

4

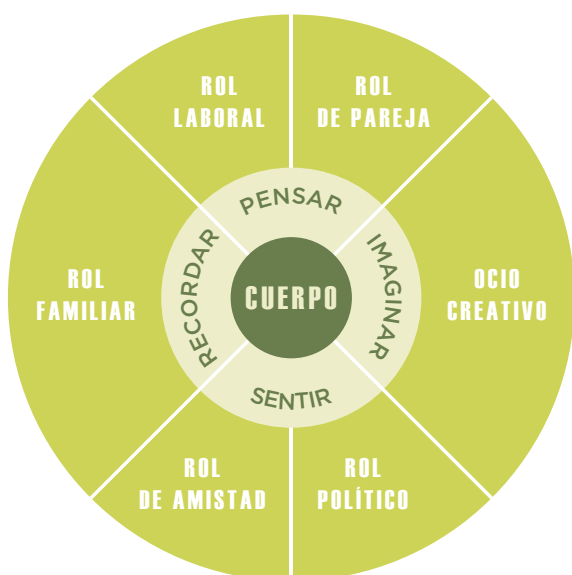


Autoestima y salud

Francisco Massó
Cantarero

EL SER HUMANO configura un complejo sistema biológico, psicológico y social, en el que cada parte está imbricada con las demás, estableciendo un ensamblaje maravilloso que ha ido decantándose a lo largo de miles de millones de años de evolución (fig.1). Cada elemento del sistema interactúa con los otros, influyéndose recíprocamente tanto en su funcionamiento como en la configuración de su estructura.

En ese contexto, la salud sólo podemos entenderla de un modo global, como un proceso abierto que afecta por igual a los tres componentes básicos. El bienestar físico, mental y social es una condición para triunfar en la vida.



El aporte biológico lo hacen los genes.

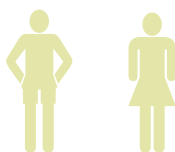
El aporte psicológico es labor personal: pensar, sentir, recordar, imaginar.

El aporte social lo efectúan las transacciones sociales.

En tanto que el ser humano es un ser bio-psico-social, la dimensión social forma parte de nosotros igual que el

cuerpo y la psique. Consecuentemente, la salud integral de cada uno de nosotros está sujeta a la estabilidad biológica, el equilibrio funcional de los diferentes órganos corporales; también, comprende el ajuste psicológico de las funciones emocionales y del proceso cognitivo del pensamiento y, naturalmente, abarca la armonía en las relaciones y vínculos con nuestros congéneres, que garantiza nuestra convivencia.

EL CUERPO



El cuerpo, con sus limitaciones, es un canto a la vida, que tiene valor modélico, ejemplarizante. Para el cuerpo, el fracaso está en la muerte y a fin de evitarla, genera miles de estrategias y alteraciones.

En circunstancias normales, los riñones limpian y depuran la sangre de forma constante. El pulmón realiza una importante función de ventilación y oxigenación. La boca, estómago e intestino permiten asimilar las aportaciones alimenticias que requeridas, etc. Cada órgano existe porque realiza una función, que es necesaria para garantizar el éxito de vivir. Este es el objetivo que persiste, veinticuatro horas cada día: constituirse, reconstituirse, renovarse e higienizarse para preservar la vida, mediante la contribución específica de cada órgano.

La evolución ha ido decantando los procesos que sirven a la vida, generando funciones vitales y órganos que las soportan y desestimando funciones inútiles y atrofiando los órganos que las mantenían.

Hay una exquisita y fecunda sabiduría acumulada desde hace 4.000.000.000 de años (cuatro mil millones!). Todo el aparato del cuerpo está preparado para estar bien, para funcionar correctamente durante 100 y hasta 125 años, si se aprende a respetar su sabiduría orgánica; se aprende, en definitiva, a vivir conforme con las leyes de la vida.

RECUERDA

Si quieres vivir bien, aprende a amar la vida.

Todos los sucesos y acontecimientos que ocurren alrededor y son percibidos producen un impacto en el organismo y alteran su funcionamiento, la composición química e incluso la estructura celular. El cuerpo busca siempre la adaptación y encamina sus esfuerzos y energías para conseguirla, acoplándose a las exigencias a las que lo sometemos.

El cuerpo transforma la curiosidad mental en inquietud y desasosiego; cambia las fantasías catastróficas en reacción de alarma y miedo, mientras que las expectativas halagüeñas le llevan a desencadenar energía y ésta eleva el tono de la conducta. El tedio, la apatía, la desgana son sentimientos que la mente elabora y que el cuerpo expresa, obedientemente, en forma de inhibición, movimientos lentos y posturas desgarradas. De igual modo, el cuerpo, al dictado de la mente, manifiesta interés acelerando la velocidad de sus reacciones, transforma en excitación las fantasías placenteras y la relajación eutónica de los músculos señala sentimientos de satisfacción y gozo.

Los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor son sucesos neutros, hechos que ocurren como parte del proceso de la vida. El cuerpo al percibirlos, los transforma en estímulos que activan la mente y ésta genera pensamientos y valoraciones sobre ellos.

Desandando el camino, las ideas y elaboraciones mentales activan mecanismos de reacción que distribuyen por el cuerpo las endorfinas, la serotonina, la adrenalina, la noradrenalina, etc... derivando en un estado psicofísico total que catalogamos como bienestar o malestar.

El cuerpo es un puente de doble dirección que enlaza la mente con el exterior, lleva a la conciencia señales, indicios de cuanto ocurre fuera para que la mente organice esa información y estructure el tipo de reacción pertinente. De vuelta, es el ejecutor más fiel de las órdenes procesadas por la mente.

