

4. BIENESTAR Y HÁBITOS SALUDABLES.

Un leñador se encuentra cortando madera con un hacha de manera extenuante en un bosque, no para de golpear el tronco, pero no parece hacerle ni una mueca. De repente, una persona algo preocupada se le acerca.



- Perdone, ¿se encuentra usted bien? – le pregunta.

- Lo siento mucho, pero no tengo tiempo para hablar con usted, estoy muy ocupado y no puedo parar hasta que termine de cortar este tronco –contesta el leñador.

La otra persona echa un vistazo al hacha y ve el filo totalmente romo, de manera que es imposible que el leñador pueda cortar el tronco así. El leñador está dejándose el alma empleando todas sus fuerzas en su tarea, pero lo que está haciendo no es cortar, sino golpear el tronco con un hacha totalmente desafilada.

- Disculpe – insiste la otra persona - ¿No cree que sería mejor que parara unos minutos y afilara ese hacha? Seguro que así usted podría cortar el tronco más rápido.

- ¿Parar dice usted? – le contesta el leñador bastante contrariado – Ya le he dicho que estoy muy ocupado, y que no puedo parar hasta que termine de cortar el tronco.


Afila el hacha.

Afilarse el hacha significa cuidar y mejorar el mayor recurso que todos tenemos: nosotros mismos. Para ello, es importante que desarrollemos hábitos saludables que nos permitan mejorar nuestras habilidades cognitivas. Estos hábitos saludables los podemos clasificar en tres facetas.



1 La faceta física.

Debemos cuidar nuestro cuerpo. Esta cuestión es clave no solo para estar bien físicamente, sino también para mejorar nuestras habilidades mentales. Para hacerlo, debemos tener en cuenta varios aspectos:

 - **Alimentación saludable.** La nutrición es muy importante para el funcionamiento de nuestro cerebro. Debemos llevar una dieta equilibrada, con suficiente proteína, carbohidratos y grasas y donde comamos abundante fruta y verdura, ya que nos aportan vitaminas importantes para nuestra mente. Debemos evitar alimentos “basura” y precocinados, que en general son mucho menos sanos. *¿Recuerdas mi historia con el KFC?, pues yo voy allí una vez cada dos años. Como lo oyes.*

No comer de manera saludable tiene efectos negativos sobre la salud. Nos hace estar más cansados y con menos vitalidad e incluso con sensación de pesadez. No solo esto puede desembocar en enfermedades, sino que, además, puede redundar de manera negativa en nuestra capacidad de aprendizaje, nuestra memoria o nuestra creatividad.

- **Ejercicio físico regular.** El ejercicio mejora la circulación sanguínea al cerebro y la creación de nuevas neuronas, lo que puede mejorar nuestra concentración y memoria.

Además, el ejercicio nos puede ayudar a reducir el estrés y a dormir mejor, lo que no solo es positivo en la vida personal, sino que también se va a traducir en un aumento del rendimiento del en la escuela o el trabajo.

- **Sueño de calidad.** También es importante dormir una cantidad suficiente de horas. Un apropiado descanso aumenta la creatividad y mejora la memoria, además de reducir los efectos del estrés. Las siestas pequeñas también pueden ayudarnos.

Recuerda que con el descanso no es solo importante la cantidad de horas, sino la calidad de las mismas. Para dormir bien es aconsejable alejarse de los móviles con tiempo suficiente antes de irnos a la cama. *En los últimos años la cantidad de adolescentes que van a clase con muy pocas horas de sueño es alarmante. No es de extrañar que muchos parecáis zombies las primeras horas de la mañana y que apenas prestéis atención a las clases.*

2 La faceta mental.

No solo se entrenan los músculos, nuestra mente también necesita ejercitarse. La mayoría de nosotros, entre los que me incluyo, pasa demasiado tiempo delante del móvil. Sin embargo, podemos dedicar tiempo de ocio a otros aspectos que pueden fortalecer nuestra mente. Algunos ejemplos son:

- **Estimulación mental.** Podemos dedicar algún tiempo de la semana a actividades que desafían el cerebro, como rompecabezas, juegos de estrategia, leer, escribir, aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento musical.

- **Lectura.** La lectura de novelas, libros relacionados con una temática que nos interese, son una herramienta muy poderosa para desarrollar nuestra mente, mejorando las habilidades verbales y la comprensión, así como fomentando el aprendizaje y la curiosidad.

- **Gestión del estrés.** Técnicas de reducción del estrés como la meditación, el yoga, la respiración profunda o el mindfulness pueden mejorar la concentración.



- **Reflexionar.** También es importante cada cierto tiempo que nos paremos a reflexionar sobre nuestro día a día. A veces nos metemos en una dinámica de trabajo continuo en donde no encontramos un resquicio para pararnos a pensar si lo que hacemos es lo correcto.

3 La faceta social.

Como seres sociales que somos, necesitamos el contacto humano de otras personas. Encerrarse en una habitación y minimizar las interacciones sociales no es lo más aconsejable para nuestro estado de ánimo. Relacionarnos con otras personas, compartir hobbies y momentos de diversión nos hace más felices, reduce el estrés y permite mejorar la memoria, la percepción y la capacidad espacial.

Además de darnos momentos de felicidad, nuestros amigos y familiares nos sirven de apoyo emocional cuando pasamos por un mal momento y nos pueden ayudar a tomar decisiones. Así que ya tienes una razón más para salir con los amigos. ¡Es bueno para tu mente!

A partir de ahora ya sabes. Afila el hacha.