



Escuela de Familias

“Espacios de formación y de comunicación”

Invitación



CONFERENCISTA
Santiago Rojas Posada
Médico colombiano

El Arte de Vivir

Miércoles 14 de junio de 2023
7:00 P.M.

Asistencia Obligatoria



Coliseo Narciso Cabal Salcedo de nuestro colegio

EL ARTE DE VIVIR PARA CADA DÍA

SrpTM

Santiago Rojas P.
© Copyright 2020





EVOLUCIÓN

SUPERVIVENCIA DEL
QUE SE ADAPTA A LOS
CAMBIOS

¿QUÉ QUIERO?

ADAPTACIÓN

¿CON QUÉ
CUENTO?

¿QUÉ
NECESITO?



Genética vs estilo de vida

- 20 % de los genes
- 80% del estilo de vida

ESTRATEGIAS INTEGRADAS

- NUTRICIÓN INTEGRAL
- ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL
- SUEÑO Y DESCANSO
- PROYECTO PERSONAL - ESTRÉS
- RELACIONES

- Crear salud



Nutrición integral



The Importance of the **MICROBIOME** by the Numbers



90%

Up to 90% of all disease can be traced in some way back to the gut and health of the microbiome



10–100 trillion

Number of symbiotic microbial cells harbored by each person, primarily bacteria in the gut, that make up the human microbiota

>10,000
Number of different microbe species researchers have identified living in the human body

10X

There are 10 times as many outside organisms as there are human cells in the human body



100

100 to 1

The genes in our microbiome outnumber the genes in our genome by about 100 to 1



3.3 million

Number of non-redundant genes in the human gut microbiome

22,000

Approximate number genes in the human gene catalog



99.9%

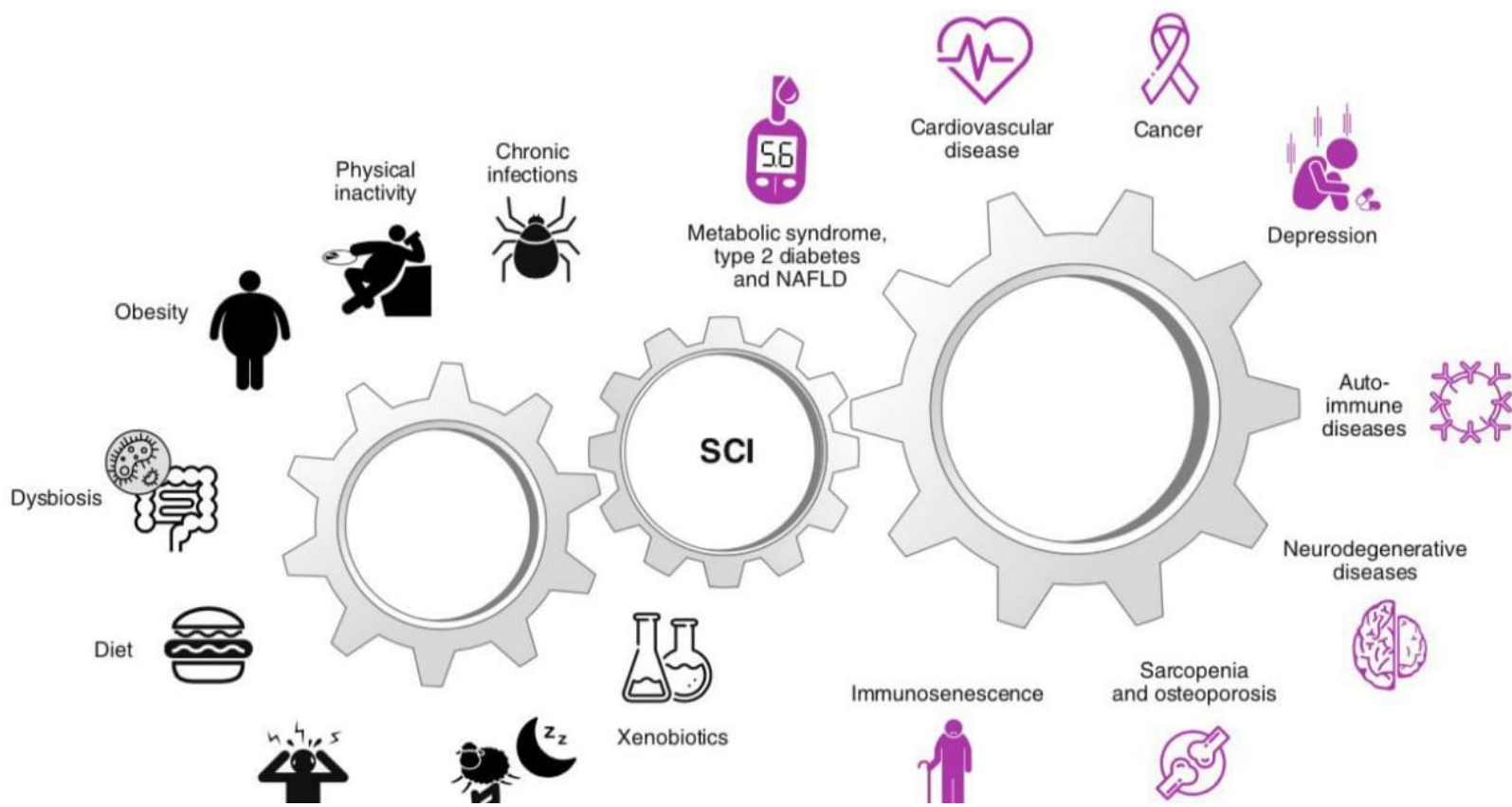
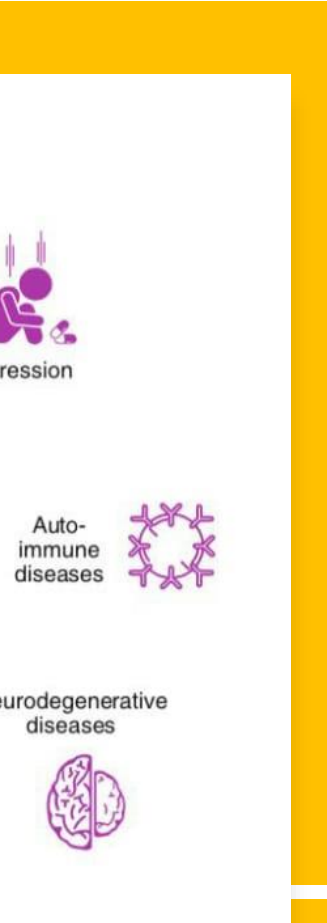
Percentage individual humans are identical to one another in terms of host genome



