**Luis Beato: “Las emociones marcan la dirección de nuestra vida”**

**Las emociones van tomando poco a poco en la sociedad el papel y la importancia que siempre debieron tener. Esta realidad, así como sus consecuencias para el mundo de la comunicación, de las relaciones personales y de la construcción del propio proyecto vital de las personas, ha sido abordada en FENAVIN por el psiquiatra del Hospital General Universitario de Ciudad Real, Luis Beato, en una ponencia titulada ‘La revolución emocional’.**

**Ciudad Real, 08-5-2019-.** Luis Beato ha relevado esta tarde en FENAVIN a la psicóloga clínica y consultora empresarial Inma Puig, que a última hora y por motivos personales ha tenido que cancelar su presencia en la Feria. Ha sido, por tanto, el psiquiatra del Hospital General Universitario de Ciudad Real, el encargado de acercarse de forma sencilla y amena a ‘La revolución emocional’, ante un público entregado e interesado en el tema.

Desde su experiencia “en el trabajo diario con personas a las que la enfermedad ha roto su proyecto vital” y su labor de ayuda “para que puedan recomponerse y seguir adelante con su vida”, el doctor Beato ha hecho un recorrido por las cuestiones esenciales para gozar de una buena salud emocional y poder desarrollar un proyecto vital personal que haga felices a las personas.

En primer lugar, se ha referido al vínculo, vital para la supervivencia del ser humano. El vínculo es la proximidad entre el bebé y la persona que le cuida desde que nace. Ese vínculo nos acompañará toda nuestra vida y permite la propia aceptación y el autoconocimiento que, a su vez, serán esenciales para que las personas sientan la aceptación por el grupo.

Según ha explicado también Luis Beato, para la aceptación por el grupo va a ser muy importante nuestra capacidad de comunicación verbal y no verbal, pues si sabemos comunicarnos tendremos más posibilidades de ser aceptados. “Por lo general, el ser humano ha desarrollado el lenguaje y ha hipotrofiado el resto de formas de comunicarse. Conocer el lenguaje no verbal hará que seamos mucho más eficaces en nuestra comunicación”, ha dicho.

Para conseguir desarrollar nuestro proyecto vital y sentirnos bien con nosotros mismos, el doctor Beato ha hecho hincapié en la importancia de manejar nuestros errores, reconociéndolos e intentando aprender de ellos; de escoger y gestionar nuestras emociones; de tener una actitud ante las vicisitudes de la vida que nos ayude a avanzar y, finalmente, de desarrollar una actitud deportiva, es decir, de entrenarse cada día para lo que nos toque afrontar.

“Las emociones marcan la dirección de nuestra vida”, ha asegurado el psiquiatra del Hospital General Universitario de Ciudad Real y, por eso, es esencial sentirlas y saber reconocerlas, porque ellas llevarán a las personas a pensar qué es lo que realmente quieren de la vida, a poder desarrollar su proyecto vital.

“Uno de los problemas que se observa en la sociedad actual es que cada vez tenemos más progreso pero somos más infelices; que cada vez obtenemos más logros pero estamos más aislados, toleramos peor la frustración… Debemos parar un poco y pensar mejor cuáles son nuestros objetivos vitales”, ha dicho, puntualizando que se trata, en definitiva, “de vivir con un poco más de autenticidad”.