

*Los pensamientos negativos invaden nuestra vida y dominan nuestras acciones. Es necesaria una actitud positiva.*

No nos debe extrañar la continua preocupación de mucha gente por lograr obtener esa llave que les permita entrar en el umbral del triunfo, gracias a una actitud mental positiva y colocarse en una posición extraordinaria

Estimo que en el presente son muchas las personas, de todos los estratos intelectuales, que se han tornado cada vez más pesimistas, encausándose de esa manera a su fracaso en todas aquellas tareas que emprenden, y lo que es peor, afectando a los demás que conviven con ellos; pero, sin embargo, hay quienes se dirigen a las librerías a fin de comprar algún libro que les oriente y tratar de cambiar su actitud mental

Hace algún tiempo se publicó, por ejemplo, un libro titulado: Hacia una mayor felicidad de los terapeutas: Doctores Champion K. Tautch y su esposa Joel Marie, en donde tratan de demostrar que la mente humana posee propiedades que pueden llegar a curar enfermedades y especialmente lograr felicidad y éxito en la vida.

Lo cierto, es que existen ciertas leyes de la mente que influyen en nuestro vivir, encarnándose en esta realidad presente. Es así como los terapeutas señalados han realizado investigaciones de la medicina psicosomática, la parapsicología científica y sobre todo la psicología, logrando confirmar que la mente gobierna el cuerpo.

Ellos llegaron a realizar en 1965 un estudio que fue ampliado por otros especialistas más tarde, los cuales señalaron que el odio, el miedo, la culpa son los factores que llevan a la mayoría de las personas a contraer enfermedades.

Por lo tanto, no nos extrañe que tales pensamientos provoquen reacciones en el cuerpo, de aquí que el pensamiento sea un poder.

Por eso se recomienda que para lograr el éxito y ser felices se debe cambiar la conciencia, se debe tener presente que los pensamientos negativos y positivos se acumulan hasta constituir una convicción personal, que después de invadir el subconsciente, domina nuestra vida influyendo en nuestras acciones, actitudes, ambiente y experiencia. De aquí la importancia de que dominen los pensamientos positivos. En otros términos, tenemos que despertar esa convicción de triunfo interiormente.

Hay que cambiar ese lenguaje negativo, por ejemplo, el no puedo, es imposible, etc., que provoca cansancio y pesimismo, por una fe triunfante que provoque una reacción favorable en uno mismo y en otras personas. Dicen los Teutsch, que debemos amarnos a nosotros mismos y jamás considerarnos como inútiles, por el contrario, como gente agradable, es decir, la aceptación de sí mismo, tener fe en sí mismo.

Todo esto representa que tenemos que desarrollar el sistema de la valía personal (autoimagen, autoconcepto y autoestima), es decir cómo vemos nuestro esquema corporal, qué pensamos acerca de nosotros mismos y qué margen de aprecio y respeto sentimos hacia nuestra persona.

Esto está relacionado estrechamente con la confianza en nosotros mismos. Esto es necesario para enfrentar los desafíos y poder alcanzar las metas.

Como el lector de Ciudadano viene viendo, nuestra propuesta es cognitivo-axiológica. Esto es, enfatizamos en la capacidad de pensar, de discernir y en tener metas bien definidas. El resto es ponerse en marcha.

### **La importancia de ejercitarse en el embarazo**

Más allá de los beneficios que la actividad física brinda a la futura mamá, un nuevo estudio aporta datos acerca de cómo mejoran los indicadores de bienestar fetal en las mujeres que ejercitan durante la gestación

Un equipo de investigadores de la Universidad Médica de Kansas, en los Estados Unidos, realizó un estudio con mujeres embarazadas de entre 20 y 30 años, dividiéndolas en dos grupos: uno, control con ejercicios no regulares y, el otro, que debía realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada como caminar o andar en bicicleta durante 30 minutos tres veces por semana.

Se monitorizó el desarrollo fetal, los movimientos corporales, respiratorios, la frecuencia cardíaca fetal, verdaderos indicadores de bienestar fetal, a través de un biomagnetómetro, método totalmente inocuo, realizado entre las 24 semanas y las 36 semanas.

De lo observado se desprende los beneficios potenciales del ejercicio materno sobre la formación fetal debido a la relación entre los movimientos respiratorios fetales y el desarrollo del sistema nervioso autónomo.

Se concluye que el ejercicio materno no produce riesgos en el feto, que hay mayores movimientos respiratorios comparados con el grupo control, siendo éstos los marcadores de bienestar fetal, que muestran el desarrollo del aparato respiratorio y el control del sistema nervioso central, además de un efecto beneficioso sobre el aparato cardiovascular del feto. A partir de este trabajo se debe continuar investigando en el futuro, tratando de demostrar que es lo más beneficioso.

Hoy en día, una gran parte de las mujeres embarazadas realizan ejercicios físicos en forma regular, es una realidad que el ejercicio físico es recomendable antes del embarazo, durante el periodo de gestación y posparto, es aconsejable porque mejora las condiciones físicas y cardiorrespiratorias, la capacidad aeróbica, mejora el tono muscular, evita el aumento de peso, mejora la postura, reduce la ansiedad, previene la diabetes y mejora la tensión arterial. Además de levantar la autoestima, controla el estrés, menos preocupación por los cambios estéticos, el trabajo de parto es más corto y efectivo (la pelvis se prepara para la expulsión del feto) y la recuperación posparto es más rápida.

El tipo de ejercicio es aeróbico, realizado en forma regular, de moderada intensidad, siempre que el embarazo sea sano y sin complicaciones.

Se sabe que el nivel hormonal tiene importancia en el rendimiento deportivo, aumenta mucho en la sangre durante el primer trimestre del embarazo, posmenstruación, por lo que se desprende que mejora la capacidad aeróbica.

Muchas atletas batieron récords posparto, aunque no hay estudios fiables que aseguren la suba del rendimiento. De todas formas, la secreción hormonal determina ese beneficio. Después del parto, varias teorías pretendieron explicar el fenómeno, en el que se conjugan una mayor capacidad aeróbica y el aumento de la flexibilidad y la motivación.

### **Ejercicios recomendados**

De las actividades físicas aeróbicas, más recomendadas son la natación, por ser segura (menos accidentes), porque las articulaciones no soportan sobrecargas por la flotación, por trabajar prácticamente todos los grupos musculares, otra es la bicicleta fija que es segura y recomendable, caminar es una actividad de las más usadas, económica y natural..

Se debe tener en cuenta la hidratación antes, durante y después de la actividad física, el calzado, la ropa cómoda y liviana, no sobrepasar los 140 latidos por minuto e ir decreciendo

lentamente el ritmo. De presentar alguna sÃ­ntoma respiratorio, disminuir el ritmo.