



PARA REDIFINIR TU
VIDA Y FELICIDAD

La *revolución* del bienestar

ALEJANDRA PÉREZ
DANIELA MOREL

DIANA

Un nuevo paradigma del bienestar: somos seres holísticos

Enfrentando el bienestar post pandemia

Resulta casi imposible hablar de bienestar hoy sin hacer referencia a la pandemia del Covid-19. Este hito, catalogado por algunos incluso como “un momento sin precedentes”, no dejó indiferente a nadie en el mundo. Por distintas razones, impactó el nivel de bienestar de cada uno de nosotros. Algunos se vieron afectados por los efectos directos del virus en su salud, o porque tuvieron que ver partir a seres queridos sin siquiera tener la posibilidad de despedirse. Otros, en tanto, porque cambiaron sus rutinas radicalmente, teniendo que hacerse cargo de sus hogares, hijos, tareas domésticas y trabajos, todo al mismo tiempo.

El planeta completo se detuvo. Las cuarentenas significaron aislarnos del mundo exterior y encontrarnos con nuestro núcleo más cercano y nosotros mismos; dejar a un lado la socialización, las celebraciones y los encuentros, no por decisión propia, sino que por normas sanitarias, legales y sociales. Fue un momento de catarsis, de parar por completo y vernos cara a cara con nosotros mismos, con nuestros temores y fragilidad.

Los efectos de esta situación, en particular en la salud mental, se han hecho evidentes. Así lo demuestran los datos: según el último informe “*Mental Health and Covid-19*”, publicado en marzo de 2022 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tasa mundial de ansiedad y depresión aumentó en un 25% durante el primer año de pandemia. Además, agrega, actualmente hay más de 350.000 personas en el mundo sufriendo de depresión.

Pero ¿qué ocurre ahora que ya pasamos a una etapa más bien de salida de la pandemia? Al menos en el día a día pareciera que ya no es tema (si es que los rebrotes no nos vuelven a impactar) y poco a

poco hemos vuelto a la normalidad. Sin embargo, ¿cómo nos sentimos ahora, después de haber vivido este fenómeno?

Actualmente las culturas occidentales, como la nuestra —exportada a distintas partes del mundo—, están marcadas por altos niveles de estrés y cansancio. Esto está impactando de manera importante nuestra calidad de vida: según la encuesta Bienestar Hoy 2022, el 74% de los chilenos no se siente a gusto con su nivel de bienestar, siendo las mujeres, los jóvenes y los niveles socioeconómicos bajos los más afectados. Es una cifra bastante alarmante: en la práctica, significa que 3 de cada 4 personas consideran que su nivel de bienestar es “medio” o “bajo”. En línea con estas cifras, el estudio de la Felicidad IPSOS 2022 muestra que Chile, de hecho, se encuentra dentro de los países menos felices del mundo.

Si bien quizás ya podemos mirar con cierta perspectiva lo que ocurrió con la pandemia, y de que probablemente nos llevemos muchísimos aprendizajes a nivel personal y social, lo cierto es que un 67% de las personas en nuestro país declara que su nivel de bienestar actual es igual o peor que antes de la pandemia². Mientras que, por otro lado, quizás muchos nos dimos cuenta de que queremos vivir de manera diferente: la forma en la que vivíamos antes de esta experiencia ya no nos hace sentido.

¿Es posible definir el bienestar? El modelo conocido como “*The wheel of wellness*” (La rueda del bienestar), afirma que este depende de cuánto cuidamos de nosotros mismos en los siguientes ámbitos de la vida:

- ∴ Salud física → alimentación, ejercicio, sueño y descanso
- ∴ Salud financiera → generación y uso de ingresos
- ∴ Salud intelectual → estimulación de las ideas a través de estudios u otros
- ∴ Salud emocional → cuidado de las propias emociones
- ∴ Salud social → relaciones personales
- ∴ Salud espiritual → dedicación al trabajo espiritual

En general, todos tendemos a poner el foco de atención en algunos de estos ámbitos de manera natural y a descuidar otros. Lo que este

2. Fuente: Estudio Bienestar HOY 2022

modelo plantea es que, para lograr el bienestar, debemos buscar el balance y equilibrio entre todas las diferentes áreas.

