



LA SALUD Y EL CAMINO DE LA CONSCIENCIA

Desde el nacimiento hasta el último día de nuestras vidas podríamos decir que lxs humanxs tenemos un poder especial que sobresale a las otras formas de vida, en nuestro primer respiro, percibimos el rostro de quienes nos miran por primera vez y, por medio de la activación de neuronas espejos comenzamos a entender el mundo, a medida que vamos creciendo, nuestras experiencias nos dicen que tan seguro o inseguro es el ambiente, lo que nos permite desarrollarnos con el uso de instintos primarios de sobrevivencia. Pero en algún punto, nuestra consciencia se separa de nuestras figuras primarias y comenzamos a entender que somos un ser independiente y que los demás no somos nosotrxs, sino que son otros seres independientes que nos acompañan. Hacer este ejercicio de mirar nuestra consciencia con la capacidad de percibir el todo y la independencia, nos permite observar la complejidad de la existencia, es ahí cuando lxs niñxs crecen, y que mediante sobre-estímulos y distracciones superficiales del mundo físico, se les ha suprimido este “superpoder”, donde su ambiente constantemente les está diciendo “NO”, en vez de tomar esa consciencia y cambiar el enunciado negativo por alguno que les permita explorar con seguridad. Por lo anterior, el presente ensayo tiene el objetivo de reflexionar en torno al camino de la consciencia, el darnos cuenta de nuestra existencia como seres físicos en un mundo tangible, pero también como unidad universal, y que desde esa consciencia nos permitamos llevar una vida tranquila, plena y de salud.

Hoy en día vivimos en una época rápida, donde poco se valora la reflexión filosófica y la necesidad innata de hacernos preguntas existenciales, esto ha motivado de forma importante a activar nuestras vidas como en un automático, donde la vida adulta se enfoca en el funcionar sin importar como nos sintamos, y la vida de niñxs en responder deberes escolares para no sentirse menos importantes... Pero ¿dónde queda el gusto por el aprendizaje? ¿Dónde queda el amor al conocimiento? se nos ha olvidado la importancia de la filosofía, de las artes y de los recursos que nos desarrolla la creatividad y el tiempo de ocio, manteniéndonos en un sistema capitalista que nos visibiliza como números productivos y desechables, es que de alguna manera, esta visión mundial de cómo debe funcionar la sociedad exitosa, ha permeado nuestros núcleos familiares, con multi-focos de estrés que de alguna u otra forma, nos están gritando que todo está mal, y que nuestros ritmos internos son muuuucho más lentos y serenos que nuestro mundo externo.

Dentro de nuestro estado de salud a nivel país, entendemos que las patologías que hoy están en aumento desorbitante, son las relacionadas con nuestro estilo de vida y alimentación, en la Encuesta Nutricional Nacional realizada entre el 2016 y 2017 por el Ministerio de Salud de Chile, se tuvo resultados impactantes, donde la población total ya en esos años padecía de sobrepeso en un 39,8%; obesidad en un 31,2% y obesidad mórbida en un 3,2%, y en la actualidad las cifras son más preocupantes, por lo que, es importante mencionar que la obesidad afecta a todos los órganos y sistemas del organismo, generando inflamación crónica de bajo grado (bajo gasto energético), son tantas las consecuencias que la convierten en una de las causas prevenibles más importantes de morbilidad y muerte precoz, que sólo un control moderado podría incluso salvar vidas en todo el mundo.



