

XIV Jornadas Nacionales de Humanización de la Salud



EDUCAR EN SALUD EMOCIONAL

León, 21 de mayo de 2009

José Carlos Bermejo



Esquema

- 1. Introducción.**
- 2. Patologías más allá del médico**
- 3. Qué es la salud.**
- 4. Inteligencia emocional/salud emocional.**
- 5. Sentimientos y salud**
- 6. Qué es la salud holística.**
- 7. Salud “del corazón”.**
- 8. Conclusión.**



1. INTRODUCCION





Introducción

Tres premisas

Una pregunta

Un sueño



Introducción

1

EL MUNDO. JUEVES 26 DE FEBRERO DE 2009

Dos millones de 'no enfermos'

Uno de cada cuatro pacientes de atención primaria presenta síntomas físicos que no responden a problema orgánico alguno

RAFAEL J. ÁLVAREZ / Madrid

Les duele el estómago o se quejan de la espalda, pero nada orgánico explica su sufrimiento real. Pacientes somáticos, avería generalmente psíquica que se traslada a la carne, *enfermos imaginarios* les llaman, aunque no mientan. Suman entre el 5% y el 10% de los pacientes que van a las consultas de atención primaria, unos dos millones de personas en España, haciendo extrapolación y matemática.

La proporción por sexos de los *enfermos imaginarios* es de 10 mujeres frente a un hombre.

¿Por qué? «Porque las mujeres tienen más facilidad para comunicar sus sentimientos, sufren más trastornos psicósomáticos y, además, tienen más carga social que los hombres», contesta Javier Gar-

cía Campayo, psiquiatra del Hospital Miguel Servet de Zaragoza.

Según la Semergen, el perfil más habitual de este tipo de pacientes es el de una mujer, casada, mayor de 50 años, con un nivel de estudios medio-bajo y que posee conductas familiares aprendidas con relación al modo de enfermar.

El coste de la no
consideración
del mundo
emotivo



Introducción

2

TE AGRADERÍA
QUE NO TE METAS EN MIS NEGOCIOS...



Los sentimientos
influyen en la
salud de manera
no siempre
racional.

Introducción

3



Los sentimientos tienen gran poder destructor en la persona, en las relaciones y en las conductas.



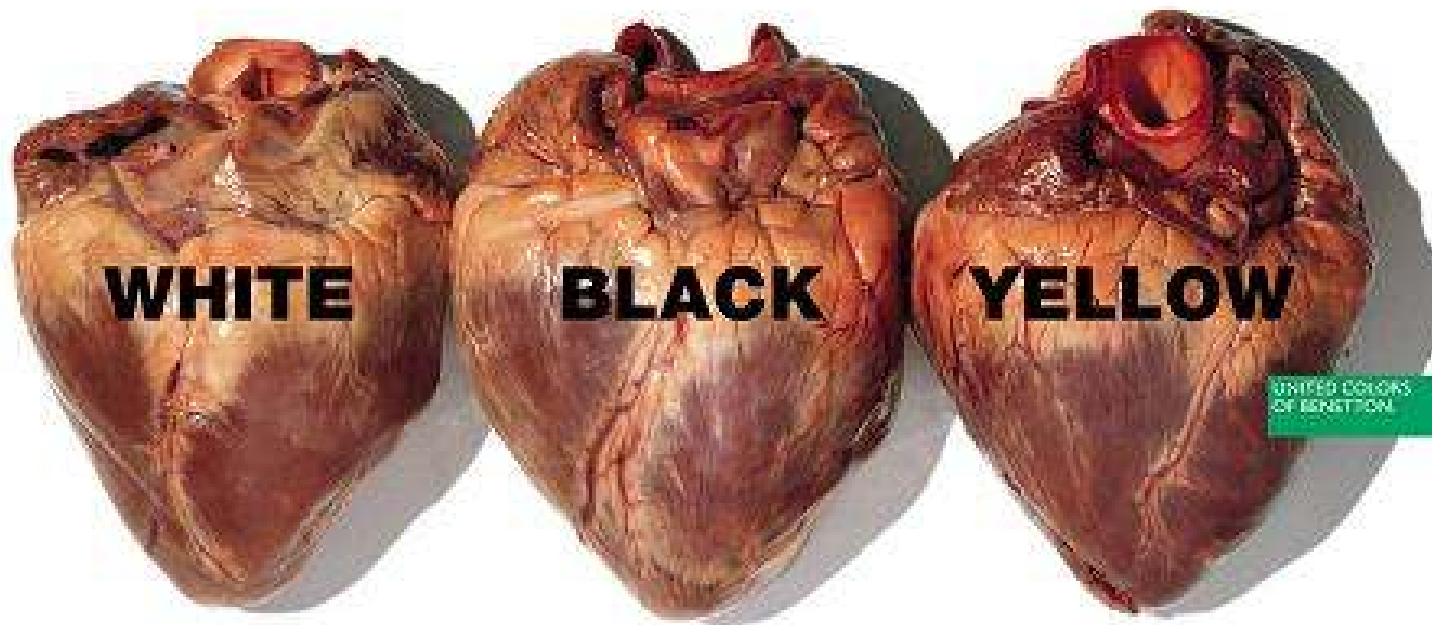
Introducción



El influjo de los
sentimientos en la
conducta: publicidad

Oliviero Toscani, 1992

Introducción



El influjo de los
sentimientos en la
conducta: publicidad

Oliviero Toscani, 1992

Introducción



El influjo de los
sentimientos en la
conducta: publicidad

Oliviero Toscani, 1992



MADRID2016
CIUDAD ASPIRANTE

Introducción



...¿podemos educar en
sabiduría emocional y
generar salud?



Introducción



Yo sueño con el día que nos expresemos así:

“El paciente está emotivamente inestable”



Introducción



Yo sueño con el día que nos expresemos así:

“El alumno está espiritualmente angustiado”



Introducción



Yo sueño con el día que nos expresemos así:

“La madre necesita *un extra* de comunicación
y de soporte emocional”



Introducción



Yo sueño con el día que nos expresemos así:

“Mi compañera necesita un *chupito* de escucha
porque su hijo... o su marido...”



Introducción



Yo sueño con el día que nos expresemos así:

“Suenan la alarma de la bomba del corazón del 4.1 (!) porque se siente solo y tiene miedo”.

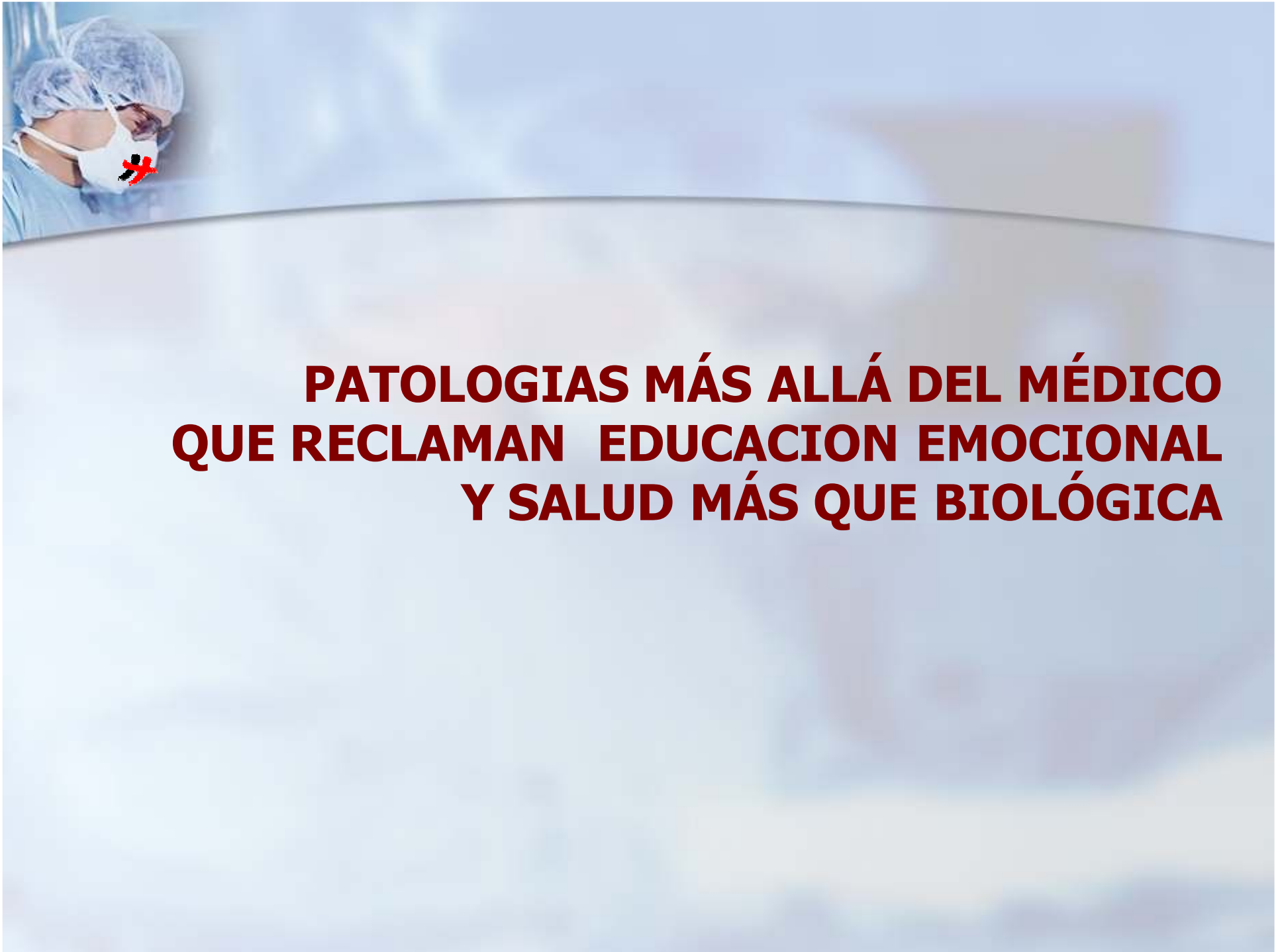


2. PATOLOGÍAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO...



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

En el ámbito relacional / relacional

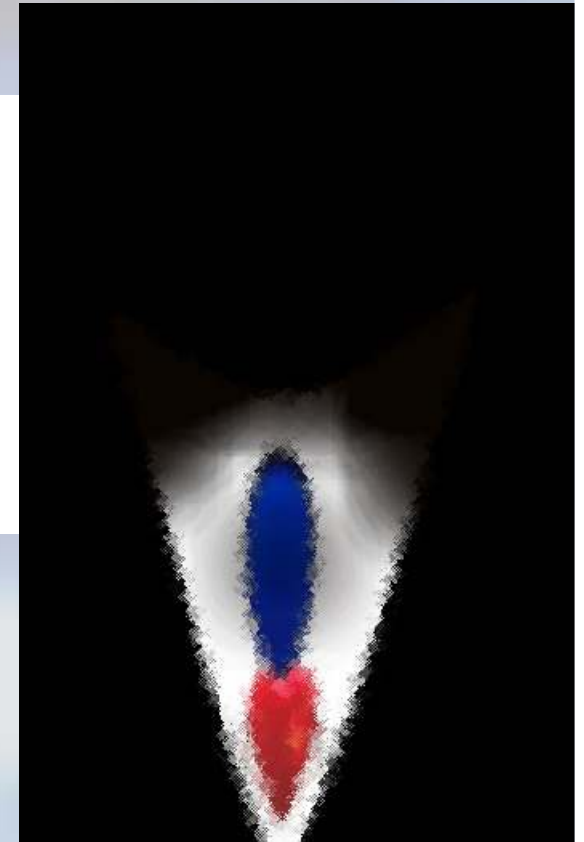


**PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO
QUE RECLAMAN EDUCACION EMOCIONAL
Y SALUD MÁS QUE BIOLÓGICA**



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Anoxia del tejido relacional



