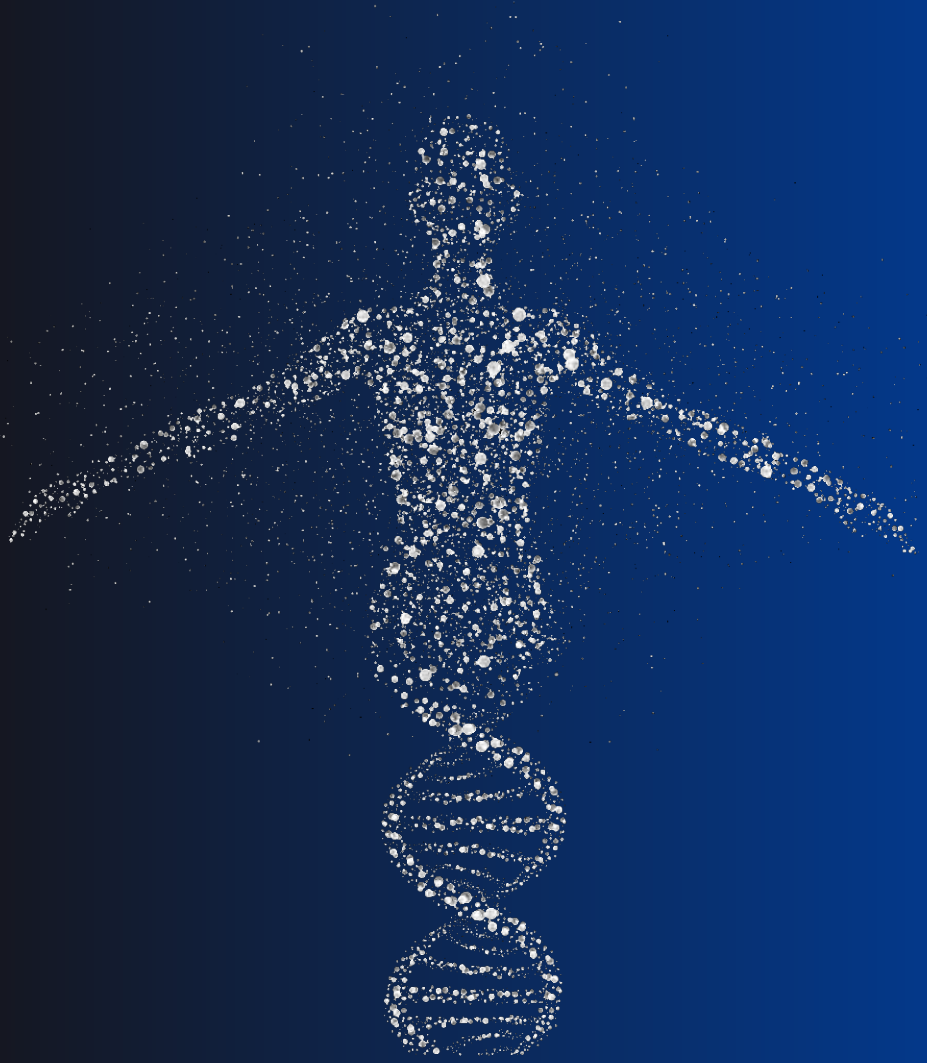
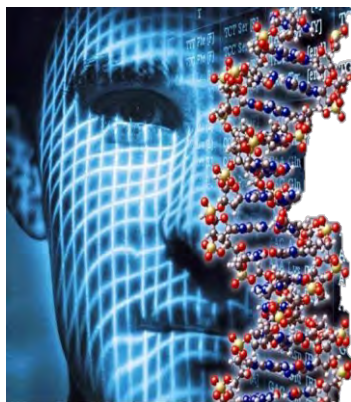




WELLNESS LEADERSHIP PROGRAM

Dr. Santiago Beorlegui

www.wellnessleadershipprogram.com



WELLNESS LEADERSHIP PROGRAM

- 1.- Un delicado equilibrio (mente y cuerpo).
- 2.- La era de la desinformación, las modas y las adicciones.
- 3.- ¿cómo alimentar tu cerebro y cuerpo?
- 4.- Mantener el cuerpo en forma, la preparación física.
- 5.- Terapia o coaching ¿hasta donde llegar?
- 6.- Trabajo integral, ¿Cómo llevarte a tu máximo potencial?
- 7.- El “tune up” del ser humano (cuerpo, mente y espíritu).
- 8.- Una transformación educativa.
- 9.- ¿un líder nace o se hace?
- 10.- Personas sanas, empresas sanas.
- 11.- Management vs leadership.
- 12.- El futuro de la humanidad.

1.- Un delicado equilibrio (mente y cuerpo)

Históricamente el ser humano en su afán de estudiar e investigar las cosas tomó la decisión de dividir las y separarlas, motivo por el cual surgieron las diferentes ciencias. En el siglo pasado estas tomaron un papel protagónico en la vida del hombre. Lo cual también nos llevo a clasificarlas: Ciencias básicas (biología, física, matemáticas y química). Ciencias aplicadas (ingeniería, medicina, aeronáutica, antropología, metalurgia, etc.) Ciencias exactas, descriptivas, naturales, sociales. Esta curiosidad por comprender el porqué estamos aquí y cuáles son las leyes de la naturaleza y el universo, nos ha llevado durante las últimas décadas a vivir un desarrollo y evolución exponencial. Sin embargo, es innegable que gran parte de los descubrimientos y conocimientos surgen de la necesidad por saber, pero sobre todo de pretender controlar los fenómenos que nos habitan y rodean con el fin de utilizarlos para satisfacer en primera instancia nuestra curiosidad, pero; sobre todo con la pretensión de manipularlos, gobernarlos y modificarlos en la medida que nos sea posible.

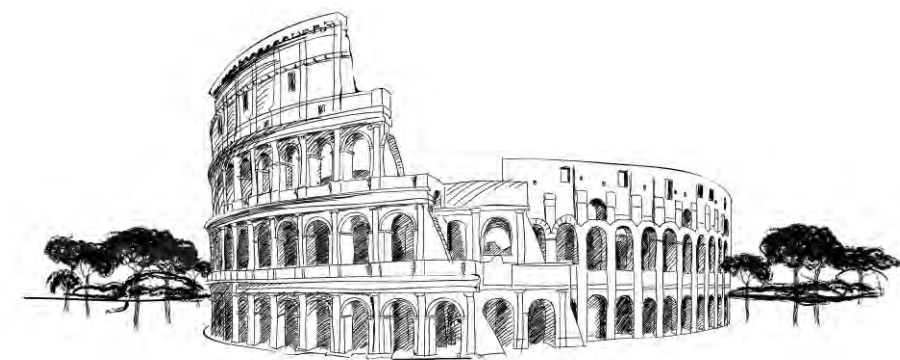
Y aunque todo lo anterior nos ha permitido un desarrollo y evolución

vertiginosos, también hemos caído en la paradoja de separarlo todo para estudiarlo, olvidando los vínculos primordiales y la infinidad de nexos que en la propia naturaleza conviven en total armonía. Son múltiples los ejemplos del nivel de especialización en el que hemos incurrido, sin ir más lejos en el campo de la medicina. Hoy en día existen alrededor de sesenta y un especialidades, cada una con un ámbito de competencia específico, sin embargo todas relacionadas con un solo cuerpo, el de un ser humano. Y aunque lo anterior ha redundado en grandes beneficios para la resolución de temas de la salud. Nos ha llevado a creer que cada componente, órgano o sistema operan de forma independiente, sin tomar en cuenta que al formar parte de un cuerpo, están todas íntimamente relacionadas.

En los últimos veinte años, se han logrado más avances y descubrimientos relacionados con el desarrollo humano en todas las especialidades, como nunca antes. Sin temor a ser una equivocación, era quizá, la más retrasada si la comparamos con otras ciencias o áreas del conocimiento. Es por ello, que día a día somos más los interesados en ver a los individuos no como entes de estudio por separado para cada ciencia, sino como un todo que esta íntimamente vinculado y relacionado en un equilibrio y armonía in imaginado y para muchos totalmente desconocido.

Durante siglos hemos hablado de mente, cuerpo y espíritu, como si estas tres fueran y operaran de forma independiente. Entonces resultado de lo anterior lo que hemos hecho es que en esta división, hay especialistas para cada una de las áreas. Por un lado tenemos a un grupo de expertos que se dedican a la psiquiatría estudiando las patologías del cerebro, los psicólogos y terapeutas estudiando las neurosis y trastornos emocionales y de conducta. Y en ultimas fechas se han incorporado los coaches de vida y/o ejecutivos que acompañan a las personas en sus procesos reflexivos, desarticulación de creencias toxicas y manejo emocional. En el ámbito del cuerpo tenemos a los médicos, nutriólogos y preparadores físicos. Por ultimo tenemos diferentes practicas relacionadas con la religión, la meditación y el llamado “trabajo





interior”, vinculados a la espiritualidad.

Al parecer, entonces recurrimos a estos especialistas dependiendo de nuestras problemáticas o necesidades, sin considerar que estos tres ámbitos constituyen a un individuo. Y como tal, la persona no debe disociarse y trabajarlos de manera independiente. Siendo absolutamente respetuosos de las creencias y elecciones religiosas o espirituales de cada individuo, consideramos que este ámbito aunque sea vital trabajarlo de manera simultanea, podemos y requerimos hacerlo de forma individual y personal. Motivo por el cual solo nos abocaremos y trabajaremos en los ámbitos mente y cuerpo de la persona.

