

DENÍS GARCÍA

MARIO MUÑOZ

CÓMO DEJAR DE DESPERDICIAR TU VIDA

Los **4 pilares** para vivir con **plenitud** y **felicidad**



CÓMO DEJAR DE DESPERDICIAR TU VIDA

Los 4 pilares para vivir
con plenitud y felicidad

Denís García & Mario Muñoz

COPYRIGHT © 2025 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

PUBLICADO POR: Denís García y Mario Muñoz

Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, reproducida en ningún formato, por ningún medio, electrónico o de otro tipo, sin el consentimiento previo del propietario de los derechos de autor y editor de este libro.

Bajo ninguna circunstancia se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor o autor por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debido a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente. Usted es responsable de sus propias elecciones, acciones y resultados.

Aviso Legal

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es solo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada, confiable y completa. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se involucra en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de ninguna pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

ÍNDICE

- 1.** Introducción
- 2.** La importancia de la mentalidad, el primer pilar
- 3.** Cree en ti mismo, como lo hizo Usain Bolt
- 4.** Pangea, el poder de la disciplina y la constancia
- 5.** La motivación, hermana de la cafeína
- 6.** Saber fracasar es más importante que triunfar
- 7.** El círculo social, un arma de doble filo
- 8.** La queja, un mecanismo de supervivencia ancestral
- 9.** La gratitud, un mecanismo de supervivencia actual
- 10.** La atención, el oro del siglo XXI
- 11.** Mitos de la mentalidad
- 12.** La importancia del descanso, segundo pilar
- 13.** Qué ocurre mientras dormimos, un proceso mágico
- 14.** Las fases del sueño, un engranaje perfecto
- 15.** Los ritmos circadianos, la brújula de la humanidad
- 16.** Que evitar antes de acostarte para dormir mejor
- 17.** Que hacer antes de acostarte para dormir mejor
- 18.** La luz, una peligrosa arma de doble filo
- 19.** Técnicas y productos para mejorar el descanso
- 20.** Mitos del sueño y el descanso
- 21.** La importancia de la nutrición, el tercer pilar
- 22.** La fórmula, la base para controlar nuestra dieta
- 23.** Los macronutrientes, los 3 alimentos principales
- 24.** Los carbohidratos, un alimento peligroso
- 25.** La insulina, el transportista de la glucosa
- 26.** Las proteínas, sanadoras de nuestro cuerpo
- 27.** Calidad y cantidad de las proteínas
- 28.** Las grasa, un alimento que ha sido demonizado
- 29.** La demonización de las grasas
- 30.** Nutrición y evolución, como hemos sido modeados
- 31.** El ayuno, obligación ancestral y práctica moderna
- 32.** La hidratación, solo ocurre con los electrolitos
- 33.** Mitos de la nutrición

- 34.** La importancia del ejercicio, el cuarto pilar
- 35.** El cambio mental que necesitas, cambia tu visión
- 36.** El entrenamiento de fuerza, fortalece tus músculos
- 37.** El entrenamiento cardiovascular, el más practicado
- 38.** El entrenamiento de flexibilidad, gana movilidad
- 39.** El ejercicio, una obligación ancestral
- 40.** Mitos del ejercicio
- 41.** Ejercicios de fuerza en casa
- 42.** Qué debes saber antes de empezar tu entrenamiento
- 43.** Conclusión
- 44.** Agradecimiento

TENGO UN REGALO PARA TI

Como muestra de agradecimiento por haber adquirido este libro, quiero obsequiarte con un ebook gratuito que complementa y amplía la información que encontrarás en estas páginas. Dentro encontrarás lo siguiente:

***20 EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA CONSTRUIR
HÁBITOS.***

***LA MENSTRUACIÓN, CÓMO AFECTA A LOS 4
PILARES.***

CÓMO SE RELACIONAN LOS 4 PILARES ENTRE SÍ.

Este material digital es ideal para que lo tengas siempre a mano, ya sea en tu dispositivo móvil, tablet u ordenador, y lo consultes cuando más lo necesites. Para acceder a tu copia gratuita, simplemente escanea el **código QR** que tienes justo aquí:



INTRODUCCIÓN

“Vivimos en la era con más comodidades y facilidades de toda la historia de la humanidad. Paradójicamente, somos más débiles e infelices que nunca antes”

Según el estudio “Harvard Study of Adult Development”, dirigido por el Dr. Robert Waldinger, las personas alcanzan su punto máximo de felicidad y satisfacción vital alrededor de los 60-65 años, coincidiendo, en muchos casos, con la edad de jubilación.

Este estudio, realizado en Estados Unidos, es uno de los más extensos en la historia de la investigación sobre la vida humana: comenzó en 1938 con más de 700 adolescentes y siguió recopilando datos sobre ellos y sus descendientes durante más de 80 años. En su libro “The Good Life”, el Dr. Waldinger analiza en detalle las conclusiones de este proyecto. Los resultados son sorprendentes y contrarios a lo que nuestra intuición nos dice.

En primer lugar, el estudio confirmó la conocida teoría de la curva de la felicidad, representada como una curva en forma de “U”. Según sus conclusiones, los momentos de mayor satisfacción vital se dan en la infancia y en la vejez, mientras que la etapa más dura e infeliz suele situarse en torno a los 48 años. La explicación es lógica, Sherlock Holmes lo describía tal que así: ***“El mundo está lleno de cosas obvias en las que nadie se fija nunca ni por casualidad”***

La infancia y la vejez comparten una característica esencial: una menor carga de responsabilidades y preocupaciones de la adultez. En la niñez vivimos con ilusión, explorando un mundo nuevo, libres de obligaciones y preocupaciones más que aprobar y asistir a clase; la sociedad todavía no nos ha moldeado, somos puros.

En la vejez, por el contrario, ya hemos comprendido tras muchos errores qué es realmente importante, queremos disfrutar del tiempo que nos queda y muchas de las responsabilidades de la adultez han desaparecido: los hijos son independientes, la casa está pagada y la jubilación ofrece cierta estabilidad económica.

La adultez, en cambio, es el tramo donde el estudio detectó mayores niveles de insatisfacción e infelicidad. Si consideramos que la esperanza de vida media mundial es de unos 75 años, y que la adultez se extiende aproximadamente desde los 20 hasta los 65, hablamos de 45 años: un 60 % de la vida en la que, para muchas personas, predominan la frustración y el descontento.

Las causas son múltiples, pero una de las más determinantes es la rueda de la vida moderna: un ciclo que aplasta a todos sin distinción. Tras años de formación, entramos en el mercado laboral buscando la vida que nos prometieron: trabajo estable, hipoteca, hijos, vacaciones una vez al año... pero, para la mayoría, esto acaba generando más estrés y preocupaciones.

No todas las personas viven esta realidad, pero es un patrón común en sociedades modernas que han perdido el contacto con lo esencial para una vida plena, las cosas más obvias, aquello que hemos estado haciendo durante millones de años de manera correcta y hemos evolucionado en consonancia con ello. Estoy hablando de los 4 pilares fundamentales para una vida plena, factores esenciales que han sido olvidados en nuestra sociedad: ***“mentalidad, descanso, nutrición y ejercicio”***

Si uno de ellos falla, las probabilidades de que vivas frustrado e insatisfecho se disparan. Son factores que todos conocemos, pero que la mayoría no aplica de forma sólida en su día a día. Nos han vendido que la felicidad y la satisfacción están en comprar una casa, tener un empleo

odiable pero estable, formar una gran familia o conformarte con ser parcialmente libre un mes al año. Un dato reciente refuerza y matiza esta teoría de la felicidad; según el *“World Happiness Report 2024”*, los jóvenes presentan un descenso notable en sus niveles de felicidad. La etapa que debería ser la más optimista, enérgica y libre está hoy marcada por el aumento de la depresión, la ansiedad y la pérdida de sentido. Esto coincide con un uso histórico y masivo de redes sociales, una sobreestimulación constante y el abandono de los 4 pilares fundamentales.

Este fenómeno podría modificar la clásica forma de “U” de la felicidad por una línea ascendente “/”, en la que el bienestar aumenta progresivamente con la edad. Sin embargo, para muchos, este descenso temprano de la felicidad se traduce en una depresión persistente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 300 millones de personas sufren esta enfermedad en la actualidad. El confinamiento por la COVID-19 acentuó el problema, destruyendo aún más los 4 pilares.

Este libro es una herramienta para combatir este escenario. Vivimos en una sociedad que, pese a contar con más recursos y comodidades que nunca, parece cada vez más perdida, desconectada y carente de propósito. Mi objetivo es ayudarte a salir de esa rueda, invitarte a reflexionar y a romper con los patrones que limitan tu potencial mediante la implementación en tu vida de los 4 pilares, para conseguir así la plenitud.

No importa si ahora mismo te reconoces en estas líneas; lo que importa es que estás dispuesto a empezar un cambio. En este libro entenderás por qué cada pilar es esencial, cómo fortalecerlo y cómo integrarlo en tu vida mediante ejercicios prácticos diseñados para que pases de la teoría a la acción.

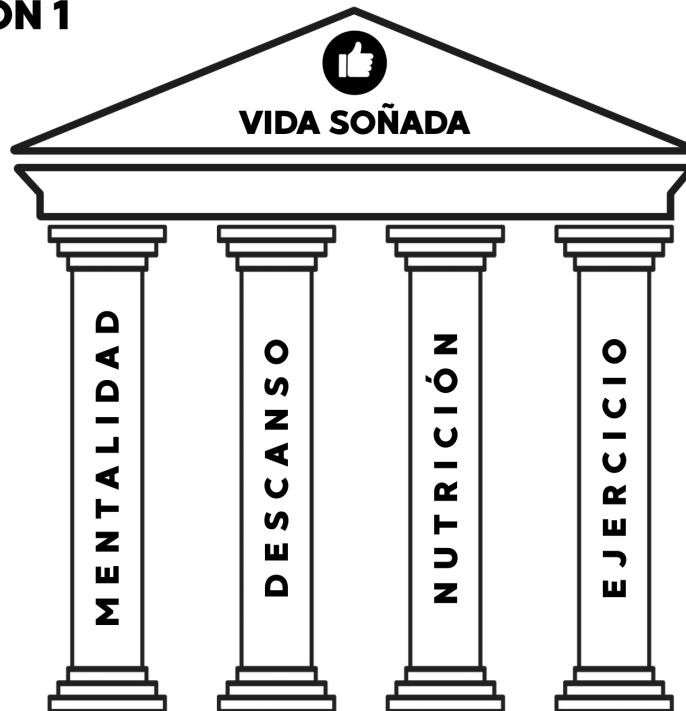
La vida que sueñas se construye con acciones diarias. Este libro te dará el mapa, pero el camino lo andarás tú.

Pregúntate dónde quieres estar dentro de un año:

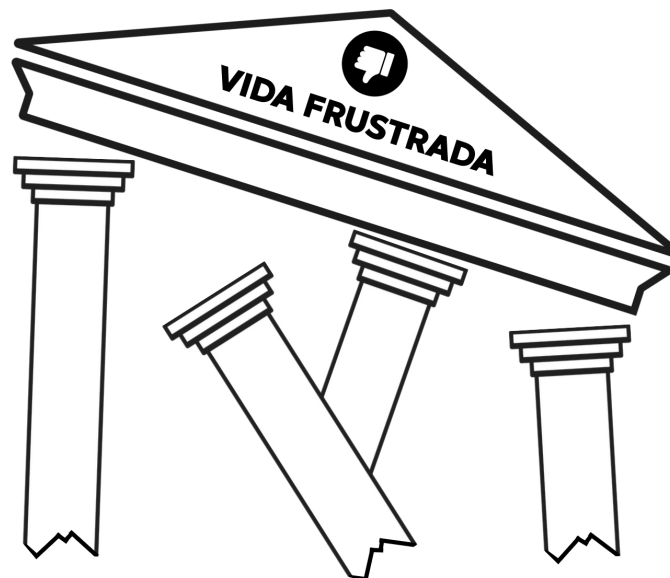
¿Quieres seguir imaginando cómo sería tu vida si hubieras actuado? ¿O quieres estar viviéndola?

TIENES DOS OPCIONES, TÚ ELIGES CUÁL VAS A VIVIR.

OPCIÓN 1



OPCIÓN 2



LA IMPORTANCIA DE LA MENTALIDAD, EL PRIMER PILAR.

La base de cualquier transformación que desees en tu vida comienza en tu mente. No importa si se trata de un cambio financiero, emocional, físico o profesional; todos estos ámbitos comparten un denominador común: tu mente.

Cada decisión relevante que tomas, cada elección que marca un nuevo rumbo en tu vida, está profundamente influenciada por tu forma de pensar, por tus emociones, por la percepción que tienes de ti mismo y por tus hábitos.

Tu mente es tu arma más poderosa, tu recurso más valioso.

Si entrenas tu mente para el fracaso, ese será tu destino. Por mucho que te esfuerces, por más acciones que emprendas, no podrás cambiar los resultados si tu mente sigue condicionando cada decisión hacia la derrota. Y lo hará sin que te des cuenta. Creerás que tus decisiones son correctas, cuando en realidad estarán guiadas por creencias limitantes, por patrones orientados a la escasez, el autosabotaje, la satisfacción instantánea y la búsqueda del mínimo esfuerzo posible.

Pongamos un ejemplo: llevas toda la semana trabajando en algo que no te apasiona, que no te llena espiritualmente. Deseas mejorar tu situación, sueñas con dar un giro a tu vida. Estás cansado de esforzarte cada día para recibir un sueldo que apenas cubre tus gastos y con suerte te puedes permitir algún capricho de vez en cuando, siempre que no surja un imprevisto.

Sabes que necesitas encontrar la manera de salir de esa rueda interminable que te consume poco a poco, pero en lugar de actuar y diseñar un plan para cambiar tu vida, tu

mente toma el control. Juega con tus emociones, manipula tus decisiones sin que lo notes y entonces entran en juego una serie de frases muy comunes, que muchos de nosotros hemos dicho alguna vez:

- **“Hoy me lo merezco, he trabajado mucho esta semana.”**
- **“Es domingo, no voy a hacer nada.”**
- **“Estoy muy cansado para entrenar, ya lo haré mañana.”**
- **“Qué pereza comer bien, la vida es una, hay que disfrutarla.”**

Todos hemos escuchado estas frases alguna vez, ya sea en boca de otros o en nuestra propia mente. Son trampas. Trampas que crean las mentes débiles: aquellas que se rinden ante los impulsos, que buscan la satisfacción instantánea y el camino más asequible, evitando el esfuerzo y el sacrificio.

Dices que “no tienes tiempo para cuidarte, para hacer deporte o para formarte y dejar ese trabajo que odias”. Sin embargo, sí lo tienes para ver una serie hasta medianoche, para pasar horas en redes sociales o para salir a tomar algo con amigos porque “te lo mereces después de una semana dura”. Ahí es donde tu mente te ha ganado la batalla. Te convenció de que evadirte era la mejor opción, postergando las acciones que realmente te llevarían al cambio que tanto deseas. Pero, como dice el popular refrán:

“He perdido muchas batallas, pero no la guerra”.

Este capítulo pretende enseñarte los principales factores que moldean tu mente para que puedas ganar esa guerra. Quiero que aprendas a entrenar tu mente hacia el éxito, que seas consciente y tomes definitivamente el control de tu vida.

No quiero que malinterpretes mi mensaje. La intención es que reflexiones sobre cómo estás viviendo tu vida: ¿estás siendo controlado por tus emociones, impulsos y miedos,

convirtiéndote en un esclavo de tu propia mente? ¿O realmente tienes las riendas, siendo capaz de poner orden en tus pensamientos para tomar las decisiones más coherentes en todo momento?

Es normal que, en alguna ocasión, hayas caído en la tentación del placer instantáneo o adoptado el papel de víctima, culpando a factores externos como el trabajo, la sociedad o la economía de tu inacción frente a la adversidad y los problemas de la vida.

Sin embargo, esas frases y pensamientos no pueden convertirse en tu mantra. Si los repites de manera recurrente, significa que tu mente está ganando las batallas diarias que enfrentas cada vez que tomas una decisión. Esto te está conduciendo, poco a poco, a perder la guerra, algo que no puedes permitirte, porque implicaría desperdiciar todo tu potencial y vivir una vida mediocre e infeliz.

Lo verdaderamente importante es que identifiques si estás viviendo bajo ese tipo de pensamiento, porque a la larga te hundirá cada vez más en el pozo. Cada vez verás todo más oscuro y será más difícil salir de ahí. Cuando este patrón mental se convierte en hábito, deshacerse de él es mucho más complicado: se adhiere como una garrapata, y cuanto más tiempo permanezca, más profundo se arraiga y más energía te drena, hasta que llega un punto en que liberarte de él es casi imposible. ***Todo comienza en la mente: lo que piensas, lo creas.***

Si llenas tu mente con ideas y pensamientos positivos, atraerás mejores oportunidades y resultados positivos.

Si llenas tu mente de ideas y pensamientos negativos o limitantes, tus decisiones te llevarán a resultados negativos.

Voy a presentarte y desarrollar varios factores que influyen y moldean tu mente, tanto de forma directa como indirecta.

Cada uno de ellos es clave y necesario para comenzar a ganar esas batallas diarias contra tu mente y así recuperar el control.

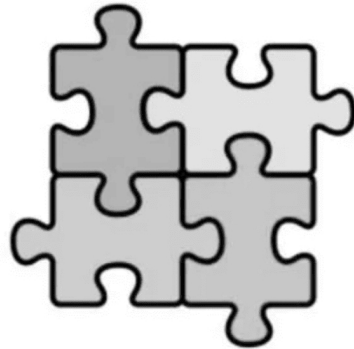
MENTALIDAD DE ESCASEZ

“destinada al fracaso”



MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

“destinada al éxito”



CREE EN TI MISMO, COMO LO HIZO USAIN BOLT

Usain Bolt, conocido también como *“Rayo Bolt”*, el mejor corredor de 100 y 200 metros lisos de toda la historia hasta la fecha, es la máxima expresión de ***“creer en uno mismo”***.

Nació en una pequeña comunidad rural de Jamaica, donde su pasión por correr empezó como un simple juego en la escuela. Desde niño destacaba por su velocidad, pero no contaba con recursos ni condiciones ideales. A pesar de esto, entrenaba en caminos de tierra, con zapatos gastados y recursos limitados.

A los 15 años, sorprendió al mundo al ganar el Campeonato Mundial Juvenil, pero su camino no fue fácil, sufrió lesiones y críticas que pusieron en duda su potencial. Sin embargo, en lugar de rendirse cuando lo tenía todo en su contra, siguió luchando.

Ese compromiso lo llevó a debutar en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, donde no solo compitió, sino que hizo historia.

Desde entonces, su nombre quedó grabado como el hombre más veloz del mundo, demostrando que la grandeza se construye. Ahora lee la popular reflexión que hizo Usain Bolt:

“Entrené durante 4 años para correr 9 segundos, hay personas que se rinden cuando no ven resultados en 2 meses”

Esta frase refleja a la perfección la realidad de nuestra sociedad: Lo queremos todo instantáneo y fácil, con el mínimo esfuerzo.

La mayoría carece de lo necesario para mantenerse firme en su visión, en su sueño; ni siquiera creen poder lograrlo.

Todavía no han empezado la carrera y ya creen que está perdida; no creen en sí mismos ni en su potencial latente.

Usain Bolt dio un auténtico salto de fe que duró cuatro años, siendo constante cada día y cumpliendo rigurosamente con sus entrenamientos, su alimentación y su recuperación. Todo porque creía en su capacidad para ganar las Olimpiadas.

Nadie le había asegurado nada, no tenía ninguna certeza de que su enorme esfuerzo fuera suficiente o le reportara beneficios.

Aun así, apostó por él durante cuatro años, creyó en su potencial.

Su historia debe servirnos de inspiración. Qué fácil le habría resultado a Bolt adoptar el papel de víctima, escudarse en la desigualdad por su color de piel, en su complicada situación económica o en lo dura que fue su infancia en un país del tercer mundo. Ahí es donde la mayoría de personas habrían sucumbido: *Ante una mente débil*, que gana la guerra convenciéndote con el reconfortante papel de víctima, donde tú no tienes culpa de nada y todo tu entorno es el responsable de que no cumplas tu sueño.

Esta es la mentalidad que debemos evitar, aquella que busca culpables y excusas para no asumir responsabilidad alguna y así permanecer en la zona de confort, donde no hay riesgo ni éxito.

Debemos adoptar una mentalidad como la de Bolt, una mentalidad inquebrantable, que asume que tú eres el único responsable de lograr tu sueño y construir la vida que deseas, sin importar los factores externos. Este es el verdadero poder de creer en ti mismo y no rendirte hasta cumplir tu sueño.

Porque, si tú mismo no crees en ti, ¿por qué debería hacerlo alguien más?

La mayoría de las personas actúan de la siguiente manera cuando alguien se atreve a salir y pensar *fuera de la caja*:

1. ***Primero se ríen de ti;*** piensan que eres un completo loco y que vas a fracasar; su mente es débil, no entienden tu visión.
2. ***Luego te ignoran;*** cuando ven que no avanzas o que cometes algún error, te dan por muerto, asumen que ya no lo lograrás.
3. ***Después te empiezan a observar;*** cuando comienzas a tener éxito y ganar notoriedad, vuelven a observarte, no se lo creen.
4. ***Finalmente, quieren ser como tú;*** tras cumplir tu sueño, ellos querrán saber cómo lo lograste. Su problema es que nunca tuvieron el valor de pasar por los 3 puntos anteriores.

No se trata de culpar a las personas ni de menospreciarlas por desconfiar o no creer en ti. Se trata de comprender que la gran mayoría de la población mundial vive dominada por una mente débil, cargada de pensamientos negativos y creencias limitantes.

Los soñadores, aquellos que creen en sí mismos, son la minoría; existe una frase que lo representa de forma sencilla y clara:

“En un mundo de locos, el cuerdo parece el loco”

La mayoría no siempre está en lo cierto; tú no debes seguir a la mayoría por el simple hecho de no querer pertenecer a la minoría, el miedo a ser diferente, a ser un outsider.

Creer en ti mismo es el punto de partida, la base sobre la que se construirá tu futuro y lo que te permitirá superar cualquier adversidad que la vida ponga en tu camino, pero no es suficiente.

Ahora es momento de reunir y desarrollar las habilidades necesarias para seguir construyendo ese futuro que deseas.

Quiero enfatizar que hablaremos de habilidades, no de cualidades. Veamos en qué se diferencian, ya que se suelen usar incorrectamente como sinónimos, aunque en realidad no lo son.

Las habilidades se aprenden y se pueden ir mejorando y refinando con el paso del tiempo. Las cualidades describen cómo eres, son rasgos o características innatas, una herencia.

Es fundamental entender que todos los puntos que trataremos a continuación son habilidades que se pueden adquirir. Todos tenemos la capacidad de fortalecer nuestra mentalidad, y esto se logra mediante la adquisición y el perfeccionamiento de dichas habilidades con el paso del tiempo, paciencia y trabajo.

Asumir que nuestra mentalidad no puede cambiar sería equivalente a creer que los temas que veremos a continuación son cualidades innatas. Bajo esa lógica, pensarías:

“Yo nací así, nunca seré capaz de mejorar mi mentalidad”.

Esta idea es muy común en personas con una mentalidad débil, que suelen justificarse con frases limitantes y negativas como:

“Es que yo soy así, no puedo cambiar mi personalidad”

“A mí me criaron de esta manera desde que nací”

“Siempre he actuado así desde que tengo uso de razón”

Estas creencias son una forma fácil de evitar y evadir el esfuerzo que implica adquirir nuevas habilidades, habilidades que precisamente te permitirán transformar tu mentalidad y, en consecuencia, alcanzar tus objetivos y sueños.

Por eso, quiero que cambies tu percepción sobre los conceptos que te expondré a continuación: deja de verlos como cualidades que no tienes y empieza a verlos como habilidades que puedes y debes comenzar a desarrollar para mejorar tu vida.

PANGEA, EL PODER DE LA DISCIPLINA Y LA CONSTANCIA

Para entender la fuerza de estas dos habilidades, podemos tomar como ejemplo nuestro planeta, la Tierra. Ella es un claro ejemplo de lo que se puede conseguir al aplicar estas dos habilidades durante mucho tiempo: los resultados son realmente asombrosos, incluso podríamos decir inimaginables.

La Tierra usa estas habilidades para cambiar su estado natural.

La Pangea, este es uno de los descubrimientos científicos más asombrosos que existen sobre nuestro planeta. Hace 335 millones de años, nuestra superficie terrestre era una masa.

Pangea era un supercontinente masivo donde habitaban los dinosaurios, en un planeta completamente distinto al que conocemos hoy. Nada que ver con nuestra realidad.

Todo comenzó cuando entraron en acción las placas tectónicas. Nuestro planeta necesita liberar el calor interno, ya que su núcleo permanece increíblemente caliente. Para disipar ese calor, utiliza el movimiento de las placas tectónicas; así comenzó el proceso que dio origen a la fragmentación del homogéneo e inquebrantable megacontinente, Pangea.

Con el paso de millones y millones de años, fueron formándose diferentes masas terrestres, unas más grandes, otras más pequeñas, cada una con sus propias características: fauna, flora, clima y geografía. La Tierra continuó durante incontables eras agitando sus placas tectónicas para avanzar en este proceso de regulación térmica, hasta llegar al mundo actual: siete continentes y

miles de islas, fruto de un planeta que ha sido disciplinado y constante en su objetivo, *refrigerarse*.



PANGEA



ACTUALIDAD

Nuestro mapa del mundo actual es como un puzle; sus piezas están distribuidas por la superficie de la Tierra. Cuando Pangea se fracturó, se dividió en diferentes bloques que coinciden entre sí. Este fue uno de los motivos que dio origen a la teoría de Pangea. Este proceso no ha terminado; la Tierra sigue liberando calor y transformándose continuamente. Lleva 335 millones de años haciéndolo sin pausa, sin excusas, firme en su objetivo.

¿Eres capaz de ser disciplinado y constante con los objetivos que te propones? Ya sea mantener una dieta, hacer deporte o reducir tus gastos mensuales, todo lo que te plantees requiere algo más que creer en ti mismo: necesitas disciplina y constancia para llevarlo a cabo, como lo ha hecho nuestro planeta. Durante millones de años comprometido con su misión...

¿y tú no puedes comprometerte ni siquiera 3 meses?

Tu mente, una y otra vez, te gana las batallas diarias diciéndote:

*“Ya lo harás mañana”
móvil”*

“Venga, un ratito más de

*“No pasa nada por fallar”
disfruta”*

“La vida es una,

Cada vez que libres esta batalla en tu mente, recuerda la historia de nuestro planeta y de Pangea; esto cambiará tu perspectiva. Antes de que existiéramos, la Tierra ya estaba trabajando en su objetivo sin descanso; tú solo necesitas comprometerte el 0,0000000736% del tiempo que lo ha hecho el planeta. Ridículo, ¿verdad? Nuestro planeta se reiría de esta comparación: para él, 3 meses de constancia y disciplina son un chiste de pésimo gusto.

LA MOTIVACIÓN, HERMANA DE LA CAFEÍNA

La motivación es como la cafeína, te da un chute de energía que te hace sentir capaz de hacer todo lo que tengas por delante. Ya sea trabajo, entrenamiento o compromisos, todo parece fácil, sientes que nada puede detenerte, como si fueras un toro embistiendo. ***“Todo lo que sube rápido, baja rápido”.***

Con la cafeína pasa lo mismo; cada mañana puedes tomar 2 o 3 cafés, o incluso más si estás acostumbrado. Esto te mantiene en un estado de activación permanente en el que crees que puedes con todo, recurriendo al café cada vez que sientes el bajón.

La motivación actúa de manera muy similar; te hace sentir capaz de lograr aquello que te has propuesto, incluso puede ser que experimentes un entusiasmo enorme por empezar, porque tu mente anticipa la recompensa que vendrá cuando lo consigas.

Pero la motivación inicial que sientes al empezar el camino hacia tu objetivo no es eterna; al contrario, es fugaz. Busca resultados rápidos, no quiere recorrer el largo y duro trayecto que implica cumplir con cualquier meta que te propongas; eso solo lo saben hacer la disciplina y la constancia. La motivación busca atajos, maneras de obtener lo que desea de forma inmediata y, cuando eso no ocurre, desaparece tan rápido como llegó; es perezosa.

A diferencia del café, no podemos tomarnos una taza de motivación cuando queramos. La motivación surge de un proceso cerebral donde se libera dopamina, lo que genera una sensación momentánea de felicidad. Esto ocurre porque anticipamos el resultado de aquello que queremos lograr.

Objetivo: Bajar de peso para este verano.

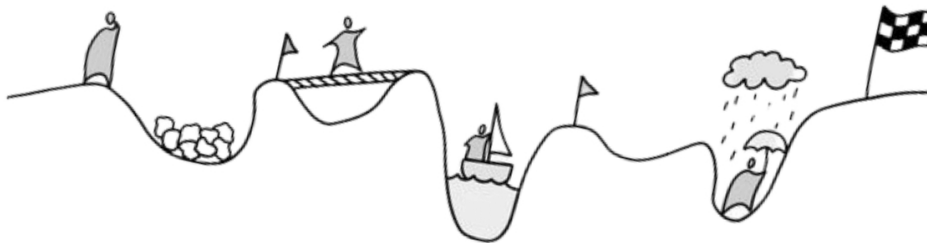
Recompensa: Tener un cuerpazo para ir a la playa.