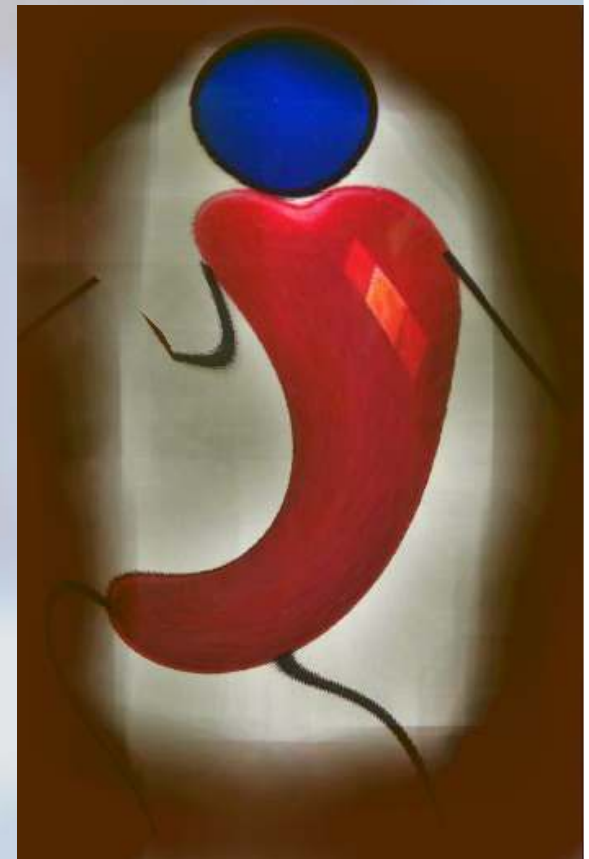
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Miopía voluntaria o estrabismo voluntario ("Agendas ocultas")**



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Atrofia de la
confrontación.
Individualismo**





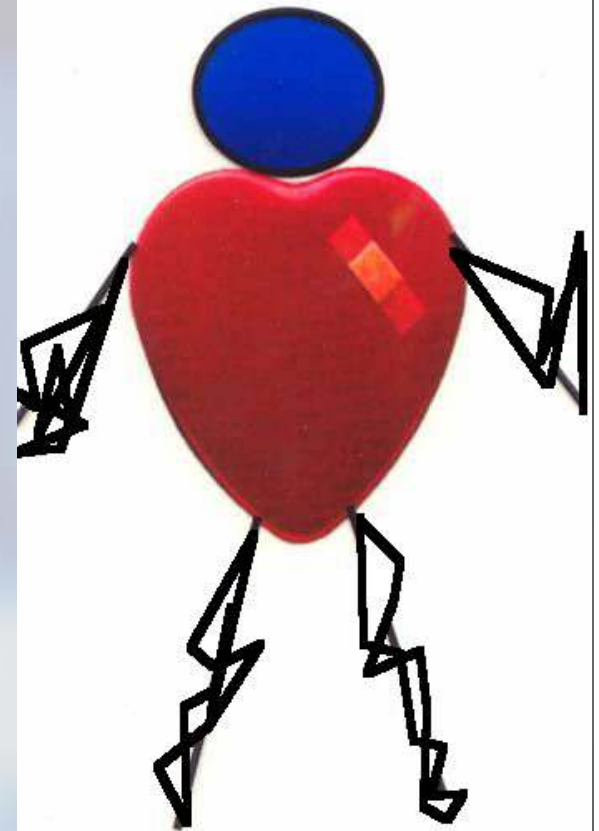
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Tortícolis ofensiva:

**Chantaje emocional
a la vista del pasado**

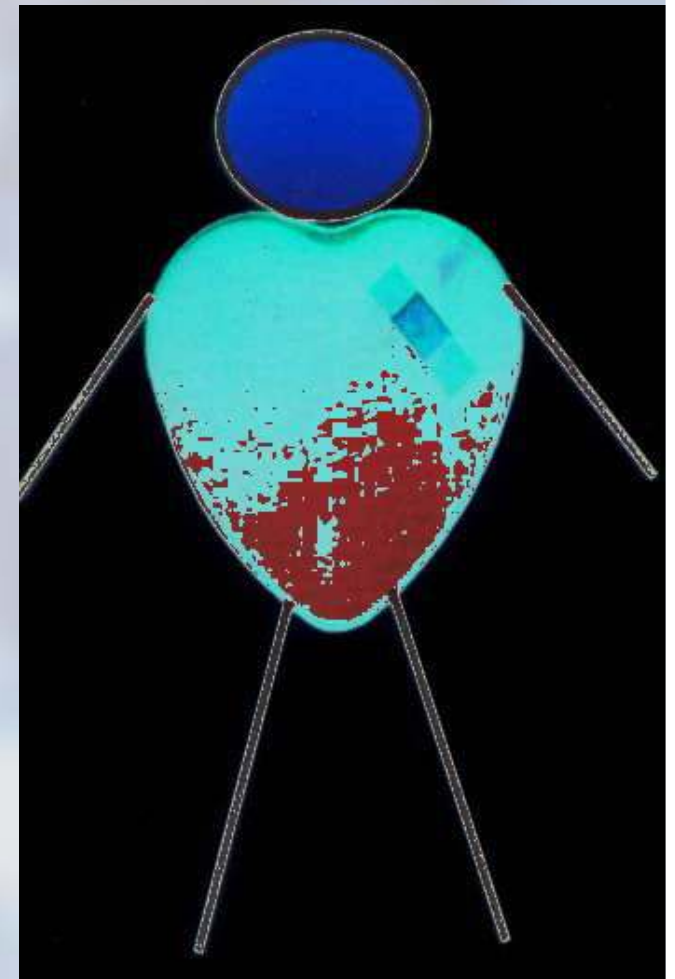
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ **Vengancitis:**
"Que se fastidie"



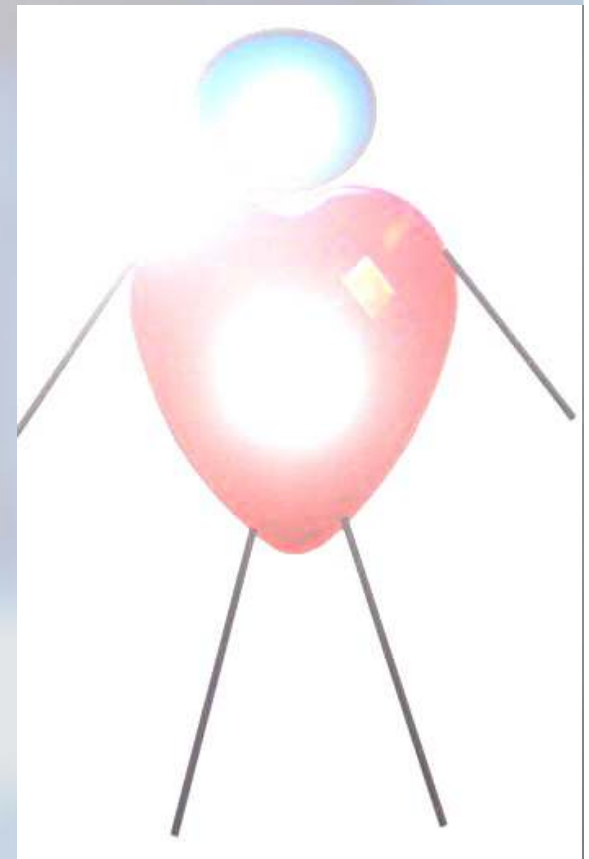
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

Lamentacionitis contagiosa



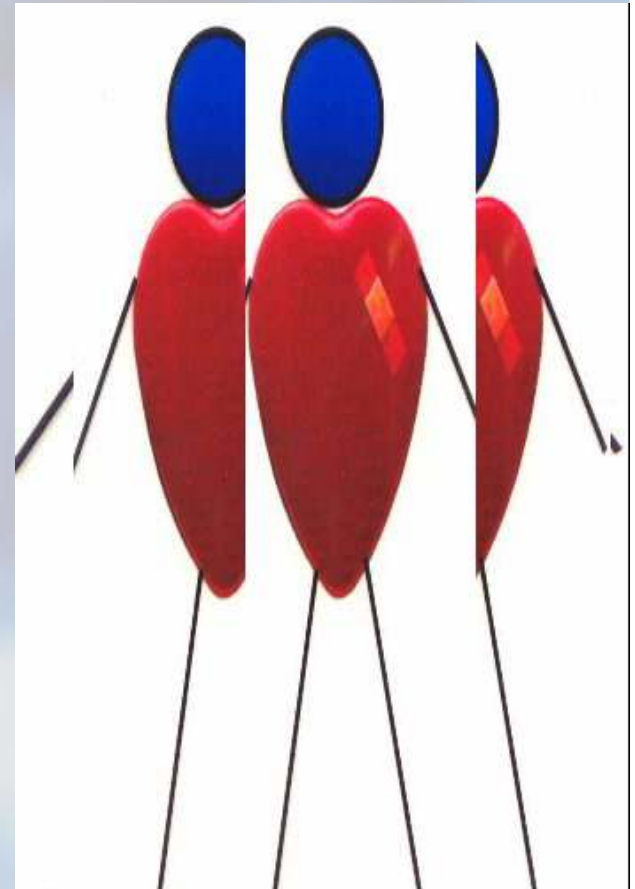
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Afasia controlada.**
Pasotismo/mutismo



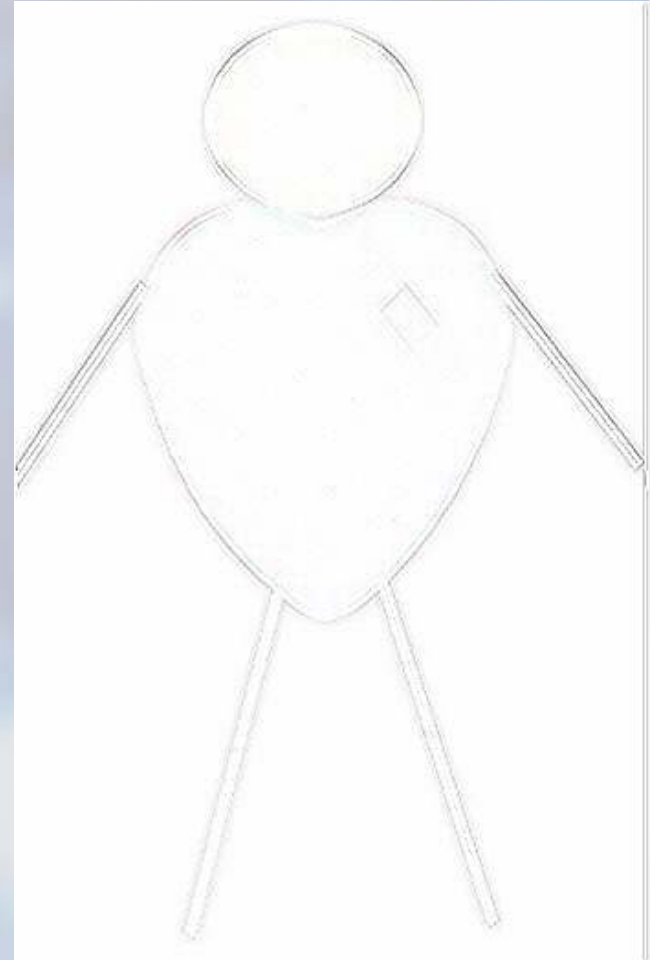
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ **Victimismo**



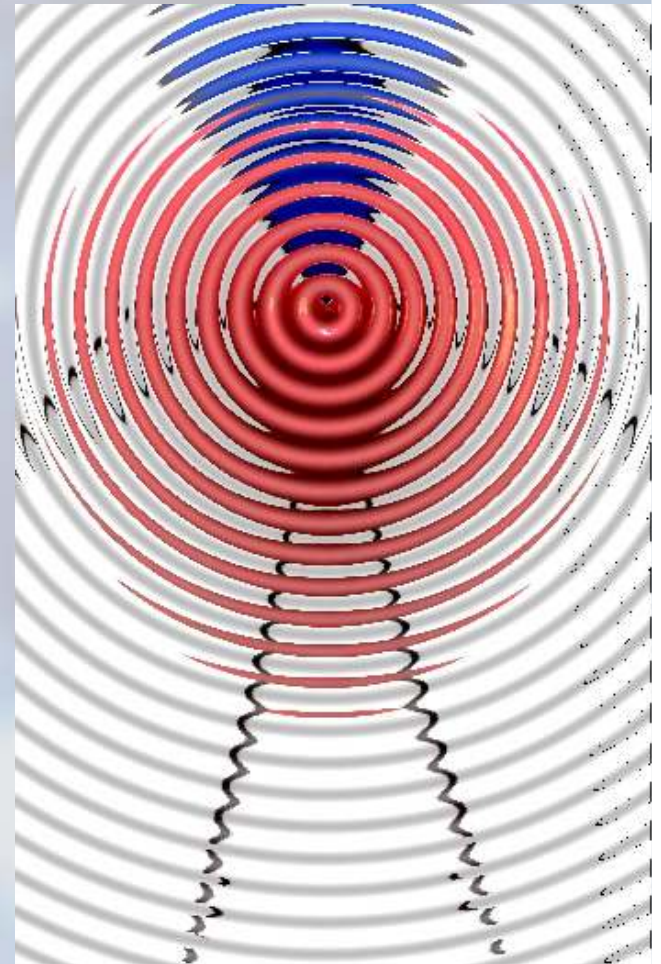
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

