

**LO QUE CALLA TU CORAZON - EL SILENCIO DE TU CORAZON**

**EXPERIENCIA CLINICA**

**EN**

**PSICOCARDIOLOGIA**

**PREVENCION Y REHABILITACION CARDIOVASCULAR**

**LIMA PERU**

## EL SILENCIO EMOCIONAL DE LOS LIDERES DE HOY

Grandes sueños, grandes objetivos, metas imperiosas por alcanzar, búsqueda incesante por demostrar a propios y ajenos las inmensas formas de demostrar éxito, logro, como desafíos enfrentados con el mayor orgullo manifiesto y el impulso por proclamar "Yo lo hice" sin mediar, sin calcular el costo, y sin siquiera conocer y menos reconocer que esta carrera incesante, incansable, y hasta inconsciente búsqueda por correr tras el gran protagonismo, los lleva silenciosamente a encontrarse en un MOMENTO DE PROFUNDO VACIO COMO DOLOR con la INMESA IMPOSIBILIDAD DE RECONOCERSE EMOCIONALMENTE como seres altamente vulnerables.

Más de 30 años conociendo y atendiendo clínicamente a Líderes de gabinetes de alta dirección, ministros de estado, presidentes de directorios, gerentes generales, gerentes de línea, empresarios y emprendedores, todos con un solo corazón, "hacer posible que sus sueños", mega proyectos y encargos asumidos se cumplan de manera impecable y con un sentido de autosabotaje sin límite alguno, solo el impulso imperioso de demostrarse más allá de sus posibilidades el guerrero incansable que los dirige a un "HACER", cuando por días, horas, meses y años fueron ciegos-sordos ante la imposibilidad de escucharse – reconocerse- mirarse realmente en esencia y en verdad con ellos mismos.

...Cuando el silencio emocional te embarga hoy, te toca, te hace sentir la profundidad de tu vulnerabilidad y te abre paso para que por primera vez, te permitas liberarte lo que por años decidiste callar.

La nueva realidad nos obliga a vernos como reconocernos hoy en una realidad más humana para ti mismo como persona y como líder. ENCONTRANDO Y VIVIENDO CON SENTIDO DE VIDA Y TRASCENDENCIA.

Sentirte como permitirte vivir conscientemente, reconociendo tus verdaderos drivers de vida, sabiendo que es lo más valioso para ti; el negarlo como ocultarlo lo único que te traerá como consecuencia son horas en visitas a tu médico cardiólogo, múltiples exámenes, horas dedicadas a esperar que tu médico te de una voz de aliento y una pastilla mágica que resuelva "ese vacío como dolor- llamado vacío-dolor emocional" que llega a ti como consecuencia de años de haber vivido inconscientemente en "**Silencio emocional**" **Viviendo sin Sentido de Vida y amor a ti mismo. Es hora de Despestar, Transformar e Inspirar al ser humano para vivir un mejor Mundo para todos. LIDER CON SENTIDO Y PROPOSITO EN EL NUEVO MUNDO.**

Luego de 33 años de ejercicio profesional como Psicóloga en el campo de la Psicología Clínica y de la Salud, dedicada a la investigación de uno de los factores de riesgo coronario mas importantes como es el estrés, acompañando a pacientes coronarios tanto en el diagnóstico como en el tratamiento psicológico para su favorable recuperación post infarto al miocardio, o revascularización, deseo compartir el enfoque del quehacer del Psicólogo en el campo de la Psicocardiología, rol que adquiere una relevancia altamente significativa, dentro del enfoque multidisciplinario de la Salud.

Poniéndonos en contexto, La Salud Mental y los diagnósticos tanto de depresión, como de estrés crónico siguen en aumento de manera acelerada, donde los estilos de vida no saludables han gobernado la vida cotidiana, dando valor errado a la búsqueda de placer por placer, donde el ímpetu por el éxito desmesurado sigue causando los estragos en la salud, donde los patrones de comportamiento totalmente influenciados por un falso éxito de vida han llevado a que se pierda el real sentido de vida, de un proyecto de vida conciente y enfocado a trascender, donde la salud es el mayor patrimonio y en el que mas inconcientes vivimos, frente a una clara negación y posición de evitar distractores ante un falso placer que ciega la realidad de millones de personas alrededor del mundo y no poder advertir a tiempo cuando las diversas enfermedades dan inicio a sus primeros estadios.

El cáncer como las enfermedades coronarias presentan una correlación directa con los cuadros de depresión como de estrés crónico. No hay tiempo de seguir postergandonos a vivir una vida concientemente en todos los ejes de la vida, como es la salud mental, física, emocional como espiritual.

Hoy deseo dejar plasmado para ti que nos estas leyendo los enfoques Médicos Psicológicos que por décadas se empezaron a desarrollar a favor de la vida y salud de los pacientes ante un diagnóstico cardiovascular, es momento que actuemos colectivamente que seamos actores activos a favor de nuestras vidas, nuestras familias y seamos portavoces saludables, embajadores de estilos de vida sanos para todas las generaciones que coexistimos en el mundo de hoy.

**“Somos la generación que vivimos los severos estragos y efectos altamente nocivos que la Pandemia del COVID 19 nos ha traído , no seamos sordos ni ciegos ante la realidad, ACTUEMOS JUNTOS.**