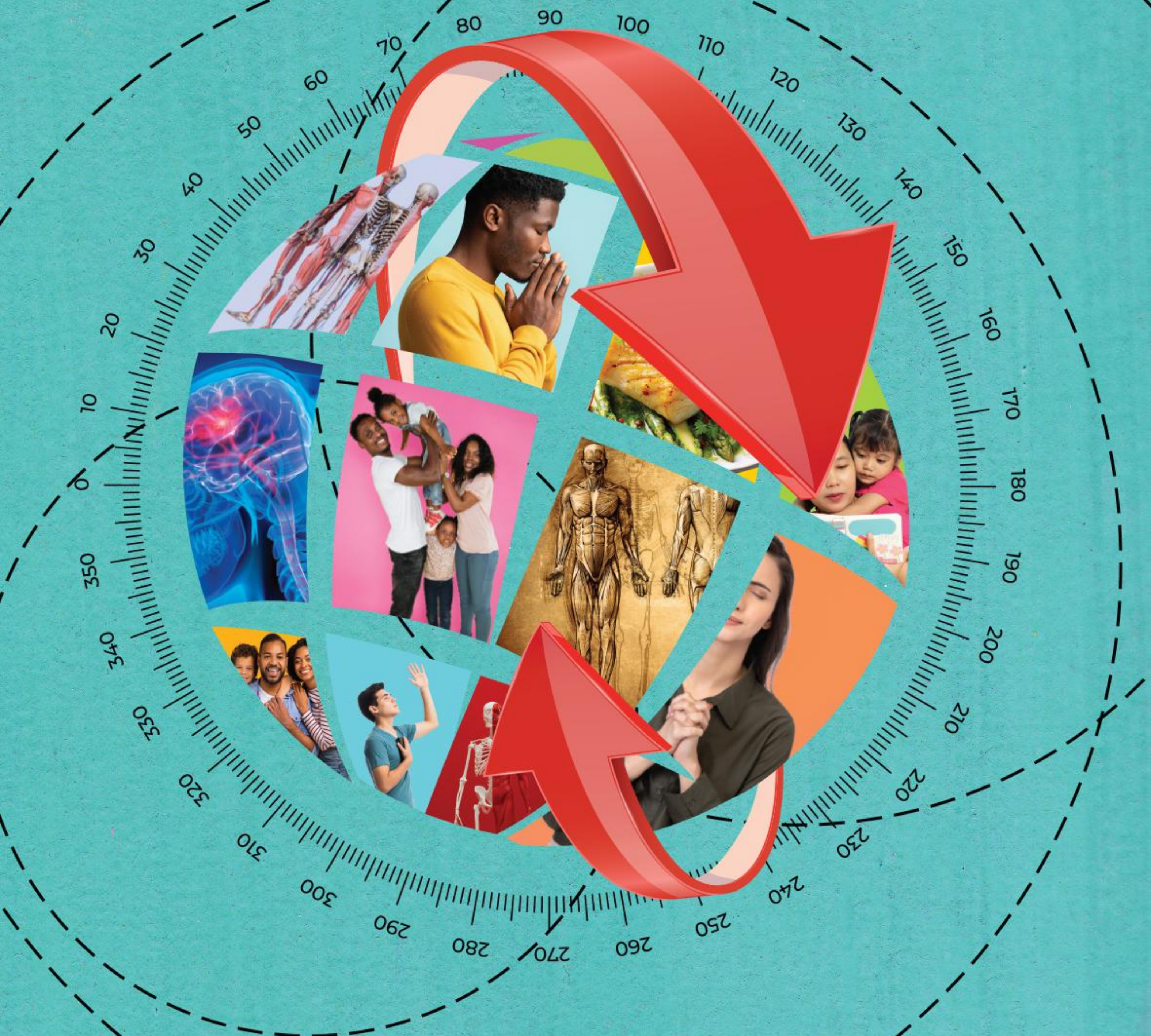
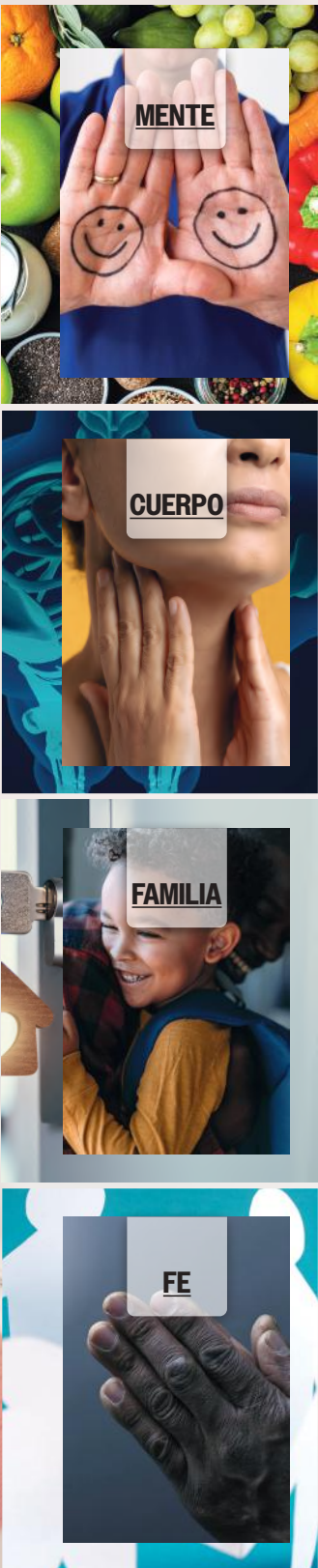