**Manipulación
/ coacción**



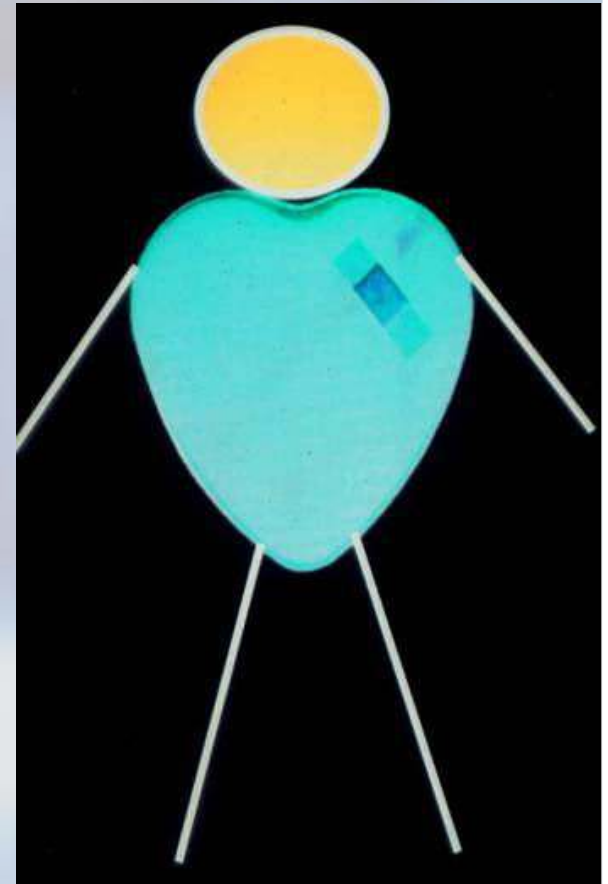
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

Transferencia



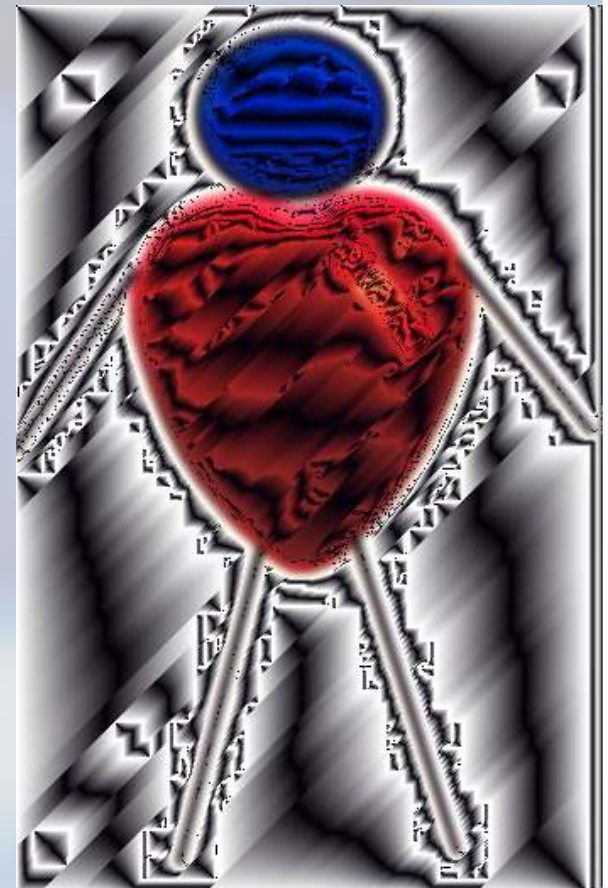
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

Codependencia



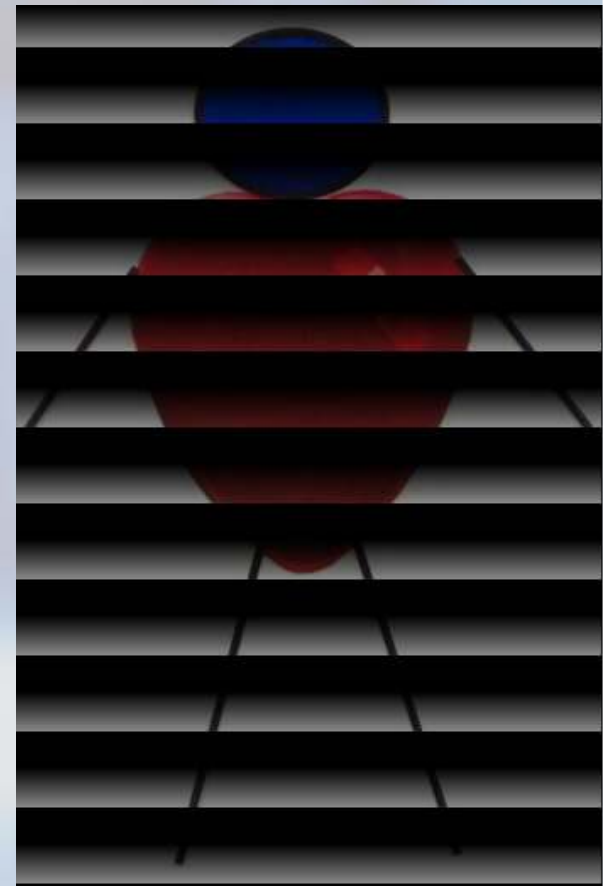
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Burn-out



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

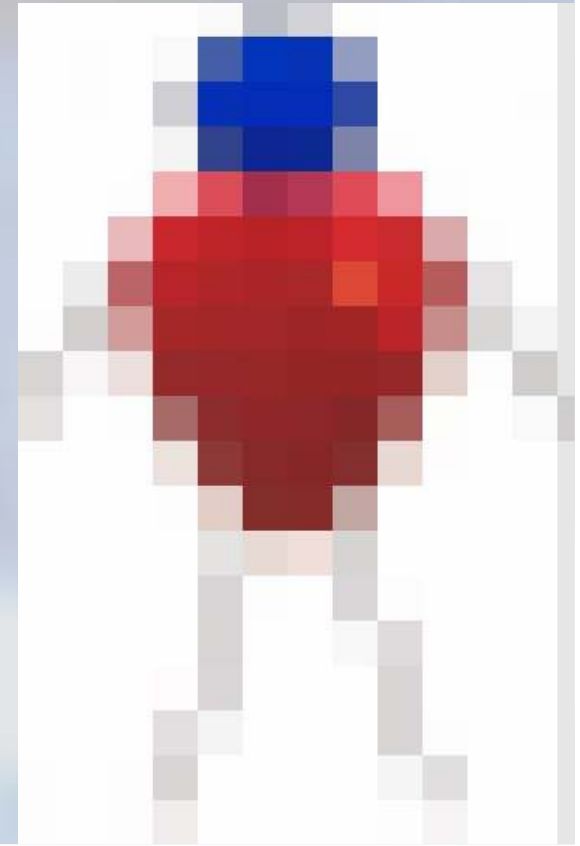
- Duelo retardado / crónico / patológico





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Beneficios secundarios y primarios de la enfermedad y dependencia**



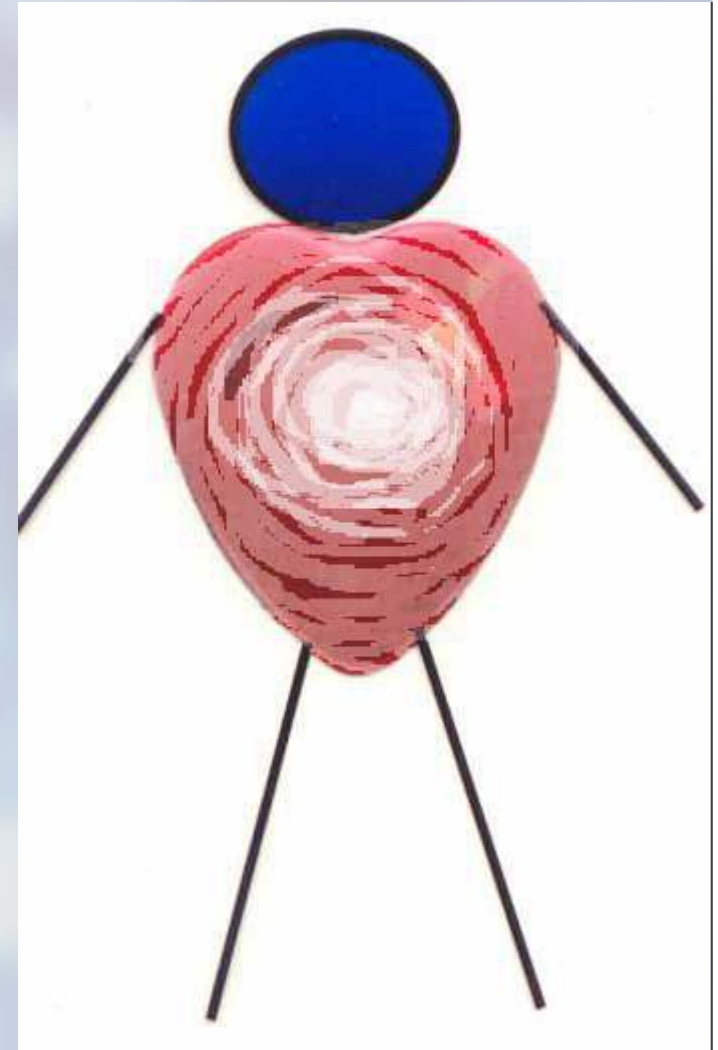
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ **Sordera emocional**



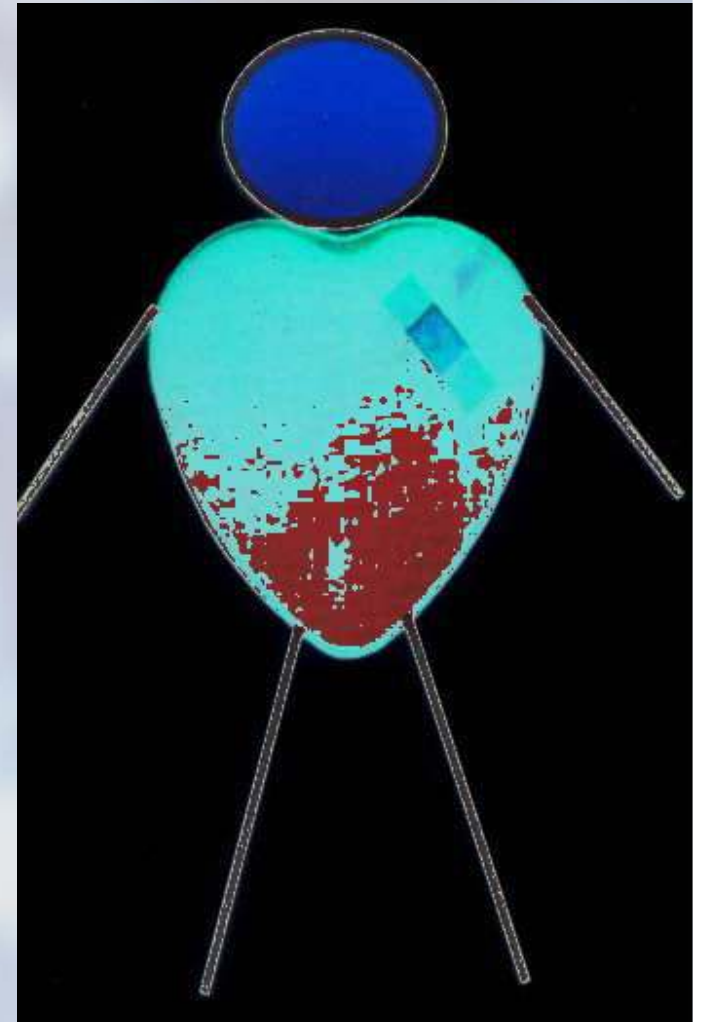
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Pensamientos rumiáticos



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Incontinencia verbal





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

En el ámbito espiritual



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Anemias espirituales.





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Alucinaciones religiosas.





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Patologías éticas: rencor, egoísmo...**



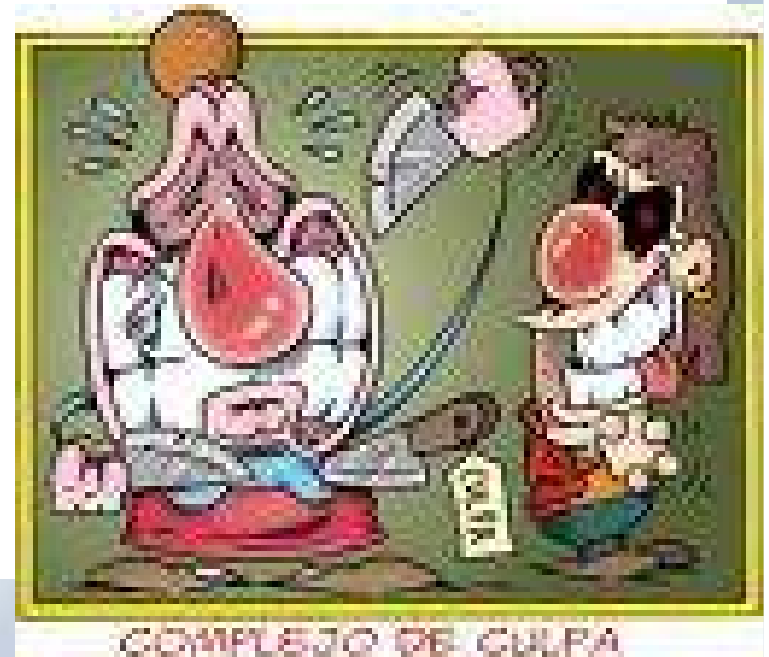
PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Síndrome del milagrero.



