cosas que nos ocurren no nos gustan o no las entendemos.

### GRATITUD

Debemos ser agradecidos por la vida que tenemos. Como dijo el mismo **Leonardo da Vinci**: **«El que no valora la vida no se la merece»**.

Tenemos que aprender cada mañana a mirar con unos ojos distintos, de amor, de expectación, de novedad, a sorprendernos del nuevo día que amanece y descubrir la belleza que hay en cada momento y que te rodea. Aprender a dar gracias cuando te despiertas por la mañana y, en vez de renegar por los acontecimientos que tienes en ese día, bendecir (decir bien) por todo lo que tenemos, sea mucho o poco. Simplemente porque abrimos los ojos otro día más, porque comes todos los días, porque abres el grifo y sale agua caliente, porque tienes personas que te quieren cerca de ti. Deberíamos valorar lo que tenemos y cada mañana dar gracias a Dios y así podremos experimentar que este pequeño gesto hace que comiences el día de diferente manera.

### MI EXPERIENCIA

Esta lección de vida empecé a descubrirla y a ser consciente de ella cuando por motivos de trabajo viajaba por diferentes países de Sudamérica, especialmente en Perú, trabajando con una organización que realizaba ayuda asistencial a las zonas más deprimidas. En la etapa en la que yo estuve, la

ayuda se estaba realizando en los nuevos asentamientos (personas sin vivienda ni recursos para poder adquirirla se asentaban en zonas libres que encontraban y ocupaban) que se fueron produciendo en una zona a las afueras de Lima, concretamente en los arenales que finalizaban en el océano (Pachacútec), ya que no quedaba otro espacio más adecuado para poder ocupar. Las familias llegaban con lo que tenían de ropa, enseres, etc. Delimitaban una parcela de 10 m<sup>2</sup> aproximadamente y construían con esteras una especie de chabola; allí empezaban a vivir con todo tipo de carencias: sin luz eléctrica, sin agua, sin baños, sin carreteras, sin colegios, sin sanidad, sin transporte público, sin teléfono... Nosotros llegábamos y hacíamos una labor social integral hasta donde llegaban nuestros recursos: comedores, escuelas, centros médicos... Un habitante en Pachacútec vivía con un dólar diario (tres soles peruanos), 10 litros de agua, una comida al día y, si quería buscar trabajo o llevar a sus hijos al colegio, tenía que coger tres autobuses. En este ambiente y en uno de los primeros asentamientos que se produjeron, aterricé yo desde Madrid. Era impresionante ver aquellos arenales llenos de esteras y personas deambulando de acá para allá portando enseres y buscando qué comer, agua o algún utensilio que se pudiera aprovechar. Visitamos familias, escuchábamos sus necesidades y una de las familias, que pertenecía a nuestra ONG y que estaba de voluntaria viviendo en la zona, me invitó a comer y a dormir esa noche en otro espacio aledaño. Pasar en este ambiente apenas 12 horas fue suficiente para darme cuenta de la cantidad de cosas que ya echaba de menos. A las 6 de la tarde era de noche y no había luz en la calle. Después de la cena dedicamos un tiempo a charlar. Me enseñaron la estancia donde iba a pasar la noche y en torno a las 22:00 h estaba metido en una especie de catre. Me desperté a las 2 de la mañana, todo estaba rodeado de una profunda oscuridad, no había luz ni en la estancia ni en la calle. Sentí la

necesidad de ir hasta la nevera, como era costumbre en mi casa cuando me despertaba, a beber un poco de leche, pero me di cuenta de que ni tan siquiera podía beber agua del grifo, no había ¡claro! Por un momento me invadió el temor. Todo sumido en la oscuridad, se escuchaban ruidos en el exterior, ladridos de perros, y me habían inflado a picotazos las pulgas. En esos momentos pensé: «Si me ocurriera algo grave no sé qué podría hacer». Estaba solo, no tenía teléfono, no había un centro médico, no tenía coche, y por un momento pude sentir la incertidumbre, el miedo, la desesperanza que tantas personas que vivían allí tendrían a diario. Cuando volvía en el avión de retorno a Madrid, pensé en aquella experiencia y lo que yo tenía en mi casa, y que tantas veces no valoraba. Nunca lo he olvidado, me ayudó a vivir agradecido con lo que tengo, sea mucho o poco, a ver que hay muchas personas en el mundo que viven en muchas peores condiciones y seguramente nunca llegarán a tener ni una parte de lo que yo tengo. También me ayudó cuando visité a diferentes familias viviendo en una gran miseria y cómo estaban dispuestos a compartir lo poco que tenían, personas con una gran humildad que, desde esa posición, decían que daban gracias a Dios porque estaban con su familia, habían encontrado un sitio donde asentarse y se sentían agradecidos. Vivían solo con menos de lo necesario y se sentían felices. Desde entonces, en mi vida cada mañana cuando me levanto doy gracias a Dios porque tengo un día más para vivir y disfrutar de este mundo, porque tengo una casa con todas las comodidades necesarias, tengo un coche aparcado en el garaje, un trabajo y me puedo dedicar a lo que me gusta. Esta experiencia y otras muchas que tuve en ese tiempo me impulsan a valorar hoy todo lo que tengo y a no olvidarme de tantas personas que pasan necesidad en el mundo.