En este trasiego constante, en este vaivén permanente, se generan las alteraciones funcionales del organismo que van a desembocar en alteraciones estructurales. A todas ellas las denominamos enfermedades.

El cuerpo está inmerso en un gran proceso en el que intervienen multitud de agentes, externos y multitud de factores interiores.

Por ejemplo, una imaginación, que se produce en el lóbulo prefrontal, cuando todo el organismo está en

reposo profundo, puede tener la misma contundencia en su impacto orgánico que podrá tener el suceso real y objetivo. Se ha podido demostrar que, en estado hipnótico, una persona es capaz de producir ampollas en su piel cuando se le hace saber que se está quemando, aunque, objetivamente, eso no ocurre en la realidad.

Este mismo poder de la mente se puede usar para recuperar la armonía del funcionamiento orgánico de cada estructura, de cada tejido, de cada molécula y de cada célula corporal. Puede fijarse en la mente la idea de salud, de bienestar corporal, del funcionamiento óptimo del organismo. Esta idea nos hará libres y mantendremos el cuerpo tonificado, vitalizado, abierto a ese estado deseable. Si deseamos conservar la salud, fijaremos esta imagen de bienestar en la mente y la mantendremos siempre.

El cuerpo es un laboratorio enorme, sofisticado y complejo, cuyas funciones están encaminadas a mantener su equilibrio y la efectividad de su acción sobre el medio.

Para mantener la salud, es preciso que conozcamos el cuerpo, que grabemos una imagen clara del funcionamiento de cada uno de sus órganos corporales y que comprendamos las leyes que rigen su propio funcionamiento.

Por eso recomendamos el ejercicio siguiente:

EJERCICIO

1. Busca un tiempo y un lugar tranquilo, donde nadie ni nada pueda distraerte durante 15 ó 20 minutos.
2. Conecta mentalmente con tu respiración y ve relajando los músculos de tu cuerpo, comprobando que al inspirar tomas energía y al expirar alejas de ti la fatiga, las inquietudes y los sentimientos perturbadores.
3. Cierra suavemente los ojos y oriéntalos hacia atrás como si quisieras mirar al fondo de tu cabeza.
4. Vas a iniciar un recorrido visual por el interior de tu cuerpo, haciéndote consciente del volumen de cada órgano, de su color, su temperatura, las tenues o fuertes vibraciones que producen al trabajar.

5. Detén tu vista ante cada uno de tus órganos y permítete adentrarte en ellos para comprender bien su funcionamiento. Tus conocimientos de Anatomía y Fisiología son una guía suficiente para concluir bien tu viaje.

6. Deja que florezcan dentro de ti sentimientos de admiración y aprecio ante toda esa inteligencia condensada y confía, confía en la sabiduría de tu organismo.

7. Antes de abrir los ojos, asegúrate de estar sano, lleno de vigor y amor a la vida. Inspira profundamente dos o tres veces y abre los ojos.

8. Escribe una o dos páginas sobre esta experiencia que acabas de tener.

9. Antes de hacer el ejercicio, lee de nuevo las instrucciones para asegurarte el éxito del mismo.

LA MENTE



El cuerpo, según queda dicho, no es autónomo, sino un esclavo fiel de la mente; la primera y más exacta construcción de la mente, que manifiesta y expresa los contenidos de las emociones, deseos y pensamientos.

Cada órgano del cuerpo va registrando su historia existencial: es como un archivo en miniatura que guarda las huellas de los excesos y carencias, de la satisfacción, ansiedad, sentimientos, aspiraciones, abulia, afanes y apatía; todas las actitudes y sentimientos que entretejen la existencia quedan grabadas en el organismo.

Los habitantes de la mente, esto es, los pensamientos, creencias, recuerdos, fantasías y sentimientos, junto con los genes heredados de los padres, son artífices del cuerpo. Todo cuanto hacemos con el cuerpo, antes lo hemos pensado o deseado con la mente, bien sea con

plena conciencia, bien por imitación de otro modelo, bien por una vieja costumbre adquirida antes. En cualquier caso, el cuerpo se acomoda a las prescripciones de la mente y funciona en conformidad con ella, ajustándose permanentemente.

RECUERDA

La mente es capaz de crear y mantener la salud.

El pensamiento positivo engendra en la mente el impulso hacia el bienestar, hacia el funcionamiento equilibrado del cuerpo, hacia la salud.

Se ha comprobado que la mejoría que experimentan muchas personas enfermas, se debe al cambio de actitud mental.

El cuerpo rompe con su armonía por obedecer a la mente y hasta es capaz de autodestruirse y morir, con tal de seguir fielmente el dictado de la mente.

Por tanto, es la mente la que tiene una parte de las claves para mantener el equilibrio, la homeostasis del cuerpo, respetando las leyes del propio vivir.

La mente rige la conducta externa, las actuaciones que realizamos con cada uno de los miembros y, de igual modo, gobierna la conducta interna, el funcionamiento de cada uno de los órganos del cuerpo.

Para mantener la salud, se deben observar algunas reglas:

1º De vez en cuando, haz el ejercicio anterior de ver los órganos de tu cuerpo, observando cómo funcionan a plena satisfacción. Es muy importante que seas consciente o amplíes tu conciencia sobre tu buena salud.

2º Genera el hábito de hablar de salud, de la dieta mediterránea, de la importancia del ejercicio físico, del contacto con la naturaleza y sus procesos y de los temas que inducen salud.

3º Regala tu cuerpo ingiriendo alimentos frescos, sabrosos, placenteros a tu paladar.

4º Deléitate con recuerdos de experiencias agradables, tonificantes y alentadoras.

5º Utiliza siempre la guía de un profesional especializado cuando hayas de hacer una dieta, realizar ejercicio deportivo o hayas de someter a tu cuerpo a una experiencia que desconoces.

