

La AcTiTuD ante la Ela, desde mi experiencia

Lola Dorado Calasanz



GRACIAS



1.

- Transmitir mi visión como psicóloga

2.

- Hablar desde la experiencia

3.

- Realizar una práctica y una reflexión grupal sobre las estrategias de afrontamiento.

¿Qué?

QUIERO

Cómo 

¿Por qué? Porque

CREO...

¿Qué nos pasa cuando recibimos el diagnóstico?

IMPACTO



La salud es el resultado del equilibrio entre la Mente - Cuerpo

Mario Alonso Puig

Epícteto

Ramón y Cajal

Hipócrates

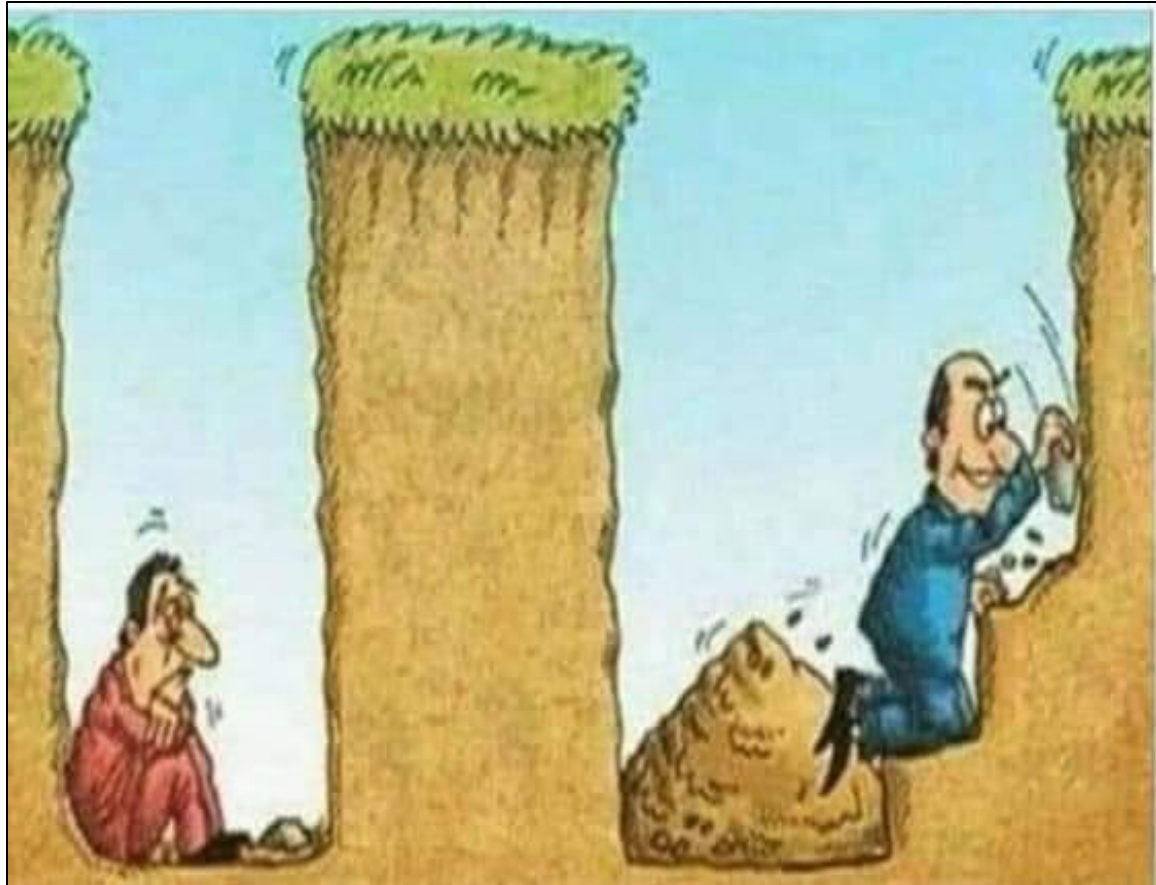
Seligman

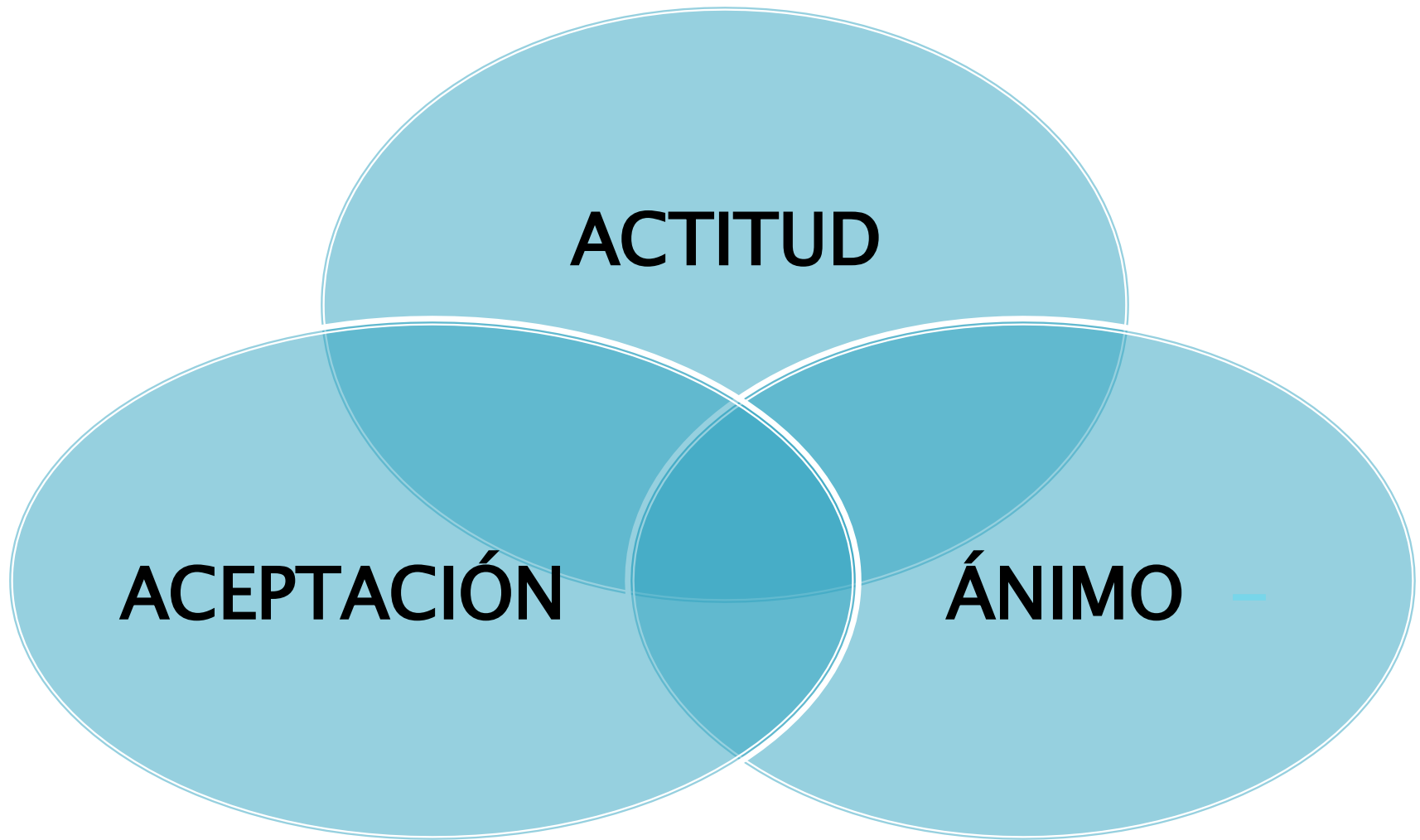
La ciencia

Psiconeuroendocrinoimmunología

Neuroplasticidad

Actitud





*Quando vives en completa aceptación de lo que es,
ese es el fin de todo drama en tu vida*