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Síndrome de la sobre-culpa religiosa.**





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Síndrome del fanatismo.



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Síndrome fundamentalista.

LO MALO ES QUE
A QUIENES NO
TIENEN NINGUNA
IDEA CON
FUNDAMENTO
TODO LES
PARECE
FUNDAMENTISMO





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Síndrome del dolorismo.





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ Síndrome de la ob-sexión.





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- **Síndrome del avestruz religioso.**





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

En el ámbito médico

PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- ***Hemiplejía* médica**
 - **medicina biologicista**
 - **vacía de antropología**





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

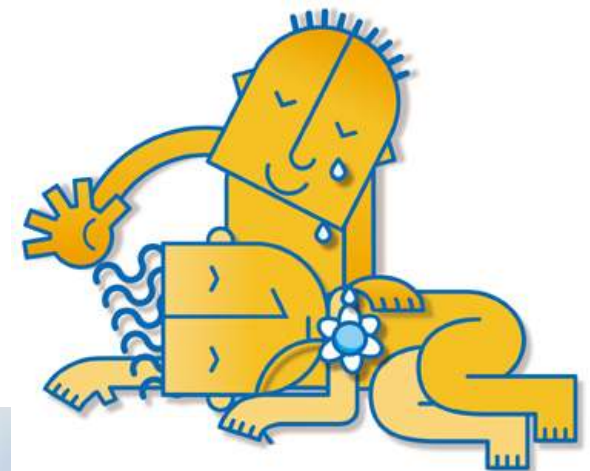
- ***Estrabismo ético***
 - Problemas reducidos a dilemas
 - Alta intensidad y baja frecuencia



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- ***Miopía médica***

- “medicina basada en la evidencia”
- “medicina basada en la afectividad”.



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- ***Iatrogenia social* (Iván Illich)**
 - **excesiva dependencia irracional de la medicina**
 - **gasto exagerado**
 - **patologización de la sociedad**





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- ***Anoxia del tejido relacional***
 - **Palabra: vil bisturí**
 - **Silencio= incompetencia relacional o emocional**





PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- ***Paranoia médica***
 - delirios de grandeza
 - *narcisismo* que impide hacer la paz con la vulnerabilidad humana y la muerte.



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

■ *Quejorrea de repetición*



PATOLOGIAS MÁS ALLÁ DEL MÉDICO

- ***Atrofia de algunos sentidos***
 - el sentido común
 - Mirada, tacto, escucha.



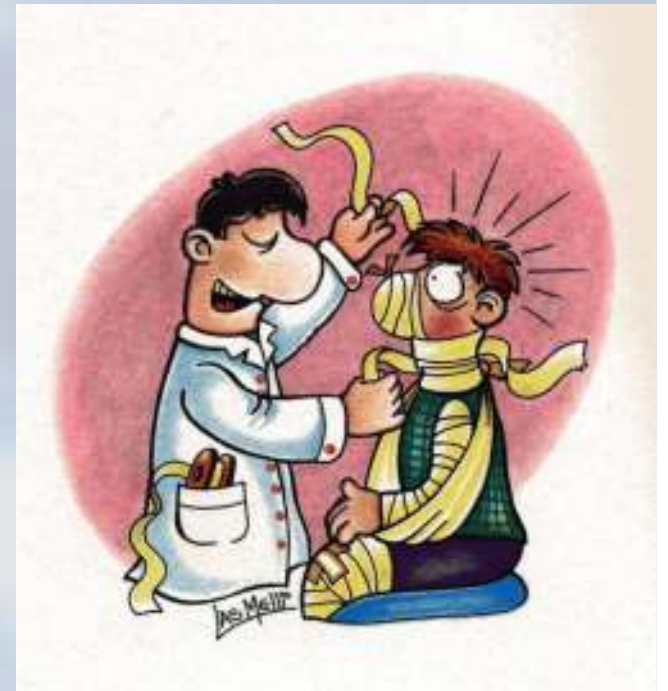


3. QUE ES LA SALUD



Qué es la salud

“Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad o dolencia”. (OMS-WHO, 1946)





Qué es la salud

- “Es la capacidad del individuo y del grupo de ejercitar el arte de vivir, con sus lados oscuros (los del arte de sufrir) y con sus lados luminosos (los del arte de gozar): es decir, la capacidad de integración del individuo en una cultura visible”. ILLICH I., “Némesis médica”...



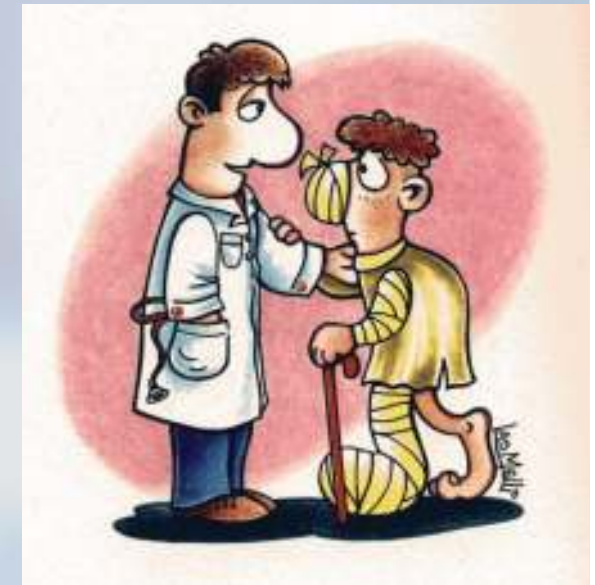
Qué es la salud

- “Es un modo de vivir autónomo, solidario y gozoso” (Congreso de médicos, Perpignan, 1978).



Qué es la salud

- “Es la capacidad de posesión y apropiación por parte del hombre de la propia corporeidad” (Diego Gracia Guillén).



Qué es la salud

- “Es un estado provisional que no presagia nada bueno” (Romain Jules).



Qué es la salud

- "Es un aventura". (Wilson Michael).





Qué es la salud

- **“El logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento dentro de los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”**

■ Salleras SANMARTÍ L, “Educación sanitaria”, Madrid, Díaz de Santos, 1985).





4. INTELIGENCIA EMOCIONAL/ SALUD EMOCIONAL

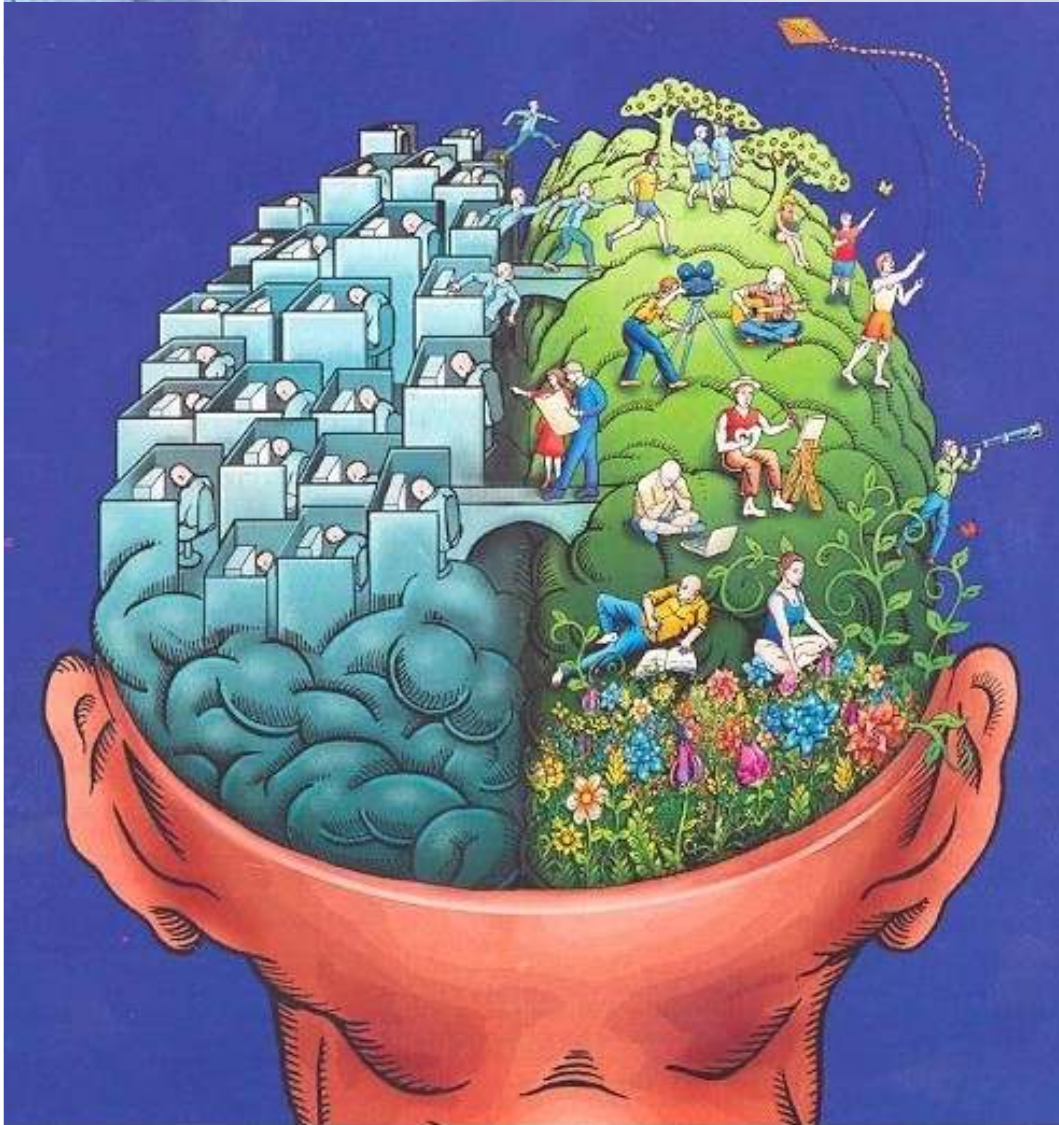
Inteligencia emocional/ salud emocional

- Goleman introdujo el concepto “inteligencia emocional” como complementario a “inteligencia intelectual”.





Inteligencia emocional/ salud emocional



Nuestro deseo es
comprender que entre
razón, sentimiento y salud
hay lazos estrechos



Inteligencia emocional/ salud emocional



Inteligencia emocional/ salud emocional



La no combinación de
ambas lógicas
deshumaniza, aún sabiendo
que “el corazón tiene
razones que la razón no
entiende (Pascal), ...

Inteligencia emocional/ salud emocional

- “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”. (Aristóteles)





Inteligencia emocional/ salud emocional

- **No se inventaba nada:**
 - Zubiri hablaba de “inteligencia sentiente”.
 - Hume se refirió a los “sentimientos morales”.
 - Se ocupó de hacer el tema periodístico y oportuno.



Inteligencia emocional/ salud emocional

- El “dato blando” de las relaciones y organizaciones tiene “consecuencias duras” sobre las personas.



Inteligencia emocional/ salud emocional

- De “inteligencia emocional” a “salud emocional”.