6º Haz tu deporte favorito, camina a diario, hábitate a disfrutar del movimiento de tu cuerpo. El ejercicio físico es un tónico para tu cuerpo y un regalo exquisito para tu mente.

AUTOESTIMA



La autoestima influye en el bienestar físico, en el equilibrio psíquico y en la efectividad que vamos a conseguir en la realización de los proyectos, dentro de los ámbitos sociales en los que nos movemos.

La autoestima es un híbrido cognitivo-afectivo, ya que, de una parte, entraña el concepto que tenemos de nosotros y de otra, el amor propio. El concepto propio resulta básico en orden a promover respeto y afecto o amor propio y comprende la conciencia que tenemos acerca de nosotros mismos, los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser. Es obvio que para estimar algo, hemos de conocerlo antes.

El amor propio se refiere al aprecio que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración de nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

Pero, ¿cómo labramos el concepto sobre nosotros mismos?, ¿Todo el mundo tiene un concepto acerca de sí mismo, aunque no haya trabajado su persona?

PSICOGÉNESIS DE LA AUTOESTIMA

Cada uno de nosotros construye un concepto acerca de sí mismo sobre la base de la interacción familiar, escolar y social. Todos los acontecimientos en los que intervenimos contribuyen a crear expectativas sobre quienes somos, cuanto y para qué valemos, o bien nos confirman, una y otra vez, las hipótesis que establecimos algún día.

El plano emocional de la autoestima, el amor propio, también se desarrolla sobre la calidad y los modos de la interacción. Un beso, el abrazo tierno con que la madre envuelve a su bebé para darle el pecho, el juego cariñoso del padre, son sendas muestras de acogida incondicional, que configuran la plataforma en la que el niño asienta su condición de persona "querible", toda vez que se siente querido, de hecho.

Finalmente, está el lenguaje de los hechos, la interacción simbólica, la significación que tienen los acontecimientos y modos de relación. Pueden ser señales discretas, que pasan desapercibidas para el emisor, pero que el receptor carga de valor simbólico y les construye un significado muy relevante, tanto en positivo, como en negativo.

De niños aprendimos a caminar en la interacción, con los bastones, muletas y andariveles que nos prestaron nuestros padres, abuelos y maestros. Así, fraguamos una cierta imagen de nosotros mismos, una sombra de identidad, sobre la que asentar el concepto sobre nosotros mismos.

NECESIDAD PSÍQUICA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es una necesidad psíquica a cubrir, del rango de la necesidad de oxígeno para el cuerpo. Sin autoestima, sólo cabe la desertización psíquica: no habrá iniciativas, ni pretensiones, ni planes. La persona carece de crédito de confianza en sí misma para escuchar sus anhelos y darles el cauce adecuado.

La autoestima está en la base de la motivación; necesitamos cualificar la valía, de algún modo, para emitir cualquier conducta, sea dar una opinión, sea atender una inquietud personal y su fuerza es máxima para fijarse metas, mantener aspiraciones y dar sentido a la vida.

Sucesivamente, a lo largo y ancho de la existencia, la autoestima va a servir de amortiguador ante los fracasos

parciales y de acicate frente a los inconvenientes y obstáculos que presenta la realidad. En este sentido, tiene un poder inmunológico, nos sirve de defensa psíquica ante la contrariedad e incentiva nuevas descargas de energía en pro de remontar la dificultad y poder proseguir con el proyecto en curso. En sentido contrario, la falta de autoestima o la debilidad e inconsistencia de esta, arruina cualquier empeño, al primer contratiempo.

Por otra parte, la autoestima crea eutonía, una predisposición positiva para disfrutar, desenvolverte confiadamente, en armonía social: La persona que se valora y se quiere a sí misma, está accesible para los demás, puede mostrarse empática, comprensiva, tolerante y aun cariñosa con sus semejantes. Al quererse y aceptarse a sí misma, no sólo es que está relajada frente a los demás, sino que se encuentra en condiciones óptimas para poder amar a otros.

Además, la autoestima genera pensamiento positivo, es constructiva, alienta la capacidad creadora de la persona, suscita nuevas inquietudes y pone a trabajar la imaginación y otros recursos psíquicos, en coherencia con los contenidos que entraña. Siempre hay una sintonía entre lo que creemos que somos y lo que pretendemos ser, incluso en los cuadros patológicos más bizarros.

En resumen, la autoestima es necesaria porque:

- Desarrolla nuestra imagen interna.
- Mantiene la motivación ante fracasos y fallos.
- Ayuda a fijar nuevas metas.
- Asegura la salud psíquica.

LA AUTOESTIMA COMO DEBER PERSONAL

Tenemos la obligación de preservar la autoestima, igual que debemos alimentarnos bien, dormir suficiente, respirar y mantenernos al margen de tóxicos. Esta obligación es muy llevadera y agradable de cumplir, porque implica conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos.

En tanto que ser humano, somos el único ser con conciencia de sí mismo, referida a elementos corporales, psicológicos y sociales.

El deber de conocerse en las tres dimensiones, nos permitirá tener seguridad y confianza en las posibilidades de desarrollo personal, establecer compromisos sensa-

tos con los demás y encauzar energías para superar las carencias, limitaciones y rasgos que no son de nuestro agrado, aun cuando forman parte de nuestra identidad.

En resumen, el deber de cuidar la autoestima nos permitirá:

- Conocer nuestras cualidades, aptitudes e intereses.
- Reconocer nuestra competencia para resolver problemas.
- Responsabilizarnos de nuestro desarrollo personal.
- Aceptarse, respetarse y quererse.

