Componentes de la Salud

Universidad Metropolitana en Comerío

EDUC 327: Fundamentos de la Salud, Higiene y Nutrición

Prof. Jessica Díaz Vázquez, 2013

La Salud Emocional

Definición

Es el estado psicológico que te permite tener autocontrol y sentimientos en armonía.

Consiste en nuestra capacidad para reconocer y diferenciar nuestros sentimientos.

Es el estado emocional (psicológico) al nivel de eficacia óptima que te permite tener el autocontrol de tus emociones y sentimientos en armonía con el medio que te rodea, es decir es el estado de equilibrio entre una persona en su entorno socio cultural lo que garantiza su participación, intelectual y de relaciones alcanzando un bienestar y calidad de su vida emocional

Sánchez, A. (2013). *Salud Emocional.* **Blog para la Superación Personal.**

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son “energía” en movimiento.

Hay dos tipos de emociones:

- Emociones benignas (porque nos hacen bien) son aquellas que nos permiten enfrentar de una manera efectiva los retos que nos ofrece la vida. Están basadas en el amor a la vida (biofilia)
- Emociones malignas (porque nos causan malestar), son aquellas que nos causan daño, nos llevan a malgastar nuestros recursos y en el peor de los casos, usarlos en contra de aquellos que nos rodean y en con nosotros mismos. Están basadas en la desesperación y la destructividad (necrofilia).

La Expresión

PLAY!

Lenguaje verbal

- La niña corrió por el campo, lo que buscaba era a sí misma.

Lenguaje no-verbal

- ¡Eres excelente maestra!

Alegría Pena Ironía/ Sarcasmo Asombro Enojo

http://goo.gl/JjcIm

¿Por qué es importante la Salud Emocional?

La **salud emocional** es imprescindible para poder llevar una vida placentera feliz y en armonía con el autocontrol de tus emociones. Las emociones y los sentimientos negativos originan en la persona graves consecuencias si no se le da la importancia de solucionar ese problema.

¿Cómo se desarrolla la Salud Emocional?

Para tener una buena **salud emocional** es imprescindible saber escuchar y entender lo que te pasa. Para ello necesitas desarrollar una buena inteligencia emocional.

Test para medir tu Cociente Emocional

- Siempre es cierto en mi caso: 0 (cero) puntos.
- Casi siempre es cierto en mi caso: 1 punto.
- A veces es cierto en mi caso: 2 puntos.
- Casi nunca es cierto en mi caso: 3 puntos.
- Nunca es cierto en mi caso: 4 puntos.

- Instrucciones: Escribe en tu libreta los números del 1 al 22

Test para medir el Cociente Emocional

1. No me siento bien con mi apariencia.
2. Me dicen que estoy trabajando demasiado.
3. Experimento una buena cantidad de estrés en mi vida.
4. Tengo algunos hábitos que parece que no puedo cambiar.
5. Tiendo a criticar a los demás.
6. Me frustro cuando las cosas no salen como yo espero.
7. Tengo dificultad para controlar mi enojo.
8. No estoy en contacto con mis sentimientos.
9. Se me hace difícil reírme de mí mismo cuando cometo errores.

Test para medir el Cociente Emocional

10. Odio cometer errores.
11. Tiendo a compararme con otros.
12. Tiendo a ponerme de mal carácter o a deprimirme.
13. Tiendo a ponerme en último lugar.
14. Tengo dificultad para decir que no.
15. No tengo una alta autoestima.
16. A veces tiendo a ponerme ansioso.
17. Tiendo a preocuparme.
18. Tiendo a impacientarme.

Test para medir el Cociente Emocional

19. No me siento feliz ni tan satisfecho como me gustaría.
20. No me preocupan los demás.
21. Por lo general, me llevo bien con los demás.
22. Me siento apresurado.

Mi calificación total fue de _____ puntos.

Según los expertos, así se proyecta su coeficiente emocional:
De 0 a 30 puntos: Muy bajo.
De 31 a 55: Bajo.
De 56 a 74: Medio.
De 75 a 89: Alto.
De 90 a 100: Muy alto.

¿Cómo mejorar el Cociente Emocional?

- Has una lista de las áreas donde obtuviste una puntuación de 4 o 3.
- Luego, identifica, por orden prioridades, cuáles de las aseveraciones entiendes son las más que ocurren.
- Con la lista de prioridades que realices, son las primeras áreas con las que hay que trabajar.

