

COACH Y CONFERENCISTA ESPECIALIZADO EN FELICIDAD Y MOTIVACIÓN PERSONAL

Joaquín Pincheira: “Existe un tabú respecto a la salud mental”

Entrevista. El también periodista ha recorrido diversas ciudades del país y del mundo promoviendo la inteligencia emocional.

Texto: Cyntia Lemus Soto.

CURICÓ. La salud mental de los chilenos está en crisis y, por esa razón, es importante que la atención psicológica y psiquiátrica sea más accesible para todos, así lo señaló Joaquín Pincheira, coach y conferencista especializado en felicidad y motivación personal, quien ha recorrido diversas ciudades del país y del mundo promoviendo la inteligencia emocional.

“Estamos en una situación bastante crítica como país. Y uno de los mayores problemas es el escaso acceso a tratamientos en el sector público, ya que, en el sistema privado, resulta muy caro”, planteó Pincheira, quien se refirió al gran desafío que implica gestionar de mejor manera nuestras emociones.

“Veníamos con problemas desde antes de la pandemia, los que se enmarcan dentro de temas de mala gestión, carácter y mayor sensibili-



Joaquín Pincheira ha publicado tres libros. El último se denomina “Sea un inteligente emocional”.

dad”, planteó Pincheira, quien indicó que los índices de depresión se han incrementado especialmente en la población adolescente y adultos mayores. “Nos cuesta someternos a terapia. Existe un tabú respecto a la salud mental y nos resulta difícil sentarnos a la mesa

para hablar de como nos estamos sintiendo”, enfatizó.

DIÁLOGO INTERNO

Para el periodista y conferencista, es clave que todas las personas sostengamos un diálogo con nuestro interior. “Esto sirve para diver-

sos ámbitos, encargarse de una empresa, familia, clima laboral”, precisó. Un aspecto esencial de este diálogo interno es identificar lo que estamos sintiendo y hacer un alto en nuestro trabajo para reflexionar en torno a esto.

“Vivimos en forma auto-

mática. Y en general, nos cuesta exteriorizar nuestros sentimientos”, aclaró el periodista. Para Pincheira, es relevante el autoconocimiento y, de esa manera, no nos importe lo que hable el resto sobre nosotros. Esto sería de gran ayuda para el manejo de las redes sociales.

FELICIDAD

Con respecto a si la felicidad está determinada por el éxito material, el coach expresó que esta se encuentra más relacionada con un estado interno que externo. Y en ese sentido, no depende de si hace frío, llueve o hace calor.

“La felicidad es una decisión que yo adopto a diario y se relaciona con un estado mental y de paz. Y esta última debe ser proyectada con nuestro entorno”, enfatizó.

Y, además, la felicidad suele ser confundida con alegría, lo que no es así; sino

con un estado de autoconocimiento, de saber cual es mi propósito en este mundo y cual es la huella que quiero dejar.

EMPATÍA

Otro tema abordado por Pincheira fue la necesidad de progresar hacia una mayor empatía como sociedad. “Para alcanzar este objetivo, es importante empezar siendo empático con uno mismo. Y además, entender el mundo emocional del otro; lo que resulta bastante difícil”, indicó.

Y relacionado con esto, es importante abordarla desde el mundo laboral. Y en ese sentido, el coach promueve las capacitaciones en las empresas. “Es fundamental que las empresas se preocupen de la salud mental de los trabajadores. En la medida que estos se encuentren más motivados, serán más productivos”, concluyó.