Respecto al análisis expuesto, se hace importante destacar el rol que cada unx tiene en su calidad de vida, que como consecuencia de un sistema que nos obliga a omitir nuestras necesidades más sutiles, poco hemos trabajado la consciencia y el vivir en el presente, por esto las patologías de salud mental en relación a estados ansiosos y depresivos también han ido en aumento, por lo que, me parece lógico repasar los postulados de Prochaska y Diclemente, quienes propusieron el Modelo Transteórico del Cambio, clasificando seis etapas que simbolizan seis realidades por las que cualquier persona pasa en un proceso de cambio. Cuando padecemos de un estado de sufrimiento ya sea físico o mental, surge el síntoma como una expresión de innumerables factores que estuvieron conjugando de forma silenciosa durante mucho tiempo dentro de nosotrxs, cuando el sufrimiento sobrepasa nuestras propias capacidades para seguir viviendo de forma estable y funcional, la mente nos empieza a movilizar al cambio, es ahí donde surge una necesidad de cambio, que según estos autores se enumera en las siguientes etapas:

1. **Pre-contemplación:** En esta fase aumenta la duda, la sutil necesidad de hacer un cambio, se perciben riesgos y problemas de la conducta actual.
2. **Contemplación:** Se evocan las razones para cambiar y los riesgos de no cambiar.
3. **Preparación:** Persona se activa y recibe ayuda externa para el cambio.
4. **Acción:** Persona realiza acciones para avanzar hacia su proceso de bienestar.
5. **Mantenimiento:** Se identifican y usan estrategias para prevenir recaídas (volver al estado inicial).
6. **Recaída:** Cuando se retrocede, se observan los recursos desarrollados que permitieron a la persona llegar hasta esta fase, no se juzga, solo se observa y se aceptan las caídas como experiencias para continuar.
- 7.

Así como podemos observar una teoría más contemporánea, donde se plantean las etapas del cambio de una persona, de forma innata me surge el tema de salud integral y el cómo llegar a un estado óptimo de salud general, por lo que durante mi investigación para realizar este ensayo llegue al antiguo sabio Pantajali, quien según se sabe, sus escritos basado en los Sutras datan de hace 10 mil años A.C., quien logra compilar prácticas enseñanzas ancestrales para lograr el camino de la liberación, explicando las leyes, reglas, métodos y medios para lograr un estado de consciencia, equilibrio y bienestar pleno.

Según el Yoga de Pantajali a continuación se exponen sus fases:

1. Yamas: Son todos nuestros principios morales, va más allá de la práctica física del yoga (paz, ser verdadero, honestidad, continencia de sexualidad, generosidad).
2. Niyamas: Observaciones personales (pureza, contentamiento, austero/disciplinadx, conocerse a si mismx, rendirse a Dios).
3. Asanas: Práctica del yoga a través de posturas.
4. Pranayama: Ejercicios de respiración yoguica.
5. Pratyahara: Aislamiento sensorial mediante la práctica de los pasos anteriores.
6. Dharana: Concentración
7. Dhyana: Meditación.
8. Samadhi: Estado de consciencia plena, liberación.



Si bien, relacionar el modelo transteórico del cambio con las enseñanzas de los Sutras parece abismantemente diferente, si profundizamos en sólo un concepto podemos encontrar la relación, y a mi juicio sería la **consciencia**, ya que desde querer un cambio personal simplemente para tener una mejor calidad de vida, requiere pasos que trabajen nuestra capacidad de ver y hacernos cargo del problema, y pese a que, desde un pilar mucho más profundo, las ocho fases que integró y expuso Pantajali, tienen la misma lógica de un camino por recorrer que el modelo transteórico del cambio, que nos influye desde como pensamos hasta cómo llevamos la vida, impactando de forma directa en la salud que deseamos lograr, mediante la toma de consciencia del presente. Es aquí donde es necesario quedarse con cada experiencia que hemos podido recorrer a lo largo de la vida, desde una perspectiva integradora y humilde, para hacernos cargo de quienes somos, como vivimos y como nos sentimos, ya que no hay nadie más que tu mismx, que sabe mejor lo que realmente quieres y necesitas, es ahí la importancia de tomar consciencia y escucharnos.

BIBLIOGRAFÍA:

- ✓ https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
- ✓ <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n4/aci061009.pdf>
- ✓ <https://academia.utp.edu.co/medicinadeportiva/files/2020/05/LAS-FASES-DEL-CAMBIO-EL-MODELO-TRANSTE% C3% 93RICO-DE-PROCHASKA-Y-DICLEMENTE.pdf>

Autora: Denisse Murúa