## HAY MÁS FELICIDAD EN DAR QUE EN RECIBIR

---

### Reflejo de la vida

*Una noche tormentosa hace muchos años, un hombre mayor y su esposa entraron a la recepción de un pequeño hotel en Filadelfia. Intentando conseguir resguardo de la copiosa lluvia, la pareja se aproximó al mostrador y preguntó:*

*—¿Pueden darnos habitación?*

*El empleado, un hombre atento con una cálida sonrisa, les dijo:*

*—Hay tres convenciones simultáneas en Filadelfia... todas las habitaciones de nuestro hotel y de los demás están ocupadas.*

*El matrimonio se angustió, pues era difícil que a esa hora y con ese tiempo espantoso pudieran conseguir dónde pasar la noche. Pero el empleado les dijo:*

*—Miren... no puedo enviarlos afuera con esta lluvia. Si ustedes aceptan la incomodidad, puedo ofrecerles mi propia habitación... yo me arreglaré en un sillón de la oficina.*

*El matrimonio lo rechazó, pero el empleado insistió de buena gana y finalmente terminaron ocupando su habitación.*

*A la mañana siguiente, al pagar la factura, el hombre pidió hablar con él y le dijo:*

*—Usted es el tipo de gerente que yo tendría en mi propio hotel... Quizás algún día construya un hotel para devolverle*

*el favor que nos ha hecho.*

*El conserje tomó la frase como un cumplido y se despidieron amistosamente.*

*Pasados dos años, el conserje recibió una carta del hombre donde le recordaba la anécdota y le enviaba un pasaje de ida y vuelta a Nueva York con el pedido expreso de que los visitase. Con cierta curiosidad, el conserje no desaprovechó esta oportunidad de visitar gratis Nueva York y acudió a la cita.*

*En esta ocasión, el hombre mayor lo llevó a la esquina de la Quinta Avenida y la calle 34, señaló con el dedo un imponente edificio de piedra rojiza y le dijo:*

*—¡¡Este es el hotel que he construido para usted!!*

*El conserje lo miró anonadado y apenas atinó a balbucear:*

*—Usted me está haciendo una broma, ¿verdad?*

*—Puedo asegurarle que no —le contestó con una sonrisa cómplice el hombre mayor.*

---

*Y así fue como William Waldorf Astor construyó el Waldorf Astoria original y contrató a su primer gerente de nombre George C. Boldt (el nombre del conserje de la noche lluviosa).*

Todo el mundo es un reflejo de nosotros mismos y vemos a los demás como nos vemos a nosotros. Entonces, si nosotros somos generosos, amables, dadivosos, reflejaremos esta visión en los demás y, de la misma manera, si fuéramos míseros, rácanos, huraños... pensaríamos que las personas que

nos rodean viven de una manera avariciosa y que esta manera de estar en el mundo es la normal, no compartir, no ayudar, no repartir. Como hemos visto en la anterior historia, cuando uno es capaz de dar hasta lo poco que tiene (su cama), al final acaba recibiendo cien veces más, siendo gerente en un gran hotel de la ciudad de Nueva York. ¡Ciertamente!, el compartir, el salir de nosotros mismos, practicar la bondad, se convertirán en otros de los frutos que iremos descubriendo si aceptamos tener este encuentro en lo más profundo de nuestro ser. Todos tenemos muchísimas cosas que no utilizamos y, al no desprendernos de esas cosas viejas, no dejamos espacio para que entren otras nuevas. Te invito a que te deshagas de todo aquello que sabes que no necesitas y dejes más espacio a tu mente y a tu alma; cuanto más tenemos, más tenemos que defender. Regala todo lo que no necesites, libérate de todas aquellas cosas a las que te sientes atado, pero que en el fondo no necesitas. Debemos actuar, salir de nosotros mismos. Cuando estamos mal por cualquier circunstancia, pensamiento, etc., nos ayudará realizar un acto de donación, dejar de pensar en nosotros mismos y darles vueltas a nuestros problemas y recibiremos un consuelo grande. Primero en tu mente, porque te libera del pensamiento disruptivo que tengas, y después en tu alma, **¡esto no falla!** Puedes, por ejemplo, llamar o visitar a alguien, pasar tiempo con personas que hace tiempo que no ves, donar sangre, dar un donativo a un pobre, o a una entidad benéfica. Recibiremos un bien inmenso, siempre que salgamos de nosotros y nos acerquemos a los demás.

