“Centro Cerca de Rehabilitación Cardiovascular

«La vida en cuatro cuartos»

Dr. Jorge de Paula
http://drgeorgeyr.blogspot.com

Jueves 27 de Octubre de 2016
Panathlon Montevideo

Los cuatro cuartos de la vida

- 0-25: Promoción de la salud. Educación para la salud. Educación emocional.
- 25-50: El cerebro recién ahora completa su desarrollo. Sentimiento de invulnerabilidad. Cambios de los estilos de vida. 8 chequeos básicos.
- 50-75: La Mediana edad constituye uno de los mejores momentos en cuanto a salud, inteligencia y relaciones interpersonales.
- > 75 años: Conocimiento. Talentos. Sabiduría. Espiritualidad. Experiencia. Conocer nuestras vulnerabilidades. Tener un propósito. Tener una misión.

La vida en el primer cuarto: Promoción

- Educación en valores.
- Educación emocional.
- Promoción de vida saludable.
- “La obesidad infantil primer amenaza para la infancia….
- Prevenir Adicción a Redes sociales: «El uso sin abuso, genera un buen uso».
- Atrapemos la tecnologia.
- Regular las horas frente a las pantallas.

Nicholas Carr: ¿Que está haciendo internet con nuestro cerebro?

El exceso de internet nos hace adictos a las distracciones y desalienta el pensamiento profundo.

http://drgeorgeyr.blogspot.com.uy/2011/03/el-exceso-de-internet-nos-hace-adictos.html

Educación emocional del bienestar

- Los 4 retos para la educación en el siglo XXI:
  Educar en valores:
  1) Aprender a Ser
  2) Aprender a aprender;
  3) Aprender a compartir;
  4) Aprender a Hacer;
  De manera que la educación deberá transmitir los 4 saberes:
  1) Saber ser;
  2) Saber Conocer;
  3) Saber convivir y compartir;
  4) Saber Hacer;

Retos para la educación S-XXI

- Muchas necesidades no están suficientemente atendidas en la educación formal…
- Muchos de los problemas que experimentan los jóvenes y los adultos tienen que ver con estrés, con ansiedad, depresión, con el consumo de drogas y con la adquisición de comportamientos de riesgo, y todo esto no queda suficientemente contemplado en una educación formal.
- http://drgeorgeyr.blogspot.com.uy/2015/10/retos-para-la-educacion-en-el-siglo-xxi.html
- http://www.ub.edu/grop/castellano/formaciones/postgrado-en-educacion-emocional-y-bienestar/

TEMARIO DEL CURSO

Fundamentos de la educación emocional
- Marco conceptual de las emociones
- Estructura y función de las emociones
- Las emociones básicas
- Inteligencia emocional.
- La psicología positiva
- Bienestar y fluir.
- El cerebro emocional y bases neurológicas
- Emociones estéticas
- Emoción y motivación
- Prosocialidad
- Teorías de las emociones
- Desarrollo emocional
- Los valores en la educación emocional
- Emoción y salud
- Reestructuración cognitiva
- Evaluación e investigación en educación emocional

Competencias emocionales
- Conciencia y regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencias sociales
- Habilidades de vida para el bienestar
- Asertividad
- Empatía
- Tolerancia a la frustración
- Resiliencia
- Regulación de la ira para la prevención de la violencia

Aplicaciones de la educación emocional
- La educación emocional en la familia
- Educ. Emocional en la educación infantil
- Educ. Emocional en la educación primaria
- Educ. Emocional en la educación secundaria
- Programas de Educación Emocional
- Implantación de programas de Educ. Emocional
- El modelo de capacidad en la práctica
- Aplicaciones del modelo de capacidad
- Resolución de conflictos
- La evaluación de la educación emocional
- Experiencias de trabajos y practicum
- Contagio emocional
- Gimnasia emocional
- Educación para la ciudadanía y convivencia
- El duelo
- Educación Emocional y PNL
- Ecología emocional
- Dinámicas de grupo
- Juegos educativos
- Los videojuegos en Educación Emocional
- Recursos en la red
- El rol del profesor en la educación emocional
- Educación emocional, tutoría y orientación
- El centro escolar con educación emocional

