

## **Las fortalezas corporales: del autocuidado a la excelencia** **R. Esteban Montilla, Ph.D.**

El Salmista con sentido de admiración al Creador y con espíritu de celebración por la belleza del cuerpo humano dice: “¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!” (Salmos 139: 14, NVI). Este escritor inspirado por Dios refleja un concepto de si mismo muy equilibrado al valorar la esencia de su ser pero sin perder de vista sus orígenes e identidad. Una apreciación balanceada de nuestro valor como personas es indispensable para el buen vivir y el bienestar integral. En lo expresado por el Salmista, se reafirma el hecho de reconocer la importancia de apreciar y valorar quienes somos, asimismo, el hecho de cuidar la manera como tratamos a las demás personas y al resto de la creación. De allí se desprende que el segundo mandamiento más importante para el ser humano es el amar al prójimo como a sí mismo (Marcos 12:31). Es por esto que el auto-cuidado llega a ser tan central en aras de poder experimentar la vida a su plenitud.

*La fortaleza del autocuidado* como parte de la estructura biológica con la cual somos dotados para poder sobrevivir representa el deber primario del ser humano. Cuidar de nuestro cuerpo y de nuestra existencia es una responsabilidad de la cual no podemos eludir. El no hacerlo implica una negligencia que afecta de manera negativa nuestras vidas, por extensión, también la de nuestros semejantes y la del resto de la naturaleza. Al viajar en avión las aeromozas nos recuerdan que en caso de una deficiencia de oxígeno en la cabina primero uno tiene que ponerse la mascarilla de oxígeno y luego ayudar al vecino. Esto es, porque debido a la despresurización, la persona sin la máscara de oxígeno puede desmayarse en menos de 15 segundos. Esta práctica la podemos extrapolar a la vida en general; en tanto que, el hecho de no cuidarnos nos limita e impide el poder cuidar de las demás personas.

El cuidado integral de nuestro ser implica el ponerle atención a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestro espíritu (1 Tesalonicenses 5:23). Cualquier análisis o abordaje por separado de cada uno de ellos, tiene solo un valor poético y metafórico porque en realidad el cuerpo, la mente y el espíritu son parte de lo mismo. Es por esto que se habla de que no tenemos un cuerpo sino que somos un cuerpo, de que no tenemos una mente sino que somos mente y de que no tenemos un espíritu sino que somos espíritu. Esto hace aun más sentido en el contexto de los descubrimientos recientes dentro del campo de la medicina y la neurobiología. Estos estudios revelan que la relación del cuerpo con la mente es tan estrecha que es imposible entenderlos como dos entidades distintas. Por ejemplo, al nosotros hablar de mente nos estamos refiriendo a nuestra habilidad de sentir y pensar, lo cual, es posible gracias a la capacidad del cerebro de captar, procesar y almacenar información. En consecuencia, mente es también una manera poética de referirnos a un proceso biológico que toma lugar en cada parte de nuestro cuerpo. En este mismo sentido espíritu visto como esa capacidad de soñar, de visualizar un mundo distinto y ese deseo interno de conectarnos con lo que trasciende es también un proceso

mediado por nuestra biología. De manera que, al cuidar nuestro cuerpo, estamos cuidando a nuestra mente, también a nuestro espíritu y viceversa.

El cuidarse o mostrar interés por la integralidad nuestra implica un tomar conciencia y darnos cuenta, día a día, de todo lo que constituye la vida activa en relación con la satisfacción de todas nuestras necesidades existenciales en procura de una vida saludable. Entonces, debemos prestarle atención a prácticas saludables tales como la alimentación, el ejercicio, la recreación, el descanso, los ejercicios respiratorios, la estética y el cuidado médico.

**Una alimentación** balanceada con la cantidad apropiada de grasas, proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y fibras representa el comienzo de esa vida saludable. Una ingesta equilibrada es la que contiene la cantidad adecuada de energía (calorías), según los requerimientos de cada persona, la cual debe hacerse a partir de una evaluación médica adecuada. De acuerdo a los especialistas en nutrición es recomendable el consumo de productos integrales ricos en calorías completas, por tanto, se deben evitar los productos refinados abundantes en calorías vacías. Esta recomendación constituye la mejor arma para enfrentar los problemas del sistema gastrointestinal y la obesidad.