## CAPÍTULO III: Un último paso más

### PARA Y MEDITA

Todos los problemas de la humanidad se deben a que el hombre es incapaz de permanecer tranquilamente sentado y solo en una habitación

(Blaise Pascal)

**H**asta ahora hemos estado viendo la importancia de ahondar en nuestro interior y buscar, en lo más profundo de nuestro ser, esta parte que tiene que conectar con ese poder que es más grande que nosotros. Hemos repasado la necesidad de descubrir en nosotros la parte espiritual, por los beneficios que nos reporta y porque es una parte esencial del hombre. Hemos visto, entre otros, qué cosa es el alma y el espíritu, buscar el propósito de nuestra vida o los frutos que lleva implícitos, como la virtud, el amor, la belleza... Ahora llega el momento de pararnos y actuar, vamos a ver algunas formas de poder llegar a esta parte más profunda, de llegar a nuestro espíritu.

---

### CÓMO APRENDER A VOLAR

*Un rey recibió, como obsequio, dos pequeños halcones, y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el maestro le informó al rey de que uno de los halcones estaba perfectamente, pero que al otro no sabía qué le sucedía, no se había movido de la rama donde lo dejó desde el día que llegó.*

*El rey mandó llamar a curanderos y sanadores para que vieran al halcón, pero nadie pudo hacer volar al ave.*

*Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió. Al día siguiente, por la ventana, el monarca pudo observar que el ave aún continuaba inmóvil. Entonces decidió comunicar a su pueblo que ofrecería una recompensa a la persona que hiciera volar al halcón.*

*A la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente por los jardines. El rey pidió a su corte que le trajeran al autor de ese milagro. Su corte rápidamente le presentó a un campesino. El rey le preguntó:*

*—¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago?*

*Intimidado, el campesino le dijo al rey:*

*—Fue fácil, mi rey, solo corté la rama, y el halcón voló, se dio cuenta de que tenía alas y se lanzó a volar.*

---

Esta historia nos ayuda a ver que hay veces que no sabemos cómo emprender el vuelo en nuestra vida, estamos apoyados en «nuestra rama», donde nos encontramos seguros, y no sabemos de la maravilla de poder volar. Pensamos que nuestra vida es solo lo que conocemos, lo material (la rama), la seguridad (estar apoyado), lo estable. Vemos volar a otros creyendo que esos que vuelan sí que tienen potencial para volar. Tenemos que descubrir que también podemos volar simplemente dejando que nos corten la rama (siendo humildes y dejándonos enseñar), descubrir que hay otras opciones, descubrir que tenemos alas. Debemos emprender el vuelo, experimentar que podemos volar, redescubrir para nosotros

la dimensión espiritual que no pertenece al mundo material. Podrás conocer otros horizontes, descubrir otros árboles donde posarte. Para descubrir esta dimensión necesitamos aceptar retos nuevos como buscar el **silencio**, tener momentos a solas. Jesús de Nazaret se retiraba constantemente a orar a su padre, Buda se retiraba apartado a buscar la iluminación. Elige esos momentos antes de que se levanten en casa, momentos de sosiego, de paz, y busca en tu interior, dedica tiempo a leer libros de sabiduría, necesitamos familiarizarnos con esta nueva dimensión. Lo que estoy proponiendo es comenzar una nueva aventura, un nuevo camino que se encuentra dentro de nosotros y que podemos empezar a recorrer. Ahora llega el momento, si quieres, de descubrir más y practicar. Veamos algunas de las diferentes formas de poder acercarnos, al fin, a nuestro ámbito espiritual, dejémonos cortar la rama donde estemos apoyados, nuestras creencias, nuestra percepción y descubramos que tenemos alas, y podemos volar.

### ORACIÓN/MEDITACIÓN/CONTEMPLACIÓN

A primera vista pudiera parecer que estas tres formas diferentes de expresión son lo mismo, vamos a ver las diferencias que hay entre ellas. Debemos descubrir cuál es la forma más sencilla para comunicarnos con Dios. Puede ser a través de la oración, de la meditación o de la contemplación, tenemos que descubrir cuál es la que más nos ayuda a poder profundizar en este encuentro que estamos buscando. Debemos realizarlo desde nuestro corazón, desde la intimidad. Como ya dijimos al principio de este ámbito, el espíritu está en lo más profundo de nuestro ser y ahí debemos buscarlo. Hay que descubrirlo desde la intuición, aquí no nos sirve la razón, sabiendo esperar, tenemos que descubrir algo que no conocemos, poco a poco, todos los días dedicarle un tiempo a este espíritu orante. Al principio costará más si no tenemos costumbre, seguramente cometeremos errores e iremos aprendien-

do de ellos, pero después iremos viendo una necesidad diaria de tener este encuentro donde reside la paz, el verdadero amor, y todas las virtudes que surgen de nuestro interior.