80%–90%

Percentage individual humans are different from one another in terms of the microbiome

Dr. Axe
FOOD IS MEDICINE



NUTRICIÓN INTEGRAL



Hacerlo según el tipo de vida que se quiera llevar



NUTRICIÓN INTEGRAL

-Calidad del
alimento
(¿estuvo vivo?)

-¿Qué lo
alimentó?

-¿Qué
transformación
tuvo antes de
que yo lo
ingiera?

NUTRICIÓN INTEGRAL

Agua



lones del aire



BENEFICIOS DE LA LUZ

- Vitamina D3
- Sistema Inmune
- Liberación Óxido Nítrico (NO)
- Metabolismo del colesterol
- Regulación de la tensión arterial
- Equilibrio PTH-Calcio
- Vida sexual-Testosterona
- Estado alerta
- Estado de ánimo (síntesis serotonina)
- Cáncer (colon y mama)

SOLAR



EFECTOS DE LA LUZ AZUL

- Steven Lockley, neurocientífico de la Escuela de Medicina de Harvard (EE UU).
- En 2003 expuso a un grupo de sujetos a luz azul durante 6,5 horas, comparándolo con otros que pasaban el mismo tiempo en un entorno con luz verde, y resultó que la luz azul suprimía la síntesis de [melatonina](#) hasta dos veces más que la verde. Su liberación tarda más de 90 minutos luego de exponerse a ella.



Beneficios de la actividad física y el ejercicio frecuente

Mejora la forma y resistencia física.

Regula las cifras de presión arterial.

Incrementa o mantiene la densidad ósea.

Mejora la resistencia a la insulina.

Ayuda a mantener el peso corporal.

Aumenta el tono y la fuerza muscular.

Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

Reduce la fatiga

Beneficios en prevención y promoción de salud en 32 tipos diferentes de enfermedades como el cáncer, la demencia, la enfermedad cardiovascular, la inflamación crónica entre otras.



Beneficios de la actividad física y el ejercicio frecuente

Beneficios psicológicos

Aumenta la autoestima.

Mejora la autoimagen.

Reduce el aislamiento social.

Rebaja la tensión y el estrés.

Reduce el nivel de depresión.

Ayuda a relajarse.

Aumenta el estado de alerta.

