

# Liderazgo y salud: una fórmula para vivir con propósito y bienestar

Liderar la propia vida no es solo una cuestión de éxito externo, también lo es de equilibrio físico, mental y emocional

TRIBUNA SALUDABLE

**MARÍA PÉREZ  
BENÍTEZ**

Médico especialista en  
Medicina Integrativa



**E**n un mundo cada vez más exigente, donde la incertidumbre y el estrés son compañeros habituales, tomar las riendas de la propia vida se ha convertido en una necesidad urgente.

Esto lo vemos constantemente en la consulta, donde muchas personas vienen buscando alivio a dolencias físicas, o con agotamiento persistente o cuadros de ansiedad difíciles de manejar. A menudo, detrás de esos síntomas no hay únicamente una causa biológica, sino una historia de vida atravesada por el estrés crónico, la pérdida de sentido, la presión constante o relaciones desgastantes. Son personas que, sin darse cuenta, han pasado demasiado tiempo siendo efecto de las circunstancias, en lugar de estar en causa de su vida.

Estar al 'efecto' significa vivir a la defensiva, reaccionando ante lo que sucede, adaptándose como se puede, arrastrando cargas y aplazando decisiones importantes. En ese estado, el cuerpo suele manifestar con claridad lo que la mente ha ignorado durante demasiado tiempo. La fatiga, los trastornos digestivos, las contracturas o incluso enfermedades más complejas pueden ser llamadas de atención de un sistema que ha perdido el equilibrio.

Desde la mirada de la medicina integrativa, donde una de las premisas fundamentales es la de comprender al ser humano como una unidad cuerpo-mente-emoción, y no como una máquina separada en compartimentos estancos, la enfermedad no se aborda únicamente como un desequilibrio químico o físico, sino donde los síntomas reflejan desajustes más profundos, en la mayoría ligados a la manera en que se vive, se decide y se actúa.

Así pues, el trabajo que realizamos desde la medicina integrativa no consiste solo en aliviar el síntoma, sino que su mayor aportación está en acompañar a la persona en un



proceso de reorganización profunda, en el que asuma un rol activo sobre su salud. Esto requiere responsabilidad, sí, pero también compasión, conciencia y guía profesional.

De esta forma pasamos a estar 'en causa', es decir, empezar a tomar decisiones desde un lugar más lúcido, mirar la propia vida con honestidad, identificar qué hábitos, relaciones o entornos están afectando negativamente, y comenzar a transformarlos. No se trata de encontrar culpables, sino de recuperar el ti-

món. Es un camino de orden, propósito y acción consciente, donde el estilo de vida se convierte en medicina, y la salud en un proyecto compartido entre el paciente y el profesional.

La buena noticia es que este cambio es posible. Y muchas veces, lo que comienza como una enfermedad termina siendo el punto de partida para una vida más plena, coherente y saludable. Porque sanar, no es solo dejar de estar enfermo: es volver a vivir con dirección, con sentido y con la certeza de que somos protagonistas de

nuestra historia.

Bajo esta premisa nace 'Liderazgo y salud', una propuesta de expansión personal, de acción consciente, de despertar la capacidad de liderazgo que todos tenemos. Su objetivo es claro: que cada participante reconozca su potencial y asuma un rol activo en su vida, su bienestar y su salud.

Uno de los pilares del programa 'Liderazgo y salud' es el autodeterminismo, es decir, la capacidad de una persona para tomar decisiones que construyan su camino, en lugar de reaccionar desde la inercia o el miedo. A través de una mirada integradora, se establece una poderosa analogía entre gestionar positivamente las circunstancias y cuidar activamente de la salud. Liderar la propia vida no es solo una cuestión de éxito externo, también lo es de equilibrio físico, mental y emocional.

El curso propone un cambio profundo de perspectiva: dejar de vivir a la defensiva y empezar a actuar con determinación y propósito. A través de dinámicas, herramientas y reflexiones, se identifican cualidades innatas —como la responsabilidad, el orden, el propósito, la disciplina, la visión, la confianza o la resiliencia— que, aplicadas en el día a día, generan un impacto directo tanto en el logro de objetivos personales como en el estado general de salud y bienestar.

Soy licenciada en medicina y cirugía por la Universidad de Navarra y trabajo en Medicina Integrativa desde hace ya 35 años, donde he tenido la gran oportunidad de desarrollar y aplicar los conocimientos y estrategias que imparto en el curso junto a mi gran amiga Julia Calabuig, experta en marketing deportivo con más de 20 años de experiencia en la gestión de deportistas de alto rendimiento.

Mi propósito es que cada paciente pase de sentirse efecto de su entorno a convertirse en causa, recuperando el control sobre su vida y su salud.

'Liderazgo y salud' no es solo una experiencia formativa. Es un espacio de transformación para quienes desean recuperar el timón de su vida, potenciar su bienestar y liderar desde la autenticidad.

[www.doctoramariaperez.com](http://www.doctoramariaperez.com)  
[www.liderazgoysalud.com](http://www.liderazgoysalud.com)

**Mi propósito es que cada paciente pase de sentirse efecto de su entorno a convertirse en causa**

**Su mayor aportación está en acompañar a la persona en una reorganización profunda**