## ORACIÓN

Cuando hablamos de oración, hablamos de una **oración vocal**, aquella que expresamos a través de una forma que ya está establecida y que solemos realizar en voz alta. Es una oración que casi todos hemos practicado en alguna ocasión, como cuando tenemos algún problema importante y nos ponemos a clamar al cielo, con oraciones espontáneas o aprendidas, «Dios mío, líbrame de esta enfermedad» o «Si existe algo en el cielo te pido que salves a mi hija» o rezar un padrenuestro. La oración vocal es ponerles palabras a los silencios que, a veces, tenemos en nuestro corazón y necesitamos darles salida, es indispensable para darle cuerpo a nuestro espíritu orante (cuando hacemos una oración espontánea, como hemos dicho antes, en un momento de gran necesidad, verbalizamos lo que llevamos en nuestro interior y estamos reconociendo que puede haber alguien más grande que nosotros que puede ayudarnos). Camino de la oración vocal se produce una comunión entre el sentir más profundo de nuestro interior y las palabras que encuentra nuestra inteligencia para poder expresar lo que nos pasa a nivel interno. Como ya hemos dicho, somos cuerpo y espíritu y experimentamos la necesidad de traducir exteriormente el sentir interior. Aquí es necesario rezar con todo nuestro ser, expresar lo vocal y también lo gestual, ya que expresar con gestos nuestra oración nos ayuda mucho. Nuestra manera de posicionarnos a la hora de rezar también dirá mucho de nuestra oración. Puede ser acostado, arrodillado, de pie, con los brazos en alto, con la mirada puesta en el cielo. Esta expresión corporal habla de nuestro modo de querer comunicarnos con Dios (tú podrás elegir aquella que

más te ayude). También puede ser con un clamor, con llanto, expresando con nuestro cuerpo lo que estamos sintiendo. Siempre con serenidad, porque el **espíritu** obra en suavidad, buscando penetrar en lo más profundo del corazón. El espíritu obra como un susurro en el alma, hay que saberlo captar y ponerle palabras para que el espíritu pueda expresarse en nosotros. Esta oración se va haciendo interior en la medida en que tomamos conciencia de aquel a quien estamos hablando. Esta forma de rezar se convierte en una primera forma de oración, no se trata de repetir palabras vacías sin sentido, sino de orar con la mirada puesta en el espíritu que a su vez suscita que oremos. Por las mañanas cuando nos levantamos, de una manera sencilla, podemos rezar diciendo «Gracias por este nuevo día que me regalas», siendo conscientes de lo que realmente tenemos. Una cosa que nos ayudará mucho cuando hagamos oración vocal es estar atentos a lo que decimos y abrirnos a los sentidos de lo que las palabras dicen. En definitiva, este tipo de oración nos muestra que el sentir interior necesita de un cuerpo vocal, de una expresión que lo manifieste. Esto sería una explicación de la oración, una de las maneras de expresar nuestro deseo de comunicarnos con Dios.

## MEDITACIÓN

**Allí donde reinan la quietud y la meditación, no hay lugar para las preocupaciones ni para la disipación.**

(San Francisco de Asís)

La meditación es una reflexión única y personal que no depende de palabras preestablecidas, sino que es una conversación del corazón, partiendo de lo que en ese momento nos inquiete, nos preocupe o nos alegre en nuestro interior. La meditación es sobre todo una búsqueda. Este tipo de oración nos ayuda a conectar el pensamiento, la imaginación y

la emoción, para profundizar en nuestro interior. Debemos realizarla con un corazón humilde, recto y sincero, porque se trata de encontrarnos con la presencia de Dios en nuestra propia vida, para presentar en esta oración nuestra realidad familiar, laboral, de amistad, un proceso personal de crecimiento, o la petición que alguien me hizo de que orase por él. Mientras meditamos, buscamos la luz que nos ubique en lo que nos ocupa y nos preocupa. A veces este vínculo de la acción de la meditación con la vida surge de lo que nos despierta, como una lectura, una conversación, algo en lo que estoy pensando o reflexionando. Es una posibilidad de llevar la vida a la oración y la oración a la vida. Meditar es leer la propia vida y existencia a la luz de la presencia de aquello que es más grande que nosotros. Cuando meditamos se abre otro libro, el libro de nuestra vida que vamos escribiendo con otra iluminación, con otro discernimiento, que pasa de los pensamientos a la realidad. El proceso de la meditación de la vida en nuestro interior es como arar y abonar la tierra permanentemente, para que a su tiempo dé fruto. Los métodos de meditación son tan diversos como los maestros de la vida espiritual, lo importante es tener el deseo de meditar regularmente, para poder despertar nuestra conciencia a este tipo de oración y poder degustarla.

