



Constanza del Rosario
sicóloga

SALUD EMOCIONAL

En los tiempos que corren, sicólogos y siquiátras se han convertido en los indispensables de la primera línea emocional. Constanza considera que esta es una gran oportunidad para visibilizar una realidad que no siempre se escucha. Su bandera de lucha, como directora de la Fundación Relaciones Inteligentes, apunta a lograr cambios profundos en la educación y que sean las emociones y los vínculos el foco en los procesos de aprendizaje. “No sacamos nada con tener los mejores indicadores económicos si no somos un país emocionalmente inteligente, empático y feliz”.

Por Macarena Ríos R./ Fotografías gentileza Constanza Del Rosario

“ Los papás deberíamos tener estrategias con nuestros hijos. En lugar de estar concentrados en que los niños hagan sus deberes, deberíamos estarlo mucho más en premiar que logren cambiar su estado emocional, en premiar sus conductas. Una vez que puedan autorregularse, van a tener una mejor disposición a colaborar en la casa, van a poder concentrarse mejor en hacer las tareas y así. Es un tema de estrategia”.

Elocuente, clara y asertiva, Constanza Del Rosario habla con conocimiento de causa. Desde Relaciones Inteligentes, Ring!, la fundación que preside, hace tiempo que viene trabajando no solo en hacer patente una realidad que evidencia altos índices de estrés, ansiedad, y depresión en jóvenes y adolescentes, sino en cómo ayudar a regularlas y a que desarrollen la inteligencia emocional. Porque, contrario a lo que piense la mayoría, esta se educa y se enseña.

Las cifras de la última encuesta a cargo de la Universitat de València, y la fundación sobre la situación emocional de jóvenes y adolescentes a raíz del confinamiento por el covid-19, no hacen más que confirmar una verdad a gritos. “Los números ya eran alarmantes antes. Con el estallido social había aumentado el consumo de calmantes y antidepresivos. En patologías, nosotros como país lideramos muchos *rankings* relativos a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. La salud mental siempre ha estado mal. Lo que pasa es que ahora le subimos el volumen”, asegura.

El currículo de esta especialista en relaciones de pareja, género, sexualidad, empoderamiento femenino e inteligencia