Bienestar *360°*



mente • cuerpo • familia • fe



MENTE

CUERPO

FAMILIA

FE

Bienvenido

Es más que conocida la definición de «salud» que planteó, ya en el año 1948, la OMS. Según este organismo mundial, la salud no es meramente la ausencia de enfermedad, sino «un estado de completo bienestar físico, mental y social».

«Completo bienestar»... ¿Quién no desea sentirse completamente bien? Para lograrlo hay que tener una perspectiva integral de la vida, que no deje afuera ninguna de las dimensiones del ser. Así, el bienestar es como una circunferencia de 360°: para estar completa necesita de todos sus componentes. ¿Quieres sentirte bien? Busca el equilibrio entre mente (*bienestar mental*), cuerpo (*bienestar físico*) y relaciones interpersonales (*bienestar social*). Tener mayor bienestar es pensar mejor, cuidar mejor de ti y cultivar relaciones significativas con los demás y con Dios. ¡Cuida de todas estas áreas! No dejes ninguna por fuera.

En estas páginas descubrirás **estrategias y claves de probada eficacia para tener:**

Un cerebro sano. Aunque el cerebro es un órgano complejo, hay cosas sencillas que puedes hacer para mejorar tu salud cerebral. Aquí te las presentamos, junto con las claves para construir vínculos sólidos. Como bien afirma la renombrada psicoterapeuta Esther Perel, «la calidad de nuestras relaciones determina la calidad de nuestra vida».

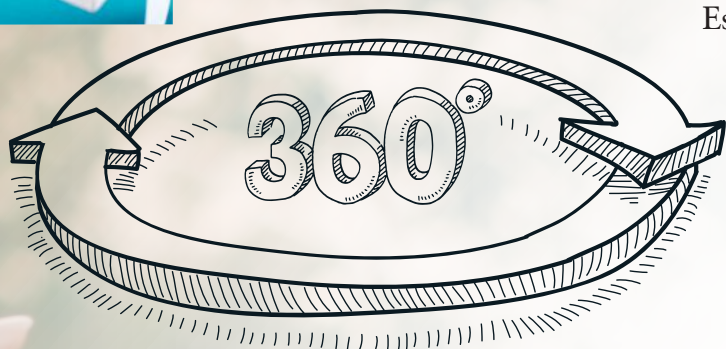
Un cuerpo sano. Adelantarse a la enfermedad es siempre la mejor estrategia. Por eso la prevención ocupa un lugar protagonista en este libro. Te proponemos adoptar un estilo de vida antiinflamatorio basado en el movimiento, la alimentación correcta por los motivos correctos y una buena gestión del estrés.

Una familia estable. Para disfrutar de la vida familiar hay que saber construirla sobre una buena relación de pareja, con una sexualidad plena, y con conceptos sobre la crianza que dirijan a los hijos, como flechas, hacia el verdadero éxito en la vida.

Una fe que le dé propósito a tu vida. Como la misma ciencia afirma, tener fe y practicar una vida religiosa equilibrada mejora la salud, aporta longevidad, nos ayuda a respetar y convivir, y nos da buenas bases para entender y superar los problemas.

Es la intención de BIENESTAR 360° inspirarte a vivir una vida plena y ayudarte a lograrlo por medio de los valiosos y actuales consejos que recibirás de manos de expertos.

LOS EDITORES



CONTENIDO



IADPA

Inter-American Division Publishing Association®

2905 NW 87 Ave. Doral, Florida 33172 EE.UU.

Tel. +1 305 599 0037 · mail@iadpa.org · www.iadpa.org

Presidente

Saúl Andrés Ortiz

Vicepresidente de Producción

Elías Peiró Arantegui

Vicepresidenta de Mercadeo y Ventas

Clara Spengler

Vicepresidente de Finanzas

Moise Javier Domínguez

Editora sénior

Mónica Díaz

Edición del texto

Mónica Díaz

Diseño y diagramación de interior

Luza Soto

Copyright © 2026

Inter-American Division Publishing Association®

ISBN: 979-8-89914-170-6

Impresión y encuadernación: Editorial Nomos S.A.