Nos cuidamos cuando haciendo uso de nuestra fuerza de voluntad le decimos no al consumo excesivo e innecesario de calorías y si a una alimentación integral. Los requerimientos de nutrientes y energía varían de un individuo a otro, y están en función de la edad, sexo, nivel de actividad física de la persona, además de otros indicadores de importancia relacionados con los hábitos, el estado de salud y los antecedentes genéticos.

En líneas generales conviene espaciar las comidas durante el día comiendo por los menos cada cuatro horas y en pequeñas porciones. Una ingesta considerable de agua entre cada comida y merienda asegura el buen funcionamiento de cada uno de los sistemas que componen nuestro organismo. Cualquiera sea el plan alimentario que una persona siga conviene mantener en mente esta guía: 1) Realizar los exámenes médicos que nos dan información acerca de nuestro cuerpo, 2) Alimentarnos de manera balanceada y equilibrada, 3) Mantener un peso saludable, 3) Escoger una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, 4) Seleccionar una dieta abundante en verduras, frutas y granos, 5) Usar azúcar de manera moderada, 6) Regular el consumo de sal y sodio, 7) Evitar o usar moderadamente las bebidas alcohólicas y 8) Evitar el consumo de drogas, entre ellas el tabaco/cigarrillo o nicotina.

El cuidarnos también incluye el tener disciplina para cada día estar en movimiento. Una buena salud depende de cuánto y cómo nos movemos. Es por esto que la vida sedentaria representa un peligro para el bienestar total de una persona. Nuestro

organismo está diseñado para estar en constante ejercicio tanto aeróbico como anaeróbico. Los estudios científicos nos dicen que *el ejercicio físico* reduce la muerte prematura, reduce el riesgo de sufrir de hipertensión, reducen el riesgo de desarrollar cáncer de colon y cáncer de mama, reduce el riesgo de desarrollar diabetes, reduce la depresión y la ansiedad y mantiene los músculos, los huesos y las articulaciones saludables, (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

En el campo de la kinesiología o ciencia que estudia el movimiento humano se habla de varios tipos de ejercicio tales como; a) *Las actividades de resistencia* mejoran las funciones cardiovasculares, el sistema respiratorio y maximizan el consumo del oxígeno. Además estos ejercicios de resistencia ayudan en la prevención y manejo de enfermedades crónicas tales como la diabetes y la hipertensión. b) *Los ejercicios de fortalecimiento*, además de aumentar el metabolismo y por ende asistir en el manejo de peso, incrementan la masa de los músculos haciéndolos más fuertes y ayudan en la prevención de enfermedades tales como la osteoporosis. c) *Los ejercicios de equilibrio* fortifican las piernas, reducen el riesgo de caídas y mejoran la habilidad del cuerpo para mantener el balance al estar de pie, al caminar o al realizar cualquier otra actividad cotidiana. d) *Los ejercicios de estiramiento* ayudan a conservar la flexibilidad del cuerpo al estirar los músculos y los tejidos que sujetan las estructuras del cuerpo. Estos ejercicios previenen la rigidez, la debilidad muscular y la espasticidad. En si cuidarnos implica el incorporar en nuestra rutina diaria una combinación de los ejercicios mencionados arriba.

Nos cuidamos al recrearnos. *La recreación* tiene que ver con todas esas actividades y experiencias de pasatiempo que escogemos hacer y que nos hacen sentir bien, nos relajan, nos dan satisfacción, nos divierten, nos dan placer, nos rejuvenecen, nos entretienen, nos dan paz mental y nos dan felicidad. La recreación constituye una necesidad fundamental para la salud integral del ser humano y tiene una relación directa con nuestra calidad de vida. La recreación además de contribuir para una buena salud física y mental nos permite estar en mejor espíritu para relacionarnos con nuestros semejantes y con el resto de la creación (Fontaine, 2000; Siegenthaler, 1997). Las actividades recreativas también nos permiten darle pleno uso a nuestra creatividad y promueven la el fortalecimiento de nuestras redes sociales.

