

Meza Vargas Brandon David - 2CM15

El cerebro: el gran pilar

Desde el inicio de los tiempos, nuestro cerebro ha tomado un papel muy importante, pues es gracias a él que la sociedad ha avanzado y desarrollado grandes cosas. Pero no solo eso, últimamente se ha demostrado que el cerebro, contrario a lo que se pensaba muchos años atrás, puede determinar ciertas emociones, de ahí surge la necesidad de conocerlo a fondo y como es que puede generar emociones, emociones que incluso no sabemos que tenemos, pero están presentes en nosotros de manera inconsciente.

Algo que pocas personas pueden percibir, es que el cerebro necesita de cuidados, necesitamos mantener un cerebro saludable para ser personas saludables, aquí te pregunto, ¿tienes un cerebro en buenas condiciones?, tal vez no sepas la respuesta, pero en el presente ensayo se plasmarán algunas ideas de lo que es un cerebro saludable y la importancia de esto.

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad nos hemos dedicado a sobrevivir. Las cuestiones sobre saber de nuestro cerebro, de saber que es la inteligencia, la memoria o inclusive la felicidad, son muy recientes y se han llevado a cabo muchas investigaciones y avances sobre ello. Por ejemplo, sabemos hoy en día que las emociones afectan a la toma de decisiones y que muchas de esas emociones provienen de lo que pensamos, de nuestro cerebro.

Para muchos, el cerebro es el órgano más complejo de todo el universo, es por eso por lo que es complicado conocerlo al cien por ciento, pero conocerlo nos ayuda a conocernos a nosotros también, de ahí radica la importancia de tener un cerebro saludable.

Tener un cerebro saludable nos permite llevar una mejor vida, pues todo lo que hacemos, lo hacemos con el cerebro. Hoy en día, la sociedad está basada en el conocimiento, muchos aspectos relevantes de una sociedad como la economía se basan en generar ideas e implementarlas, esto lo hacemos gracias al cerebro.

Por lo anterior, es importante tener un cerebro saludable, esto requiere tiempo y puede resultar algo complicado, pero nos trae muchos beneficios. Cabe aclarar que el 30% de nuestro bienestar está dado por la genética, esto es bueno, por que queda un buen porcentaje en el que nosotros podemos trabajar.

Algo básico y muy importante para nuestra vida, y claro, para mantener el cerebro saludable, son las relaciones, es decir, los vínculos humanos, pues estos son irremplazables y nos dan muchos beneficios. Además, el ser altruista, el ayudar a los demás y ser empático en la vida, hace que nuestro cerebro esté protegido, es decir, saludable, por consecuencia, esto nos hace sentir mejor como ser humano.

Todo lo que le hace bien al corazón también es bueno para el cerebro: hacer ejercicio físico, no tener vicios o adicciones, dormir bien, etc. Todo esto contribuye a nuestra felicidad y mantiene nuestro cerebro saludable.

Hablemos de la memoria. La memoria es algo fundamental en nuestros cerebros, por ende, si nuestro cerebro se encuentra en malas condiciones, la memoria se ve afectada. El cerebro se ve afectado por nuestras emociones, el sentirnos depresivos, ansiosos o nerviosos, solo afecta a nuestro cerebro y por lo tanto, a nuestra memoria. Si hablamos de la memoria, también tenemos que hablar del olvido que es parte de ella. El olvidar es importante porque, si recordáramos todo, absolutamente todo, no seríamos capaces de comprender cosas nuevas y darles nuevas interpretaciones a distintas cosas.

Para concluir, recordemos que el cerebro es un órgano vital y de suma importancia para cualquier ser vivo, como se vio, el cerebro puede ser afectado por distintas situaciones, no solo físicas como se solía pensar, si no también por situaciones emocionales.

Para tener un cerebro saludable, debemos protegerlo. Lo que siempre te han dicho y seguramente estás cansado de escuchar, como el hacer ejercicio, mantenerte optimista, tener vínculos humanos, aprender cosas nuevas día a día, una buena nutrición, todo esto es fundamental para una vida feliz, no por nada siempre te lo dicen.

Entender el cerebro es una herramienta muy útil en la vida diaria y tenerlo saludable te vuelve una mejor persona, un cerebro atento es más productivo y feliz. Ahora sí, ¿tienes un cerebro saludable?