Impreso en Colombia / Printed in Colombia

1ª edición: junio 2026

283760

Procedencia de las imágenes: iStock by Getty images.

Está prohibida y penada, por las leyes internacionales de protección de la propiedad intelectual, la traducción y la reproducción o transmisión, total o parcial, de esta obra (texto, imágenes, diseño y diagramación); ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, en audio o por cualquier otro medio, sin el permiso previo y por escrito de los editores.

En esta obra las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Traducción Viviente: **NTV** © Tyndale House Foundation. También se ha usado la versión Dios Habla Hoy: **DHH** © SBU, la Traducción en Lenguaje Actual: **TLA** © SBU, la Nueva Versión Internacional: **NVI** © Bíblica, y la Nueva Versión Internacional (Castellano): **CST** © Bíblica.



Mente

- 8 **Cuida tu cerebro:**
Pensando en la salud menos pensada
Daniel, Elba y Carlos Fayard
- 14 **«¿Nos vemos?»**
La importancia de encontrarnos cara a cara
Rodrigo Arias
- 22 **Vínculos nutritivos**
10 claves para construir relaciones saludables
Rodrigo Arias
- 30 **Cultivar la alegría**
Julián Melgosa



Cuerpo

42 Es mejor prevenir que curar

*10 claves para prevenir
la enfermedad*

Henry D. Lorenzo

48 El cuerpo en marcha

*Hacer ejercicio:
lo más importante que puedes hacer*

Elmo Rodríguez

56 La inflamación:

*La forma en que tu cuerpo te está
alertando (aunque no te des cuenta)*

Yaderis Barreiro

62 Hambre emocional:

*¿Comes para nutrirte
o para sentirte mejor?*

Taryn Moreno, Enoks Vega, Thais Moreno



Familia

72 Lo que necesita él, lo que necesita ella

Nancy Van Pelt

80 La clave para construir una relación de pareja hoy

Nadieska Núñez

88 Sexualidad y bienestar

*Claves para que tengas
una experiencia plena*

Tatiana Henry Morgan

96 ¿Arquitectos o pastores?

El verdadero rol de los padres

Roger Hernández



Fe

106 Tener fe mejora la salud

¡Lo dice la ciencia!

Fernando Zabala

No hay actividad
de tu día a día
en la que el cerebro
no tenga injerencia.





MENTE

8
Cuida tu cerebro

14
Relaciónate cara a cara

22
Construye relaciones
que aporten

30
Cultiva la alegría

Cuida tu cerebro:

Pensando en la salud menos pensada

Daniel, Elba y Carlos Fayard



En tu última visita al médico, seguramente el facultativo llamó tu atención a tu peso, tus niveles de colesterol o tu presión arterial. Si así fue, lo más probable es que te haya hecho recomendaciones para que mejores tu estilo de vida. Te habrá hablado de cambios en la alimentación, de hacer ejercicio... Pero ¿te preguntó algo sobre tu cerebro? No, seguro que no; y, sin embargo, tu cerebro es el director de esa orquesta que es tu organismo. No hay actividad de tu día a día en la que el cerebro no tenga injerencia.

Quizá el doctor no te hizo preguntas sobre tu cerebro porque es un órgano silencioso, al que solo le prestamos atención en casos extremos, como cuando la memoria pierde su vigor. Pero es crucial pensar en la salud de nuestro cerebro.

Bienestar 360°



¿Quién no desea sentirse bien?

Lograrlo no es cuestión de suerte, sino de poner en práctica las claves que permiten gozar de un BIENESTAR 360°, es decir, un bienestar completo e integral, en el que no falte ninguno de los componentes de la salud. Porque la verdadera salud no es apenas la ausencia de enfermedad, sino el equilibrio entre la mente, el cuerpo, las relaciones interpersonales y la fe.

De la mano de expertos, descubre y pon en práctica las claves para:

- tener un cerebro sano;
- disfrutar de relaciones interpersonales que nutren;
- poner el cuerpo en marcha;
- construir una relación de pareja plena y una familia estable; y
- permitir que la fe le dé propósito a tu vida.

Páginas cargadas de...

- ... inspiración para que vivas una vida plena;
- ... información valiosa para ayudarte a lograrlo; y
- ... motivación por medio de estrategias prácticas, sencillas y actuales.