Disminuye el número de accidentes laborales.

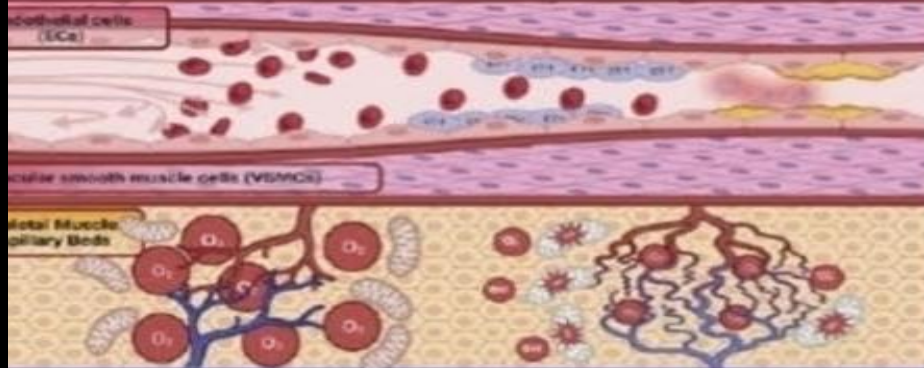
Menor grado de agresividad, ira, angustia...

Incrementa el bienestar general.

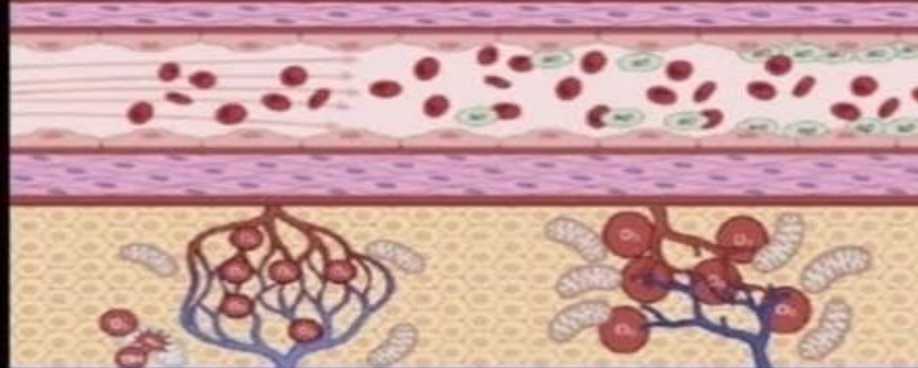


LA IMPORTANCIA DE INTERRUMPIR EL TIEMPO SENTADO

SIN interrupciones



CON interrupciones



- ↓ F. transversal y flujo sanguíneo
- ↑ Endotelina-1 y moléc. inflamatorias
- ↑ Vasoconstricción músculo liso
- ↓ Oxigenación tejido microvascular
- ↑ Disfunción mitocondrial y estrés ox.
- ↑ Acumulación de sangre venosa

- = F. transversal y flujo sanguíneo
- = Endotelina-1 y moléc. anti-inflamatorias
- = Vasoconstricción músculo liso
- = Oxigenación tejido microvascular
- = Disfunción mitocondrial y estrés ox.
- = Acumulación de sangre venosa

EL ESTRÉS



ESTRÉS

- ✓ *Eustrés*
- ✓ *Distrés*

Bajo distrés/Bajo Trastorno: >RI

Alto distrés/Bajo trastorno: <RI

Bajo distrés/Alto trastorno: <RI

Alto distrés/Alto trastorno: >RI



DEPRESIÓN



- ✓ *Lucha por la supervivencia*
- ✓ *Carga Alostática*
- ✓ *Teoría Polivagal*
- ✓ *Permeabilidad intestinal*



SUEÑO

FUNCIÓN DEL SUEÑO

El **sueño** tiene dos funciones fundamentales:

- **Restauradora:** el sueño permite a nuestro cuerpo recuperar energía e integrar la nueva información. Renueva sistema inmune y repara la inflamación.
- **Adaptativa:** la cantidad y calidad de sueño es directamente proporcional a la calidad de vida. Es insustituible.



