



# EL AUTOCUIDADO DE LAS ENFERMERAS Y ENFERMEROS



# BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

# ¿QUIÉN SOY?



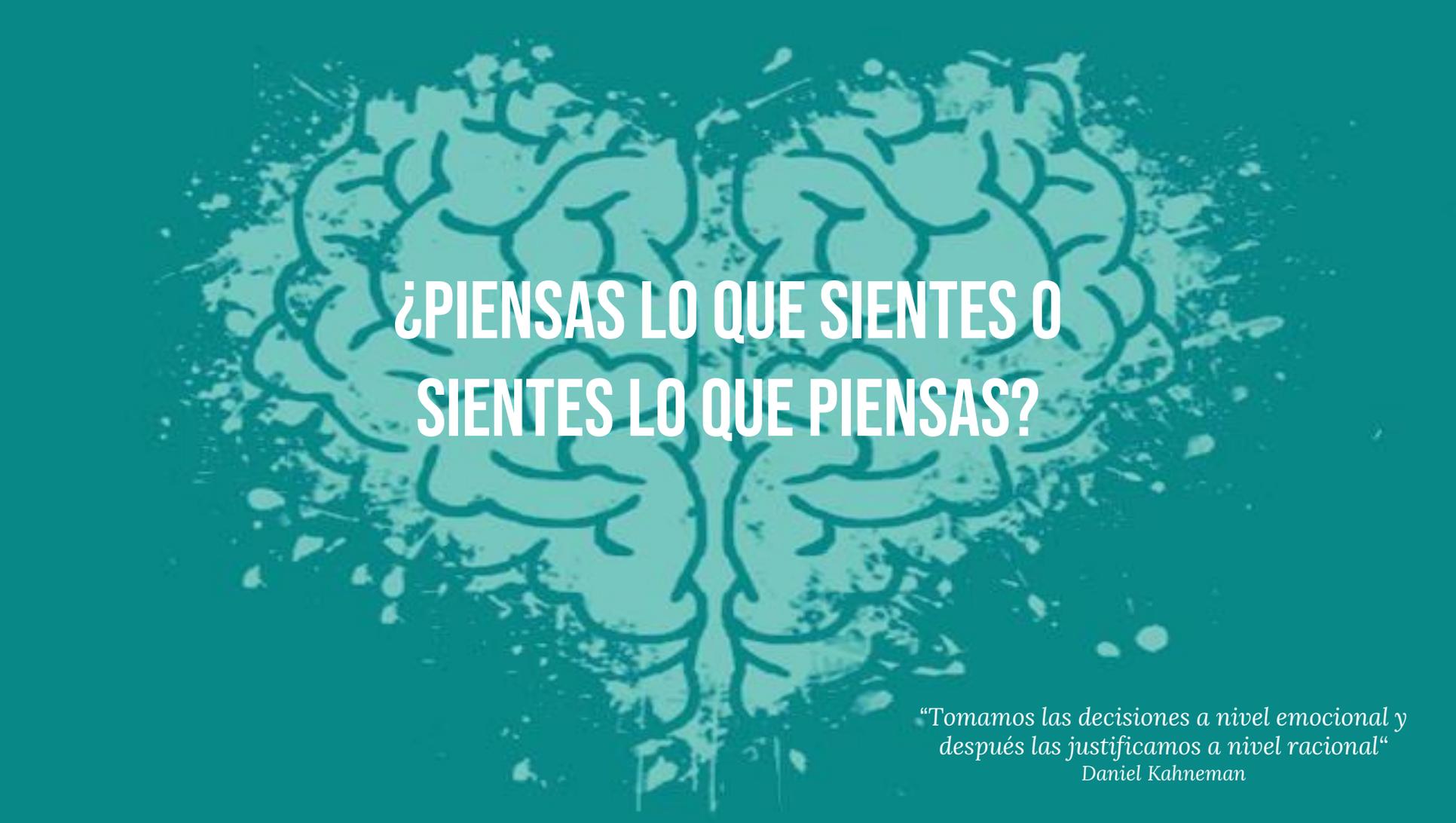
Enfermera de Atención Primaria (Barcelona)

Coach nutricional

Psiconeuroinmunoendocrinóloga (PNIE)