La vida es lo más hermoso que tenemos. Luzón

PENSAMIENTO POSITIVO

PASIÓN

**EXPRESAR
EMOCIONES**

AGRADECER

Salud física-salud
emocional

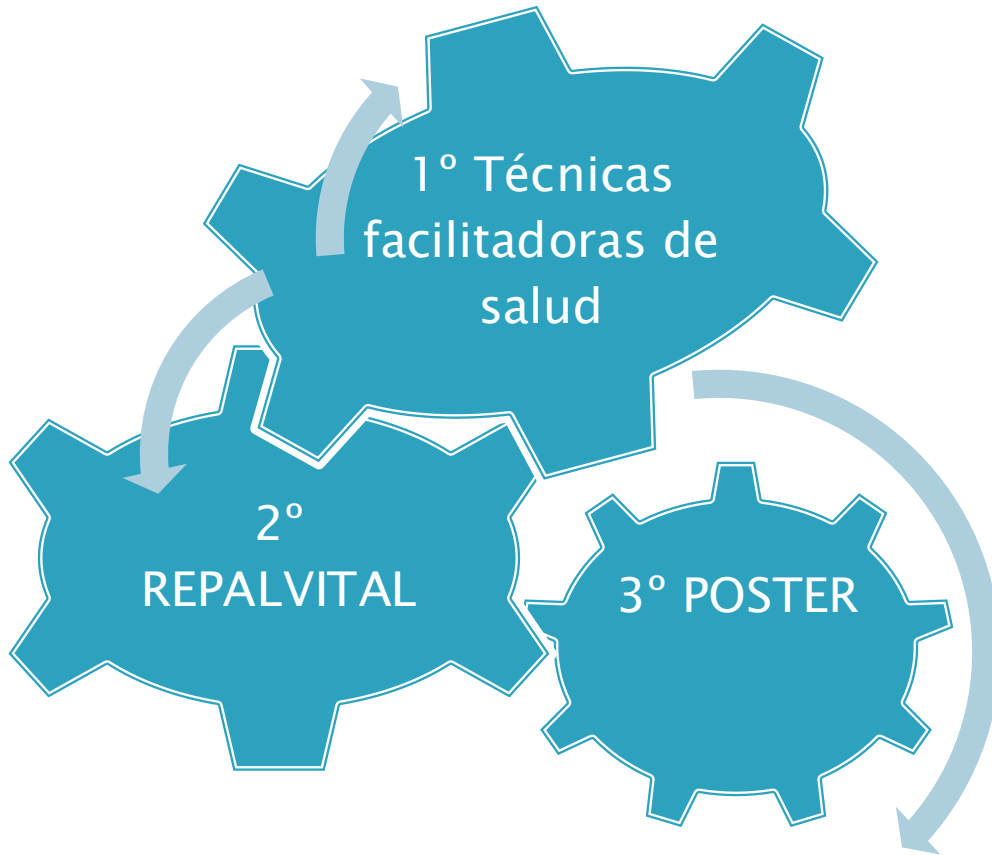
**VIVIR EL
PRESENTE**

Quién tiene UN POR QUÉ,
encuentra cualquier cómo

Lo que nos afecta es nuestra
interpretación de la realidad

Factores de
protección

De todas estas influencias nace...



HERRAMIENTAS para MEJORAR la CALIDAD DE VIDA DE LOS ENFERMOS de ELA

ELA EXTREMADURA
ENFERMEDAD DE CINGULA

AUTORA: Leticia Olivares Callesera - Psicóloga Clínica en ELA - Email: leticiaolivares@hotmail.com

Aplicación de técnicas saludables en enfermos de ELA para conseguir llevar una vida con más calidad y mejor evolución. Exposición de diversas "píldoras" para nuestro bienestar emocional.

OBJETIVO: Mejorar nuestro bienestar personal mediante el uso de "REPALVITAL".

MÉTODOS: Entrenamiento en diferentes técnicas:

- R RESPIRACIÓN**
- E EJERCICIOS FÍSICOS**
- P PENSAMIENTOS**
- AL ALIMENTACIÓN**
- VITALIDAD, ENTUSIASMO ENERGÍA, ACTITUD POSITIVA VITAL**

DESARROLLO:

- Uso de una de estas herramientas tomando conciencia de los recursos que tenemos en nuestro cuerpo y en nuestro mente, y adaptándose a cada paso sin ningún miedo de la enfermedad.
- Respiración: Al respirar, el oxígeno llega a cada una de nuestras células y nos da energía.
- Relajación: Conseguir un estado de calma y serenidad.
- Visualización: Imaginar con los ojos de la mente acontecimientos positivos.
- Ejercicios físicos: Vivirlos con actitudes de tolerancia, perseverancia y compromiso.
- Alimentación: Enfocada en lo positivo en lo que podemos hacer desde el mundo food y nuestra energía.
- Alimentación: Mantener una alimentación sana, equilibrada y vital. Vivir con entusiasmo, energía y hacer cosas vitales.

RESULTADO:

El empleo de estas técnicas facilitadoras de salud nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida potenciando la segregación de endorfinas, aunque no se puede ni mucho menos, revertir el curso. Solo mejora la vida.

ENDORFINAS
LA HORMONA DE LA FELICIDAD

CINCELA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y ASesorÍA EN ELA

EL CORAJE DE VIVIR LA VIDA CON UN SENTIDO



Hablar desde mi experiencia...



Si tiene solución, por qué te preocupas, y si no la tienes, por qué te preocupa

Santa teresa de Jesús

*Lo más satisfactorio en la vida es haber sido capaz de **DAR** una gran parte de uno mismo a los demás.*

Pierre Teilhar de Chardin



La ELA puede robarnos el cuerpo, pero nunca el alma



Muchas gracias