Los neurólogos, psiquiatras, psicólogos, terapeutas y en ultimas fechas coaches trabajamos con la mente del ser humano. Unos desde la aproximación biomédica, otros desde el estudio del comportamiento y los últimos en acompañamientos reflexivos. Todo lo anterior con fundamento en procesos bioquímicos de nuestro cerebro. Sin embargo solo las neurociencias en las ultimas décadas han podido concluir como funciona nuestro cerebro y también la intima relación que tiene su funcionamiento optimo, resultado de la alimentación y el ejercicio.

Durante años los psiquiatras, psicólogos y coaches nos preguntamos que pasaba en estos procesos que aun existiendo la disposición del cliente no eran exitosos. Finalmente pudimos encontrar los motivos. Al igual como funciona el motor de un automóvil, nuestro cerebro requiere de un mantenimiento preventivo, para no tener que incurrir en uno correctivo, que en nuestro cuerpo pudiera ser medicamentos o cirugías. Esto significa que requerimos utilizar los aceites, combustibles y refacciones de mejor calidad. Que trasladados al ámbito del cerebro y el cuerpo serian nuestros alimentos y la condición física.

Hoy mas que nunca las frase del escritor romano Décimo Junio Juvenal del Siglo I D.C. “Mente sana en cuerpo sano” adquiere una total relevancia. Y aunque Pierre de Coubertin promotor de los juegos olímpicos la relacionaba solo con el ejercicio físico. En pleno

Siglo XXI, a finales de esta segunda década, los descubrimientos y aportaciones de los estudios científicos de neurobiólogos, psiquiatras y médicos expertos en nutrición desarticulan y desechan cientos de creencias y paradigmas que nos mantenían sin poder avanzar en estas cuestiones.

Sin pretender desprestigiar o menospreciar las aportaciones y escritos de muchos especialistas de finales del Siglo XX, las nuevas evidencias, pruebas, resultados de miles de estudios, están generando una gran cantidad de desencuentros y posiciones antagónicas. No será la primera, ni la última vez en la historia de la humanidad que esto ocurre. Así que sin el ánimo de abonar a estas confrontaciones. Te compartiré no solo lo que en mi trabajo de investigación he descubierto en el ámbito de los procesos terapéuticos y del coaching, también como apasionado de las neurociencias y en últimas fechas de la nutrición, como he podido ayudar a cientos de personas y a mí sobre todo en lo que a la salud se refiere en los contextos de alimentación y ejercicio físico.

En primer lugar nos encontramos con una fuerte “epidemia” que es el sobrepeso. Según el estudio publicado en el año 2018 por la OCDE (Organización para la cooperación y desarrollo económico) “Obesity update”. Los datos son alarmantes. El primer lugar lo ocupa Estados Unidos de Norte América, el segundo lugar México y el tercero Nueva Zelanda. Las poblaciones mayores de 15 años presentan los siguientes porcentajes de obesidad: EUA 38,2 %, México 32,4 % y Nueva Zelanda 30,7 %. Esto significa que más del treinta por ciento de la población sufre de algún tipo de sobre peso. La obesidad se divide en cuatro grandes grupos: Sobrepeso, obesidad, obesidad severa y obesidad mórbida. De acuerdo a los especialistas el índice de masa corporal (IMC) ideal, debe de estar entre 18.5 y 24.9, cualquier rango mayor de 25 a más de 40 es considerado obesidad. ¿qué es el índice de masa corporal? Este índice es un indicador de la cantidad de grasa corporal o masa grasa y la masa corporal o masa magra, que está constituida por huesos, músculos y vísceras.

Es definitivo, la obesidad en más del noventa por ciento de los casos esta asociada a una mala nutrición y es una enfermedad



metabólica, el resto es resultado de patologías endocrinas y factores genéticos. Esta aseveración, durante muchas décadas, los especialistas no se atrevían a hacerla, pues siempre había detractores que sostenían muchos otros múltiples factores. Hoy sin lugar a dudas podemos aseverar lo anterior con pleno conocimiento de causa. También es necesario aclarar que la obesidad no es solo por exceso de calorías, en términos prácticos, el sobrepeso empieza con un aumento del tejido adiposo, usualmente por comer demás, combinado con una vida sedentaria y nada de ejercicio físico. Existen factores nutricionales, psicológicos y en ultima instancia hasta sociales dado el contexto. Y aunque los especialistas usualmente en sus estudios solo se expresan en términos técnicos, al traducirlo a términos coloquiales podemos identificar cuales son los principales causantes. Se dice, “un alto índice glicémico puede ocasionar obesidad”. En realidad, el exceso en el consumo de azúcares (incluyendo todos sus derivados) siempre generaran obesidad, peor aun, daño cerebral. “El consumo de carbohidratos como fuente principal de la dieta alimenticia, puede ocasionar obesidad”. Nuevamente, la traducción coloquial, todo alimento que contenga trigo, centeno, cebada, triticale, sémola, espelta (contienen gluten), además el maíz, arroz, soya, avena, guisantes, habas, lentejas, frijoles, judías, garbanzos, alubias, soja, tofu, patatas tienen niveles altos de carbohidratos y son precursores directos en la obesidad y daño cerebral.



Las conclusiones a las que han llegado decenas de investigadores y científicos en los últimos diez a quince años, cambian por completo la concepción que se tenía sobre los hábitos alimenticios y la dieta recomendable. Regresando al tema de los procesos de coaching o terapéuticos no exitosos, sin lugar a duda el primer común denominador que encontramos fue que en un alto porcentaje de esos clientes, tenían sobrepeso y/o obesidad, su dieta alimenticia estaba basada en un alta ingesta de carbohidratos y azúcares, no practicaban ningún tipo de ejercicio físico y además su consumo de alcohol o tabaco no eran moderados.

Otro porcentaje considerable de procesos no exitosos ocurrió en personas que aparentemente estaban dentro de un rango de peso considerado normal, pero; cuyo desorden y dieta alimenticia eran

iguales que en los casos anteriores. Dieta basada en carbohidratos, azúcares, que traducidos al lenguaje coloquial son: tacos, pizzas, sándwiches (tortas, bocadillos, emparedados), jugos (zumos), refrescos (sodas normales y de dieta), frutas, cereales, pastas, galletas, comida chatarra, alimentos procesados (con conservadores), consumo excesivo de grasas y pocos o escasos vegetales y proteínas. También no practicaban algún deporte o realizaban ejercicios físicos, además de que su consumo de alcohol o tabaco tampoco eran moderados.

Debo confesar que al hacer la revisión de los registros de dichos procesos, fue realmente sorprendente descubrir que todos ellos incurrieran en alguno de los dos escenarios. Y lamentablemente algunos de ellos ya fallecieron. Muchos otros seguirán igual, sin siquiera imaginar que esos hábitos son los precursores de la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales y en última instancia Alzheimer, Parkinson y demencia senil.

Todo el proceso inicia entendiendo que como seres bioquímicos que somos. La manera en que alimentamos y le damos mantenimiento a nuestro cuerpo se verán reflejados de forma inmediata en la calidad de nuestros pensamientos y emociones, y con el acompañamiento de especialistas nos permitirán mejorar nuestra salud, alimentación, estado físico, imagen, elevar nuestro nivel de consciencia, modificar nuestro manejo emocional para desarrollar habilidades que sin duda nos llevarán a vernos en nuestras máximas capacidades y potencial, viviendo en paz y felices.

2.- La era de la desinformación, las modas y las adicciones.

Una de las mayores problemáticas a las que nos enfrentamos día a día, es la cantidad de información con la que materialmente somos avasallados, por no decir atropellados. Miles de datos, por diferentes medios. Los medios electrónicos que incrementaron su espectro y que pasaron de la radio y la televisión a uno tan diverso y



amplio que es verdaderamente sobrecogedor. Tan solo en los últimos 20 años podemos adicionar la web (la famosa red) que nos mantiene comunicados en todo momento con lo que ocurre hasta en los lugares más recónditos del planeta. Por enunciar algunos: Páginas web (miles de millones), buscadores: google, yahoo. Redes sociales: Facebook, instagram, twitter, linkedin, pinterest. Plataformas: youtube, coursera, udemy, ubits. Aplicaciones de comunicación: emails, whatsapp, Messenger, sms, hasta las más sofisticadas, skype, facetime, webex, gotomeeting, etc. Tiendas o servicios en línea: amazon, alibaba, mercadolibre, uber, cabify, sin delantal. Todas ellas buscando captar la atención, posicionarse, lograr adeptos, usuarios y consumidores. Esta lucha encarnizada, sin embargo; nos ha llevado por el camino de la saturación de información.