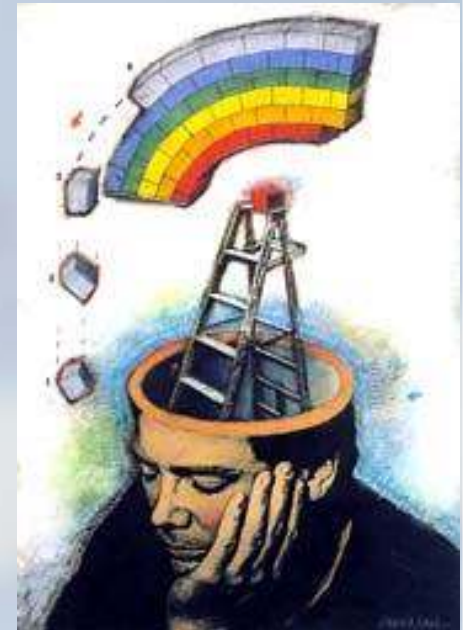


Inteligencia emocional/ salud emocional

■ MARCO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional/ salud emocional

Competencias personales



Inteligencia emocional/ salud emocional

- **Competencias personales:**
 - **Autoconocimiento.**



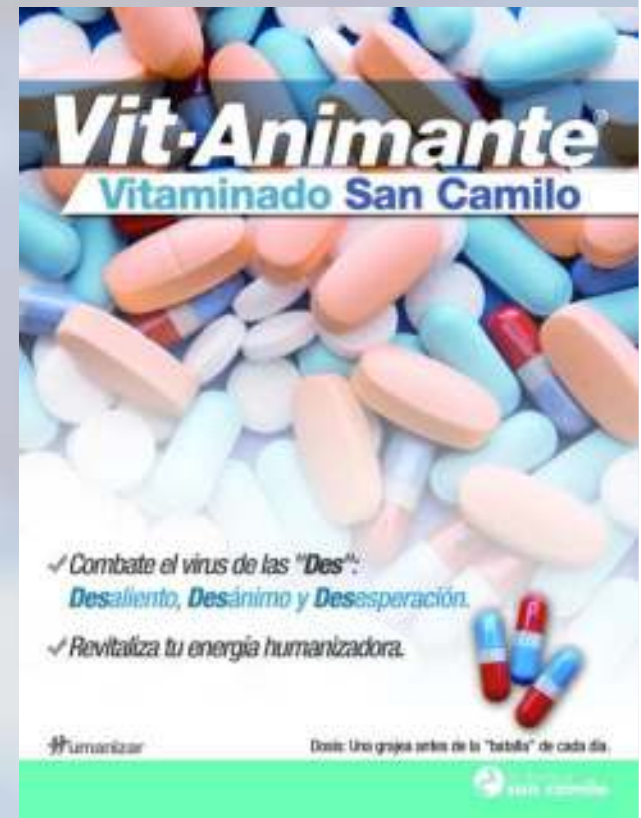
Inteligencia emocional/ salud emocional

- **Competencias personales:**
 - **Autocontrol emocional.**



Inteligencia emocional/ salud emocional

- Competencias personales:
 - Motivación.



Vit-Animante
Vitaminado San Camilo

✓ Combate el virus de las "Des":
Desaliento, Desánimo y Desesperación.

✓ Revitaliza tu energía humanizadora.

#humanizar

Dosis: Una gragea antes de la "bebida" de cada día.

San Camilo

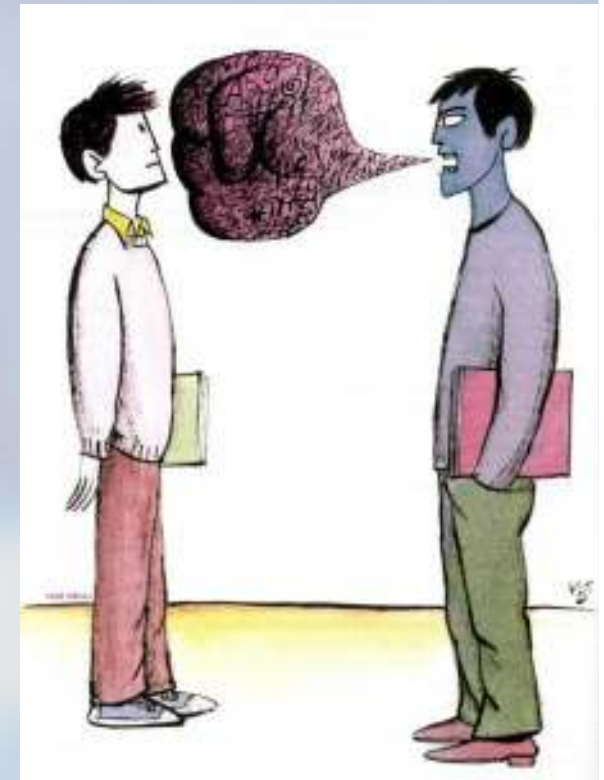


Inteligencia emocional/ salud emocional

- **Competencias personales:**
 - **Autoconocimiento.**
 - **Autocontrol emocional.**
 - **Motivación.**

Inteligencia emocional/ salud emocional

Competencias sociales



Inteligencia emocional/ salud emocional

- **Competencias sociales:**
 - **Empatía.**



Más corazón en las manos.



CORENMANS®
Pon un corazón más humano.
Potencia el ritmo cordial

#humanizar

san ramón

Inteligencia emocional/ salud emocional

- **Competencias sociales:**
 - **Habilidades sociales.**





Inteligencia emocional/ salud emocional

- **Competencias personales:**
 - Autoconocimiento.
 - Autocontrol emocional.
 - Motivación.
- **Competencias sociales:**
 - Empatía.
 - Habilidades sociales.



5. SENTIMIENTOS Y SALUD



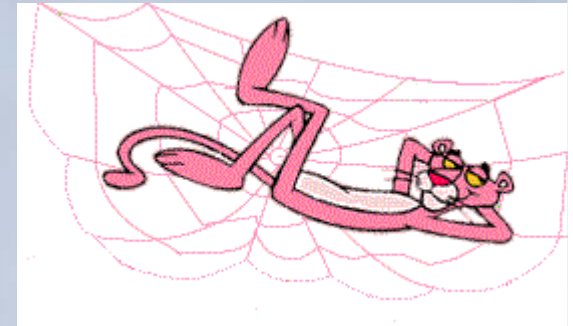
humanizar.es



SENTIMIENTOS Y SALUD

Existen múltiples conexiones biológicas que mantienen estrechamente relacionados

- la mente,
- las emociones
- y el cuerpo.





SENTIMIENTOS Y SALUD

- **Psico-neuro-inmunología:**

- **Subraya la relación entre:**

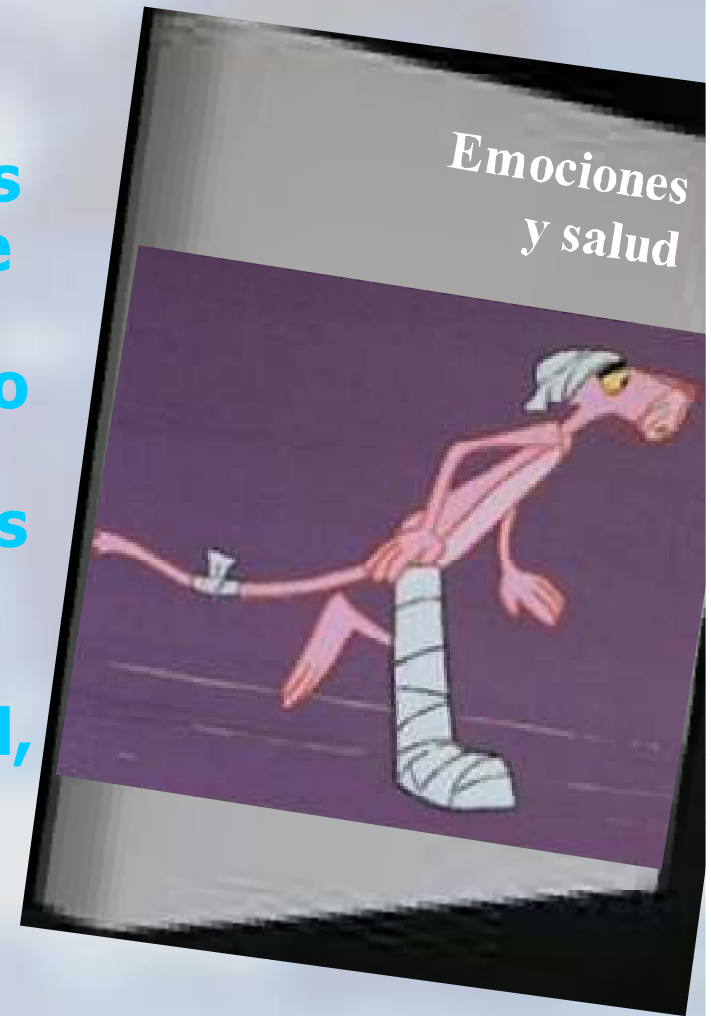
- **Mente – psico**
- **Sistema neuroendocrino – neuro (sistema nervioso y sistema hormonal)**
- **Inmunología (sistema inmunológico)**



SENTIMIENTOS Y SALUD

■ SALUD Y EMOCIONES

- “El peso de los datos científicos demuestra que el vínculo entre las emociones y la salud es especialmente fuerte en el caso de los **sentimientos negativos**: ira, ansiedad y depresión. Estos estados, si son prolongados, pueden aumentar la vulnerabilidad a la enfermedad, empeorar los síntomas o dificultar la recuperación. (...)





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ SALUD Y EMOCIONES

- “(...) Por otra parte, estados de ánimo más positivos, como la ecuanimidad y el optimismo, parecen tener efectos saludables sobre la salud, a pesar del dato de que el impacto de las emociones positivas no es tan fuerte como el de las negativas”.(Lee Yearley, en Goleman, SE, p. 42).





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ SALUD Y EMOCIONES

- **Conviene, entonces conocer la "GRAMATICA EMOCIONAL" que favorezca la salud y prevenga.**
- **por ejemplo: los CELOS MATAN: violencia de género.**



SENTIMIENTOS Y SALUD

EMOCIONES TOXICAS:

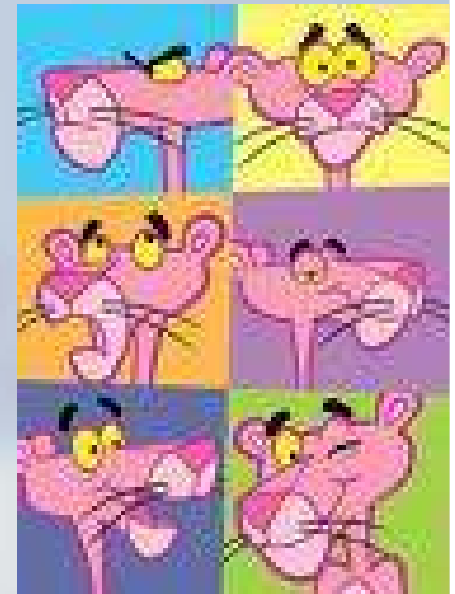


SENTIMIENTOS Y SALUD

- **EMOCIONES TOXICAS:**

- **Ejemplo: Pánico y ansiedad:**

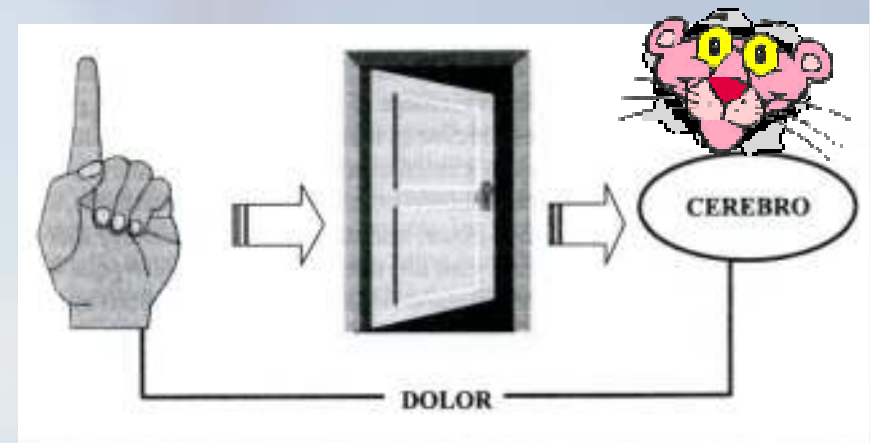
- **Aumentan la tensión arterial (más peligro de sangrado en cirugía)**



SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

- Ejemplo: Tranquilidad /ira/ nerviosismo/ tristeza



Teoría de la puerta de control de Melzack y Wall (1965).



SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

- La ira, la ansiedad y la tristeza tienen gran relevancia clínica a través de mecanismos biológicos aún no bien conocidos.



SENTIMIENTOS Y SALUD

LA IRA





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

■ LA IRA:

- Una de las emociones más dañinas para el corazón.
- La tendencia al enfado es un predictor de mortalidad temprana mayor que fumar o el colesterol o la tensión arterial (IE, p. 256).
- A su vez, la ira hace proclive al nivel alto de colesterol.





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

■ LA IRA:

- La expresión ocasional de la hostilidad no resulta peligrosa para la salud.
- El problema surge cuando la irritabilidad se hace constante.
- El control del enfado puede aprenderse
 - (Empatía, parar pensamientos hostiles, desarrollo de actitudes confiadas...)