Revista alergia México
versión On-line ISSN 2448-9190

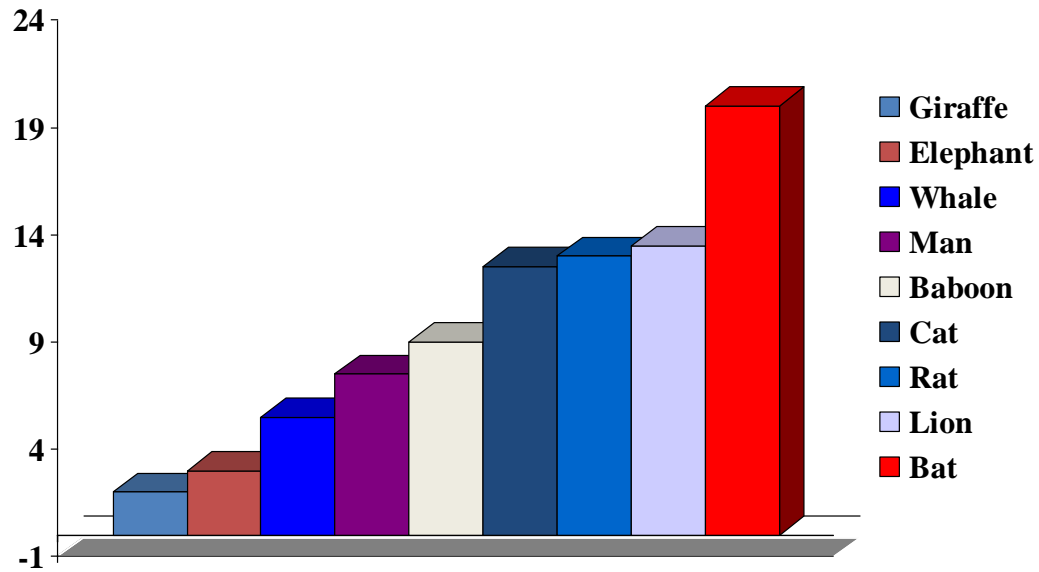
Resumen

[RICO-ROSILLO, María Guadalupe](#) y [VEGA-ROBLEDO, Gloria Bertha](#). **Sueño y sistema inmune.** *Rev. alerg. Méx.* [online]. 2018, vol.65, n.2, pp.160-170. ISSN 2448-9190. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.359>.

El sueño es un proceso que **ocupa la tercera parte de la vida del ser humano** y resulta imprescindible para que el individuo mantenga la homeostasis del organismo. **Emerge como un regulador importante del sistema inmune, ya que durante el sueño se llevan a cabo las funciones necesarias para mantener su equilibrio.** Por otro lado, la reducción de sueño tiene efectos adversos que alteran el metabolismo y produce incremento en la secreción de la proteína C reactiva, interleucina (IL)-6 y factor de necrosis tumoral (TNF). Estas citocinas activan a NF- κ B, por lo que **la alteración en el sueño puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades inflamatorias crónicas y metabólicas.**

Las citocinas proinflamatorias IL-1, IL-6 y TNF aumentan el sueño de movimientos oculares no rápidos y las antiinflamatorias como IL-4 e IL-10 lo disminuyen. **El sueño puede modificar la función del sistema inmune induciendo cambios en el eje hipotálamo-pituitaria-adrenal y el sistema nervioso simpático. A su vez, el ritmo circadiano de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que descienden en la noche, favorece diferentes actividades del sistema inmune.**

SUEÑO EN 24H



RITMOS CIRCADIANOS

- Los ritmos biológicos que se repiten cerca de cada 24 horas se llaman CIRCADIANOS.
- Son generados por un reloj o marcapasos interno.
- Persisten a pesar de ausencia del estímulo externo.
- Regulados por el ciclo luz- oscuridad y por factores ambientales y sociales.





Descanso y sueño

Proyecto personal

Creencias y manejo del estrés

Hábitos y habilidades

Temor y confianza



RESPIRACIÓN CONSCIENTE



✓ *Pasos*

✓ *Los cuatro tiempos*



RELACIONES

Con uno (a) mismo(a)