No es posible verificar la veracidad y autenticidad de mucha de la información que noticieros, periodistas, influencers, bloggers, productos milagro, con la que todos los medios a su alcance son inundados. Las famosas “fake news”, que no solo ocurren en los ámbitos políticos, económicos, sociales de cada país y el mundo. Todo el tiempo vemos la propagación de información que promueve productos y servicios, que al estar vinculados con estrategias de mercadotecnia digital, saturan nuestras computadoras y teléfonos inteligentes con anuncios. Bien dice la frase popular “Si no es por convencimiento es por cansancio”, y en el momento que logran captar nuestra atención, en muchas ocasiones caemos en la tentación y hasta en el consumo de decenas de productos de los cuales no sabemos su origen, su autenticidad y no verificamos las muchas veces supuestas bases o fundamentos de investigación o científicos.

Lo anterior llevado al ámbito de la alimentación, la salud, la preparación física e inclusive en el espacio emocional. Nos lleva una y otra vez a cuestionarnos por muy bien posicionados, por el gran volumen de publicidad y las diversas y creativas estrategias de mercadotecnia en las multicitadas plataformas y medios si son verdaderas, honestas, confiables y en “realidad” tan increíbles y con tan buenos resultados. Sobre todo en esta visión “cortoplacista” que hoy tiene el ser humano de buscar rápidas, económicas e inmediatas soluciones a cualquier problemática.



Las confusiones surgen cuando en este amplio espectro nos encontramos propuestas y alternativas totalmente opuestas, por decir lo menos; o tan radicales, que buscar un punto medio que las haga equidistantes se antoja imposible. Sin ir muy lejos, veamos que ocurre en el ámbito nutricional. En los últimos 40 años, se han invertido cientos de millones de dólares en investigaciones ya sean realizadas por instituciones académicas, organismos públicos o privados. Al ser publicados y compartidos con el mundo, al ser comparados con otros, cuyos resultados son exactamente lo opuesto, ¿cómo sabemos cual es el criterio, para definir si son correctas o no? Si a lo anterior adicionamos los grandes intereses económicos de las grandes multinacionales. El camino a recorrer se vuelve más tropicado y lleno de obstáculos que sortear, pues cada quien desde su trinchera defenderá su posición y descalificará las otras, pues puede significar la caída en las ventas de cientos o miles de productos que se venden en los autoservicios.

Durante décadas se nos hablo de la dieta alimenticia ideal: 40 % constituida por carbohidratos tales como pan, cereales, arroz y pastas. 30 % de vegetales, granos, leguminosas y frutas. 20 % de proteínas: carnes (cerdo, res y pollo), pescados, mariscos, productos lácteos y huevo. 10 % alimentos grasos. El primer registro que se tiene sobre la primera pirámide alimenticia fue creada en Suecia en 1974. En estados unidos de norte américa el departamento de agricultura en su más reciente publicación incluyo los siguientes grupos de alimentos: Como base de la pirámide, cereales integrales, carbohidratos, pan integral, aceites “sanos”, verduras y frutas. En segundo nivel ascendente, nueces, semillas leguminosas, peces, aves y huevos. En tercer nivel, lácteos y todos su derivados, aceites de canola, soya, maíz, girasol, cacahuete, oliva, aceites vegetales, margarina sin aceites trans. Y en la parte superior de la pirámide, lo cual además indica que son los que se deben de consumir muy poco: Carne roja, mantequilla, cereales refinados, arroz blanco, pan, pastas, patatas, bebidas azucaradas y dulces.



2010



2019

Veamos como han ido cambiando las sugerencias y recomendaciones: Se decía que una dieta que contenía por lo menos un 23 % de lácteos era muy saludable, ya que incluía una gran variedad de productos, leche, queso, crema, yogurt, que eran una fuente importante de calcio, además de contener proteínas, fósforo y vitaminas. Después la recomendación fue disminuir su consumo por la grasa y el colesterol y en ultimas fechas, reducirlo al mínimo.

Posteriormente se dijo que el consumo de frutas diariamente era muy sano. Por lo menos un 15 % de la dieta. Son fuente de azúcares naturales, contienen una gran variedad de vitaminas y fibra. Luego llegamos a los granos, los cuales debían constituir por lo menos el 27 % de nuestra dieta. Mejor conocidos como cereales, granos de arroz, trigo, cebada, maíz, centeno, entre muchos otros. Son fuente de almidones y fibra. Se hacia énfasis en consumir granos enteros, ya que los procesados perdían la fibra.

Carnes y leguminosas, aunque son muy sanas para el cuerpo, deben de ser consumidas en menor grado, requerían representar no mas del 10 % de la dieta.

Todo tipo de carnes, res, pollo, cerdo, pescado. Algunas de ellas contienen omega 3. Dándole paso a los vegetales, que representaban el 23 % de la dieta. Contienen una gran cantidad de vitaminas y fibra. Continuando con los aceites, 2 % de la dieta, que provienen de plantas y vegetales. En relación a los azúcares, con el paso de los años, el porcentaje se redujo a 0 %, pues son muchas las afecciones que generan en comparación con el beneficio. El incremento de la diabetes, la obesidad e incluso como precursor del cáncer, constituyo la razón de su desaparición de la dieta.

Sin embargo como podremos ver, del año 2000 al 2020, cientos de estudios e investigaciones, cuyos aportes son muy valiosos, tienden a cambiar las dietas y en el peor de los casos a desaprobare totalmente lo que históricamente había sido recomendado por médicos y nutriólogos. Desde hace relativamente pocos años, se incluyo en la dieta el consumo de agua, que debe ser entre 2 y 3 litros por día. Así como también para evitar el sedentarismo, con actividad física diaria. Aun así, seguimos viendo como en diversas propuestas los porcentajes varían enormemente: Grasas: entre un 15 a 30 %, carbohidratos entre un 55 a 75 %, azúcares: menos del





10 %. Proteínas: entre un 10 a 15 %. Frutas y vegetales: entre un 15 a 20 %.

Si revisamos históricamente las propuestas:

De 1943 a 1956: Los 7 básicos: Lácteos, frutas, granos, carnes y leguminosas, aceites y azúcares.

De 1957 a 1992: Los 4 básicos: Frutas y verduras, lácteos, carnes y cereales.

De 1993 a 2005: La nueva pirámide alimenticia: La base, pan y pastas, en segundo lugar, vegetales y frutas. En tercero, lácteos, carne y huevos.

Del 2006 a 2014: 5 grupos: Granos 27 %, vegetales 23 %, frutas 15 %, lácteos 23 % y carnes, leguminosas 10 %, Aceites 2 %.

Del 2015 a la fecha: Una dieta equilibrada de frutas, vegetales, granos, lácteos y proteínas.

¿Qué es lo que ocurre en estos momentos? Dada la gran cantidad de información, investigaciones y publicaciones. Hemos llegado al punto de lo que denomino exceso de “desinformación”. Pues las posiciones son tan diversas y opuestas, con suficiente “supuesto” fundamento, que difícilmente sin ser expertos en el tema. Podemos concluir cual es la ideal, la que nos sirve, aplica o redundará en un beneficio personal. Al recurrir a los expertos en nutrición y médicos también nos encontraremos con posiciones diversas, por lo que recurrir a uno u otro implica, visiones y aproximaciones totalmente diferentes.

En pleno siglo XXI, cuando hablamos de adicciones no solo hablamos de las ya clásicas conocidas como el tabaquismo, alcoholismo y/o drogadicción. También en cuanto adicciones se refiere entramos al espacio del consumo de ciertos productos que no son alimentos y que destruyen a nuestro cuerpo (órganos y cerebro). Todos los alimentos procesados, con conservadores, alimentos chatarra (frituras, químicos, con colorantes y saborizantes) bebidas carbonatadas, con sustitutos, edulcorantes, cereales, galletas, barras energéticas, gaseosas, jugos embotellados. El consumo de pizzas, tortas(sándwiches, emparedados, bocadillos), tacos (tortilla de maíz o harina de trigo), generan adicción y el consumo de cualquiera de estos productos es nocivo para la salud. Si hablamos de complejos multivitamínicos, proteínas en polvo, suplementos alimenticios, etcétera. Existe una enorme tendencia a consumirlos sin prescripción del médico o nutriólogo. La mayoría no son aprobados y contienen cientos de químicos que con el paso del tiempo más que ayudar, dañaran nuestro cuerpo.

3.- ¿Cómo alimentar tu cerebro y cuerpo?



Si nos ponemos a revisar lo que ha ocurrido en el ámbito de la nutrición en las ultimas 4 décadas, veremos como materialmente la pirámide alimenticia propuesta en los inicios de la década de los 70's del siglo pasado, dio un giro de 180 grados. Como era de esperarse persisten muchos especialistas en aferrarse a las viejas costumbres, es condición humana la resistencia al cambio. Sin embargo los miles de estudios y resultados de investigaciones a nivel mundial, no dejan lugar a dudas. Desde el contexto de cualquier debate, en cuanto un grupo adopta un creencia como única verdad, solo buscará evidencia que la confirme. Desde luego, considerando cualquier otra evidencia como irreal, no verdadera y la descalificaran. Es por ello que es necesario ser respetuosos y cuidadosos para no operar en el espacio de los “absolutos”. No todo lo propuesto anteriormente es mentira, no todo lo propuesto actualmente es milagroso, empírico y sin sustento.