PROFESORADO
- Josefina Álvarez
- Manuel Álvarez
- José Carlos Ángel
- Rafael Bisquerra
- Mireia Cabero
- Mª Mercè Conangla
- Montse Deulofeu
- Enrique G. Fernández-Abascal
- Gemma Filella
- Anna Forés
- Esther García Navarro
- Oriol Güell
- Mon Hermosín
- Èlia López
- Laura Mari
- Andrés Martín
- Juani Mesa
- Maria Navarrete
- Meritxell Obiols
- Juan Carlos Pérez González
- Núria Pérez Escoda
- Pere Pujolàs
- Amelia Tey
- Antonio Vallés Arándiga

Para más información sobre el profesorado: www.ub.edu/grop

Promover hábitos saludables

- Comemos mal.
- Alimentos de mala calidad.
- Mucha cantidad.
- No respetamos los horarios fisiológicos. «saltearse el desayuno es una vía directa para la obesidad y el síndrome metabólico».

Cocina de la salud:

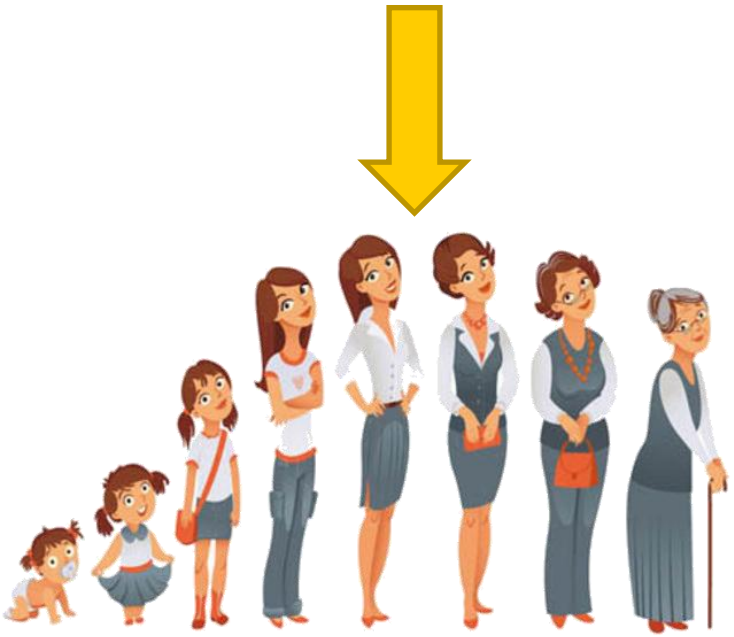
- La cocina de la salud' cuyo objetivo es inculcar hábitos sanos de alimentación entre la población, desde tempranas edades.
- Comer de forma saludable y, además disfrutar 'en el intento' es más que posible.
- Se puede comer de todo… pero en su justa medida'.

La cocina de la salud: Valentín Fuster y F.Adría

- Claves, ideas, consejos y sugerencias para una alimentación sana.
- Cómo deberían ser los desayunos, la compra, la cocción y conservación de los alimentos, la comida, y muchas cosas más.
- Diferencias generacionales.
- Comer sano no está reñido con el placer un espacio donde enseñar a los niños desde pequeños a comer sano y lo divertido.
- http://drgeorgeyr.blogspot.com/2010/11/la-cocina-de-la-salud-comer-saludable.html