CONCEPTO PROPIO

Es la idea que tenemos acerca de uno, quién eres, qué rasgos definen tu identidad, para qué crees valer. Este ha de ser un estado de conciencia realista, sereno, que pone de relieve las posibilidades personales, el potencial que podemos desarrollar, sin ignorar el umbral máximo o techo de las aspiraciones, los límites que hemos de asumir y sus deficiencias.

El concepto propio se nutre:

a/ De la evaluación personal que hacemos de nuestras acciones, el significado que les otorgamos. Tanto si reflexionamos sobre nuestra conducta, como si no lo hacemos, de algún modo la evaluamos, bien para confirmar nuestra valía, bien para rectificar a la baja o al alza, las hipótesis que teníamos acerca de nosotros mismos.

b/ De encajar las valoraciones que nos llegan de los demás; muchas de ellas, están bien intencionadas, otras son destructoras; algunas están acertadas y otras marran. En cualquier caso, hemos de aprender a filtrar las evaluaciones ajenas y asumir la utilidad que ellas puedan tener.

c/ Los logros y problemas resueltos son, muchas veces, la prueba con que la realidad atestigua tu valía. En otras ocasiones, es tu esfuerzo, el empeño puesto para conseguir un determinado éxito el que refrenda tu valía.

El equilibrio psíquico puede fracturarse por la subversión o el deterioro de cualquiera de estas fuentes de alimentación del concepto personal. Hay personas que devalúan sus esfuerzos, degradan sus consecuciones y seleccionan juicios negativos para deteriorar su concepto y echar las anclas en la dejadez, la angustia del fracaso y la desesperación de no tener proyecto alguno; de esta forma, quiebra el equilibrio psíquico y tampoco es

posible la eficacia en el uso y aplicación del poder personal, en los distintos roles sociales. Todo se va a pique, cuando deterioramos el concepto que tenemos sobre nuestra propia persona.

Conocernos es un deber que hemos de adoptar como una costumbre, un hábito cotidiano, una actividad de higiene psicológica, igual que practicamos múltiples ritos de higiene física.

Construir este concepto realista acerca de nosotros es una tarea continua, diaria, un tejer de credenciales nuevas y un destejer de ensoñaciones y fantasías huevas, para que sea más habitable la morada íntima, la residencia del yo, allí donde la identidad se reconoce a sí misma, porque adquiere conciencia de sus cualidades y limitaciones.

RECUERDA

Sólo podemos respetar y amar aquello que conocemos.

AMOR PROPIO

En nuestro escenario cultural, este sentimiento, tiene mala prensa; no es bien visto que alguien se quiera a sí mismo, respete sus necesidades, deseos y pretensiones. Sin embargo, el amor propio nos permite ser nuestro amigo /a, cuidarnos con cariño.

Es el significado más directo de la palabra auto-estima (aprecio por uno /a mismo /a). Querer la propia persona no refleja egoísmo, ni es enfermizo; más bien es un sentimiento fundamental, porque, para poder amar a otras personas, antes hemos de amar la propia y sentir orgullo de ser como somos y contener las cualidades y capacidades que hemos desarrollado.

Este sentimiento se expresa de forma múltiple por las tres componentes básicas del ser humano:

1º Físicamente, valorando el cuerpo y sus necesidades. Amar el cuerpo equivale a cuidar la salud, mediante pautas y hábitos adecuados:

- mantener una dieta rica, variada y ajustada al tipo de vida que realizas,
- respetar los ritmos biológicos del sueño-vigilia,
- hacer ejercicio regular,

- preservar el cuerpo de tóxicos,
- realizar la higiene corporal.

También preservar una imagen agradable. El vestido es nuestra segunda piel, una extensión del yo material. La indumentaria refleja cual sea la consideración que tienes y cómo apreciamos nuestra persona.

Naturalmente, la desidia, el abandono del propio cuerpo denota deterioro de la autoestima; pero, el exceso de cuidados corporales puede reflejar también baja autoestima, porque la persona no es sólo un cuerpo y porque, además, éste tiene un proceso que hay que respetar. La persona cuya autoestima es baja enfatiza el valor de aparecer joven, aunque ya no tenga edad juvenil, y su propia aceptación y bienestar dependen de variables como la esbeltez corporal o el grado de turgencia de la piel. Por estos motivos, tales personas llegan incluso a contrariar el proceso biológico del cuerpo.

2º Psíquicamente, valorando la mente y sus recursos intelectuales, creativos y emocionales.

En el plano psicológico, el amor propio es aceptación del poder de la inteligencia y de los registros de las sensibilidades emocionales; también implica el fomento de experiencias placenteras, alegres y divertidas, porque de ellas depende la distensión, la apertura relajada ante las eventualidades que surjan y la buena disposición o actitud favorable ante el porvenir. En este sentido, cultivar la alegría no es un prurito fatuo, sino un reflejo del amor propio que la persona se tiene a sí misma.

El amor propio nos motiva a fijarnos objetivos y metas, a estimular nuestra mente con retos nuevos, para mantenerla activa, despierta, en forma, creativa, con intereses renovados, curiosa y apta para la vida, en conexión con el entorno. Así, podremos ser eficaces en la resolución de los problemas y establecer alianzas y vínculos sociales sanos. Todo ello es salud psíquica, bienestar, equilibrio mental.

Por el contrario, la falta de amor propio subvierte la energía; la persona se adentra en un proceso disfórico; el desamor hacia sí misma la lleva a ir anudando motivos justificantes de tal sentimiento: todo el mundo prescindir de ella, la vida resulta asquerosa, nada merece esfuerzo alguno, toda la situación interna y externa es calamitosa. En este paisaje, encajan las peores ideas y los sentimientos más funestos de desesperanza, desgana generalizada y abatimientos existencial.