El impacto positivo de la recreación no solo se ve en las personas sino también en las comunidades donde uno se desenvuelve. Las comunidades que promocionan las recreaciones sanas tienen bajo índice de criminalidad, abrazan prácticas administrativas más efectivas y son más productivas en sus actividades laborales y académicas (Driver, Brown, & Peterson, 1991). En fin la recreación o *recreatio* como experiencias que restauran o recrean nuestros niveles de energía nos permiten funcionar mejor en el seno de nuestra familia, el ser más efectivos en nuestras labores así como el llevar vidas más significativas y plenas. Las actividades recreativas son muy variadas y siguen las

preferencias de las personas algunas de estas incluyen: las actividades al aire libre, los juegos físicos, los juegos de mesa, los juegos interactivos como el Nintendo Wii, el baile, la lectura, las películas y las obras de comediantes. Nos cuidamos cuando incorporamos a nuestras vidas prácticas recreativas de manera consistente y con espíritu restaurativo.

*El descanso* es otra forma de cuidarnos y que está muy conectado con la recreación. El descanso nos permite experimentar una restauración fisiológica, cognitiva, emocional y espiritual. Un descanso apropiado nos ayuda a tener una mente relajada, vivir vidas más tranquilas y relacionarnos con mayor inteligencia social. La importancia del descanso no es nueva. A través de las culturas se puede ver la promoción del descanso. La mayoría de los grupos religiosos tienen días designados para el descanso o el cese de las actividades rutinarias. Los Hebreos por ejemplo tienen el sábado o shabbath como día de descanso durante el cual se enfatiza la importancia de la contemplación, del estar o ser y se desanima el hacer. Ellos dicen que Dios crea este palacio en el tiempo llamado sábado como un recordatorio a la humanidad sobre la importancia de que una vez a la semana se descanse, se aprecie y se reflexione sobre lo que se hizo. “Al llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido. Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó, porque en ese día descansó de toda su obra creadora.... Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios. No hagas en ese día ningún trabajo” (Genesis 2:2-3; Éxodos 20:8-10). El Rabino Abraham Joshua Heschel (1951) dice que la idea del sábado como día de descanso es la “de ser en vez de tener, la de dar en vez de recibir y la de compartir en vez de controlar, la de estar en armonía en vez de la discordia” (p. 3).

Este descanso o *Menuha* como un tiempo de libertad, de tranquilidad, de serenidad, de recreación y de deleite lo debemos anhelar no solo cada semana sino también cada día. El descanso diario que se logra a través de un sueño reparador de seis a ocho horas también está relacionado con el bienestar integral del ser humano. Además del descanso diario necesitamos descansar de nuestras preocupaciones, de las expectativas ilógicas, de la creencia que somos indispensables y del deseo de hacerlo todo sin delegar (Hebreos 4:9-10). Es necesario que estemos vigilantes de la calidad de nuestros pensamientos monitoreando nuestros propios razonamientos y gerenciando el sentido de nuestras vidas.

El desgaste profesional es uno de los principales factores que afectan la efectividad de las personas profesionales y la productividad de las instituciones. El trabajo incesante sin el debido descanso desencadena una serie de actitudes y comportamientos tales como el cinismo, la despersonalización, la irritabilidad y la desesperanza los cuales inciden negativamente en la vida personal, familiar y social de las personas. En ocasiones este síndrome de desgaste profesional o burnout lleva al cambio de profesión. Es por esto que muy a menudo necesitamos escuchar la invitación de Jesús de Nazaret:

“Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco” (Marcos 6:31, NVI).