—

No percibimos la vida como en realidad es, la percibimos como nosotros somos



INTEROCEPCIÓN

EL MÁS
IMPORTANTE DE
LOS 7 SENTIDOS

SOMOS
CREADORES DE
NUESTROS
UNIVERSOS



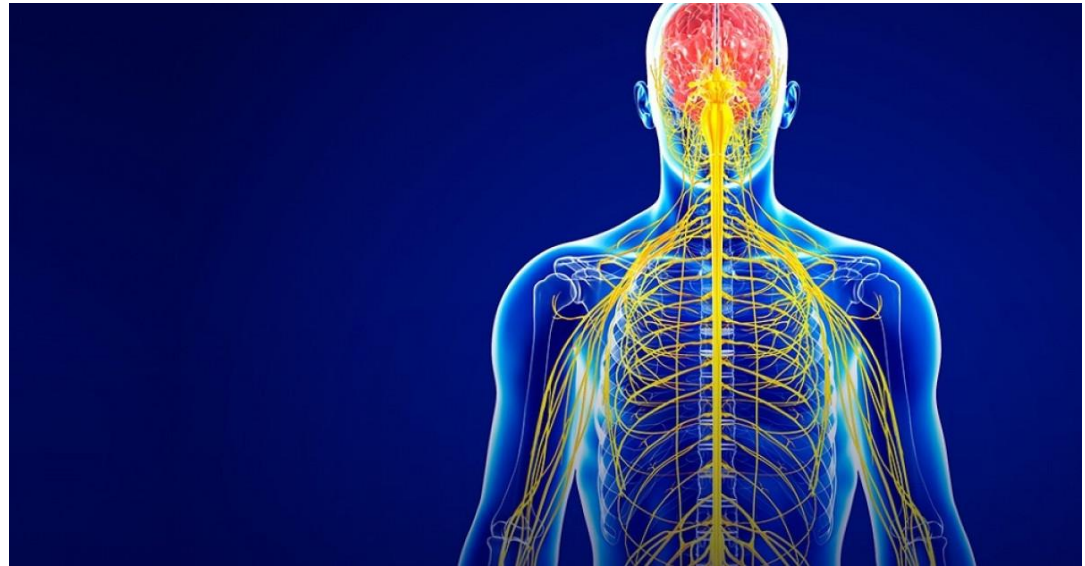
PROPIOCEPCIÓN

SOMOS
CUIDADORES DE
NUESTROS
UNIVERSOS.



Red interoceptiva

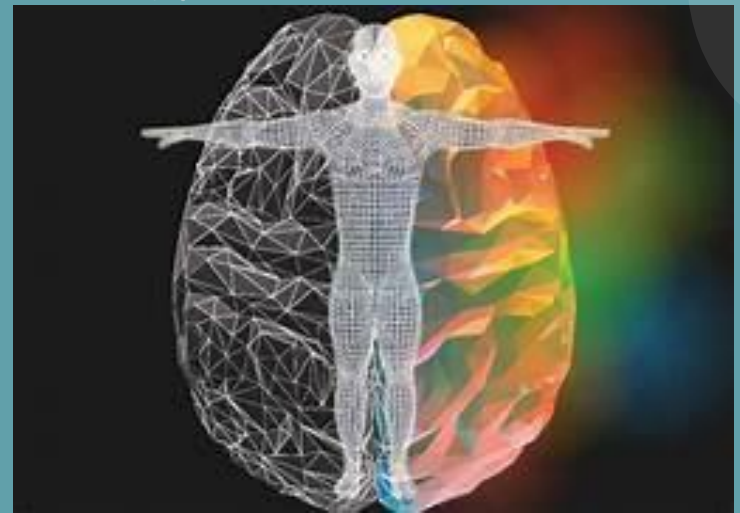
- Conjunto de regiones cerebrales que envían predicciones al cuerpo para controlar su entorno interno (acelerar corazón, ralentizar respiración, liberar hidrocortisona, metabolizar más glucosa etc) siendo las regiones del PRESUPUESTO CORPORAL.
- Corteza interoceptiva primaria. Zona cerebral donde se representan las sensaciones dentro del cuerpo.