Camino a recorrer: Entrenamiento, dieta, descanso adecuado.

“LO QUE LA MOTIVACIÓN ESPERA ENCONTRARSE”



“LO QUE LA MOTIVACIÓN ENCUENTRA REALMENTE”



Si lo único que te mueve es la motivación, déjame decirte que cualquier objetivo que te propongas en tu vida irá ligado a un camino largo y exigente que te pondrá a prueba en diversas ocasiones. Cuando aparezcan las dificultades y la recompensa no sea ni inmediata ni fácil de conseguir, la motivación se esfumará.

En ese momento te quedarás sin combustible, nada te impulsará a seguir, abandonarás el camino y no alcanzarás tu objetivo. ***Tu combustible debe ser la disciplina y la constancia.***

La motivación es una ayuda, un extra valioso cuando ya tienes disciplina y constancia, del mismo modo que lo es la cafeína; son accesorios que pueden potenciar tu progreso momentáneamente.

No es viable a largo plazo depender solo de la cafeína para rendir, ni de la motivación para actuar; ambas son fugaces, perecederas. Por eso, la motivación y la cafeína son hermanas, herramientas complementarias, útiles, pero siempre deben usarse como apoyo complementario a la disciplina y la constancia. No debes confiar tu progreso únicamente en ellas.

SABER FRACASAR ES MÁS IMPORTANTE QUE TRIUNFAR

El fracaso es parte del proceso; es un error pensar que fracasar es algo malo y que debemos evitarlo a toda costa. Sin embargo, eso es exactamente lo que se nos enseña desde bien pequeños: Si fracasas, significa que estás haciendo las cosas mal.

Nada más lejos de la realidad. Creer que el fracaso es negativo es un grave error. Si evitas fracasar, nunca avanzarás. Cada vez que sales de tu zona de confort, cada vez que persigues un sueño, grande o pequeño, encontrarás obstáculos en el camino. Algunos los saltarás, otros los rodearás y contra otros chocarás.

Si no entiendes que el fracaso no es el final, sino un aprendizaje, nunca iniciarás ese camino hacia tus metas. Te quedarás donde estás, en tu zona de confort, donde no hay peligro alguno, porque en tu mente actual, débil y negativa, no fracasar es igual a ganar. Crees que ganar significa no fallar, cuando la verdad es que la mayoría de los triunfos llegan después de varios fracasos.

Ronda Rousey es un ejemplo perfecto de lo que ocurre cuando no sabes fracasar, cuando lo percibes como el final absoluto.

Creció en una familia marcada por el deporte; su madre fue campeona mundial de judo. Siguiendo sus pasos, Ronda se convirtió en una atleta de élite, logrando la medalla de bronce en judo en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008.

Tras retirarse, buscó un nuevo reto y lo encontró en las artes marciales mixtas. Debutó en 2010 y en apenas dos años se convirtió en la primera campeona femenina de la UFC, dominando el octágono con su temible llave de brazo y finalizando combates en segundos. Su carisma y agresividad la llevaron a la cima: protagonizó diversas

películas, firmó contratos y se convirtió en la cara visible del MMA femenino.

Hasta entonces, Ronda no había saboreado la derrota. Tenía todas las habilidades que hemos nombrado hasta el momento: creía en sí misma y era una mujer disciplinada y constante.

Pero cuando llegó su primer gran fracaso, no supo encajarlo.

En 2015, Holly Holm la noqueó y perdió su título. Aquel golpe no fue solo físico; la hundió emocionalmente. Se apartó del octágono durante un año entero, lejos de la competición y de los focos. En 2016 intentó regresar, pero Amanda Nunes la venció de forma contundente, marcando el final de su carrera.



el mundo antes
de tu error.



el mundo después
de tu error.

Ronda sabía encajar golpes dentro del octágono; era y es una luchadora extraordinaria. Pero los golpes que no supo encajar fueron los emocionales, esas piedras en el camino que no pudo saltar ni rodear, sino que se las comió de frente. Su error no fue perder, sino interpretar esa derrota como el fin del mundo.

Con el tiempo, Ronda aprendió la lección: *El fracaso no la define*. Se reinventó, brillando como estrella en la WWE,

escritora y conferencista. Su historia nos recuerda que el fracaso no es el enemigo, sino que es el maestro que nos enseña a crecer.

PERDEDORES



GANADORES



Esta es la mayor diferencia entre quienes alcanzan sus objetivos y quienes no: *La capacidad de resistir los fracasos y superar las piedras en el camino.* Ronda era una ganadora nata, pero no supo encajar sus primeras derrotas. Tuvo momentos de debilidad en los que se sintió perdida, hasta que finalmente resurgió de sus cenizas, aprendiendo de sus errores y adquiriendo la habilidad de tomarlos como un aprendizaje; eso es lo que hace un ganador.

Cuando todo va bien, avanzar es fácil, no hay obstáculos que te pongan a prueba. Pero cuando aparecen los problemas, es entonces cuando realmente te conoces y descubres quién eres.

EL CÍRCULO SOCIAL, UN ARMA DE DOBLE FILO

Todo tu entorno influye en ti: las personas, el clima, la cultura, la sociedad en la que vives... Sin embargo, hay un factor que destaca demasiado: *Las personas con las que pasas más tiempo.*

“Dime con quién andas y te diré quién eres”

Este dicho popular no podría ser más acertado; muchas personas creen que esto no es cierto, que toman decisiones únicamente bajo su propio criterio, pero la realidad es distinta.

Cuando somos niños, aprendemos por imitación, replicamos aquello que vemos y vivimos. Si tus padres dicen palabrotas, tú también lo harás; si cenan tarde, tú también; si no practican deporte, lo más probable es que tú tampoco. En la infancia somos como esponjas; absorbemos todo a nuestro alrededor.

En la adolescencia no es tan diferente; nuestro comportamiento está fuertemente influenciado por el grupo social al que queremos pertenecer: los “populares”, los “empollones” o los “frikis”. Cambiamos actitudes y comportamientos para encajar en esos grupos sociales, para sentir que pertenecemos a algo mayor que nosotros mismos. Esa aceptación nos da una sensación de seguridad, pero condiciona nuestras decisiones.

Sin darnos cuenta, nuestro criterio se ve moldeado por el entorno.

Al llegar a la adultez, ya llevamos años siendo influenciados por nuestro círculo social. Tal vez este haya cambiado con el tiempo, dándote cuenta de que no te impulsaba hacia la mejora o el crecimiento, sino hacia la mediocridad. Aceptar que tu entorno más cercano puede estar moldeando la

trayectoria de tu vida es duro, pero necesario. Saber controlar este factor puede convertirse en una habilidad que sirva como un potenciador en tu trayectoria; en cambio, si no prestas atención, puede ser un lastre en el camino hacia tus sueños, incluso tu perdición.

Por eso, el círculo social es un arma de doble filo: puede ser tu bendición o tu condena. No significa que tu vida y tus decisiones dependan al 100% de la gente que te rodea, pero sí juegan un papel determinante. Para entenderlo, veamos esta analogía:

Imagina un nadador profesional, entrenado, con todas las aptitudes necesarias para ser el mejor en el agua. Se propone nadar 4 km en el mar, un objetivo claro, ir del punto A al punto B. Para él, parece una tarea sencilla; ha entrenado para esto.

Pero en el mar existen las corrientes marinas, con una fuerza de atracción inmensa. Ese nadador puede verse beneficiado o perjudicado por ellas. Si la corriente está a su favor, llegará antes y con menos esfuerzo. Pero si está en su contra, alcanzar el punto B será un infierno; puede que no lo logre, incluso podría ahogarse por cansancio; el entorno está influyendo.

La corriente marina es tu círculo social. El nadador eres tú, con tu objetivo claro. Tu entorno puede empujarte hacia adelante o arrastrarte hacia atrás, y muchas veces ni siquiera te das cuenta hasta que ya es demasiado tarde para cambiar el rumbo.

A continuación veremos dos casos reales del mundo de la música que muestran cómo el hecho de elegir con quién te rodeas puede llevarte al éxito absoluto o hundirte en la miseria.

“Eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo”

Todos conocemos a Eminem, uno de los raperos más influyentes de todos los tiempos. Creció en un entorno complicado, marcado por la pobreza, el bullying, un padre ausente y una madre problemática. Su vida transcurría en medio de la falta de oportunidades y la violencia de Detroit. Sin embargo, había algo que lo mantenía en pie: su pasión por rapear. En sus inicios, Eminem enfrentó todo tipo de prejuicios. Ser blanco en un género dominado por negros lo convertía en un objetivo de burla. *Aun así, persistió en su sueño de ser rapero.*

Su vida cambió por completo cuando conoció a Dr. Dre, uno de los productores más influyentes de la industria. Dre no solo creyó en él cuando nadie más lo hacía, sino que le dio un contrato, recursos y, lo más importante, confianza y mentoría. Eminem pasó de un entorno tóxico que lo frenaba y dificultaba su avance a rodearse de personas que compartían su pasión y potenciaban su talento. Ese cambio fue el trampolín que lo catapultó al estrellato absoluto.

Gracias a ese apoyo, Eminem pasó de ser un joven sin rumbo a uno de los artistas más exitosos de la historia: múltiples Grammys, un Oscar por “Lose Yourself” y millones de discos vendidos. Todo esto fue posible por su constancia, disciplina y capacidad para creer en sí mismo aun cuando lo tenía todo en contra. Pero hay algo incuestionable: si no se hubiera rodeado del entorno correcto, que lo alejó del ambiente autodestructivo y potenció su talento musical, *su historia habría sido muy distinta.*

“EL PODER DE ALEJARSE DE UN ENTORNO DESTRUCTIVO”



Por otro lado, tenemos a Amy Winehouse, un auténtico prodigio musical. Su voz única, su estilo inconfundible y sus letras cargadas de emoción la convirtieron en un ícono en tiempo récord. Con discos como “Back to Black”, conquistó el mundo y ganó múltiples premios, incluidos varios Grammys.

Sin embargo, detrás del éxito, su vida personal era un caos. Amy se rodeó de amistades y parejas que normalizaban el consumo de drogas y alcohol. Su relación con Blake Fielder-Civil, su pareja en aquel momento, fue especialmente destructiva: una unión marcada por adicciones compartidas, violencia emocional y dependencia. Blake no solo fomentó sus adicciones, sino que fue quien la introdujo en drogas más duras como la heroína y el crack. Ambos se retroalimentaban en un círculo vicioso que los arrastraba cada vez más al abismo, un lugar oscuro y mortífero.

A esto se sumó un entorno profesional negligente. Sus managers y discográficas priorizaron el negocio por encima de su salud, presionándola para actuar incluso cuando no estaba en condiciones. Nadie se preocupó realmente por ella, solo la vieron como una fuente inagotable de ingresos. El resultado fue una espiral de adicciones, problemas legales y un deterioro físico que terminó con su vida en 2011 tras una sobredosis.

Amy Winehouse nació con un talento único, pero carecía de muchas de las habilidades que hemos mencionado antes: disciplina, gestión emocional y resiliencia. A esto se le sumó un entorno tóxico que no cuidó de ella ni de su éxito, sino que la explotó hasta el límite. Posiblemente, si hubiera contado con un círculo sano y de apoyo real, hoy seguiría haciendo música.

TIPOS DE PERSONAS QUE PUEDES ENCONTRAR EN TU VIDA



HOJA

Se van a la que sopla un poco de viento, evítalas.



RAMA

Se rompen cuando la situación se pone difícil, ten cuidado.



RAÍZ

Se quedan en tus peores momentos y te sostienen, cuídalas.

LA QUEJA, UN MECANISMO DE SUPERVIVENCIA ANCESTRAL

La queja no es un problema moderno ni un defecto generado por la sociedad actual. Es un mecanismo evolutivo, arraigado en lo más profundo de nuestra mente; *la queja es evolución.*

Hace millones de años, enfocarse en lo negativo era una cuestión de vida o muerte. Nuestros ancestros vivían en entornos hostiles, rodeados de depredadores, escasez de alimentos, tribus enemigas y climas extremos. Nada estaba garantizado: ni la comida, ni la seguridad, ni el refugio.

Cada día era una lucha para sobrevivir.

Para adaptarse, el cerebro desarrolló “*el sesgo de negatividad*”, una inclinación a detectar primero los peligros antes que las cosas positivas y buenas de tu entorno. Este mecanismo aumentaba la probabilidad de supervivencia, ya que permitía reaccionar rápidamente ante una amenaza para neutralizarla.

Veamos un ejemplo: Si en la sabana veías moverse un arbusto, tu cerebro asumía que era un león (peligro), no una simple brisa (algo neutro o positivo); ignorar un peligro podía costarte la vida.

Por eso, nuestro cerebro evolucionó para buscar problemas y peligros antes que cosas bonitas y positivas; esto nos permitió anticipar amenazas y reaccionar con rapidez, y así sobrevivir.

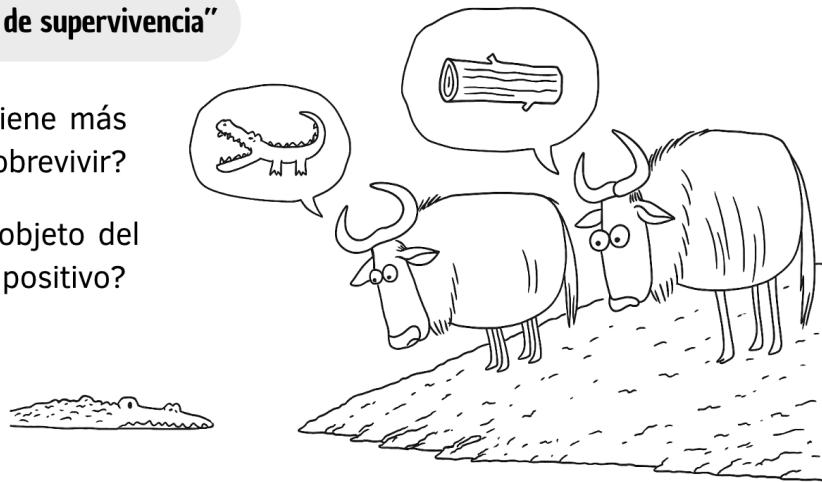
Veamos esta ilustración, sacada del famoso corto “*Wildebeest*” de BirdBox Studio; en ella vemos a dos ñus analizando un objeto que flota en el río.

¿Cuál de ellos es más probable que sobreviva?

"Quejarse fue un arma de supervivencia"

Que ñu crees que tiene más probabilidades de sobrevivir?

El que identifica el objeto del río como negativo o positivo?



El problema que tenemos actualmente es que el mundo ha cambiado, pero *"el sesgo de negatividad"* sigue existiendo en nuestra mente; este mecanismo de defensa todavía nos guía.

Hoy ya no hay leones ni tribus enemigas. Los peligros ancestrales han desaparecido y vivimos en una sociedad con comodidades y garantías básicas de supervivencia. Sin embargo, nuestro cerebro sigue operando con el mismo software antiguo.

Ahora las *"amenazas"* son muy distintas: tráfico, correos sin responder, facturas, un trabajo que no soportas, un jefe difícil, la comparación constante en redes sociales. Problemas, sí, pero ninguno pone en riesgo tu vida, nada de esto te matará como lo haría un depredador en la antigüedad. Aun así, el cerebro los interpreta como amenazas, activando el estrés y disparando la queja como respuesta automática. Estas frases son habituales:

- *"Mi jefe es insoportable, no lo aguanto más."*
- *"Cada día hay caravana, vaya mierda."*
- *"Esta comida está malísima, ni regalada la quiero."*
- *"Siempre con la misma ropa, qué aburrimiento."*
- *"Estoy sin un euro, no paro de pagar facturas."*

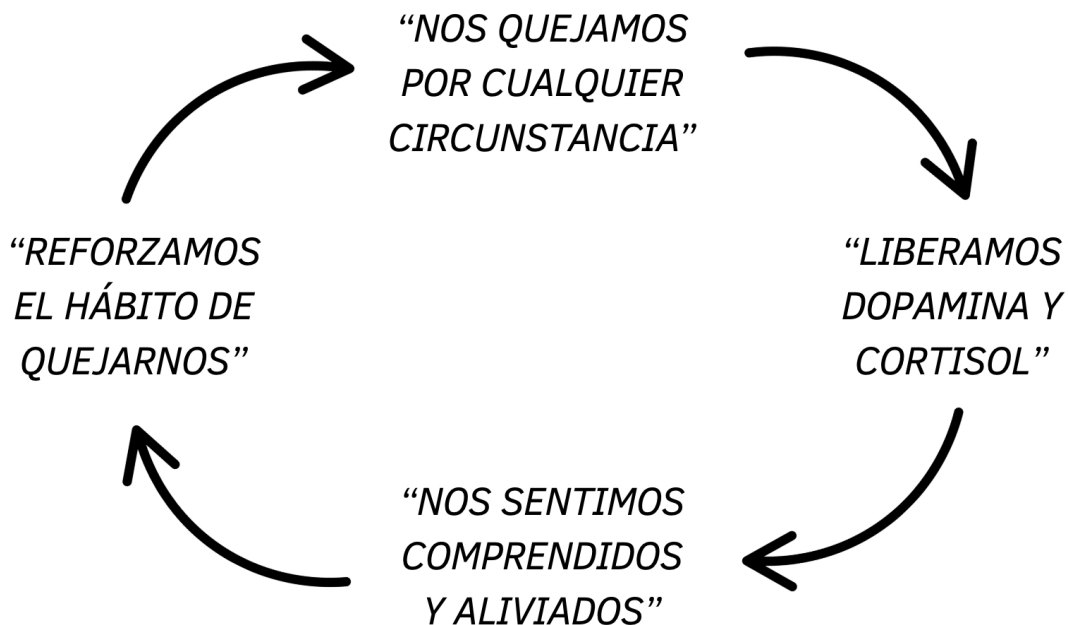
La queja se ha convertido en un modo de vida. Desde pequeños lo vemos en nuestro entorno, esto refuerza el mecanismo.

¿Qué conseguimos al quejarnos actualmente?

Quejarse del tráfico o del jefe no soluciona nada. Solo mantiene a tu cerebro en estado de alerta constante, eleva el nivel de estrés y te da una dosis momentánea de dopamina, lo que crea un círculo vicioso en el cual adoptamos la queja como hábito, ya que nos reconforta y nos exime de cualquier responsabilidad.

Es un mecanismo para evitar las situaciones incómodas y seguir así en tu zona de confort, quejándote de todo aquello que te molesta, pero nunca dando un paso al frente hacia el camino de la acción. *La queja es gratificante y muy satisfactoria, es peligrosa.*

EL CÍRCULO VICIOSO DE LA QUEJA



La diferencia es evidente, en la prehistoria, quejarse y alertar podía salvar tu vida y la de toda la tribu. Hoy, la queja no evita peligros mortales, únicamente drena tu energía y te impide avanzar hacia tus objetivos. Mientras mantengas este hábito, siempre encontrarás algo externo a lo que culpar, cayendo en el papel de víctima. Este es un estado que debemos evitar a toda costa, porque significa que tu mente te está ganando las batallas diarias, y con el tiempo te habrá ganado la guerra.

LA GRATITUD, UN MECANISMO DE SUPERVIVENCIA ACTUAL

Ahora que sabemos lo perjudicial que es la queja para nuestra vida, debemos ponerle fin. Cada vez que te quejas, tu cerebro refuerza esa acción; con el tiempo se acaba convirtiendo en un hábito que te mantiene enfocado en lo negativo. Es como regar una planta venenosa: cuanto más la riegas, más grande se hace. Con la queja ocurre lo mismo, crece hasta invadir toda tu mente y tu vida, llevándote a un estado de amargura en el que ya no eres capaz de ver lo bueno y lo bello que existe a tu alrededor.

Para remediarlo, debemos desarrollar la habilidad de la gratitud, que actúa como un pesticida contra esa planta tóxica, la queja. Hoy, el mecanismo de supervivencia que justificaba la queja en el pasado ya no es necesario, en el mundo actual debemos moldear nuestra mente hacia la gratitud, porque solo así podremos alcanzar la felicidad en todos los ámbitos.

La gratitud no consiste simplemente en “*ser amable*” o decir “*gracias*”, es un estado mental que cambia la forma en la que percibes la realidad. Cuando entrenas la gratitud, entrenas a tu cerebro para enfocarse en lo que tienes, no en lo que te falta, en lo que funciona, no en lo que falla. Veamos algunos ejemplos:

Queja: “*Hoy no quiero ir a trabajar, no me gusta nada.*”

Gratitud: “*Qué suerte tener la oportunidad de ganarme la vida.*”

Queja: “*Odio hacer ejercicio, no lo soporto, me deja cansado.*”

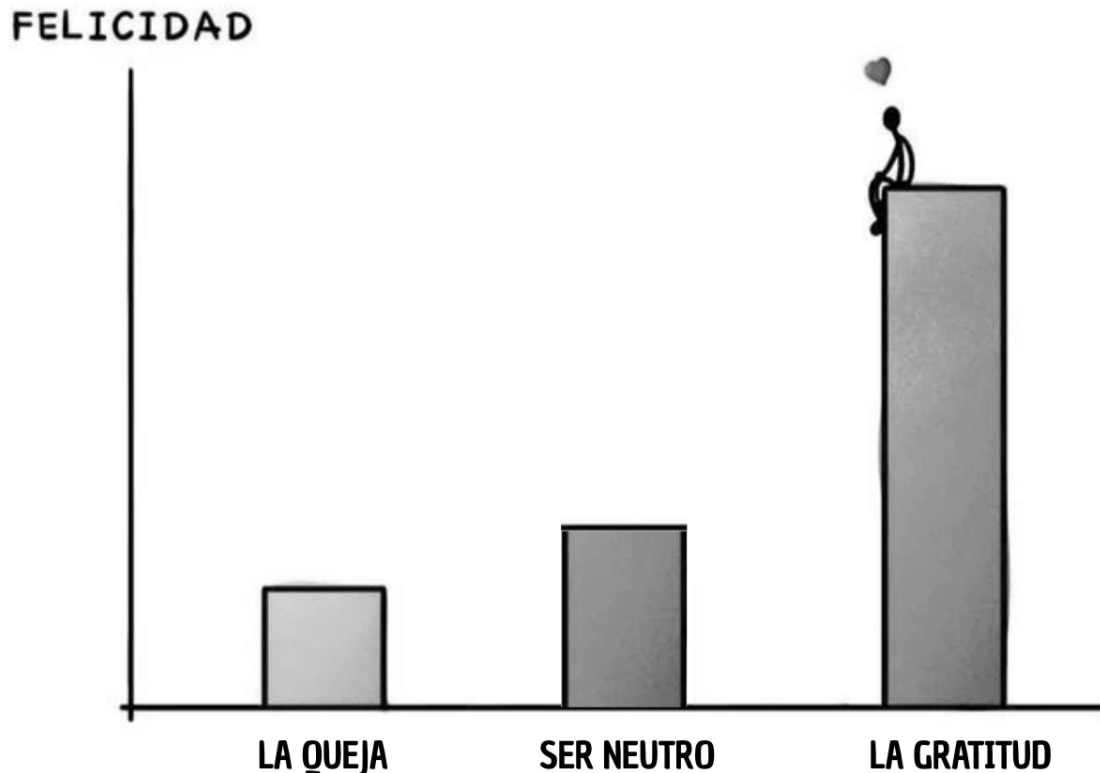
Gratitud: “*Qué bien tener un cuerpo funcional y poder moverme.*”

Queja: “*Qué rollo, hoy está lloviendo y no puedo salir.*”

Gratitud: “Hoy llueve, disfrutaré de una película con mi familia.”

Queja: “Qué calor hace en verano, no puedo dormir por la noche.”

Gratitud: “Qué bien poder bañarme en la playa con este calor.”



Como ves, siempre hay dos perspectivas: la positiva o la negativa, la queja o la gratitud. Debemos entrenar nuestra mente para enfocarse en lo positivo. Esto no significa ignorar los problemas, sino programarnos para ver oportunidades, soluciones y motivos para seguir adelante, para así superar cualquier dificultad.

La gratitud es un estado mental necesario en nuestro mundo moderno, ya que sino solo veremos problemas y negatividad a nuestro alrededor, y más hoy en día con la globalización. Fíjate en como siempre estamos rodeados por

información negativa, quejas, polémicas y desgracias, ya sea por las redes sociales, la noticias, el diario, nuestro entorno.

Cuidado, no digo que esté mal informarse, al contrario, es importante. Pero quiero que reflexiones sobre algo, rara vez, por no decir nunca, las noticias destacan lo positivo que ocurre a diario en el mundo. *¿Cuántas veces ves en los titulares un descubrimiento científico, una cura para una enfermedad o el hallazgo de una nueva especie?* Muy pocas, te lo aseguro.

Este tipo de noticias, que inspiran y despiertan gratitud, pasan desapercibidas. En cambio, lo negativo destaca.

Como dijimos antes, nuestra especie evolucionó con la queja como mecanismo de supervivencia, y el sistema mediático funciona de la misma manera: prioriza el peligro y el drama porque sabe que nuestro cerebro reacciona más a eso que a la gratitud, y como en todo negocio, se busca captar la atención para generar más dinero y saben que lo negativo capta a más espectadores debido a nuestra evolución, *el sesgo de negatividad*.

Por este motivo, el cambio debe empezar en ti. No podemos esperar que la sociedad ni el mundo entero cambien de la noche a la mañana, eso llevaría miles de años, así funciona la evolución. Pero tú sí puedes, de manera individual, entrenar tu mente hacia la gratitud para enfocarte en lo positivo, y así convertirte en una persona que siempre busca la manera de seguir adelante en su camino, sin rendirse ni ser una víctima ante las adversidades.

LA ATENCIÓN, EL ORO DEL SIGLO XXI

El oro siempre ha sido una moneda de cambio indiscutible. Su valor se ha mantenido alto por una razón: *su escasez*.

El precio de cualquier recurso está determinado por dos factores: cuánta gente lo desea y qué cantidad de ese recurso está disponible. Esta es la ley básica de *la oferta y la demanda*.

“El foco es la capacidad de dirigir tu energía mental hacia una sola tarea o meta, evitando distracciones externas e internas”.

En la era moderna, el recurso más valioso no es el dinero, ni el oro, ni siquiera el tiempo. Lo más valioso es un recurso intangible: *La atención*, contróla la y cumplirás todos tus sueños.

En nuestra sociedad, la capacidad de mantener la atención se ha convertido en una de las habilidades más complicadas de dominar y consolidar como hábito. La atención determina tu foco, y para mantenerte enfocado en una sola tarea, propósito u objetivo, necesitas controlar la atención. De lo contrario, vivirás sumido en distracciones, con ruido mental constante y sin la capacidad de centrarte en lo que realmente importa, *tu objetivo*.

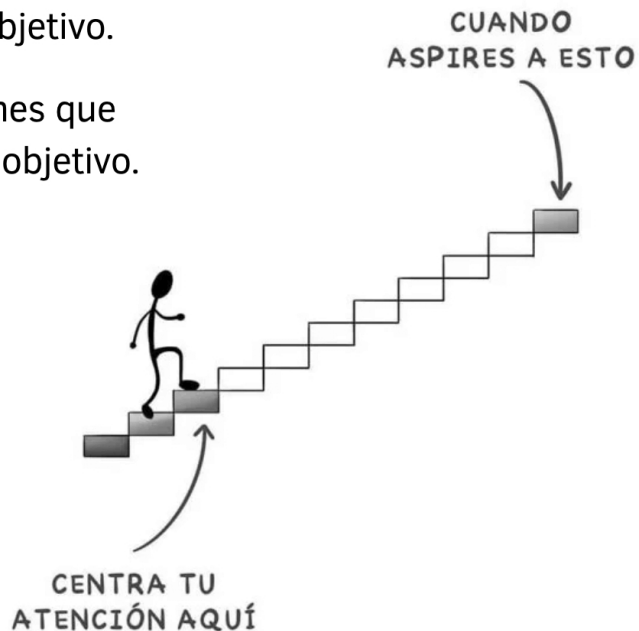
Piensa en esto: Muchas empresas dominantes como Facebook, Instagram, Google, TikTok, YT o Netflix no venden productos, venden tu atención a otras empresas, los anunciantes.

¿Por qué? Porque saben que cada segundo que pasas mirando sus pantallas se traduce en dinero para ellos. Tu atención es su negocio, y harán todo lo posible por capturarla: series, películas, memes, vídeos entretenidos, cualquier cosa vale con tal de tenerte enganchado. Todo

está diseñado para que pases el mayor tiempo posible en sus plataformas y consumas la mayor cantidad de anuncios posibles. Así obtienen ganancias, vendiendo tu atención a otras empresas que quieren ofrecerte un producto, un servicio o cualquier otra cosa. No busco culpar ni demonizar a las grandes multinacionales, sino hacerte reflexionar sobre este tema.

- Céntrate en cumplir las pequeñas metas que te acercan a tu objetivo.
- Elimina todas las distracciones que te impidan avanzar hacia tu objetivo.