Segundo Cuarto: 25 a 50 años

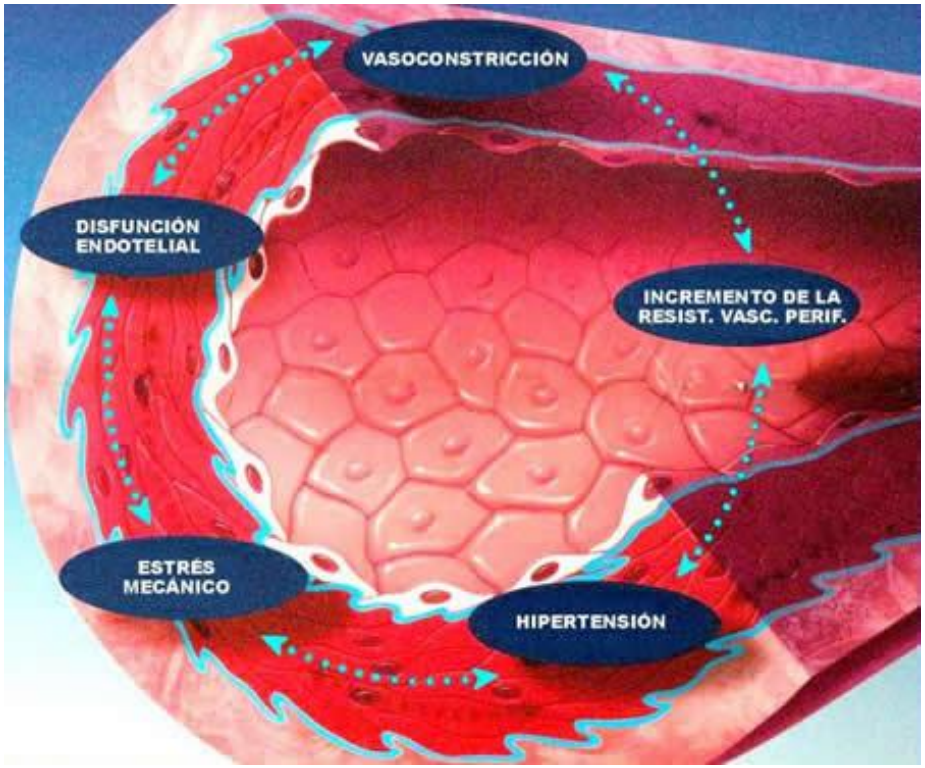
- La etapa donde podemos ser víctimas de nuestro propio éxito.
- «Nos sentimos millonarios en salud».
- Muchas enfermedades progresan silenciosamente durante años, sin dar ningún síntoma.
- Ello lleva a que como nos sentimos bien, seguimos fumando, seguimos acumulando peso, seguimos comiendo grasa que se adhiere lentamente a nuestras arterias, seguimos comiendo hidratos de carbono simple, seguimos salteándonos el almuerzo o el desayuno y comiendo opíparamente en la noche (porque es el único momento en que estamos con nuestra familia).
- La biología no acepta pretextos, por más loables que sean.
- Si crees que la prevención es cara, prueba con la enfermedad..



Ejercicio físico y salud

- EJERCICIO … SALUD
- SEDENTARISMO ES ENFERMEDAD
- EJERCICIO ES PREVENCIÓN
- EJERCICIO ES MEDICAMENTO
- SEDENTARISMO: <150 MINUTOS/SEMANA
- http://drgeorgeyr.blogspot.com.uy/2014/01/asi-como-el-ejercicio-llama-la-salud-el.html

Endotelio vascular



- Dr. Rudolph Altschul escribió en su libro por los años 50, que «uno será tan viejo como los serán sus arterias»
- Dr. Peter Lybby: "En realidad uno será tan viejo como lo sea el estado de su endotelio vascular".

Endotelio: Organo PNIE

- Es el responsable de la aterosclerosis y de la hipertensión arterial al regular la composición de la matriz extracelular, la acumulación lipídica y el comportamiento de la célula muscular lisa de la pared vascular.
- Sintetiza mas de 60 sustancias, entre ellas el Oxido Nitrico.