SENTIMIENTOS Y SALUD

ANSIEDAD Y ESTRES



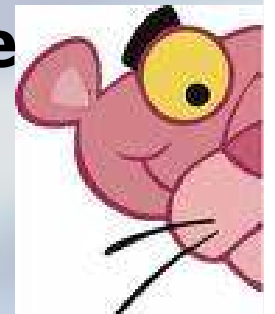


SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

■ ANSIEDAD Y ESTRES:

- Una de las emociones que más mina nuestras defensas.
- El estrés desmedido influye en la función inmunológica, pudiendo acelerar la metástasis, la vulnerabilidad a virus, acelerar arterioesclerosis, formación de trombos, ataques de asma, herpes, ulceración del tracto gastrointestinal



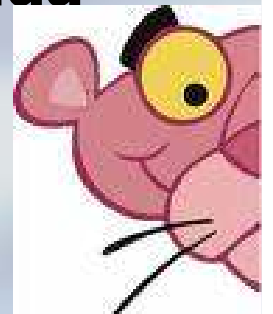


SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

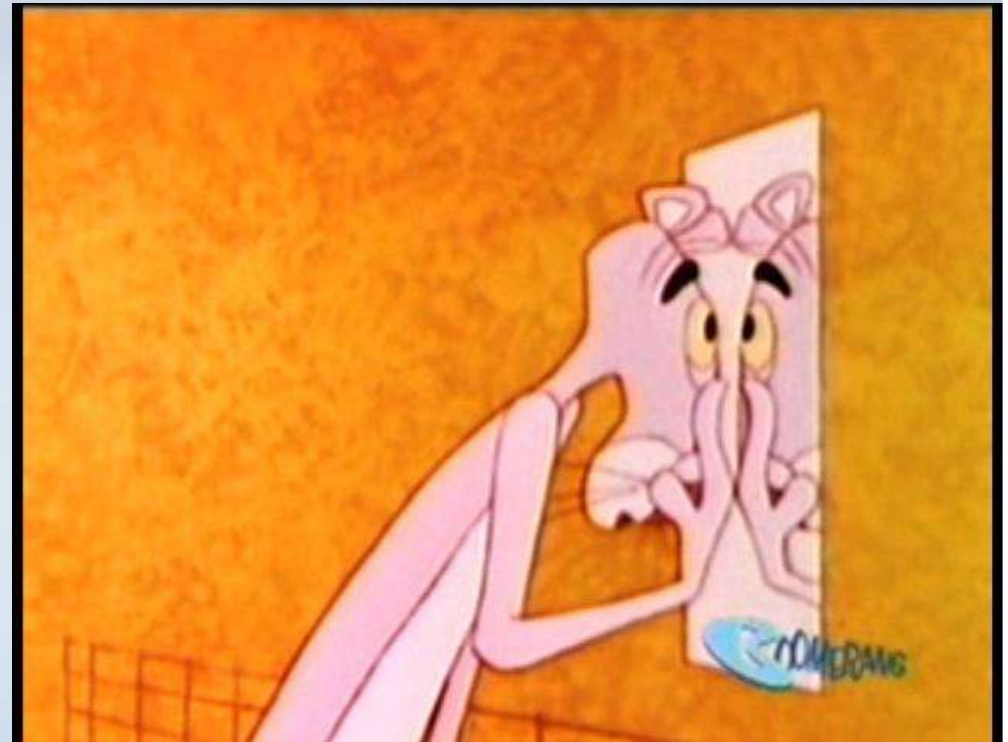
■ ANSIEDAD Y ESTRES:

- Una de las emociones más relacionadas con la recuperación de la salud.
- Resulta útil para predisponernos ante los peligros.
- Las técnicas de relajación se utilizan cada vez más para aliviar síntomas.



SENTIMIENTOS Y SALUD

TRISTEZA





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

■ TRISTEZA:

- Influjo en la insuficiencia renal.
- Influencia en patologías cardíacas (sobre todo la depresión).
- Obstaculiza el proceso de recuperación de fracturas de cadera.
- Riesgo de aislamiento y suicidio.





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ EMOCIONES TOXICAS:

■ TRISTEZA:

- En general, menos predisposición a colaborar en el tratamiento.
- Valor terapéutico de la esperanza.
- El optimismo y la tendencia a la relación sanan.





SENTIMIENTOS Y SALUD

PODER CURATIVO DEL SOPORTE EMOCIONAL





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ PODER CURATIVO DEL SOPORTE EMOCIONAL

- Libera endorfinas.
- Disminuye la percepción del dolor.
- Aumenta las defensas.
- Aumenta la adherencia.



SENTIMIENTOS Y SALUD

SALUD Y MEDICINA





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ SALUD Y MEDICINA

“Ya ha llegado el momento en que la medicina saque provecho de la relación existente entre la emoción y la salud, de modo que lo que hoy es una excepción termine convirtiéndose en una regla general de la práctica médica futura. Es así como podremos terminar humanizando la medicina y, al mismo tiempo, potenciando la velocidad de la recuperación de algunos pacientes”. (Goleman, IE, p. 278)





SENTIMIENTOS Y SALUD

■ SALUD Y MEDICINA

MEDICINA BASADA EN LA AFECTIVIDAD

- No basta MBE (técnica y farmacología).
- La mejor tecnología médica es la comunicación.
- En ocasiones, el apoyo emocional es cuestión de supervivencia.





SENTIMIENTOS Y SALUD

... Pero, ¿es
mejor reír que
llorar...?



SENTIMIENTOS Y SALUD

**Seguramente todos
diríamos que SI.**



SENTIMIENTOS Y SALUD

-Reír genera bien en el cuerpo.



SENTIMIENTOS Y SALUD

- ¡No llorar genera mal en la salud!





6. SALUD HOLISTICA



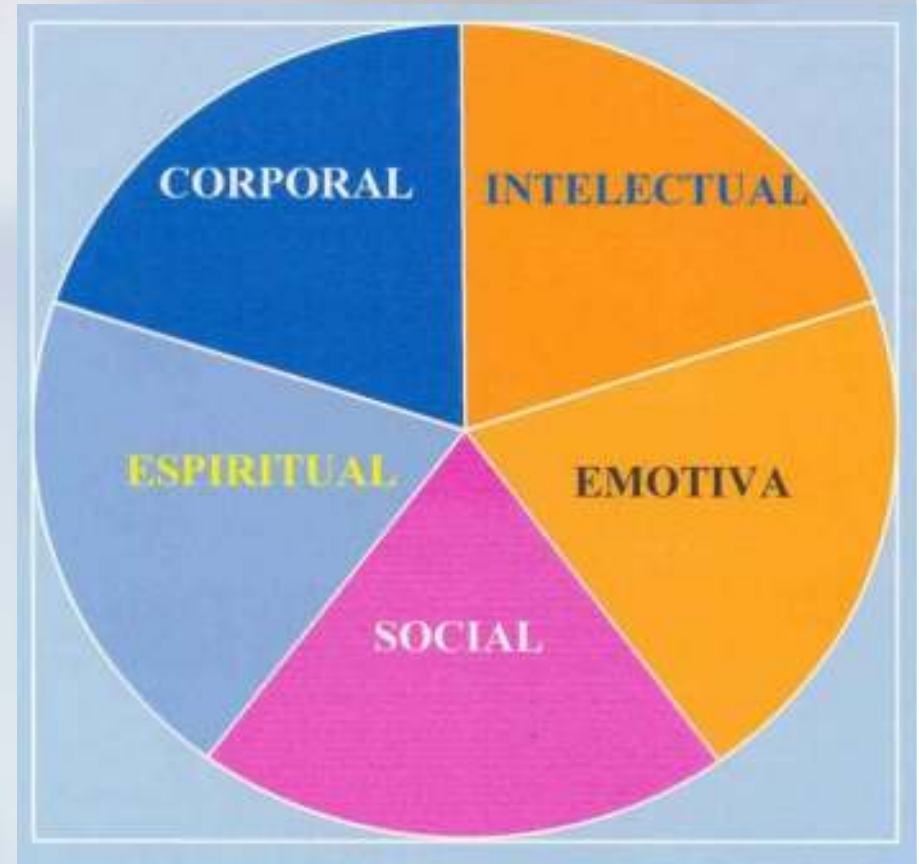
SALUD HOLISTICA

- La palabra no está en el diccionario de la Real Academia de la Lengua.
- Proviene del griego:
 - "holos/n": todo, entero, total, completo.
- Suele usarse como sinónimo de "integral".



SALUD HOLISTICA

- **Integral:**
considerar
a las personas
en todas
sus
dimensiones.





SALUD HOLISTICA

- La *salud holística* sería la experiencia de la persona de armonía y responsabilidad en la gestión de la propia vida, de los propios recursos, de sus límites y disfunciones en cada una de las dimensiones de la persona:
 - Física
 - Intelectual
 - Relacional
 - Emocional
 - Espiritual.





SALUD HOLISTICA

SALUD FISICA

- Corporeidad: el ser humano entero en el cuerpo (superación de dualismos).





SALUD HOLISTICA

SALUD MENTAL

- Ausencia de patologías psíquicas.
- Apropiación de las cogniciones, ideas, teorías, paradigmas, modos de interpretar la realidad, libres de obsesiones y visiones cerradas y pretendidamente definitivas.





SALUD HOLISTICA

SALUD RELACIONAL

- Relación consigo mismo.
- Relación con los demás.

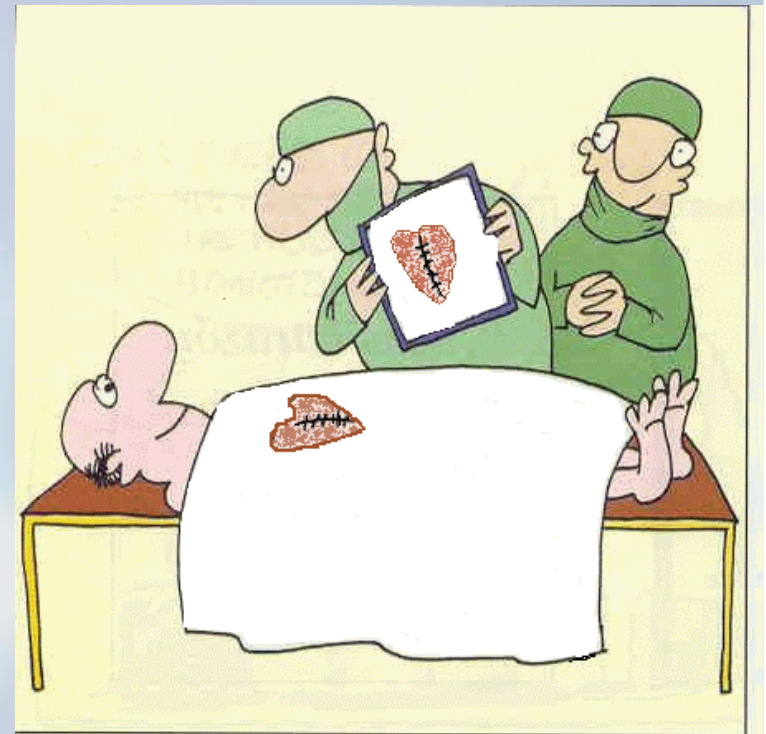




SALUD HOLISTICA

SALUD EMOCIONAL

- Manejo responsable de los sentimientos:
- Control de la reactividad emocional.





SALUD HOLISTICA

SALUD ESPIRITUAL

- Conciencia de ser trascendente.
- Conocimiento de los propios valores.
- Gestión de la pregunta por el sentido.
- Adhesión o no, libre, a una religión liberadora y humanizadora, que no genere fanatismos, esclavitudes, moralización, sentimientos de culpa morbosos, anestesia de lo humano...





7. Salud del CORAZON

Salud del CORAZON

RASGOS DEL CORAZON ENFERMO





Salud del CORAZON



- **RASGOS DEL CORAZON ENFERMO:**
 - **Endurecido, obstinado, engreído, orgulloso, inflado, altivo, arrogante, pervertido, que abriga pensamientos perversos, descarriado, desviado, torcido, ardiente de ira, desmayado, desfallecido, desanimado, ansioso, trémulo, tembloroso, terco, débil de c., jactancioso, soberbio, altanero, preocupado, que inventa, oprimido por la angustia, turbado, dolorido, arrogante, que maldice a Dios, arrebatado, enervado, exasperado, torpe, acalorado.**



Salud del CORAZON



■ RASGOS DEL CORAZON ENFERMO

- **Roto, convulsionado, que traquetea, desamparado, repleto de maldad, murmurante, es sólo guerra, injusto, apegado, desbordado de artimañas, conspirador, irritado, en pena, triste, amargo, voluble, infiel, seco, sometido, abatido, herido, embotado como de grasa, enmudecido, codicioso, necio, fragua planes perversos, maquina el mal.**



Salud del CORAZON



- **RASGOS DEL CORAZON ENFERMO**
 - **Fraudulento, como cera que se derrite, envidioso, abominador, desalentado, de luto, es escoria, partido, ruin, pasmado, errado, engañado, perdido, traidor, retorcido, tembloroso, marchito, lánguido, empedernido, adúltero, afligido, semejante al de las bestias, como un horno en sus intrigas, doble, trastornado, maquinador, vacilante, dubitativo, tardo, compungido, insensato, cerrado, incrédulo.**

Salud del CORAZON

RASGOS DEL CORAZON SANO





Salud del CORAZON



■ RASGOS DEL CORAZON SANO:

- Integro, perfecto, alegre, gozoso, feliz, que lleva nombres, que mueve a hacer el bien, con el don de enseñar, humillado, quebrantado, contrito, buscador de Dios, meditativo, que recapacita, temeroso y custodio de los mandatos que hacen felices, servicial, estremecido, inteligente, pensante, sabio, sincero, tocado por Dios, que dicta el obrar, habitado por Dios, valiente, de león, dilatado, convertido, perfecto y recto, fiel, conmovido, acompasado.



