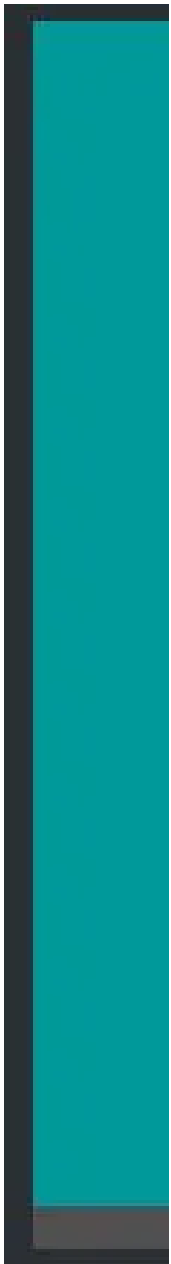


Un corazón verde para tener salud física y mental

Siempre me ha parecido que la educación, desarrollo y crecimiento de la inteligencia emocional o afectiva es parte importante de la marca personal de un líder confiable.

Por Kalena de Velado

16 de Octubre de 2022 - 00:00 HS



Un corazón

Debido al creciente interés por cuidar el planeta para conseguir la sostenibilidad, se me ocurrió acuñar el término corazón verde como una manera concreta de expresar que también existe una ecología emocional que busca equilibrar el mundo interno para lograr el bienestar integral, tanto físico como mental y el más profundo e íntimo.

Con la ayuda de estudios humanistas y profundizando especialmente en antropología, en especial la trascendental del Dr. Leonardo Polo, estoy aprendiendo a entenderme mejor. Me gustó mucho la definición de este filósofo moderno que tiene sobre quién es el ser humano: "Un espíritu en el tiempo", explicando el sitio de la persona humana en el Cosmos, siendo parte de este, pero no fusionándose sino con una categoría de ser pensante y libre, responsable.

Siempre me ha parecido que la educación, desarrollo y crecimiento de la inteligencia emocional o afectiva es parte importante de la marca personal de un líder confiable. Desde esa perspectiva, he mantenido una investigación abierta desde hace años sobre el tema y su relación con una sana autoestima, un carácter maduro, así como con un corazón lleno de paz y alegría. Efectivamente, creo que cuerpo y alma están conectados, por lo tanto, si hay elegancia y equilibrio interior, lo más probable es que nuestro exterior refleje esa misma elegancia.

La palabra ecología significa cuidado de la casa, de allí el interés de preservar el hábitat común en todo lo relacionado con el aire, agua, fauna, flora. Pero lo ecológico alcanza también a la criatura de mayor dignidad que la puebla y transforma: la humanidad. Es factible, pues, hablar de una ecología humana, concepto ecológico aplicado al cuidado del hábitat personal que el ser humano necesita para vivir con dignidad y con calidad humana de vida. Creo entonces necesario hacer una labor de cuidado del mundo verde externo y principalmente del interno para estar en equilibrio con el Cosmos.

Pienso que tener un corazón verde significa bienestar y calidad de vida, pero ¿qué significado tiene esta última frase? "Calidad de vida es dignidad de vida y la vida de un hombre o una mujer es digna, cuando en ella están presentes los valores propios del ser humano, es decir, aquellos que satisfacen sus necesidades y que lo desarrollan y planifican conforme a su fin. Calidad de vida es pues, de una parte, estar bien o cierto bien-estar, suficiente para satisfacer las necesidades básicas, puesto que no somos ángeles sino humanas personas. Por otra parte, calidad de vida implica, además de un bien-estar básico, un buen-ser en los diversos aspectos que integran la identidad personal: ser buen esposo, ser buen hijo, ser buen padre o madre, buen amigo, vecino, ciudadano, ser buen profesional, empresario, empleado o comerciante; y a través de estas realidades concretas, ser buen cristiano, protestante, musulmán o judío". (Dr. Cristian Conen, catedrático)

<http://www.emprepas.org.sv/wp-content/uploads/2014/07/2009-CORTO-ecolog%C3%ADa-humana-Cristian-Conen-editado.pdf>

Además, tener un corazón verde permite mirar con ojos nuevos la ecología humana, se relaciona con que hombres y mujeres vivan una sexualidad natural, verde, en armonía ecológica, descontaminada de artificios, actitudes y productos dañinos. Se podría decir que existe también una sexualidad verde alineada al corazón verde, desprovista de químicos dañinos para el cuerpo femenino y masculino. Es hablar de los métodos naturales de regulación de la natalidad cuyo estudio y práctica permite contar con una información correcta y veraz del hecho biológico de los períodos de la fertilidad femenina para lograr espaciar o concebir nacimientos. Los métodos naturales conllevan un estudio multidisciplinario profundo del cuerpo del hombre y de la mujer, tanto desde el punto de vista biológico como de las ciencias antropológicas, teológicas y metafísicas. Practicar estos métodos favorece un talante de respeto a la realidad ecológica humana en la cual la razón estaría al servicio de la naturaleza y no al revés.

Con el corazón y sexualidad verde, la pareja y los cónyuges son conscientes de que cooperan con el don divino de la fertilidad en vez de suprimirla o destruirla, aportándoles beneficios espirituales y corporales, a la vez que se enriquece el amor en el matrimonio con la práctica de la fortaleza, refrescando la relación en diferentes campos:

- Incrementa la comunicación de la pareja en todo lo relacionado con el dinamismo sexual y procreador de la mujer, facilitando así una mayor intimidad entre sus componentes.

- Empodera y acrecienta el respeto del marido hacia su esposa, ya que es ella, en definitiva, la que marca la pauta en las relaciones sexuales.
- Disminuye la tensión de los cónyuges frente al posible nuevo embarazo, desembocando muy a menudo en la búsqueda consciente de ese hijo que en un principio se temía.
- Propicia una intervención activa de los padres en la modelación de las circunstancias que permiten el alumbramiento del hijo en las condiciones más favorables.
- Contribuye a hacer más libre la decisión de la llegada de la prole.