

# La doctora que se cansó de recetar medicinas y ahora va más a fondo



**Neha Sangwan** se cansó de ver pacientes que se **enfermaban constantemente de lo mismo** y comenzó a hacerles **5 preguntas**:

*"¿Por qué te enfermas de esto?, ¿por qué ahora?, ¿qué síntomas ves ahora que antes no veías?, ¿qué otras cosas en tu vida necesitan ser sanadas?, y si hablas con tu corazón, ¿qué me dirías?"*

La originaria de la India, antes de ser doctora, estudió **ingeniería mecánica y biomédica**, por lo que empezó a ver a sus pacientes **con un enfoque metódico**.



width="900" loading="lazy">

Encontró que estos pacientes **evadían sus problemas o los "apagaban" temporalmente** con comida, un placer temporal, incluso con medicinas química.

**Pero no eso no iba a la raíz de sus problemas.**

***"Los pacientes llegaban buscando una solución rápida, pero no era duradera".***

La doctora es parte de los exponentes del [Foro de la Felicidad de Tecmilenio](#) y autora del libro **TalkRx**: Cinco pasos para conversaciones honestas que crean conexión, salud y felicidad.

Ella desarrolló la experiencia **i-Five**, además de crear su propia consultoría donde capacita a personas, líderes de organizaciones y sus equipos.

## **IR AL FONDO DEL PROBLEMA**

Neha dice que es necesario para ir al fondo de los asuntos de los pacientes, ya que derivaban en las mismas enfermedades, muchas de ellas por estrés. **Así que empezó a hacerles esas preguntas.**

***"Cuando empecé a poner atención de lo que me decían, noté que no tenían la habilidad para comunicarse con ellos mismos y con otras personas".***

Por ejemplo, escuchó a personas de que tenían mucho tiempo sin hablar con sus padres o con sus hermanos. Otros que sentían que no tenían **propósito en la vida.**



width="900" loading="lazy">

Ante esto, tomó la decisión de **estudiar** habilidades de **comunicación**.

Y desde entonces **concluyó que hay que saber comunicarse honestamente con uno mismo y con los demás**.

## **DE LA PERSONA AL MUNDO**

Neha también descubrió al igual que un paciente que no se cuida hasta que llega a una sala de emergencias con un ataque cardíaco, el **mundo ha descuidado darle importancia a las personas**.

*"No necesitamos ser tan territoriales o pensar solo en nosotros, o separarnos de los demás. De hecho, **somos mas poderosos juntos, al apoyarnos en la comunidad**",*



width="900" loading="lazy">

Sobre su **propósito de vida** dijo que busca **aumentar** la **conciencia** para **impactar al mundo**.

*"(Busco) empoderar a líderes y compañías en un **alto nivel de conciencia** para que **vean más allá de sus necesidades y de esta manera sanar al mundo**".*

Como consejo a estudiantes, recomendó que se pregunten **a quiénes admiran más**, tanto en su familia, en su comunidad, como en el mundo, y **ver qué valores tienen**.

*"También si sabes que tienes todos los valores de las personas que admiras, **¿qué te atreverías hacer en el mundo?**", concluyó.*

*"También si sabes que tienes todos los valores de las personas que admiras, **¿qué te atreverías hacer en el mundo?**"*

## INVITADOS DE IMPACTO

**Rosalinda Ballesteros**, directora del **Instituto de las Ciencias de la Felicidad** de Tecmilenio, destacó lo importante que es tener a **invitados relevantes** en temas de **investigación en bienestar y felicidad**.

*"Nos interesa buscar siempre buscar a investigadores que están en **temas de vanguardia**, con **ángulos distintos**."*

*"(En el caso de Neha) nos interesó que investiga y trabaja temas de bienestar, encontrando que la **comunicación adecuada y positiva** genera un beneficio directo a la **salud física de las personas**".*

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**