¿Cómo desarrollar nuestro CI Emocional

El desarrollo del “coeficiente emocional” nos da herramientas para reconocer y superar las emociones destructivas y cultivar las emociones benignas. El primer paso es el re-conocimiento de nuestro estado emocional, el permitirnos entrar en contacto con nuestros sentimientos.

Un gran descubrimiento de los estudiosos del mundo emocional, es que cada emoción tiene una frecuencia determinada, una especie de vibración.

¿ Por qué Vibraciones?

Las emociones son energía que se mueve en nuestro cuerpo y mente como una vibración.

Esta vibración dura en tu cuerpo entre 7 a 12 segundos, luego entra la cabeza a identificar esa vibración.

Cuando evitamos sentir, acumulamos esta energía en nuestro cuerpo, en nuestras células. Y al momento de sentir una emoción, va a resonar en tu cuerpo con todas las veces que has sentido lo mismo, porque según evitaste sentir y reconocer, esa energía se acumuló en tu células.

Es por esto que terminamos reaccionando ante la vida.
Cuando reaccionamos no estamos en el momento presente y al no estar en el aquí y ahora perdemos todo el poder de nuestra conexión interior.

Glenisse Pagán Ortiz
www.glenisse.com

http://goo.gl/1Hm4h

El Lenguaje del cuerpo

Las alteraciones en brazos y manos se asocian a la falta de libertad e imposibilidad de compartir, las de la zona de las vértebras dorsales se relacionan con las emociones y una sensación de malestar en el centro frénico.

El dolor en la zona de los hombros y la parte superior de la columna se asocia, sobre todo, con una sobrecarga, un exceso de responsabilidad, imposibilidad de llevar a cabo las obligaciones o es probable que haya un problema en la esfera intelectual o temperamental.

Los síntomas en la región lumbar se han asociado a los problemas económicos, la incapacidad para seguir adelante y la sexualidad.

LAS EMOCIONES Y NUESTRAS VIBRACIONES

Las Emociones pueden sentirse consiente e inconscientemente. Cada una de ellas está interconectada.

LAS EMOCIONES Y NUESTRAS VIBRACIONES

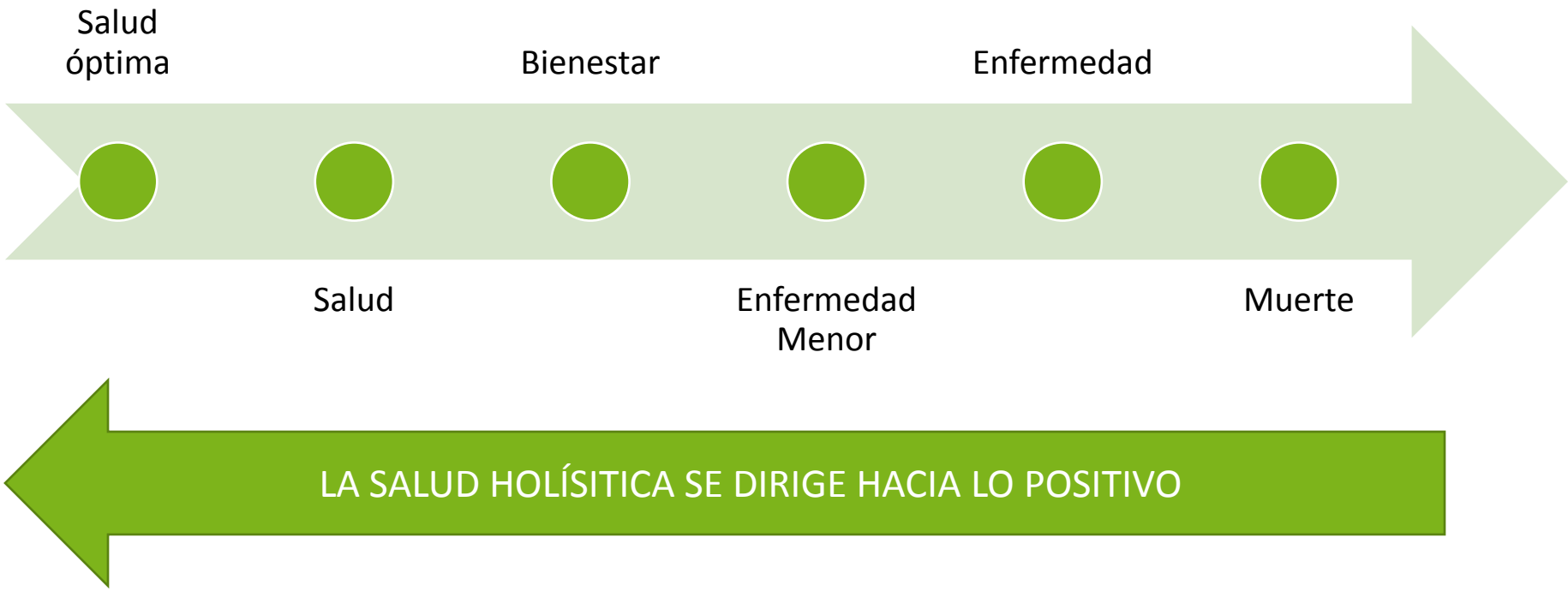
Una persona, conscientemente, quiere amar desmedidamente y encuentra a la pareja ideal, pero, inconscientemente, la cela. Esta emoción le impedirá alcanzar su meta consiente.

