UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Dra. Alejandra Marín Hoffman

Por Dra. Alejandra Marín Hoffman, coordinadora de los Planes de Salud Laboral en la UCR, Oficina de Bienestar y Salud

Voz experta: ¿Escuchamos nuestro corazón?

29 SEPT 2020 Salud

En el día del corazón podemos pensar en los avances científicos para curar enfermedades, su impacto en la salud pública y la inversión que como sociedad hacemos en la salud. Sin embargo, quiero compartirles otra perspectiva a sumar.

"El corazón" es usado como símbolo de cariño, amor, ilusión, sueños y lo más importante porque además es un órgano vital. Usamos un corazón roto para lo contrario, para hablar del dolor, el término de relaciones, sueños que solo fueron sueños y esperanzas acabadas.

Y bien, el corazón es un músculo, es un órgano vital, su forma romántica (<3) es ajena a su anatomía y su inteligencia, que vas más allá de tener un sistema eléctrico propio y ser una bomba con cuatro cámaras, capaz de recibir sangre desoxigenada, oxigenarla en complicidad con los pulmones y enviarla al cuerpo, todo a través de un maravilloso y delicado sistema circulatorio. Así es, el corazón es inteligente.

Hace un tiempo recibí el regalo de participar de un taller de HeartMath. De ahí conocí un libro llamado "La inteligencia del Corazón" de los autores Childre, D.,Martin,H., Rozman, D. y McCraty, R. ¿Y qué es la inteligencia del corazón? Estos autores la definen como "el flujo de conciencia, comprensión y orientación intuitiva que se experimenta cuando la mente y las emociones se sincronizan de forma coherente con el corazón". Además, refieren entre los hallazgos científicos:

- "Existe una comunicación bidireccional ininterrumpida entre el cerebro y el corazón.
- Es mayor la cantidad de información que el corazón le envía al cerebro que la que el cerebro le envía al corazón.
- El corazón le envía al cerebro unas señales que le informan de las decisiones que tomamos.

- El corazón ayuda a sincronizar muchos sistemas del cuerpo que todos ellos puedan funcionar en sincronía.
- Las señales enviadas por el corazón inciden en los centros cerebrales relacionados con el pensamiento estratégico, los reflejos y la autorregulación."

Sin embargo, no es extraño escuchar expresiones como: "No le haga caso al corazón, piénselo bien, use la razón, piense con la cabeza" y hasta cuestiones de género como "las mujeres son más corazón y los hombres más cerebro" como si sólo se pensara con el cerebro y el corazón fuera un accesorio para el romanticismo. Antes hasta me sentía ofendida, pero ahora valoro decir "gracias" ;).

Es común, además, que se separen las emociones y sentimientos del cerebro para colocarlas o situarlas en el corazón, tal vez por, hay quienes nieguen su importancia. En mi opinión, el discurso de pensar y evitar sentir es contrario al bienestar, somos seres sentipensantes y ello tiene un impacto enorme en nuestra calidad de vida y salud.

Entonces pregunto: ¿Escuchamos nuestro corazón? ¿Cuánto lo escuchamos? ¿Adónde "está" nuestro corazón? No hablo de anatomía, eso es fácil de responder. Tal vez, algunos podrían decir que "en la familia", "con mi pareja", "en la U", "en mi causa", "en mis sueños", entre otras respuestas. Sintonícese con su corazón, escúchelo.

Lo cierto es que el corazón es inteligente y su campo magnético tiene influencia. Es ese mismo corazón que necesita de nuestro cuidado, de tener hábitos que lo protejan, como evitar la exposición al humo del tabaco, integrar la actividad física y el ejercicio como parte de la rutina, alimentación saludable, descanso y sueño suficientes y adecuados, reír, vivir intensamente, cuidar las relaciones, alimentar el espíritu, relajarnos, tener esperanza, poner límites saludables, dar y recibir afecto, especialmente el propio. Finalmente, encontrar la mayor coherencia posible con nuestro corazón. Le comparto las 3 tareas que me autoasigné al término del taller que les mencioné: 1) Investigar sobre el Instituto HeartMath (no su sitio comercial sino el de investigación científica), 2) aprender más sobre la inteligencia y coherencia del corazón; por último: 3) practicar las técnicas para mejorar la coherencia. Les sugiero buscar la técnica heartmath de respiración centrada en el corazón, para comenzar.

La idea es invitarle a investigar sobre la inteligencia del corazón, su campo magnético y la coherencia cardiaca como una oportunidad para sumarle el bienestar y a influir positivamente en las demás personas.

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?

Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html

Dra. Alejandra Marín Hoffman
Coordinadora de los Planes de Salud Laboral en la UCR; Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud
alejandra.marin@ucr.ac.cr

Etiquetas: #vozexperta.