

Cuando me muera, descanso

escrito por Juan Esteban Restrepo

Cuando me muera, descanso, me decía. Me repetía a menudo la frase para «sentirme» más productivo y competitivo. Sentía que descansar y dormir era perder el tiempo. Sentía que mis logros profesionales, académicos y deportivos dependían solo de acelerar y no parar. Para destacarme, tenía que dormir pocas horas, posponer la alimentación, reducir mis espacios de ocio y evitar el contacto social, incluso el familiar.

Desconocía en ese momento de mi vida no sola las implicaciones de la falta de sueño y otros excesos, sino también las implicaciones de mi mentalidad y su influencia en el bienestar, rendimiento y adaptación de mi cuerpo físico. Desconocía que mi mentalidad, como marco de referencia y valores para interpretar el mundo, tenía un impacto profundo en mi salud, en mi cuerpo, en mi relación con los demás y, con mayor determinación, en la relación conmigo mismo; la más importante de todas.

Pero la vida me dio la oportunidad de cambiar de opinión, me permitió cambiar de parecer. Hoy ya no me digo esa frase poco efectiva y sin sentido, que muchos nos hemos dicho o nos estamos diciendo en este momento. Ahora sé que nuestro cuerpo responde biológicamente a nuestras creencias, a nuestros valores. Nuestra mentalidad moldea la expresión fisiológica de nuestro cuerpo y éste se prepara para responder a los pensamientos y creencias que tenemos sobre nosotros mismos. No se trata solo de pensar bonito, se trata también de hacerlo bonito.

Tras liderar durante tres años el Laboratorio de Hábitos y Ciencias del Comportamiento de Comfama, un equipo dedicado a la ciencia traslacional y aplicada, he aprendido que el progreso, el bienestar y el alcance de nuestras metas personales dependen en gran medida de la relación mutualista entre la mentalidad y los hábitos.

La mentalidad no solo define la forma en la que vemos e interpretamos el mundo exterior, sino que principalmente nos define a nosotros

mismos. La mentalidad son los lentes con los que vemos hacia afuera, pero sobretodo es el programador de nuestras decisiones y comportamiento. En palabras de la Doctora Alia Crum, Directora del Laboratorio de Mente y Cuerpo (MBL) en la Universidad de Stanford, «La mentalidad es la puerta que conecta nuestro consciente con nuestro inconsciente, es el conector que habilita la respuesta biológica de nuestro cuerpo físico». Nos convertimos en lo que pensamos, pero también en lo que hacemos. Ambas son necesarias, ambas se necesitan, operan como un solo mecanismo de respuestas a las diferentes situaciones y retos de la vida.

La mentalidad no es estática, se puede moldear, entrenar y reprogramar. Por ello, si deseas cambiar tu vida o tu relación con aspectos como la alimentación, el sueño, la actividad física, el estrés, la productividad y el ahorro, comienza por flexibilizar tu pensamiento, por hablarte con afecto y optimismo. Comienza por regalarte una mentalidad adaptativa. Es ciencia.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>