Salud del CORAZON

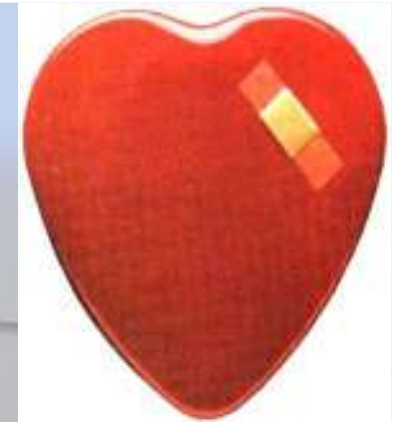


■ RASGOS DEL CORAZON SANO

- **Entero, que decide, generoso, unánime, escrutador, esperanzado, grande y de ánimo generoso, bueno, orante, firme, no vacilante, confortado, que susurra, puro, manso, dichoso, aplicado, contemplativo, apresurado, vete por donde el corazón te lleve, que vela, confiado, que hace proyectos, que bulle de palabras graciosas, profundo, prudente, del que brotan las fuentes de la vida, astuto, sensato.**



Salud del CORAZON



■ RASGOS DEL CORAZON SANO

- **Dispuesto, apasionado, radiante, enderezado, se recrea, se derrite, ensanchado, le duelen las telas y salta en el pecho, tiene fuego ardiente, tiene designios, oyente, guarda las palabras, de carne/de piedra, nuevo, que proyecta, donde se guardan cosas, limpio, rebosante, ardiente, sencillo, anhelante, con él se cree, abierto de par en par, tiene ojos, cumple...**



Salud del CORAZON



■ RASGOS DEL CORAZON SANO

*... Un corazón inteligente a nivel
intelectivo
emocional
moral
espiritual.*



8. Conclusión



**Educación
emocional,
tarea
pendiente.**

**Tarea de
todos...**





EDUCACION EMOCIONAL

■ EDUCACION EMOCIONAL

“Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. (BISQUERRA R., “Educación emocional y bienestar”, Praxis, 2003(3), p.243.



Conclusión



La salud y el
cristal limpio

Michel FOUCAULT, *Nascita della
clinica*, Einaudi, Torino 1969



Conclusión



La salud y el
cristal limpio

Conclusión



La salud y el
cristal limpio

Conclusión

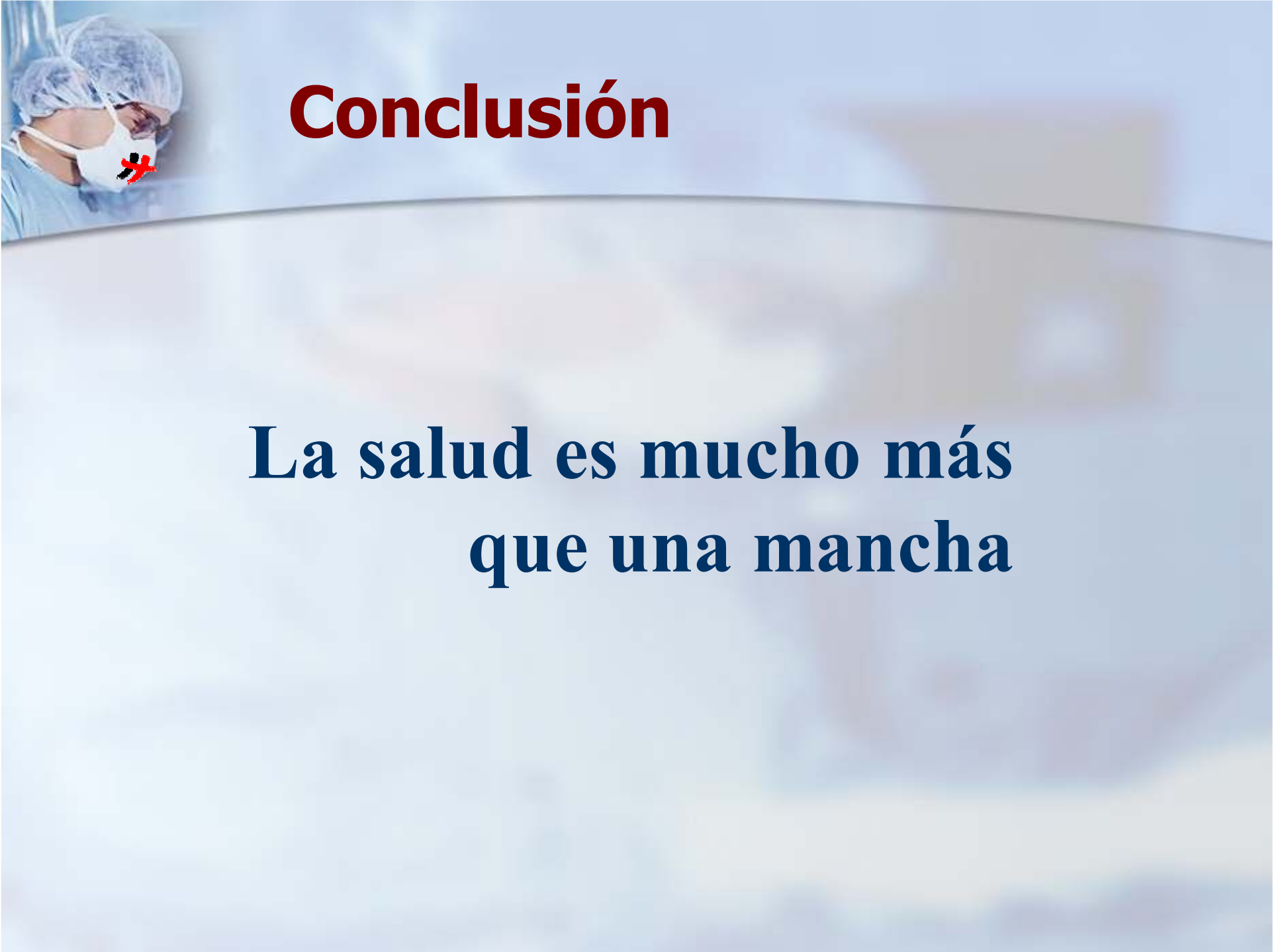


La salud y el
cristal limpio

Conclusión



La salud y el
cristal limpio



Conclusión

**La salud es mucho más
que una mancha**

A lush green forest path with large trees and a grassy field. The path is lined with tall, mature trees that have thick, textured trunks and dense, vibrant green foliage. The ground is covered in a thick layer of green grass and fallen leaves. The scene is bathed in soft, natural light, creating a serene and peaceful atmosphere.

El Arte de no Enfermarse

Dr. Dráuzio Varella

Si no se quiere enfermar...

...Hable de Sus Sentimientos.

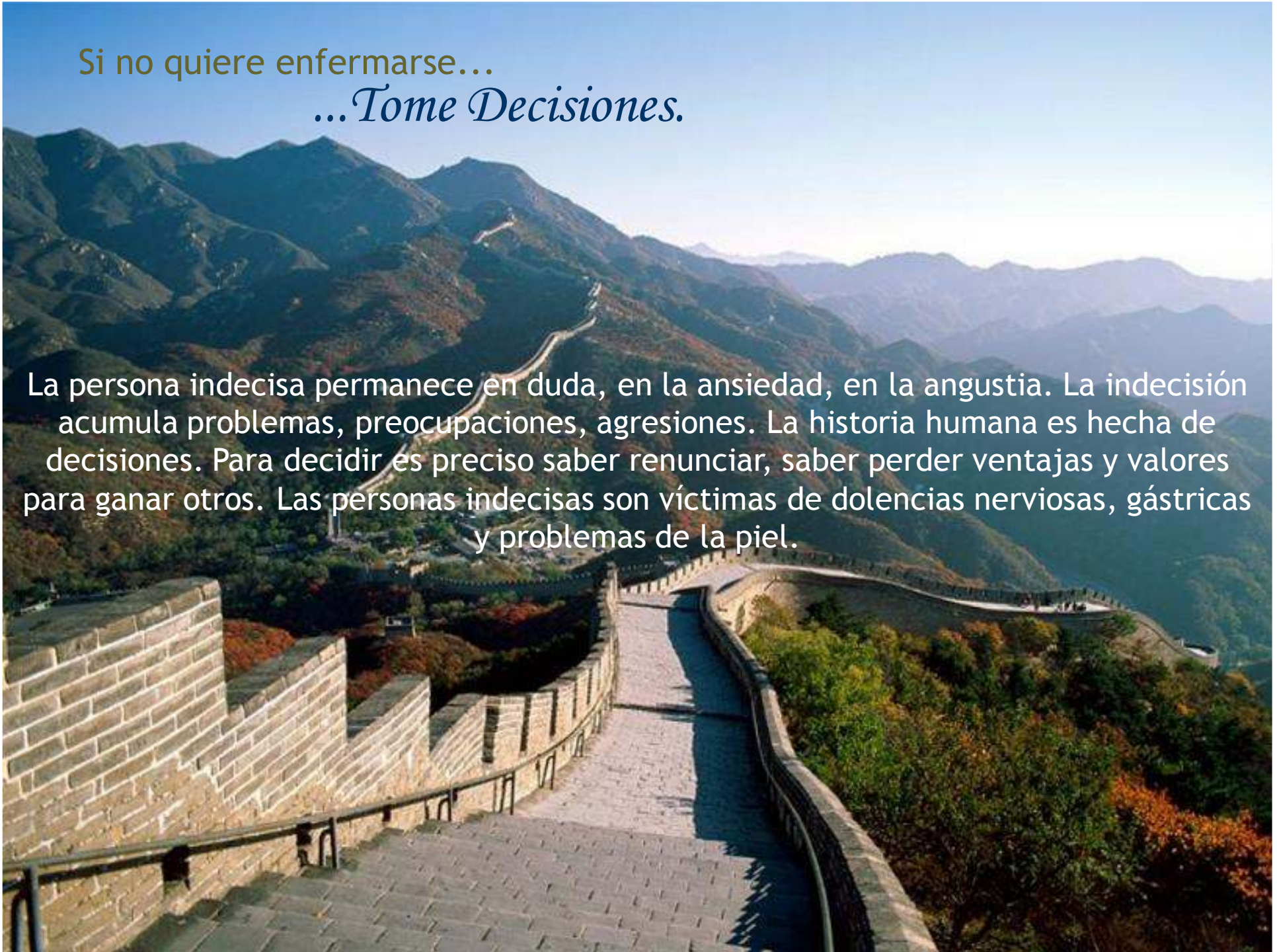
Las emociones y sentimientos que permanecen escondidos, reprimidos, terminan en enfermedades como: gastritis, úlcera, dolores lumbares, dolor en la columna. Con el tiempo, la represión de los sentimientos degenera hasta el cáncer. Entonces, vamos a sincerar, confidenciar, compartir nuestra intimidad, nuestros “secretos”, nuestros errores!... El diálogo, el hablar, la palabra, es un poderoso remedio y una excelente terapia!



Si no quiere enfermarse...

