

Fecha: 10-01-2026

Medio: Las Últimas Noticias

Supl. : Las Últimas Noticias

Tipo: Noticia general

Título: **Experto en gestión de emociones dice cómo recuperar la calma interior**

Pág. : 18

Cm2: 123,3

VPE: \$ 678.201

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

☐ No Definida

Experto en gestión de emociones dice cómo recuperar la calma interior

En un país tensionado por la inseguridad, la incertidumbre y la sobrecarga emocional, Pablo Fuenzalida -fundador de Dinámicas Humanas y DhumanLab, profesor de liderazgo y coaching en la Universidad Adolfo Ibáñez, y referente en transformación humana- entrega claves prácticas desde la neurociencia, el cuerpo y la conciencia para transitar el miedo sin quedar atrapados en él. Con más de 23 años de experiencia, el experto enfatiza la importancia de lo que denomina ecología emocional atencional: no solo importa lo que sentimos, sino también dónde elegimos poner nuestra atención. En un entorno marcado por el miedo, se vuelve urgente volver a hablar -y hablarse- desde lo que calma, lo que da sostén, aunque sea simple, cotidiano o pequeño. Chile atraviesa no solo una crisis económica o política, sino una crisis emocional importante. La última encuesta Data Influye revela que más del

56% de la población considera justificado el alto nivel de temor social, y un 30% declara vivir con miedo de forma frecuente. La sensación de inseguridad, la sobreexposición a noticias negativas y el desgaste emocional han instalado un estado de alerta permanente en la vida cotidiana de las personas. Desde esta mirada, Pablo Fuenzalida propone una mirada distinta para salir de este estado de tensión y recuperar la calma interior. A través de una metodología que integra neurociencia, y transformación humana, su propuesta con respecto a las emociones de temor e inseguridad, parte de la base de que "no se trata de negar lo que está pasando en el país, sino de desarrollar herramientas internas para no vivir atrapados en el miedo. Chile necesita volver a hablarse amable, a escucharse con respeto, a recuperar el coraje de vivir sin estar en guerra por dentro", afirma