“El éxito consiste en enfocarse en una sola cosa a la vez.”
— Confucio



El objetivo es crear conciencia sobre el rumbo que está tomando el mundo y la importancia de adquirir la habilidad de proteger tu foco y atención. Necesitas aprender a controlar tu atención para que no te la roben con tanta facilidad. Vivimos en la era de la sobreestimulación, donde cada día recibimos miles de impactos: notificaciones, correos electrónicos, anuncios, redes sociales, streaming, música, series y noticias. Tu cerebro no está diseñado para procesar tal cantidad de información, y esto tiene un coste enorme para tu concentración. Vamos a retroceder en el tiempo:

Si retrocedemos al inicio del siglo XX, entre 1900 y 1920, la cantidad de estímulos que una persona recibía era mínima. La información provenía, en su mayoría, de conversaciones cara a cara. Las noticias se leían en periódicos físicos, siempre que pudieras comprarlos y supieras leer, ya que la mayor parte de la población era analfabeta. La radio apareció en 1920 y, nuevamente, para acceder a ella necesitabas poder adquisitivo.

Hace poco más de 100 años, la información era limitada porque su acceso era complejo. No existía un sistema rápido, económico y global como el que tenemos hoy en día gracias a Internet. En apenas un siglo hemos pasado de recibir la información en cuentagotas a vivir bajo una avalancha diaria que nuestra mente no puede procesar. Llevamos solo cien años con esta capacidad de enviar y recibir información de manera instantánea y global; este cambio se ha convertido en un grave problema para nuestro foco. Nuestro cerebro no está adaptado a esta sobredosis de estímulos, lo que genera saturación mental y pérdida de atención.

“Vivimos expuestos a más estímulos en un solo día que una persona del siglo XX en todo un mes”

A esta sobreestimulación se suma otro enemigo directo del foco: *“el síndrome del objeto brillante”*. Este fenómeno describe nuestra obsesión por la novedad; saltamos de una idea a otra porque el cerebro asocia **nuevo = mejor**, pero es una trampa.

Cada vez que vemos algo desconocido, nos parece más atractivo que lo que ya estamos haciendo, ya sea en el trabajo, la dieta, el deporte o incluso las relaciones. Este comportamiento es una consecuencia directa de la sobredosis diaria de información.

**¿El
resultado?**

Empiezas un negocio → ves otro más rentable → lo abandonas.

Empiezas una rutina deportiva → ves otra nueva → la cambias.

Empiezas una dieta → ves una que parece mejor → la cambias.

Empiezas un curso → ves uno que te gusta más → lo abandonas.

Tienes una pareja → conoces una chica nueva → la dejas.

Este es el resultado de alguien que padece el síndrome del objeto brillante: muchos comienzos, ningún resultado, cero logros. Todo por no ser capaz de mantener el foco en una sola cosa y eliminar el exceso de información externa que interfiere en sus objetivos. Las empresas más grandes del planeta luchan a diario por captar tu atención. No se la regales tan fácilmente.

Hay un último factor que interfiere directamente en tu capacidad de enfocarte: *“La habilidad de vivir en el presente.”*

Si no la desarrollas y dominas, caerás víctima de dos de los mayores ladrones de atención: *“El pasado y el futuro.”*

Pasamos gran parte del día con la mente divagando, no solo debido a la sobreestimulación, sino también porque, con frecuencia, quedamos atrapados entre recuerdos de lo que fue y proyecciones de lo que podría ser; esto es una trampa mental.

El pasado puede convertirse en una jaula. Revivir errores, sentir culpa, traumas o pensar en lo que podrías haber hecho son algunas de las cosas que consumen mucha energía y roban tu atención del único que existe realmente, el presente.

El futuro es como un sueño en el que todo es posible, pero nada es real. La mente proyecta todo tipo de escenarios posibles, tanto positivos como negativos. El problema surge

cuando invertimos demasiado tiempo pensando en lo que aún no ha sucedido, ya que esto genera ansiedad, dispersa nuestra energía y nos aleja del presente. Soñar con todo lo que queremos lograr, sin pasar a la acción, puede conducirnos al sobreanálisis y al desgaste mental.

El foco vive en el presente; cuando logras permanecer aquí y ahora, toda tu energía mental se dirige a lo que tienes delante.

No piensas en lo que hiciste ayer ni en lo que harás mañana; tu atención se centra en una sola cosa, tu productividad se multiplica, esto se conoce como *"flow state"*.

Vivir el presente no significa olvidar el pasado o ignorar el futuro. Significa aprender de lo vivido, planificar lo que viene y luego concentrarte al 100% en la única ventana temporal en la que puedes mover las piezas: *El instante que tienes ahora mismo.*

"El ayer es historia, el mañana es un misterio,

pero el hoy es un regalo. Por eso se llama presente."

MITOS DE LA MENTALIDAD

Ha llegado el momento de desmontar algunos de los mitos más comunes sobre la mentalidad. Seguramente has escuchado más de uno e incluso puede que tú mismo hayas creído en ellos durante años sin cuestionarlos.

1. “La motivación lo es todo”

Muchas personas creen que sin motivación es imposible avanzar, pero la realidad es que la motivación es volátil, depende del estado de ánimo y de factores externos. Si basas tu progreso solo en sentirte motivado, abandonarás en cuanto la emoción inicial desaparezca. Lo que realmente construye resultados sólidos es la disciplina: Hacer lo que debes incluso cuando no tienes ganas.

2. “Fracasar es malo”

Desde pequeños se nos enseña a evitar el fracaso como si fuera una marca de debilidad, pero nada más lejos de la verdad. El fracaso no es un final, sino parte del camino. Cada caída contiene una lección que, si sabes interpretarla, te acerca más al éxito. Los grandes inventores, emprendedores y atletas han fallado cientos de veces antes de lograr resultados extraordinarios. Fracasar es aprender; temerle es condenarte a no crecer.

3. “El talento es innato”

Existe la idea de que algunas personas nacen con dones especiales y que, si no los tienes, jamás podrás alcanzar la grandeza. Pero la evidencia científica demuestra lo contrario: el talento se cultiva. La práctica constante, el esfuerzo deliberado y la paciencia son los verdaderos forjadores de la habilidad. Pensar que todo depende de la genética es una excusa que impide tomar responsabilidad. El talento no es un regalo, es una construcción.

4. “Las personas exitosas no sienten miedo”

Muchos piensan que quienes logran cosas inusuales viven sin miedo, dudas o inseguridades. Sin embargo, los estudios y testimonios de líderes y referentes muestran que ellos sienten miedo como cualquier ser humano. La diferencia es que no dejan que el miedo los paralice; lo utilizan como impulso para crecer.

5. “Si piensas en positivo, todo saldrá bien”

El pensamiento positivo extremo, conocido como positivismo tóxico, puede ser una trampa. No se trata de ignorar los problemas y repetir frases bonitas mientras la realidad se derrumba. La mentalidad positiva real consiste en reconocer los desafíos tal como son y enfrentarlos con soluciones concretas. Pensar en positivo no significa negar lo malo, sino creer que tienes la capacidad de transformarlo en algo mejor.

6. “Cambiar es imposible, así soy yo”

Una de las creencias más limitantes es pensar que la personalidad o la mentalidad son inmutables. La neurociencia ha demostrado que el cerebro es plástico: puede cambiar, adaptarse y aprender durante toda la vida. Decir “yo soy así y no puedo cambiar” es una manera de evitar el esfuerzo y quedarse en la zona de confort. Cambiar es complejo, pero necesario para crecer.

7. El éxito depende de la suerte”

Se suele creer que quienes triunfan lo logran porque tuvieron suerte: nacieron en el lugar adecuado, conocieron a las personas correctas o estaban en el momento oportuno. Si bien la suerte influye, nunca es el factor decisivo. El verdadero éxito se construye con preparación, disciplina y acción constante, que son los que te colocan en posición de aprovechar las oportunidades cuando aparecen. No es azar, es estar listo.

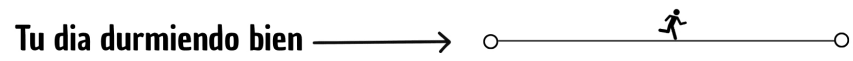
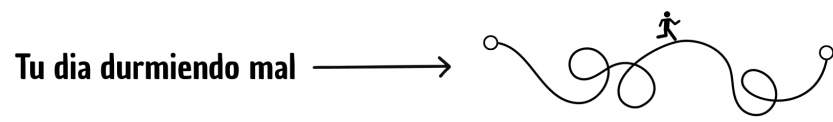
LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO, EL SEGUNDO PILAR

En la sociedad moderna, el descanso ha sido ampliamente subestimado e incluso ignorado. Se ha llegado a glorificar el dormir poco y trabajar en exceso, presentándolo como un modelo de éxito y determinación, mientras que priorizar el sueño se asocia erróneamente con pereza o falta de ambición.

Sin embargo, esta percepción no podría estar más alejada de la realidad. El descanso es un pilar esencial para todo ser vivo. Durante el sueño, el organismo lleva a cabo procesos vitales de recuperación, reparación y regeneración, indispensables para mantener un correcto estado físico, mental y emocional.

Imagínate lo siguiente: es como si cada día utilizaras tu coche: consumes gasolina, desgastas los neumáticos, acumulas suciedad y las piezas se deterioran con el uso. Sin embargo, nunca lo llevas al taller, no lo limpias ni le echas combustible. Eventualmente, ese coche terminaría por averiarse, ¿verdad?

Eso mismo ocurre con el cuerpo humano cuando se ignora el descanso adecuado. Dormir bien es como llevar el cuerpo a su taller de reparación: es cuando se recupera, se limpia y se recarga. Si se descuida ese proceso, el desgaste se acumula y, con el tiempo, las consecuencias son inevitables.



QUÉ OCURRE MIENTRAS DORMIMOS, UN PROCESO MÁGICO

Cuando tu conciencia descansa, tu cuerpo trabaja a toda máquina para procesar y asimilar todo lo que ha ocurrido durante el día. Sí, ese día en el que le has exigido el máximo: estrés constante, movimiento, información, comida... sin darle ni un mínimo respiro.

¿Conoces la tercera ley de Newton?

Esta dice que toda acción tiene una reacción.

En este caso, tu organismo es quien absorbe y gestiona las consecuencias de cada una de tus acciones diarias. Así que durante la noche, mientras duermes, tu cuerpo se encarga de reparar el desorden físico y mental que has generado durante el día. Restablece el equilibrio, repara daños y pone en marcha procesos que ni notas, pero que son esenciales para que puedas seguir funcionando; valora ese trabajo silencioso, ya que tu cuerpo está haciendo más por ti de lo que imaginas.

-Repara tejidos y músculos: Si hiciste ejercicio, te moviste mucho o simplemente tuviste un día largo, tu cuerpo aprovecha la noche para reparar esos pequeños desgastes.

-Organiza tus recuerdos: El cerebro hace una especie de limpieza y orden. Decide qué guardar, qué olvidar y cómo conectar mejor las ideas.

-Elimina toxinas: Durante el sueño, el cerebro activa un sistema que elimina “basura” acumulada durante el día, como sustancias que pueden afectar tu memoria, concentración o estado de ánimo.

-Regula hormonas: Se equilibran hormonas clave: las que controlan el hambre, el estrés, el crecimiento e incluso tu estado de ánimo.

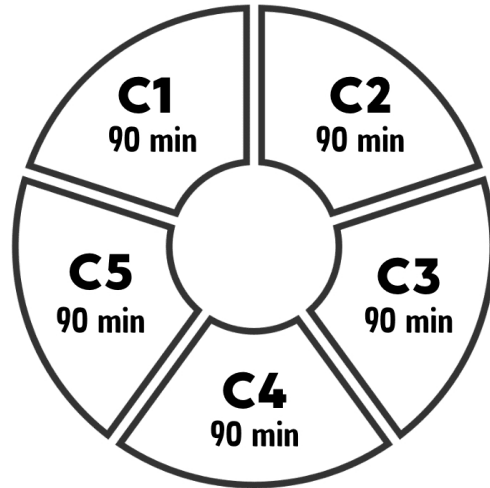
-Refuerza el sistema inmune: Dormir bien ayuda a que tus defensas estén listas para protegerte.

LAS FASES DEL SUEÑO, UN ENGRANAJE PERFECTO

PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA:

- El sueño funciona por *ciclos*.
- Un ciclo dura unos *90 minutos*.
- Realizamos entre *4-6 ciclos*.
- Dormimos entre *7-9 horas*.

En este gráfico podemos ver 5 ciclos de sueño, que en total suman una noche de 7.5 horas, en otras palabras:



“Una noche de descanso perfecta”

Cuando respetamos nuestra rutina de sueño y dormimos aproximadamente 7-8 horas, estamos realizando entre 4-5 ciclos de sueño por noche. Como ya puedes deducir por ti mismo, cuando no respetas tu rutina del sueño y duermes menos horas, automáticamente realizas menos ciclos del sueño, lo cual es negativo para la recuperación de tu organismo y su bienestar.

A continuación veremos una tabla en la que exploraremos qué ocurre dentro de los llamados ciclos del sueño. Aunque a primera vista puedan parecer un concepto complejo, lo desglosaremos paso a paso para que su comprensión sea clara, visual y sencilla. Antes debemos aclarar algunos aspectos técnicos para que puedas entender qué ocurre dentro de un ciclo de sueño:

FASE NO REM -----> "Sin movimiento ocular rápido"

FASE REM--- -----> " Movimiento ocular rápido"



Con la información anterior podemos simplificar las 2 fases:

SUEÑO NO REM

“Principalmente enfocado en la reparación del cuerpo físico.”

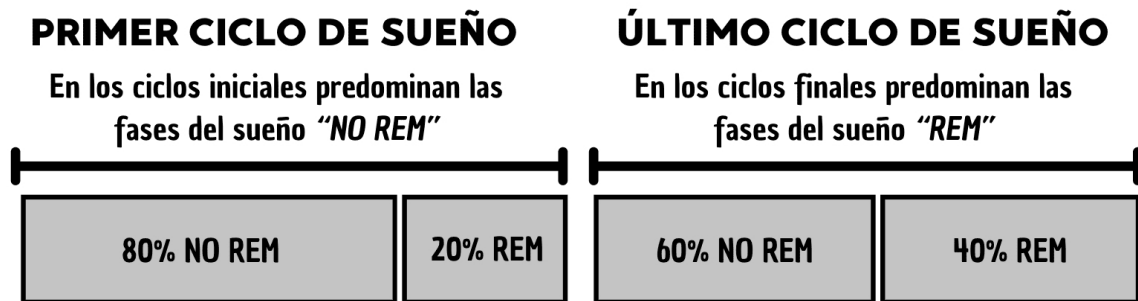
- Regeneración de tejidos
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Liberación de la hormona del crecimiento
- Recuperación muscular y energética

SUEÑO REM

“Centrado en la reparación y organización del cerebro.”

- Procesamiento de emociones
- Consolidación de la memoria
- Integración del aprendizaje
- Regulación del estado de ánimo

Es importante señalar que no todos los ciclos de sueño son iguales a lo largo de la noche; a medida que se van completando, cambian de manera progresiva y constante de la siguiente forma:



Dormir entre 7 y 8 horas es fundamental; si solo duermes 4-5 horas, te pierdes los últimos ciclos donde predomina el sueño REM, clave para la memoria, el equilibrio emocional y la claridad mental.

Seguro que has vivido esos días en los que duermes poco y te levantas con irritabilidad, confusión o falta de concentración.

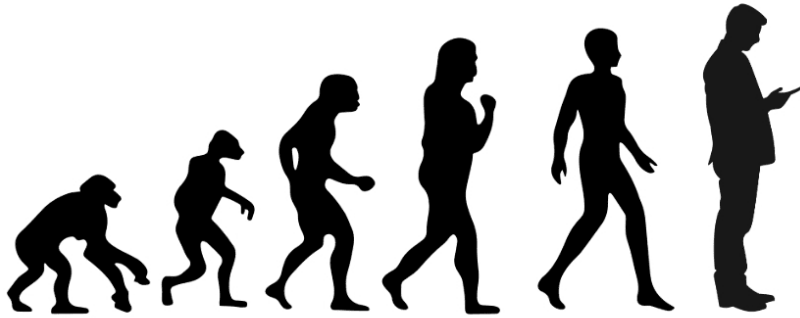
LOS RITMOS CIRCADIANOS, LA BRÚJULA DE LA HUMANIDAD

Antes de profundizar en qué son los ritmos circadianos, conviene entender el origen del término, que proviene de las palabras en latín: *CIRCA* ----> Alrededor *DIEM* ----> Día

Básicamente, hace referencia a los procesos biológicos del cuerpo humano que siguen un ciclo de aproximadamente 24 horas. Los ritmos circadianos no son un capricho moderno ni una moda científica, son el resultado de millones de años de evolución de los seres vivos, adaptándose a un planeta que gira cada 24 horas. Nuestros ancestros más remotos se vieron forzados a sincronizarse con el ciclo de la luz y la oscuridad.

Este patrón diario ha marcado, durante milenios, cuándo cazar, cuándo esconderse, cuándo comer y cuándo descansar. Es decir, la luz y la oscuridad, el día y la noche, han sido la brújula de la humanidad desde tiempos inmemoriales. En el caso de los humanos, evolucionamos como animales diurnos, diseñados para estar activos con la luz y descansar durante la oscuridad.

Otras especies evolucionaron como animales nocturnos y otras como crepusculares. La selección natural hizo que cada especie se adaptara de la forma más eficiente posible a su entorno, con el fin de asegurar su supervivencia. Nosotros debemos respetar y asumir nuestra biología y evolución como especie diurna.



¿Cómo sabe tu cuerpo cuándo es de día o de noche?

Aunque no lo notes, tu cuerpo tiene un “sensor de luz” natural, **el hipotálamo**; este funciona como un director de orquesta: cuando recibe la señal de luz o su ausencia a través de los ojos, coordina el resto del cuerpo para que actúe en armonía con el entorno. El hipotálamo puede interpretar la luz de dos maneras:

Cuando detecta que hay luz -----> *“Es de día, activa el cuerpo.”*

Cuando detecta su ausencia -----> *“Es de noche, descansa.”*

A partir de esa señal, el hipotálamo envía instrucciones a otras partes del cerebro y del cuerpo. Por ejemplo:

Cuando los ojos detectan *ausencia de luz solar*, el hipotálamo recibe esa señal y activa la producción de melatonina, la hormona que prepara al cuerpo para dormir.

Cuando los ojos detectan la presencia de luz solar, el hipotálamo recibe esa señal y activa la producción de cortisol, la hormona que te despierta y te mantiene alerta.

“La luz es la partitura, el hipotálamo el director y tu cuerpo entero, la orquesta que sigue su ritmo.”

Como habrás intuido, hoy en día enfrentamos un serio problema con la luz artificial. Está presente en prácticamente todos los espacios: hogares, teléfonos móviles, televisores, iluminación interior e incluso en las calles.

Se ha convertido en uno de los principales disruptores de nuestro ritmo circadiano, ya que altera el entorno nocturno y confunde a nuestro cuerpo.

Esto se debe especialmente a la luz azul que emiten las pantallas, la cual hace creer al hipotálamo que aún es de día. Como resultado, el cuerpo no activa correctamente los procesos necesarios para conciliar el sueño.

¿A dónde quiero llegar con todo esto?

Vivimos en una sociedad moderna que, en muchos aspectos, ha dejado de tener en cuenta que nuestro cuerpo y nuestra mente han sido moldeados por millones de años de evolución.

Como especie, hemos desarrollado mecanismos fisiológicos y conductas profundamente integradas en nuestra biología para garantizar nuestro funcionamiento óptimo. Sin embargo, el ritmo de vida actual acelerado, tecnológico y desincronizado ignora sistemáticamente esos principios fundamentales.

Al despreciar nuestros ritmos circadianos, estamos ignorando toda nuestra historia evolutiva. Es como decirle al cuerpo:

“Sé que llevas millones de años organizándote y funcionando así, pero ahora haremos las cosas a mi manera y te adaptarás”.

Sabemos que la evolución y la adaptación al entorno ocurren a lo largo de millones de años. Sin embargo, el ser humano moderno pretende que su cuerpo y su biología se ajusten, en apenas unas décadas, a un entorno completamente alternativo.

Esta expectativa no solo es irreal, sino contraproducente. Nuestro organismo aún responde a los mismos ritmos y señales que lo guiaron durante milenios: la luz del sol, el ciclo natural del día y la noche, el descanso profundo, la actividad física y la alimentación sencilla y estructurada.

Actualmente vivimos desconectados de nuestras necesidades evolutivas esenciales.

¿El resultado?

Cada vez más personas duermen mal, se despiertan cansadas o viven con una sensación de agotamiento crónico, todo por saltarse e ignorar las necesidades evolutivas de su organismo.

“El fuego acompaña al ser humano desde hace miles de años, pero las pantallas nos acompañan desde hace solo unas décadas. Tu cuerpo lo sabe, y responde en consecuencia.”

Hace 300.000 años

Aparición del Homo Sapiens

Hace 200.000 años

La noche significa descanso. El día significa actividad.

Hace 150.000 años

Durante miles de años hemos vivido sincronizados con la luz solar y la oscuridad, respetando los ritmos circadianos.

Hace 100.000 años

El fuego era la única luz nocturna.

Invención de la bombilla 1879

PUNTO DE INFLEXIÓN

Revolución tecnológica 2000

Desajuste ritmos circadianos.

Actualidad Siglo XXI

La luz azul altera el sueño.

QUE EVITAR ANTES DE ACOSTARTE PARA DORMIR MEJOR

LA LUZ AZUL

“Evita al menos 1 hora antes de acostarte”

LA CAFEÍNA

“Evita al menos 6 horas antes de acostarte”

CENAR TARDE

“Cena al menos 2 horas antes de acostarte”

EL ALCOHOL

“Evita el alcohol si buscas descanso real”

EL EJERCICIO

“Evita al menos 3 horas antes de acostarte”

BEBER MUCHO

“Evita al menos 1 hora antes de acostarte”

ESTIMULACIÓN

“Evita tareas exigentes antes de acostarte”

LA LUZ INTENSA

“Evita encender luces frías y intensas”

QUE HACER ANTES DE ACOSTARTE PARA DORMIR MEJOR

OSCURIDAD

“Estimula la melatonina, usa cortinas opacas”

TEMPERATURA FRESCA "Temperatura ambiente 18/20°C"

SILENCIO TOTAL "Evita sonidos bruscos durante la noche"

USAR LUZ CÁLIDA "Esta luz no engaña al hipotálamo"

CIRCULACIÓN DE AIRE "Ventilar proporciona O₂ al cuerpo"

CALMA MENTAL "Intenta no pensar en nada y relajarte"

CAMA = DORMIR "No uses la cama para otras actividades"

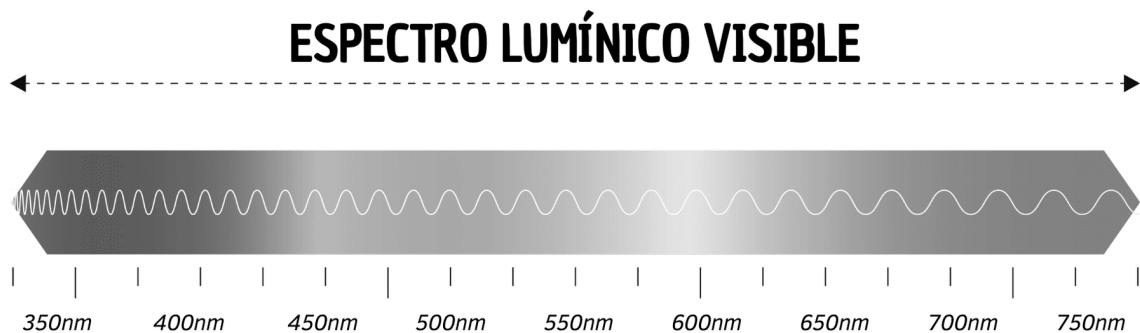
LA LUZ, UNA PELIGROSA ARMA DE DOBLE FILO

Como vimos anteriormente en la línea evolutiva de nuestra especie, el cuerpo humano ha evolucionado durante milenios utilizando la luz como su brújula biológica para establecer ritmos y horarios.

Durante el día, la luz azul del sol estimula nuestro estado de alerta y nos mantiene despiertos. Por la noche, la ausencia de luz solar envía la señal al cuerpo de que es hora de descansar, activando la producción de melatonina y favoreciendo el sueño.

En este contexto, es fundamental comprender que la luz es un arma de doble filo. Si la respetas y te alineas con sus ciclos naturales, te beneficiarás de sus efectos positivos. Pero si la manipulas de forma artificial e ignoras las leyes biológicas que han guiado nuestra evolución, tarde o temprano pagarás un precio alto en términos de salud física y mental.

Para entender verdaderamente cómo influye la luz en nuestro cuerpo, debemos conocer los distintos tipos de luz que existen y cómo cada uno nos afecta de forma distinta. Cada momento del día requiere una calidad de luz distinta. Ahora exploraremos en profundidad el espectro lumínico y su impacto en nosotros.



Como puedes observar, la luz visible al ojo humano se compone de diferentes longitudes de onda (nm). Cuanto más corta es la longitud de onda, más estimulante y activadora resulta para el organismo, especialmente cuando se recibe durante la noche.

Su efecto estimulante interfiere con los ritmos circadianos y la producción de melatonina, dificultando el descanso.

A continuación, analizaremos este fenómeno con mayor profundidad para comprender cómo cada tipo de luz afecta de manera específica a nuestro sistema biológico:

LUZ VIOLETA, AZUL Y VERDE (350nm - 550nm)

Este es el espectro de luz visible que emite el sol de forma natural, y por ello es beneficioso durante el día. Esta luz estimula el estado de alerta, te mantiene despierto y ayuda a que tu organismo funcione correctamente durante tu jornada.

El problema surge cuando este mismo tipo de luz es emitido artificialmente por dispositivos como teléfonos móviles, televisores u ordenadores. Exponerse a estas fuentes luminosas al anochecer confunde a tu cerebro, haciéndole creer que aún es de día. Como consecuencia, se suprime la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, dificultando así el descanso y alterando tu ritmo circadiano.

LUZ AMARILLA, NARANJA Y ROJA (550nm - 750nm)

Este es el tipo de luz visible que predomina durante el atardecer, y actúa como una señal natural para que el cuerpo comience a prepararse para el descanso. Es una luz cálida y suave, similar a la que emite el fuego, una fuente de iluminación con la que hemos evolucionado durante millones de años.

El fuego emite principalmente luz roja, una longitud de onda que favorece la producción de melatonina, la hormona

responsable de inducir el sueño. A lo largo de la evolución, nuestros antepasados durmieron junto al fuego como forma de protección, lo que llevó al cerebro a asociar esta luz con seguridad, calma y descanso.

Hoy en día, podemos replicar este efecto utilizando luces LED rojas o lámparas de espectro cálido, que imitan esa iluminación ancestral y ayudan a preparar al cuerpo para un sueño reparador y profundo. Es una buena manera de prepararnos para la noche evitando el uso de luces azules y brillantes.

TÉCNICAS Y PRODUCTOS PARA MEJORAR EL DESCANSO

Idealmente, deberíamos evitar por completo la exposición a luz azul durante las horas nocturnas. Sin embargo, entendemos que esto no siempre es posible debido a obligaciones laborales, temporadas intensas de estudio o situaciones personales.

“En estos casos, el uso de dispositivos electrónicos por la noche puede ser inevitable debido a su urgencia e importancia”

Por ello, a continuación te presento varias estrategias prácticas para minimizar el impacto negativo de la luz azul en tu descanso, reduciendo sus efectos sin necesidad de renunciar por completo al uso de tecnología en horario nocturno:

1. ALARMA PARA ACOSTARSE, NO PARA LEVANTARSE

Sí, tal y como acabas de leer: todo el mundo se levanta con una alarma para ir a cumplir con sus obligaciones. Nadie quiere levantarse porque odia su rutina diaria: el trabajo, los estudios, el atasco mañanero, su jefe, aguantar a los compañeros, etc.

Este es un enfoque incorrecto para la vida en general. Por la noche, postergas irte a dormir porque es el único momento en el que sientes que has cumplido con tus odiosas obligaciones y te permites relajarte, abusando de las pantallas hasta medianoche, viendo Netflix o perdiendo el tiempo en las redes. De esta manera, te levantas con una alarma, cansado, frustrado y sin ganas de enfrentarte al nuevo día que tienes por delante.

Lo que te propongo es que rompas con esa rueda tóxica: ponte una alarma para irte a dormir, no para despertar. Así, te levantarás temprano de forma natural, comenzarás el día con energía porque habrás dormido bien, respetando tus ritmos circadianos y evitando la luz azul por la noche. Esto te permitirá afrontar con calma tus tareas mañaneras más tediosas.

Esta medida es un cambio de mentalidad que puedes aplicar a muchos más ámbitos de tu vida. Cambia tu punto de vista; a veces solo necesitamos cambiar nuestra perspectiva.

2. LENTES BLOQUEADORAS DE LUZ AZUL + LUZ CÁLIDA

Esta es una solución pensada para aquellas personas que, por motivos laborales u otras circunstancias, no pueden evitar el uso de pantallas durante la noche. Para reducir y minimizar al máximo los efectos negativos de la luz azul sobre el descanso, proponemos una combinación de dos productos asequibles y accesibles en prácticamente todo el mundo:

Gafas bloqueadoras de luz azul: Estas gafas están equipadas con filtros especialmente diseñados para bloquear el espectro de luz azul. Las lentes, generalmente de color ámbar, naranja o rojo, actúan absorbiendo o desviando estas longitudes de onda antes de que lleguen al ojo, ayudando así a preservar la producción de melatonina y proteger los ritmos circadianos.

