

El poder de la mente: sanación y fortalecimiento

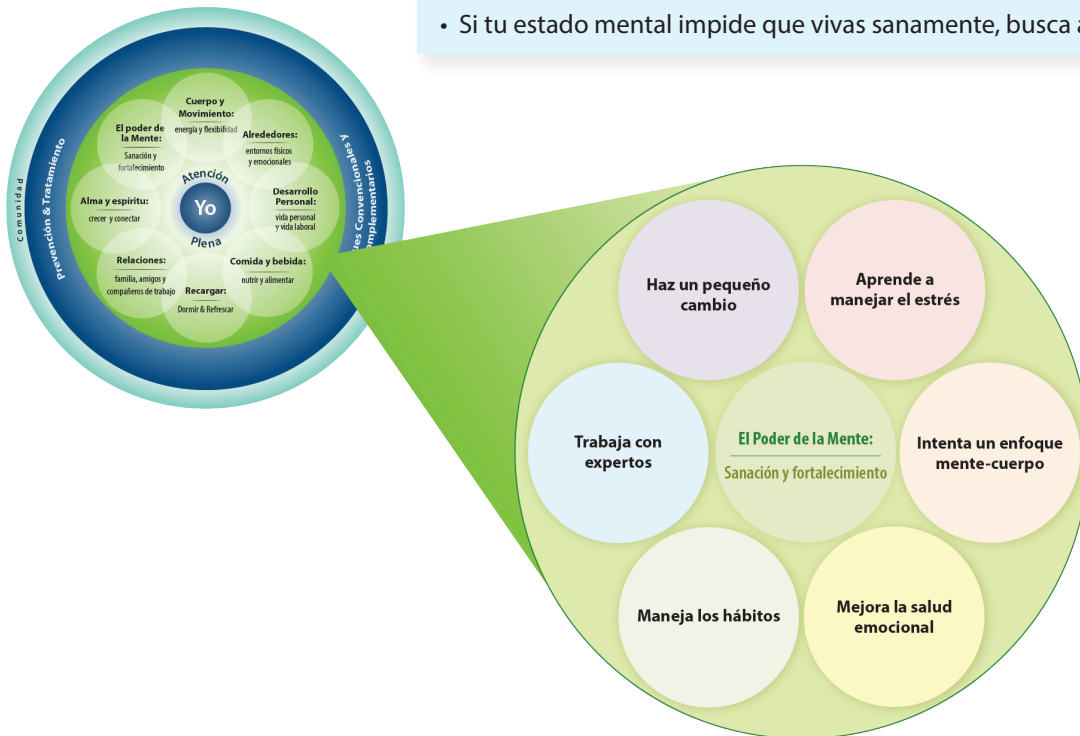


El poder de la mente impacta muchos aspectos de nuestra salud, como la manera en que manejamos el estrés, cómo trabajamos con nuestras emociones y pensamientos, y cómo la mente y el cuerpo se afectan mutuamente. Por esta razón, existen herramientas que ayudan a usar del poder de la mente a favor de nuestra salud.

Puntos clave

Tus pensamientos, creencias y sentimientos afectan tu salud de muchas maneras.

- Existen muchas herramientas para la mente y el cuerpo que ayudan con el manejo del estrés y las emociones difíciles. Intenta varias para determinar cuál funciona para ti. El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) cubre las clases de meditación. También, cubre las técnicas de biorretroalimentación, visualización guiada e hipnosis clínica para algunos problemas.
- Las expectativas del paciente también influyen en los resultados de un tratamiento o una terapia.
- Si tu estado mental impide que vivas sanamente, busca ayuda.



Estrés

¡Relájate! Maneja el estrés. El estrés nos ayuda a sobrevivir, pero no es saludable vivir en un estado continuo de tensión.

Algo que todas las herramientas para trabajar el cuerpo y la mente tienen en común es que ayudan a lograr la respuesta de relajación, que es lo opuesto a la de lucha o huida o “fight or flight”, como es conocida en inglés.

Los ejercicios de respiración son técnicas que ayudan a relajarte. Por ejemplo, inhala contando hasta 3, y exhala contando hasta 6.

Piensa en las cosas en tu vida que te hacen sentir relajado. ¿Qué ayuda a calmarte? ¿Y quién en tu vida te ayuda a sentirte relajado?

Los enfoques mente-cuerpo

Existen diversos enfoques mente-cuerpo y los estudios han encontrado que pueden ser muy beneficiosos.

La biorretroalimentación es una técnica que utiliza equipos para monitorear la respuesta del cuerpo al control de la mente. Con esta técnica puedes aprender a relajar los músculos tensos, cambiar el ritmo del corazón y otras destrezas.