Uno será tan joven como lo sea su endotelio vascular

http://www.tecnologiahechapalabra.com/salud/enlaces/articulo.asp?i=6844

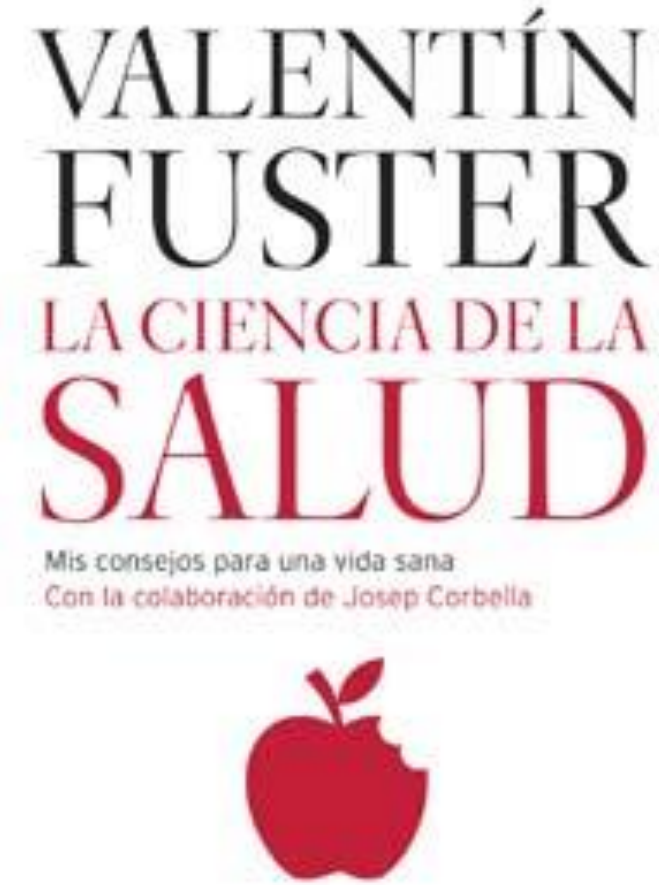
- **EL ENDOTELIO NORMAL ES UNA ESTRUCTURA UNICA EN EL PLANETA.**
- **Es** la única superficie conocida en todo el planeta ya sea biológica o sintética, que mantiene la sangre en estado fluido.

Dimensión Biológica: Cuidado del cuerpo.

- **8 Chequeos Básicos**:
- 1) Control del peso
- 2) Presión Arterial
- 3) Perfil lipidico: HDL > 50 y LDL < 100
- 4) Glicemia < 110
- 5) Examen mamario mensual y control mamario anual.
- 6) Citología y Ecografía vaginal.
- 7) Control de próstata para el hombre (hasta lo 80 años).
- 8) Fibrocolonoscopía a partir de los 40 años y cada 10 años si va bien. Si aparecen pólipos c/2-3 años.

La ciencia de la salud: V.Fuster

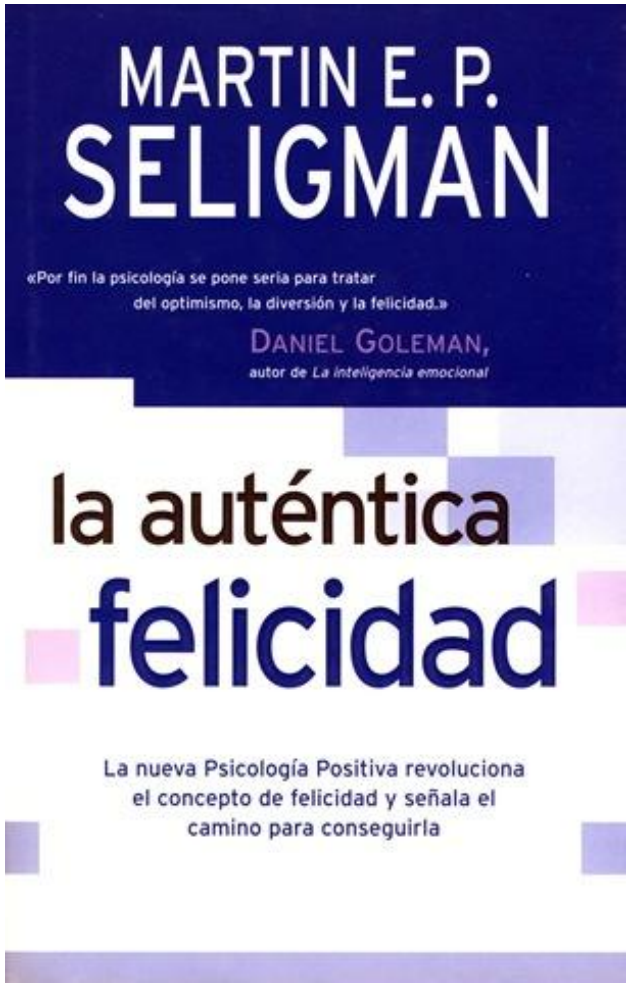
- «He llegado a la conclusión que el infarto agudo de miocardio se produce por una falla de la conducta humana, en una sociedad de consumo que está completamente fuera de control" (V.Fuster)
- Debemos prestar cada vez más atención a la conducta, a las emociones, a los factores sociales y culturales, si queremos tener un vuelco en las respuestas a los mensajes que desde diversos ámbitos se entregan.