Directora de Art Cool Salud

[www.artcoolsalud.com](http://www.artcoolsalud.com)



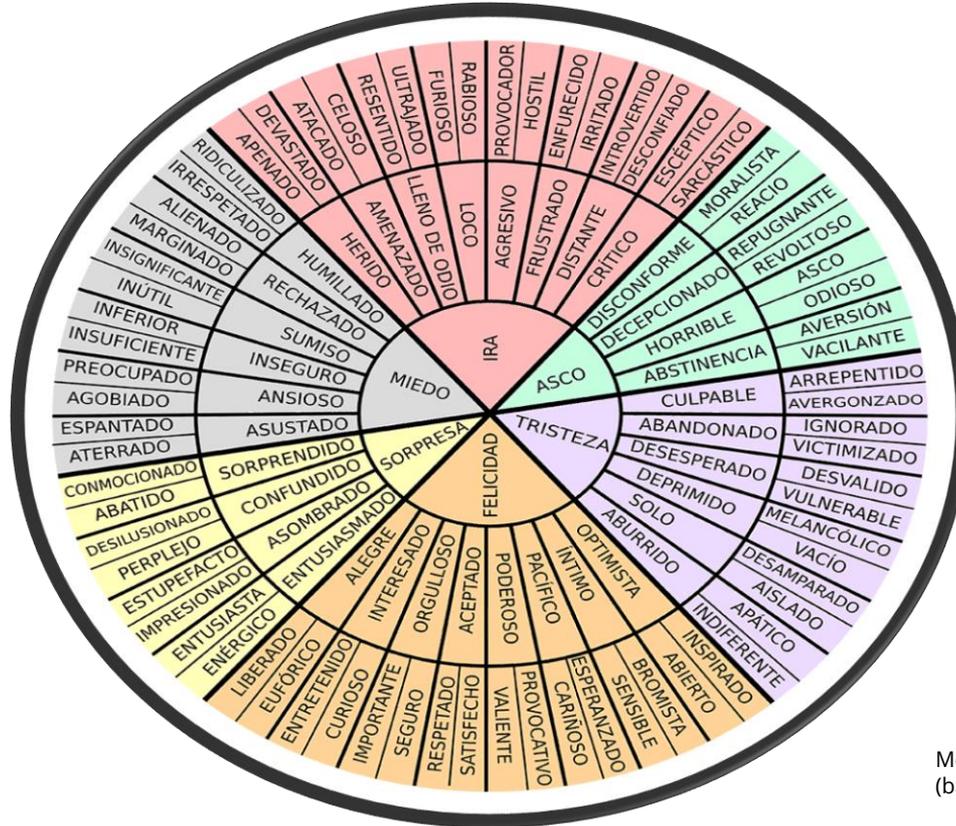
# ¿PIENSAS LO QUE SIENTES O SIENTES LO QUE PIENSAS?

*“Tomamos las decisiones a nivel emocional y  
después las justificamos a nivel racional”  
Daniel Kahneman*

**¿CÓMO OS SENTÍS  
ACTUALMENTE?**



# LA RUEDA DE LAS EMOCIONES



Modificado de Adrián Silisque  
(basado en Ekman P.1999)