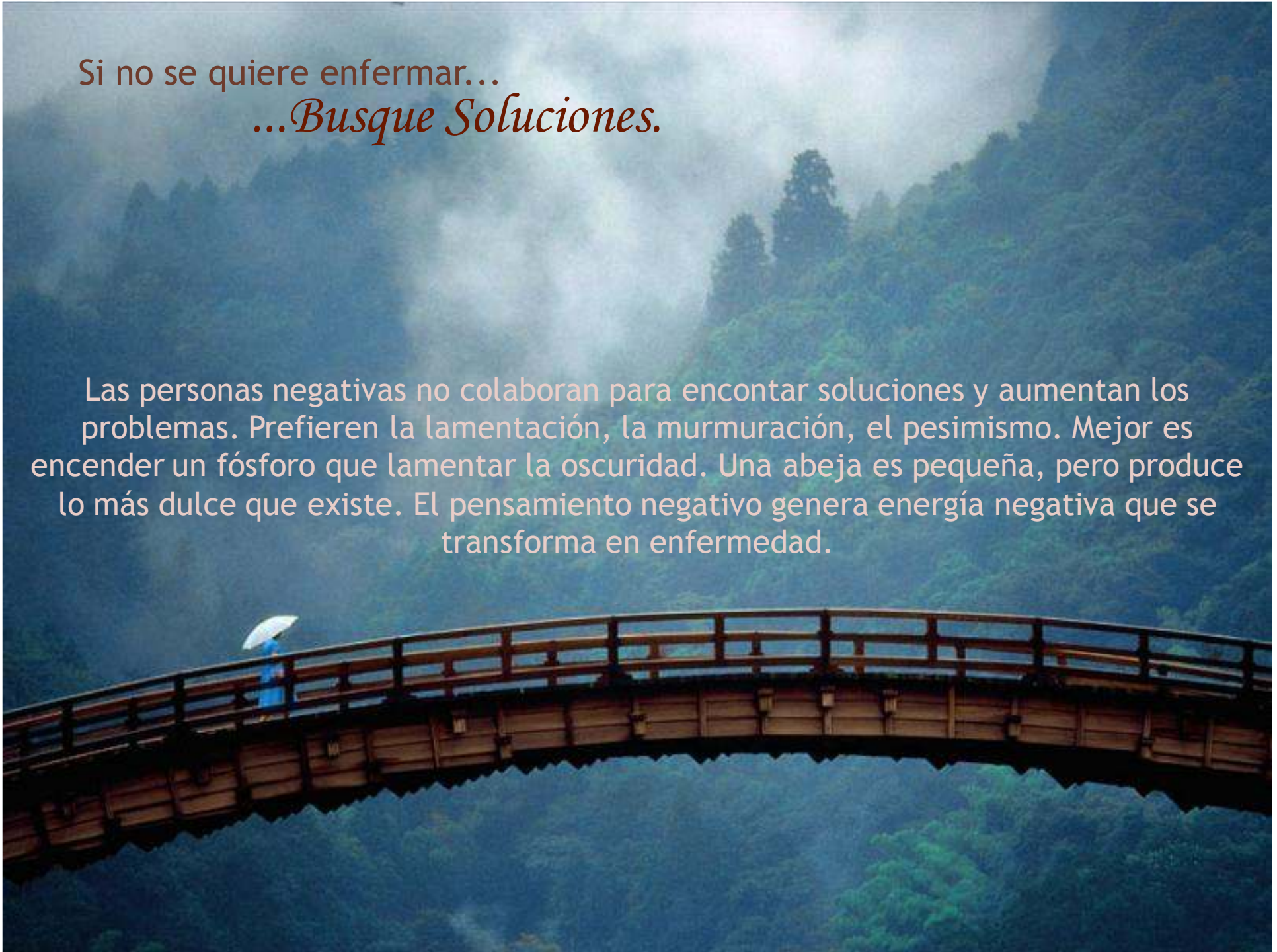
...Tome Decisiones.

La persona indecisa permanece en duda, en la ansiedad, en la angustia. La indecisión acumula problemas, preocupaciones, agresiones. La historia humana es hecha de decisiones. Para decidir es preciso saber renunciar, saber perder ventajas y valores para ganar otros. Las personas indecisas son víctimas de dolencias nerviosas, gástricas y problemas de la piel.



Si no se quiere enfermar...
...*Busque Soluciones.*

Las personas negativas no colaboran para encontrar soluciones y aumentan los problemas. Prefieren la lamentación, la murmuración, el pesimismo. Mejor es encender un fósforo que lamentar la oscuridad. Una abeja es pequeña, pero produce lo más dulce que existe. El pensamiento negativo genera energía negativa que se transforma en enfermedad.

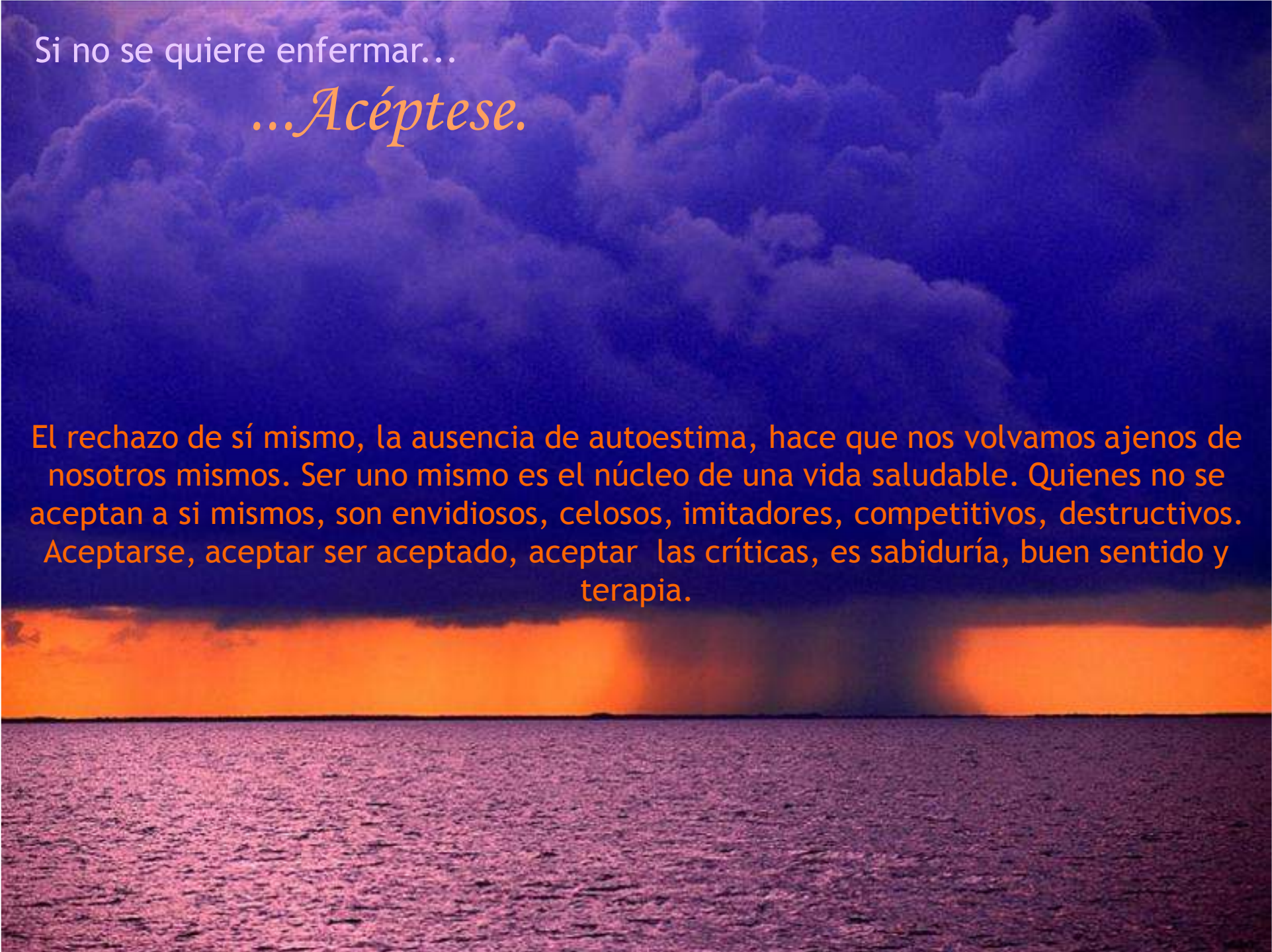


Si no se quiere enfermar...

...No Viva de Apariencias.

Quien esconde la realidad, finge, hace poses, quiere siempre dar la impresión de estar bien, quiere mostrarse perfecto, bonachón, etc., está acumulando toneladas de peso... Una estatua de bronce con pies de barro. Nada peor para la salud que vivir de apariencias y fachadas. Son personas con mucho barniz y poca raíz. Su destino es la farmacia, el hospital, el dolor.

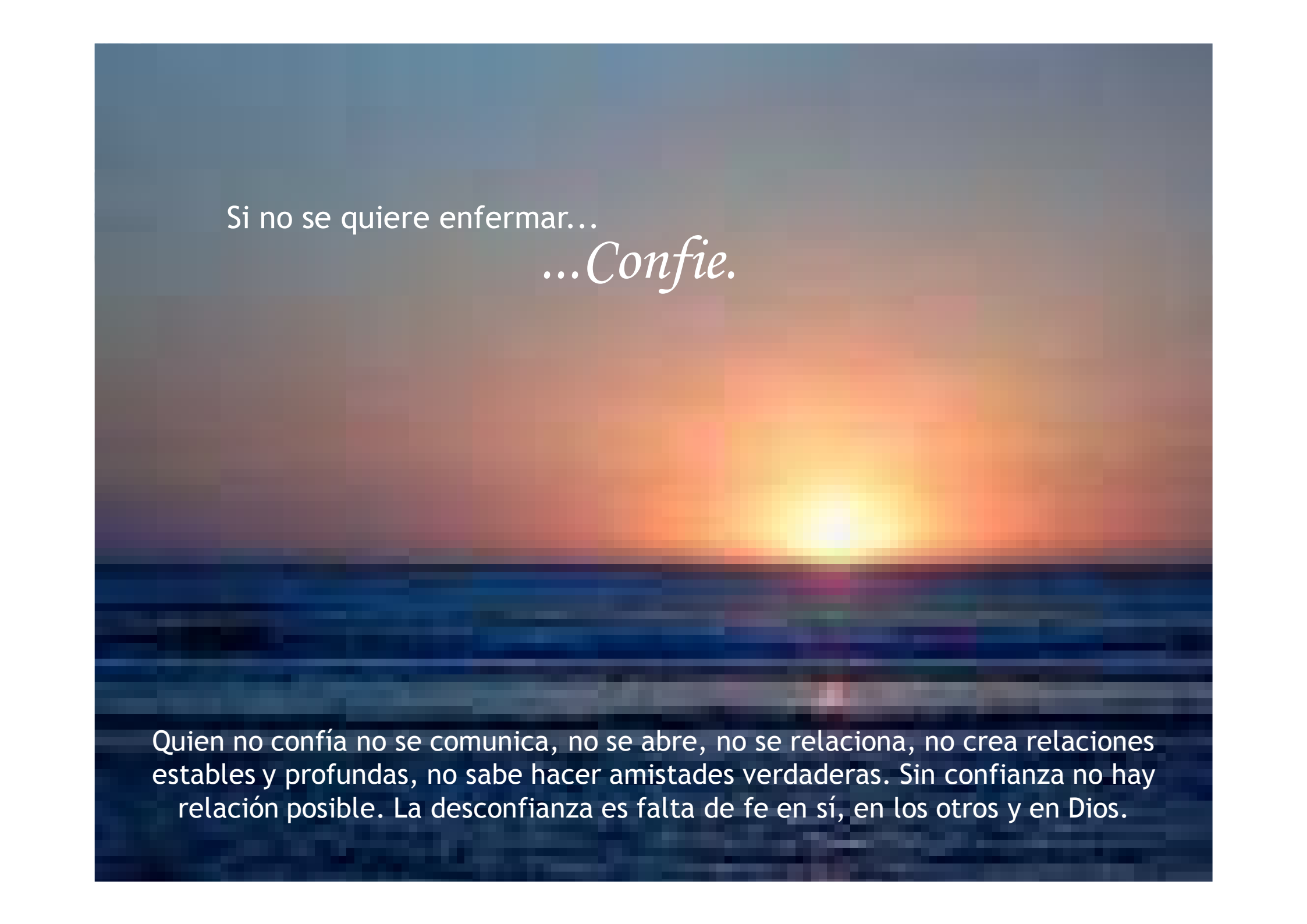




Si no se quiere enfermar...

...Acéptese.

El rechazo de sí mismo, la ausencia de autoestima, hace que nos volvamos ajenos de nosotros mismos. Ser uno mismo es el núcleo de una vida saludable. Quienes no se aceptan a si mismos, son envidiosos, celosos, imitadores, competitivos, destructivos. Aceptarse, aceptar ser aceptado, aceptar las críticas, es sabiduría, buen sentido y terapia.



Si no se quiere enfermar...

...Confie.

Quien no confía no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea relaciones estables y profundas, no sabe hacer amistades verdaderas. Sin confianza no hay relación posible. La desconfianza es falta de fe en sí, en los otros y en Dios.

Si no se quiere enfermar...

...No Viva Siempre Triste.

El buen humor, la risa, el reposo, la alegría, recuperan la salud y traen larga vida. La persona alegre tiene el don de alegrar el ambiente donde vive. “El buen humor nos salva de las manos del doctor”. La alegría es salud y terapia.