Psicología Positiva: Martin Seligman

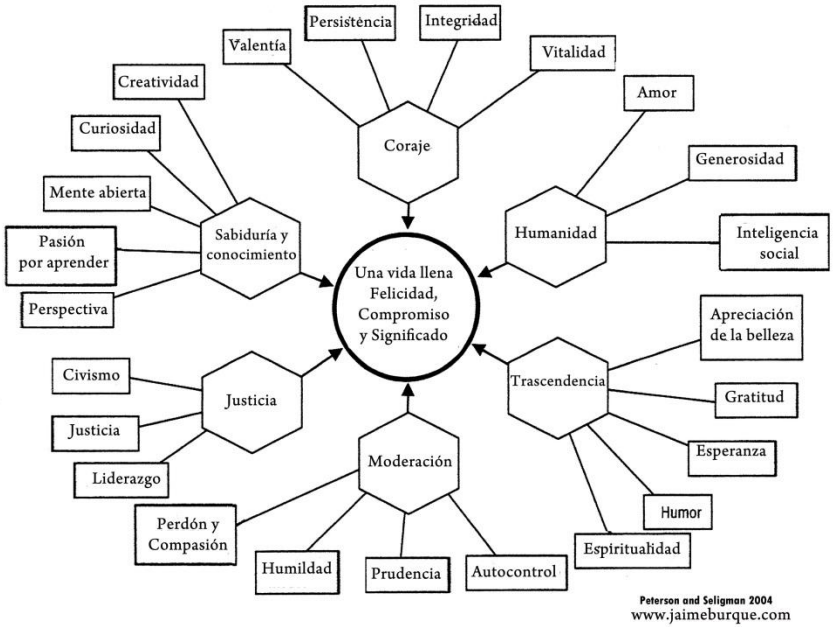
DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA. Martin Seligman.

- "Estudio científico de los aspectos más positivos del ser humano"(Seligman, 2005).
- " … de las posibilidades de un desarrollo humano óptimo" (Casullo, 2008).
- Aumentar la Felicidad.



Educación Emocional: 24 fortalezas de Seligman

- **Creatividad [originalidad, ingenio]:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
- **2. Curiosidad:** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
- **3. Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]:** No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
- **4. Deseo de aprender [amor por el conocimiento]:**
- **5. Perspectiva [sabiduría**
- **Perseverancia, laboriosidad**
- **8. Integridad [autenticidad, honestidad]:** Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.
- **9. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía**
- http://drgeorgeyr.blogspot.com.uy/2013/08/las-24-fortalezas-personales-que-son-la.html



La vida en el tercer cuarto: 50-75

- Los 50 años y cuando lo mejor puede aún estar por venir …
- "La Mediana edad constituye uno de los mejores momentos en cuanto a salud, inteligencia y relaciones.

Inteligencias Múltiples: Howard Gardner - 1983

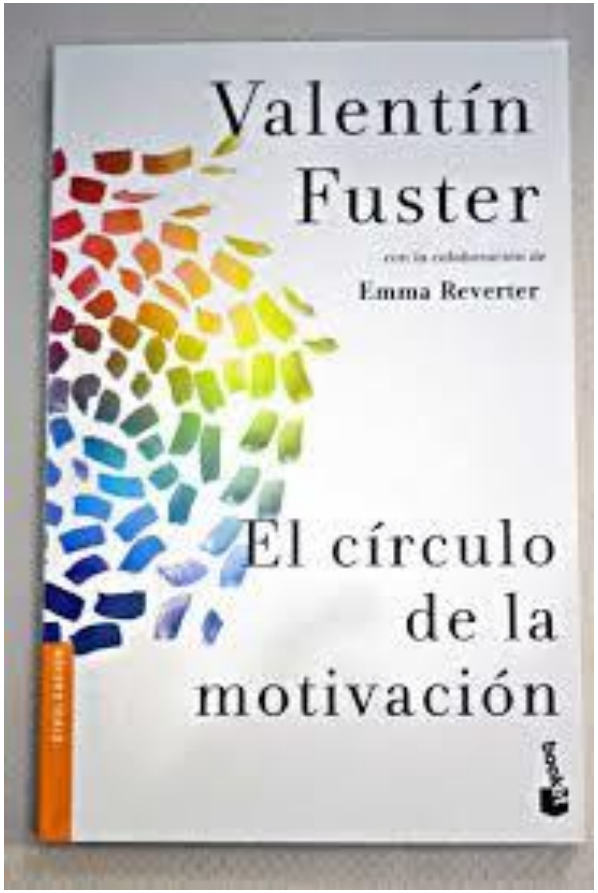
- Si medimos la velocidad de cognición, la velocidad de pensamiento, entonces sí se enlentece a partir de los 30’.
- Lingüística; Musical; Matemática; espacial, Cinestésica; Intrapersonal, Interpersonal; Naturalista;