Iluminación cálida para tu entorno: Sustituir las bombillas frías o luces LED brillantes por fuentes de luz cálida en tu habitación u hogar ayuda a evitar múltiples focos de luz azul durante la noche. No es lo mismo exponerse solo a la luz de la pantalla que combinarla con una habitación completamente iluminada con bombillas que también

emiten luz en el espectro azul. Optar por luces de temperatura cálida reduce significativamente el impacto negativo de la luz azul y favorece el descanso.

3. INGERIR MELATONINA EN FORMA DE SUPLEMENTO

Este suplemento proporciona al cuerpo la hormona que necesita para dormir correctamente y alcanzar un sueño profundo. Sin embargo, cuando se administra melatonina de forma externa durante un periodo prolongado, el cuerpo puede interpretar que ya no es necesario producirla por sí mismo, lo que genera dependencia. Por eso, este tipo de suplemento debe considerarse una solución puntual en situaciones excepcionales y no debe convertirse de ninguna manera en un hábito diario.

Riesgo importante: El uso prolongado de melatonina en forma de suplemento puede generar una situación de dependencia.

MITOS DEL SUEÑO

Ha llegado el momento de desmontar y desmentir algunos de los mitos más comunes sobre el sueño. Seguramente has escuchado más de uno e incluso puede que tú mismo hayas creído en ellos durante años sin cuestionarlos.

Pero lo que parece lógico o popular no siempre es cierto, y entender la verdad detrás de estos mitos puede marcar la diferencia entre dormir por rutina o descansar de verdad.

“Cuando todos siguen una mentira, decir la verdad parece una locura.”

1. “Puedo recuperar el sueño durmiendo más el fin de semana.”

Dormir más el fin de semana no compensa la falta de sueño acumulada; el daño ya está hecho, tu concentración, metabolismo y salud ya se vieron afectados durante la semana.

Además, ese exceso de sueño realizado el fin de semana puede desajustar tu ritmo circadiano y dificultar a tu cuerpo tener un horario de sueño constante y estable.

2. “Necesito solo 4 o 5 horas de sueño para funcionar bien”

Menos del 1% de la población posee una mutación genética poco común que le permite rendir correctamente con menos de 6 horas de sueño. El resto, simplemente, funciona mal sin darse cuenta. Muchos han normalizado su cansancio diario o se han acostumbrado a vivir en un estado de fatiga crónica, sin reconocer que su rendimiento físico y mental está muy por debajo de su verdadero potencial.

3. “El alcohol me ayuda a dormir mejor, me tomo algo y a dormir”

Aunque el alcohol puede ayudarte a conciliar el sueño, en realidad perjudica la calidad del descanso. Interfiere

especialmente con las fases profundas del sueño y con la fase REM, que es clave para la recuperación mental y emocional. Por eso, muchas personas se despiertan cansadas y espesas tras haber bebido. Además, el alcohol provoca deshidratación e inhibe la producción de hormonas esenciales durante la noche, como la hormona del crecimiento y la testosterona, fundamentales para la regeneración muscular, el sistema inmune y el equilibrio metabólico.

4. “Los ronquidos son normales, no son un peligro para la salud”

Roncar fuerte y con frecuencia puede ser una señal de apnea del sueño, un problema que hace que la respiración se interrumpa mientras duermes y reduce el oxígeno que llega al cerebro. No es solo algo molesto: puede tener consecuencias serias para tu salud. Además, si roncas con frecuencia, es posible que ya tengas otros problemas como sobrepeso u obesidad, que suelen estar muy relacionados con este tipo de trastornos del sueño.

5. “Yo duermo poco por la noche y me recupero con una siesta”

Las siestas ayudan a recuperar algo de energía, pero no sustituyen un correcto sueño nocturno, ya que con una siesta de 30 minutos no entras en la fase profunda, que es clave para reparar el cuerpo y la mente. Además, abusar de las siestas o dormir demasiado durante el día puede alterar tu ritmo circadiano y dificultar que concilies el sueño por la noche, generando un círculo vicioso de descanso insuficiente e incorrecto.

6. “Dormir más de 9 horas es mejor, tu cuerpo descansa más”

Dormir mucho no siempre es mejor. Aunque descansar es clave para la salud, dormir más de 8-9 horas de forma habitual puede estar relacionado con fatiga crónica,

depresión, trastornos metabólicos y mayor riesgo de enfermedades.

Esto no significa que dormir muchas horas ocasionalmente sea malo, por ejemplo después de una semana muy exigente o cuando estás enfermo, sino que hacerlo de forma constante puede ser una señal de que algo no va bien en tu organismo.

7. “Duchas frías o calientes antes de dormir són buenas”

Muchas personas creen que tomar una ducha caliente o fría justo antes de acostarse relaja el cuerpo y facilita quedarse dormido, esto es falso. Lo ideal es tener una temperatura estable en tu cuerpo y evitar los contrastes térmicos, ya que esto pone a tu cuerpo en alerta, activando el sistema nervioso y evitando que te relajes. Justamente todo lo que debes evitar antes de acostarte. La realidad es que el cuerpo necesita bajar su temperatura interna, pero lo hace de manera natural sin ayuda externa.

8. “Con la edad se necesitan menos horas de sueño diario”

Se suele asumir que las personas mayores duermen menos porque su cuerpo ya no lo necesita, pero esto es falso y engañoso. La verdad es que los adultos mayores siguen necesitando, en promedio, entre 7 y 8 horas de sueño por noche, igual que la mayoría de los adultos jóvenes. Lo que cambia con la edad no es la necesidad de descanso, sino la capacidad del cuerpo para lograr un sueño profundo, continuo y reparador.

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN, EL TERCER PILAR

En los tiempos que vivimos, la nutrición se ha transformado en un negocio más. Un sector donde, en muchos casos, no se prioriza el bienestar de las personas ni la calidad nutricional de los alimentos, sino la rentabilidad. Como ocurre en cualquier industria, el objetivo es claro: generar el mayor beneficio posible al menor coste posible. Que quede claro, no estoy en contra de los negocios ni de generar riqueza; son piezas clave para el desarrollo económico de cualquier país. Pero lo que no es aceptable es que se fabriquen y vendan productos claramente nocivos y adictivos para la salud, simplemente porque eso garantiza ventas recurrentes y mayores beneficios para la industria alimenticia.

Luego, se traslada la responsabilidad al consumidor final, como si todo dependiera de su elección. Ese argumento es tan débil como afirmar que los narcotraficantes no tienen responsabilidad alguna y que toda la culpa recae únicamente en el adicto.

La única diferencia entre uno y otro es solo que uno opera dentro del marco legal y el otro dentro del marco ilegal. Ambos, al final, se benefician de las debilidades humanas, de la tendencia a buscar placer inmediato, de la facilidad con la que caemos en hábitos adictivos y en tentaciones que generan dopamina rápida.

Así es como se planta una semilla dañina en la mente del consumidor, que acaba atrapado en una rueda de consumo constante, muchas veces destructivo. Aquí es donde hay que volver a lo básico: la nutrición es un pilar esencial para cualquier ser vivo. Tu cuerpo es una máquina

increíblemente precisa, que necesita los nutrientes adecuados para funcionar bien.

Cuando dejas de preocuparte por la calidad de lo que comes, estás dejando de cuidar el motor de tu vida. No puedes esperar que tu cuerpo esté sano si no le das lo que realmente necesita.

"No comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida"

Imagínate lo siguiente; Cuando vas a una gasolinera a poner combustible a tu coche, tienes varias opciones: sin plomo 98, sin plomo 95, diésel e+, diésel e+10...

Elegirás el tipo de combustible adecuado porque sabes que si te equivocas, podrías dañar el motor y provocar una avería costosa.

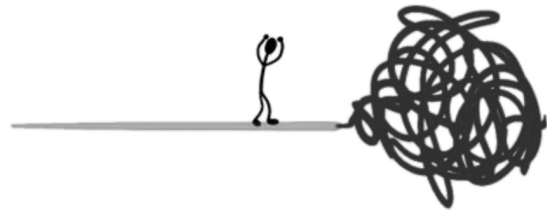
Lo mismo ocurre con el cuerpo humano, si le das un alimento que no es adecuado, que no nutre ni respeta tu biología, con el tiempo tu organismo empezará a fallar tanto a nivel físico como mental.

La diferencia es que el coche, si lo “alimentas” mal, se rompe rápido. El cuerpo, en cambio, es más resistente y puede aguantar años con malos hábitos, funcionando cada vez peor, pero sin colapsar del todo, hasta que un día lo hace y no hay vuelta atrás.

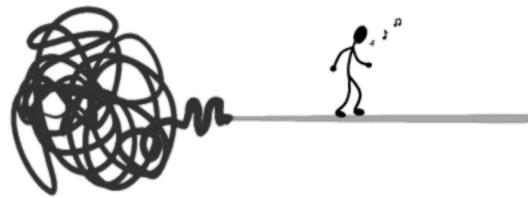
Ese es el problema: como las consecuencias no se ven a corto plazo, muchas personas no se preocupan por lo que comen.

Pero a largo plazo los efectos son inevitables y acaban apareciendo; suelen hacerlo en forma de enfermedades, fatiga crónica o dolencias que ya no tienen fácil solución. Aquí viene lo más importante: si tu coche se rompe, puedes comprarte otro. Pero tu cuerpo es único y no tiene repuesto; cuídalo como se merece, porque es el vehículo con el que vivirás toda tu vida. Si buscas vivir una vida longeva y con salud a largo plazo, no puedes permitirte el hecho de alimentarte con veneno.

“Decisiones fáciles, vida difícil”



“Decisiones difíciles, vida fácil”



LA FÓRMULA, LA BASE PARA CONTROLAR NUESTRA DIETA

Debemos entender un principio básico sobre la alimentación: cuando una persona quiere perder o ganar peso, suele buscar soluciones mágicas o técnicas secretas, como si existiera un "gurú" de la nutrición que guarda el gran secreto que nadie sabe.

Sin embargo, la realidad es mucho más obvia. De hecho, se basa en una fórmula matemática clara y simple que cualquiera puede comprender y aplicar en su alimentación diaria, sin complicación.

$$\begin{array}{ccccc} \text{CALORIAS} & & \text{CALORIAS} & & \text{CALORIAS} \\ \text{INGERIDAS} & - & \text{QUEMADAS} & = & \text{RESTANTES} \end{array}$$

Aunque esto pueda parecer obvio, o incluso una ofensa para tu inteligencia, te aseguro que esta fórmula es la base de toda dieta.

Muchas veces ignoramos las verdades más simples de la vida; las personas tendemos a autoengañarnos y autosabotearnos, buscando métodos mágicos o "información secreta" para evitar lo más difícil, tomar acción y asumir el esfuerzo del cambio.

Es una forma cómoda de seguir igual, repitiéndote que aún no estás preparado o que necesitas a un experto que te revele los grandes secretos de la nutrición, pero en el fondo, solo es una excusa para no empezar y seguir en tu zona de confort.

En la siguiente página encontrarás un desglose detallado de cada uno de los elementos de la fórmula. Es fundamental entender cómo se calcula cada componente y cómo interpretar correctamente el resultado final; es más sencillo de lo que parece.

“No se trata de estar a dieta, se trata de tener un estilo de vida que no necesite una”

CALORIAS INGERIDAS

Este valor se determina a partir de los alimentos que consumes. Para calcularlo, es fundamental conocer tanto la cantidad ingerida como el aporte calórico de cada alimento, ya que cada uno proporciona una cantidad distinta de calorías por gramo.

CALORIAS QUEMADAS

Para calcular este valor debemos tener en cuenta 3 factores:

El metabolismo basal son las calorías que quema tu cuerpo en reposo, por el simple hecho de estar vivo y funcionar cada día.

El nivel de actividad física son las calorías que quema tu cuerpo al hacer ejercicio, ya sea ligero, moderado o intenso.

El efecto térmico de los alimentos son las calorías que quema tu cuerpo después de comer debido a la energía que necesita para digerir, absorber y metabolizar los nutrientes.

Para calcular las calorías que quemas en un día, puedes usar calculadoras online; pon en el buscador ---> Calculadora GET

CALORIAS RESTANTES

Podemos obtener 3 resultados calóricos distintos:

Superávit calórico: Ocurre cuando has ingerido más de lo que tu cuerpo ha quemado ese día; eso obliga a tu cuerpo a almacenar las calorías restantes en forma de grasa, para ser usada en caso de emergencia. +2500 kcal -2000 kcal = +500kcal

Déficit calórico: Se produce cuando has consumido menos calorías de las que tu cuerpo ha gastado, lo que obliga al organismo a utilizar sus reservas de energía, como la grasa

corporal, para cubrir la diferencia. +2000 kcal -2500 kcal = -500kcal

Balance energético: no ganas ni pierdes peso, porque el cuerpo recibe aproximadamente la energía que necesita para funcionar.

Este balance ocurre cuando nos movemos entre ± 150 kcal, ya que el cuerpo se autorregula; lo importante es que el promedio semanal esté equilibrado. +2500 kcal -2500 kcal = 0 kcal

LOS MACRONUTRIENTES, LOS 3 ALIMENTOS PRINCIPALES

Ahora vamos a centrarnos en los tres macronutrientes esenciales que el cuerpo humano necesita consumir cada día en cantidades adecuadas: proteínas, carbohidratos y grasas.

Entender qué aporta cada uno de ellos te permitirá tomar decisiones más conscientes sobre tu alimentación. Porque no se trata solo de comer “más” o “menos”, sino de saber qué estás dando a tu cuerpo y por qué lo necesita. Una nutrición inteligente comienza por comprender lo que hay detrás de cada bocado.

CARBOHIDRATO

Este nutriente es como si fuera el combustible de tu vehículo. Proporciona energía para el cuerpo y el cerebro; cuando lo consumimos por encima de las necesidades corporales diarias, el organismo lo convierte en grasa; esta se almacena en el cuerpo.

PROTEÍNA

Este nutriente es como si fuera el mecánico de tu vehículo. Las proteínas se encargan de reparar tejidos como músculos, órganos, enzimas digestivas y metabólicas. Todas las células pueden necesitar reemplazarse a lo largo del tiempo y, para que esto sea posible, es indispensable el aporte de proteínas.

GRASA

Este nutriente es como si fuera el tanque reserva de tu vehículo. Las grasas se utilizan principalmente como una fuente de energía de reserva en el cuerpo, pensada para situaciones de emergencia. Además, la grasa proporciona el doble de energía por gramo que los carbohidratos.

1 gramo de Grasa -----> Produce 9 kcal

1 gramo de Hidrtao -----> Produce 4 kcal

El rendimiento de la grasa es mucho mejor, por eso se almacena para situaciones de emergencia en las que haya escasez de alimentos, para poder sobrevivir más tiempo. Es fundamental no quedarnos en lo superficial, ya que no todos los alimentos que forman parte de estos tres grandes grupos (carbohidratos, proteínas y grasas) son igual de beneficiosos o adecuados para tu cuerpo.

Por ejemplo, dentro de los carbohidratos, todos aportan energía, sí, pero lo hacen de formas distintas y con efectos muy distintos. Lo mismo ocurre con las proteínas y las grasas. A primera vista, podría parecer suficiente con aplicar la fórmula básica que mencionamos anteriormente:

Si consumes menos calorías de las que gastas, pierdes peso.

Si consumes más calorías de las que gastas, ganas peso.

Y aunque esta ecuación es cierta en términos energéticos, el cuerpo humano es mucho más complejo. A corto plazo, esta lógica puede funcionar, pero si la calidad de lo que consumes es pobre, con el tiempo podrías desarrollar carencias nutricionales, desequilibrios hormonales o incluso enfermedades, aunque físicamente te veas delgado y "sano".

Solo cuando adquirimos conocimiento real podemos desarrollar una mirada crítica, tomar mejores decisiones y protegernos frente al marketing que prioriza el negocio por encima de tu salud.

"No eres sabio por lo que sabes, sino por lo que comprendes."

LOS CARBOHIDRATOS, UN ALIMENTO PELIGROSO

Hay que entender que, independientemente de la forma o el tipo de carbohidrato que consumamos, todos ellos tienen el mismo destino, convertirse en glucosa (también conocida como azúcar).

La glucosa es una fuente de energía para nuestras células, músculos y cerebro; se obtiene cuando el intestino digiere y descompone los carbohidratos. Una vez digerida, la glucosa recorre el torrente sanguíneo para ser utilizada por el organismo.

Pero ojo, no todos los carbohidratos se digieren de la misma manera, por eso es que los podemos clasificar en 3 grupos:

Carbohidratos Simples

Su estructura molecular es muy simple y son de absorción rápida. Esto hace que el intestino los absorba rápidamente, ya que no tiene que trabajar para descomponerlos, lo que hace que nuestro azúcar en sangre aumente mucho y rápido.

Carbohidratos Complejos

Su estructura molecular es compleja y son de absorción lenta. Esto hace que el intestino los absorba lentamente, ya que tiene que trabajar para descomponerlos, lo que hace que nuestro azúcar en sangre aumente de manera progresiva y lenta.

Carbohidratos Indigeribles

Su estructura molecular es compleja y no se digieren. Estamos hablando de la fibra, un tipo de nutriente que el intestino no puede digerir ni absorber; nos saciamos, pero no obtenemos energía. Esto nos ayuda a reducir la ingesta total de calorías y agilizar el proceso de la digestión, evitando el estreñimiento.

La fibra está presente en los anteriores carbohidratos

simples y complejos. Según el alimento, tiene más o menos cantidad.

LA INSULINA, EL TRANSPORTISTA DE LA GLUCOSA

Ahora sabemos que la glucosa corre por nuestro torrente sanguíneo en mayor o menor cantidad según el tipo de carbohidrato que consumamos, pero nos falta entender cómo esa glucosa llega a las partes de nuestro organismo que la necesitan.

Ahí entra en juego la insulina; es una hormona que segrega el páncreas. Su función es como la de un taxista: recoge la glucosa del torrente sanguíneo y la lleva hasta la parte de tu organismo que requiere de esa glucosa para funcionar. A continuación veréis los pasos de este proceso que se repiten de manera cíclica.

PASO 1 Comes carbohidrato.

PASO 2 Sube la glucosa en sangre.

PASO 3 Tu páncreas segrega insulina.

PASO 4 La insulina transporta la glucosa.

PASO 5 La glucosa llega a la célula y es usada.

PASO 6 El nivel de azúcar en sangre se reduce.



Pero este ciclo se puede desajustar y acabar rompiendo por completo cuando no controlamos lo que comemos.

El desajuste de este ciclo se llama “resistencia a la insulina”.

La rotura completa del ciclo se llama “diabetes tipo 2”.

Vamos a ver cómo se origina este problema: sabemos que la glucosa necesita de la insulina para ser transportada hacia las células del cuerpo que solicitan energía para funcionar.

Cuanta más glucosa hay en la sangre, más insulina debe generar el páncreas. El problema que enfrentamos hoy en día es que consumimos carbohidratos simples en casi cada

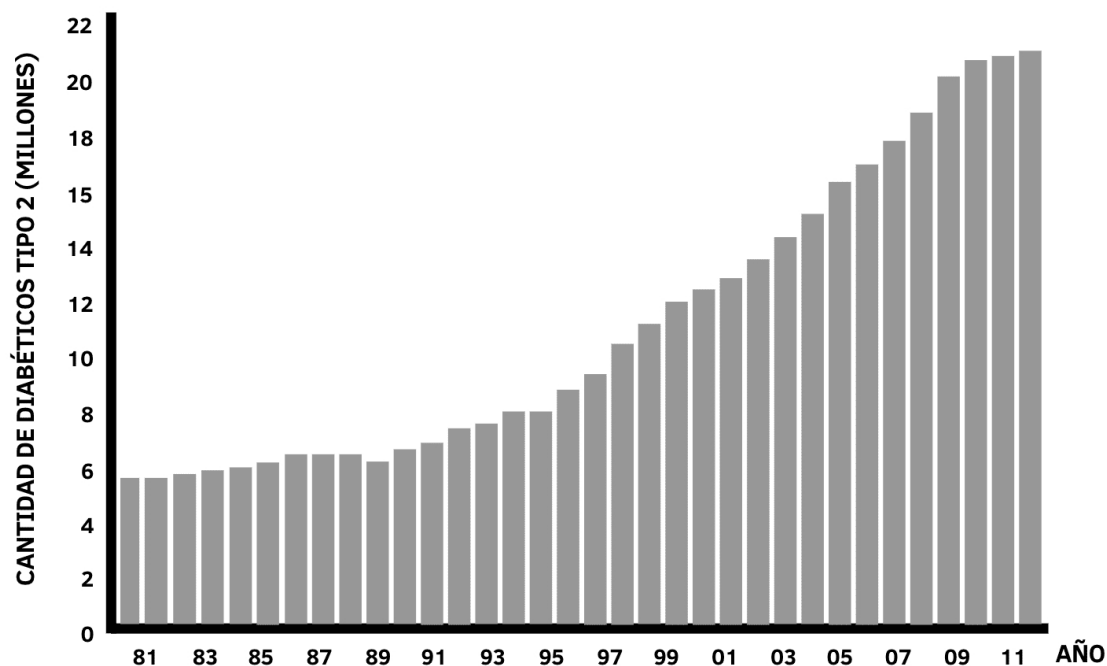
comida del día; estos provocan picos muy altos de glucosa en sangre.

Esto obliga al páncreas a estar constantemente produciendo insulina y es aquí donde surge el problema de “la resistencia a la insulina”. Las células se vuelven cada vez menos sensibles a la insulina, es decir, desarrollan una especie de tolerancia, como ocurre con cualquier otra sustancia que consumimos en exceso.

Esto sucede porque están recibiendo constantemente su señal.

Imagina que escuchas una alarma durante todo el día; al final, la ignoras. Pues eso es lo que hacen las células, empiezan a ignorar a la insulina. Como resultado, la glucosa sigue circulando en el torrente sanguíneo. Entonces el páncreas responde produciendo aún más insulina, es decir, hace que “la alarma suene más fuerte” para que las células le presten atención. Esto genera un círculo vicioso: cuanto más alto y constante es el nivel de glucosa en sangre, más insulina debe producir el páncreas y más resistencia desarrollan las células frente a ella. Llega un punto en el que el páncreas alcanza su límite de producción; ya no puede generar más insulina. Para entonces, las células han perdido casi por completo la capacidad de captar esa señal. El nivel de glucosa en sangre queda fuera de control y comienza a elevarse sin freno.

Este estado se conoce como la diabetes tipo 2. Tu cuerpo necesita ayuda externa para regular la glucosa y la insulina. En el año 1992, USA promovió una dieta alta en carbohidratos; en el gráfico podemos observar un aumento exponencial a partir del año 92. Esto demuestra que un alto consumo diario de carbohidratos tiene relación directa con la diabetes tipo 2.



EL ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)

Es una medida que nos indica la rapidez con la que un alimento eleva los niveles de glucosa en sangre después de ser consumido. Este dato es muy importante tenerlo en cuenta al elegir los alimentos que consumimos cada día e incluimos en nuestra alimentación, ya que es una forma muy efectiva de identificar qué alimentos son perjudiciales para tu cuerpo, ya que aumentan las probabilidades de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes. El IG se mide en una escala de 0-100.

La glucosa pura se utiliza como referencia con un valor de 100.

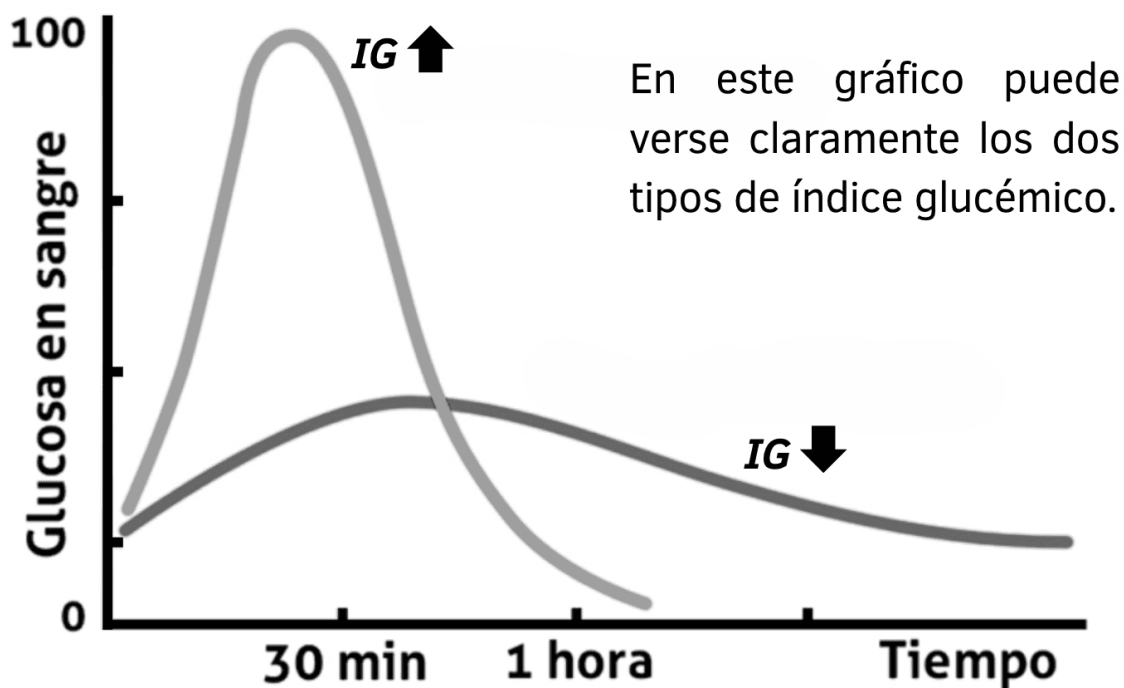
IG ALTO (50-100)

Se genera rápidamente mucha glucosa en el torrente sanguíneo. Esto se debe a que la digestión de estos alimentos es muy rápida y provoca picos muy altos de glucosa en sangre, lo que deriva en el famoso “pico de

insulina”; el páncreas produce una gran cantidad de insulina para regular ese nivel alto de glucosa.

IG BAJO (0-50)

La glucosa se libera de manera progresiva en el torrente sanguíneo. Esto se debe a que la digestión de estos alimentos es más lenta, lo que evita picos elevados de glucosa en sangre y, por lo tanto, también previene los famosos “picos de insulina”.



LA CARGA GLUCÉMICA (CG)

Es una medida que nos indica la carga real de carbohidratos que aporta un alimento en una porción habitual.

Esto es clave, ya que el índice glucémico (IG) solo nos dice qué tan rápido se eleva la glucosa en sangre, pero no cuánta glucosa en total aportará ese alimento a nuestro torrente sanguíneo.

Pongamos un ejemplo visual para entenderlo mejor:

150 gramos de sandía

Índice glucémico (IG) = 70

Contiene un total de 11g de carbohidrato
Carga glucémica (CG) = 7.92

150 gramos de arroz

Índice glucémico (IG) = 70

Contiene un total de 45g de carbohidrato
Carga glucémica (CG) = 32.85

Como puedes ver en este ejemplo, tienen el mismo IG, por lo que a primera vista podríamos decir que debemos restringir estos alimentos lo máximo posible para evitar desarrollar resistencia a la insulina. Pero el factor de la carga glucémica (CG) lo cambia todo; tendrías que comer 4 trozos de sandía para obtener la misma glucosa en sangre que obtienes con una taza de arroz.

Ahora que comprendemos qué son el índice glucémico (IG) y la carga glucémica (CG), podemos concluir que los alimentos más perjudiciales y asociados al desarrollo de la diabetes tipo 2 son aquellos que presentan un IG y una CG elevados. Por ello, es fundamental evitar su consumo o al menos reducirlo al mínimo.

A continuación encontrarás una tabla de varios alimentos que consumimos a diario en nuestra vida, observa si comes alguno de estos alimentos y analiza si son carbohidratos saludables.

ALIMENTO O BEBIDA	IG	CG	ALIMENTO O BEBIDA	IG	CG
<i>Harina de Arroz ®</i>	<i>95</i>	<i>76.1</i>	<i>Tortas de Arroz ®</i>	<i>64</i>	<i>52.3</i>
<i>Harina de Patata ®</i>	<i>95</i>	<i>78.9</i>	<i>Mango</i>	<i>56</i>	<i>8.4</i>
<i>Pan Blanco ®</i>	<i>95</i>	<i>46.5</i>	<i>Zumos (industriales)</i>	<i>55</i>	<i>7.5</i>
<i>Bolleria - Galletas ®</i>	<i>90</i>	<i>35.9</i>	<i>Arándano Azul</i>	<i>53</i>	<i>4.0</i>
<i>Barritas Energéticas®</i>	<i>90</i>	<i>60</i>	<i>Arándano Rojo</i>	<i>45</i>	<i>5.5</i>
<i>Cereales (corn flakes)®</i>	<i>85</i>	<i>55.3</i>	<i>Brocoli Cocido</i>	<i>45</i>	<i>3.1</i>
<i>Maicena</i>	<i>85</i>	<i>72.3</i>	<i>Dátiles Secos</i>	<i>45</i>	<i>27.7</i>
<i>Apio Cocido</i>	<i>85</i>	<i>4.0</i>	<i>Plátano</i>	<i>45</i>	<i>14.4</i>
<i>Zanahoria Cocida</i>	<i>85</i>	<i>4.3</i>	<i>Pan Germinado</i>	<i>35</i>	<i>12.7</i>
<i>Calabaza Cocida</i>	<i>75</i>	<i>5.3</i>	<i>Naranja</i>	<i>35</i>	<i>4.1</i>
<i>Chocolate (azúcarado)</i>	<i>70</i>	<i>38.1</i>	<i>Judías Verdes</i>	<i>30</i>	<i>2.1</i>
<i>Sandía</i>	<i>70</i>	<i>5.6</i>	<i>Avellanas</i>	<i>25</i>	<i>2.5</i>
<i>Moniato (batata)</i>	<i>70</i>	<i>11.1</i>	<i>Anacardo</i>	<i>25</i>	<i>3.1</i>
<i>Mijo</i>	<i>70</i>	<i>51.1</i>	<i>Alcachofa</i>	<i>20</i>	<i>1.2</i>
<i>Piña</i>	<i>66</i>	<i>8.6</i>	<i>Almendra</i>	<i>15</i>	<i>1.9</i>
<i>Melón</i>	<i>65</i>	<i>5.2</i>	<i>Cacahuete</i>	<i>15</i>	<i>2.3</i>
<i>Mermelada y Miel®</i>	<i>65</i>	<i>45.5</i>	<i>Espárragos</i>	<i>15</i>	<i>0.6</i>
<i>Muesli (mix cereales)®</i>	<i>65</i>	<i>43.8</i>	<i>Nuez</i>	<i>15</i>	<i>2.1</i>
<i>Zumo Remolacha Roja</i>	<i>64</i>	<i>0.8</i>	<i>Aguacate</i>	<i>10</i>	<i>0.9</i>

Después de analizar los distintos tipos de carbohidratos y comprender cómo afectan a nuestro organismo, podemos extraer varias conclusiones relevantes:

En primer lugar, es fundamental evitar el abuso de carbohidratos. No es necesario ni recomendable consumirlos en cada una de las cuatro comidas del día. Diversos estudios han demostrado que un consumo excesivo y constante de carbohidratos, especialmente simples, puede favorecer el desarrollo de resistencia a la insulina, lo que a largo plazo puede derivar en diabetes tipo 2. Además, se asocia con otras patologías como obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos.