### **Recomendaciones:**

1. Elige un momento del día donde tengas unos minutos de tranquilidad, para que lo puedas practicar a diario (yo prefiero por las mañanas, cuando todavía está todo en silencio).
2. Encuentra un lugar tranquilo para poder estar relajado y sin que te interrumpan. Podemos meditar en diferentes lugares, pero es conveniente que tengamos nuestro lugar preferido, así nuestra mente y nuestro cuerpo relacionarán el lugar con la meditación.

3. Siéntate correctamente; en el suelo, en una silla, con la espalda recta y sin tensión. Respira hondo y mantén los brazos y hombros relajados. Esta es la posición básica y principal.
4. Centra la atención en la respiración y en la posición de tu cuerpo durante un par de minutos, antes de empezar con la meditación.
5. Elige tu meditación, ¿sobre qué cosa quieres meditar? (algo que has leído, algo en lo que quieres profundizar, en un tema que no sabes cómo solucionar).
6. Aumenta progresivamente el tiempo que le dedicas a la meditación, empieza poco a poco para ir aumentando. Empieza por un minuto y ve aumentando hasta dedicarle 15-20 minutos diarios.
7. Inclúyela en tu día a día, a medida que vayas practicando la meditación irás realizándola de una manera más natural (debemos tener paciencia porque tendremos momentos de dudas y de retroceso, pero, si perseveramos, veremos su fruto).

## CONTEMPLACIÓN

**La contemplación es una amorosa, simple y permanente atención del espíritu a las cosas divinas.**

(San Francisco de Sales)

La contemplación puede tener diferentes acepciones, podemos contemplar a nivel estético o artístico una espléndida puesta de sol o una obra de arte, podemos también contemplar a nivel filosófico o intelectual. Dedicarle tiempo a interiorizar aquello que estamos contemplando, sin ideas preconcebidas, dejando surgir pensamientos que van apareciendo, es una experiencia única (puedes colocarte en frente de un cuadro en un museo, dedicarle una hora y contemplarlo

y verás y sentirás cosas sorprendentes que no habías descubierto antes). Nosotros ahora en este contexto vamos a fijar la contemplación en aquello que está en nuestro interior y queremos descubrir. Contemplar es acercarte suavemente, sin prisas, sin presiones, sin agobios, a lo profundo, a lo sutil, a lo verdadero, a lo bello. Contemplar es descubrir un mundo nuevo en tu mundo. Contemplar requiere desapego del ego, del entendimiento, del pasado y del futuro, requiere conectar con nuestra alma, con nuestra esencia, con nuestra verdad y sabiduría interior. La contemplación deja de lado las palabras y los pensamientos y se centra más en experimentar la presencia de Dios. Es buscarlo, escuchar tu interior, esperar que aparezca en nosotros. En la contemplación se puede también meditar, pero la mirada está centrada más en la búsqueda, porque buscarlo y encontrarlo es siempre comienzo del amor. Cuando contemplamos, estamos atentos a la presencia y a dónde está escondido; es dejarnos llevar, estar expectantes, esperando a sentir su presencia en el corazón. La contemplación es la entrega sencilla, humilde, y la expresión del misterio que no conocemos en lo profundo de nuestro ser. Nos sorprenderemos descubriéndonos pobres y humildes, permaneciendo en la presencia con la conciencia clara de que él está allí, podemos mirarlo y dejarnos mirar por él. Contemplamos sencillamente cruzando las miradas. Al final se trata de adquirir un conocimiento profundo, íntimo y vital de Dios, esto es un conocimiento contemplativo.

## MI EXPERIENCIA

Para poder elegir cualquiera de estos diferentes tipos de expresión del corazón que nos ayuden a profundizar en nuestro espíritu, debemos de ponerlos en práctica para averiguar con cuál de ellos nos identificamos más, solo tú puedes descubrir qué tipo de oración es la que hace que te conectes en lo

profundo del alma. Es necesario tener paciencia, escuchar nuestro interior, sentir en cada instante de nuestra vida la necesidad o los hechos que vivamos, e iremos descubriendo en cada momento cuál realizar y cómo expresarla. No hay una manera correcta o incorrecta de orar, cada persona tiene que descubrirla, esto hará que sea diferente y única. Esta ha sido la experiencia que tengo y que sigo practicando.

A continuación, te muestro un tipo de oración/meditación que suelo realizar a diario, pero como ya hemos dicho esto es solo «mi manera», tú tendrás que descubrir la tuya.

### **Oración/meditación**

**1. Tomar conciencia de lo que voy a hacer** (*si no, puedo perderme en pensamientos, y seré incapaz de meditar*).

Me siento en una silla cómoda donde mantengo la espalda recta, cierro los ojos y dedico dos o tres minutos a tomar conciencia de lo que voy a realizar, hago un ejercicio de atención, aquí y ahora: son las 6:00 de la mañana, estoy en el salón de mi casa, es 12 de abril, martes, siento el contacto de mis pies con el suelo, siento mi espalda en el respaldo de la silla, soy consciente de mi cuerpo, escucho el segundero del reloj de la cocina... Cuando tomo conciencia de todo lo que me rodea a través de mis sentidos y me siento relajado y concentrado, comienzo a realizar oración vocal, silenciosa...