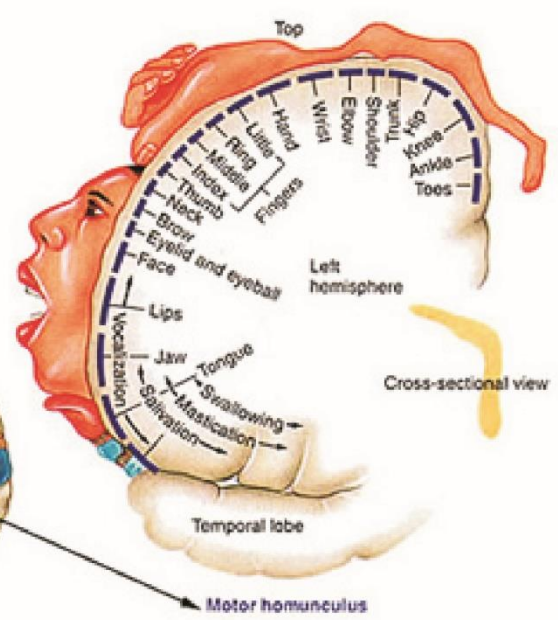
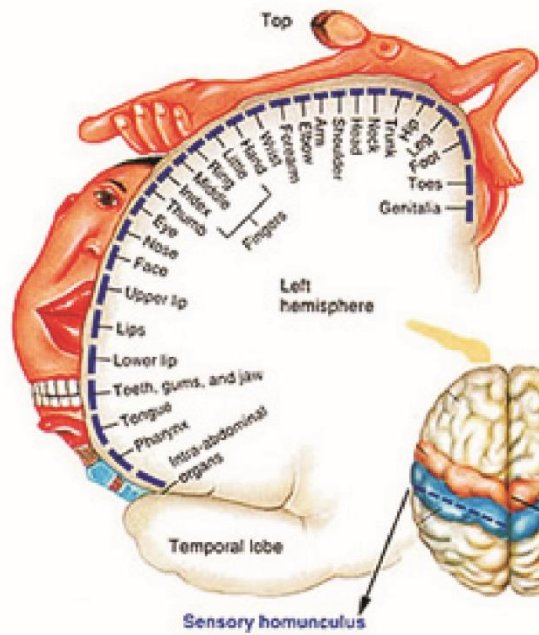


Red interoceptiva

- Controla el cuerpo
- Administra los recursos
- Representa las sensaciones internas

ESTAS ACCIONES LAS REALIZA EN
CADA INSTANTE TODO EL TIEMPO





Presupuesto cerebral, Validación o corrección según el input sensorial, en cada experiencia.

Predicción

Simulación

Comparación

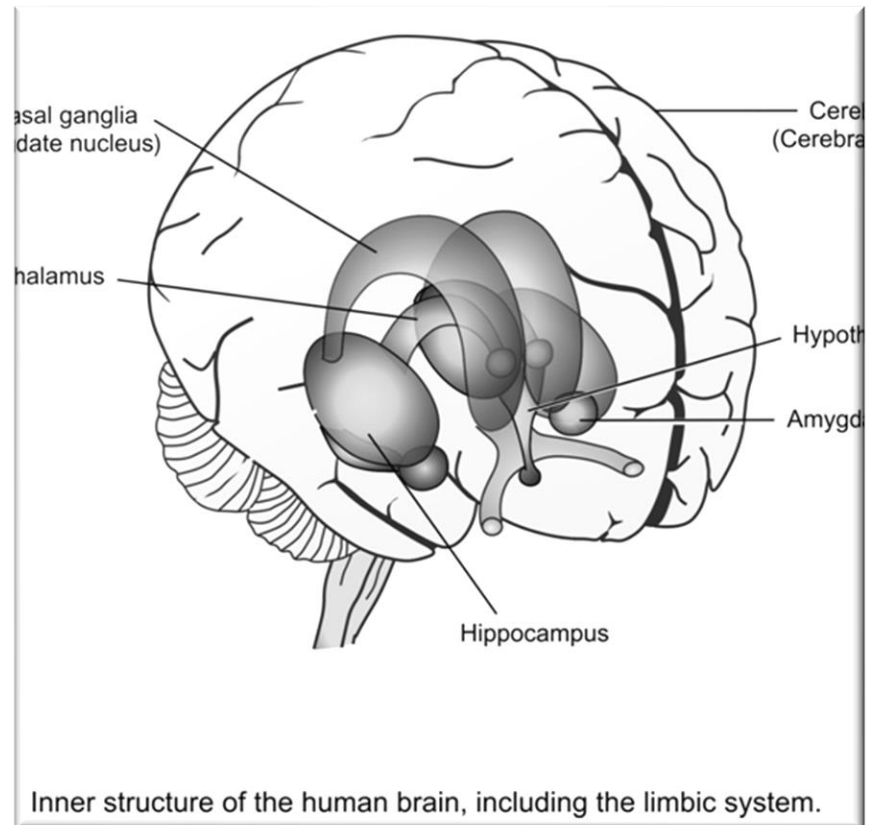
CONCEPTOS



Representación mental de una categoría.

Se basan en todo lo que hacemos y percibimos.

- Los pensamientos se convierten en movimiento de la memoria (imágenes).
- La memoria es el último recuerdo.
- El pensamiento es una actividad eléctrica del cerebro que genera una respuesta que se siente (sensación) que con los **conceptos** (percepción), se construye como una EMOCIÓN.

