DIARIO VI REGION

Fecha: 15/08/2025 Audiencia: 12.000 Sección: LOCAL
Vpe: $515.944 Tirada: 4.200 Frecuencia: OTRAS
Vpe pág: $1.850.000 Difusión: 4.200
Vpe portada: $1.850.000 Ocupación: 27,89%

Salud Emocional y Espiritual

La Soledad...Epidemia social

La palabra emoción proviene del latín emovere, que significa el impulso que induce a la acción. El origen etimológico de la palabra nos da mucha información de su significado, ya que nos sugiere que la emoción es una reacción de nuestro cuerpo y corazón, que nos impulsa a actuar de determinada manera. La OMS define la salud mental y emocional como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». Daniel Goleman (1999), plantea el manejo responsable de las emociones en varios pasos, primero: reconocerlas, dándoles nombre, luego aceptándolas, posteriormente integrándolas y finalmente aprovechándolas.

La persona sana emocionalmente, controla sus emociones de manera asertiva y es más eficiente en todo lugar y una persona que viva el Espíritu tiene un proyecto de vida, un propósito, una profundidad en cada segundo de su existencia. En artículos anteriores de salud mental, mencionados, las estadísticas son alarmantes en Chile y en nuestras comunas. Los directores de salud, educación y las autoridades del trabajo y todo equipo de gerencias o jefaturas, es de suma urgencia tomen consciencia y comiencen una agenda de apoyo a la sociedad. Por lo pronto plantearemos algunos consejos que todos los expertos en salud emocional y Espiritual.

1. Reconozca sus emociones, definiéndolas, y principalmente reflexionar sobre mi proyecto de vida, o propósito de cada día. Tomando consciencia de lo que sentimos y vivimos.

2. Reconozca y sienta las emociones y expréselas consigo mismo y con quien considere de su confianza.

3. Piense, ore, reflexione antes de actuar. Dese tiempo para pensar y orar, estar tranquilo antes de decir o hacer algo que podría lamentar.

4- Controle el estrés. Aprenda métodos para hacer frente al estrés. Estos podrían incluir la respiración profunda, la meditación y el ejercicio.

5. Busque el equilibrio. Encuentre un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego y entre la actividad y el reposo. Tómese un tiempo para disfrutar de las cosas que le gustan. Concéntrese en las cosas positivas de su vida.

6.Cuide de su salud física y espiritual. Haga ejercicio regularmente, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente. Alimente su espíritu. Trate de evitar que

7. Conéctese con otros. Reúnase para comer, únase a un grupo

Por Jorge Vásquez V. Coach UC

nuevo o salude a personas desconocidas. Necesitamos conexiones positivas con otras personas. Busque un asesor espiritual, un terapeuta, un coach, para orientarse.

8. Encuentre un propósito y significado. Averigüe qué es importante para usted en la vida y céntrese en eso. Podría ser su trabajo, su familia o los amigos, ser voluntario, la prestación de cuidados o alguna otra cosa. Pase el tiempo haciendo lo que sea significativo para usted. 9. Manténgase positivo. Concéntrese en las cosas buenas de su vida. Perdónese a usted mismo por cometer errores, y perdone a los demás. Pase tiempo con personas sanas y positivas. Todo depende de ti. No estás solo, estamos contigo. Seminario del Corazón. @jv.coach.uc