

JORNADA de PROMOCIÓN DE LA SALUD

“CONOCIÉNDONOS MÁS PODEMOS CUIDARNOS MEJOR”

Colegio Profesional de Trabajadores Sociales de Aragón – Junio 2016

Una de las principales causas responsables del detrimento en las expectativas de vida, del envejecimiento prematuro y del creciente coste, tanto público como privado en atención socio-sanitaria y bajas laborales, es la gestión inapropiada de las situaciones de estrés. Sabemos que más del 80% de las consultas médicas guardan relación con los efectos adversos de esta circunstancia. Esta situación de sufrimiento, que está afectando a la población en general y dificulta el ejercicio profesional, no se puede abordar eficazmente sólo desde una perspectiva clínica.

Esta Jornada fomenta la prevención de trastornos y enfermedades crónicas evitables por causa del estrés. Para ello, el Dr. Esteban J. Vaquerizo presenta una comprensión de la Salud desde el equilibrio entre cuatro aspectos fundamentales: la Salud Mental, la Salud Emocional, la Salud Física y la Salud Sexual/Creativa, incorporando a la perspectiva occidental algunos conocimientos de la Medicina Tradicional China y de las Artes Terapéuticas Taoístas, de una manera integrativa.

La Revisión de Hábitos, la Respiración Consciente, la Meditación (Atención Plena o Mindfulness), y el Chi Kung (escrito “*Qi Gong*”) para la Salud, configuran un completo conjunto de prácticas y técnicas, muy sencillas y accesibles, que resultan muy útiles en Prevención. Los beneficios de la práctica habitual de estas técnicas inciden en todos los aspectos y ámbitos de la vida de las personas, tanto a nivel individual (biológico y psicológico) como a nivel social (familiar, laboral, etc.). Ayudan a ponernos conscientes de nuestros recursos internos y a hacernos responsables de nuestros propios procesos, lo que nos capacita para desarrollar una gestión más saludable de las situaciones.

EN QUÉ CONSISTE:

La Jornada, de unas 3 horas de duración, consiste en una **exposición** (dinámicas y proyección audiovisual) y una **experiencia práctica**, separadas por un descanso de 15 minutos. Aprenderemos algunas estrategias para detectar y transformar nuestros hábitos inconscientes, algunas técnicas de relajación, de auto-masaje, de respiración consciente, de auto-percepción, estiramientos y desbloques físicos y emocionales. Realizaremos ejercicios cardio-cerebrales sencillos, de Qi Gong estacionales y energéticos, Mindfulness y ejercicios de observación y visualización.

Se practica con ropa cómoda y sin ornamentos. Traer cuaderno, bolígrafo y agua.

IMPARTE:

Dr. Esteban Jesús Vaquerizo García



teléfono 608 250 337

evaqueri@unizar.es

ejrespira@gmail.com