Neuroplasticidad Positiva o Negativa

- Es la capacidad del cerebro para formas nuevas redes, o modificar las existentes de forma constante, como resultado de la interacción del individuo con el entorno.
- Es la base del aprendizaje y la memoria
- Al aprender hacemos nuevas conexiones cerebrales:
- https://www.youtube.com/watch?v=onrYow8MKPM

El círculo de la motivación: Valentín Fuster

- El metodo para estar motivados es el pensar que estamos en una sociedad donde podemos contribuir.
- Es importante salir de nosotros mismos, ir afuera, contribuir y esto nos ayuda a su vez a nuestra autoestima.
- Los principios que deben guiar al individuo hacia la MADUREZ, con las 4 Ts.
  1) Tiempo para reflexionar cada día.
  2) Talento a descubrir
  3) Trasmitir positividad
  4) Tutoría es decir educarnos constantemente.



Circulo de la motivación

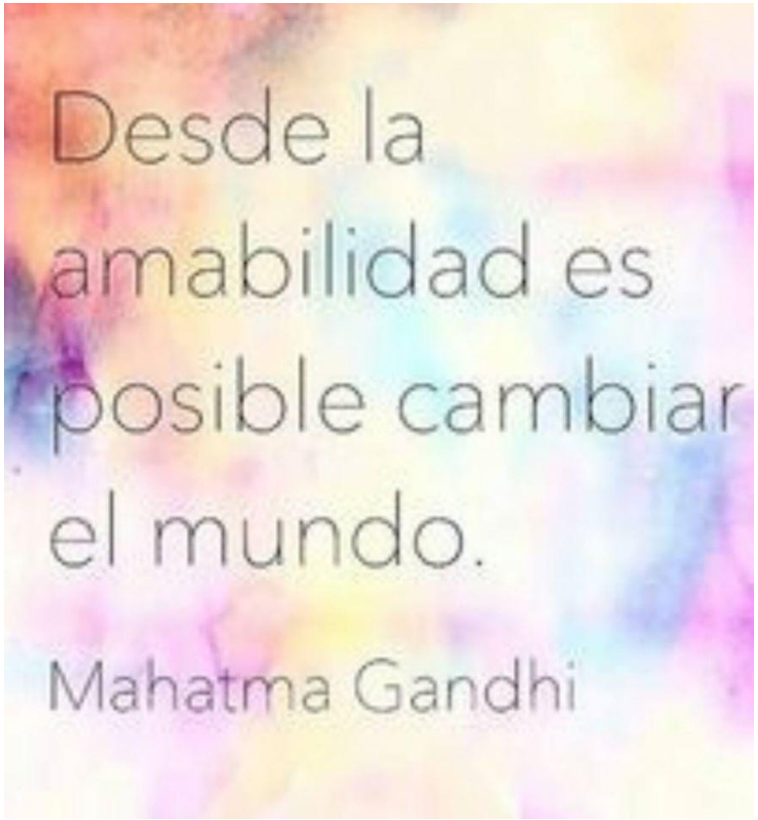
- 1) Actitud positiva ante los problemas.
  2) Aceptar quienes somos
  3) Autenticidad. ser siempre los mismos estemos donde estemos.
  4) Altruísmo, lo más importante, cuando uno da, uno recibe y aumenta la autoestima
- Valentin Fuster explica el círculo:
- https://www.youtube.com/watch?v=-DEOLVpXKkA

Cuarto Cuarto: > 75 años

- Conocimiento. Talentos.
- Sabiduría. Experiencia.
- Conocer nuestras vulnerabilidades…
- Tener un propósito.
- Buscar un sentido: sentirse que formamos parte de algo más grande….

