

# EII: MEJORAR CALIDAD DE VIDA



# ABORDAJE MULTIDIMENSIONAL



# EII:AUTOUIDADO

- TRABAJAR para la salud
- Para mantenerse sano : evitar medicación
- Ser proactivos: ej: conocer la enfermedad, estar atentos a las vacunas
- Nutrición: no realizar “recortes” infundados y permanentes, aprender a “escuchar” el cuerpo



# Cuidado con la automedicación

- Confianza en el equipo de salud ,intentar hablar , ser muy cuidadosos (también con:“lo natural”)
- ORGANIZACIÓN: Llevar una “libretita” para preguntas que se quieren hacer, sugerencias a recordar , fechas,etc



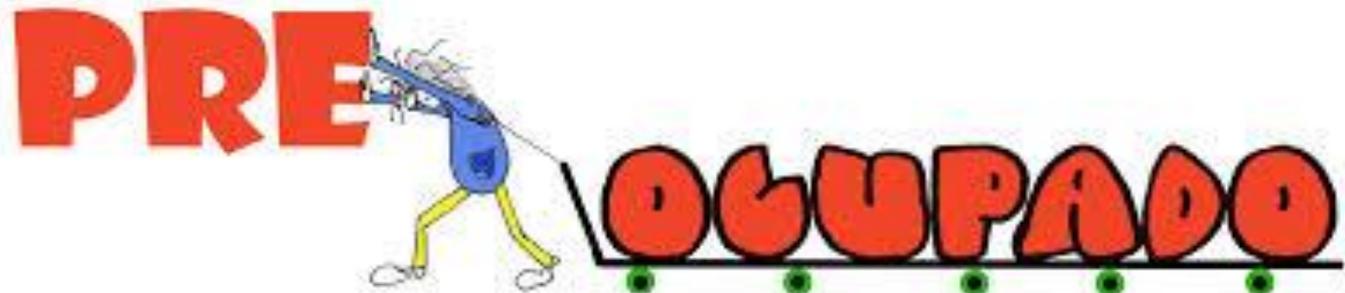
# La web:... mi bien mi mal

- Si bien están” todas” las explicaciones a un “click”, cuidado porque en EII no hay dos casos iguales
- El propio temor nos hace “engancharnos” con la versión más tremenda



# PRE/OCUPARNOS

- El ocuparnos antes, es siempre funcional?
- Ayuda? Acostrumbrarse a dividir en dos la palabra.
- Cuánto de esa ocupación está al servicio de lo que hay que hacer y cuánto al temor?



# FLEXIBILIDAD

- Plan A
- Plan B
- Plan C



- “Divorciar” el empuje del momento de la planificación : un estresor menos



# NO! A LAS LIMITACIONES EXCESIVAS

- SE PUEDE SALIR:
- Con un “circuito” wc
- Con una vianda
- Con lo que sea...



Una buena disposición hacia el personal de salud: tratar de evitar ir a la consulta anticipando actitudes y comportamientos en base a experiencias anteriores



El médico español Gregorio Marañón (1887-1960) se refirió a la **silla** como **el mejor invento** en la **medicina**, pues nada reemplaza el escuchar .



Y cómo anda el tema de la exigencia:

Hacia uno mismo...?

Hacia los otros....?

La limpieza y el orden



El orden de  
tu cuarto no  
altera el  
producto... Altera  
a tu madre!!

# LAS TÉCNICAS DIAGNÓSTICA

- Son “aliadas” de la salud , no son enemigas
- Evitar los días anteriores estar “dándole vueltas en la cabeza”, sólo se logra más estrés y peores condiciones de salud.



# También distinguir:

- Estrés positivo del estrés negativo



eustrés



distrés



# Elegir bien entre:

- LO URGENTE ....Y LO IMPORTANTE
- -Para quién?
- -Para qué?



# Monitorear los pensamientos

- Son funcionales?
- Aportan?
- O es más de los mismo?



No son los hechos,  
Si no lo que pensamos sobre los hechos,  
lo que nos perturba"

Epicteto



# Cultivar la emocionalidad positiva:



Filtrar información:  
ej. informativos



# Cuidado con la gente “tóxica”



- Son adecuadas las exigencias hacia uno mismo y los demás?
- He sido agradecido por lo que sí tengo?

# La posibilidad de elegir:

Priorizar pasar un buen momento

- Pareja
- Amigos
- o SOL@ .

Ser consciente de ello



# Por qué no ?

- Estudiar algo nuevo
- Una mascota
- Un nuevo grupo
  - ....UN DESAFÍO !





- Buen cine , música alegre un libro “en positivo”

No te hagas más difícil la vida, puede ser tan fácil....

¿Sientes nostalgia o deseo? **LLAMA**

¿Quieres salir con alguien? **INVITA**

¿No te comprenden? **EXPLÍCALO**

¿Tienes dudas? **PREGUNTA**

¿No te gustó? **DILO**

¿Te gustó? **DILO MAS FUERTE**

¿Sientes ganas? **HAZLO**

¿Quieres algo? **PÍDELO**

Si el "NO" ya lo tienes,  
al intentarlo solo corres el riesgo  
de tener un "SI"



norlipo.com

- Comprenderse primero, hacerse comprender después  
( Covey, Los 7 hábitos..)



2do sábado cada mes, 4to Piso  
Hospital de Clínicas

No estás SOL@



- [www.youtube.com/watch?v=NIcs0IIZR4Y](http://www.youtube.com/watch?v=NIcs0IIZR4Y)

Historia de dos cerebros.

[www.youtube.com/watch?v=2T9Ju3Aer9g](http://www.youtube.com/watch?v=2T9Ju3Aer9g)

El cambio- Película



Muchas gracias!

Lic. Adriana Posadas

Psicóloga

099741221

[aposadas27@gmail.com](mailto:aposadas27@gmail.com)