En este contexto y en base a nuestro estudio, para los chilenos la salud física pasó a un segundo plano y hoy es la salud financiera la que se volvió su principal preocupación, donde un 65% lo declara como muy relevante o relevante (principalmente para los hombres). Llama la atención que a esto le sigue la salud emocional (61%) —principalmente para las mujeres— por sobre las otras áreas. Y es que luego de tres años de incertidumbre, el foco de atención para la gran mayoría de la población se volcó hacia donde necesitamos lograr reafirmarnos, para vivir con mayor seguridad y tranquilidad.

A partir de esta información, se hace aún más fundamental destacar la importancia de recordar todos los demás ámbitos que componen nuestra vida, ya que todos son clave a la hora de cultivar nuestro bienestar. Por esto, nos resulta tan valioso poder aportar con nuestro propio granito de arena, en un momento en que hacer oídos sordos a cómo nos sentimos resulta casi imposible.

Somos conscientes de que el mundo es más dinámico que nunca. En los próximos años aparecerán nuevas profesiones y especialidades, también nuevas formas de relacionarnos y comunicarnos. Por eso toma más relevancia que nunca el autoconocimiento, estar en contacto con nosotros mismos y nuestra brújula interior, para poder beneficiarnos y transformar estos cambios en oportunidades. Y así poder utilizar el desarrollo del planeta a nuestro favor, en vez de terminar siendo esclavos o víctimas del sistema.

Las redes sociales, por ejemplo, son una tremenda herramienta y a la vez un gran desafío para nuestro bienestar si es que no las gestionamos a consciencia. Por otro lado, las generaciones más jóvenes vienen a desafiar el statu quo aportando nuevos valores y formas de operar en este mundo, desde el desarrollo cada vez más acelerado de las redes sociales, el metaverso y la inteligencia artificial. También la forma en que nos relacionamos con el cuidado medioambiental y con los animales, y entender la diversidad como un valor fundamental, son muchísimos los cambios que vemos hoy en día impulsados por ellos. Y luego vendrán nuevos desafíos... Hoy queremos dar una mirada práctica y realista a la realidad actual. Y dejamos la invitación abierta, a estar receptivos y flexibles ante los cambios que nos depare el futuro, y a ajustar el camino hacia el bienestar personal acorde a las nuevas realidades.

Derribar mitos

Venimos de un entorno social en donde el bienestar personal puede parecer algo lejano y poco alcanzable. En nuestro paso por la universidad y en nuestros años de trabajo en el mundo corporativo, el bienestar era algo que se tocaba tangencialmente, no se consideraba una prioridad. La prioridad era ser productivos, lograr metas y objetivos, incluso si esto era a costa de nuestro bienestar personal. De hecho, pasaba a un segundo plano, en donde muchas de las técnicas y herramientas que nosotras practicamos hoy eran vistas con cierto escepticismo.

Por esto, queremos comenzar derribando ciertos mitos que hemos observado, que están instaurados y que nosotras mismas hemos tenido que derribar para nuestro propio crecimiento personal. Aquí hicimos una lista de los más importantes, y te invitamos a hacer una revisión sobre tu opinión frente a ellos.

Mito 1: El conocimiento es la mitad del trabajo

Muchas cosas en la vida requieren de un continuo aprendizaje. Podemos convertirnos y certificarnos en una profesión en la medida en que demos que hemos adquirido ciertos conocimientos necesarios para ello. Muchas veces nos hemos enfrentado al bienestar de la misma manera. Pensamos que, si estudiamos un curso X de crecimiento personal, entonces por fin vamos a vivir mejor, y que mientras más libros y certificaciones holísticas acumulemos, más cerca estaremos de finalmente ser felices.

Sin embargo, el camino de la búsqueda del bienestar funciona de manera un poco diferente. El conocimiento NO es la mitad del trabajo. Aprender nuevas herramientas y conocimientos es importante y sin duda muy entretenido, pero es igual o MÁS importante poder llevar todo ese conocimiento a la práctica, incorporando hábitos que te permitan vivir mejor y de manera sostenible en el tiempo. No desde la teoría, sino desde la práctica.