LAS EMOCIONES Y NUESTRAS VIBRACIONES

Una persona quiere ser feliz y alcanzar sus sueños…

pero cada vez que se propone hacer algo no lo hace por miedo a que le digan que no.

Cuando no se trabaja la Salud Emocional, el cuerpo se enferma



¿Trastornos relacionados a la falta de Inteligencia Emocional?

Ataques de ansiedad derivado del exceso de estrés por la gran cantidad de exigencias de los problemas y de la incapacidad para poder resolverlos.

Problemas de autoestima ya que tus emociones influyen negativamente sobre tu autoestima.

Pobre confianza en ti mismo

Depresión, ataques de ira, de celos debido a tu baja autoestima y a tu desconfianza de ti mismo

¿Cómo puedo adquirir Salud Emocional?

Para evitar todos los indicadores de estrés, ansiedad, depresión y autoestima, es imprescindible que aprender a controlar las emociones a través de técnicas de la inteligencia emocional.

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Toma un papel en blanco y arrúgalo lo más que puedas.

Ahora, intenta ponerlo como estaba antes…

No podrás ya que, siempre habrán marcas.

Los seres humanos somos como el papel.

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones son energía. Si las acumulas, cuando las quieras “sacar”, serán una reacción y no una expresión con sentido. La próxima vez que sientas emociones malignas, antes de hablar, escribe.

Técnicas para mejorar la Inteligencia Emocional

Ejercicios de escritura

- Escribir nos conecta con nuestro “yo” más profundo y se convierte en un sincero ejercicio de auto conocimiento. A través de las palabras concretamos las emociones que hay en nuestro interior. Al escribir aprendemos a explorarnos; pero sobre todo, a materializar la deseada transformación personal.
- Escribir las más íntimas reflexiones es un acto terapéutico y un antídoto para la insatisfacción o el sufrimiento. La escritura se convierte entonces en una profunda práctica espiritual.

Cuando escribimos sobre nosotros, se produce un efecto parecido a abrir las ventanas de la casa para que entre la luz y el aire fresco.

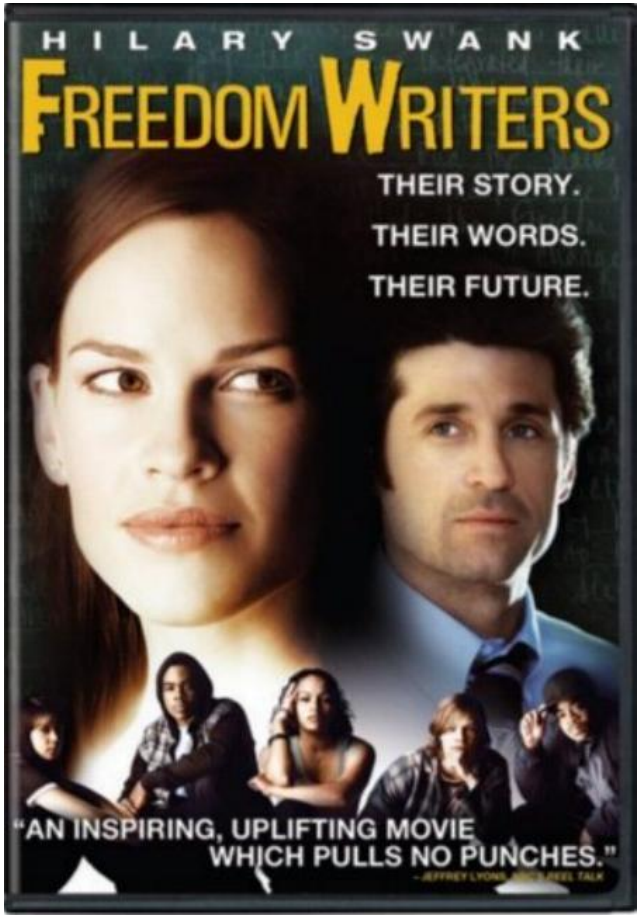
ESCRITORES DE LA LIBERTAD "FREEDOM WRITERS"

- En la película, mira los tiempos :
  - 40.11 hasta 54.00
  - 70.00 hasta 75.00

Reflexiona:

- ¿Cómo la escritura ayudó a estas personas?