# EMOCIONES

**Sistema límbico:** el área del cerebro donde nacen las emociones

Las emociones ponen en alerta a todo el organismo para que funcione como un todo

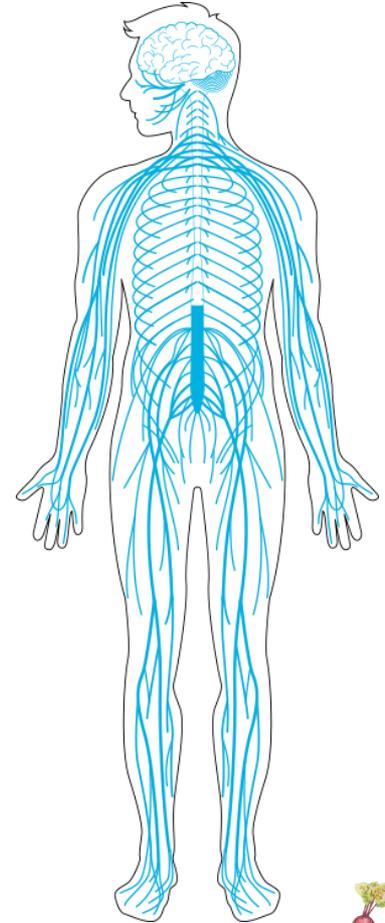


*Ilustración de Paula Bonet*

# EMOCIONES

**Activan múltiples respuestas cardiovasculares, esqueleto-musculares, neuroendocrinas y del sistema nervioso autónomo**

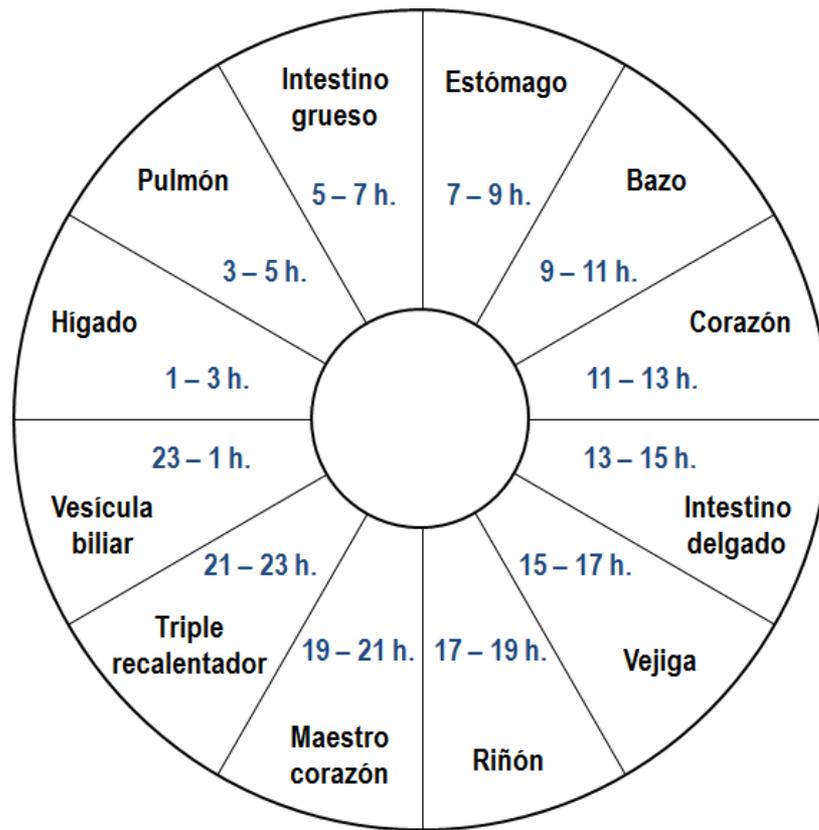
La mayoría de las emociones básicas están asociadas a una zona del cuerpo