“El conocimiento es la mitad del trabajo” es una falacia conocida como “*The G.I. Joe Fallacy*”³, que muestra que el cerebro humano puede saber algo, pero no necesariamente creerlo. Un ejemplo famoso es un efecto óptico en donde se muestran dos mesas del mismo tamaño,

3. The G.I. Joe Fallacy - <https://www.edge.org/response-detail/25436>
Edge es una revista online donde se publicó un artículo que habla en detalle del G.I fallacy.

pero ubicadas desde dos diferentes ángulos. El efecto visual hace ver a una de las dos mesas claramente más grande que la otra y, sin embargo, son iguales. Aun cuando somos conscientes de que ambas mesas SON iguales en tamaño, continuamos viendo una más grande que la otra. Pues lo mismo ocurre con el bienestar. Podemos, por ejemplo, SABER que llevar una alimentación saludable es importante y bueno para nuestra salud, incluso podemos informarnos sobre las enfermedades asociadas a ciertos alimentos para luego evitarlos, pero por alguna razón, no logramos generar un cambio en la forma en que nos alimentamos.

Solo saber no basta. El mejor enganche es EXPERIMENTAR por nosotros mismos los beneficios de llevar hábitos saludables. No desde la teoría, sino que desde la práctica. Por esta razón, este es un libro teórico-práctico. Te entregaremos mucha información, citaremos estudios científicos, compartiremos cifras, pero lo que más nos importa es inspirarte a que hagas ciertos cambios, desde tus propias necesidades, tu propia realidad. Sin prisa, sin pausa. Para que logres vivir los beneficios por ti mismo.

Mito 2: Tenemos muy claro lo que nos hace felices

Estamos en una sociedad que nos muestra ciertos patrones de éxito o estilos de vida como ejemplos de lo que deberíamos aspirar a tener o alcanzar. Aprendemos, en el mismo sentido, que ciertas cosas nos llevan a la felicidad, sin embargo, ¡la gran mayoría de las cosas que creemos que nos hacen felices en realidad no lo hacen!

Te invitamos a reflexionar por un momento y a contestar esta pregunta bajo tu propia realidad: **¿Cuáles son aquellas cosas que me hacen feliz?**

Expertos de la Universidad de Yale, en Estados Unidos, realizaron una investigación y vieron que existen ciertos patrones en las respuestas de la gente. Concluyeron que las siguientes metas son las que comúnmente creemos que nos harán felices:

- ∴ Un buen trabajo: pensamos que si conseguimos un buen trabajo seremos felices. Sin embargo, esto no es necesariamente verdad. Un estudio realizado por un equipo de psicólogos de diversas universidades⁴, en 1998, observó a un grupo de personas que

4. Gilbert et al. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-638.

buscaban un nuevo trabajo. En este se comprobó que el hecho de obtener o no el trabajo no influyó de forma significativa en los niveles de felicidad luego de un tiempo. Es decir: independientemente de si la persona obtuvo o no el trabajo, la felicidad se mantuvo relativamente estable.

- ∴ Dinero: sabemos que tenemos que pagar cuentas y que necesitamos recursos para habitar el mundo de hoy. Existe un nivel mínimo de ingresos necesario para comenzar a preocuparnos por nuestra felicidad y bienestar. Sin embargo, muchas veces esperamos que a través del dinero nuestra felicidad aumente, cuando esto tampoco es así. Un estudio realizado en 2008 por la profesora de psicología de la Universidad de California en Riverside, Sonja Lyubomirsky —autora de los libros *La ciencia de la felicidad* y *Los mitos de la felicidad*—, demostró que independiente del nivel de sueldo que tengamos, siempre vamos a pensar que necesitamos más. Es como un espejismo que nunca llega. Ganamos más y rápidamente creamos nuevas necesidades.
- ∴ El amor verdadero: en esta sociedad aún existe la idea de que una persona feliz es aquella casada con una pareja que ama. Si bien una pareja puede aportar muchísimo a tu vida, el hecho de estar emparejado o no, en realidad, no es una variable determinante de la felicidad. En un estudio realizado en 2003⁵, se entrevistaron a más de 25 mil personas durante 15 años. Algunas de ellas se casaron y otras no. Las casadas declararon sentirse más felices durante los dos primeros años de matrimonio, pero después el nivel de felicidad volvió a los anteriores, sin existir diferencias significativas entre casados y solteros.

