

Escuchar con el corazón, es el camino

La Soledad y los Trastornos mentales han aumentado en un 300% en el 2025.

Por Jorge Vásquez V.
 Coach UC

OMS declara que uno de cada 8 personas adultos, jóvenes, y uno de cada 7 niños tiene un trastorno mental o sufre de soledad. Por eso es de vital importancia escucharnos y saber cómo nos sentimos, que emociones estamos viviendo hoy. 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: 1. Reconocerlas. Asumiendo que estás sintiendo emociones, te percibes con afectos que determinan tu estado de ánimo. 2. Dándoles nombre, definiéndolas. Definir etimológicamente significa poner límites, clarificar con lo que nos desborda y nos guía en nuestro actuar. 3. Aceptándolas, una máxima teológica de Ireneo de Lyon, nos dice "Lo que no es asumido, no es redimido". Que nuestra verdad de la realidad debe ser asumida con tal honestidad para vivirlas libremente o de lo contrario, esclavamente. Posteriormente 4. Integrándolas en nuestra vida, asumiendo la máxima de Sócrates "Conócete a ti mismo", en la medida que nos conocemos viviremos plenamente y en paz. Y finalmente 5. Aprovechándolas. Esas emociones, esos estados de ánimo que vivimos, si los controlamos, controlaremos el caos personal y de los demás. Transformándose en un ser iluminado. La persona sana emocional

y espiritualmente, controla sus emociones de manera asertiva, es más eficiente en todo lugar y una persona que viva el Espíritu, o tenga una espiritualidad definida, debería tener un proyecto de vida, un propósito, una profundidad en cada segundo de su existencia. Por tal motivo es de real importancia tener un guía espiritual, un pastor, un sacerdote, un guía socioemocional espiritual, un coach que te acompañe en tu camino de vida. Los directores de salud, educación, autoridades, jefaturas, es de suma urgencia tomen consciencia y comiencen una agenda de apoyo socioemocional espiritual, humanizando. Partiendo ESCUCHANDO CON EL CORAZON, o como técnicamente escucha activa. Práctica que es difícil hoy en día, ya que el narcisismo sociológico nos impide escuchar nuestro corazón. Menos ego y MAS HUMANIZACION. Por lo pronto plantearemos algunos consejos que todos los expertos en salud emocional y Espiritual:



Piense un poco más, como práctica constante. Ore, reflexione, medite sobre su existencia y escuche su corazón. Siempre antes de actuar. Necesitamos conexiones positivas con otras personas. Hacer el BIEN, hace BIEN. Manténgase positivo. Concéntrese en

las cosas buenas de su vida. Perdónese a usted mismo por cometer errores y perdónese 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