En segundo lugar, debemos priorizar el tipo de carbohidratos que consumimos según su absorción y efectos en nuestro organismo. Los carbohidratos simples, al absorberse rápidamente, generan picos bruscos de glucosa e insulina en sangre, lo que desestabiliza el metabolismo energético. Por el contrario, los carbohidratos complejos se absorben de forma lenta y sostenida, proporcionando energía más estable y duradera. Además, suelen conservar su valor nutricional, ya que no han sido refinados ni industrialmente procesados, donde les quitan la fibra, las vitaminas y los minerales esenciales, los hacen más adictivos.

Una forma práctica y sencilla de aplicar esto es reemplazando productos elaborados con harinas refinadas por aquellos hechos con harinas integrales, que conservan su estructura nutricional original. Por ejemplo, sustituir el pan blanco industrial por pan integral o germinado, o cambiar el arroz y la pasta tradicionales por sus versiones integrales.

No obstante, la mejor estrategia es optar por carbohidratos con bajo índice glucémico (IG) y baja carga glucémica (CG).

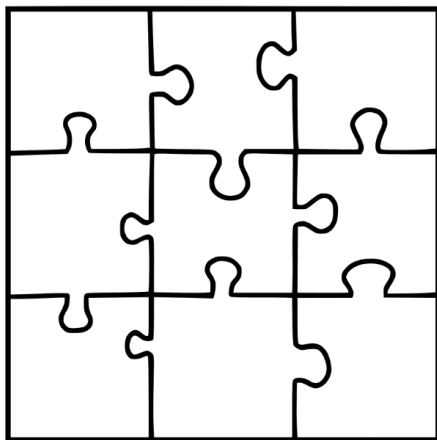
LAS PROTEÍNAS, SANADORAS DE NUESTRO CUERPO

Debemos entender que las proteínas son el principal material de construcción del cuerpo. Están presentes en los músculos, órganos, piel, cabello, uñas, así como en enzimas, hormonas y neurotransmisores. Prácticamente todas las funciones esenciales del organismo dependen, directa o indirectamente, de ellas.

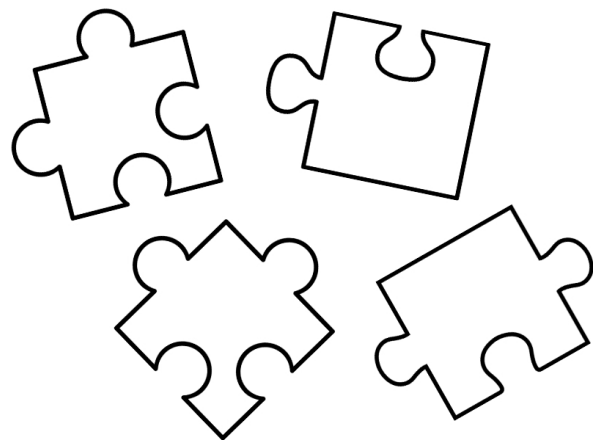
Una vez consumidas, todas las proteínas siguen el mismo proceso: son descompuestas durante la digestión en unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que el cuerpo utiliza para construir nuevas proteínas según sus necesidades.

Podemos imaginarlo como un puzzle: la proteína es el puzzle completo, y los aminoácidos son las piezas individuales. El cuerpo toma esas piezas y las reorganiza para formar las proteínas específicas que necesita en cada momento.

PROTEINA



AMINOÁCIDOS



Cada proteína está compuesta por una secuencia específica de aminoácidos, y dicha secuencia determina su estructura

y función dentro del organismo. Dependiendo del orden y la combinación de los aminoácidos, una proteína puede participar en la reparación de tejidos, en la producción de enzimas, hormonas, anticuerpos u otras funciones esenciales.

Por eso se utiliza la comparación con los puzzles: La colocación y el orden de las piezas importan y afectan al resultado final; lo mismo ocurre al formar una proteína. El proceso funciona de la siguiente manera: al consumir alimentos altos en proteínas, estas son digeridas en el intestino y descompuestas en sus aminoácidos individuales. Una vez absorbidos, el cuerpo utiliza esos aminoácidos como piezas para construir nuevas proteínas, cada una diseñada para cumplir una función concreta según las necesidades del momento.

En total, existen 20 aminoácidos diferentes, pero estos se dividen en 2 grandes grupos, los esenciales y los no esenciales; veamos en qué se diferencian y cómo podemos obtenerlos:

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Los aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo humano no puede sintetizar por sí mismo, es decir, no puede fabricarlos. Por ello, deben ser incorporados a través de la alimentación.

¿Quién produce originalmente estos aminoácidos esenciales?

Las plantas son los únicos seres vivos capaces de sintetizar y producir todos los aminoácidos esenciales a partir de compuestos inorgánicos; los animales obtienen estos aminoácidos al consumir plantas, y el ser humano, a su vez, puede adquirirlos tanto de alimentos de origen vegetal como animal, ya que ambos contienen los aminoácidos esenciales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

Los aminoácidos no esenciales son aquellos que el cuerpo humano puede sintetizar por sí mismo, es decir, puede fabricarlos internamente a partir de otros nutrientes. Por lo tanto, no es estrictamente necesario obtenerlos a través de la alimentación, aunque en una dieta equilibrada suelen estar presentes de forma natural. Esto no significa que no sean importantes, sino que el cuerpo tiene la capacidad de producirlos en las cantidades necesarias siempre que cuente con los recursos adecuados.

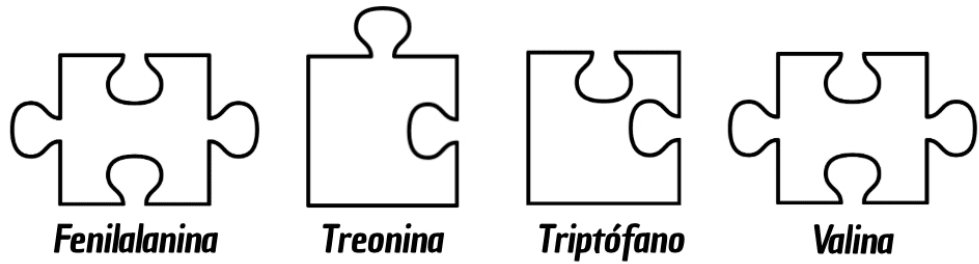
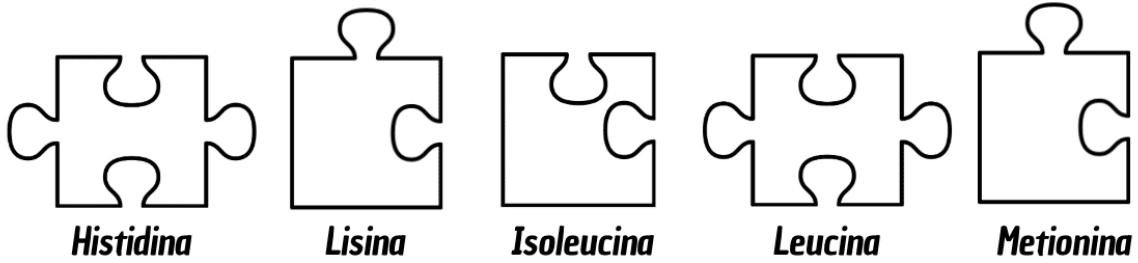
¿Qué es importante al ingerir alimentos altos en proteína?

Como hemos dicho antes, las proteínas se generan a partir de los 20 aminoácidos. Según cómo los combinemos y encadenemos, crearemos una proteína que tendrá una función específica en nuestro organismo. El problema viene cuando tenemos una dieta pobre en proteína y no obtenemos a diario los 9 aminoácidos esenciales. Si nos falta alguno de estos, el cuerpo no podrá crear ciertas proteínas que requieran de un aminoácido esencial concreto. Esto deriva en que nuestro cuerpo no se regenera ni funciona como es debido.

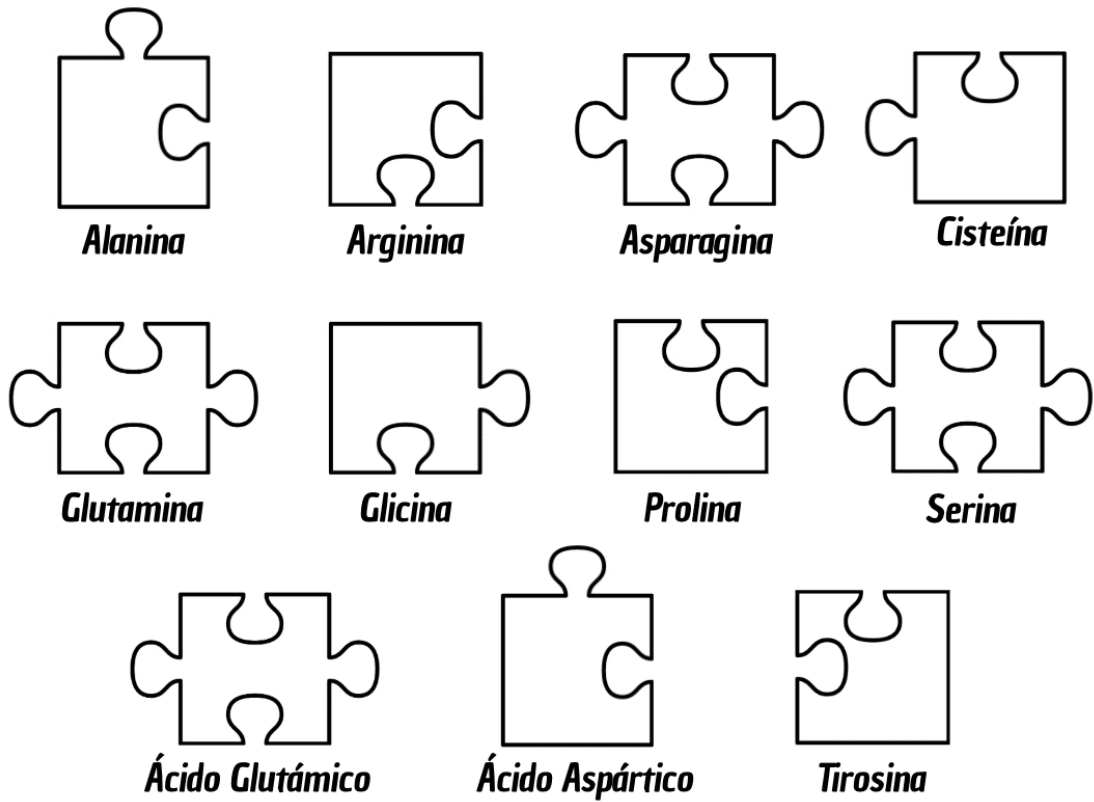
Imagínate un puzzle: si te faltan piezas, nunca podrás terminarlo; esas piezas no las puedes sustituir ni crear, ya que encajan concretamente en ese sitio; lo mismo ocurre con la proteína.

A continuación, los representaremos como piezas de un puzzle para ilustrar cómo cada uno es diferente del otro y cómo encajan entre sí para formar distintos tipos de proteína.

ESENCIALES



NO ESENCIALES



CALIDAD Y CANTIDAD DE LAS PROTEÍNAS

Ahora ya tenemos claro que debemos tener siempre los 20 aminoácidos existentes disponibles en nuestro cuerpo, para que nunca se vea interrumpida la creación de nuevas proteínas, ya que si esto ocurre, nuestro cuerpo no podrá ejercer muchas funciones vitales que nos mantienen sanos y en correcto funcionamiento.

Ahora lo más importante es saber qué alimentos debemos comer a diario para obtener estos 9 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no es capaz de producir por sí mismo. Debemos entender antes 3 valores importantes:

EL AMINOÁCIDO LIMITANTE

Cuando ingerimos un alimento con proteína, este no siempre contiene los 9 aminoácidos esenciales. El limitante se refiere a aquel que no está presente en el alimento o lo está en una medida muy baja, insuficiente para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo. Lo que deriva en la imposibilidad de generar ciertas proteínas nuevas, ya que limita su producción.

VALOR QUÍMICO

El valor químico es una medida que indica la calidad de una proteína, según si contiene los 9 aminoácidos esenciales y en la cantidad que los aporta. El patrón de referencia con el que se comparan todas las proteínas es el huevo, ya que contiene los 9 aminoácidos esenciales en cantidades abundantes y en proporciones equilibradas. HUEVO -----> 100 VQ

UTILIZACIÓN NETA DE LA PROTEÍNA

La UNP indica el porcentaje de proteína que el cuerpo realmente utiliza después de la digestión y absorción. Es una medida clave, no basta con consumir proteínas con un buen valor químico: si el cuerpo no es capaz de absorber y

aprovechar eficientemente esos aminoácidos, su utilidad se reduce. Por eso, no solo importa que una proteína contenga todos los aminoácidos esenciales, sino que estos puedan ser efectivamente utilizados por el organismo.

CANTIDAD DE PROTEINA EN CADA ALIMENTO

También es importante considerar cuántos gramos de proteína aporta un alimento por cada 100 gramos, ya que esto determina la cantidad que deberías consumir para alcanzar tus requerimientos diarios. En algunos casos, la cantidad necesaria puede resultar inviable debido a su baja densidad proteica.

ALIMENTO	LIMITANTE	VQ	UNP	Xg/100g
<i>HUEVO</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>100</i>	<i>94</i>	<i>12.5g</i>
<i>QUESOS</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>93</i>	<i>85</i>	<i>30g</i>
<i>POLLO</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>92</i>	<i>79</i>	<i>22g</i>
<i>TERNERA</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>88</i>	<i>76</i>	<i>26g</i>
<i>PESCADO</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>90</i>	<i>78</i>	<i>20g</i>
<i>TOFU</i>	<i>METIONINA</i>	<i>73</i>	<i>65</i>	<i>8g</i>
<i>LENTEJAS</i>	<i>METIONINA</i>	<i>68</i>	<i>52</i>	<i>9g</i>
<i>GARBANZOS</i>	<i>METIONINA</i>	<i>70</i>	<i>56</i>	<i>9g</i>
<i>QUINOA</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>82</i>	<i>75</i>	<i>14g</i>
<i>ARROZ</i>	<i>LISINA</i>	<i>64</i>	<i>63</i>	<i>6.5g</i>
<i>AVENA</i>	<i>LISINA</i>	<i>70</i>	<i>60</i>	<i>13g</i>
<i>SOJA</i>	<i>NINGUNO</i>	<i>94</i>	<i>91</i>	<i>36g</i>
<i>PAN</i>	<i>LISINA</i>	<i>65</i>	<i>50</i>	<i>8g</i>
<i>ALUBIAS</i>	<i>METIONINA</i>	<i>67</i>	<i>55</i>	<i>9g</i>
<i>ALMENDRAS</i>	<i>LISINA</i>	<i>62</i>	<i>48</i>	<i>21g</i>
<i>ESPINACAS</i>	<i>LISINA</i>	<i>40</i>	<i>30</i>	<i>3g</i>
<i>BRÓCOLI</i>	<i>LISINA</i>	<i>38</i>	<i>28</i>	<i>2.8g</i>
<i>MAÍZ</i>	<i>METIONINA</i>	<i>60</i>	<i>45</i>	<i>9.4g</i>
<i>CACAHUETE</i>	<i>LISINA</i>	<i>55</i>	<i>46</i>	<i>26g</i>

Después de analizar las proteínas y comprender cómo afectan a nuestro organismo, podemos extraer varias conclusiones:

En primer lugar, es necesario asegurarnos de consumir diariamente los 9 aminoácidos esenciales, ya que son indispensables para que nuestro cuerpo pueda llevar a cabo todas sus funciones vitales sin interrupciones.

En segundo lugar, podemos observar en la tabla que los alimentos con proteínas de mayor calidad son aquellos de origen animal, como el huevo, la carne, el pescado o el queso. Además, tienen la ventaja de contener pocos o ningún carbohidrato, lo que facilita un mejor control nutricional en cada comida, especialmente si buscamos limitar el consumo excesivo de hidratos de carbono.

En tercer lugar, existen alimentos vegetales con un perfil proteico completo, como la soja o la quinoa; es recomendable no basar toda la ingesta proteica exclusivamente en ellos. Esto se debe a que, a diferencia de las proteínas animales, estos alimentos vegetales contienen carbohidratos en cantidades considerables, lo que puede dificultar un correcto equilibrio nutricional.

En el caso de optar mayoritariamente por proteínas vegetales, es fundamental combinar correctamente los alimentos para obtener un perfil de aminoácidos completo. La mayoría de las fuentes vegetales tienen un aminoácido limitante, por lo que deben ser complementadas entre sí.

Esta es una forma óptima de cubrir las necesidades proteicas del organismo cuando no se dispone de otras opciones. Combinando en una misma comida dos alimentos con perfiles de aminoácidos incompletos pero complementarios, de esta manera podemos obtener los 9 aminoácidos esenciales que necesitamos a diario.

LAS GRASAS, UN ALIMENTO QUE HA SIDO DEMONIZADO

La grasa ha sido, durante décadas, el macronutriente más demonizado y menospreciado. Muchas personas siguen evitando los alimentos grasos por el temor de que consumir grasa se traduzca automáticamente en un aumento de peso o en problemas de salud. Sin embargo, esta creencia es errónea y simplista.

La realidad es que nuestro cuerpo necesita grasa para funcionar correctamente. El cerebro depende de los ácidos grasos para operar de forma óptima, y las membranas de nuestras células están parcialmente compuestas por grasa. Además, la grasa proporciona una fuente de energía más eficiente y duradera que los carbohidratos.

El problema en la sociedad actual no es la grasa en sí, sino el exceso de carbohidratos refinados en la dieta diaria.

Como el cuerpo prioriza el uso de carbohidratos como fuente inmediata de energía, la grasa ingerida se almacena y no se utiliza, lo que puede derivar en un aumento de peso con el tiempo.

Otro temor común asociado a la grasa es el colesterol, especialmente por su vinculación con problemas cardiovasculares. Pero es fundamental comprender que no todo el colesterol es igual. Existen dos tipos principales:

Colesterol LDL: Transporta colesterol hacia las células, cuando se oxida es malo, causa enfermedades cardiovasculares.

Colesterol HDL: Se encarga de recoger los excesos de colesterol LDL de las células y el acumulado en tus arterias.

Lo importante en relación al colesterol es su oxidación; el colesterol en sí no es malo. El problema aparece cuando ese LDL se oxida, dañando las paredes de las arterias al circular por ellas, lo que activa una respuesta defensiva del organismo, forma placas de ateroma (depósitos de grasa y

células inflamatorias); estas placas estrechan las arterias y reducen el flujo sanguíneo, lo que puede llevar a infartos o accidentes cerebrovasculares.

LAS GRASAS SATURADAS

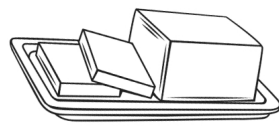
Las grasas saturadas se caracterizan por su gran estabilidad frente al calor, la luz y el oxígeno. Esto significa que no se oxidan fácilmente ni se degradan cuando se cocinan, lo que las convierte en una opción segura para la preparación de alimentos.

A diferencia de otras grasas más inestables, su estructura química permanece intacta durante la cocción, lo que reduce la formación de compuestos dañinos para la salud (colesterol LDL oxidado).

Lejos de ser perjudiciales en sí mismas, las grasas saturadas cumplen varias funciones esenciales en el cuerpo humano:

- Forman parte de las membranas celulares, dando protección.*
- Sirven como fuente de energía cuando no hay carbohidratos.*
- Participan en la producción de hormonas esenciales.*
- Ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K).*

El verdadero problema no es el consumo de grasa en sí, sino el tipo de grasa que se consume y las condiciones en las que se ingiere. Como ocurre con cualquier nutriente, su impacto en la salud depende de la calidad del alimento, la cantidad y la forma en que ha sido cocinado. A continuación, veremos algunos alimentos ricos en grasas saturadas que, lejos de ser perjudiciales, son una parte fundamental de nuestra alimentación.



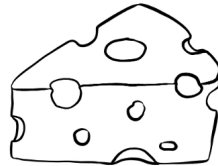
Mantequilla



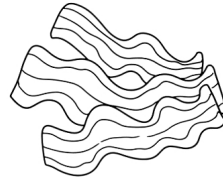
Ternera



Huevos



Queso



Cerdo



Leche Entera

LAS GRASAS INSATURADAS

Las grasas insaturadas se conocen como las grasas “saludables” por norma general, ya que contienen niveles altos de colesterol HDL que ayuda a eliminar el exceso de colesterol LDL oxidado, evitando así posibles obstrucciones en las arterias. Estas grasas tienen funciones importantes en nuestro organismo:

- Mejoran la salud del corazón y los vasos sanguíneos.*
- Regulan la inflamación en tu cuerpo.*
- Mejoran el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.*
- Contribuyen al correcto estado de la piel y del cabello.*

Un componente clave en nuestra salud cardiovascular son los ácidos grasos ***omega-3 y omega-6***, los cuales deben mantenerse en una proporción equilibrada, idealmente de 1:1.

Como el cuerpo no puede sintetizarlos por sí mismo, deben obtenerse a través de la alimentación, al igual que ocurre con los aminoácidos esenciales. Cuando este equilibrio se rompe y el consumo de omega-6 supera ampliamente al de omega-3, se favorece un estado de inflamación crónica en el organismo. Esta inflamación es uno de los principales factores que contribuyen a la formación de placa en las

arterias, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Actualmente, la mayoría de la población presenta una relación muy desequilibrada, que ronda valores de 1:20 o incluso 1:30, es decir, consumimos hasta veinte o treinta veces más omega-6 del que deberíamos. Esto se debe en gran parte al alto consumo de productos ultraprocesados elaborados con aceites vegetales refinados (maíz, girasol o soja) que son ricos en omega-6. Estos aceites son ampliamente utilizados por la industria alimentaria debido a su bajo coste y larga vida útil.

A esto se suma el escaso consumo de alimentos ricos en omega-3, como el pescado azul (salmón, sardinas, caballa) o las semillas (chía, lino, cáñamo). Como resultado, esta descompensación favorece los procesos inflamatorios y alteraciones metabólicas.

Es importante entender que muchos de los aceites comúnmente utilizados para cocinar, como los de girasol, maíz, palma o soja, son ricos en omega-6 y pertenecen a la familia de las grasas insaturadas; estas tienen una gran sensibilidad al calor, la luz y el oxígeno. Cuando se utilizan para cocinar a altas temperaturas, especialmente en frituras o cuando se reutilizan varias veces, estos aceites se oxidan con facilidad, lo que altera su estructura química y genera compuestos nocivos para el organismo.

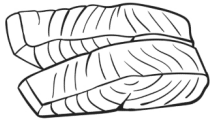
Por esta razón, es recomendable evitar el consumo de alimentos fritos, ya que al calentar estos aceites de forma agresiva, se destruye y cambia su estructura, transformándose así en sustancias perjudiciales que oxidan el colesterol LDL.

Cabe destacar que el colesterol LDL no es dañino por sí solo; es al oxidarse que se vuelve perjudicial, ya que contribuye a la formación de placa en las arterias, aumentando el riesgo cardiovascular. Además, los alimentos fritos suelen ir de la mano con carbohidratos de pésima calidad, como las

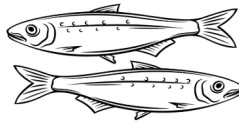
patatas fritas o los rebozados con harinas refinadas, lo que agrava aún más su impacto negativo sobre la salud.

Alimentos con grasas insaturadas ricas en omega 3

Estos son los alimentos que debemos priorizar a la hora de ingerir grasas insaturadas, ya que contienen colesterol HDL y omega-3.



Salmón



Sardinas



Anchoas



Semillas de Chía



Atún



Semillas de Lino

LAS GRASAS TRANS

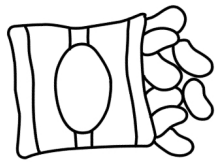
Las grasas trans son básicamente un tipo de grasa insaturada que ha sido químicamente alterada para que sea más estable y sólida a temperatura ambiente. Se crean principalmente a través de un proceso industrial llamado hidrogenación, en el que se añaden átomos de hidrógeno a los aceites vegetales líquidos para hacerlos más sólidos. Básicamente, son los aceites vegetales procesados de los que hemos hablado antes, con los que se fríen muchos alimentos y están presentes en todos los alimentos ultraprocesados que gran parte de la población consume a diario: bollería industrial, cereales industriales, margarinas, patatas de bolsa, galletas, etc. Estos alimentos consumidos diariamente durante un largo periodo de tiempo tienen varios efectos negativos en tu organismo:

- Aumentan la probabilidad de tener colesterol LDL oxidado.*
- Disminuyen el colesterol HDL, encargado de regular el LDL.*

- Promueven la inflamación crónica.
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Alimentos que contienen aceites Trans o Hidrogenados

Estos son los alimentos que debemos evitar a toda costa. Contienen aceites trans y siempre van acompañados de carbo-hidratos simples y refinados, algo nefasto para tu organismo.



Patats Chips



Margarina



Cereales



Galletas



Bolleria



Pasteles

LA DEMONIZACIÓN DE LAS GRASAS

Durante décadas, se asoció el consumo de grasas con las enfermedades cardiovasculares, una creencia alimentada por estudios que, con el tiempo, se ha demostrado que fueron influenciados y manipulados por la industria azucarera. Su objetivo era claro: desviar la atención hacia las grasas y así promover el consumo de carbohidratos refinados y productos ultraprocesados.

Hoy en día, gracias a la investigación científica más rigurosa, sabemos que el impacto de las grasas en la salud depende del contexto general de la dieta, del estilo de vida (activo o sedentario) y sobre todo de la fuente de esas grasas. No es lo mismo obtener la mayor parte de tus grasas de comida rápida ultraprocesada que hacerlo de alimentos naturales y mínimamente procesados como el aceite de oliva virgen extra, la carne de animales alimentados con pasto o un queso curado.

Muchos de los estudios que demonizaban las grasas ya han sido desmentidos o cuestionados seriamente. Como mencionamos al inicio de este capítulo, la industria alimentaria moderna es un engranaje económico que busca maximizar beneficios, y para ello necesita consumidores recurrentes, incluso dependientes. Por eso, no le interesa que las personas vean la grasa como una fuente de energía principal: si la grasa sacia más y es más eficiente, la gente consumiría menos y con menos frecuencia. Eso va en contra de su modelo de negocio.

Debemos recordar que la grasa es el doble de eficiente que los carbohidratos como fuente de energía; veamos un ejemplo:

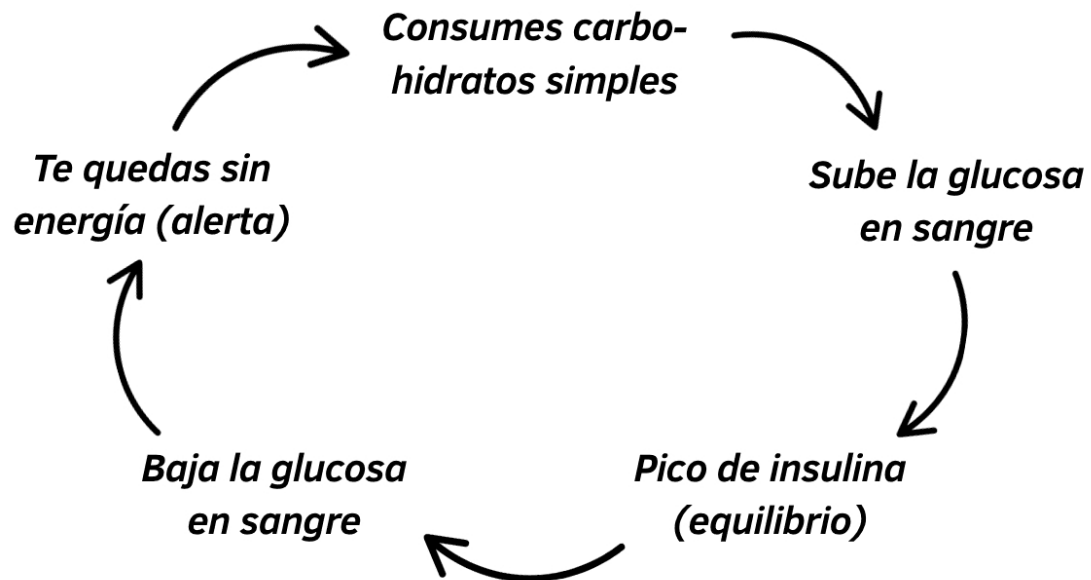
10 gramos de grasa proporcionan 90 kcal.

