

10 Recomendaciones para Navegar el Siguiete Acto de la Vida con Sabiduría y Antojo

[Por el Dr. Lauro Amezcua-Patino, MD, FAPA.](#)

Hola, queridos amigos,

Al celebrar mi 63 cumpleaños, reflexiono sobre el rico tapiz de experiencias que han tenido mi vida hasta el día de hoy.

Es una mezcla de profundos conocimientos profesionales, deliciosas experiencias personales y todo lo que está en medio.

Hoy quisiera compartir estas reflexiones con ustedes, con la esperanza de que podamos iluminar nuestro camino a medida que avanzamos en los próximos pasos.

El rico tapiz de lecciones de la vida:

Imagínate la vida como una gran e intrincada manta. Un trozo podría ser de mis primeros días en la psiquiatría, aprendiendo la resistencia del espíritu humano. Otro, más alegre, es el de la vez que intenté repetir una receta de un programa de cocina gourmet y acabé con un desastre en la cocina: un recordatorio lleno de carcajadas de que no pasa nada por no ser perfecto.

Los próximos 20 años diseñando la visión:

¿Qué me deparan estos años? Sin duda, la continuación de mi pasión por la defensa de la salud mental. Pero también me atraen los placeres más tranquilos, como explorar los sutiles matices de un vino añejo poco común o el placer de una buena botella de vino en una perezosa tarde de domingo.

El aprendizaje permanente como medio de salvación:

Nunca subestimes el poder de aprender algo nuevo. Me acuerdo de mi incursión en el podcasting. Fue como aprender a bailar: unos pasos hacia adelante, algún tropiezo aquí y allá, pero siempre moviéndome al ritmo del progreso. Este enfoque nos mantiene jóvenes de corazón y ágiles de mente.



[Por el Dr. Lauro Amezcua-Patino, MD, FAPA](#)

La simbiosis de mente y cuerpo:

Como psiquiatra, no puedo insistir lo suficiente en la interconexión del bienestar mental y físico. No se trata sólo de los aspectos clínicos, sino también de encontrar la alegría en las pequeñas cosas, ya sea un tranquilo paseo por el parque o el placer culposo de un postre decadente. El equilibrio es la clave.

La delicada danza del trabajo y el placer:

Imagínese un columpio. En un extremo, mis compromisos profesionales, y en el otro, mis pasiones personales. El ideal es mantener el equilibrio. Para mí, esto significa equilibrar el intenso mundo de la psiquiatría con el sereno placer de escribir mi blog o la emoción de educar a la próxima generación de profesionales de la salud mental.

De la vida real a las lecciones reales:

Pensemos en esto, un paciente, abrumado por la jubilación, descubrió un nuevo amor por la pintura. Es un bello ejemplo de cómo los nuevos capítulos pueden despertar pasiones inexplicables, enseñándonos que nunca es demasiado tarde para descubrir una nueva faceta de nosotros mismos.



[Por el Dr. Lauro Amezcua-Patino, MD, FAPA](#)

Adelante, en la bruma del mañana:

Puede que el futuro esté envuelto en niebla, pero también está lleno de potencial. Me ilusiona la perspectiva de vivir nuevas aventuras, tal vez aprender un nuevo idioma, viajar o incluso un poco de cocina. El horizonte, literalmente, ¡es el límite!

El tejido comunitario y social:

Nuestro entorno social es aún más importante a medida que avanzamos en la vida. Desde compartir historias en una cafetería local hasta esas inestimables conversaciones íntimas con viejos amigos, estas conexiones mantienen nuestra narrativa vibrante y satisfactoria.

Un faro para mis compañeros:

Para aquellos de ustedes que estén pensando en su futuro, piensen en esta fase como un terreno fértil para el redescubrimiento. Puede que sea una consultoría, un voluntariado o incluso la exploración de una antigua afición. No se trata tanto de ganar tiempo como de enriquecimiento de nuestras vidas. Como decía la Madre Teresa, “Hay que dar hasta que duela”, o el famoso trovador, Don Pablo Milanes, “Con Carne y Deseo Tambien”.

Únete a la conversación:

Imagino mi blog y podcast no como un monólogo, sino como un diálogo animado. Te animo a que compartas tus experiencias, hagas preguntas y participes en este viaje, escribe tus experiencias para que el mundo aprenda de tu sabiduría. Tus ideas podrían ser el punto culminante de mi próximo episodio de podcast.

Para terminar, les invito a que se unan a mí para abrazar esta emocionante fase de nuestras vidas con los brazos y el corazón abiertos. Hagamos que los próximos 20 años

sean lo más vibrantes, enriquecedores y felices que podamos tener. Juntos, podemos convertir este capítulo en la parte más hermosa de nuestra actuación.

Un cordial saludo,

Dr. Lauro Amezcua-Patino



[Por el Dr. Lauro Amezcua-Patino, MD, FAPA](#)