Nos cuidamos al aprender a apreciar la belleza y estimar lo sublime de la vida. *La estética* nos invita a experimentar la vida con todos nuestros sentidos y con todas nuestras emociones. Pero, para ello requerimos primero mirarnos a nosotros mismos de una manera estética, aceptar nuestro cuerpo, nuestro ser integral y reconocer que hemos sido dotados de fortalezas que nos permiten potenciar perennemente el ser cada vez mejores seres humanos y, por tanto, admirar la belleza que habita en nosotros mismos y en toda la creación. Practicamos la estética cuando nos detenemos a mirar una obra de arte en los pasillos de un teatro y esa experiencia nos inspira a hacer la diferencia en nuestro contexto existencial. Podremos también escuchar una pieza musical y, reconocer la estética representada en todo aquello que mueve lo profundo de nuestro ser, que nos conecta con el pasado y nos proyecta al mañana. Al pasear por un bosque y oler, tocar, mirar, saborear y escuchar la naturaleza podemos apreciar lo grandioso de la creación de Dios y deleitarnos en ella mientras nos comprometemos a conservarla.

Hablamos de estética cuando apreciamos la belleza de la combinación de colores en un jardín o en el vestuario de una persona. Una experiencia estética toma lugar al valorar la simetría de una estructura arquitectónica y maravillarnos con la creatividad humana. El sentir un espíritu de reverencia, admiración, asombro y éxtasis como parte de una experiencia religiosa es parte de lo que se denomina estética. El simple acto de apreciar la belleza en la diversidad de formas, colores, tamaño y hábitos en los insectos, las aves, los reptiles y los cuadrúpedos presentes en el reino animal es una experiencia estética. Al maravillarnos en las constelaciones celestiales y en la magnitud de las galaxias entramos en la esfera de lo estético.

En fin nos cuidamos al desarrollar una sensibilidad por la belleza, al estar más conscientes de los pequeños detalles, al responder de manera reflexiva con todos nuestros sentimientos y al buscar de manera consistente estas prácticas estéticas. La presencia más a menudo de estas experiencias en nuestras vidas nos motivará a desarrollar nuestra creatividad, incrementará nuestra imagen y autoconcepto, afirmará nuestra identidad, afianzará nuestra valía y estima personal, nos hará más sensibles a las realidades de nuestros semejantes, contribuirá a fortalecer nuestras redes sociales y nos inspirará a vivir de manera más plena.

Nos cuidamos al valorar la importancia del *cuidado medico y odontológico*. El cuerpo humano en sí mismo es una obra de arte y conjunto de sistemas con alta complejidad. En líneas generales cada célula, cada tejido, cada órgano y cada sistema que componen nuestro organismo funcionan de manera esplendida, armónica y admirable. A través del ciclo vital esta armonía se ve interrumpida por factores tanto internos como externos generando así lo que llamamos enfermedad o trastornos. Muchos de estos

desequilibrios son parte del mismo desarrollo humano y proceso de envejecimiento. De cualquier manera por medio de estilos de vida saludables podemos prevenir o dilatar la aparición de muchas enfermedades. En algunos casos la prevención puede implicar el evitar el progreso y deterioro de una enfermedad que apenas comienza. Si bien es cierto que cada persona está en capacidad de autoevaluarse para conocer su propio cuerpo y sentir lo que sucede en cada parte del mismo, conviene aunar esfuerzos al buscar el apoyo de profesionales de la medicina quienes han dedicado años al estudio y práctica del cuidado del cuerpo y la mente humana. Las personas adultas deberían tener como costumbre el hacerse un chequeo general por lo menos una vez por año. Estas evaluaciones por lo general incluyen lo siguiente: a-) Una evaluación constitucional, b) una evaluación de la apariencia general, c) la evaluación de la cabeza, ojos, oídos, nariz y garganta, d) la evaluación del cuello y de la tiroides, e) la evaluación cardiovascular, f) la exanimación de los senos, g) la exanimación gastrointestinal, h) la exanimación de los genitales, i) la exanimación del sistema linfático, j) la exanimación musculoesquelética, k) la exanimación de la piel, l) la exanimación neurológica y m) la exanimación mental. Para el cuidado higiénico bucal se recomienda visitar por lo menos dos veces por año al especialista en odontología.