10 gramos de carbohidrato aportan solo 40 kcal.

Cuando basas tu dieta en carbohidratos y evitas las grasas por miedo, estás obligando a tu cuerpo a depender de una fuente de energía fugaz. Como resultado, necesitarás comer cada pocas horas para mantener tus niveles de energía. Esto genera un patrón de alimentación constante que favorece los picos de glucosa e insulina, con el riesgo a largo plazo de desarrollar resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Todo esto, paradójicamente, es beneficioso para la industria alimentaria. Una persona que necesita consumir carbohidratos constantemente es un consumidor habitual, dependiente y muy fácil de fidelizar, esa persona desarrolla una adicción.

En cambio, una alimentación rica en grasas saludables te sacia por más tiempo, reduce los picos de glucosa, regula el apetito y te ayuda a evitar los antojos y la necesidad constante de comer. Además, la producción de alimentos naturales y ricos en grasas de calidad como el aceite de oliva virgen extra, el queso curado o la carne de calidad es más costosa y menos rentable para las grandes industrias que la producción masiva de harinas, azúcares y aceites refinados. Por eso, recuperar el valor de las grasas naturales y comprender su papel en nuestra salud es también un acto de conciencia y de libertad alimentaria.

EL BUCLE QUE QUIEREN QUE SIGAS



NUTRICIÓN Y EVOLUCIÓN, COMO HEMOS SIDO MOLDEADOS

Si analizamos qué alimentos son realmente saludables para nuestro cuerpo, especialmente después de haber comprendido en profundidad los tres grandes grupos de macronutrientes, podemos identificar un patrón claro que conecta a todos los alimentos perjudiciales para la salud: la intervención del ser humano en su producción; envenenamos todo lo que tocamos.

Cuanto más ha sido modificado, procesado o alterado un alimento por el ser humano, mayor es su potencial nocivo para el organismo. Aunque esta afirmación pueda sonar conspirativa o exagerada a primera vista, basta con observar que todos los alimentos que dañan nuestra salud tienen algo en común: no provienen directamente de la naturaleza, sino que han pasado por numerosos procesos industriales antes de llegar a nuestro plato. Veamos a continuación dos ejemplos con comida cotidiana:

El pan blanco o la pasta blanca: El proceso comienza con el trigo, del cual se extrae la harina. Esta es refinada, eliminando componentes esenciales como la fibra, las vitaminas y los minerales. Este refinamiento mejora su conservación y lo hace más adictivo, ya que el resultado final es prácticamente glucosa pura. Después, se mezclan con aceites refinados y aditivos químicos que prolongan su vida útil. El único componente natural era la espiga de trigo; el producto final, en cambio, es completamente artificial y carente de valor nutricional.

Un buen filete de ternera alimentada con pasto: Este alimento proviene directamente de un animal que se ha nutrido de la naturaleza. La única intervención humana

consiste en el sacrificio del animal, sin alterar su composición natural. En este caso, el ser humano no transforma ni fabrica el alimento, simplemente lo consume en su estado original y natural.

Te invito a que apuntes aquello que comes a diario; analiza la procedencia de esos alimentos. ¿Son artificiales o naturales?

¿A dónde quiero llegar con todo esto?

La clave para comer sano es más sencilla de lo que parece: una vez que comprendemos el porqué de las cosas y reconocemos los patrones, entendemos que debemos priorizar alimentos naturales, mínimamente procesados, que no hayan sido fabricados ni alterados de forma industrial. En otras palabras, debemos volver a alimentarnos como lo hacían nuestros ancestros: de la tierra, de los animales y de los productos que nos ofrece la naturaleza, sin filtros ni manipulaciones, con una intervención humana mínima.

El ser humano primitivo mantenía una alimentación rica en grasas y proteínas. Era un cazador-recolector nómada que se nutría casi exclusivamente de los animales que cazaba y de los vegetales que encontraba en sus desplazamientos. Durante la mayor parte de la prehistoria, nuestra especie vivió en constante movimiento, siguiendo a los animales y adaptándose al entorno natural.

Hace aproximadamente 10.000 años, con la llegada del Neolítico, se produjo un cambio decisivo: el ser humano comenzó a abandonar el nomadismo al descubrir los beneficios del sedentarismo. Esto le permitió cultivar cereales como el trigo y criar ganado, asegurando una fuente de alimento más estable. Esta transformación dio paso al desarrollo de nuevas estructuras sociales, económicas y culturales, ya que por primera vez no era

necesario dedicar toda la energía diaria a conseguir alimento.

Sin embargo, este avance también supuso un punto de inflexión en nuestra alimentación. La dieta, que hasta entonces había estado basada en carne, vísceras, tuétano y grasa animal, se modificó drásticamente con la inclusión masiva de cereales y otros carbohidratos. El ser humano pasó en poco tiempo de una dieta predominantemente carnívora a una alimentación basada en vegetales y granos. Aunque esta transición permitió el crecimiento de las civilizaciones, también trajo consigo un cambio radical para un organismo que había evolucionado durante millones de años en base a un estilo de vida nómada y una dieta.

Alta en proteínas y grasas. Desde entonces, la tendencia no ha hecho más que intensificarse: hoy en día, la mayoría de las personas consumen carbohidratos varias veces al día, dejando en segundo plano las fuentes de grasa y proteína animal que históricamente habían sido la base de nuestra nutrición. Esta desconexión entre nuestra biología evolutiva y nuestros hábitos alimentarios actuales podría explicar, en parte, la creciente prevalencia de enfermedades crónicas y metabólicas.

El cuerpo humano aún no ha tenido el tiempo suficiente para adaptarse plenamente a una dieta centrada en carbohidratos. La evolución es un proceso lento, y mientras no se produzca esa adaptación, seguiremos enfrentándonos a los efectos negativos de una alimentación desalineada con nuestra naturaleza.

Pongamos un ejemplo claro y difícil de rebatir: la naturaleza es sabia. ¿Qué composición nutricional tienen la leche de vaca, la leche materna humana o los huevos? Todos estos alimentos han sido diseñados por la naturaleza para nutrir a las crías en sus primeras etapas de vida, asegurando su desarrollo, fortaleza y supervivencia hasta alcanzar la edad adulta.

Curiosamente, estos tres alimentos comparten una característica fundamental: están compuestos principalmente por proteínas y grasas, además de aportar una valiosa cantidad de vitaminas y minerales esenciales. En cambio, no presentan un contenido elevado de carbohidratos ni azúcares, y mucho menos contienen ingredientes procesados, tan comunes en la dieta moderna. Esto nos lleva a una reflexión inevitable:

¿Es la madre naturaleza la que está equivocada al diseñar estos alimentos para las crías sin una base de carbohidratos y azúcares?

¿O es nuestra sociedad actual la que ha perdido el rumbo, consumiendo carbohidratos y productos ultraprocesados de forma excesiva, sin considerar las consecuencias a largo plazo?

Durante 3.990.000 años, la especie humana ha evolucionado siguiendo un patrón alimenticio basado en la caza y la recolección de frutas y verduras de temporada. No fue hasta hace apenas 10.000 años, con la finalización de la época nómada y la llegada de la época del sedentarismo, que empezamos con la agricultura; eso originó que los carbohidratos comenzaran a ocupar un lugar central como fuente principal de energía y base de nuestra alimentación.

Ante esta realidad histórica, cabe hacerse un par de preguntas:

¿Crees que tu cuerpo ya está completamente adaptado a la dieta del mundo moderno?

¿O crees que todavía nos quedan millones de años de evolución para que esto ocurra?

Me gustaría que saques tus propias conclusiones sobre este tema, ya que es una realidad que muchas personas no asumen o prefieren no creer. Yo simplemente te he

compartido una perspectiva que transformó por completo mi manera de entender la alimentación.

EL AYUNO, OBLIGACIÓN ANCESTRAL Y PRÁCTICA MODERNA

El ayuno es el acto voluntario de abstenerse total o parcialmente de consumir alimentos durante un período de tiempo concreto.

El ayuno es una práctica que, aunque en los últimos años ha ganado popularidad como método para perder peso, dista mucho de ser una moda moderna; de hecho, es todo lo contrario.

El ayuno ha sido un pilar fundamental en la evolución del ser humano, moldeando la forma en que nuestro cuerpo responde y gestiona la energía proveniente de los alimentos.

En la actualidad, ayunar es una elección voluntaria: lo hacemos por decisión propia o por curiosidad, buscando experimentar sus posibles beneficios. Sin embargo, para nuestros antepasados era una necesidad. Durante la era nómada, podían pasar días sin cazar o recolectar alimento, lo que implicaba ayunos frecuentes forzados. Por esta razón, el cuerpo humano desarrolló la capacidad de almacenar grasa como reserva energética, asegurando la supervivencia durante los periodos de escasez.

Nuestros genes y metabolismo han sido esculpidos a lo largo de miles de años bajo esta lógica de alternancia entre abundancia y escasez. Hoy en día, vivimos en una sociedad de abundancia constante, donde la comida está disponible en cualquier momento y, en muchos casos, se consume en exceso. Esto rompe con el equilibrio natural para el cual nuestro cuerpo fue diseñado.

Por este motivo, el ayuno puede ser una herramienta eficaz para restablecer el control sobre el apetito, mejorar la sensibilidad metabólica y recuperar un ritmo más acorde con nuestra biología ancestral. Nuestro cuerpo está

perfectamente adaptado al ayuno, porque ha sido una parte integral de nuestra evolución.

A continuación, exploraremos los diferentes tipos de ayuno, señalando cuáles son los más recomendables para empezar y cuáles son para personas con más experiencia en esta práctica.

AYUNO 12/12

Ideal para personas novatas que nunca han ayunado, fácil de incorporar con 0 esfuerzo. Muchas personas lo hacen sin darse cuenta, simplemente desayunan tarde y cenan temprano.

AYUNO 14/10

Ideal para personas que quieren dar un paso extra, el anterior ayuno ya se les hace fácil y no notan beneficios sustanciales.

AYUNO 16/8

Este ayuno es el **“sweet spot”**, es sostenible a largo plazo, efectivo para la pérdida de grasa y mejora la sensibilidad a la insulina. Ingieres menos calorías y controlas tu apetito.

AYUNO 20/4

Para realizar este ayuno debes tener conocimientos profundos, ya que ingieres en un corto plazo de tiempo todos los nutrientes que necesita tu cuerpo a diario.

AYUNO 24H

Básicamente, solo comes una vez al día; es una práctica avanzada, recomendable hacerlo con ayuda de un profesional, ya que podrías tener problemas si no sabes cómo cubrir tus requerimientos nutricionales diarios.

AYUNO 48H

No son sostenibles a largo plazo, ya que están pensados para realizarse en días concretos y con poca frecuencia. Su objetivo principal es reiniciar el metabolismo corporal mediante procesos como “la autofagia”.

LA HIDRATACIÓN, SOLO OCURRE CON LOS ELECTROLITOS

Nuestro cuerpo está compuesto aproximadamente en un 60% por agua, y no es casualidad que se diga que “el agua es vida”. De hecho, el organismo humano puede sobrevivir entre 40 y 60 días sin ingerir alimentos, pero solo entre 3 y 5 días sin consumir agua.

El agua es fundamental para todas las funciones vitales del cuerpo: regula la temperatura, transporta nutrientes, elimina desechos y es esencial para el correcto funcionamiento de cada célula, órgano y sistema. Los alimentos también son vitales, pero en su caso contamos con reservas en forma de grasa corporal, que podemos utilizar como fuente de energía en situaciones de escasez. En cambio, el cuerpo no puede almacenar agua; no existe una reserva hídrica.

Por esta razón, una hidratación deficiente representa un riesgo importante para la salud: el margen de error es mínimo. No mantener una ingesta adecuada de agua puede comprometer rápidamente funciones esenciales del organismo. Hidratarse bien no es opcional, es una necesidad diaria y prioritaria.

Pero no se trata simplemente de beber agua y dar por solucionado el problema; es fundamental comprender la diferencia entre beber agua e hidratarse. A menudo, muchas personas piensan que ambos conceptos significan lo mismo, pero a continuación veremos cuáles son sus principales diferencias y por qué es importante entender que la hidratación es la clave.

¿Que significa Hidratarse?

Cuando hablamos de hidratación, no nos referimos únicamente a la simple ingesta de agua, sino al consumo de agua con un adecuado contenido de minerales, conocidos

técnicamente como electrolitos en el contexto de la hidratación.

El agua por sí sola no es suficiente para que el organismo funcione correctamente; los electrolitos son componentes esenciales que permiten que múltiples funciones vitales como la contracción muscular o la transmisión nerviosa ocurran.

¿Cuales son los principales y más importantes electrolitos?

Sodio - Potasio - Calcio - Magnesio - Cloruro - Fosfato

Estos son algunos de los minerales esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Tienen la capacidad de actuar como electrolitos, lo que significa que pueden transportar electricidad al tener una carga eléctrica. Esta propiedad les permite actuar como “mensajeros” dentro del organismo, enviando señales, por ejemplo, a los músculos para que se contraigan o se relajen.

Por esta razón, los electrolitos son fundamentales. Cada uno cumple una función específica: algunos regulan la contracción y relajación muscular, otros facilitan la transmisión de impulsos eléctricos entre neuronas y otros se encargan de mantener el equilibrio del pH en la sangre y los fluidos digestivos, entre muchas otras tareas.

Estos minerales tienen una vida útil corta en el cuerpo, aproximadamente entre 3 y 5 días, por lo que deben reponerse de forma constante. Esta es una de las razones por las que el cuerpo no puede sobrevivir más de unos pocos días sin agua: al perder electrolitos, comienzan a fallar múltiples funciones vitales de forma simultánea.

Además, existen diversos factores que aceleran la pérdida de electrolitos, como la sudoración excesiva por calor o ejercicio intenso, los vómitos, la diarrea o el consumo de diuréticos (que aumentan la eliminación de líquidos a través de la orina).

Para compensar esta pérdida inesperada de electrolitos, solemos recurrir al consumo de agua. Sin embargo, aquí es

donde puede surgir un problema importante: si bebemos agua de mineralización débil, estaremos rehidratando el cuerpo sin reponer los minerales esenciales que se han perdido.

Esto provoca un desequilibrio electrolítico aún mayor, ya que el agua ingerida reemplaza la que se pierde por sudoración u orina, pero al carecer de minerales (electrolitos), el organismo no puede llevar a cabo correctamente las funciones vitales que lo mantienen en equilibrio y funcionamiento óptimo. Por ello, es fundamental una hidratación adecuada cada día, no solo a través del consumo de agua, sino también asegurando una ingesta suficiente de minerales esenciales.

Cosas que implementar a diario para hidratarse correctamente:

Justo al despertar, es fundamental priorizar la hidratación, ya que el cuerpo ha pasado varias horas sin recibir agua. Lo más habitual es comenzar el día con una taza de café, pero esto no es lo más adecuado, ya que el café actúa como un diurético natural: estimula la eliminación de líquidos a través de la orina y, además, no aporta electrolitos.

Mi recomendación es comenzar la mañana con un vaso de agua, preferiblemente que no sea de mineralización débil. A esta agua puedes añadirle jugo de limón natural y una pizca de sal marina. Esta combinación te aportará algunos de los electrolitos más importantes para el funcionamiento del organismo y te ayudará a rehidratarte de manera efectiva tras el ayuno nocturno.

Es primordial tener en cuenta que estos minerales esenciales no solo se encuentran en el agua, sino también en muchos alimentos sólidos que consumimos a diario, especialmente en verduras, hortalizas y frutas. Por eso, mantener una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para asegurar un buen aporte de electrolitos,

evitando el consumo de productos ultraprocesados o carentes de valor nutricional.

Evitar el consumo habitual de agua embotellada de mineralización débil, con el tiempo puede contribuir al desarrollo de una deficiencia crónica de electrolitos en el organismo.

MITOS DE LA NUTRICIÓN

Ha llegado el momento de desmontar algunos de los mitos más comunes sobre la nutrición. Seguramente has escuchado más de uno e incluso puede que tú mismo hayas creído en ellos durante años sin cuestionarlos.

Pero lo que parece lógico o popular no siempre es cierto, y entender la verdad detrás de estos mitos puede marcar la diferencia en las decisiones que tomarás en tu alimentación.

1. “El desayuno es la comida más importante”

No hay evidencia científica de que saltarse el desayuno sea malo. Lo importante es la calidad y cantidad total de alimentos consumidos en el día; de hecho, el desayuno típico de cereales a las 8 de la mañana es totalmente innecesario. Lo evolutivamente correcto es ayunar por la mañana; por eso se llama “des-ayuno”, porque rompemos con el ayuno que estamos realizando.

2. “Los carbohidratos engordan”

Los carbohidratos son la principal fuente de energía en nuestra sociedad actual. El exceso calórico es lo que provoca aumento de peso; lo importante es que la fórmula esté equilibrada. Para mantener tu peso ideal, debes comer las mismas calorías que quemas. Los carbohidratos no engordan por sí solos, pero su consumo excesivo sí lo hace, ya que son muy calóricos y generan dependencia; por eso se tienen que mantener a raya.

3. “Comer de noche engorda más”

Lo que importa es el balance calórico diario. El cuerpo no almacena más grasa solo por la hora en que comes. El problema es que cuando te entran antojos nocturnos, suelen ser de comida basura y alta en azúcares, por eso la mayoría decimos que comer de noche engorda más, pero esto lo hace comer mal y sin control.

4. “El azúcar moreno o la miel son sanos”

Aunque contienen algo más de minerales, el efecto metabólico es prácticamente igual al del azúcar refinado. Siguen siendo productos que generan picos glucémicos y de insulina, algo que no es bueno para tu cuerpo. No pasa nada por comer puntualmente estos alimentos, pero su abuso es nefasto.

5. “Las grasas son malas para tu cuerpo”

Las grasas saludables como el aguacate, frutos secos, aceite de oliva o el pescado azul son esenciales para el cerebro, hormonas y energía. Lo dañino son las grasas trans y ultraprocesadas.

6. “Los productos light son saludables”

Muchos contienen menos grasa, pero más azúcar o aditivos para compensar el sabor. No siempre son mejores opciones; de hecho, muchas veces son productos más procesados que los que contienen grasas o azúcares naturales. Las empresas saben que la etiqueta “light” o “diet” vende mucho, y te hacen creer que su producto es muy bueno para ti cuando realmente no lo es.

7. “Come proteína solo si quieres músculo”

Las proteínas son fundamentales para la reparación de tejidos, la inmunidad y el funcionamiento del organismo, no solo para deportistas o culturistas. Muchas personas ignoran la importancia de ingerir una generosa cantidad y calidad de proteína diaria.

8. “Los alimentos sin gluten son mejores y más sanos”

Solo son necesarios para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten. Para los demás, no hay beneficios y suelen generar picos de glucosa e insulina más altos debido a su refinamiento extremo. Como la harina de patata o de arroz, usadas la mayoría de veces.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO, EL CUARTO PILAR

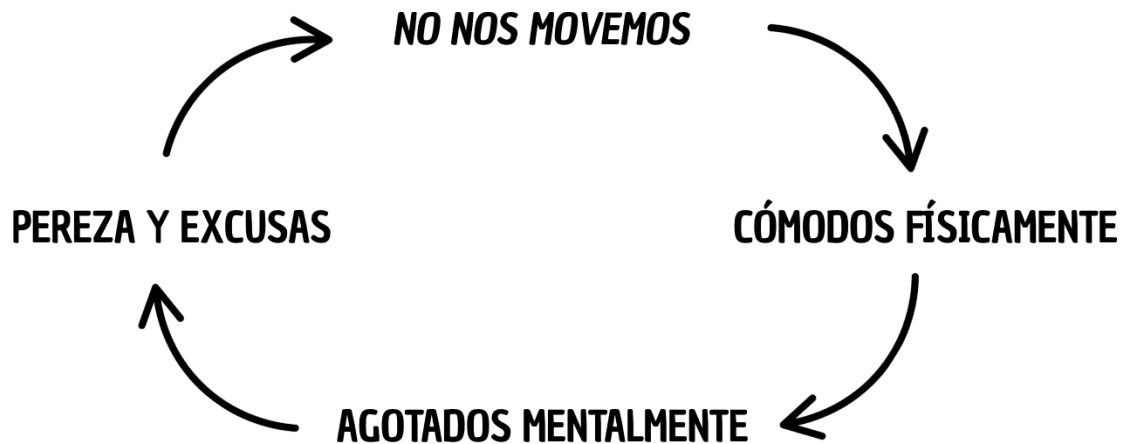
En la sociedad actual, el ejercicio ha pasado a un segundo plano. Y no me refiero únicamente a actividades exigentes como el crossfit o el gimnasio, sino a algo mucho más básico y natural: caminar, mover el cuerpo, mantener una vida activa.

Solo hace falta observar cómo son la mayoría de empleos hoy en día; pasamos cerca de ocho horas sentados frente a una pantalla o realizando tareas repetitivas con escaso movimiento físico. Hablamos de trabajos en fábricas, supermercados, tiendas, oficinas, despachos jurídicos, diseño o atención al cliente, entre muchos otros. Todos ellos tienen algo en común: son sedentarios y requieren de un mínimo esfuerzo físico, incluso de ninguno.

Sin embargo, a nivel mental, emocional y psicológico, suelen implicar un desgaste considerable. El estrés, la carga de trabajo y, en muchos casos, la insatisfacción con lo que hacemos a diario contribuyen a un agotamiento generalizado.

Esto nos arrastra a un círculo vicioso: al no mover el cuerpo, caemos en una rutina de comodidad y resistencia al cambio. Al terminar la jornada estamos mentalmente agotados, sin energía ni motivación. La pereza y las excusas se apoderan de nosotros y, como resultado, evitamos cualquier tipo de esfuerzo físico.

"EL CÍRCULO VICIOSO DEL SEDENTARISMO"



No se trata solo de que la mayoría de los trabajos actuales sean sedentarios; también influye profundamente la forma en que hemos sido educados desde pequeños. El sistema educativo tradicional sigue un modelo muy similar al laboral: pasar alrededor de ocho horas al día sentados, mirando una pizarra, un libro o una pantalla.

No se trata de cuestionar la importancia de la educación; por supuesto que es fundamental aprender, pero sí de señalar que el movimiento y el cuidado del cuerpo han sido históricamente relegados a un segundo plano.

En el mejor de los casos, los colegios ofrecen dos horas de educación física a la semana, lo cual es claramente insuficiente si lo comparamos con las decenas de horas en las que los niños se ven obligados a estar sentados y quietos.

La infancia es la etapa en la que más aprendemos y en la que el cerebro se encuentra en pleno desarrollo. Por eso, resulta especialmente perjudicial que desde tan temprana edad se nos moldee con hábitos poco saludables que nos acompañan durante toda la vida. Actualmente, en España,

el 40% de los niños y adolescentes presentan sobrepeso u obesidad, una cifra alarmante que refleja la urgencia de revisar el entorno educativo, familiar y social en el que se forman las nuevas generaciones.

Desde que nacemos hasta que nos convertimos en adultos y empezamos a trabajar, el sistema nos empuja hacia el sedentarismo y nos aleja de nuestra verdadera naturaleza. El cuerpo humano está diseñado para moverse, para ser utilizado, para estar activo. Y cuando lo privamos de esa necesidad básica, nuestra salud física y mental se deteriora alarmantemente.

"Aquellos que piensan que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad."

Imagina lo siguiente: tienes un coche que compraste para desplazarte, ya sea para ir al trabajo, al supermercado o simplemente para moverte con libertad. Lo adquiriste con un propósito: usar sus funciones y beneficiarte de lo que te ofrece.

Ahora piensa...

¿Tendría sentido tenerlo guardado toda la vida en el garaje?

Acumulando polvo, afectado por la humedad, con las piezas oxidadas, la batería descargada y los neumáticos desinflados.

Ese coche estaría completamente deteriorado. Eso sí, cómodo ha estado, porque nunca ha tenido que esforzarse, ni hacer nada. Pues exactamente eso es lo que ocurre con tu cuerpo.

Está diseñado para moverse, para estar activo, para ser usado. Pero muchas veces elegimos lo más cómodo: el sedentarismo. Y aunque esa comodidad pueda parecer inofensiva a corto plazo, con el tiempo cobra factura. El cuerpo, como el coche, se deteriora por falta de uso, y eso

afecta no solo a tu salud física, sino también a tu energía, tu mente y tu calidad de vida.

EL CAMBIO MENTAL QUE NECESITAS, CAMBIA TU VISIÓN

El problema principal que muchas personas tienen con el ejercicio es que lo viven desde una perspectiva equivocada: lo ven como una obligación, como un castigo. Escucha estas frases típicas:

“Ir al gimnasio es un suplicio, lo odio”

“Después de comerme este pastel, tendré que correr 10 km”

“No tengo tiempo para hacer deporte, ya sufro en el trabajo”

Seguramente tú mismo hayas dicho algo parecido alguna vez. Incluso puede que esa sea tu visión actual del ejercicio y del movimiento en general. Déjame decirte, amigo mío, que esa forma de verlo es justamente lo que te está limitando y favoreciendo que caigas en uno de los hábitos más perjudiciales para tu salud, **el sedentarismo**.

Ahora mismo, para ti el ejercicio es una obligación, una carga que nace de la culpa tras un capricho alimenticio, de tener “unos kilos de más” o de la comparación constante con otras personas que ves en redes sociales. Y eso hace que lo vivas como un castigo.

Este enfoque solo genera rechazo, frustración y abandono. Lo que debemos lograr es cambiar ese patrón mental. Que veas el ejercicio como una actividad indispensable más de tu vida, como lo es comer, dormir o socializar. Acciones que realizas por inercia; ni siquiera te lo cuestionas porque ya forman parte de tu persona.

El deporte debe convertirse en algo que te apetezca hacer, que te haga sentir bien mientras lo practicas, y que forme parte de tu día a día de manera natural. Solo así se

transformará en un hábito sólido, inquebrantable y sostenible en el largo plazo.

Para conseguirlo, es fundamental conocer los distintos tipos de ejercicio que existen, porque no todos disfrutan del gimnasio o del running, y eso está bien. Muchas veces pensamos que la única forma de mejorar físicamente es “machacarse” en el gym o convertirse en maratoniana. Pero no es así.

El cuerpo no entiende de deportes, entiende de estímulos. Lo único que importa es el esfuerzo al que lo sometes y cómo lo haces adaptado a ti. Ese estímulo se puede lograr de mil maneras. Por eso, es clave que encuentres “tu deporte”: aquel que disfrutes, que te haga sentir cómoda, que te conecte con personas que te motiven, te inspiren y con el que te sientas orgullosa de ti misma cada vez que lo practiques.

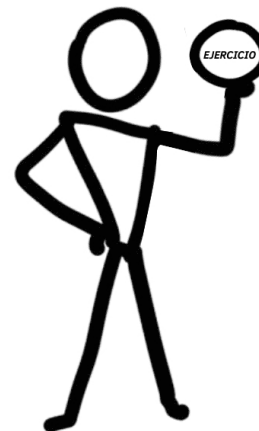
A continuación, veremos los distintos tipos de deportes, los beneficios de cada uno y cómo afectan positivamente a tu cuerpo y mente. Porque el movimiento no es un castigo, es un regalo que nos ha otorgado la vida; solo necesitas descubrirlo por ti mismo.

“Todo gran cambio empieza en tu mente”

“EL EJERCICIO HASTA HOY”



“EL EJERCICIO A PARTIR DE HOY”



Estos son los 9 principales tipos de entrenamiento físico:

Entrenamiento de Fuerza (anaeróbico)

Entrenamiento Cardiovascular (aeróbico)

Entrenamiento HIIT (Intervalos de Alta Intensidad)

Entrenamiento de Flexibilidad y Movilidad

Entrenamiento Funcional

Entrenamiento Mente-Cuerpo

Entrenamiento de Potencia

Entrenamiento de Equilibrio y Coordinación

Entrenamiento de Velocidad

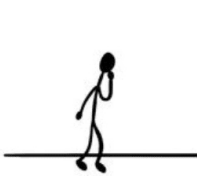
Algunos son más generales y otros bastante específicos. No necesitas practicarlos todos ni sentirte mal por no abarcar cada disciplina.

Como mencionamos anteriormente, lo más importante es encontrar una actividad que disfrutes y que se adapte a tu estilo de vida. Sin embargo, antes de escoger, es fundamental entender que hay 3 tipos de entrenamiento que son esenciales para tu salud y bienestar a largo plazo: la fuerza, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad/movilidad.

