



**Dr. Gilberto Concepción G., Ph.D.,
PE.**

jconcepcion@claro.net.do

Está bien documentado en el mundo de la calidad que la gran mayoría de implementaciones de programas de mejoramiento presentan dificultades y se quedan a mitad de camino. Muchas veces queremos hacer recomendaciones y esperamos que los ejemplos de nuestras vidas sean asimilados por los demás sin pensar que los otros piensan diferentes a nosotros. Una manera sencilla de poner

Asuntos de Calidad

Las Moléculas también piensan

ejemplos se refiere a usar la naturaleza y la ciencia como una forma de entender y hacer que las personas a quienes queremos llegar tengan modelos que pueden ser generalizados y que todos podemos aplicar.

En esta oportunidad queremos referirnos a las moléculas y mientras más sencillas mejor. Las moléculas son las unidades que componen todo lo que somos no importa si tratamos del aire, el agua, los minerales, los seres vivos, en fin todo lo que compone el universo. Leyendo el libro *Una Mente Magnífica a Cualquier Edad* del Dr. Daniel Amen me lleva a usar las moléculas como eje que nos permita desarrollar mejor lo que llamamos calidad de vida o bienestar personal.

En este libro se indica que el 70 por ciento de las muertes en los humanos se deben a los malos hábitos en nuestro sistema de alimentación. De estas, el 50 por ciento están relacionados a accidentes vasculares en el corazón y el cerebro y los dominicanos no nos escapamos de esta realidad. Una de las maneras más sencillas de mejorar el sobre peso y la obesidad es a través del ejercicio. Hay un gran número de información de cómo hacer rutinas y la frecuencia de hacer estos. Sin embargo, el número de personas pasaditas de peso sigue en aumento en todo el mundo. Nos preguntamos, si es que los ejemplos que usamos no son lo suficientemente motivantes para hacer que hagamos un

cambio en nuestra calidad de vida.

Las energías más sencillas que poseen las moléculas se clasifican en traslación, rotación y vibración. Si lo extrapolamos a los seres humanos podríamos inferir que las moléculas saben moverse rápidamente, no están estáticas, caminan, trotan y corren. La velocidad del flujo neural se estima en unos 260 kilómetros por segundo. Las moléculas saben dar vueltas en ambas direcciones.

Extrapolando, saben bailar música latina a lo tradicional, cuando usted puede dar vueltas a ambos lados decimos que tiene coordinación, puede brincar la cuerda, puede hacer todos con las dos manos indiferentemente. Sin embargo, el noventa por ciento somos derechos y el diez por ciento izquierdos y muy pocos ambidextros. Las moléculas al vibrar se estiran. ¿Cuántos de nosotros hacemos ejercicios de estiramiento de una forma natural? Luego que usan estas



energías, las moléculas están preparadas para subir a un nivel superior y formar enlaces con otras similares y hacer que la vida se forme y continúe.

Espero que este ejemplo sea elocuente, pues si no nos preparamos como las moléculas, nuestro cerebro y todos nuestros órganos no actuarán de una forma normal. El llegar a un estado de calidad de vida óptimo disminuirá y las posibilidades de éxito para implementar cambios se harán cada día más difícil. Esto explica la

importancia de empezar con lo básico. Camine rápido y más, desarrolle el balance en su cuerpo y trate de estirarse periódicamente. Pensemos como las moléculas antes de implementar algún cambio en nuestra vida o en procesos de mejoramiento. Las moléculas están en constante movimiento las 24 horas del día y son el fundamento de nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestra mente. Y no nos olvidemos que están desde el mismo comienzo del universo. Simplemente, las moléculas también piensan.