

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

ELA EXTREMADURA
La ELA existe ConócELA

AUTORA: Lola Dorado Calasanz • Psicóloga afectada de ELA • E-mail: loladorado@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":

MÉTODO: Entrenamiento en diferentes técnicas:



DESARROLLO:

Utilización de cada una de estas herramientas tomando conciencia de los recursos que tenemos en nuestro cuerpo y en nuestra mente, y adaptándolos a cada persona según etapas de la enfermedad.

- **Respiración:** Al respirar, nuestro oxígeno llega a cada una de nuestras células y nos llena de energía.
- **Relajación:** Conseguir un estado de calma y serenidad.
- **Visualización:** Imaginar con "los ojos de la mente" acontecimientos positivos.
- **Ejercicios físicos:** Movernos con actividades de hidroterapia, fisioterapia y estiramientos.
- **Pensamientos:** Enfocarse en lo positivo, en lo que podemos hacer. Donde va nuestro foco va nuestra energía.
- **Alimentación:** Mantener una alimentación sana y equilibrada.
- **Vital:** Vivir con entusiasmo, energía y fuerza, esto es: vitalidad.



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 mueva el cuerpo podemos mover el ánimo. Ésto alarga la vida.

ENDORFINAS

LA HORMONA DE LA FELICIDAD

CINCELA
I Congreso Internacional de la Comunidad de la ELA
Construyendo Comunidad

2018
Caixaforum Madrid
Jueves 13 - Viernes 14 de septiembre