

# DISFRUTANDO DE MÁS CALIDAD Y CANTIDAD DE VIDA

**«Tened cuidado de vosotros, no sea que se emboten vuestros corazones con juergas, borracheras y las inquietudes de la vida, y se os eche encima de repente aquel día»**

**San Lucas 21, 34-36**



LUIS HUETE  
NAVIDAD 2025

El corazón y la cabeza están **interconectados**. Pensamos como sentimos; sentimos como pensamos. En la conducta se expresa la manera de pensar y de sentir. A la vez **lo que haces (la conducta), te hace**. La triada **pensar, sentir, y hacer** se retroalimenta entre sí, creando dinámicas de **progreso o de deterioro personal**. Ese **tened cuidado de vosotros** que San Lucas pone en boca del Hijo de Dios es una llamada a crear dinámicas de progreso.

Veamos cómo hacerlo. El lugar de la **cabeza** desde el que se toman decisiones es la **corteza prefrontal**. Es nuestro **estado mayor del cerebro** en donde se toman las decisiones que preceden a la conducta. También es el lugar donde se articula la **fuerza de voluntad**, se prevén las consecuencias de las acciones, se corrigen los errores, se fija la atención, se filtra la información, se regulan las emociones, se hacen los juicios morales, se generan nuevas ideas, se resuelven creativamente los problemas, etc.

En definitiva, una **joya**. Una joya, pero una joya que hay que pulir ya que es moldeable, es decir, mejorable y deteriorable. Una joya **frágil** ya que puede “**embotarse**” (en parte por culpa del corazón) y generar conductas autolesivas.

La conexión cabeza-corazón se articula, en gran medida, a través de la **amígdala** y el **sistema nervioso**. La amígdala se activa cuando siente un peligro (las **inquietudes de la vida**) y pone en alerta el sistema nervioso simpático. Tenemos dos sistemas nerviosos: el **simpático** el que influye negativamente en la cabeza y el corazón; y el **parasimpático** que hace justo lo contrario. La clave es controlar mejor al sistema nervioso simpático, el que “**embota**” el corazón primero y la cabeza después, con hábitos como respirar mejor, duchas de agua fría, caminar, tejiendo buenas relaciones, desconectándose de las redes y de la política, durmiendo más y mejor, o ejercitando más la gratitud.

Las **inquietudes de la vida**, citando el evangelio, activan la amígdala que a su vez pone en alerta el sistema nervioso simpático, lo que a su vez le quita funcionalidad a la corteza prefrontal. El sistema nervioso simpático genera en la corteza prefrontal visión de túnel lo que impide entender con amplitud las circunstancias y sesga la toma de decisiones hacia el corto plazo y el egocentrismo.



Igual sucede con las “**juergas y las borracheras**” del texto evangélico. La **dopamina** (la hormona del placer y de la motivación) que conllevan esas actividades esta ligada a las **sensaciones**. Esa dopamina es de **alta intensidad y baja calidad**. ¡Un peligro! Baja calidad ya que no es gratis (salvo que te inviten, pero suele ser a cambio de algo), tiene un **efecto perjudicial en la corteza prefrontal**, y no es sostenible el placer en el tiempo. Muchas de las dopaminas ligadas a las sensaciones son un **engaño** monstruoso: **placer para hoy, dolor para mañana**.

Hay **dopaminas** mejores, las ligadas al **sentido**, que habitualmente no tienen coste, mejoran la corteza prefrontal y son sostenibles en el tiempo. Es el placer y motivación que se siente, incluso con conductas esforzadas o dolorosas, cuando hay un motivo por el que compensa el esfuerzo. La amistad con **Dios**, el cuidado de la **familia y amigos**, el esfuerzo por hacer bien el **trabajo profesional, o el cuidado de la salud personal** pueden ser una fuente inagotable de dopamina de la buena; la que genera **clarividencia** en el **pensar**, **ensanchamiento** del **corazón** para poder **querer** más y mejor y, por último, **virtudes** en el **hacer**.

Se puede **disfrutar de la vida** con dopaminas de las que no **embotan** el corazón y la cabeza. Podemos utilizar la cabeza para conseguir **calidad de vida** y el corazón para lograr **cantidad de vida**. Para eso nada mejor que **cuidar de nosotros**; de nuestra cabeza y corazón.

Vivamos conscientes de que **aquel día se nos echara encima de repente**. Para entonces sería un gran logro poder mirar atrás y ver que hemos disfrutado de una **vida intensa y a la vez llena de sentido**; plena de amor y obras de servicio a Dios, a la familia, a los amigos y en el trabajo.

Disfrutemos estos días de Navidad. Dejemos que la sabiduría del Evangelio nos **ilumine** y nos guíe para crear más clarividencia en nuestra mente, más capacidad de querer en nuestro corazón y mejores virtudes en nuestro obrar. No permitamos que las **preocupaciones**, ni las heridas del **pasado**, le quiten calidad y cantidad de vida al **presente**. No dejemos que las dopaminas de baja calidad nos roben calidad de vida.

Me despido con mis mejores deseos para que en el año 2026 sepamos **cuidarnos de nosotros** y así podamos cuidar mejor de los demás. Feliz Navidad.

**Luis Huete**