Conductas protectoras

- Sana alimentación
- Ergonomía… buenos hábitos posturales.
- Cultivar las relaciones humanas.
- Fortalecer los vínculos .
- Participar en algunas redes sociales, que nos hagan sentir como integrantes de algo más importante que nosotros mismos.



Mens Sana in Corpore Sano
La vida en el cuarto cuarto

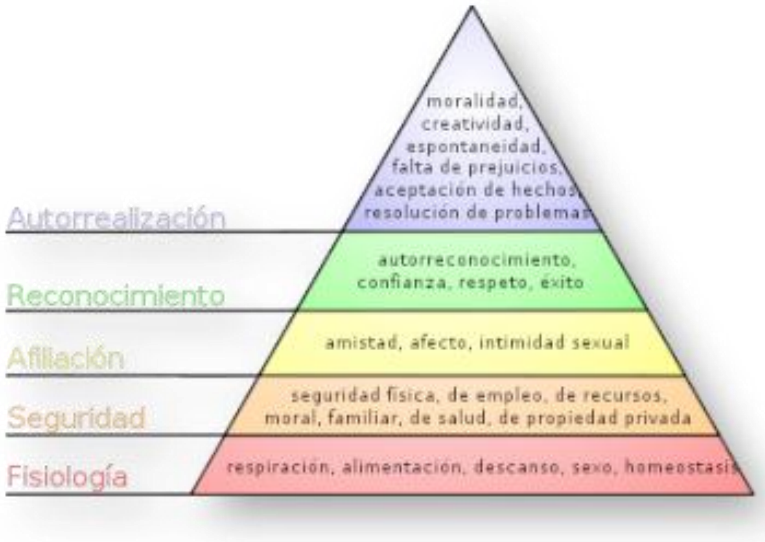
- Muchas personas han hecho sus mayores contribuciones en la edad madura y en los últimos años de su vida:
- Pablo Picasso .. 91
- Winston Churchill..90
- Carlos Páez Vilaró.90
- Dr.Jorge Batlle

12 consejos para enlentencer envejecimiento del cerebro

- http://drgeorgeyr.blogspot.com/2014/09/como-retrasar-el-envejecimiento-del.html

La vida con sentido

- Poner nuestras virtudes y talentos al servicio de alguna causa que la debemos sentir como más grande que nosotros.
- Para muchos será una religión, para otros una doctrina filosófica, para otros una filosofía de vida altruísta, para otros una fundación o un entidad filantrópica



12 consejos para enlentencer envejecimiento del cerebro

- http://drgeorgeyr.blogspot.com/2014/09/como-retrasar-el-envejecimiento-del.html

12 claves del Dr. Francisco Mora

- 1) Comer menos cantidad
- 2) Ejercicio Físico
- 3) Ejercicio Mental
- 4) Viajar, conocer nuevas cosas
- 5) Vivir socializado
- 6) Adaptarse a los cambios