Entonces, buena parte de nuestro foco y energía se concentra en conseguir un buen trabajo, dinero y amor de pareja, con la esperanza de que cuando lo logremos alcanzaremos la felicidad, sin embargo, la evidencia científica ha mostrado que no es así. Estos son solo algunos ejemplos, existen muchísimos otros objetivos que están en el exterior y que creemos serán el pase a la felicidad, como un buen auto, una casa propia, viajes, cierta apariencia física, pero si bien todo esto nos

5. Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E. Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *J Pers Soc Psychol.* 2003 Mar;84(3):527-39.

puede dar cierto placer temporal, no nos va a hacer realmente felices en el largo plazo.

A lo largo del libro iremos explicando dónde se encuentra realmente la felicidad, pero desde ya te podemos adelantar que es un camino que parte y finaliza desde el INTERIOR.

Mito 3: el bienestar y la felicidad dependen de las circunstancias externas

Este mito tiene bastante relación con el anterior. Pensamos que nunca podremos ser felices a menos que nuestra situación externa mejore. Y a pesar de ello, por más que nos esforcemos, igual tenemos problemas en el trabajo o peleas con nuestra pareja, sufrimos de algún accidente o enfermedad, no tenemos suficiente dinero para pagar las cuentas, etc. Pareciera ser que la vida nunca es lo suficientemente buena como para poder sentirnos felices y en paz. Nos enfrentamos de manera constante a situaciones externas que suelen ser difíciles y desafiantes. La vida parece demasiado hostil, y ¿cómo podemos ser felices en este contexto?

Supongamos por un momento que nuestro bienestar y felicidad sí está altamente relacionada a lo externo. En ese caso, pensamos que si logramos X entonces seremos más felices, pero, ¿qué es lo que pasa en la realidad? En la práctica, si alcanzamos ese logro tan esperado, podemos sentirnos bien por un momento, pero eventualmente volvemos a esa sensación de vacío que teníamos antes. Hay dos fenómenos que explican por qué:

- ∴ Existe lo que se ha llamado “adaptación hedónica”, que hace referencia a que nos acostumbramos bastante rápido a las circunstancias externas. ¿Has escuchado hablar del “síndrome de la rana hervida”? La rana está en una olla con agua tibia y lentamente comienza a subir la temperatura del agua hasta llegar a un punto de tan alta temperatura que la rana muere. Si la hubieran introducido de un solo golpe al agua hirviendo, la rana hubiese saltado fuera de la olla, pero el hecho de que se va acostumbrando al calor hace que no tome acción.

La analogía sirve para mostrar cómo nos vamos acostumbrando a los cambios, especialmente cuando estos son graduales y lentos. Lo mismo ocurre en nuestra vida, tanto con las situaciones desagradables y las agradables. Por ejemplo, supongamos que tienes un trabajo nuevo que implica cierto estrés, y a medida

que vas avanzando en tu carrera el nivel de ese estrés aumenta paulatinamente hasta que, sin darte cuenta, llega a un punto altamente dañino. Sin embargo, no sales de la situación porque ya te acostumbraste. En la vereda opuesta, supongamos que te compras un auto nuevo: al principio estarás muy entusiasmado con la compra, pero a las pocas semanas pasará a ser parte de tu realidad.

- :: También existe el fenómeno del “punto de referencia”, que nos dice que nuestro nivel de satisfacción es relativo en relación con quién nos comparemos. Una vez que alcanzamos cierto logro, inmediatamente comenzamos a cambiar nuestro punto de comparación. Una investigación de 1999⁶ estudió el nivel de ingresos necesario percibido por las personas para poder sentirse “bien y tranquilos”. Este demostró que a medida que el nivel de ingresos real aumentaba, el nivel de ingresos necesario percibido aumentaba aún más. Es decir, a medida que ganamos más dinero, sentimos que existe una brecha mayor versus lo que pensamos que necesitamos para ser felices. Retomando el ejemplo del auto, una vez que hayas comprado tu auto nuevo, probablemente comenzarás a compararlo con un auto mejor.