**2. Oración silenciosa** (*la oración vocal realizada en silencio, 5-7 min*).

Continuo concentrado en la respiración, sin forzar. Con los ojos cerrados, dirijo el pensamiento al interior de mi ser, buscando la presencia de aquel que me da las fuerzas cada mañana, que me reconforta y da sentido a lo que hago. Doy gracias por el nuevo día que amanece y digo bien (bendigo) por todas las cosas que tengo: por mi familia, por el trabajo,

por la vida... Mostrar gratitud cada mañana provoca la paz en mí, me pone una sonrisa y siento confianza para empezar un nuevo día.

**3. Meditación** (*dirijo mi pensamiento a aquellas cosas que me preocupan o merecen atención y discernimiento y medito sobre ello, 5-7 min*).

De vez en cuando (sobre todo si veo que mi mente se va con pensamientos que me sacan de la oración), vuelvo a dirigir la atención a mi respiración o en algún sonido que me haga volver al momento actual. Dejo que surja algún tema, bien de alguna lectura que haya leído, de algún asunto que tengo que solucionar (familiar, personal, etc.) y, siguiendo en el encuentro espiritual en el que llevo sumergido desde la oración, medito y observo el asunto que atrae mi atención y necesita ser iluminado.

(Puedes seguir esta meditación/oración por voz en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com))

Una vez terminada la meditación, entre 15 y 20 minutos, abro los ojos, y realizo 3 inspiraciones profundas.

No siempre realizo esta práctica de la misma manera, hay veces que dedico más tiempo a un tipo de oración o solo a una, me dejo llevar cada día (que es distinto) por la inspiración que vaya surgiendo en mi interior.

Vamos a terminar este ámbito con un «texto anónimo» que describe el combate que todos tenemos en esta búsqueda del sentido de la vida, de la felicidad. Cuando te dejas hacer, te haces humilde y descubres el amor y el resto de las virtudes, experimentarás los frutos que producirá en ti el espíritu. Poco a poco, iremos descubriendo en nosotros aquello que no podemos percibir por los sentidos y que provocará en nosotros una nueva manera de estar, de ser y de sentir...

## SENCILLEZ DE ESPÍRITU

Si uno se desarma, se vacía, si se abre a Dios que hace nuevas todas las cosas, él borra nuestro mal pasado y nos devuelve a un tiempo nuevo en el cual todo es posible.

(patriarca Atenágoras)

El mismo autor de la cita que abre este pequeño apartado, desarrollaba la idea de «desarmarse» de la siguiente manera:

*Hay que llevar a cabo la batalla más dura, que es la batalla contra uno mismo. Hay que conseguir desarmarse. He mantenido esta batalla durante años y ha sido enorme. Pero ahora estoy desarmado. Ya no tengo miedo de nada porque el amor expulsa el miedo. Estoy desarmado de la voluntad de tener siempre razón, de justificarme descalificando a los demás. He dejado ya de vivir preocupado, celosamente crispado sobre mis riquezas. Acojo y comparto. No me apego de modo particular a mis ideas ni a mis proyectos, si presentan otros mejores (o, sin ser mejores, buenos), los acepto sin pena, renunciado al comparativo. Lo que es bueno, real, verdadero, es para mí siempre lo mejor. Por eso no tengo miedo. Cuando no se tiene nada que perder, ya no se tiene miedo. Si nos desarmamos, si nos desposeemos, si nos abrimos a Dios que hace nuevas todas las cosas, nos da un tiempo nuevo en el que todo es posible. ¡Es la paz!*

