

SALUD EMOCIONAL. Un Líder 360°, construye un buen ambiente emocional y espiritual

Emociones, palabras y 1000 acciones... puro corazón...

Por Jorge Vásquez V.
Coach UC
@jv.coach.uc



La palabra emoción proviene del latín **emo-vere**, 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 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. **Por tanto, ¿Es importante la salud emocional para un líder 360°?** 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 comparten:

1. Reconozca sus emociones, definiéndolas. Tome consciencia de lo que siente sus sentimientos de manera apropiada.
2. Acéptelas, lo hace más humano y mejor. Sienta las emociones y expréselas consigo mismo y con quien considere de su confianza.

3. Piense antes de actuar. Dese tiempo para pensar, y 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.
7. Conéctese con otros. Reúnase para comer, únase a un grupo 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 céntrate 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 pidas alas para volar, sino más bien pies firmes para avanzar”. Con emociones, palabras y 1000 acciones.** @jv.coach.uc