En definitiva, pensar que el bienestar depende de las situaciones externas resulta bastante frustrante, porque una vez que las conseguimos rápidamente nos “autosaboteamos” y esa nueva realidad, tan esperada, deja de ser tan maravillosa como pensábamos que iba a ser.

El bienestar y la felicidad no dependen del TODO de las situaciones externas. Sonja Lyubomirsky, en *La ciencia de la felicidad* dice que esta depende de:

- :: Nuestra genética: 50%
- :: Nuestros pensamientos y acciones: 40%
- :: Situaciones externas: 10%

6. Van Praag, B. M. S., & Frijters, P. (1999). The measurement of welfare and well-being; the Leyden approach. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 413-432). Russel Sage Foundation.

Es decir, LA MENOR PARTE depende de nuestras situaciones externas. Todo el resto viene desde nuestro interior. Vamos a profundizar bastante en esto más adelante, pero, por ahora, te invitamos a reflexionar: ¿qué tanta importancia le estás dando a tu realidad externa?, ¿de qué manera estás poniendo las expectativas allá afuera, para que puedas ser consciente de la cantidad de tiempo y energía que les dedicas en comparación al trabajo interior?

Mito 4: Ser espiritual es algo incompatible con el mundo material

“Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana”.

DR. WAYNE DYER

Pretender vivir una vida espiritual completamente ajena al mundo material es imposible. A lo largo de la historia de la humanidad hemos visto cómo algunos maestros han tomado un camino volcado 100% a lo espiritual, desde una vida totalmente asceta, liberada de cualquier apego con lo material. Es un camino para pocos. Nuestra invitación es a que puedas vivir integrando ambos mundos a tu vida.

El bienestar, tal y como nosotras lo entendemos, es un concepto que nace del equilibrio entre lo físico, lo mental y lo espiritual. Las tres dimensiones, como veremos más adelante, son fundamentales.

A veces pensamos que para ser espirituales tenemos que irnos a vivir a la naturaleza, aislados de la tecnología y del sistema. Y si bien este es un camino válido, a través de este libro queremos mostrarte que, para nosotras, no es el ÚNICO; muy por el contrario, es solo una opción dentro de múltiples. Nosotras creemos que puedes tener una carrera profesional que te encante, buscar ser exitoso en lo que haces, y aun así desarrollar tu espiritualidad. Puedes disfrutar un montón de vivir en una rica casa, con una linda decoración y aun así ser una persona espiritual. Puedes querer verte bien y dedicar tiempo a temas aparentemente superficiales, y aun así ser una persona espiritual.

En realidad, la espiritualidad es inherente a todos nosotros. Nadie puede dejar de ser espiritual porque significaría dejar de Ser. El autor, conferencista y especialista en neurociencia, Joe Dispenza, en sus libros y charlas dice que vivimos en un “campo cuántico”, que representa el todo unificado, nuestra energía en constante y continua interacción con la energía universal. Ese campo siempre está, pero si no le prestamos atención, para nosotros simplemente no existe. Entonces el tema no

es si eres o no eres espiritual. Todos lo somos en esencia. Lo crucial es cuánto foco le pones a tu vida espiritual en tu día a día, y de qué manera logras compatibilizar y equilibrar el plano espiritual con el terrenal.

Este libro invita a dejar atrás estereotipos sobre lo que significa ser espirituales, o vivir desde el bienestar y que puedas integrar estas herramientas desde tu propio estilo de vida. Sin duda en este camino vas a sentir necesario hacer ciertos cambios, pero es importante hacerlos desde la propia consciencia y evolución personal, no desde el querer seguir ciertos estereotipos sobre lo que se ve “saludable”.

Mito 5: En el camino del bienestar todo será “color de rosas”

Cuando comenzamos a trabajar en nosotros mismos, en cultivar nuestro bienestar, el resultado final será que nuestra vida de pronto se volverá mejor y los problemas y las dificultades desaparecerán. ¿Es esto realmente así? Ya habrás anticipado la respuesta, y mientras antes lo aceptes mejor, porque es NO. No todo se verá “color de rosas” en este proceso.