Nos cuidamos al desarrollar *la templanza o dominio propio* evitando los excesos de nuestros temperamentos, apetitos, pasiones e impulsos. La temperancia es una invitación a disfrutar la vida de manera más satisfactoria y duradera al usar moderación en cada una de nuestras transacciones sensoriales. La templanza o moderación nos invita a ser maestros de nuestros deseos y pasiones en vez de esclavos de ellas. El ejercicio de la autodisciplina nos ayudará a mantener el equilibrio necesario para una vida sensata y significativa. A través de la temperancia aprendemos a valorar y disfrutar lo que hemos evolucionado a partir de metas claras con acciones concretas, tareas graduales y progresivas, entonces, aprendemos a celebrar los logros de la vida; con ello, evitaremos obsesionarnos por los hábitos esclavizantes y las rutinas enfermizas; evitaremos estar fijando nuestros pensamientos en ambiciones desmedidas condicionadas por prácticas egoístas. Hay que disponerse a dejar de lado los deseos ilimitados centrados en un afán de búsqueda de la buena vida como algo estrictamente material y despertar hacia una vida consciente del disfrute de la globalidad de nuestro ser forjándonos con convicción, principios y disciplina hacia el significado y sentido de nuestra vida saludable.

Esta templanza nos asiste en aprender a buscar no tanto cantidad sino calidad. El cerebro es un órgano que a través de la práctica aprende los límites éticos y sociales aceptados en nuestra cultura. Esta neuroplasticidad o habilidad del cerebro para acomodarse y funcionar de manera distinta nos permite entonces vivir más en libertad al no ser prisioneros de nuestros deseos, hábitos y condicionamientos. Como seres libres y autónomos reconocemos que vivimos en una sociedad particular donde, no todo, nos es saludable y permitido; es por ello, que debemos hacer uso del autocontrol como

condición que nos permite organizar y mantener en perspectiva nuestras pasiones, apetitos y deseos.

Un cuento de la India hace referencia acerca de la esclavitud que se genera por el deseo de acumular y por los excesos en la vida. Este cuento dice: erase una vez un rico terrateniente quien había corrido a toda la población de los alrededores. Este hombre era tan avaro y exigente que todos, unos tras otros, habían acabado por irse de sus campos. Al no tener la ayuda para trabajar la tierra solo sembró una parte de ella y obligó a su mujer y sus hijos a que le asistieran pero el campo era tan grande que sus familiares estaban demacrados y muertos del cansancio. Vino un monje a llamar a la puerta, con un rostro tan hermoso y un aspecto tan distinguido, que el avaro no se atrevió a negarle una limosna. Pero como no sabía dar sin recibir, el terrateniente después de darle algo comenzó a lamentarse de la mala suerte que le condenaba ya que no contaba con la ayuda de ningún obrero.

El monje escuchó atentamente y, cuando cesaron los gemidos, saludó y se dispuso a partir, pero el rico requirió la ayuda del fraile: ayúdame le suplicó. El monje le dijo te daré un mantra y una fórmula secreta. Tienes que repetir este mantra con corazón puro y muy atento a los pensamientos que te habiten cuando lo pronuncies, ya que es tan poderoso que materializa los deseos. Por la tarde regresaron la mujer y los hijos y lo encontraron con la mirada perdida pronunciando entre dientes el mantra. Tan ocupado estaba que no les reclamó ni los reganó. Al día siguiente como continuaba con la misma actitud su familia se maravilló y lo felicitó por el cambio. El tiempo pasó y el avaro seguía con su actitud muy positiva y repitiendo en silencio su mantra en el cual pedía por obreros para que le ayudaran en su hacienda. Poco a poco llegaron obreros quienes estaban dispuestos a trabajar pero por 10 veces más de lo que él generalmente pagaba. Con el tiempo como el avaro no tenía con que pagarle a los obreros tuvo que recompensarlos con terreno. De esta manera su hacienda se hizo más pequeña y más fácil de cultivar. El trato para con los familiares y los demás trabajadores era de respeto y consideración. Los familiares seguían impresionados por el cambio del avaro y se preguntaban qué había ocurrido en esa visita con el monje. La fórmula secreta que se le había dado era como alcanzar el dominio propio.