Alimentar a nuestro cuerpo y cerebro, desde la perspectiva del siglo XXI, es algo qué contradice muchas de las propuestas anteriores y que para ser considerado “correcto” ha sido el resultado de una gran variedad de pruebas, investigaciones y resultados que aun asombran a los más escépticos. Sin embargo partamos de las coincidencias para luego abrir paso a las diferencias. En lo que todos los especialistas están de acuerdo es: Requerimos consumir al menos entre 2 y 3 litros de agua al día. Es necesario practicar algún deporte que mantenga nuestro cuerpo en optimas condiciones al menos entre 4 ó 5 veces por semana, mínimo sesiones de cuarenta y cinco a sesenta minutos. Los dos grupos alimenticios que persisten en nuestra dieta son los vegetales y las proteínas.

Ahora entraremos al espacio de las diferencias, que no son pocas y que además desacreditan de manera absoluta cualquier posición que sea distinta. Durante décadas escuchamos que debíamos consumir carbohidratos, pan y pastas que debían provenir de granos integrales, cereales, frutas, jugos naturales, leche, yogurt, evitar al máximo los alimentos ricos en grasas, el colesterol y consumir aceites de oleaginosas mientras no fueran trans, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas con un consumo moderado.

En años recientes surgen toda una serie de dietas alimenticias propuestas por nutriólogos y especialistas y cada uno desde su trinchera defiende lo que considera debe o no incluirse. Veamos algunos ejemplos: Dieta Ravenna, dieta scardale, dieta disociada, dieta alcalina, dieta proteica, dieta detox, dieta mayo, dieta ornish, dieta pronokal, dieta dash, dieta de los puntos, dieta dukan, dieta atkins, dieta de ayuno intermitente, dieta cetogénica, entre muchas otras.

Todo un grupo de investigadores y especialistas de diversas universidades del mundo, continuamente publican los resultados de sus estudios. Sus aportaciones día a día, desarticulan paradigmas y creencias profundamente arraigados y que ahora, como resultado de sus trabajos. Ya no cuestionan, sino desechan con fundamentos mucho de lo que históricamente se había propuesto como las mejores practicas en lo relacionado a la alimentación y nutrición, combinados con la practica de algún tipo de ejercicio o deporte.

Eliminar los carbohidratos y el azúcar de la dieta alimenticia se ha comprobado que transforma la vida de manera positiva. Al darle mucho más valor a las grasas, proteínas y vegetales. Eso significa también reducir el consumo de frutas cuyo contenido de azúcar es muy alto. Esta comprobado que estos cambios en la dieta eliminan la fatiga crónica, las afecciones neurológicas, el comportamiento obsesivo, revierte la diabetes tipo 2 y la depresión. Las grasas han sido el combustible preferido por el metabolismo a lo largo de la historia. Los adultos mayores cuya dieta alimenticia esta basada en



el consumo de carbohidratos, tienen cuatro veces más de deterioro cognitivo que se traduce en Alzheimer, Parkinson y demencia senil.

Cuando aumenta el nivel de glucosa en la sangre hay inmediatamente una disminución de dopamina, gaba, serotonina, epinefrina, entre muchas otras. Se deterioran los niveles vitamina B, magnesio, que deterioran el sistema nervioso y el hígado. Los niveles altos de glucosa tienen un impacto altísimo en la atrofia del cerebro. Lo más ilustrativo de estas pruebas es la demostración del que el cerebro en un alto porcentaje esta constituido por grasa y el mejor alimento que puede recibir es grasa.

4.- Mantener el cuerpo en forma, la preparación física.

En los últimos 20 años, quizá un poco más se ha puesto muy de moda el hacer ejercicio y practicar deporte, han surgido una gran cantidad de disciplinas, algunas que han resultado ser extraordinarias, otras, solo modas pasajeras. En las jóvenes generaciones el gusto por el deporte o practicar algún tipo de ejercicio esta mucho más relacionado con su apariencia, su imagen física. Basta con navegar algunos minutos en nuestras redes sociales para ver cientos de fotografías de hombres y mujeres que constantemente buscan reafirmar su seguridad publicando decenas de fotografías todas las semanas, en donde nos comparten su esculturales físicos y cuales son las mejores rutinas para lograr la tan anhelada figura perfecta.



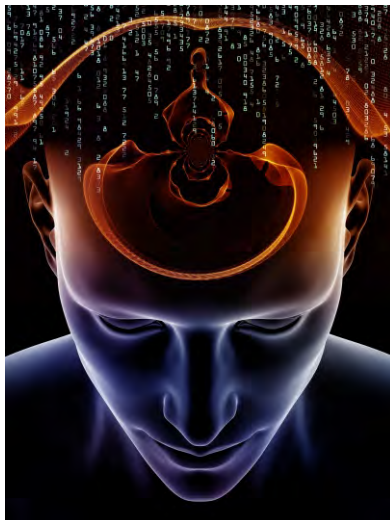
El culto al cuerpo, no es nuevo. Lo que sí podemos observar es qué quizá, las razones por las cuales está tan moda, no son las que debieran prevalecer en nuestro razonamiento y entendimiento. Sabíamos desde hace décadas que ponerle atención solo a la dieta alimenticia o al ejercicio, una u otra, no daba los resultados esperados. Sin embargo hoy es posible cuantificar los resultados,

de acuerdo a lo que los especialistas han logrado determinar. Para obtener un 100 por ciento de resultados, el 80 por ciento corresponde a la dieta alimenticia y el 20 por ciento restante a la actividad física. Es decir; la combinación de ambas es la única forma de lograr los mejores resultados. Y no solo estamos hablando de estar en las mejores condiciones físicas. Esto esta directamente relacionado con la salud.

Salud, de la cual poco se habla en términos mucho más profundos que solo el estado físico del cuerpo. Sin embargo, es aquí en donde sin lugar a duda se presentan las contradicciones. Desde el punto de vista de los preparadores físicos y nutriólogos, existen actualmente toda una serie de rutinas y dietas que son las que permiten el logro. Y por el otro lado tenemos a muchos médicos que cuestionan el uso de complementos vitamínicos, proteínas, productos químicos o naturistas, que servirán para algunas cosas y deterioraran otras.

En la mayoría de las instituciones escolares, forma parte de las asignaturas la educación física y/o el deporte. Tal parece que la aproximación al tema, no es desde la creación de consciencia en los niños. Es decir; desde muy temprana edad poder enseñarles que no solo se trata de que crezcan con un buen físico, que destaquen en alguna disciplina. No se vincula en ningún momento con la nutrición y el estado del cerebro y el resto de los órganos del cuerpo. Cualquier encuesta realizada a jóvenes estudiantes indicará que la practica de alguna actividad física o deporte en muchas ocasiones es por obligación, por sentido de pertenencia, aceptación búsqueda de reconocimiento y en ultima instancia moda. Entonces, descubriremos que no es por ocuparse de estar desde temprana edad en optimas condiciones físicas y mentales pues les permitirá llegar a la edad adulta y a la vejez en las mejores condiciones.

Es indudable que en un cuerpo sano, prevalecerá una mente sana.



Lo qué no se dice es que aunque un cuerpo aparentemente se vea sano, en optimas condiciones, eso no significa que su estado de salud sea sano. Esta obsesión por lograr los mejores cuerpos, mejores físicos, sin duda también ha potencializado de manera exponencial las cirugías plásticas. Lo que no se logra por medios naturales y con trabajo, se logra de manera rápida, mediante cirugías estéticas, liposucciones, etc. Este aparente estado físico optimo, también nos lleva a enfermedades como la anorexia y la bulimia, la hoy conocida “vigorexia”, que es otra manera de obsesionarse por lograr el cuerpo perfecto. Los expertos, especialistas en la preparación física, recomiendan que posterior a un examen medico exhaustivo y de acuerdo al historial clínico, estado del cuerpo, edad, complexión, etcétera. Se diseñen rutinas de ejercicios específicas para cada individuo. Y no lo que normalmente se acostumbra, que es practicar algún deporte o ejercicio, porque es el que nos gustan, el que practican nuestros amigos, el de moda o el que más fácil y menos me demanda, en relación al esfuerzo físico.

No es sano perder de vista el equilibrio que existe entre mente y cuerpo, lo cual se traduce en un estado físico optimo, resultado de la nutrición y el ejercicio. Así como el trabajo relacionado con nuestra mente. Mediante el apoyo de especialistas, coaches, terapeutas, psicólogos, psiquiatras y médicos. El propósito del cuerpo no es solo cargar la cabeza, pero para muchas personas, tal pareciera que es su única función. Conocemos a decenas de personas cuyos físicos, cuerpos esculturales, son perfectos, pero que nada hacen para cultivar su mente. No es hablar solo de su coeficiente intelectual, resultado del estudio, preparación y constante aprendizaje. Es lamentablemente para muchas personas el ¿cómo? Encontrar un justo medio o equilibrio entre el bienestar del cuerpo y de la mente, y al no tomar en cuenta estos factores se inclinan ya sea por uno u otro extremo de la balanza.

5.- Terapia o coaching ¿hasta donde llegar?



De acuerdo a los estudios publicados por la OMS (Organización Mundial de la Salud), en los últimos 30 años, se ha incrementado en forma dramática la necesidad de apoyo psiquiátrico, psicológico y terapéutico. Para el año 2030, alrededor del 60 por ciento de la población del mundo vivirá en ciudades. Motivo por el cual no es de extrañar, que las enfermedades emocionales hoy sean las que ocupan lo primeros lugares en atención para estos especialistas.