En primer lugar, hay que advertir que este es un camino que puede ser doloroso. El crecimiento personal implica conectar con capas más profundas de nuestra persona. Capas que muchas veces estaban ocultas, tapadas, reprimidas. Por lo mismo, implicará abrir viejas heridas, lanzarnos a la incertidumbre, incluso ir contra la corriente. Para poder conectar con nuestra verdadera luz, muchas veces hay que pasar primero por la oscuridad.

“No es posible despertar a la consciencia sin dolor.
Evitamos afrontar nuestra propia alma. Nos iluminamos
haciendo consciente nuestra oscuridad”.

CARL GUSTAV JUNG

Este proceso también requiere de tu compromiso, que a su vez implica disciplina y esfuerzo. Renunciar a ciertos hábitos que teníamos súper incorporados para dar espacio a otros nuevos y más beneficiosos ¡no es tarea fácil! A ratos significa poner a prueba tu propia fuerza de voluntad, así como llevar tu cuerpo y mente a lugares a los que no estabas acostumbrado. Sin embargo, es la única forma de fortalecerse y crecer. Es importante que lo hagas desde un lugar amoroso, siendo compasivo contigo, sin sobreexigirte. Hay que encontrar el balance entre la disciplina y el compromiso, siendo realista de tus propias

necesidades. No te compares con otros y preocúpate de ser consciente de tus prioridades HOY.

Aun así, tienes que estar determinado en los cambios que quieres hacer y tomar acción, incluso si a veces la inercia te pide que no lo hagas. Es la única forma en que podrás comenzar a vivir de manera diferente y salir del piloto automático.

Mito 6: “Y ahora, todo debería andar bien”

En línea con el mito anterior, a veces tenemos la idea de que quienes están en transitando el camino del bienestar no experimentan rabia, pena o frustración. Que viven siempre en un estado “zen” inalterable. Mucho menos que podrían enfermarse. Pero esto está totalmente errado.

Veremos a lo largo del libro que trabajar en tu bienestar te invita a hacerte responsable de tu vida y a ser consciente de cómo tus pensamientos, emociones y acciones influyen e impactan en tu propia realidad. Sin embargo, muchas veces se confunde esto con la idea de que entonces todo siempre andrà bien, que ya no existirán problemas, ni sufriremos. Si siento rabia o me enfermo, significa que estoy haciendo algo mal y eventualmente esto lleva a sentir culpabilidad.

No es así. La vida es cíclica, también lo son nuestros cuerpos. La experiencia que venimos a vivir a este mundo es cíclica, por lo que siempre habrá altos y bajos, momentos de luz y de oscuridad, de vibrar alto y también bajo. Siempre existirán situaciones desafiantes y difíciles, pero también hay cosas que están lejos de nuestro control. Esto no significa que estés haciendo algo mal, NO pasan porque sea “tu culpa”, y mucho menos significa que seas menos “espiritual” o “evolucionado”. Todo lo contrario. Los desafíos se presentan justamente para que podamos experimentar las situaciones que nuestra alma necesita para seguir evolucionando.

Lo realmente importante y lo que nos muestra este camino hacia el bienestar es contar con una base más sólida, con más herramientas para enfrentar las distintas situaciones que nos muestra la vida desde otro lugar, desde la entrega, la aceptación y la gratitud.

Mito 7: El camino del bienestar está de moda

Cuando eliges trabajar tu bienestar querrás modificar ciertos hábitos de manera natural por el simple hecho de aumentar el nivel de consciencia en tu vida. Cada persona a su propio ritmo y expresándose de

manera diferente. Sin embargo, ante estos cambios puede que muchos comiencen a verte como el bicho raro en reuniones con tus amigos o familiares. Por ejemplo, cuando quieras irte más temprano para poder descansar. O cuando digas que no quieres tomar alcohol porque quieres cuidar tu cuerpo. O si cambias tu alimentación y decides dejar las carnes. Si bien estas decisiones inevitablemente generarán reacciones en nuestros círculos más cercanos, son 100% válidas —ojalá nadie lo cuestionara, sino todo lo contrario, ya que respetándonos mutuamente podremos ir evolucionando como sociedad—.