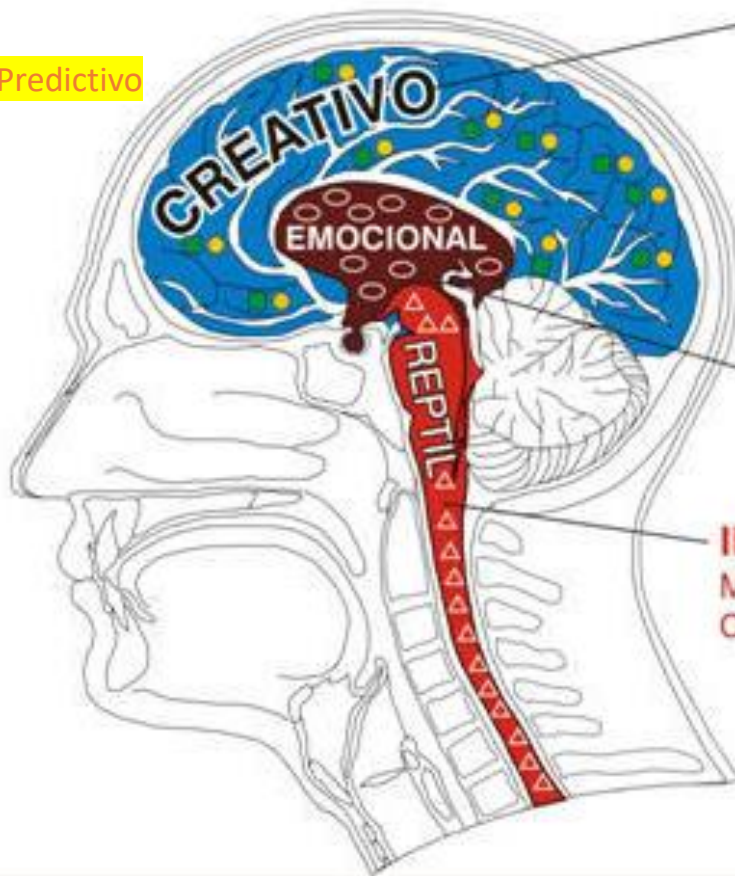




Predicciones sensoriales

- -Regiones de presupuestación corporal corporal, predicen un cambio motor, también predicen al tiempo las consecuencias sensoriales del cambio.
- Fluyen hacia la corteza interoceptiva primaria, donde se hacen las simulaciones de manera habitual.
- Al recibir los inputs sensoriales de los órganos internos (vasos sanguíneos, piel, vísceras etc), comparan con la simulación, calculan el error de predicción, y luego generan sensaciones interoceptivas

Predictivo



CREATIVO

CORTEZA CEREBRAL
EVOLUCIÓN DEL SER
HEURÍSTICO

REACTIVO

SISTEMA LÍMBICO
PROTECCIÓN DEL EGO

INSTINTIVO

MEDULA TALLO
CONSERVAR LA ESPECIE

EMOCIONES

Etimología: del verbo latino "*movere*" con el

prefijo "e" que significa retirar, mover de un sitio

Una emoción es un impulso que nos incita a actuar

EMOCIONES : SIGNIFICADO

Explican nuestros cambios interoceptivos y las respuestas en relación con la situación

Son la receta interna para llevar a la acción

Los sistemas que implementan conceptos (RIO y RC), son la biología de la creación del significado

EMOCIONES

DEFENSA /Supervivencia

IRA: furia, resentimiento,

cólera, irritabilidad

TRISTEZA: pesar, melancolía,

pesimismo, pena

MIEDO: ansiedad, pánico

nerviosismo, temor, terror.

DISGUSTO: desprecio

VERGÜENZA: molestia,

disgusto, humillación,

arrepentimiento, mortificación

PROTECCIÓN/Bienestar

ALEGRÍA : diversión, dicha,
deleite.

PLACER

ESPERANZA

ENTUSIASMO

SATISFACCIÓN

SERENIDAD

SORPRESA EXPLORACIÓN HASTA EL ASOMBRO

MUY EXTENSA LISTA DE POSIBLES COMBINACIONES

TIPOS DE EMOCIONES

Se crean por predicción y categorización

Útiles

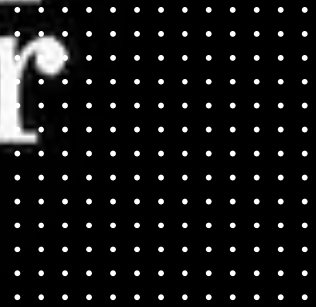
INÚTILES que se convierten en
Tóxicas (destructivas)