3º Socialmente, valorando los vínculos afectivos y simbólicos que nos hacen pertenecer a grupos. Tú eres como eres porque eres un ser social. De no existir grupos como la familia y la comunidad educativa, regresaríamos a la caverna, nos quedaríamos en meros trogloditas y tendríamos que empezar de nuevo con el hacha de sílex. Salvo el reflejo de succión y las reacciones del sistema neurovegetativo, no traemos nada aprendido. Cualquier niño de hoy, en pocos años, ha de asimilar y adaptarse a los saberes acumulados por cientos de miles de años de interacción humana. Este proceso lo facilitan los grupos a los que pertenecemos que, progresivamente, nos dan la capacitación laboral, nos prestan servicios, suplen nuestras deficiencias, nos protegen, nos dan acogida y facilitan nuestro desarrollo general.

La persona que se ama a sí misma se hace amar por las demás personas, porque le “luce” usar sus cualidades, hace gala de sus aptitudes, disfruta de ello, se emplea a fondo y tiene éxitos. Quienes observan ese comportamiento experimentan simpatía, admiración y agrado por observar o beneficiarse de tanto empeño y quedan dispuestos a otorgar sus reconocimientos y aplausos.

Cuando la persona no se quiere a sí misma, tampoco puede admitir que la puedan querer otros; rechaza las relaciones, puede hacer incluso una fobia social, porque, sin amor propio, sin autoestima en definitiva, se avergüenza de encontrarse, incluso casualmente, con alguien y, mucho más, pertenecer a grupos y participar en la dinámica interna de los mismos. El desamor nos lleva al aislamiento social, cuya manifestación más severa es la psicosis: En ella, la persona crea un mundo singular, sólo accesible para ella, donde establece relaciones con sus propios fantasmas.

En cambio, la persona que se quiere a sí misma está a gusto consigo misma, por hacer lo que hace, por comprobar cómo va superando sus deficiencias y desarrollando su proyecto de vida. De esta manera, se reconoce valía para estar con otros y poder efectuar intercambios que resulten mutuamente satisfactorios. Es el amor a nuestra persona el que nos permite participar en tareas colectivas, plantear a otros planes de acción común, coordinar esfuerzos para hacer sinergia, adoptar iniciativas. En definitiva, estar en relación, sin que la competitividad haya de ser palanca de acción.

LA DIMENSIÓN SOCIAL



Las relaciones francas y positivas, dentro de nuestra familia y de los otros grupos de los que formamos parte, contribuyen a mantener la estabilidad psico-afectiva, y ésta, a su vez, el correcto funcionamiento psico-orgánico. Por ejemplo, trabajar es una oportunidad de sentirnos vinculados socialmente, útiles a los demás y orgullosos de nuestra competencia. La acción -trabajar- forma parte de nuestro papel social, algo que hacemos para los demás; pero, los sentimientos que despierta tal acción son función psíquica y ésta repercute en el plano orgánico, a través de las hormonas.

Mantener aficiones es otra manifestación de salud social que tiene repercusiones internas dentro del sistema integrado que constituye el ser humano. Cualquier afición nos puede facilitar la pertenencia a grupos de interés, clubes deportivos, asociaciones culturales, etc... Al crear lazos, hacemos posible un fluido de intercambios de información, apoyo, reconocimiento, afecto, solidaridad, etc., que enriquecen a todas las personas involucradas.

Crear y fomentar redes de relación social, que desarrollen nuestra afectividad, es fomentar la salud personal por un sin fin de mecanismos, toda vez que dinamiza el desarrollo personal, facilita la diversión y la mejora, favorece la expresión y el reajuste emocional, permite el entrenamiento de habilidades y la incorporación de valores.

La salud como estado de bienestar biológico, psíquico y social es una responsabilidad personal de cada uno. Un valor que hemos de cultivar con nuestra labor diaria.

Cada uno construye su propia salud, según satisfaga sus necesidades físicas, mentales y afectivas, y según sea la calidad de su convivencia. En pocas palabras, la salud es una característica del modelo de vida de cada uno.

La salud también es una labor colectiva, porque cada persona es agente de salud, o agente de desequilibrio, para sus semejantes por dos vías distintas: su conducta personal y la interacción con los otros.

Todo cuanto hacemos y decimos, hasta los hechos más íntimos y discretos, constituyen nuestra conducta externa, mientras que nuestros pensamientos, creaciones,

sentimientos, fantasías y recuerdos configuran la conducta interna.

Cabe que nos preguntemos: ¿Los hechos más íntimos, los pensamientos y sentimientos puede afectar a mi salud?

Por supuesto, los hechos, sean íntimos o no, condicionan nuestra visión de la realidad, modifican para bien o para mal, nuestras ideas y emociones; éstas afectan a nuestra forma de estar en el mundo y de relacionarnos con los demás y alteran el equilibrio interno, a través de las hormonas.

Las hormonas alteran el sistema inmunológico del cuerpo. Éste, ante las situaciones de estrés, se ve obligado a trabajar en exceso o a inhibir determinadas funciones. Tales alteraciones, si se hacen crónicas, generan disfunciones y la enfermedad es la expresión clamorosa de estas disfunciones. Así pues, el acto más recóndito, aunque sea hecho en soledad, tiene trascendencia psicológica y orgánica.

Por otra parte, la conducta personal externa forma parte del caudal ingente de la interacción humana e incluso es una expresión, y aun contribución, a la cultura en la que vivimos y de la cual participamos.

La conducta que protagonizamos ante alguien, aunque sólo la observe una persona, tiene carácter de actuación, sirve de modelo y estimula la emulación de quienes la observan. En cierto sentido, todos nuestros actos, el tono de la conversación, nuestras inquietudes y afanes expresos resultan inductores para los demás.