Aun cuando, no es considerada una profesión. En las ultimas 3 décadas, ha surgido todo un movimiento mundial de los denominados “coaches”, individuos que reciben en el mejor de los casos una formación con herramientas psicológicas y filosóficas que permiten a muchas personas ser apoyadas en procesos introspectivos y reflexivos. En términos prácticos y respetando a los que ejercen dicha actividad, su ámbito de competencia aunque reducido, puede apoyar a cerca del sesenta por ciento de la población que vive dentro del rango de lo que es considerado “normalidad” aunque sus fronteras casi indefinibles generen controversia en el resto de los especialistas.

¿Hasta donde pueden llegar los especialistas de la salud mental? Esta ha sido la pregunta que ha sido difícil de contestar, ya que no todos los procesos resultan exitosos. Y qué, resultado de los avances relacionados con la neurobiología, la bioquímica del cuerpo, la nutrición y el estado físico del cuerpo, empiezan a brindar claridad a lo que esta ocurriendo en nuestro diario acontecer. Pues dichos avances nos permiten sacar conjeturas nunca antes vistas y analizadas. El ser humano como individuo, requiere ser visto de forma integral. El delicado equilibrio que opera para mantener vivas a las personas, es increíble. Si tuviéramos consciencia de lo frágil que es, estaríamos viviendo paranoicos casi toda nuestra vida.

De nada sirve que los médicos y nutriólogos trabajen en mejorar el estado de salud del cuerpo, sino se trabaja simultáneamente con la condición física de dicho cuerpo. Y el esfuerzo de los especialistas anteriores no se cristalizará sin el acompañamiento de un trabajo



emocional que opere desde los procesos reflexivos hasta los más profundos terapéuticos o psiquiátricos. Y es justo aquí en donde por décadas no hemos podido avanzar. Son cientos los psiquiatras, psicólogos, terapeutas y coaches que aun mostrando profesionalismo y una ética profesional intachable, chocan con un pared, al ver en muchos de sus pacientes o clientes, que los avances no ocurren, no son significativos o son temporales.

Desde luego que para encontrar respuesta a esta problemática, se han argumentado una gran cantidad de hipótesis, con diversas variables. Hoy, queda mucho más claro que nunca, que lo que se requiere es un trabajo integral, hacer un frente común. ¿Cuál es el sustento de dicha afirmación? Pues podemos revisar y analizar las problemáticas a las que se enfrentan todos los días los expertos en la salud mental, cuando trabajan con pacientes o clientes que no progresan.

Nos encontramos con personas que viven estados permanentes de angustia, ansiedad, estrés, depresión, paranoia, neurosis, alteraciones nerviosas, reacciones emocionales excesivas, poco o nulo control sobre su forma de beber, fumar o alimentarse. Preocupados, ansiosos, inestables. Que además son acompañadas de procesos que somatizan sus estados emocionales convirtiéndose en insomnio, neuralgias, migrañas, dolores de cabeza, gastritis, colitis, alergias, contracturas musculares, ataques de ansiedad, mal humor, asma, acidez estomacal, taquicardias, hipertensión, sueño, fatiga, falta de atención, lentitud en sus procesos cognitivos, gripes recurrentes, diarreas, malestar estomacal, dolores articulares, etc.



Y en su afán por ayudar a las personas para resolver las problemáticas anteriores, llegan a un nivel de frustración que aunque no los detiene, si los lleva a preguntarse ¿qué hacer? Para solucionar todo lo anterior. Analicemos un caso hipotético, aunque con fundamento en cientos de casos experimentados en el ejercicio profesional. Se presenta a sesión una persona que lleva en tratamiento algunas semanas, su proceso le ha permitido, sentirse en control de algunas de las situaciones emocionales que lo atormentaban. Sin embargo, el día de hoy, se presenta, con dolor de cabeza, cansancio físico y gastritis. Durante la mañana le ocurrieron una serie de eventos con los cuales se enganchó, esta

de mal humor, sintiéndose víctima de las circunstancias y culpable de su incapacidad por poner límites. Durante la sesión, analiza y entiende la problemática, como puede hacerse cargo y momentáneamente desaparecen algunos de los malestares físicos. Sin embargo en la siguiente sesión vuelve a ocurrir lo mismo, y así subsecuentemente.

Entonces, los especialistas se preguntan ¿qué hacer para poder llevar al paciente o cliente a un siguiente nivel? Entendiendo lo anterior como, haber aprendido a superar rápida y fácilmente las situaciones emocionales y poder llevarlo a estadios de armonía, tranquilidad y paz. Sin embargo, aquí es en donde los especialistas de la salud mental han pasado por alto, lo que sin lugar a dudas, impide que la persona pueda avanzar.

Si revisamos detenidamente al cliente o paciente en cuestión, descubriremos ciertas condiciones físicas (corporales) y bioquímicas (nutrimentales) que no han sido tomadas en cuenta y que son la razón por la cual, el proceso está predestinado a no avanzar. Encontraremos sino todas, la mayoría de los siguientes factores, que desafortunadamente son común denominador: Sobrepeso (obesidad, desde ligera hasta mórbida), mala alimentación (dieta no balanceada, saturada de carbohidratos y azúcares), vida sedentaria (poco o nulo ejercicio), adicción (fumar, beber, comida chatarra). Y mientras el paciente o cliente no resuelva y modifique lo anterior, todos sus esfuerzos relacionados con su salud mental, serán pocos, con ligeros avances y retrocesos y en última instancia, no significativos.

6.- Trabajo integral, ¿Cómo llevarte a tu máximo potencial?

Es hasta casi terminando la segunda década del siglo XXI, que alcanzamos a dimensionar y entender la íntima relación que existe entre la mente y el cuerpo. Es necesario, trabajar simultáneamente el cuerpo del individuo que incluye forzosamente la nutrición y el ejercicio. Para que se de paso al trabajo con la mente (manejo





emocional). Una vez que la bioquímica del cuerpo se vea modificada resultado de la nutrición (dieta alimenticia) y el trabajo físico (ejercicio), todos los indicadores tales como enzimas, hormonas, neurotransmisores operaran en las debidas condiciones.

Resultado de una correcta alimentación y ejercicio, se logrará disminuir la resistencia a la insulina y el sobrepeso, reduciendo o eliminando el consumo de carbohidratos (gluten) y azúcar (glucosa), seremos capaces de erradicar: Problemas intestinales, diabetes, insomnio, trastornos anímicos, depresión, hipertensión, epilepsia, migrañas, afecciones autoinmunes, problemas de memoria, artritis, diarrea, gastritis, colitis, estreñimiento, alzheimer, parkinson, demencia senil, entre muchas otras.

Una vez sometidos a pruebas medicas de química sanguínea, identificando niveles de glucosa, hemoglobina, insulina, homocisteína, Vitamina D, Proteina C reactiva, además de triglicéridos, colesterol, acido úrico, entre muchos otros. Proclividades genéticas, historial clínico. Dieta alimenticia, habitos de trabajo físico (ejercicio). Entonces mediante el trabajo multidisciplinario de médicos, nutriólogos, preparadores físicos, psicólogos, terapeutas o coaches. Estaremos en la senda correcta para encontrar un real equilibrio entre mente y cuerpo.

Los esfuerzos aislados, no servirán de nada, si no existe una correlación y un trabajo simultaneo en todas las áreas que intervienen en las salud física y mental. Lamentablemente hasta el momento, cada persona de manera individual y personal, busca hacerse cargo de algunas de estas áreas. Suponiendo que eso redundara en un beneficio, mismo que desde luego es mucho mejor que mantener en el olvido alguna de las áreas y no hacer nada al respecto.

Desde luego que hoy en día, nos encontramos cada vez mas personas que cuidan su dieta alimenticia y/o realizan alguna actividad física, algunos, lo menos además buscan el apoyo de algún especialista en salud mental. Las estadísticas son alarmantes, en el año 2030, mas de 40 por ciento de la población de Estados Unidos y México, sufrirán algún tipo de obesidad. Menos de 30 por ciento de los mayores de 15 años practican habitualmente actividad física. Menos del 20 por ciento de la población recurre a profesionales de la salud mental, ya que además existe el estigma de que si acudimos a un psicólogo, terapeuta o coach, es porque tenemos severos problemas y requerimos ayuda. Cuando al integrarlo y trabajarlo de manera simultanea con la nutrición y el ejercicio, nos ayudaran a potencializar nuestras capacidades y lograr los máximos resultados, generando contextos armónicos y de sana convivencia.

Desafortunadamente los remedios milagrosos y las curas rápidas no existen. No es posible lograr todo lo anterior, tomando uno medicamentos o poniendo en practica dietas y rutinas de ejercicio un par de semanas. Lo que si es importante es no perder de vista y mantener todo el tiempo en consideración es que al aumentar nuestras expectativas de vida a más de 80 años, no tenemos que llegar, si es que llegamos, en condiciones deplorables. Es un hecho, que podemos alcanzar esa edad, estando en un estado físico y mental óptimos.