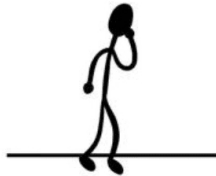
Estos tres pilares no deberían ignorarse ni dejarse de lado, ya que cubren las necesidades básicas del cuerpo humano para mantenerse funcional, fuerte, resistente y libre de lesiones. Los demás tipos de entrenamiento, como la potencia, la velocidad o la coordinación, son mucho más específicos. Están orientados a la mejora de habilidades concretas con fines deportivos o profesionales. Por ejemplo, un velocista entrenará velocidad y potencia; un atleta de parkour o un bailarín de breakdance trabajará especialmente el equilibrio y la coordinación.

Eso no significa que estos entrenamientos no sean útiles, pero no son necesarios para gozar de buena salud a largo plazo. Son técnicas avanzadas enfocadas en la excelencia dentro de una disciplina concreta. A continuación, vamos a explorar en detalle los tres entrenamientos fundamentales para una vida sana y activa, entendiendo qué efectos tienen en tu cuerpo y qué beneficios te aportarán al incorporarlos en tu estilo de vida.

“No te pases toda tu vida esperando el momento perfecto, empieza ahora”



“Aún no estoy listo”



“Aún no estoy listo”



“Aún no estoy listo”

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA, FORTALECE TUS MÚSCULOS

La fuerza es la capacidad del cuerpo para mover un peso o una resistencia. Cuanto mayor sea la carga que se debe desplazar, mayor será la fuerza que el cuerpo deberá ejercer.

Por eso, cuando una persona es capaz de levantar sin dificultad un saco de cemento, una bombona de butano o incluso una lavadora, solemos escuchar expresiones como, por ejemplo:

“¡Estás más fuerte que un toro!” o “¡Vaya animal estas hecho!”

Este tipo de fuerza no es producto de una genética fuera de lo común ni de una mutación milagrosa. Es simplemente el resultado de años de constancia y disciplina en el entrenamiento de fuerza.

A través de la práctica regular, esta persona ha ido aumentando progresivamente la carga que su cuerpo es capaz de mover, lo que ha permitido desarrollar una fuerza muy por encima de la media.

Es importante distinguir entre los dos tipos principales de fuerza: la fuerza absoluta y la fuerza relativa. Ambas son relevantes y tienen características diferentes que conviene conocer:

Fuerza absoluta: Se refiere a la cantidad máxima de peso o resistencia que una persona puede mover, sin tener en cuenta su propio peso corporal. Es el tipo de fuerza que más suele impresionar o llamar la atención, ya que está relacionada con levantar cargas enormes.

Fuerza Relativa: En cambio, considera la relación entre la fuerza que una persona puede ejercer y su peso corporal. Es

decir, mide cuán fuerte eres en proporción a tu tamaño. Aunque suele pasar desapercibida, es un indicador relevante de funcionalidad y rendimiento físico.

Para que lo entiendas de forma clara y sencilla, vamos a analizar un caso real con el que podrías encontrarte tú misma fácilmente en cualquier gimnasio o disciplina de fuerza que vayas a realizar.



*Levanta en sentadilla 105 kg.
Tiene un peso corporal de 70 kg.*



*Levanta en sentadilla 100 kg.
Tiene un peso corporal de 50 kg.*

A simple vista diríamos que la chica número 1 está más fuerte, ya que, en términos de fuerza absoluta, está levantando 5 kg más en sentadilla que la chica número 2. Pero si nos centramos en la fuerza relativa, diríamos que la chica número 2 es la más fuerte de ambas, ya que, en relación a su peso corporal, levanta más kg.

Chica 1 -----> Levanta 1.5 veces su peso corporal.

Chica 2 -----> Levanta 2 veces su peso corporal.

En términos de fuerza relativa, para decir que ambas están igual de fuertes, la chica número 1 debería ser capaz de levantar 140 kg, es decir, dos veces su peso corporal.

Otro ejemplo clásico que ilustra la diferencia entre fuerza absoluta y fuerza relativa lo encontramos en el reino animal.

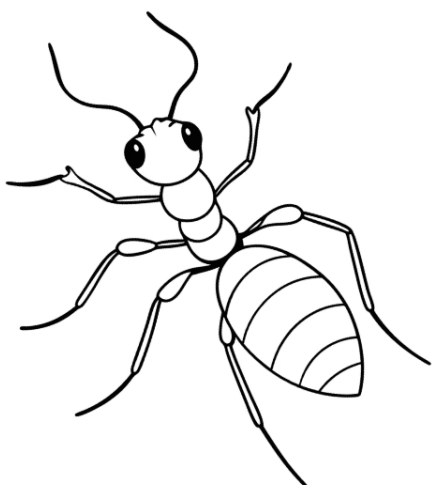
Vamos a comparar la fuerza de una hormiga con la de un elefante.

En Sri Lanka, los elefantes han sido utilizados durante décadas en la industria maderera como medio de transporte para troncos pesados. Un elefante puede arrastrar o cargar hasta 4 toneladas de madera al día, y su trompa es capaz de levantar troncos de más de 300 kg. En el caso del elefante africano, el más grande de su especie, puede cargar hasta 1 tonelada con su trompa. Desde el punto de vista de la fuerza absoluta, es uno de los animales más fuertes del planeta, ya que su gran tamaño y estructura le permite levantar aproximadamente un 17 % de su peso corporal.

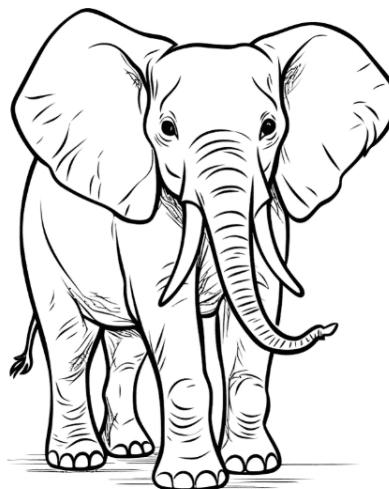
Por otro lado, las hormigas han sido objeto de estudio por su extraordinaria fuerza relativa. Seguramente has visto alguna vez una hormiga cargando una semilla, una miga de pan o una diminuta piedra con su mandíbula. A simple vista puede parecer algo insignificante o incluso curioso, pero si lo analizamos en detalle, estas minúsculas criaturas están levantando objetos que pesan hasta 50 veces su propio peso corporal. En términos de fuerza relativa, la hormiga es el ser vivo más fuerte del mundo.

Para ponerlo en perspectiva, sería como si el elefante africano fuera capaz de levantar con su trompa una carga de 300 toneladas, equivalente al peso de un barco de carga o una grúa de construcción. Algo totalmente imposible e inimaginable para un mamífero de su tamaño. Sin embargo, en el mundo de los insectos, este tipo de hazañas son posibles gracias a su reducido tamaño y a su particular estructura corporal, que les permite soportar cargas desproporcionadas en relación a su peso.

“EL REY DE LA FUERZA RELATIVA”



“EL REY DE LA FUERZA ABSOLUTA”



Como puedes ver, la fuerza no es una cualidad exclusiva de los seres más grandes o poderosos de la Tierra. El verdadero valor de la fuerza reside en su relación con el propio cuerpo y con las necesidades individuales. Tal como lo demuestra la hormiga, no se trata de cuánto peso puedes mover en términos absolutos, sino de cuán eficiente y funcional eres en relación con tu propio peso.

La fuerza es un atributo que, tradicionalmente, se ha asociado con la masculinidad y la testosterona. A menudo se considera un halago cuando se dirige a los hombres, pero una crítica o una ofensa cuando se aplica a las mujeres. Esta percepción se debe, en parte, a los estereotipos sociales que nos hacen imaginar que una persona fuerte es un culturista de 120 kg o una mujer de aspecto muy masculino con grandes músculos. Incluso existe el mito de que quienes entrenan fuerza son personas simples, arrogantes o carentes de intelecto. Nada más lejos de la realidad.

Estos estigmas han distorsionado profundamente el verdadero propósito del entrenamiento de fuerza. La fuerza no tiene que ver exclusivamente con el tamaño de los

músculos ni con una actitud dominante o agresiva. Reducirla a una cuestión estética o de poder físico es quedarse en la superficie.

Es cierto que el entrenamiento de fuerza puede ayudarte a esculpir un físico llamativo, y muchas veces esto alimenta el ego y la búsqueda de aprobación externa. Sin embargo, ese efecto visible es solo la carcasa, la punta del iceberg. El verdadero valor del entrenamiento de fuerza está en todo lo que ocurre internamente en tu cuerpo: mejora la densidad ósea, regula hormonas clave, potencia el metabolismo, fortalece las articulaciones y previene lesiones, entre muchos otros beneficios.

El verdadero poder del entrenamiento de fuerza radica en su capacidad para mejorar nuestra calidad de vida, prolongar nuestra autonomía e independencia y mantener nuestra salud a medida que envejecemos. Es una herramienta clave para conservar la funcionalidad del cuerpo, prevenir lesiones, fortalecer huesos/articulaciones y reducir el riesgo de enfermedades.

A continuación, exploraremos en profundidad todos los beneficios que aporta el entrenamiento de fuerza y cómo puede convertirse en un pilar fundamental para mantenernos sanos y activos durante la adultez y la vejez, algo raro de ver en la actualidad.

BENEFICIO 1: ACCELERACIÓN DEL METABOLISMO

Este es, quizás, uno de los mejores beneficios que proporciona el entrenamiento de fuerza, y muchas veces pasa desapercibido por aquellas personas que quieren bajar de peso o quemar más calorías, ya que está muy extendida la creencia de que hacer cardio es la mejor opción para lograr ambos objetivos.

La realidad es muy distinta. Varias entidades científicas, como la Mayo Clinic o Live Science, han concluido que el músculo quema más del doble de calorías que la grasa:

1 kg de músculo → quema 13 kcal/día

1 kg de grasa → quema 4,5 kcal/día

Es decir, si tienes una notoria cantidad de masa muscular en lugar de grasa, tu cuerpo va a quemar muchas más calorías incluso en reposo, ya que el músculo requiere un mantenimiento más exigente. Esto es clave porque acelera tu metabolismo basal. ¿Te acuerdas de la fórmula del capítulo de nutrición? Si tu metabolismo basal es más alto, significa que quemarás más calorías sin hacer nada, lo cual facilita la pérdida de peso.

Otro factor crucial que acelera el metabolismo es el proceso de recuperación muscular tras un entrenamiento de fuerza intenso. Cuando entrenamos fuerza, nuestro cuerpo es sometido a cargas y resistencias elevadas que provocan la rotura de fibras musculares. Estas fibras deben ser reparadas y nutridas, y es justamente ese proceso el que genera el crecimiento muscular. Coloquialmente lo conocemos como “agujetas”, ese dolor punzante que sientes en los músculos tras entrenar intensamente. Las agujetas pueden durar hasta 72 horas, dependiendo de la intensidad del entrenamiento y la cantidad de fibras que se hayan roto. A mayor daño muscular, mayor intensidad y dolor punzante.

Imagínatelo como si el músculo fuera una hidra:

Cuando le cortas una cabeza, le brotan dos nuevas. Pues algo similar ocurre con las fibras musculares. Cuando se rompen, el cuerpo crea nuevos enlaces fibrosos, aumentando así la cantidad total de fibras y, por tanto, el tamaño del músculo. Pero este proceso necesita mucha energía y nutrientes. Por eso, al hacer ejercicios de fuerza, tu cuerpo no solo quema calorías durante el entrenamiento, sino también en las 48-72 horas posteriores, ya que debe reparar el daño muscular generado por el intenso entrenamiento de fuerza.

Esto significa que tu metabolismo se acelera de forma crónica. Si entrenas fuerza *unas 3-4 veces por semana*, tu cuerpo estará constantemente en ese estado de reparación muscular, quemando calorías sin parar. Y si a eso le sumamos que el músculo, por sí solo, necesita más calorías para mantenerse que la grasa, tenemos la fórmula perfecta para bajar de peso y mantener una composición corporal saludable.

Muchas personas creen que lo mejor para perder peso y lograr un físico saludable es hacer ejercicios cardiovasculares como correr, ir en bici o caminar. No digo que esté mal hacer este tipo de ejercicio, porque también es muy importante para la salud. Ahora bien, no es el método más efectivo ni el más relevante cuando se trata de perder grasa corporal o mantener el metabolismo activo, ya que con el cardio solo quemas calorías durante el ejercicio, pero no después. En cambio, con el entrenamiento de fuerza, tu cuerpo quema calorías constantemente; es una máquina perfecta.

PROCESO DEL CRECIMIENTO MUSCULAR (HIPERTROFIA MUSCULAR)



BENEFICIO 2: GANANCIA DE MASA MUSCULAR

La masa muscular es un pilar fundamental en nuestra vida diaria. Piensa en todos esos movimientos que realizas de forma automática a lo largo del día: subir escaleras, levantarte del inodoro, salir del coche, agacharte a recoger algo del suelo...

Todos estos gestos, que haces casi sin pensarlo, son posibles gracias a la masa muscular que posees. Tus músculos son tu motor. Sin ellos, perderías independencia, te sentirías débil y cualquier acción cotidiana se volvería un reto difícil de superar.

Imagínate lo siguiente: quizá ahora mismo te parezca una barbaridad levantar y cargar una bombona de butano hasta un cuarto piso. Esto tiene una explicación sencilla: tu nivel actual de masa muscular no es suficiente porque no has entrenado la fuerza lo necesario como para mover esa carga con facilidad.

Ahora piensa en un butanero que trabaja ocho horas al día cargando bombonas. Para él, esa tarea ya no supone esfuerzo; su cuerpo está entrenado. Literalmente, su jornada laboral es un entrenamiento constante de fuerza. Sus músculos están desarrollados y adaptados a esa exigencia.

¿A dónde quiero llegar con todo esto?

En nuestra sociedad, como ya hemos comentado, predomina el sedentarismo. Y esto conlleva un problema grave relacionado con la masa muscular. El cuerpo humano es una máquina inteligente que busca ahorrar energía a toda costa. Por eso, si no usas tu masa muscular, tu cuerpo comienza a reducirla y eliminarla. ¿Por qué? Porque mantener músculo cuesta energía, y si no lo usas, el cuerpo considera que es un gasto innecesario.

A largo plazo, esto genera una decadencia funcional seria. Se ha normalizado atribuir ciertos problemas de salud a la edad. ¿Cuántas veces has oído estas frases?

“Es lo normal al hacerse mayor” “Yo ya no tengo edad para esto”

“Con los años todo cuesta más” “Mi espalda no lo aguantaría”

Es común escuchar esto cuando una persona mayor se cae, necesita ayuda para levantarse, usa bastón o andador...

Pero la mayoría de estas limitaciones están directamente relacionadas con la pérdida progresiva de masa muscular, no simplemente con el hecho de hacerse mayor.

Si no cuidas tu masa muscular durante tu juventud y adultez, lo pagarás en la vejez. El cuerpo es resistente, pero no invencible. La masa muscular es tu herramienta para conservar la independencia y no depender de ayuda externa. Problemas frecuentes asociados a un bajo nivel de masa muscular:

Sarcopenia: Pérdida progresiva de masa y fuerza muscular asociada al envejecimiento. Afecta gravemente la movilidad, la estabilidad y la calidad de vida.

Osteoporosis: Reducción de la densidad ósea que provoca fragilidad y mayor riesgo de fracturas; tus huesos son de cristal en vez de hierro.

Mala postura: Un bajo nivel de masa muscular genera desequilibrios que se traducen en posturas incorrectas como joroba, hombros adelantados, dolor lumbar y molestias.

Estos son solo algunos ejemplos. Lo preocupante es que estas condiciones se han normalizado tanto que las asumimos como algo inevitable al envejecer. La realidad es que la forma en que tratas tu cuerpo hoy define cómo vivirás mañana. La vejez no es un castigo, es el resultado de tus decisiones en la juventud.

Cuida tu músculo. Cuida tu independencia. Cuida tu futuro.

**"No dejamos de movernos porque envejecemos,
envejecemos porque dejamos de movernos."**

- Kenneth H. Cooper

BENEFICIO 3: MEJORA DE LA SALUD MENTAL Y ESTRÉS

Uno de los beneficios más poderosos del entrenamiento de fuerza, y quizá uno de los menos reconocidos, es su impacto directo sobre la salud mental. Vivimos inmersos en una sociedad marcada por el estrés constante, las preocupaciones, el cansancio emocional y la sobrecarga de responsabilidades. Todo esto contribuye a elevar los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Muchas personas viven en piloto automático, sin ser realmente conscientes de ello. Necesitamos una pausa en medio de nuestra rutina agitada, algo que nos obligue a detenernos y conectar con el presente. En este contexto, el entrenamiento de fuerza se convierte en una herramienta clave para el bienestar emocional. Los ejercicios de alta intensidad, como los de fuerza, exigen concentración total en el momento presente. Es una cuestión de supervivencia: si no prestas atención a lo que haces, existe riesgo de lesión. Este enfoque mental te permite desconectar del ruido constante de tu mente.

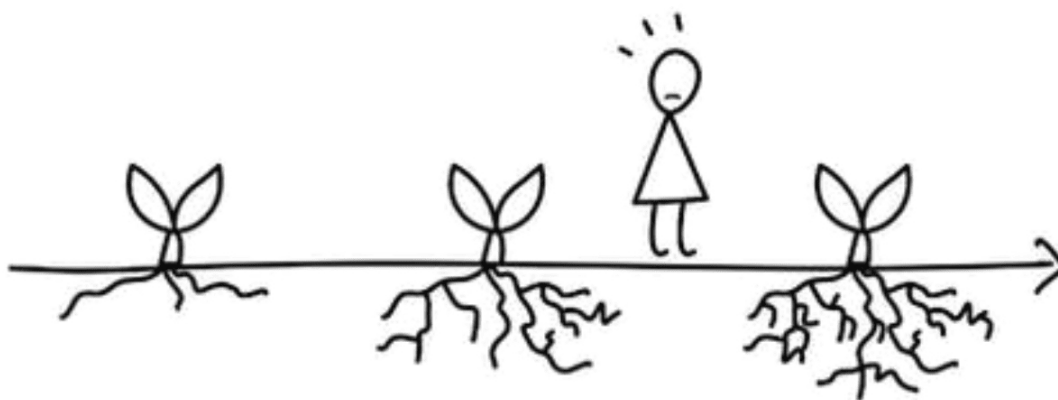
Además, al finalizar una sesión intensa de entrenamiento, el cuerpo libera endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", que generan una sensación de satisfacción, calma y bienestar. Todo lo contrario al efecto que provoca el exceso de cortisol, cuyo nivel se incrementa con la presión laboral, la falta de descanso o los conflictos emocionales. El entrenamiento de fuerza contribuye a regular y reducir el cortisol, generando una mayor estabilidad emocional, claridad mental y sensación de equilibrio. Por eso, después de entrenar, muchas personas se sienten más relajadas, positivas y enfocadas.

Otro aspecto fundamental es la mejora de la autoestima y de la percepción personal. Aunque muchas veces se subestima el deseo de mejorar físicamente, lo cierto es que alcanzar objetivos visibles como perder peso, tonificar el cuerpo o verse mejor en el espejo tiene un impacto psicológico enorme.

No solo por la transformación estética, sino porque has sido capaz de ser constante, superar la pereza y dejar atrás hábitos negativos. Este progreso fortalece tu confianza y cambia tu diálogo interno de un **“no puedo”** a un **“sí soy capaz”**. Esto no solo transforma tu cuerpo, sino también la manera en la que enfrentas los retos de la vida, la manera en la que te percibes.

Por último, el entrenamiento de fuerza mejora significativamente la calidad del sueño. Al generar un mayor desgaste físico, producto de la ruptura de fibras musculares, el cuerpo necesita descansar profundamente para reparar y recuperar tejidos. Esto favorece un sueño más profundo y reparador. Piensa en la diferencia entre un día sedentario sentado frente al ordenador y un día activo, en el que caminas o haces ejercicio: la facilidad para dormir y la calidad del descanso suelen ser incomparables.

"El entrenamiento y los cambios físicos son como las raíces de un árbol, su progreso permanece invisible durante mucho tiempo."



EL PROGRESO NO SIEMPRE ES VISIBLE, SIGUE ADELANTE.

EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR, EL MÁS PRACTICADO

Esta modalidad de ejercicio es, sin duda, la más conocida y practicada a nivel mundial. Desde pequeños, la mayoría hemos tenido contacto con algún deporte cardiovascular, como el fútbol.

Incluso actividades cotidianas como sacar a pasear a tu perro o, en el caso de una madre, correr tras su hijo para protegerlo, forman parte de este tipo de ejercicio. La actividad cardiovascular está profundamente integrada en nuestra vida diaria: caminar, correr, bailar, saltar, ir en bici, jugar al fútbol o al básquet...

Son formas naturales y cotidianas de movimiento humano.

El cardio suele percibirse como una disciplina accesible para todos los públicos, y goza de gran popularidad, especialmente entre quienes buscan quemar calorías. Una de sus grandes ventajas es que permite un control bastante preciso de la energía que gastamos. Hoy en día, gracias a los relojes inteligentes, podemos medir pasos, ritmo cardíaco, distancia y otras métricas que nos indican cuántas calorías estamos quemando.

Además, el entrenamiento cardiovascular es un excelente complemento del entrenamiento de fuerza. Mientras la fuerza acelera el metabolismo basal, el cardio nos permite potenciar aún más esa quema calórica diaria.

Ahora bien, no todo el cardio es igual: según su intensidad, produce efectos diferentes en el cuerpo. A continuación, analizamos las tres principales intensidades de ejercicio cardiovascular y qué beneficios tienen a largo plazo:

INTENSIDAD BAJA

Este tipo de cardio es el que realizamos de forma espontánea y cotidiana. Si tienes dos piernas que funcionan correctamente, seguramente caminas, subes escaleras o sacas a pasear al perro.

Estas actividades se consideran de baja intensidad y no deberían contemplarse como "ejercicio" formal, sino como parte natural de tu día a día. Si estas acciones no forman parte de tu rutina, es un claro signo de sedentarismo, lo cual representa un problema serio de salud; si es tu caso, deberías remediarlo cuanto antes.

INTENSIDAD MODERADA

Aquí ya hablamos de ejercicio realizado de forma consciente y con un nivel de esfuerzo considerable. No es un paseo relajado por la playa, sino actividades como nadar, montar en bicicleta o salir a correr. También incluye deportes en equipo como fútbol, baloncesto o tenis, siempre que se practiquen a nivel recreativo.

Este tipo de cardio requiere una condición física básica y es ideal para quienes buscan mejorar su salud sin someterse a un nivel extremo de exigencia. Además, suele disfrutarse más cuando se practica en grupo, por lo que es ideal para personas que necesitan motivación externa o que ven el deporte como algo aburrido y tedioso de realizar. Encontrar un equipo o comunidad que te apoyen y te hagan pasarlo bien puede marcar la diferencia.

INTENSIDAD ALTA

Este es el nivel más exigente dentro del entrenamiento cardiovascular. Requiere una condición física avanzada y preparación previa. Si no has pasado por la fase de cardio moderado, corres el riesgo de sufrir una lesión sin previo aviso.

Aquí encontramos disciplinas como el ciclismo de montaña, las carreras de velocidad, el boxeo y cualquier deporte de alto rendimiento practicado a nivel profesional. Aunque este tipo de ejercicio suele estar asociado a objetivos

competitivos o de alto rendimiento, cualquier persona puede practicarlo; no se trata de excluirte por no ser un profesional, sino de entender que esta intensidad exige compromiso, técnica y progresión constante.

TIPOS DE CARDIO	INTENSIDAD BAJA	INTENSIDAD MODERADA	INTENSIDAD ALTA	
EJEMPLOS DEPORTES CARDIOVASCULARES	• Caminar • Yoga • Paseos	• Estiramientos • Subir escaleras • Natación suave	• Fútbol • Básquet • Equitación	• Deportes a nivel pro • Sprints • Saltos • Boxeo • Atletismo
FRECUENCIA CARDÍACA EN PORCENTAJE (%) <i>CALCULA TU MÁXIMA (220 - EDAD)</i>	50 % - 60 % DE TU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA	60 % - 75 % DE TU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA	75 % - 90 % DE TU FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA	
CALORIAS QUEMADAS POR HORA DE EJERCICIO APROXIMADAMENTE	200 kcal - 300 kcal QUEMADAS POR HORA	300 kcal - 600 kcal QUEMADAS POR HORA	600 kcal - 1000 kcal QUEMADAS POR HORA	
¿PARA QUIEN ES ESTE TIPO DE EJERCICIO? ¿QUE PUEDES OBTENER?	• Principiantes • Personas mayores • Personas en rehabilitación • Personas con sobrepeso	• Personas en buena forma • Gente que quiere perder peso • Aumentar capacidad pulmonar • Todo aquel que quiera salud	• Mejorar el rendimiento • Gente que quiere competir • Gran pérdida de grasa • Personas en plena forma	
QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA: RIESGOS Y LIMITACIONES	• Bajo impacto • Fácil realización • Poca eficiencia	• Impacto equilibrado • Ideal para la mayoría • Buena eficiencia	• Alta exigencia física • Riesgo de lesión • Altísima eficiencia	

En la tabla anterior podéis ver de manera clara qué intensidad de cardio es la más adecuada para vuestra situación actual. La idea es que probéis varios de los deportes o actividades dentro de la intensidad que mejor se adapte a vosotros, y encontréis vuestro sitio y camino a seguir. Recordad que el deporte debe ser algo agradable, que os haga sentir bien; nunca debe vivirse como un castigo o una obligación. Vamos a ver los principales beneficios para la salud que aporta practicar cardio de forma regular:

BENEFICIO 1: CORAZÓN FUERTE Y EFICAZ

El corazón también es un músculo, y como cualquier otro músculo del cuerpo, se fortalece cuando lo entrenamos. El ejercicio cardiovascular como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta hace que tu corazón trabaje más, ya que tiene

que bombear más sangre para llevar oxígeno a tus músculos.

El corazón se agranda ligeramente de manera saludable, lo que le permite bombear más sangre con cada latido. Esto significa que necesita latir menos veces por minuto para hacer el mismo trabajo, lo cual lo hace más eficiente.

Mejora la circulación de los vasos sanguíneos, estos se vuelven más flexibles y eficaces, lo que ayuda a reducir la presión arterial y mejora el transporte de oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo.

Disminuye el ritmo cardíaco en reposo, porque un corazón fuerte y eficiente no necesita trabajar tanto cuando estás en reposo; esto es señal de buena salud cardiovascular y de buena longevidad.

Se reduce el riesgo de enfermedades del corazón, ya que el cardio ayuda a controlar el colesterol, el azúcar en sangre y la grasa corporal, factores que influyen directamente en la salud cardíaca.

Es como pasar de tener un motor pequeño al que siempre le pides ir al límite a uno más grande y eficiente que gasta menos energía, resiste más y te da mejor rendimiento durante más tiempo.

BENEFICIO 2: MEJORA DE LA CAPACIDAD PULMONAR

Cuando haces ejercicio cardiovascular, tu cuerpo necesita más oxígeno para alimentar a los grupos musculares que están trabajando. Esto hace que tus pulmones se activen al máximo, ya que tienen que absorber más aire y enviar más oxígeno a la sangre. Con la realización constante de cardio, ocurre lo siguiente:

Tus pulmones se vuelven más eficientes, no necesariamente crecen en tamaño, pero mejoran su capacidad de intercambio de gases, lo que significa que aprovechas mejor

el oxígeno que respiras y expulsas el dióxido de carbono más rápidamente.

Fortaleces el diafragma y los músculos respiratorios, esos músculos que te ayudan a respirar, como el diafragma y los intercostales, se hacen más fuertes, por lo que respiras con más potencia y profundidad, incluso en reposo.

Tu frecuencia respiratoria mejora, al entrenar cardio, poco a poco necesitas respirar menos veces por minuto porque tu cuerpo usa el oxígeno de forma más eficaz. Esto es muy útil en el día a día y especialmente cuando haces esfuerzo físico.

Aumenta tu resistencia, al tener mejor capacidad pulmonar, te cansas menos, ya que tus músculos reciben más oxígeno y pueden funcionar durante más tiempo sin agotarse.

Mejora tu salud general, un sistema respiratorio más fuerte y eficaz ayuda a reducir el riesgo de enfermedades respiratorias, como el asma leve o las infecciones, y mejora la oxigenación del cerebro, lo que favorece tu concentración y estado de ánimo.

Básicamente, cuando practicamos de manera recurrente el ejercicio cardiovascular, entrenamos nuestros pulmones, que aprenden a trabajar de forma más potente, profunda y eficiente. Es como si pasaras de tener un ventilador viejo y ruidoso a uno más potente y silencioso, que mueve más aire con menos esfuerzo. Esto ocurre con tu capacidad pulmonar al entrenarla.

EL ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD, GANA MOVILIDAD

Esta modalidad de ejercicio es fundamental y debería integrarse de forma regular en tus rutinas. La razón es simple: todos los deportes y tipos de entrenamiento dependen, en mayor o menor medida, de una buena flexibilidad. Podríamos decir que es un requisito básico para realizar cualquier actividad física o deporte.

“La flexibilidad es la capacidad que tienen tus músculos para estirarse dentro de un rango de movimiento determinado.”

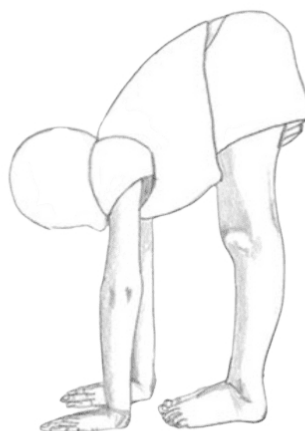
Imagina que tu musculatura es como un chicle, puede estar comprimida en una bola o estirarse con libertad. En condiciones normales, los músculos están relajados; al realizar un movimiento, les pedimos que se estiren. Cuanto más flexibles sean, mejor podrán adaptarse a ese estiramiento sin generar dolor ni tensión.