Ve la película en el siguiente enlace.



http://www.estrenosonlinelatino.com/2013/04/escritores-de-la-libertad-2007-online.html

La Visualización

Las visualizaciones son una herramienta poderosa en el proceso de creación. Visualizar no es más que enfocar un pensamiento. Al visualizar estamos emitiendo sentimientos y emociones. Si visualizas materializas. Donde ha estado tu mente, estará tu cuerpo.

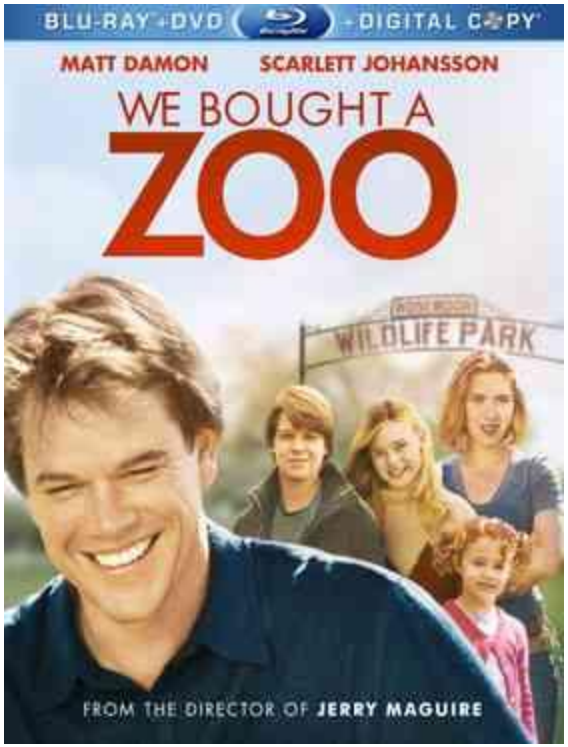
La visualización es la capacidad que todos los seres humanos poseemos que nos permite crear una imagen de lo que queremos lograr. La visualización nos permite identificar hacia donde queremos llegar.

Para lograr lo que visualizamos, necesitamos "20 segundos de valor"

Ve la película en los tiempos:

- 0.00 hasta 4.29
- 79.40 hasta 94.00
- 116.00 hasta 123.50

- ¿Cómo sirvió visualizar lo que quería y tener 20 segundos de valor?



http://www.flvpeliculas.org/2013/01/ver-onlineun-zoologico-en-casa-un-lugar.html

MEDITACIÓN:

Goleman descubrió que el cuerpo no es solo cuerpo, mente y alma, sino que también, es emociones. La base de la inteligencia emocional es el autocontrol, por ello, es indispensable que dialoguemos con el “yo interno” para autoevaluar nuestra vida y nuestras emociones, a eso se le conoce como meditación.

Ejercicio de meditación

- Suspira profundamente.
- Comienza tu practica meditativa centrándote en tu cuerpo y en sus sensaciones físicas. Toma la actitud de un observador pasivo. Date cuenta de la respiración, las tensiones o molestias musculares, el roce de la ropa o cualquier otra sensación como si fuera la primera vez que la descubres y por supuesto, no intentas cambiarla.
- Ahora dirige tu atención hacia tus sensaciones emocionales, ¿estoy triste o animado?, ¿ansioso o relajado?, ¿acelerado o pasivo?, ¿hay melancolía culpabilidad, miedo..... dentro de mí? Observa y siente.