En fechas próximas veremos como ciertas ideas que permean en el ámbito laboral se verán modificadas. Veremos que la ventana ideal de contratación laboral no será de 25 a 40 años (solo 15 años), pues los menores de esa edad no tienen experiencia, y los mayores de cuarenta, ya están viejos, amañados, sin energía y/o cansados. Empezamos a ver que la edad de jubilación no será entre los sesenta y sesenta y cinco años, pues no estamos dispuestos a pasar los últimos veinte o treinta años de nuestra vida sin hacer nada. Nos podemos mantener sanos y productivos durante mas de setenta años, lo cual marca una enorme diferencia con respecto a los siglos anteriores.

Para el año 2030, serán muchos más los habitantes de este planeta mayores de cincuenta años a los menores de esa edad. Dato, del cual en este momento no estamos conscientes, no estamos haciendo nada al respecto y no esta tan lejano. Es tan solo una década. ¿Estás listo para llegar a los setenta u ochenta en optimas condiciones? Trabajar de manera integral cuerpo, mente y espíritu, harán una enorme diferencia en la calidad de vida que quieras para ti.



7.- El “tune up” del ser humano (cuerpo, mente y espíritu).



El deseo del hombre por conocer cada día más lo que nos rodea, nos ha llevado a descubrimientos increíbles relacionados con el macro cosmos, el universo. Pero, no debemos olvidar que también hay miles de personas que vuelven su mirada al microcosmos, lo que ocurre al interior del mundo, los seres vivos y el ser humano, desde todas sus múltiples perspectivas. Cada día son más las personas que investigan y descubren el intrincado y durante siglos inexpugnable universo interior. La tecnología y los avances científicos, nos permiten entender y saber como es que esta delicada y fina maquina trabaja cada día más tiempo, pues en unos veinte o treinta años, las expectativas de vida será muy superiores a los cien años.

Poco a poco, empezamos a entender que aunque por razones de orden y organización, separamos, desvinculamos lo que a todas luces es un todo, un cuerpo, un ente biológico, cuyas interconexiones y funcionamiento siguen en muchos sentidos aun sin ser descubiertos y comprendidos. Todo dentro de este habitáculo, llamado cuerpo, esta interconectado y relacionado. En el gran orden sistémico, el delicado equilibrio entre todos los subsistemas permite la subsistencia. No podemos vivir, si todos nuestros órganos y procesos bioquímicos no funcionan. Sí somos capaces de vivir sin alguna de nuestras extremidades, es posible vivir si alguno de nuestros órganos o sentidos no funcionan, hemos sido capaces de realizar trasplantes de muchos órganos, sin embargo hay algunos que sabemos que aun son imposibles de lograr. El delicado equilibrio en el proceso bioquímico de nuestro cuerpo, aun se sigue investigando y aunque existan muchos avances en el conocimiento del funcionamiento de la mayoría de nuestros órganos, glándulas, sistemas, aun se desconocen los vínculos primordiales que permiten que el delicado equilibrio, mantenga el funcionamiento en optimas condiciones.

Debemos entender que nuestros pensamientos, nuestras

emociones, nuestra respiración, nuestra alimentación, digestión, hormonas, enzimas, neurotransmisores, células, neuronas, piel, pelo. Todos son el resultado de millones de procesos bioquímicos que ocurren todo el tiempo y que conviven y persisten en una delicada y orquestada operación, que son el fiel de la balanza que permite el equilibrio y la vida.

No somos nuestros pensamientos, tampoco somos nuestras emociones, ya que ellos no definen quien eres, tu personalidad, tu identidad y tu carácter. Somos seres emocionales (bioquímicos) que a veces permitimos a nuestro cerebro generar pensamientos (bioquímica) inteligentes o no, capaces de entender y comprender lo que nos rodea. Somos seres vivos, unidades biológicas que se ven modificadas todo el tiempo resultado del aire que respiran, de las horas que descansan, de la cantidad de agua que beben, de la cantidad y calidad de alimentos que consumen, de la cantidad de actividad física que realizan. Todos esos factores y muchos más son los que determinan en todo momento nuestros estados de ánimo, nuestras decisiones, actitudes, comportamientos, actividades, comunicación y calidad de nuestras relaciones.

Es necesario que entendamos que darle mantenimiento a nuestra unidad biológica, no solo significa pretender enriquecer nuestro cuerpo saturándolo de lo que no le sirve y necesita. Qué parte de ese mantenimiento es tenerlo activo, cuidando su desempeño físico y mental. Que solo almacenar conocimiento e información no es suficiente. Que volcarnos al cuidado de la alimentación y el cuerpo sin trabajar la mente y el espíritu, tampoco son suficientes. Que ponerle atención a todos los subsistemas que lo integran es lo que permite que el sistema opere en perfectas condiciones.

Es momento de trabajar de forma integral en todos los ámbitos que le den identidad y forma a nuestro sistema. Es por ello que hoy se vuelve prioridad trabajar con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu de forma integral, entendiendo que los vínculos son permanentes y los que ocurra, modifique y afecte a uno se vera reflejado de inmediato en los demás.



8.- Una transformación educativa.

Hablar de revoluciones, de reformas en términos lingüísticos siempre ha quedado pequeño en relación a los esfuerzos y logros de la humanidad. Lo mas viable y disruptivo (desde lo creativo) es hablar de transformación (cambiar la forma) o re evolución (volver a evolucionar) en su sentido mas estricto y profundo. Cuando se habla de educación, casi de manera inmediata pensamos en términos de las escuelas, la academia, lo cual también trataremos más adelante. Sin embargo, en primera instancia hablaremos de educación (actividad que consiste en transmitir conocimientos y patrones de comportamiento, valores, creencias, hábitos, costumbres de una o varias personas a otra u otras). Lo cual debiera ocurrir en las primeras etapas, evidentemente en casa, nuestros padres, abuelos, tíos nos educan, nos enseñan, ya sea transmitiéndonos sus conocimientos o nosotros modelando y copiando sus actitudes y comportamientos.



En algún momento, quizá por limitaciones del lenguaje o por adoptar una visión paternalista los gobiernos de los diversos países, asumieron que también forma parte de las responsabilidades de las instituciones académicas el educar a los niños y jóvenes. Tema del cual no profundizare, pero que desde mi perspectiva no es correcto. La educación es en casa, el aprendizaje de conocimientos técnicos, cultura e historia es responsabilidad de las escuelas. Desde este planteamiento la educación no es publica, ya que ocurre en lo privado, en la casa, con la familia. La cultura, los conocimientos, las ciencias, la tecnología y los avances son el objeto de la formación académica y esos sí son públicos. Ahora, justo aquí, es en donde se presenta una enorme disquisición, pues al no quedar claras las fronteras o limites de ambas responsabilidades, quedan toda una serie de habilidades que no nos son enseñadas y nos mantienen incompetentes.

Así como en su momento el gran neurólogo y psicólogo austriaco Sigmund Freud declaro: “Infancia es destino”. Frase totalmente gatilladora y considerada una afirmación inconmensurable, que ha dejado huella a través de la historia. Tal declaración sigue estando vigente hasta nuestros días. Lo que un niño vive, aprende, experimenta, prueba, modela en sus primeros 5 años, se convertirá en los cimientos que definan su vida, su destino. En relación a lo que aquí nos compete. Otra de las grandes asignaturas pendientes en la infancia del mundo, es que ya sea en casa o en las escuelas además de las clases o materias típicas como biología, física, matemáticas, historia, entre muchas otras. Debiera considerarse como fundamental y como complemento de la “educación física” hablar de un materia que podemos bautizar o nombrar “bienestar integral”, en donde les enseñemos cuales deben de ser los alimentos, las dietas alimenticias, como estos deben de consumirse, cuales y en que porcentajes deben de integrar una dieta balanceada, como mente y cuerpo requieren trabajarse de manera simultanea, sumando inteligencia emocional, desarrollo de habilidades sociales y relacionales. Los habitos alimenticios, como los carbohidratos y el azúcar, dañan no solo su cerebro, sino que además esta probado son los precursores de la famosa TDAH (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) de la cual se calcula se ha diagnosticado a más del 20 por ciento de los niños del mundo, que es considerado una epidemia del mundo moderno y que en la mayoría de los casos se podría resolver con una dieta sana y eliminando a los enemigos de nuestro cerebro.

Son cientos de especialistas que tratan a estos niños medicándolos desde temprana edad y haciéndolos farmacodependientes. En este universo de niños diagnosticados, quizá a lo mucho un 5 por ciento, realmente los necesitarían. Infinidad de niños que presentan una gran variedad de síntomas, considerados de inmediato enfermedades, que van desde alergias, trastornos de aprendizaje, inmadurez cerebral, autismo, síndrome de tourette, dolores de cabeza, insomnio, intolerancia a ciertos alimentos, limítrofes, retrasos mentales, tics nerviosos, y cientos más. Y que si son atendidos por neurólogos y especialistas que conocen de los





últimos avances de la nutrición, cambiarían por completo sus hábitos y dietas alimenticias.