12 claves del Dr. Francisco Mora

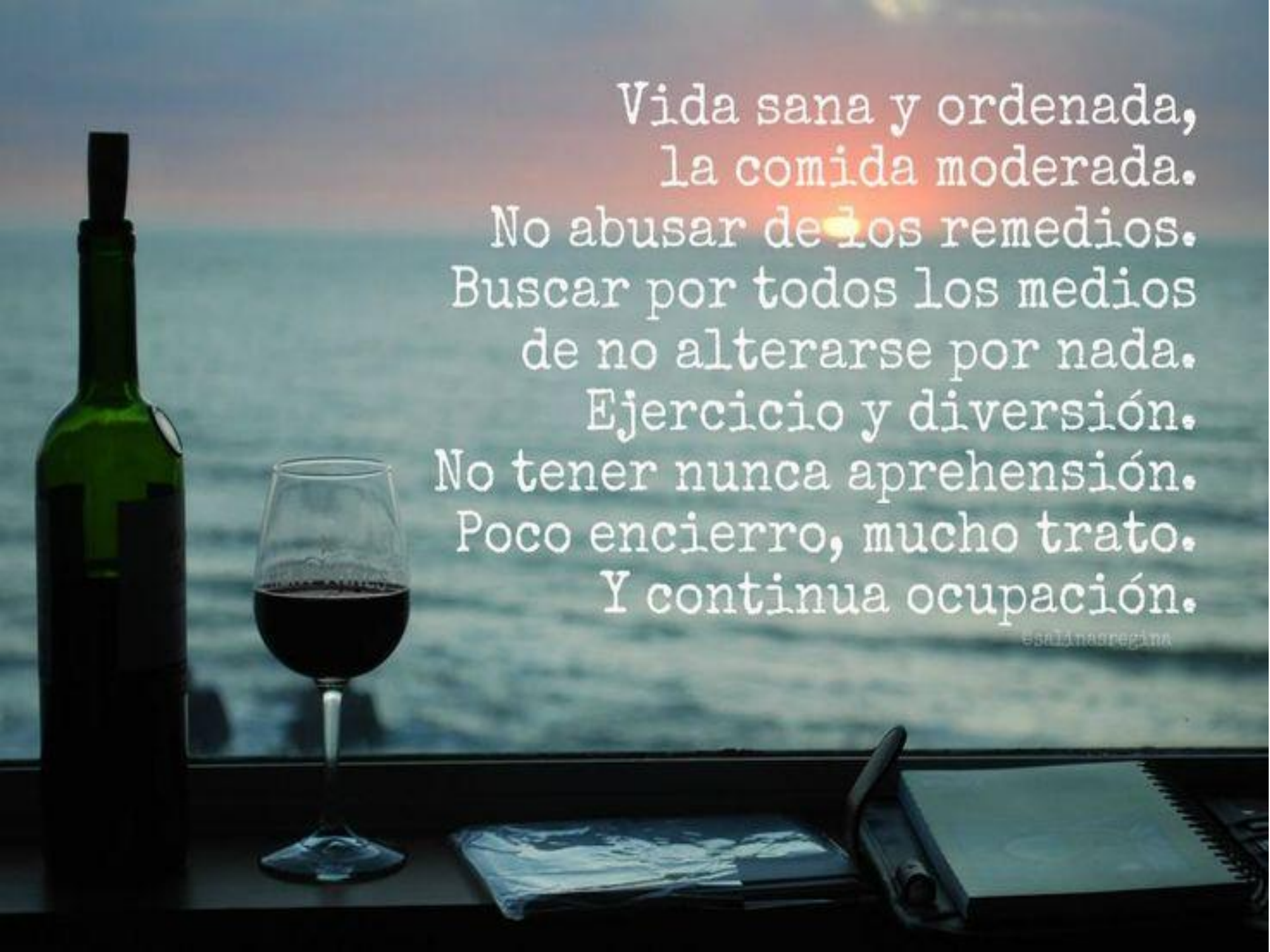
- 7) Evitar el Estrés Crónico
- 8) Evitar sustancias tóxicas
- 9) Dormir bien
- 10) Evitar el apagón emocional y los ambientes tóxicos. Tener un sentido en la vida… tener planes. Tener propósitos. Lo emocional es crucial.
- 11) Sentir agradecimiento
- 12) Las pequeñas cosas.

BIBLIOGRAFIA

- La felicidad es un estado de flujo, entrevista a Mihaly Csikszentmihalyi
- http://www.eduardpunset.es/charlascon_detalle.php?id=10
- Programa Redes TVE: Domingos 18 hs
- http://www.smartplanet.es/redesblog/?p=334

12 CONSEJOS PARA RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO – Dr.Francisco Mora

- http://www.youtube.com/watch?v=M2EEOE4-Bi8
- http://www.youtube.com/watch?v=sB8H9_a4Fo&feature=related
- http://www.youtube.com/watch?v=DsN_bS4Ak4U&feature=related
- http://www.youtube.com/watch?v=5HkkQNBpsTQ
- http://www.youtube.com/watch?v=kNjn-RQL640


Vida sana y ordenada,
la comida moderada.
No abusar de los remedios.
Buscar por todos los medios
de no alterarse por nada.
Ejercicio y diversión.
No tener nunca aprehensión.
Poco encierro, mucho trato.
Y continua ocupación.
esalinasregina