# EMOCIONES Y CUERPO



# EMOCIONES Y CUERPO



# NEUROCIENCIA DEL CUERPO

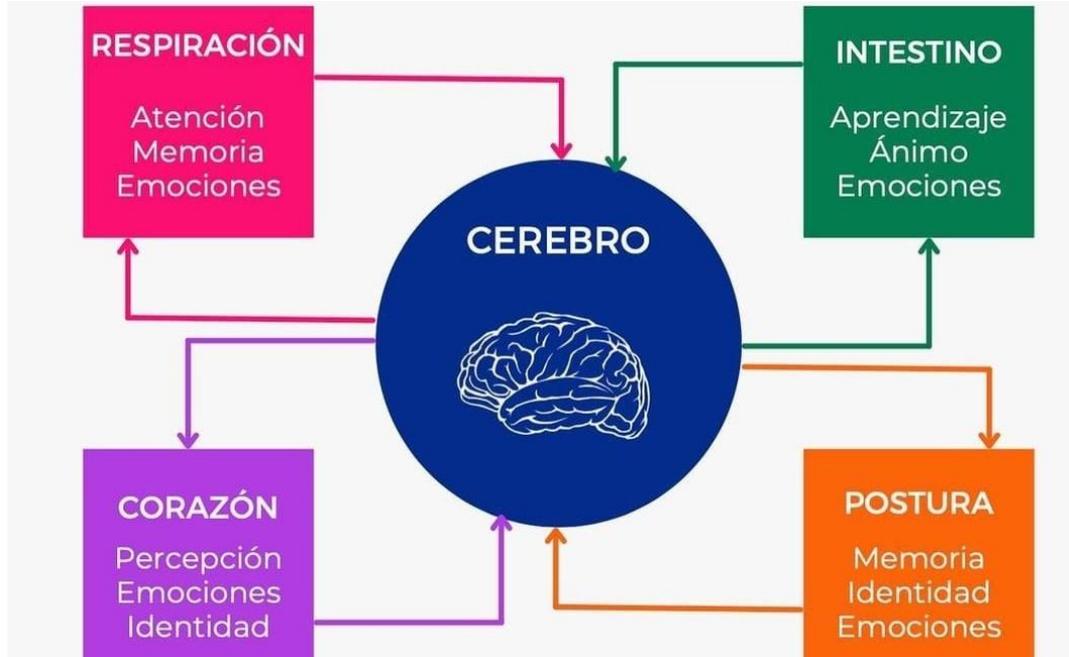


Imagen: Nazareth Castellanos



*“Las emociones se **viven, se sienten, se reconocen,** pero sólo una parte de ellas se pueden expresar con palabras o conceptos”  
(Laura Esquivel)*