## Epílogo final

Con lo aquí expuesto, he tratado de ayudarte a descubrir y emprender un viaje que tienes que recorrer tú. Porque realmente la clave la tienes tú, está dentro de ti, **la clave está en ti** y tú tienes que ser el que la active. Tú eres el que tienes la clave para comenzar a hacer todo lo que hemos descrito en este libro, tú tienes el potencial para realizar el cambio, yo solo te he mostrado lo que tú tienes dentro y una de las maneras de descubrirlo. Yo solo te he presentado un camino que puedes empezar a recorrer para que empiecen a cambiar las cosas. Hemos visto en estas páginas que necesitamos volver a reencontrarnos con nuestra esencia, recuperar lo que ya éramos y hemos perdido. Hemos recorrido las tres dimensiones necesarias para poder recuperar el equilibrio. Acompañaba al ámbito de la mente las palabras te entiendo, que significan que, por mi experiencia pasada, puedo entender por lo que pueden estar pasando personas que tengan alguna dificultad psicológica, uno de los motivos por los que me decidí a escribir sobre este ámbito. Entre otras cosas, hemos visto: la neuroplasticidad (capacidad para cambiar), la importancia de conocer las emociones, el conseguir nuestras metas y objetivos o la importancia de mantener nuestra mente activa. Por su parte, al ámbito del cuerpo lo acompañaban las palabras te acompaño, porque, en mi experiencia de muchos años de realizar ejercicio, he visto, sobre todo en los inicios, la necesidad de ser acompañados, apoyados, de que nos motiven, y he intentado acompañarte con este ámbito (y lo seguiré haciendo si lo necesitas...), mostrándote la importancia de movernos, los beneficios de ejercitar tanto la flexibilidad, como la fuerza o los aeróbicos, así como algunos hábitos importantes como la alimentación, el descanso o el orden. A su vez, al ámbito del espíritu lo acompañaban las palabras te ayudo, porque, sobre todo en este ámbito, necesitamos que nos ayuden a descubrir y a profundizar en nuestro

interior, y, entre otras cosas, hemos visto la manera de conectar con nuestro interior, la diferencia entre alma y espíritu, el buscar el propósito de nuestra vida, elegir la virtud, descubrir la belleza y algunas diferentes formas de meditar.

Repasando los tres ámbitos, tienes que descubrir aquellas cosas que tienes que cambiar o ejercitar y empezar a practicarlas. Te recomiendo que, por lo menos, practiques cualquier cosa que emprendas **durante tres meses**, para obtener beneficios y empezar a encontrar el equilibrio que estamos buscando. He propuesto, a través de mi experiencia, una visión de las herramientas de los tres ámbitos que me han ayudado y de las que me he beneficiado y lo sigo haciendo, y he querido compartirlas contigo. Tienes que descubrir qué es lo mínimo que puedes empezar a hacer y desde ahí ponerte en camino, si tienes dudas o necesitas ayuda, siempre puedes volver a releerte los capítulos que necesites, o contactar a través la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com). No se necesita hacer grandes cosas, he querido enseñarte que con poco que hagas todos los días ya es mucho, solo necesitas encontrar aquellas cosas que a ti te funcionen y ser constante. Si sientes o crees que puedes padecer algún tipo de patología, lo más conveniente es que acudas a tu médico, del mismo modo que si tu intención fuera realizar ejercicio físico intenso debes acudir a un profesional que te asesore. Puedes ver en la web [www.felixroldan.com](http://www.felixroldan.com), si te interesa, algunas tablas que elaboro para algunas personas y que engloban la manera de comenzar a trabajar los tres ámbitos de manera sencilla. Si necesitaras cualquier aclaración, ayuda con cualquiera de los ámbitos o conocer más en profundidad las tres dimensiones, puedes hacerlo a través de la web, donde encontrarás contenidos exclusivos por la compra de este libro. Quiero terminar agradeciéndote de corazón que hayas adquirido este libro y te pido que, si te ha servido de ayuda de alguna manera, lo recomiendes a aquellas personas que creas que también les puede servir.

## EQUILIBRIO

El día 7 de agosto de 1974, las personas que caminaban por las calles de Manhattan, en Nueva York, se sorprendieron al mirar a las alturas y ver a un hombre que caminaba sobre un cable que unía las azoteas de los 110 pisos de las Torres Gemelas. Este hombre era Philippe Petit, un equilibrista francés, quien estaba ese día haciendo realidad un sueño iniciado seis años antes, cuando en una revista en la sala de espera del consultorio de un dentista leyó la noticia acerca de la próxima construcción del World Trade Center en la ciudad de Nueva York. Al ver la ilustración de lo que serían las torres, de inmediato se imaginó subiendo a ellas, tendiendo un cable en el tramo que las separa y haciendo equilibristismo en las alturas. Estuvo entrenando y preparándose con perseverancia y seis años después fueron ocho las veces que Petit cruzó los casi 60 metros de distancia entre las Torres Gemelas, sin más ayuda ni protección que una pértiga, empleando para ello un periodo de tiempo de 45 minutos. El reto comenzó a las 7:15 de la mañana hasta que la lluvia lo obligó a finalizar la hazaña y entregarse a los oficiales de policía que lo estaban esperando para detenerlo.

He querido finalizar este libro de la misma manera que lo comencé, con una historia real que refleja las dos cosas que necesitamos para la tarea que queremos comenzar a realizar: **ejercitarnos** de manera constante en los tres ámbitos para poder encontrar y mantener el **equilibrio** que necesitamos en nuestra vida.

Y no olvides que...