Desafortunadamente el autocontrol o dominio propio es una fortaleza que no llega de forma mágica, porque ésta solo se desarrolla e incrementa a través de una práctica consistente, disciplinada y organizada. La temperancia no es una invitación a negar, reprimir o ignorar los deseos y las pasiones, sino, más bien, a notar la importancia que tienen para una vida plena cuando se canalizan dentro de acciones relacionadas contextualmente mediante tareas concretas, planificación y moderación. En la práctica de la temperancia podemos darnos cuenta de los peligros del hedonismo y del ascetismo, al mismo tiempo, podemos advertir que lo mejor no se encuentra en los extremos y en los excesos de la vida, sino en el uso moderado de las cosas que son

buenas; en consecuencia, podemos erradicar toda fuerza destructiva orientada hacia lo negativo y hacia todo aquello que hace daño. El dominio propio o temperancia es una fortaleza que nos protege de los excesos en el campo económico, en el uso de las palabras, en el ejercicio del poder, en la práctica de nuestros hábitos, en el uso de los recursos naturales, en las prácticas religiosas, en la recreación y en las relaciones sociales.

Nos cuidamos al valorar *la prestancia o compromiso con la excelencia*, la elegancia y la finura. La búsqueda de la excelencia implica el esfuerzo mental, emocional y conductual que invertimos en el desarrollo de cualquier relación y en la creación de cualquier producto. Este compromiso de aspirar dar lo mejor de nosotros para lograr los objetivos es lo que ha dado paso a las mejorías que hemos logrado en la humanidad. La excelencia habla de la determinación a ir mas allá de lo que se nos exige o requiere. Jesús de Nazaret le sugiere esto a sus seguidores y seguidoras cuando les dice que de manera voluntaria y con buen espíritu “caminen una segunda milla” (Mateo 5:41). Aunque siendo fiel a la exegesis Jesús en este texto estaba animando a sus discípulos a que ofrecieran una resistencia no violenta a la opresión, la cual, le permitiría dar fe de su dignidad humana y también recuperar el sentido de control. En ese entonces los judíos estaban obligados por mandato del Cesar a cargarle la maleta a un soldado romano, si así se lo pedían, por una milla. Jesús les dice a su grupo que al cumplir con el deber de caminar una milla que de manera voluntaria le ofrezcan cargarle la maleta al soldado por otra milla. Esta acción subversiva le regresa al judío su estado de control mientras denuncia con su comportamiento el trato opresivo que estaba recibiendo. Ahora regresando a la idea de excelencia el llamado es a ir más allá de lo esperado.

La invitación de buscar la excelencia en nuestra vida personal, profesional, familiar, social y espiritual implica el estar dispuesto a hacer lo mejor, a mirar por encima de los requerimientos, a movernos teniendo en mente la expectativa más elevada posible y al no temerle a los posibles fracasos. La excelencia no soporta los trabajos a media en tantos estos representan un peligro para el crecimiento integral de la persona y de la sociedad. Mahatma Gandhi (1948) sugirió que uno los principales factores y actitudes que destruyen a la humanidad era la riqueza sin trabajo y los bienes obtenidos sin el debido esfuerzo. Los sabios Hebreos advertían acerca del peligro de la mediocridad y la holgazanería al decir: “Aprendan de la hormiga, observen sus caminos, y sean sabios. La cual sin tener jefe, ni oficial ni señor, prepara en el verano su alimento, y recoge en la cosecha su sustento. ¿Hasta cuándo entonces estarán esperando que las cosas ocurran? ¿Cuándo se levantaran del sueño que les acoge? Un poco de dormir, una breve siesta, un pequeño descanso cruzados de brazos, y vendrá como un bandido tu pobreza, y tu necesidad como un hombre limosnero” (Proverbios 6:6-11).