El sujeto que protagoniza cualquier acto puede ser muy sincero y auténtico en su conducta o un simulador farsante. Esto no afecta al valor que sus actos tienen como representación que se efectúa ante los observadores.

En cierto sentido, queramos o no, todos andamos por la pasarela de la vida. Nuestro comportamiento es observado y los observadores lo interpretan, le otorgan mil significaciones, reaccionan a él según su interpretación y siempre lo toman como una muestra de lo que se puede hacer.

Todos somos modelo para los demás. Cualquier conducta que es observada por alguien, repercute en ese observador con tres efectos. A saber:

- **Incremento del repertorio de conductas:** El observador, tras captar la conducta ajena, amplía su gama de

opciones. Cualquier acción es como el revelado de una de nuestras posibilidades virtuales.

- **Refuerzo:** La observación de una conducta ajena, idéntica o similar a otra propia, confirma la validez de esta última y la refuerza.

- **Emergencia de emulaciones:** La conducta del modelo fecunda la creatividad del observador; es como un disparo de perdigones, que se abre en abanico, sembrando un espacio amplio de sugerencias, insinuaciones, y aun provocaciones.

Cuando la conducta proviene de alguien que tiene fama y renombre social, o autoridad y prestigio dentro del grupo de pertenencia (por ejemplo, la "pandilla de amigos"), el observador se siente inducido a emular, por identificación con el personaje famoso. Así podemos observar a personas que visten como el cantante de moda, hacen la misma dieta que tal actriz o, a toda costa, quieren veranear en la misma playa que aquella deportista.

Pero, las actuaciones de todas las personas, famosas o no, tienen capacidad de influencia, porque configuran su estilo de vida, no son una propuesta teórica, sino su peculiar modo de vivir. Es un tópico decir que "los niños no hacen lo que los adultos les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer". Pero esto que es claro y patente en la conducta de los niños, es también extensivo a la conducta de los mayores.

Los grupos, igual que las personas individuales, pueden estar sanos, o enfermos. Hay familias y grupos sanos, que favorecen el desarrollo integral de sus miembros y otros que, bien por desamor, bien por exceso de normas coercitivas, dureza en la reprensión, cerramiento ostraquista, etc., impiden el crecimiento y dificultan la estructuración del yo, insemnan contravalores e inducen a la locura, a la psicopatía, a la neurosis o a la propensión hipocondríaca.

Desgraciadamente, conoceremos personas y grupos que labran su enfermedad porque comen mal o poco, se emborrachan, fuman, no hacen ejercicio, no se divierten, etc... Tienen errores lamentables en sus percepciones, pensamientos o sentimientos, que los pueden arruinar biológica, psíquica y socialmente. La enfermedad no es un castigo divino, ni viene así, de bóbilis. La enfermedad es fruto de la incultura, de trabajar mal, de hacer por amargarnos la vida unos a otros y de maltratar nuestro cuerpo con todo tipo de excesos.

En resumen, construir la salud, que es ante todo una responsabilidad individual, termina constituyéndose en una característica de los grupos a los que pertenecemos, algo que hacemos juntos y que repercute en beneficio de todos.

LA INTERACCIÓN

Interacción es la acción de unos con otros, todo cuanto hacemos juntos, la labor colectiva, el proyecto común que realizamos entre todos.

La conducta personal de cada uno de los seres humanos, en la medida que somos miembros de grupos, se enmarca siempre como medio de algún tipo de intercambio o transacción. Toda acción forma parte de una transacción, sea intencional o no. La transacción sólo se produce cuando la reacción es externa, cuando el hecho estimulante es respondido por el observador, que hace patente su reacción.

La interacción nos hace seres humanos, porque nos enseña cuanto sabemos, nos hace capaces de dar y recibir amor, nos invita a integrar valores éticos e ideales, nos impulsa a superarnos y aun a trascender más allá de nuestro tiempo.

El conjunto de transacciones que realizamos da origen al largo proceso de la socialización, o desarrollo de nuestra dimensión social, que comienza facilitándonos el lenguaje, el instrumento de trabajo del cerebro; también promueve nuestra sensibilidad y emotividad, nos educa, entrena nuestra inteligencia y nos hace hábiles para socorrer nuestras necesidades.

Sin socialización, volveríamos a tener un modo de pensamiento sensorceptor, rudimentario, un poco más pretencioso que el del mamífero más cualificado. En consecuencia, nuestra vida se desarrollaría en condiciones muy penosas y con un horizonte de supervivencia máximo de 25 a 30 años. Parece poco apetecible.

La civilización que disfrutamos no es sólo el ingente acervo de conocimientos y técnicas, que constituyen nuestra cultura. También se nos ha metido dentro y ha configurado nuestro modo de pensar y nuestra sensibilidad, ha inspirado nuestras aspiraciones e inquietudes y los valores que profesamos.

La conducta humana, en el plano individual genera el "modelo" y en el plano colectivo da lugar a arquetipos, ritos, símbolos y pautas culturales. Todos nos influimos unos a otros con nuestras prácticas y con el modelo de vida que configuramos. Además, a través de la herencia cultural, recibimos influencia del pasado y la ejercemos sobre el futuro, tanto en un sentido constructivo en pro de la prosperidad y el desarrollo equilibrado, como en sentido destructor y patológico.



La cultura de la salud se produce en la convergencia de la conducta personal, lo que cada uno hace, junto con las influencias que recibe de los modelos y de los medios, a través de la interacción y del impacto que nos hagan los saberes acumulados con anterioridad. Por una vía u otra, todos contribuimos a generar el sistema de ideas, sentimientos, usos y prácticas que corresponden a una cultura de la salud.