Al entrenar la flexibilidad, aumentas la capacidad de tus músculos para estirarse sin resistencia, lo que mejora tu movilidad general; tomemos como ejemplo un estiramiento muy común.

El estiramiento de isquiotibiales y glúteos, realizado de pie. Al comparar dos personas, una que entrena regularmente la flexibilidad y otra que no, la diferencia es evidente. Quien entrena podrá inclinarse mucho más hacia adelante, mientras que la otra persona se quedará rígida o sentirá dolor punzante muy pronto.



PERSONA CON MALA FLEXIBILIDAD



PERSONA CON BUENA FLEXIBILIDAD

Como mencionamos anteriormente, el cuerpo humano tiende de forma natural a la conservación de energía. Es inherentemente perezoso, siempre busca minimizar el esfuerzo, evitar situaciones incómodas y esquivar cualquier circunstancia que perciba como una amenaza para la supervivencia.

En este contexto, la flexibilidad es vista por el organismo como un recurso prescindible. Si no se estimula de forma regular, el cuerpo interpreta que no es necesaria y con el tiempo deja de invertir energía en mantenerla. Por eso, cuando no se entrena la movilidad ni se utilizan los músculos de forma activa, estos tienden a debilitarse, acortarse y volverse rígidos. Con los años, esto se traduce en una pérdida progresiva de masa muscular y movilidad.

Otro aspecto a considerar es lo que sucede al entrenar fuerza. Durante este tipo de entrenamiento se producen microdesgarros en las fibras musculares. Al repararse, estas fibras se reconstruyen más grandes y fuertes, pero también más densas y rígidas, como si fueran pequeñas cicatrices. Este tejido cicatricial, más resistente, prepara al músculo para soportar futuras cargas, pero también puede reducir la elasticidad del tejido si no se compensa adecuadamente con un entrenamiento de flexibilidad.

“Estirar y trabajar la flexibilidad no es opcional, es fundamental”

No basta con ganar masa muscular si con ello perdemos movilidad y funcionalidad. A largo plazo, podrías tener un buen físico, pero ser incapaz de agacharte sin molestias, rascarte la espalda o colgarte libremente de una barra, acciones básicas que todo cuerpo saludable debería poder realizar sin dificultad alguna.

Entrenar la fuerza sin descuidar la movilidad no solo mejora el rendimiento físico, sino que también previene lesiones y prolonga la calidad del movimiento a lo largo de los años. En definitiva, el objetivo no es solo verse fuerte, sino ser funcionalmente fuerte.

Para comprender mejor lo que sucede cuando rompemos fibras musculares durante el entrenamiento y por qué es fundamental practicar la flexibilidad, podemos utilizar el chicle como analogía.

Cuando comenzamos a masticar un chicle, este es blando y elástico, se estira con facilidad y conserva su flexibilidad. Sin embargo, a medida que lo seguimos masticando, su textura cambia, volviéndose más densa, compacta y menos elástica.

Llega un punto en el que pierde casi por completo su capacidad de estiramiento, adquiriendo una consistencia parecida a la de una goma de borrar, más rígida y comprimida. Pues eso mismo les pasa a los músculos; con la acumulación de entrenamientos se van volviendo más rígidos, como el chicle al ser masticado.

Por eso es fundamental entender que entrenar fuerza debe ir ligado al trabajo de flexibilidad. De lo contrario, corremos el riesgo de construir músculos fuertes, pero rígidos y limitados en su rango de movimiento. Vamos a ver cuáles son los principales beneficios que nos aporta el entrenamiento de flexibilidad.

BENEFICIO 1: MEJORA DE LA POSTURA CORPORAL

Cuando trabajas tu flexibilidad de forma regular, estás ayudando directamente a tu cuerpo a mantener una postura más alineada, equilibrada y saludable, ya que suceden las siguientes cosas:

Los músculos se alargan y se equilibran, especialmente aquellos que suelen acortarse por malas posturas, como los del cuello, espalda baja o caderas, debido a las largas jornadas de oficina frente a un ordenador. Practicar la flexibilidad libera tensiones y evita que el cuerpo se desplace fuera de su alineación natural.

Se reduce la rigidez muscular, lo que facilita mantener una postura erguida sin esfuerzo. Cuando los músculos están tensos o acortados, mantener una buena postura requiere energía extra. Con flexibilidad, el cuerpo se sostiene con menos tensión.

Se mejora la simetría corporal, ya que al estirar ambos lados del cuerpo de manera equilibrada, se corrigen descompensaciones.

Al entrenar la flexibilidad, ayudas a tu cuerpo a adoptar una postura más natural y saludable. Es como ajustar y tensar los cables de una carpa; si están demasiado tensos o mal alineados, la estructura se cae. Si están equilibrados, todo se mantiene firme, derecho y estable. Tu cuerpo funciona igual que una carpa.

BENEFICIO 2: MEJORA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR

Después del ejercicio, tus músculos no solo necesitan descanso, también necesitan estiramientos y movilización; esto les permite salir de ese estado de inflamación con más rapidez, consiguiendo que las fibras no se queden duras como un bloque de cemento.

Aumenta el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que facilita la llegada de oxígeno y nutrientes necesarios para

reparar las fibras dañadas durante el entrenamiento; esto acelera la recuperación.

Disminuye la tensión muscular, ya que estirar ayuda a relajar las fibras que han quedado contraídas o acortadas después del ejercicio; esto reduce la sensación de pesadez tras el entreno.

Se eliminan más rápido los desechos metabólicos, cuando entrenamos fuerza, nuestros músculos generan desechos como el ácido láctico, que se acumulan durante el esfuerzo físico y pueden generar esa sensación de dolor punzante, “*las agujetas*”. El estiramiento suave favorece y acelera su drenaje.

Entrenar la flexibilidad no solo te hace más ágil, también acelera la recuperación. Es como darle mantenimiento a una máquina después de usarla: si la limpias, la enfrías y la ajustas, funcionará mejor la próxima vez. Tus músculos también necesitan ese cuidado para rendir bien sin romperse y evitar cualquier lesión.

***“La fuerza sin flexibilidad es rigidez.
La flexibilidad sin fuerza es inestabilidad”***

EL EJERCICIO, UNA OBLIGACIÓN ANCESTRAL

Hoy en día, el ejercicio es una opción. Puedes decidir ser una persona activa o, por el contrario, llevar una vida completamente sedentaria. Nadie está obligado a moverse, y las estadísticas lo confirman: aproximadamente el 31% de la población mundial no realiza actividad física de forma regular; algunos nunca la realizan.

Déjame decirte algo claro y directo: este segmento de la población no sobreviviría ni un solo día en nuestro mundo ancestral. El ser humano, en ocasiones, juega a ser dios, olvidando sus orígenes y creyendo que puede actuar a su antojo sin consecuencia alguna.

En este caso se equivoca; la evolución es un factor indiscutible.

Durante millones de años, nuestros ancestros vivieron sin ninguna de las comodidades modernas como las sillas ergonómicas, coches, ascensores, supermercados o teléfonos. La supervivencia dependía del movimiento. Tu capacidad para cazar, tu resistencia para caminar kilómetros en busca de agua, tu fuerza para huir de depredadores o trepar árboles, tu habilidad para cargar leña, nadar en ríos o arrastrar presas... Todo implicaba esfuerzo físico.

La vida era, en sí misma, un entrenamiento físico constante que aseguraba la supervivencia de la tribu. Nuestro cuerpo se forjó en ese entorno hostil y exigente; si eras débil o no podías defenderte ni aportar, perecías rápidamente. Por eso, nuestro cuerpo está formado por músculos, articulaciones, tendones, un sistema cardiovascular y pulmones; todos ellos se coordinan y trabajan para darnos la virtud del movimiento, de ser máquinas de acción.

“El movimiento no era una elección, era una obligación vital.”

No estamos hechos para el sedentarismo; evolutivamente hablando, no estamos adaptados a pasar la mayor parte del tiempo sentados. Para que eso ocurriera, tendrían que pasar otros muchos millones de años. Pero nuestra especie apenas ha pasado unas cuantas generaciones desde la llegada de la vida sedentaria.

Con la revolución agrícola, y más tarde con la revolución industrial y tecnológica, este patrón cambió drásticamente. Hoy podemos pasar semanas sin realizar un solo esfuerzo físico significativo. El problema es que nuestro cuerpo sigue siendo el de un cazador-recolector, no el de un oficinista. Cuando dejamos de movernos, empezamos a pagar el precio: sobrepeso, debilidad muscular, enfermedades cardiovasculares, depresión, diabetes... Todo por romper el contrato biológico para el que fuimos diseñados.

El ejercicio moderno, ya sea levantar pesas, correr, nadar, practicar artes marciales o hacer yoga, no es más que una simulación de las actividades que antes realizábamos de forma natural para sobrevivir. No se trata únicamente de “verse bien” o “estar en forma”, sino de respetar la herencia evolutiva inscrita en nuestro ADN; debemos entender de dónde venimos.

Moverse es honrar nuestra historia como especie y asegurar que nuestro cuerpo funcione como fue diseñado. El ejercicio no es un lujo, es una necesidad biológica, algo que no puedes ignorar.

“La mayor parte de los fracasos humanos son intentos de sobrepasar la naturaleza con demasiada prisa.”

- Adolfo Bioy Casares

Esta idea refleja perfectamente lo que ocurre cuando, como sociedad, pretendemos ignorar o negar millones de años de evolución. Nuestro cuerpo y nuestra mente son el resultado de un proceso lento, meticuloso y brutalmente selectivo, en el que solo sobrevivían quienes podían adaptarse y moverse. Sin embargo, en apenas unas pocas generaciones, hemos intentado reescribir nuestra biología con un estilo de vida sedentario y muy cómodo.

Queremos los beneficios salud, fuerza, resistencia, longevidad sin pagar el precio que la naturaleza impone: movimiento, esfuerzo, disciplina. La naturaleza tiene sus propios tiempos; al desoírlos e ignorarlos no somos una sociedad avanzada, sino muy estúpida.

MITOS DEL EJERCICIO

Ha llegado el momento de desmontar algunos de los mitos más comunes sobre el ejercicio. Seguramente has escuchado más de uno e incluso puede que tú mismo hayas creído en ellos durante años sin cuestionarlos.

Pero lo que parece lógico o popular no siempre es cierto, y entender la verdad detrás de estos mitos puede marcar la diferencia en las decisiones que vas a tomar sobre el ejercicio.

1. “Más sudor significa más grasa quemada”

Sudar es un mecanismo de regulación de la temperatura; no indica cuánta grasa estás quemando. El sudor es simplemente agua que se evapora de tu cuerpo. Cuanto más sudas, más te deshidratas, ya que lo único que pierdes son agua y minerales. Puedes sudar mucho en una sauna sin quemar una sola caloría.

2. “Hacer abdominales elimina la grasa”

No se puede quemar grasa localizada. Para reducir la grasa corporal, es necesario lograr un déficit calórico general, combinado con ejercicio y una alimentación adecuada. De esta manera, tu cuerpo comenzará a utilizar la grasa acumulada de forma progresiva y equilibrada, ya que no le estarás suministrando la energía suficiente a través de las comidas.

3. “Si no hay dolor, no hay ganancia”

Entrenar duro e intenso es válido, y la clásica frase “no pain, no gain” hace referencia a que todo lo bueno requiere esfuerzo y sacrificio. Sin embargo, si sientes un dolor agudo o real, podría ser señal de una lesión o sobreentrenamiento; escuchar a tu cuerpo es fundamental para progresar sin sufrir ninguna lesión.

4. “Las mujeres no deben levantar pesas”

La creencia de que las mujeres no deben entrenar fuerza ni usar pesas es totalmente falsa. Muchas tienen miedo de “ponerse muy grandes” al entrenar, pero eso es prácticamente imposible, ya que los niveles hormonales femeninos son muy diferentes a los masculinos. Además, el entrenamiento de fuerza es esencial para cualquier persona, sin importar su sexo o raza.

5. “El ejercicio en la menstruación es malo”

Hacer ejercicio durante la menstruación es seguro, e incluso puede aliviar síntomas como el dolor, la hinchazón y la fatiga, siempre teniendo en cuenta cómo te sientes en ese momento.

El ejercicio libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y pueden reducir el dolor menstrual, además de mejorar el estado de ánimo; suaviza los efectos negativos de la regla.

6. “Durante el embarazo, nada de ejercicio”

Hoy se sabe que el ejercicio moderado es seguro y beneficioso durante el embarazo, salvo en casos con condiciones médicas específicas. Ayuda a preparar el cuerpo para el parto, mejora el estado de ánimo y contribuye al control del peso. Es normal aumentar de peso durante el embarazo, ya que se consumen más calorías para alimentar al bebé, pero eso no debe ser una excusa para descuidarse o caer en excesos durante esos nueve meses.

7. “Debes entrenar todos los días”

La mentalidad “all in”, el “todo o nada”, no es sostenible a largo plazo. El entrenamiento también requiere descansos semanales y cierta flexibilidad en los horarios. No se trata de hacer más para mejorar más rápido, sino de hacerlo bien y con constancia, para progresar de manera sostenible y en el largo plazo.

EJERCICIOS DE FUERZA EN CASA

Una de las barreras más comunes en el mundo del deporte es dar el primer paso hacia el entrenamiento de fuerza; muchas veces existe desconocimiento y la creencia de que la única manera de practicarlo es en un gimnasio, levantando pesas pesadas y entrenando de forma extrema.

El entrenamiento de fuerza es mucho más accesible de lo que imaginas; a continuación encontrarás una selección de ejercicios básicos de fuerza que cualquier persona puede comenzar a practicar, sin importar su nivel actual, y lo mejor, desde casa y con material mínimo o incluso sin ningún equipamiento.

EJERCICIO 1 ---> LA SENTADILLA

Este ejercicio es fundamental para trabajar la fuerza de tus piernas y mejorar tu funcionalidad diaria. Es imprescindible mantener la espalda recta y las rodillas orientadas hacia afuera durante la ejecución. Se trata de un movimiento esencial, porque lo realizas de manera natural en tu vida cotidiana: cada vez que te levantas de una silla, estás haciendo este gesto.



EJERCICIO 3 ---> EL STEP-UP

Este ejercicio es muy potente para trabajar los glúteos; requiere agilidad y cierta movilidad. Podemos realizarlo en nuestra propia casa, subiéndonos a una silla, un banco o cualquier superficie estable y resistente que tengamos a mano.



EJERCICIO 2 ---> LA ZANCADA

Este ejercicio es otro básico para las piernas. Es un movimiento dinámico en el que realizamos pasos largos y profundos. Es excelente para trabajar, además de la fuerza,

la estabilidad y el equilibrio. Se trata de un ejercicio muy completo que pone a prueba múltiples capacidades.



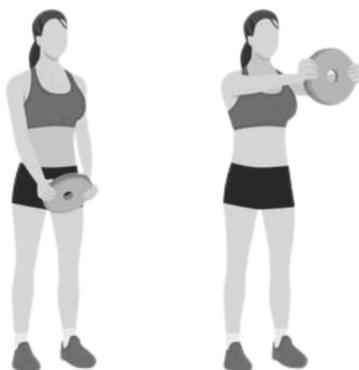
EJERCICIO 4 ---> EL HIP THRUST

Este ejercicio se basa en un movimiento de cadera en el que trabajamos glúteos e isquiotibiales. Se puede realizar en el suelo usando ambas piernas o solo una, aumentando obviamente la dificultad en este último caso. El movimiento consiste en elevar la cadera hasta alinear y contraer el torso.



EJERCICIO 5 ---> ELEVACIÓN DE HOMBRO

Este ejercicio es un básico para trabajar los hombros, un músculo muy necesario que no se ejercita con movimientos cotidianos. Para realizarlo, podemos coger garrafas de agua o cualquier objeto relativamente pesado para elevarlo hasta la altura de nuestra cabeza; lo haremos con los brazos extendidos.



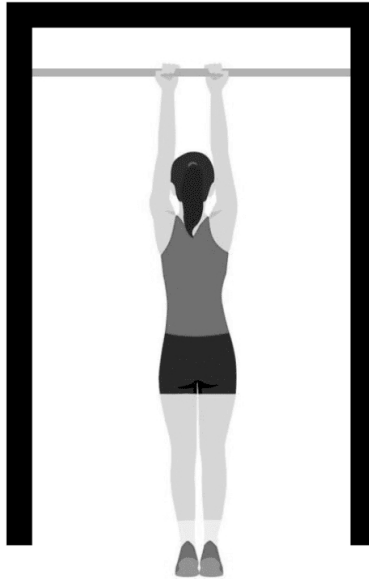
EJERCICIO 6 ---> LA DOMINADA

Este ejercicio es un básico para la espalda. Puede realizarse con gomas que te ayuden a reducir el peso corporal, ya que es un movimiento que requiere bastante fuerza. Además, moviliza y estira toda la columna vertebral y los hombros, por lo que es muy recomendable para personas que pasan muchas horas sentadas frente al ordenador.

Para hacerlo en casa, simplemente necesitaríamos una barra de la cual colgarnos. En tiendas de deportes, como Decathlon, venden modelos que se colocan en el marco de las puertas y son muy económicos y útiles.



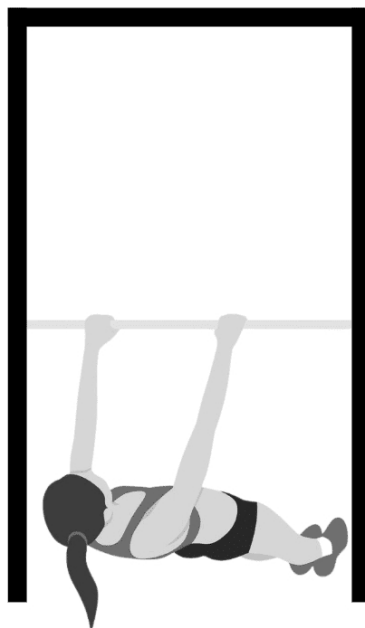
Barra que se ancla en el marco de la puerta a presión.



EJERCICIO 7 ---> EL REMO

Este ejercicio es otro básico para la espalda. Lo realizaremos con la misma barra de las dominadas, poniéndola más abajo; cuanto más abajo esté la barra, más difícil será el ejercicio; debemos encontrar en qué altura somos capaces de hacerlo correctamente.

Para realizar el ejercicio, debemos contraer la zona abdominal y mantener el cuerpo alineado, evitando balanceos de cadera al remar hacia la barra. La idea es ir bajando la barra cada vez más cerca del suelo para aumentar la dificultad. Otra opción es elevar los pies en una silla para añadir más dificultad.



EJERCICIO 8 ---> EL FONDO

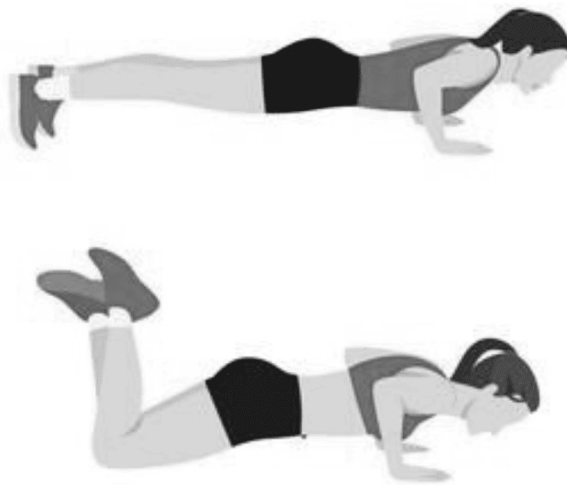
En este ejercicio trabajaremos los tríceps, hombros y pectoral. Solo necesitaremos una silla, un banco o una superficie estable. Idealmente la misma que usaste para realizar “el step-up”. Para realizar el ejercicio, debemos colocarnos de espaldas a la superficie y estirar las piernas hacia delante para evitar hacer fuerza con ellas. Subiremos y bajaremos contrayendo nuestra zona abdominal. Cuanto más alejadas y elevadas estén nuestras piernas, más complicado será realizar el ejercicio.



EJERCICIO 9 ---> LA FLEXIÓN

En este ejercicio trabajaremos los mismos músculos que en los fondos; su realización es sencilla, solo necesitamos ponernos boca abajo en el suelo y empujar nuestro cuerpo hacia arriba.

Su realización debe ser en todo momento con el abdomen contraído y el cuerpo alineado; no queremos dar caderazos para subir. Para hacerlo más fácil, podemos apoyar las rodillas en el suelo; de esta forma empujaremos menos cantidad de nuestro peso total.



EJERCICIO 10 ---> ELEVACIÓN DE HOMBRO

En este ejercicio trabajaremos los hombros. Necesitaremos un par de botellas de agua u objetos relativamente pesados. Agarraremos uno en cada mano y elevaremos los brazos hasta la altura de nuestra cabeza. Es importante mantener el brazo recto y controlar el movimiento, intentando aguantar el peso en la parte superior del recorrido.



QUE DEBES SABER ANTES DE EMPEZAR TU ENTRENAMIENTO

Estos son 10 ejercicios básicos de fuerza que puedes realizar en casa sin prácticamente ningún tipo de equipamiento. Te animo a practicarlos junto a tu pareja, hijos o compañeros de vivienda para hacer la experiencia más divertida y motivadora. Tener un compañero de entrenamiento puede marcar una gran diferencia en esos días en los que la energía o la motivación escasean. Con estos ejercicios no solo trabajarás la fuerza, sino también el equilibrio y la movilidad, ya que no estarás sentado en una máquina de gimnasio, sino usando tu propio cuerpo como herramienta principal. Mi intención es que des el primer paso hacia el entrenamiento de fuerza, que elimines cualquier miedo o pensamiento limitante sobre ti mismo y que incorpores la actividad física como parte de tu rutina semanal, como un hábito.

Veamos cómo progresar y cómo determinar el nivel de esfuerzo adecuado para que tus entrenamientos sean realmente efectivos:

¿Cuántas repeticiones y series debo hacer en mi rutina?

En general, es recomendable trabajar en un rango de 6 a 8 repeticiones. Esto significa que debes realizar el movimiento completo y correctamente al menos 6 veces para que el músculo se estimule adecuadamente. Cada ejercicio se realiza entre 3 y 4 veces; esto se conoce en el mundo del entreno físico como series.

Por ejemplo, si empezamos el entrenamiento con sentadillas:

- Realizamos un 8x4 (8 repeticiones, 4 series).
- Entre cada serie descansamos de 1 a 2 minutos.

- Es decir, haces 8 sentadillas y descansas 2 minutos.
- Repites el proceso hasta completar las 4 series.

El descanso entre series es fundamental: permite que el cuerpo recupere oxígeno y que el músculo tenga una breve recuperación para volver a rendir al máximo. Descansar menos no implica trabajar más ni esforzarse más, lo ideal es tomarse el tiempo justo y necesario para dar el 100% de ti mismo en la siguiente serie.

¿Cuántas series totales debería hacer por entrenamiento?

La ciencia del deporte recomienda realizar un total de 12 series por sesión para estimular el músculo y favorecer su crecimiento. Esto implica elegir 3 o 4 ejercicios del mismo patrón muscular (empuje, tracción o piernas), para así lograr ese estímulo y conseguir esa ganancia de masa muscular que nos proporcionará salud e independencia en el largo plazo. No pasa nada si realizamos 10 o 14 series; lo importante es no irse a los extremos.

Ejemplo de un entreno del día de pierna: 3 series de sentadilla, 3 de zancada, 3 de hip thrust y 3 de step-up. En total, 12 series.

Si realizo las 8 repeticiones con facilidad, ¿qué hago?

Debes aumentar la dificultad añadiendo peso externo como una mochila con libros o una garrafa de agua. También puedes incorporar variantes más exigentes, como sentadillas con salto o zancadas explosivas. Lo importante es que las últimas repeticiones te supongan un esfuerzo significativo; no deberías poder conversar cómodamente mientras realizas el movimiento.

¿Cuántos días debo descansar para recuperarme?

Es recomendable dejar un mínimo de 3 días de descanso entre entrenamientos del mismo grupo muscular. Por ejemplo, si trabajas piernas el lunes, no deberías volver a entrenarlas hasta el viernes como pronto. Esto no significa

que debas permanecer inactivo en los días intermedios. En esos días puedes entrenar otros grupos musculares, como tracción (espalda y bíceps) o empuje (pecho, hombros y tríceps). Alternar los grupos durante la semana garantiza un descanso adecuado y progreso constante.

Con esta información ya puedes empezar a entrenar en casa a tu propio ritmo y sin presión. Te animo a seguir buscando más ejercicios por internet que se puedan realizar sin material o con poco material y a mantener la constancia. Recuerda que lo más importante es empezar y luego progresar paso a paso hacia ejercicios más complejos o apuntarte finalmente a un gimnasio.

CONCLUSIÓN

Este libro por sí solo no cambia vidas, las acciones que tomas después de leerlo, sí.

Has llegado hasta aquí, y eso ya dice mucho de ti. No todo el mundo se detiene a reflexionar, aprender y comprometerse con su propio bienestar y la mejora de su vida. Si estás leyendo estas últimas páginas, es porque has decidido empezar el gran cambio: más salud, más energía, más propósito, más felicidad y más vida.

A lo largo de este libro hemos recorrido juntos los cuatro pilares fundamentales de una vida plena: mentalidad, descanso, nutrición y ejercicio. Has visto cómo cada uno de ellos se entrelaza con los demás y cómo la falta de equilibrio en uno puede derrumbar la estructura completa. Has entendido que tu mentalidad es el motor, que el descanso es el mantenimiento, que la nutrición es el combustible y que el ejercicio es vital para tener un cuerpo sano.

Ahora tienes herramientas concretas, estrategias claras y ejercicios prácticos para transformar tu día a día. Pero déjame recordarte algo muy importante: este libro no te cambiará la vida por sí solo. Las palabras que acabas de leer son solo el mapa, una ruta hacia tu objetivo de vivir una vida mejor, más plena y feliz.

El verdadero cambio comienza cuando cierras estas páginas y decides actuar; lo que hagas de ahora en adelante marcará tu vida. No esperes el momento perfecto para empezar, no busques la motivación eterna. Empieza hoy, aunque sea con un paso pequeño. Ese paso es la prueba de que te valoras, de que respetas tu cuerpo y tu mente, y de que estás dispuesto a poner la acción.

Pregúntate si dentro de un año, al mirarte al espejo, quieres ver a la misma persona que hoy, preguntándose qué habría pasado si hubieras empezado, o quieres ver a alguien más fuerte, más sano, más feliz y más seguro de sí mismo, alguien que sí tomó acción.

Quiero dejarte con un mensaje final que, estoy convencido, te será de gran ayuda en el camino que te espera después de leer este libro. Ahora cuentas con las herramientas y el conocimiento para iniciar tu transformación, pero debes saber que, inevitablemente, encontrarás obstáculos y problemas en el trayecto. Hay una frase que quiero que comprendas y grabes profundamente en tu mente.

"Lo que se interpone en el camino, se convierte en el camino"

– Marco Aurelio

Marco Aurelio, como emperador y filósofo estoico, enseñaba que los obstáculos no son barreras para tu progreso, sino parte esencial de él. En lugar de resistirlos o desear que desaparezcan, proponía aceptarlos y utilizarlos como un catalizador para crecer.

En otras palabras, los obstáculos son una señal de que estás avanzando. Cuando sales de tu zona de confort y emprendes un verdadero cambio, las dificultades son una bendición: indican que transitas por el camino del progreso y del desarrollo personal.

Bajo esta filosofía, cada desafío se transforma en una oportunidad para crecer, para demostrarte que eres capaz de seguir avanzando y superar las pruebas que conlleva toda transformación. A partir de hoy, cada vez que enfrentes un problema, no lo mires como un enemigo, sino como un maestro. Pregúntate lo siguiente:

¿Qué puedo aprender de esto? ¿Cómo puedo fortalecerme?

Porque el cambio que buscas no vendrá de un camino sencillo y sin resistencia, sino de tu capacidad para caminar con firmeza incluso cuando el camino se vuelva oscuro y lleno de obstáculos.

El conocimiento que has adquirido en estas páginas es tu mapa, pero tú eres el único capaz de usarlo y recorrerlo con firmeza.

El primer paso empieza ahora, y recuerda, la meta no está tras superar los obstáculos, sino que los obstáculos son la propia meta.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, muchas gracias por haber comprado mi libro.

Sé que tenías muchas opciones entre decenas de títulos disponibles, y aun así decidiste darme tu confianza. Gracias por elegirme y, sobre todo, por llegar hasta el final de estas páginas. Eso ya dice mucho de tu compromiso contigo mismo.

Antes de despedirme, quiero pedirte un pequeño favor que marcaría una gran diferencia en mi trayectoria como autor independiente: ¿podrías considerar dejar una reseña en Amazon?

Las reseñas son la manera más valiosa de apoyar a autores independientes como yo. Tu opinión no solo me ayuda a seguir creando y compartiendo contenido que aporte valor, sino que también guía a otros lectores que, como tú, están buscando herramientas para transformar su vida.

No necesitas escribir algo largo; basta con unas pocas frases sinceras sobre lo que más te ha gustado o servido de ayuda.

De corazón, gracias por tu tiempo, tu apoyo y tu confianza.

Código QR para la review