Para alcanzar la excelencia en cada una de nuestras dimensiones existenciales se requiere además del deseo, la motivación, las habilidades y el compromiso ético

también de un espíritu visionario, distinguido y emprendedor. La excelencia por su componente aspiracional es una experiencia espiritual. Esto significa que la búsqueda no es obsesiva sino directiva. Las personas comprometidas con la prestancia y la excelencia no se perturban o desaniman cuando no dan en el blanco sino que con perseverancia siguen adelante. En la Biblia la palabra excelencia (*arete* en griego) aparece acompañada de la palabra gloria (*doxa* en griego) como indicación de ser la razón central de la existencia humana. La palabra gloria refiriéndose al esplendor y la grandeza de Dios apunta al carácter divino del llamado a vivir con excelencia moral. Esto no es una tarea fácil pero es posible lograrla con la ayuda del Creador.

La Segunda Epístola de Pedro se refiere a la excelencia como un don y como una meta posible para aquellas personas que han sido llamadas a compartir una naturaleza divina. “Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas llegaseis a ser participantes de la naturaleza divina, habiendo huido de la corrupción que hay en el mundo a causa de los malos deseos” (2 Pedro 1:3-4). El autor enfatiza que la excelencia se puede lograr cuando se busca en el contexto de las demás fortalezas humanas (fe, conocimiento, dominio propio, constancia, piedad, fraternidad y amor), las cuales, él considera como cualidades y competencias indispensables para el buen vivir. “Porque estas cualidades, si abundan en ustedes, les harán crecer en el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo, y evitarán que sean *inútiles e improductivos*. En cambio, el que no las tiene es tan corto de vista que ya ni ve, y se olvida de que ha sido limpiado de sus antiguas transgresiones” (2 Pedro 1:8-10).

Cuidar nuestro cuerpo, es lo mismo que decir cuidar nuestra mente y nuestro espíritu; porque son los tres son uno, es una respuesta de amor y gratitud a la vida. Ortega y Gasset (1926) sugiere que amar a alguien es estar empeñado que esta persona exista. El decía, “Amar es vivificación perenne, creación y conservación intencional de lo amado” (p. 21). Nos cuidamos porque nos amamos y amamos a las demás personas. Además, al cuidarnos estamos testificando al mundo del amor del Creador y de lo maravilloso de su creación.

El Apóstol Pablo entendiendo el cuerpo humano como un templo donde Dios habita (1 Corintios 3:16) nos invita a cuidar esta morada a fin de que de allí fluya el amor hacia nuestros semejantes. Un cuerpo, una mente y un espíritu bien cuidado y fortalecido es la “fórmula mágica” para lograr la excelencia en cada una de nuestras dimensiones existenciales. Ese fortalecimiento lleva consigo el disfrutar de los procesos de cambio del ciclo vital. Comprender que los caminos a recorrer, desde el autocuidado hacia la excelencia, se constituyen y crean a partir de innumerables experiencias que hacen de la vida un apasionante misterio, pleno de sorpresas y encantos; así como, una invitación a

la persistencia, con vitalidad, esperanza y fe creadora, para el logro de una existencia en plenitud con salud integral.

Paz,

R. Esteban Montilla, Ph.D.

### **Referencias:**

Driver, B.L., Brown, P.J., & Peterson, G.L. (Eds). (1991). *Benefits of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Fontaine, K. R. (2000). Physical activity improves mental health. *The Physician and Sport Medicine*, 28(10).

Heschel, A. J. (1951). *The Sabbath*. New York, NY: HarperCollins. 3.

Mahatma Gandhi (1948). *Los siete pecados capitales*. Nueva Delhi, India: Porbandar.

Ortega y Gasset, J. (1926, 2006). *Estudios sobre el amor*. Madrid, España: Alianza Editorial.

Siegenthaler, K. L. (1997). Health benefits of leisure. *Parks & Recreation Magazine*, 32(1), 24-29.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.