

Conferencia 17/5/2012

EL PENSAMIENTO POSITIVO Y LA SALUD

Dra.Sara Valdecantos

"La salud es el estado completo de **bienestar físico, psíquico y social**, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad". Declaración de la OMS.

De la interrelación de estos tres aspectos, depende que tengamos buena o mala salud.

El bienestar físico (**objetivable** con múltiples pruebas) es el que más nos preocupa a todos: procuramos comer saludable ("somos lo que comemos"), hacer ejercicio regularmente ("mens sana in corpore sano"), alejarnos de los excesos (alcohol, tabaco...). La medicina occidental está centrada en la consecución de estos objetivos y en sanar a la persona cuando ya está enferma.

El bienestar psicológico (la **sensación subjetiva de felicidad**) es tan importante o más que el físico, pero no lo cultivamos ni lo tenemos en cuenta a la hora de juzgar si estamos o no sanos. Lo cierto es que una persona psicológicamente sana y positiva está promocionando su salud física, está preparada para afrontar y responder

de manera adaptativa ante los avatares de la vida. Los orientales son mucho más conscientes que nosotros de la importancia de este aspecto y su influencia en el bienestar físico.

El bienestar social contempla las **relaciones humanas**, las redes de apoyo, que las personas vamos estableciendo. Influye tanto en el bienestar físico, como en el psicológico. Una persona que se siente querida y que sabe dónde y en quién apoyarse va a ser capaz de establecer relaciones firmes y seguras, que van a favorecer la armonía necesaria para estar sanos psíquica y físicamente.

Por tanto:

No fumes, come saludable, haz ejercicio regularmente, pero también...

- *Dedícate tiempo a ti mismo*
- *Dedica tiempo a los demás, a los tuyos y a los desconocidos, cultiva tus amistades*
- *Disfruta de las pequeñas cosas de la vida, de las grandes cuando vengan, haz grandes las pequeñas, relativiza las grandes...*
- *De los acontecimientos traumáticos , intenta sacar algo positivo*