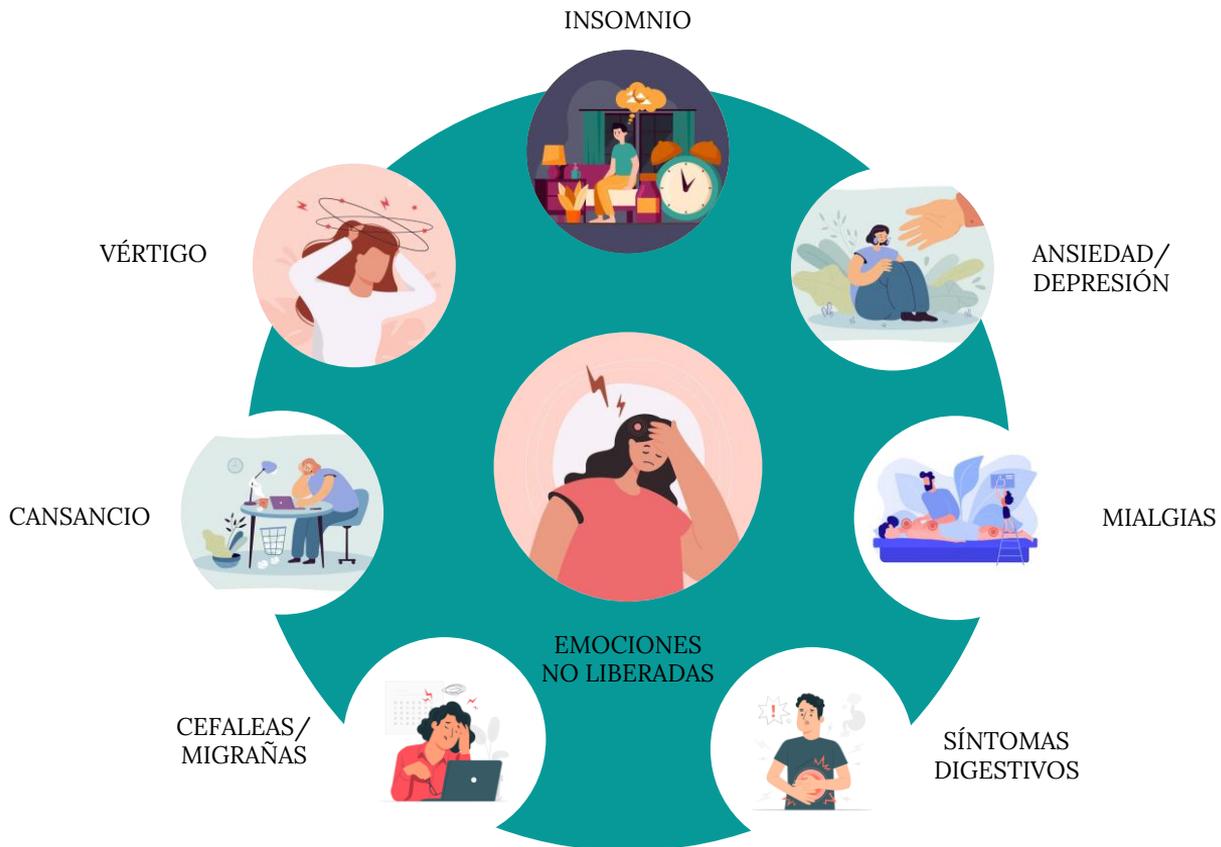
**¡VAMOS A EXPERIMENTARLO!**



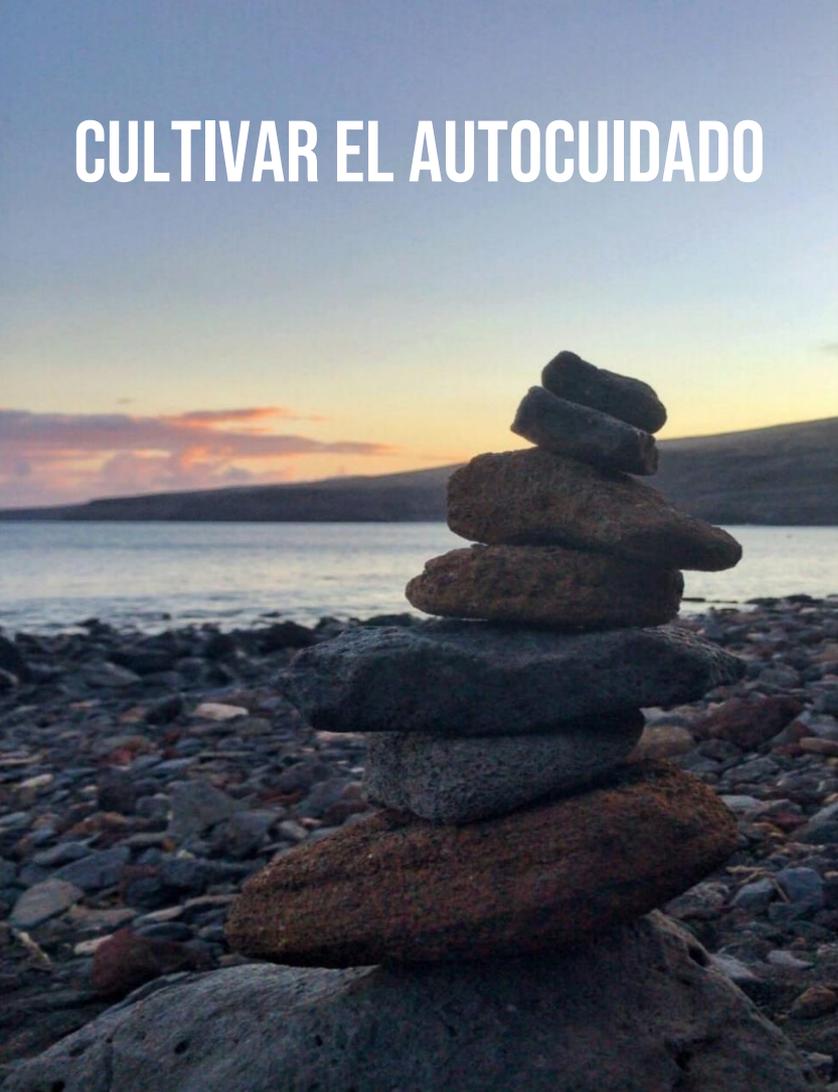
**“EL CUERPO HABLA LO  
QUE LA MENTE CALLA”**



# SOMATIZACIÓN



**CULTIVAR EL AUTOCUIDADO**



**ES UNA VITAMINA PARA EL ALMA**



# AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONALES

*“El autocuidado de profesionales sanitarios es una parte indispensable de la HUMANIZACIÓN en la atención sanitaria y de la calidad de la atención ofrecida”*



**TE PROPONGO 3  
INGREDIENTES  
BÁSICOS PARA TU  
AUTOCUIDADO**



# EQUILIBRAR TUS EMOCIONES



# PARA ELLO...

- **PÁRATE, RESPIRA PROFUNDAMENTE** e **IDENTIFICA** las emociones que sientes: rabia, tristeza, miedo, entre otras...
- **REGULA** las emociones que te desborden o bloqueen y **LIBÉRALAS**
- **ACTIVA** tu **nervio vago** disminuir tu estrés y ansiedad

