Los Secretos de la Salud Mental

Giving Light to Our World

En 1944, cuando tenía 16 años, Edith Eger fue sacada de su hogar en Hungría por los nazis, que la enviaron a Auschwitz, el infame campo de exterminio. En mayo de 1945, ya cerca de la muerte, cayó en un estupor inconsciente. Los guardias asumieron que estaba muerta y la arrojaron en una fosa común en el bosque aledaño al Campamento Gunskirchen Lager. De manera milagrosa, un soldado estadounidense vio que la mano de Edith se movía en medio de los cadáveres, y rescató a la jovencita de tan solo 27 kilos de una muerte segura.[1]

Si había alguien con razones válidas para dejarse controlar por el ambiente, esa era Edith Eger. A pesar de sus horrendas experiencias, no sucumbió a la amargura, el odio o la desesperación. No solo sobrevivió, sino que prosperó. Se casó con un combatiente checo, crio tres hijos y obtuvo un doctorado en psicología. Si usted la hubiera escuchado, seguramente la habría catalogado como una de las personas más positivas e inspiradoras que alguna vez se cruzaron en su camino. El mensaje de Edith: "Al contrario de lo se cree, en este mundo no hay víctimas, sino solo participantes dispuestos. No siempre se puede controlar las circunstancias, pero se puede controlar cómo responder a ellas".[2]

EL NUEVO ÉNFASIS DE LA PSICOLOGÍA

La vida de la doctora Edith Eger habla con elocuencia de un consenso creciente entre los profesionales

de salud mental: todos tenemos la capacidad de cultivar una actitud optimista aun en medio de los contratiempos y las dificultades.[3] En efecto, aunque muchos de nosotros creemos que nuestras emociones están determinadas por las circunstancias, las evidencias indican lo contrario. Las emociones pueden ser controladas, más allá de cuales sean las circunstancias.

Sin embargo, las emociones se ven afectadas no solo por nuestros pensamientos. En especial, nuestras decisiones diarias de estilo de vida tienen un impacto profundo sobre el estado emocional. Analicemos varios factores que pueden ayudarnos a controlar lo que nos pasa en ese importante ámbito de la salud mental.

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Estudios con amínales revelan que las prácticas alimentarias dañinas afectan los circuitos emocionales del cerebro durante el desarrollo y también la madurez. ¿Algunos ejemplos? Las deficiencias nutricionales, el consumo excesivo de sal, y las dietas elevadas en grasas.[4] La clave es la siguiente: Elija una dieta que dé prioridad a los alimentos vegetales de bajo sodio y densos en nutrientes (frutas, granos integrales, verduras, nueces y semillas), y limite o elimine los productos animales y las adicciones de grasas.

EVITE LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS

El alcohol posee un efecto a corto plazo que promueve el enojo, la ira y la violencia. Las células de

control en la parte superior del cerebro quedan anuladas. En consecuencia, los circuitos de la violencia en la parte inferior del cerebro quedan liberados, como lo pueden atestiguar millones de familiares abusados, como lo pueden atestiguar millones de familiares abusados. Los efectos del alcohol a largo plazo son aún más serios. Solo sesenta mililitros diarios de alcohol destruyen las células de control, mientras que las células del cerebro inferior soportan mucho más. El resultado: un desequilibrio permanente en el cerebro que favorece los centros emocionales inferiores.

Otras drogas también pueden afectar los mecanismos cerebrales de control. Aun la marihuana tiene la capacidad, bajo ciertas circunstancias, de desequilibrar el cerebro en forma permanente.

EL EJERCICIO

Ningún programa para optimizar la salud emocional debería descuidar el ejercicio físico periódico. Recomendamos que haga de la actividad física una parte de su rutina diaria. Las investigaciones vinculan el ejercicio con menores niveles de estrés y una mayor salud emocional (lo que incluye menor depresión y ansiedad).[5] Los estudios también han mostrado que el ejercicio incrementa notablemente los niveles de una poderosa hormona emocional, beneficiosa para la salud, llamada oxitocina.