El patrón de salud social depende, en gran parte, de los modelos que se nos proponen por diferentes medios. Casi ningún modelo es perfecto, ni sería asequible, si lo fuera; pero, de todos ellos podemos extraer inquietudes e inspiración para configurar el modelo propio.

El modelo tipo "super"

Es el que ofrecen personas que son "super" famosas, gente guapa, estrellas fugaces de inciertos firmamentos, que brillan mientras venden.

El modelo "super" suele ser alguien que posa bien o tiene buena apariencia: cara guapa, bien maquillada, y cuerpo trabajado durante muchas horas de gimnasio. Todo lo demás, cuanto dicen y hacen, sus desplantes y ocurrencias suelen estar prefabricados, corresponden a un guión, pensado por su correspondiente asesor, que venden al mejor postor.

Puede ser un modelo hueco, vacío, que pasa ocioso mucho tiempo y que es "modelo" gracias a los medios que lo exhiben, los programas rosa, las revistas del corazón y los sitios que le pagan para que concorra a mostrar su palmito. El modelo "super", a fin de cuentas, es alguien que vende su presencia, su intimidad, su vacuidad y hasta sus mentiras. Es famoso porque vende..., aunque sea a sí mismo/a, y vende para seguir siendo famoso.

Este modelo es poco saludable en los planos psicológico y social. Pese a ello, podemos tomar de él su esmero por cuidar el cuerpo y mantener una imagen pulcra y atractiva, que es lo mejor que nos ofrecen. Es positivo gustarse uno a sí mismo y gustar a otros; disfrutar del propio cuerpo, compaginándolo con el desarrollo psíquico y la adquisición de habilidades que nos permitan ser útiles a los demás.

El modelo campeón

Lo integran luchadores que rivalizan por ser los primeros, estar en el escalón más alto del podium, ser premio extraordinario de fin de carrera, el número uno de la promoción o, al menos, figurar en el cuadro de honor... Estas personas se esfuerzan, ponen constancia y tesón a favor de su prurito y no cejan hasta conseguir la copa, la medalla de oro, la distinción o el honor que buscan.

El modelo campeón puede supeditar todo al anhelo que persigue; incluso puede negar sus necesidades legítimas e inhibir el desarrollo de otras posibilidades personales, con tal de cosechar el triunfo de sus sueños.

En política, en el mundo de los negocios y del deporte-espectáculo, incluso en determinados ámbitos laborales, podemos encontrar el modelo campeón, que compite siempre, sin descanso, incluso en vacaciones, porque pretende escalar a lo más alto, al precio que sea y con cualquier medio, si es eficaz.

El modelo campeón puede resultar enajenante y hasta peligroso para el protagonista, cuando se aleja de su familia, carece de amigos o sólo tiene aquellos que le interesan por la coyuntura del momento, no cultiva aficiones y únicamente se obsesiona con alcanzar el triunfo.

Este planteamiento de vida es enfermizo, incluso cuando la persona consigue, por fin, dinero, fama y felicitaciones, habida cuenta de que, en algunos casos, depende enteramente del éxito, y toda dependencia es insana.

Por otra parte, el modelo campeón no suele ser muy considerado con sus rivales a quienes necesita para pelear y vencerlos. En buena lid, cuando la batalla se plantea en ciertas canchas y pistas, donde hay jueces que descalifican al marrullero. Sin embargo, cuando el modelo se emplea en otros campos, la ambición suele generar víctimas.

Para nuestro puzzle del modelo de salud bio-psico-social, este modelo nos sugiere el valor de la constancia: persistir en un empeño, hasta conseguir la destreza necesaria, es una condición imprescindible para garantizar cualquier aprendizaje y el entrenamiento de toda habilidad.

El modelo excelso

Estos son escasos, casi perfectos, intachables, héroes o heroínas de la renuncia a sí mismos y la entrega altruista bien a una causa, bien a una institución, bien a un símbolo. Pueden llegar a ser santos, mártires o laureados, secundando los valores que les inducen sus creencias.

A muchas de estas persona les honra su autenticidad, la sinceridad con que viven, esforzándose por llevar a la realidad sus ideales.

Lo perfecto es enemigo de lo posible en multitud de ocasiones y, en otras, la búsqueda de la perfección se convierte en fuente de descalificación de los esfuerzos, agobio interno, exigencia permanente y hasta tortura psicológica, cuando esa perfección es pura utopía.

Los modelos excelsos se nos escapan a la mayoría de la gente común, que no obstante, hemos de continuar la exploración para labrar nuestro modelo de salud, sin duda más cercano y accesible, pero igualmente válido.

Del modelo excelso podemos extraer la importancia de la coherencia personal: una persona que actúa y se expresa de acuerdo con sus creencias, sentimientos y pensamientos mantiene su equilibrio interno y la consideración social.

En definitiva, de todos los modelos, sean famosos o anónimos, del modelo de vida de nuestros padres, vecinos, socios, compañeros y amigos, es decir, del modelo de vida de todos y cada uno de los seres humanos, podemos extraer valores de higiene para la vida. Podemos inspirarnos en el sistema de vida ajeno, para configurar el personal, nuestro propio modo de estar en el mundo, sanamente, respetando la convivencia, cubriendo nues-

tras necesidades físicas y psíquicas, en sintonía con la Naturaleza que somos.

Cada uno construye su modelo de vida sana, encastrando los valores, usos, costumbres, conocimientos científicos y saberes empíricos que selecciona, porque los considera convenientes para sí. Simultáneamente, contribuye a crear la cultura de la salud.