Existen muchas prácticas de meditación y algunas sirven para ser más conscientes y reducir el estrés. Algunos ejemplos son: sentarse a observar los pensamientos, respirar, dirigir compasión hacia algo o alguien y, por último, realizar un escaneo corporal.

La imaginería guiada, también conocida como visualización guiada, utiliza imágenes para obtener información sobre tu salud. Estas imágenes pueden darte ideas sobre cómo mejorar tu estado de salud.

La hipnosis clínica es distinta de la escénica, ya que la persona mantiene el control mientras entra en el estado de trance. Durante ese estado, la persona responde mejor a sugerencias de acciones que pueden mejorar su salud.

Emociones

Mientras te encuentres trabajando con el poder de su mente, no olvides el poder de tu corazón.

Cuando las personas son felices, viven por más tiempo y con menos problemas de salud. Las personas con mucha ira, en cambio, suelen tener más problemas de salud.

La relajación puede calmar tanto las emociones, como los pensamientos. Las destrezas de cuerpo-mente ayudan a trabajar con las emociones difíciles también, como la tristeza, la depresión, la ansiedad y la ira.

No es cuestión de callar o ignorar los sentimientos, sino de entender los detonantes, ser conscientes de cómo actuamos según distintas emociones y, finalmente, trabajar con las emociones de una manera saludable.

Hábitos

Maneja tus hábitos. Es posible que algunas partes de nuestras rutinas sean dañinas sin darnos cuenta. Por esta razón, es importante evaluar tus hábitos y modificarlos según tus metas y necesidades.

Por ejemplo, algunas personas pueden ser optimistas por costumbre, mientras otras pueden tener la costumbre de consumir alcohol excesivamente, usar drogas, alimentarse mal o participar excesivamente en juegos de azar. Si entiendes que un hábito en tu rutina te impide vivir sanamente, busca ayuda. Varios estudios muestran que los programas como Alcohólicos Anónimos pueden ayudar.

Expertos

VA cuenta con excelentes profesionales de salud mental, como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, expertos en el consumo de sustancias y, por último, personas que trabajan con la prevención del suicidio, estrés postraumático, trauma sexual y otros asuntos.

- Los psiquiatras son médicos con conocimiento especial sobre medicamentos.
- Es probable que los psicólogos trabajen más con distintos tipos de psicoterapia. Una de las más conocidas es la terapia cognitiva conductual. Durante este proceso, el paciente se enfoca en aprender sobre sus patrones de pensamiento y comportamiento y buscar maneras de cambiarlos o trabajar con ellos.
- Tu equipo de atención primaria puede ayudarte a encontrar el profesional adecuado.
- Puede ser útil inscribirse en un curso relacionado con la mente y el cuerpo en VA, como, por ejemplo, una clase de meditación.

Un pequeño cambio

Existen muchas oportunidades para comenzar. Piensa en las opciones que mejor funcionarían en tu vida y decide cuándo empezar. Recuerda elegir una meta que sientas que puedes cumplir. Algunas sugerencias del VA son:

- Hacer una pausa antes de reaccionar a algo. Toma un momento para calmarte cuando te encuentres en situaciones estresantes.
- Dedicar unos minutos de cada hora solo a respirar. Puedes utilizar una alarma como recordatorio.
- Disminuir los hábitos o costumbres no saludables. Por ejemplo, puedes reducir el consumo de bebidas alcohólicas a una sola por día, o los cigarrillos a uno por día.
- Meditar por cinco minutos diarios. Verifica la lista de enlaces al final para obtener más información.
- Tomar un curso de artes marciales para mejorar tu enfoque.
- Jugar deportes. Esto puede ayudar con la concentración.
- Intentar una terapia mente-cuerpo.
- Preparar una lista de momentos en tu vida en los que el poder de la mente te ayudó a lograr algo.

Enlaces sobre El poder de la mente

Para obtener más información sobre El poder de la mente, vea los enlaces a continuación.

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre las distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#power-of-the-mind>.

- Introducción al Poder de la Mente
- La respiración y la salud
- Relajación muscular progresiva y relajación progresiva
- La meditación sentada
- La biorretroalimentación
- Meditación con mantras
- El entrenamiento autógeno
- Hipnoterapia

Otros recursos de Salud Integral

Los recursos multimedia del Departamento de Asuntos de los Veteranos sobre Salud Integral están enfocados en la atención plena, principalmente a través de varias técnicas de meditación. <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/resources/multimedia/index.asp#instructional-videos>.