**LA CLAVE ESTÁ EN TI.**

# LA CLAVE ESTÁ EN TI

## Propósito del libro

- ayudar en el crecimiento personal
- encontrar el equilibrio en mente/cuerpo/espíritu a través de la experiencia y conocimientos



### PARTE I. EL ÁMBITO DE LA MENTE: Te entiendo



#### CAPÍTULO I: La mente, una máquina



#### CAPÍTULO II: Siguiendo paso en nuestro viaje



#### CAPÍTULO III: Descubriendo mis fortalezas

- NEUROPLASTICIDAD (*capacidad para cambiar*)
- ¿TE ATREVES A CAMBIAR?
- PENSAR DE FORMA DIFERENTE
- DOMINA TUS EMOCIONES
- ESTRÉS (*¡paga el móvil, sal y lo agradecerás!*)
- APRENDO A QUERERME
- UN CHUTE DE AUTOESTIMA (*qué bien sienta*)
- PENSANDO EN POSITIVO (*¡todo puede cambiarse!*)
- VISUALIZANDO MIS METAS (SAR)
- COMPLETANDO LA PRIMERA CLAVE (*nos relajamos*)
- TE ENTIENDO
- EJERCITA TU MENTE



### PARTE II. EL ÁMBITO DEL CUERPO: Te acompaño



#### CAPÍTULO I: Cuida tu cuerpo, tiene que durarte toda la vida



#### CAPÍTULO II: Un nuevo camino por recorrer

- EL UNIVERSO ESTÁ EN MOVIMIENTO (*no te pares*)
- BENEFICIÉMONOS DEL EJERCICIO (*conoce tu cuerpo*)
- NADIE SABE LO QUE PUEDE CONSEGUIR (*hasta que lo intenta*)
- MOTIVACIÓN
- FUERZA, FLEXIBILIDAD, CAPACIDAD AERÓBICA
- NO PIENSES DEMASIADO (*¡ponte en marcha!*)
- ALGUNOS HÁBITOS QUE TE PUEDEN AYUDAR
- ALIMENTACIÓN
- ¡POR FIN! LLEGA EL DESCANSO
- OTROS HÁBITOS (*que nos pueden ayudar*)



### PARTE III. EL ÁMBITO DEL ESPÍRITU: Te ayudo



#### CAPÍTULO I: En lo profundo de nuestro ser



#### CAPÍTULO II: Reencuentro



#### CAPÍTULO III: Un último paso más

- CONECTAR CON TU INTERIOR
- DE LO REFERENTE AL ALMA
- VIVIR CON PROPÓSITO
- SIN ESCAPATORIA
- ELEGIR LA VIRTUD
- LA BELLEZA
- PARA Y MEDITA
- ORACIÓN/MEDITACIÓN/CONTEMPLACIÓN

## BIOGRAFÍA

**F**élix Roldán nació el 7 de diciembre de 1965 en Madrid. Pasó su infancia y adolescencia entre: Madrid, Benidorm, y la sierra de Madrid. Desde temprana edad, siempre ha sido un entusiasta de la vida, el deporte y la naturaleza. Actualmente, está casado y es padre de siete hijos.

Felix se formó como profesor de educación física, entrenador personal, y entrenador regional de fisicoculturismo de la Comunidad de Madrid, en la etapa que vivió en Mejorada del Campo y durante la cual regentó un gimnasio durante varios años. Terminada esta etapa y en el transcurso de los siguientes, trabajó en dos organizaciones no gubernamentales destinadas a servicios asistenciales en varios países de Sudamérica, trabajo que realizó tanto en España (Aldeas Infantiles) como en Latinoamérica, (Fundación Coprodeli).

Además de su formación en educación física, Félix ha ampliado sus conocimientos en el ámbito de la psicología, y está a punto de completar su grado en esta área. Ha realizado varios cursos de formación de extensión universitaria, entre ellos, prácticas de meditación mindfulness, introducción al sueño y sus alteraciones, trastornos de la conducta alimentaria, introducción a la psicoterapia y trastornos emocionales frecuentes (estrés, ansiedad y depresión).

Félix es cofundador y director de un proyecto educativo en Londres llamado *Shaping Little Minds*, junto con una de sus hijas. Su principal motivación es poder ayudar y llegar al mayor número de personas posibles, y su libro es un reflejo de esa ilusión.

A lo largo de su vida, Félix ha superado muchos obstáculos y ha experimentado una transformación personal, poniendo en práctica los tres ámbitos que propone en su libro. La vida de Félix es un testimonio de que todo es posible y de que se puede alcanzar el equilibrio si se trabaja.

Te doy las gracias por haber leído este libro.

Deseo y espero que te haya ayudado.

¿Quieres ayudar a más gente?

Mi intención es que este libro llegue y ayude al máximo de personas posible, por eso quería pedirte que pusieras un comentario del libro en Amazon poniendo tu opinión.

Significaría mucho para mí, saber que el motivo de escribir este libro ha cumplido su misión y te ha ayudado.

Muchas gracias.