Lo que un niño ve y aprende en su casa, es lo que hará, incluyendo lo que come. Si sus padres, abuelos, hermanos, familia en general tienen malos hábitos alimenticios, ellos incurrirán en lo mismo, pues fue lo que aprendieron. Parece casi una sentencia: Hijo de alcohólico, probablemente alcohólico. Hijo de abusador, probablemente abusador. Hijo de obeso, muy probablemente obeso. Es cierto que hoy en día a los jóvenes adolescentes se les está creando consciencia en relación al consumo del cigarro, a la contaminación ambiental, a la violencia de género, a aceptar y respetar la diversidad. Pero existen todavía muchas asignaturas pendientes, faltan muchos años para que ocurra una muy necesaria transformación en los sistemas educativos mundiales. La forma en que se sigue enseñando en las escuelas es totalmente arcaica, aunque en muchos centros educativos existan apoyo tecnológicos, programas en línea y prácticamente nadie tome notas en cuaderno y usando bolígrafos. Aunque prácticamente todos usen tablets, laptops, pizarras electrónicas, tareas y asignaturas mediante medios digitales. Todos seguimos estudiando y aprendiendo de la misma forma, no importa la localización geográfica. Como bien dice Sir Ken Robinson, “las escuelas matan la creatividad”. Es necesario, es prudente, es una deuda enorme que se tiene con las generaciones venideras, requerimos hacer algo de inmediato.

9.- ¿Un líder nace o se hace?

Sí nos remontamos a los diversos registros que han quedado inscritos en los anales de la historia de la humanidad. Nos encontraremos con cientos de casos y biografías de un gran número de personajes que independientemente de ser considerados grandes estadistas o personajes oscuros. Veremos que muchos de ellos de manera intrínseca tenían desarrolladas algunas de las habilidades de liderazgo. Podemos hablar de algunos de ellos: Gandhi, Martin Luther King, Lenin, Juan Pablo II, El Dalai Lama, Hitler, Castro, Lincoln, entre muchos otros. Todos ellos fueron capaces de liderar grandes movimientos, convencer y organizar a cientos o miles de personas, los cuales creyeron en sus visiones y aportaciones. Fueron en su momento idolatrados, seguidos, venerados.

Desde luego y como veremos más adelante, un líder en toda la extensión de la palabra, será aquel que sea capaz de identificar y desarrollar las habilidades que requiere para trabajar consigo y para con los demás. Es por ello que se propone dividir las

habilidades de liderazgo en dos grandes áreas, las habilidades del líder en lo individual y las habilidades del líder de líderes o mejor conocidas como las habilidades colectivas del líder. Respondiendo a la pregunta, un líder nace con algunas de las habilidades, no todas. Motivo por el cual se sostiene que un líder se hace, una vez que se ha tomado la molestia de identificar cuales son, cuales tiene, cuales le hace falta desarrollar, comprometerse a hacerlo, ponerle fecha y cumplir con dicho compromiso. Ser líder no solo opera en el espacio profesional. De hecho se es líder en la vida, lo cual significa que ocurre en todos los espacios y contextos de la vida.



Ser líder, a título personal, significa hacerse cargo de todos los ámbitos que lo integran como individuo. Es decir; tener plena consciencia del contexto mental, físico y espiritual. ¿qué es lo que forma parte e integra a cada contexto? Para aprender y desarrollar cada una en un principio por separado, pero y de manera natural entender y aceptar que las tres están ligadas y que son las que permiten que el individuo se desarrolle en su máximo potencial.

Existe todo un conjunto de información y conocimientos que al aprenderlos e incorporarlos nos permiten surcar por la senda de la sabiduría. Quizá aun no nos ha quedado claro que la diferencia entre conocimiento y sabiduría es justamente utilizar y poner en practica lo aprendido para que no quede solo como información almacenada en nuestra memoria. Existe todo un amplio espectro de información y conocimientos en todas las esferas de la vida, las cuales nos permitirán, unas aprenderlas de las personas que nos rodean, padre, madre, hermanos, tíos, familia, para luego aprender de maestros, compañeros, jefes, colaboradores. Otros de los libros, la red (internet), conferencias, talleres, estudios universitarios. Mucha información y conocimiento lo adquirimos sin estar plenamente conscientes de que ocurre, simplemente en el devenir, en la experiencia propia y de otros. Hay muchos procesos de reflexión, introspección, capitalizando las experiencias. Parte de esa información le da forma y consolida nuestra identidad, personalidad y carácter, para que ello ocurra, estaremos de manera consciente o no, habilitando nuestro “SER”, aquí es en donde operan las habilidades de liderazgo, que nos permiten también identificar no solo lo que le hace bien a nuestra mente, también lo que nos permite estar sanos y saludables. Aprendiendo y entendiendo como trabaja y opera nuestro cuerpo, nuestros

órganos, como procesamos los alimentos, cuales son los que requerimos para estar sanos, cuales debemos eliminar por completo, a pesar de la publicidad, la mercadotecnia y la desinformación constante con la que somos bombardeados y saturados todo el tiempo.

Otro gran cumulo de información nos permitirá desarrollar habilidades vinculadas con el “hacer”, las actividades que forman parte del que hacer técnico, las propias del trabajo, las que desempeñaremos, al formarnos como profesionistas y haber aprendido datos e información técnica que nos preparará en el “hacer”. Dedicándonos a las múltiples actividades que solicitan las organizaciones y empresas de las cuales formaremos parte como colaboradores, mandos medios, directivos, socios o dueños.

Ser líder implica la responsabilidad y el compromiso del bienestar integral individual y a partir de ser líder de un colectivo, también orientar, asesorar, enseñar, capacitar a nuestros colaboradores para que se hagan cargo de si mismo y de compartir su experiencia y conocimientos con quienes les rodean.

10.- Personas sanas, empresas sanas.



En esta evolución y generación constante de información y conocimiento, los viejos paradigmas y creencias son remplazados a una velocidad vertiginosa. Como bien compartía Alvin Toffler: “Los analfabetas del siglo XXI, no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no desarrollen la habilidad de aprender, desaprender y reaprender”.

Considerarte una persona sana, históricamente significaba que estabas dentro de un rango aceptable en los ámbitos de peso corporal, alimentación balanceada, practicar algún deporte o ejercicio, desenvolverte sin contratiempos emocionales en los contextos personal y profesional. Aprender a adaptarte a los

cambios constantes y las problemáticas de manera natural desarrollando habilidades como la resiliencia y la asertividad.

Llevado al ámbito organizacional, una empresa sana se consideraba la que lograba su metas, objetivos y resultados. El foco constante de la mayoría eran los “resultados”. Lamentablemente cuando el foco de atención era solo lo anterior, nos encontrábamos con empresas que no establecían dinámicas que definieran los métodos, las reglas, los procesos. Con el paso de los años, se incorporaron en las organizaciones una serie de acreditaciones o normas que les permitían cumplir con estándares nacionales e internacionales: ISO 9000, ISO 14000, NOM, Great place to work, etcétera. Luego se incorporaron sistemas como SAP, CRM's, Balance score card, que no solo documentaban y llevaban registro de los procesos, sino que además permitían llevar controles, métricas, estadísticas, controles de visitas, ventas, inventarios, productividad, etcétera. Pensando en que se requería un equilibrio entre resultados y procesos.

Aun así, poco o nada se hacia en cuanto al clima organizacional, practicas poco éticas, acoso, mobbing, conflictos de interés, nepotismo, gestión de las consecuencias, cumplimiento, etcétera. Fue cuando surgieron las áreas como compliance, comisiones internas, normas de procedimiento, reportes anónimos de comportamientos inapropiados, etcétera. Buscando una vez más lograr un equilibrio entre resultados, procesos y procedimientos.



Sin embargo, los datos estadísticos no mienten, más del 90 por ciento de las personas que renuncian a sus empleos, no lo hacen porque no les guste su trabajo (que sí ocurre y veremos más adelante), usualmente renuncian porque no tienen una buena relación con su superior inmediato y pares. Durante décadas, se contrataba a las personas que tenían amplia experiencia y los conocimientos técnicos, esos eran los únicos requisitos. Con el paso de los años, surgieron muchos planteamientos en donde se equiparaba las habilidades técnicas (hard) con las habilidades sociales (soft), entendiendo que aun cuando tuviéramos miembros en el equipo súper capaces y con gran conocimiento técnico, su inteligencia emocional, su capacidad para relacionarse,

comunicarse, resolver conflictos, poner limites, delegar, ser empáticos, eran deficientes, escasos o nulos. Se acuñaron frases como: Lo que determina tu altitud es tu actitud, más que tu aptitud.

Hace un par de décadas, surgen en diferentes lugares del mundo, practicas relacionadas con consultoría, mentoring, tutoring y luego coaching, para apoyar a los ejecutivos y directivos en las organizaciones. Cuyo propósito era en un principio ayudarlos para lograr las metas, los objetivos, pero y resultado de la problemática hacia el interior de las áreas, se determino que ayudarlos a desarrollar su inteligencia emocional permitiría mejorar también el clima organizacional.

Aunque el fundamento y el objetivo primordial es muy positivo y digno de reconocerse en las empresas que lo han implementado como una practica habitual. Nos encontramos que no todos los procesos de acompañamiento fueron exitosos. Cerca del veinte por ciento de quienes son apoyados con dichos procesos, no logran avances significativos, algunos son cancelados y algunos los menos, requieren de otro tipo de apoyos tales como terapias psicológicas o psiquiátricas. La salud mental empezó a jugar un papel importante en el desempeño profesional.