# NERVIO VAGO “DIRECTOR DE ORQUESTA DE ORGANISMO”

- Responsable del **Sistema Nervioso Parasimpático**
  - ✓ Deglución y la digestión
  - ✓ Control de las vías respiratorias (respiración, cuerdas vocales)
  - ✓ Mantener la frecuencia cardíaca y la TA
  - ✓ Mantener las funciones del hígado, activar la vesícula biliar y mantener los niveles de glucemia
  - ✓ Control del hambre y saciedad
  - ✓ Función motora del intestino y envía la información del microbioma al cerebro
  - ✓ Mantiene el sistema inmune
  - ✓ **Ayuda a REGULAR el estrés y la ansiedad favoreciendo la CALMA**



# MANTRAS MULTIVITAMÍNICOS



**CONTACTA CON LA NATURALEZA**



**RESPIRA DE FORMA PROFUNDA Y DIAFRAGMÁTICA 2v/día**



**CANTURREA 2v/día**



**RÍE Y SONRÍE** todo lo que puedas



**AGRADECE** cada día



# EQUILIBRAR TU CUERPO



# PARA ELLO...

- Desarrolla tu **INTELIGENCIA CORPORAL**:

Capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades, expresar estados emocionales, conocer la realidad que nos envuelve y resolver conflictos.

✓ La inteligencia no es únicamente intelectual.

✓ “*Mens sana in corpore sano*” nos recuerda que **cuerpo-mente -emoción** son una **unidad indivisible**.



# PARA ELLO...

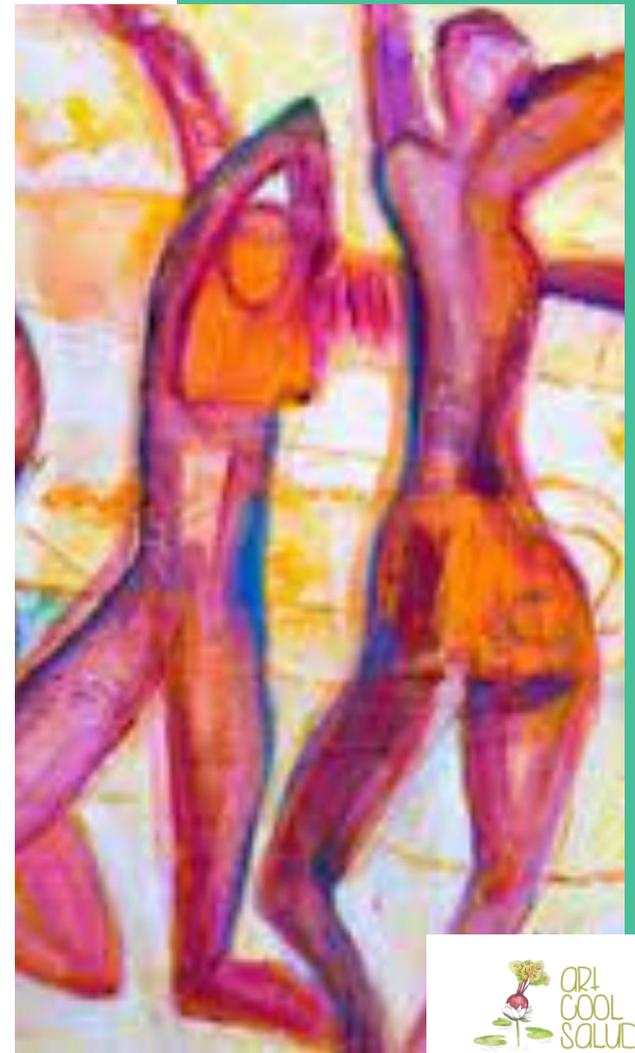
- OBJETIVO de **INTELIGENCIA CORPORAL**:

Encontrar canales de expresión para **deshacer bloqueos** con estructura a través de **aprender a escuchar el cuerpo**, conocer su lenguaje, y hacer consciente lo que sabe.