La cultura de la salud hemos de fabricarla con materiales de calidad, fiables y sólidos, que inspiren ánimo, energía, empuje, ganas de vivir y de cooperar con los demás. Los primeros transmisores de cultura fueron chamanes, brujos o hechiceros que aprendieron algo sobre hierbas y pócimas. Luego, se mezclaron esos saberes empíricos con inferencias mágicas, dando lugar a rituales médicos, destinados a sanar, indistintamente, el cuerpo, el alma o ambos a la par, porque tampoco distinguían.

Hoy tenemos multitud de saberes, hábitos de alimentación y de higiene, que siguen transmitiéndose, generación tras generación, unos por el sistema "boca a boca" y otros mediante los usos y costumbres. Muchos de esos conocimientos son válidos, saberes consolidados empírica o científicamente; pero, algunos hemos de jubilarlos, para no seguir transmitiendo errores.

La cultura de la salud es el cultivo del estado de bienestar físico, psíquico y social que realizamos cada uno de nosotros, el trabajo diario que nos tomamos por hacer una vida sana.

El modelo personal

Cada persona ha de tener su propio modelo de salud en el plano social, el campo de las relaciones interpersonales, a fin de no convertirse en pasto de las modas.

Ya hemos extraído algunos valores de los modelos que hemos analizado: amor al cuerpo, constancia, coherencia, autenticidad, etc...

El modelo de salud social personalizado, puede apoyarse en tres soportes: Comprensión o tolerancia, interdependencia y cooperación.

1. Comprensión o tolerancia: Este valor abarca dos procesos individuales que son necesarios y fundamentales:

a/ Aceptar cuanto somos: luz y sombra, bueno y malo, acierto y error, conciencia e inconsciencia.

b/ Apreciarnos por los valores que tenemos.

Ambos procesos nos sirven para orientar nuestras energías en pro de organizar planes de desarrollo y prosperidad personal.

Todo eso que nos concierne a cada uno de nosotros a título individual, le corresponde igual al resto del género humano: hombres y mujeres, blancos, negros, amarillos, cobrizos y mestizos. Cuanto más y mejor nos conozcamos cada uno a nosotros mismos, tanta mayor capacidad tendremos de comprender a los demás, aceptarlos como son y hasta quererlos en su singularidad.

Cada ser humano es raro; tan raro que es único. Somos tan diferentes que no hay ninguno repetido. Sólo somos "semejantes", pero todos distintos y cada uno tiene derecho a su singularidad e individualidad.

La persona que comprende este derecho a la diferencia, intrínseco a la realidad del ser humano, vive y deja vivir; no necesita humillar a nadie para apoyarse a sí mismo; sabe que los demás siempre son distintos y que el reto consiste en aprender a convivir con armonía.

2. Interdependencia: El ser humano es inviable sin vida social. Nacemos prematuros. Un bebé humano al que abandonen sus padres en el primero, y aun el segundo año de vida, si tampoco es adoptado por otros, morirá con toda seguridad.

La relación social, la interacción, hace posible todo el proceso de "socialización", el desarrollo de la dimensión social, que constituye nuestra identidad, junto con nuestra psique y nuestro cuerpo.

Dependemos unos de otros. Efectuamos transacciones desde el día que nacimos, emitiendo señales, para dar cuenta de nuestras inquietudes y necesidades. Tales señales son captadas y dan pie a reacciones que nos resultan útiles y nos vinculan a las personas que nos rodean.

La persona sana participa lealmente en esta interacción, aplicando la fórmula "yo gano - tú ganas", que busca que los beneficios de cualquier operación sean recíprocos, para todas las partes implicadas.

Esta es una garantía de salud social, porque nos hace interdependientes. No ha lugar a parasitismo, ni explotación.

Siempre que aplicamos este principio, tendremos amigos, compañeros dispuestos a ayudarnos y personas

que demandan ayuda o necesitan beneficiarse de nuestro trabajo. Es decir, tendremos armonía en nuestro entorno social.

3. La cooperación: La cooperación, el trabajo en equipo, es la expresión más brillante de la afirmación de uno mismo en convergencia con los demás.

En la cooperación confluyen intereses de distintas personas que aúnan energías con inteligencia, a favor de un objetivo que, individualmente, no podrían alcanzar.

Para trabajar en equipo, es preciso que cada persona que confluye se conozca y esté dispuesta a ejercer su poder, a poner en juego sus recursos y peculiaridades personales, para que el equipo prospere y alcance su meta.

La buena salud social nos induce a promover y/o participar en grupos o equipos, aportando ideas, creatividad, habilidades, tiempo, energía e inteligencia. La mayoría de estos aportes son inagotables y se regeneran solos. La generosidad los mantiene en forma.

Por cierto, la generosidad, dentro del equipo, recibe el ciento por uno, porque la suma de fuerzas no es matemática. Dos más dos, son más que cuatro, formuló un sabio en esta materia y se ha podido comprobar en multitud de oportunidades.

La salud social ha de concretarse en cómo es el modelo que ejercemos, el modo de hacer la vida, en sintonía con los demás y con beneficios recíprocos. De ahí nace una auténtica cultura de la salud, válida para la circunstancia y el momento actual.

Cualquiera de nuestros actos contribuye, en alguna medida a enriquecer el acervo cultural y aun la disposición psicológica, porque estimula la creatividad de los demás, puede ser constructivo y ayudarnos a enriquecer nuestro criterio y sentido crítico, aprender a relativizar y buscar la armonía

En resumen, el modelo personal de salud bio - psico - social ha de atender al cuidado del cuerpo, respetándolo en sus necesidades; cultivar la mente, estimulándola sanamente tanto en sus funciones cognitivas como emocionales y procurar mantener la propia convivencia dentro de los umbrales de la armonía.