En ese reaccionar del resto también hay quienes ven esto como una “moda”. Algo a lo que muchas personas están comenzando a suscribir solo por este motivo. Pero si bien es cierto que cada vez hay más gente tomando consciencia de su propio bienestar (lo cual nos alegra muchísimo), la verdad es que aún no podríamos decir que sea algo de moda. De hecho, en estadísticas, la variable “moda” se refiere a lo que más se repite en una muestra y, si observamos la realidad, lo cierto es que aún queda un largo camino por recorrer para normalizar el bienestar como una prioridad en la sociedad.

Hacia un nuevo concepto de bienestar

Detente un momento y pregúntate: ¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Sientes alguna molestia física? ¿Cuáles son tus principales preocupaciones? ¿Hay alguna emoción que te esté incomodando? ¿Te sientes a gusto con tu vida? ¿Confías en que las cosas van a ir bien?

¿Qué significa que somos seres holísticos? La palabra “holístico” proviene del griego ὅλος u “holos”, que significa total, todo, entero. De esta manera, el holismo es un concepto filosófico en donde un sistema debe comprenderse de manera integral, como un todo más que cada una de sus partes por separado. Aristóteles fue uno de los primeros filósofos en estudiar este concepto. Él dijo “el todo es mayor que la suma de sus partes”.

A partir de esto, en Casa Siete pensamos que el bienestar es holístico. Esto significa: “Sentirnos en nuestro óptimo funcionamiento a nivel físico, mental y espiritual. Hay que reconocer que tenemos necesidades y tomar acciones concretas para satisfacerlas, lo cual se traduce en una vida que fluye en sus distintos ámbitos”.

El camino del bienestar parte por identificar cómo estamos AQUÍ y AHORA; cómo nos sentimos. Para esto hay que ser capaces de parar y darnos ese espacio para conectar con nosotros mismos. ¿Cómo te sientes aquí y ahora? Es una pregunta potente, ¡Ojalá puedas hacerla lo más a menudo posible!

El camino del bienestar se construye a partir del reconocimiento de tus propias necesidades y de las decisiones que vas tomando momento a momento para estar mejor, es decir, se construye desde la manera en que logras que estas acciones se traduzcan en hábitos que tienen el poder de transformar tu vida para mejor.

En este sentido, BIENESTAR = AUTOCUIDADO. La manera en que cuidas de ti mismo, en los diferentes ámbitos de tu ser es, en última instancia, un reflejo de tu bienestar personal. Y este depende de TI, de NADIE más. No esperes que el resto del mundo cambie para tú sentirte mejor.

El Institute of Integrative Nutrition de Nueva York plantea que nuestra salud y bienestar se basa en tres principios claves. Estos son parte fundamental para la manera en que entendemos el bienestar en Casa Siete y queremos que puedas incorporarlos a tu vida ¡desde ya!

1. **Somos cuerpo-mente-alma:** Tu bienestar está íntimamente relacionado con la forma en que te cuidas en estos tres niveles. Los tres son importantes y necesarios para alcanzar tu nivel óptimo de bienestar. Hazte consciente de la forma en que tus acciones te impactan en cada uno de estos tres niveles y busca caminos que sean amorosos con tu propio ser en su conjunto.
2. **Reconociendo nuestra bio-individualidad:** Tú eres único, no hay nadie que sea igual a ti. Eres diferente y por lo tanto necesitas cosas diferentes de quienes te rodean. Es muy importante poder emprender el viaje del bienestar desde tus propias necesidades y no desde las expectativas de los demás. Ten en cuenta que tú vas cambiando a lo largo del tiempo y por lo tanto tú mismo eres diferente hoy a lo que eras ayer. Conecta con TUS necesidades AQUÍ y AHORA.
3. **Pequeños cambios sostenibles pueden transformar tu vida:** Tu bienestar se traduce al final del día en aquellas acciones de autocuidado que puedas ir tomando para sentirte mejor. No busques cambios radicales de un día para otro. Más bien enfócate en incorporar pequeños cambios en tu vida, que sepas que puedes sostener en el tiempo, y entonces podrás ir transformando tu vida para mejor.

En este capítulo profundizaremos en cada uno de estos tres principios. Es importante que los tengas en mente a lo largo de todo el libro, ya que como mencionamos, son principios fundamentales para poder avanzar en nuestro camino del bienestar.