✓ El cuerpo es una herramienta **de autoconocimiento y autorregulación para el bienestar emocional**

- **LENGUAJE CORPORAL**

*“Interpretamos el mundo desde nuestro cuerpo”  
(Nazareth Castellanos)*



# MANTRAS MULTIVITAMÍNICOS



**BAILA**



**MUÉVETE**



**DESCANSA**



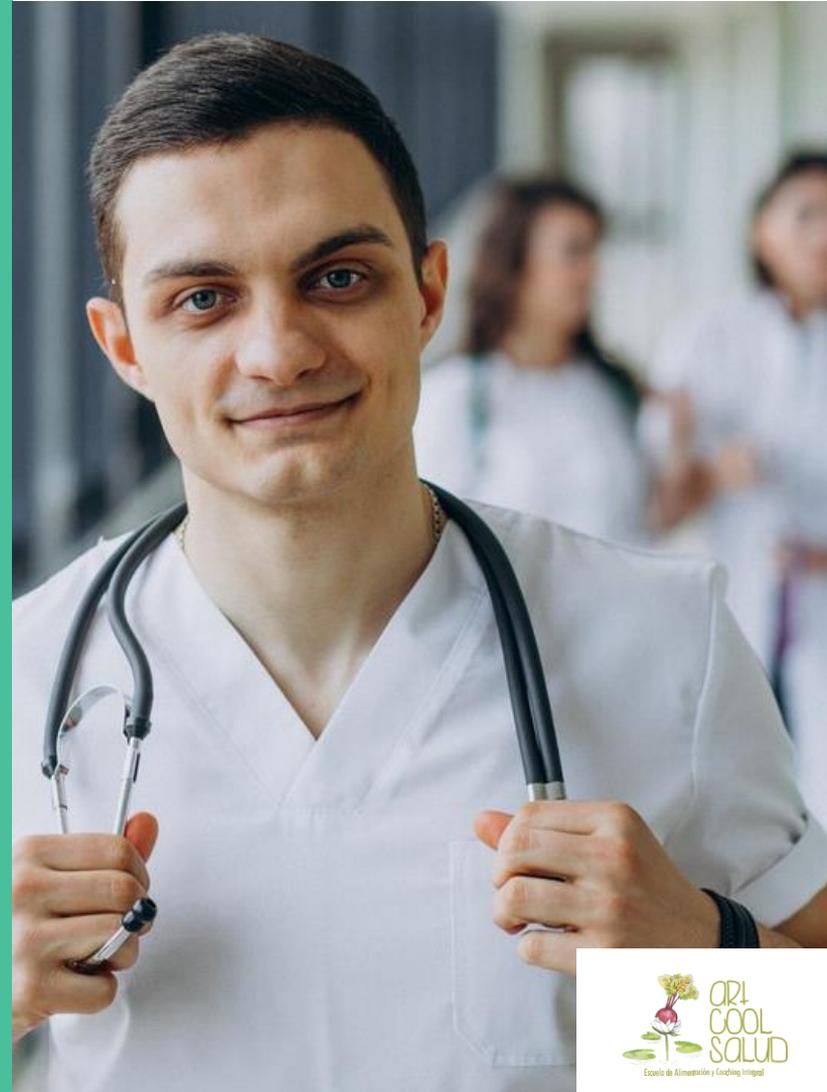
**ABRAZA**



**CAMINA DESCALZO: PRACTICA EL “EARTHING”**



**¡VAMOS A EXPERIMENTARLO!**



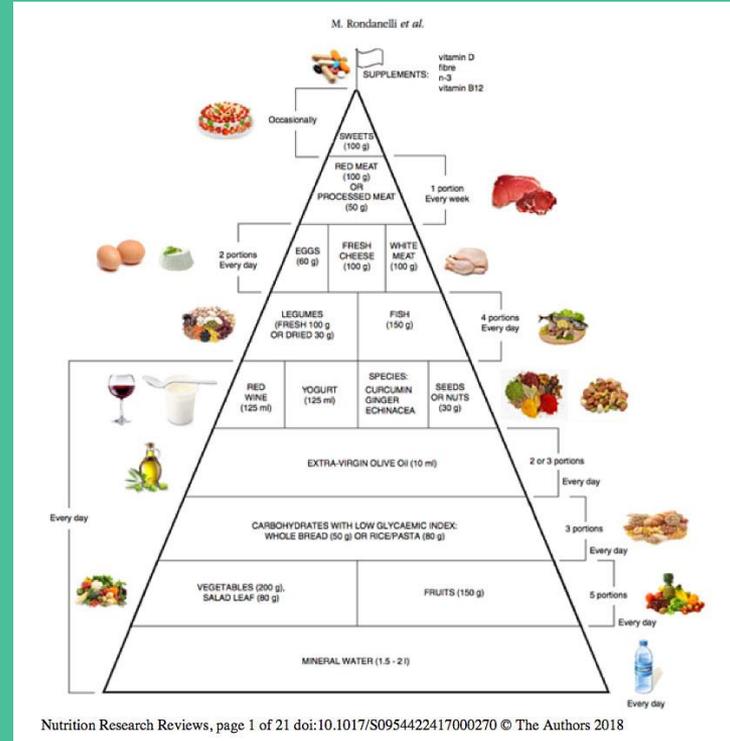
# EQUILIBRAR TU ALIMENTACIÓN Y SISTEMA INMUNE



# PARA ELLO...

- Lleva una **ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA y ENERGÉTICA**
- Recuerda consumir los **micronutrientes** para mejorar tu **SISTEMA INMUNE**

*“Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento” (Hipócrates)*



# PARA ELLO...

- Cuida tu **MICROBIOTA INTESTINAL** “TU INDICADOR DE SALUD” para regular tus emociones y tu sistema inmunológico



# PARA ELLO...

- Potencia el **neurotransmisor GABA** para encontrar tu **CALMA** cuidando la microbiota y la alimentación
- Según la calidad de la alimentación influirá en la expresión de las emociones y además regula los factores de crecimiento neuronal



# MANTRAS MULTIVITAMÍNICOS



**TOMA EL SOL**



**SABOREA LOS ALIMENTOS Y MASTICA**



**COMPRA ALIMENTOS DE PROXIMIDAD Y TEMPORADA**



**CENA TEMPRANO**



**PRACTICA EL AYUNO INTERMITENTE**



**¡VAMOS A NUTRIR NUESTRA  
MICROBIOTA Y NUESTRAS  