Los vídeos incluyen:

- Cuatro maneras de cultivar la conciencia plena
- Cómo comenzar a practicar la atención plena
- La compasión y la atención plena
- Un enfoque centrado en el paciente: El poder de la mente <https://www.youtube.com/watch?v=dbPNgJ4YkpM&feature=youtu.be>.

Recursos generales sobre el cuerpo y la mente

- El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) ofrece guías sobre muchos problemas de salud mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/index.shtml>
- Helpguide es una organización sin fines de lucro que ofrece recursos que apoyan la salud mental y emocional. <https://www.helpguide.org/home-pages/mental-health.htm>. Para leer sobre el Kit de herramientas de inteligencia emocional, accede al enlace a continuación: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>.

Recursos sobre la meditación y la atención plena

- Meditaciones guiadas por el Centro de Investigación sobre la Conciencia Plena de la Universidad de California, Los Ángeles. <http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>. Hay opciones en varios idiomas, incluyendo inglés y español.
- Meditation Oasis ofrece meditaciones guiadas e instrucciones y música para la meditación. Además, puedes escucharlos a través de iTunes, Google Play o haciendo clic sobre los botones de reproducción. <https://www.meditationoasis.com/>
- Podcasts sobre la meditación de atención plena por el Programa de Salud Integrativa de la Universidad de Wisconsin. <http://www.fammed.wisc.edu/mindfulness-meditation-podcast-series/>. Esta serie de podcasts incluye varios ejercicios y experiencias relacionadas con la meditación y la atención plena.
- The Free Mindfulness Project es una página web libre de costo que ayuda a explorar la atención plena y la respiración. Bajo la sección de recursos gratis puede encontrar varios MP3 para descargar. <https://www.freemindfulness.org/>
- Calm es una página web y aplicación con algunos recursos gratis para la meditación. También es un buen recurso para encontrar ruido blanco relacionado con la naturaleza. www.calm.com.
- Gratefulness es un diario de gratitud en línea, libre de costo, que envía a sus usuarios un correo electrónico o texto diario preguntando por qué se sienten agradecidos. <http://www.gratefulness.io/>
- Health Journeys Guided Imagery Audio Library: Guided Imagery and Other Mind-Body Exercises for Veterans (<https://www.healthjourneys.com/audio-library/military>). Esta página transmite meditaciones preparadas por practicantes que son líderes en el campo de mente-cuerpo y ofrece un descuento de 15% para veteranos. Por otra parte, Kaiser Permanente presenta varios podcasts relacionados con distintas condiciones médicas y la salud mental, disponibles para ser escuchados en línea, descargar o leer en el siguiente enlace: www.tinyurl.com/KPHealthJourneys

Dónde encontrar practicantes con distintos acercamientos mente-cuerpo

- Biorretroalimentación. <https://www.resourcenter.net/Scripts/4Disapi9.dll/4DCGI/resctr/search.html>
- Hipnosis clínica. <http://www.asch.net/Public/MemberReferralSearch.aspx>
- Visualización o imaginación guiada. <http://acadgi.com/newdirectory/>

Aplicaciones relacionadas con el poder de la mente

- Military Meditation Coach, podcast de la Agencia de Salud de la Defensa. <https://itunes.apple.com/us/podcast/military-meditation-coach-podcast/id1313813296?mt=2>. Este podcast, diseñado para la comunidad de veteranos y la milicia, provee una forma de aprender sobre la meditación y practicar diversas técnicas.
- EliteHRV es una aplicación gratis que mide su variabilidad cardíaca para aprender a manejar el estrés. <https://elitehrv.com/>

- Insight Timer (<https://insighttimer.com/>) es una aplicación para usuarios de Apple y Android que contiene más de 10 mil meditaciones guiadas. También, informa al usuario sobre personas en otras partes del mundo que meditaron. Su objetivo es crear un sentido de comunidad global.
- Stop, Breathe and Think es una aplicación que verifica cómo el usuario se siente en el momento y sugiere meditaciones guiadas. <https://www.stopbreathethink.com/>.
- Headspace es una aplicación que ofrece una guía rápida de meditación y meditaciones breves de diversos temas para personas con agendas apretadas. <https://www.headspace.com>
- Life Calendar (<https://lifecal.me/>) es una aplicación gratis que funciona como diario. Esta herramienta permite que el usuario escriba sobre su semana y le asigne un color según su ánimo o lo que esté ocurriendo en su vida. Luego de haberla utilizado por mucho tiempo, puede ir hacia atrás para revisar las pasadas semanas o años.