Es momento de incorporar en la estrategia de contratación de las organizaciones, una serie de factores que antes no eran tomados en cuenta y que son los que permitirán que sean consideradas “empresas sanas” y esto es que todos los integrantes de dichas organizaciones sean también “personas sanas”. Desde luego, que no se pretende a partir de este momento, estigmatizar, señalar, discriminar a quienes no hayan incorporado practicas de bienestar integral. Sin embargo se vuelve también una responsabilidad y compromiso de las empresas ayudar a sus colaboradores para que aprendan y desarrollen dichas practicas, con el fin de llevar a toda la organización a lograr una evolución constante.

Una problemática recurrente en las empresas, se presenta cuando detectamos a infinidad de sus colaboradores que no les gusta lo que hacen, es decir; los datos estadísticos, señalan que algo estamos haciendo mal a nivel organizacional. Cerca del 30 por ciento de los mandos directivos, personas que llevan entre 20 y 30

años trabajando, no les gusta lo que hacen. Cerca del 40 por ciento de los mandos medios, personas que llevan entre 10 y 20 años trabajando, no les gusta lo que hacen. Y cerca del 50 por ciento de los mandos operativos y administrativos, personas que llevan entre 1 y 10 años trabajando tampoco les gusta lo que hacen. Estos datos son muy reveladores, ya que nos encontramos con una gran cantidad de personas al interior de las organizaciones que no les gusta lo que hacen, lo cual significa que su nivel de frustración es muy alto, y se vera irremediabilmente reflejado en la manera de relacionarse con sus colaboradores y familia. ¿cuáles son los precios a pagar por realizar una actividad que no les gusta?

11.- Management vs leadership.

Tal pareciera que adentrarnos en estos temas no tiene relación con el objetivo primordial de este proyecto, el bienestar integral. Pues sí existen decenas de vínculos y formas de relacionarlo. Durante muchos años los conceptos de management y leadership se manejaron sino como sinónimos, sí como ingredientes inseparables de una receta para lograr el éxito. Estos temas lograron relevancia a partir de la década de los 70's del siglo pasado. Una gran cantidad de especialistas e investigadores han publicado miles de libros al respecto. Independientemente de las confusiones que durante años, fueron objeto de las interpretaciones y traducciones muchas veces mal logradas. También los conceptos fueron evolucionando.



En un principio no se hacia distinción alguna entre los mandos medios y los directivos de las organizaciones a los cuales se les hacia responsables del management en las mismas proporciones y cumplimiento de compromisos. Con el paso de los años y resultado de la experiencia, surgieron nuevos conceptos, entre ellos la separación de las tareas y responsabilidades, hablando del management el cual es responsabilidad de los mandos medios (gerentes) y el top management, el cual es responsabilidad de los mandos directivos.

Sin embargo prevalecía el concepto de leadership inmerso en las distinciones anteriores, sin tener muy claro, ¿qué? habilidades específicas lo constituían. Para muchos ser gerente o director era

sinónimo de ser líder. Y como resultado de nuestra experiencia, desde luego nos hemos encontrado en el camino a cientos de gerentes y directores que son pésimos líderes. Y a una gran cantidad de líderes (informales) dentro de las organizaciones que no ocupan cargos relevantes, pero que dada su experiencia, conocimientos y seniority son reconocidos como líderes.

La administración, la dirección y el liderazgo, sin duda alguna constituyen la columna vertebral en la organización de las actividades de las empresas. La tarea y responsabilidad de los jefes de área y gerentes esta vinculada con la administración, operación y ejecución de las actividades. La tarea y responsabilidad de los directivos esta vinculada a la definición de metas, objetivos, estrategias, planes de acción e incrementar la red de relaciones. Los cimientos o fundamentos de dichas actividades relacionadas con el “hacer” están ligadas a una solidas bases, las cuales están constituidas por las habilidades individuales y colectivas de liderazgo, estas están relacionadas con el “ser” de cada individuo. Son las que le permiten desarrollar su identidad, personalidad y carácter.

Y es justamente aquí en donde el bienestar integral abona al desarrollo y por ende consecución de los niveles óptimos de las habilidades que en primera instancia permitan a los individuos construir las solidas bases del liderazgo para posteriormente incursionar en las habilidades del management y top management. Mente sana en cuerpo sano. Lograr cambios significativos en la salud, resultado de la dieta alimenticia, la practica del deporte o ejercicio, el trabajo para el desarrollo e incremento de nuestro coeficiente emocional, son los medios que nos permitirán, identificar, aprender, desarrollar e incorporar las habilidades del “ser” y del “hacer”.

Todo empieza a hacer sentido cuando somos capaces no solo de poner foco en el detalle, también ser capaces de desarrollar una visión panorámica. La inter relación de las cosas, adquiere nuevas dimensiones, quizá para muchos de nosotros antes no vistas e in imaginadas. Otra de la habilidades importantes del liderazgo es el discernimiento. Qué es saber distinguir las pequeñas, sutiles pero



enormes diferencias que pueden existir entre las cosas que aparentemente son iguales. Y que a los ojos, experiencia y conocimiento de las personas, son las que nos permiten decidir que hábitos, costumbres, dietas alimenticias, actividades físicas, lecturas, hobbies, pasatiempos, aprendizajes, practicas espirituales, son las que abonaran para lograr de manera integral resultados óptimos en nuestra vida.



12.- El futuro de la humanidad.

La pretensión que tiene compartir la siguiente información no es con el animo de generar alarma, una visión pesimista o negativa. El Dr. Alvin Toffler, futurólogo y escritor, en una de sus ultimas apariciones, en una conferencia que dicto en el año 2015. Dijo: “Los seres humanos creemos que estamos acabando con esta maravillosa nave interplanetaria llamada “Tierra”, me parece una gran osadía y un acto de soberbia y arrogancia de nuestra especie, el creer que somos capaces de destruir este planeta. Eso no ocurrirá, lo qué si lamentablemente es un hecho, es que estamos acabando con la vida que se manifiesta y con una gran cantidad de especies animales y vegetales. Es muy triste saber y ser testigo presencial de la destrucción, la sobre explotación y la contaminación que como especie, la raza humana, trae consigo en cualquier sitio donde aparece. Pero, y es aquí en donde quiero hacer énfasis, este extraordinario y maravilloso planeta tiene el registro histórico de haber vivido decenas de eras glaciares y episodios cataclísmicos, que una y otra vez han modificado la



geografía de su superficie. Así que un cambio climático más no significará algo nuevo para el. Sí lo será para los seres humanos y todos los seres vivos que los acompañan. La vida aparecerá y desaparecerá decenas, cientos de veces. Y dentro del 5,000 o 10,000 millones de años, los cuales fácilmente sobrevivirá este planeta, volverá a manifestarse la vida en todo su esplendor sin que quede el menor registro o huella, de la especie que creyéndose la cúspide de la evolución acabo consigo misma”.

Una muy sacudidora e inquietante declaración que lamentablemente sí seguimos por este camino, se volverá una profecía de auto cumplimiento. Todo aquello por lo cual el hombre se ha obsesionado para que no ocurra, pues sus resultados serán devastadores, debido a su bajo nivel de consciencia y falta de compromiso, sucederá. Según Peter Senge, autor del libro “La revolución necesaria”, sí para el año 2020 no somos capaces de reducir hasta en un 80 por ciento las emisiones tóxicas y contaminantes el daño será irreversible y el cambio climático será inevitable.

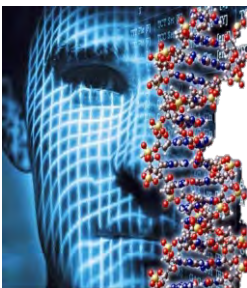


La única posibilidad que tiene la humanidad para hacerse cargo, es darse cuenta y parar. Asumir la responsabilidad y generar las condiciones, las reglas, los procesos y los mecanismos, incluyendo una enorme dosis de voluntad y propósito que son los pilares fundamentales de la intención. Para poder hacer algo al respecto, sin lugar a dudas el principal trabajo, la principal labor de los integrantes de esta especie no puede ocurrir solo en el ámbito del “hacer”, todo deberá iniciar, propiciarse, ocurrir, en el ámbito del “ser”, de la consciencia, de la reflexión, la introspección, de encontrar y reconstruir el delicado balance y equilibrio de nuestra vida, nuestra existencia. No solo con el ánimo de vivir sanos y en paz, sino con la encomienda y el deseo de dejar un mundo habitable, en las mejores condiciones y respetando el equilibrio y balances universales.

El futuro de la humanidad esta en tus manos, en mis manos, somos corresponsables de lo que ocurra. Asumir la posición de que poco o nada podemos hacer al respecto, no es o será argumento suficiente para salvar lo que a todas luces parece inevitable. Es necesario generar la suficiente masa critica, para hacer todos los ajustes y cambios necesarios en todas las políticas hasta hoy conocidas e implementadas. Los resultados no son los requeridos, ni remotamente los necesarios. Podemos y debemos asumir la responsabilidad de llevarnos a cada uno de nosotros a un bienestar integral, que nos permitirá gracias a la manifestación y exacerbación de nuestros procesos cognitivos, diseñar y ejecutar los planes y estrategias para salvarnos y salvar a todos los seres vivos que nos acompañan.



Bienvenido al programa de bienestar y liderazgo



**WELLNESS
LEADERSHIP
PROGRAM**