EMOCIONES!**



**¿QUIERES DESCUBRIR,  
EXPERIMENTAR Y COCINAR  
MÁS ESTOS INGREDIENTES?**



# EQUILÍBRA-TE PARA TU BIENESTAR



**Ares Anfruns**  
Psicóloga

**Elvira García**  
Enfermera y Coach Nutricional

**Miriam Díaz**  
Terapeuta Psicocorporal

EL PROGRAMA FORMATIVO INTEGRAL DIRIGIDO A  
LOS PROFESIONALES SANITARIOS Y A LA SOCIEDAD

INFÓRMA-TE EN: [www.artcoolsalud.com](http://www.artcoolsalud.com)

# ¿QUÉ APRENDERÁS?



**EQUILÍBRA-TE  
A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES**

**RABIA**

**TRISTEZA**

**MIEDO**

**ALEGRÍA**

**Ares Anfruns**  
Psicóloga

<https://www.youtube.com/watch?v=ZtpHtZ2wGRU>

# ¿QUÉ APRENDERÁS?

Y EQUILÍBRA-TE A  
TRAVÉS DEL CUERPO



<https://www.youtube.com/watch?v=LaN5OLcKJtc>



# 7ª EDICIÓN

EQUILÍBRA-TE  
A TRAVÉS DE LAS  
**EMOCIONES**

**26 | FEB**

EQUILÍBRA-TE  
A TRAVÉS DEL  
**CUERPO**

**05 | MAR**

EQUILÍBRA-TE  
A TRAVÉS DE LA  
**ALIMENTACIÓN**

**12 | MAR**

[www.artcoolsalud.com/equilibra-te/](http://www.artcoolsalud.com/equilibra-te/)

**GRACIAS  
POR SER  
Y ESTAR**



## **WEB**

<https://artcoolsalud.com>

## **E-MAIL**

[hola@artcoolsalud.com](mailto:hola@artcoolsalud.com)

## **REDES**

@art\_cool\_salud y  
@elviragarcia.enfermera