LA MÚSICA QUE ESCUCHA

La música ejerce un poderoso impacto sobre la región emocional del cerebro conocida como sistema límbico. Según el tipo de música, es posible estimular emociones positivas o negativas. Las mediciones directas de las estructuras límbicas revelan que por ejemplo la música de selecciones armoniosas de piano puede evocar emociones agradables, mientras que la música disonante puede disparar emociones negativas.[6] Por ello, deberíamos ser precavidos a la hora de escoger música. Elija tan solo música que le ayude a fomentar el control y el equilibrio emocional.

LA TELEVISIÓN Y LA INESTABILIDAD EMOCIONAL

Podemos ser influidos hacia las emociones desequilibradas según lo que elijamos no solo para escuchar sino también para ver (TV, Internet, etc.). Un principio de la conducta humana es: "Nos volvemos lo que observamos". En efecto, nuestras mentes son moldeadas por lo que solemos ver. Por ello, si estamos interesados en la salud emocional óptima, ejerceremos un control estricto sobre lo que vemos. Si tiene problemas en ejercer ese control, analice la posibilidad de tomarse un descanso de varias semanas de la TV, Internet, DVD y otros medios visuales.

TIEMPO DE CALIDAD CON LA FAMILIA

El tiempo invertido con los medios electrónicos también puede debilitar el vínculo familiar. Es algo

muy preocupante, porque las conexiones familiares sólidas son predictores poderosos de una mejor salud emocional.[7] Necesitamos dar prioridad a actividades interactivas con nuestra familia. Vaya a diversos lugares y haga cosas entretenidas, interesantes y gratificantes.

LA CONFIANZA Y LA SALUD EMOCIONAL

Cuando tenemos relaciones de confianza con uno o más individuos, las "señales de confianza" eléctricas y químicas de los centros cerebrales superiores, en particular del lóbulo frontal, pueden cerrar y aun interrumpir el sistema de temor que recorre los centros cerebrales inferiores. Esa confianza ayuda a controlar la ansiedad y el estrés.[8] Por ello, una estrategia para reforzar la salud emocional es desarrollar más relaciones de confianza. La "confianza horizontal" en otros es altamente beneficiosa; la "confianza vertical" en un Dios amante tiene un poder del todo especial.

LA CONFIANZA EN DIOS

Por instinto, los seres humanos respondemos bien a la honestidad y confianza en otra persona, en especial cuando sentimos que esa persona se interesa sinceramente en nuestro bienestar. Es la consecuencia de pasar tiempo juntos y atravesar experiencias compartidas. De manera similar, cultivamos la confianza en Dios al comprobar sus promesas en la Biblia y experimentar su fiel conducción en nuestra

vida. ¿Por qué no hacernos de un tiempo durante el día para leer la Biblia, comenzando quizá con el Evangelio de Marcos? Acaso se sorprenda al hallar a un Dios que es más digno de confianza que muchos seres humanos. Aun puede sorprender a los que afirman seguirlo. Y junto con ese descubrimiento, acaso también descubra que sus emociones estarán mejor controladas.

Los textos bíblicos han sido extraídos de Reina-Valera 95© Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usada con autorización. Todos los derechos reservados. Por las fuentes citadas en el texto, véase glowonline.org/mentalhealth.Los textos bíblicos han sido extraídos de Reina-Valera 95© Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usada con autorización. Todos los derechos reservados. Por las fuentes citadas en el texto, véase glowonline.org/mentalhealth.

Foto de la tapa: ©shutterstock.com

GIVING LIGHT TO OUR WORLD

Estudie más profundo

Obtenga una copia del libro

Hábitos Que Sanan

Estudio Bíblico

¿Te gusta lo que lees aquí? También ofrecemos estudios bíblicos gratuitos.

(888) 611-GLOW

4569

Más Literatura

Obtenga folletos sobre docenas de temas bíblicos.

Contáctenos

P.O. Box 999,
Loveland, CO 80539

glowonline.org/espanol