Ejercicio de meditación

- Continua poniéndote en contacto con tus deseos, ¿qué es lo que deseo más hoy? ¿y en las últimas semanas y meses? ¿cómo quiero que sea mi vida? Obsérvalos y vivéncialos sin querer cambiar nada.
- Sigue observando como aparecen, se mantienen y desaparece los pensamientos, míralos sin que te atrapen, sin perder la consciencia de que ellos son pensamientos y tu los observas.
- Finalmente ponte en contacto con aquella parte de ti que ha observado al cuerpo, las emociones, los deseos y los pensamientos. Mantén tu atención sobre ese observador y sus cualidades mientras repites internamente "yo soy”
- Cuando concluyas tu meditación y te incorpores a tus actividades cotidianas acuérdate de ti mismo, de ese "yo soy“ cuando estés haciendo cualquier cosa. Así impedirás que cambie.

EL ORGULLO

te precipita a un abismo de males del que es muy difícil salir

recursosdeautoayuda.com

10 PASOS PARA EJERCITAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

1) No huyas de tus sentimientos.

- Si los sentimientos son incómodos no huyas de ellos. Párate por lo menos una vez al día a reflexionar y preguntar: ***"¿Cómo me siento?"***

10 PASOS PARA EJERCITAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

2) No juzgues ni edites tus sentimientos con demasiada rapidez.

- Trata de no castigar tus sentimientos antes de tener la oportunidad de pensar en ellos. Hay algunas **emociones negativas** que pueden ayudarnos a crecer si sabemos manejarlas. Debemos analizarlas como si fuéramos un observador externo, con curiosidad, preguntándonos por qué están ahí, qué daño nos hacen, qué es lo bueno que podemos extraer de ellas.

10 PASOS PARA EJERCITAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

3) Encontrar las conexiones entre tus sentimientos.

- Cuando surja un sentimiento difícil, pregúntate: “¿Cuándo he sentido esta sensación anteriormente?” Intenta recordar cómo superaste esa sensación, qué mecanismos utilizaste.

10 PASOS PARA EJERCITAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

4) Aprende a gestionar sentimientos contradictorios.

- Muchas veces nuestros sentimientos se contradicen unos con otros. Eso es normal. Escuchar a tus sentimientos es como escuchar a todos los testigos de un caso judicial. Sólo admite las pruebas que te llevarán a lograr un mejor veredicto.

5) Escucha a tu cuerpo.

- Un nudo en el estómago mientras conduces hacia el trabajo puede ser un indicio de que tu trabajo es una fuente de estrés. Un aleteo en tu corazón cuando ves a una chica/o podría ser el comienzo de algo grande.

6) Controla tu nivel de estrés.

- Si tu nivel de estrés es alto es fácil que tengas sentimientos abrumadores. Una habilidad clave de la inteligencia emocional es la capacidad de calmarse cuando te sientes abrumado. Esta habilidad de la inteligencia emocional ayuda a mantener el equilibrio mental.

7) Usa el humor y el juego para hacer frente a los desafíos.

- El humor, la risa y el juego son los antídotos naturales a las dificultades de la vida. Aligeran nuestras cargas y nos ayudan a mantener los acontecimientos en perspectiva. Una buena carcajada reduce el estrés, eleva el estado de ánimo y re-equilibra nuestro sistema nervioso.

8) Resuelve tus conflictos de manera positiva.

- Los conflictos y desacuerdos son inevitables en las relaciones. Dos personas no pueden tener las mismas necesidades, opiniones y expectativas en todo momento.
- Sin embargo, esto no tiene por qué ser algo malo. Resolver conflictos de manera sana y constructiva puede reforzar la confianza entre las personas. Cuando el conflicto no se percibe como una amenaza o castigo, favorece la libertad, la creatividad y la seguridad en las relaciones.

9) Escribe tus pensamientos y sentimientos.

- La investigación ha demostrado que escribir los pensamientos y sentimientos puede ayudar profundamente a las personas.

10) No revolcarse en los sentimientos negativos.

- Los estudios han demostrado que alentar a las personas a analizar demasiado los sentimientos negativos puede aumentar dichos sentimientos. La inteligencia emocional implica no sólo la capacidad de mirar hacia adentro, sino también estar presente en el mundo que te rodea.

El ritual de la felicidad

Levántate temprano

Visualiza tu día

Quiérete mucho

Come sano y variado

Medita a diario y escucha Omsica

Persigue tus sueños

Crea hábitos saludables

Regálate tiempo

Sonríe

Cree en ti

Aprende algo nuevo

Rodéate de tus seres queridos

Da, recibe y agradece

Haz lo que amas y ama lo que haces

Aprecia los logros

http://www.omsica.com

omsica

MEREZCO TODO LO BUENO
QUE EL UNIVERSO TIENE PARA DARME
Y LO ACEPTO AHORA