Construidas de manera consciente

Aprendizaje vs reforzamiento

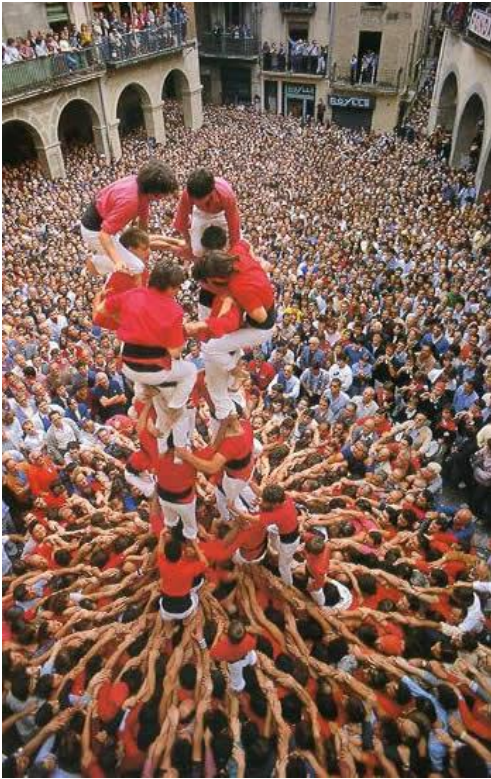


¿Crear es
crear? O
¿Crear es
crear?



TODO ESTÁ
EN NUESTRAS
MANOS





Inteligencia emocional es la habilidad para dirigir los sentimientos y emociones propias y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción.-

Los sentimientos mueven a la gente.

**SOMOS SERES
“SENTIPENSANTES”**

Autoconciencia
Autorregulación
Motivación
Empatía
Habilidades sociales

ASPECTOS

PERCIBIR
EMOCIONES

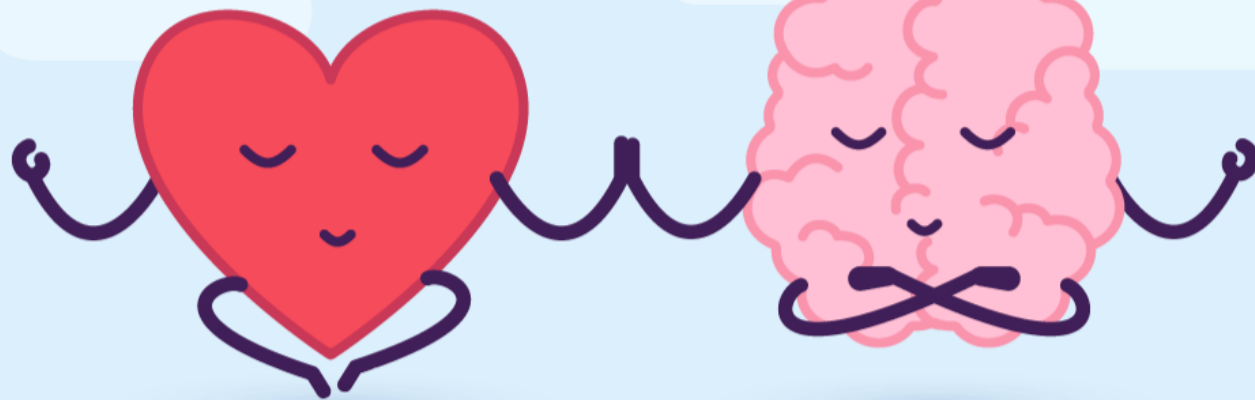
INTELIGENCIA
EMOCIONAL

COMPREDER LAS
EMOCIONES

MANEJAR LAS
EMOCIONES



UTILIZAR LAS
EMOCIONES



Inteligencia Emocional

Inteligencia emocional

- Es lograr que el cerebro construya el caso más útil del concepto emocional más apropiado en cualquier situación determinada, construyendo así emociones que logran una acción más eficiente. (también cuando no construir emociones según sea el caso).



Llevar la emoción a la acción gracias a la motivación, desde los conceptos y empleando el cuerpo.

MOTIVACION



Estímulos que mueven a una persona a realizar determinadas acciones

EMOCION

reacciones subjetivas al ambiente que van acompañadas por respuestas neuronales y hormonales



Hacerse dueño de las emociones

- Ajustando nuestro sistema conceptual y cambiando nuestras predicciones, no solo cambiamos nuestras experiencias futuras, sino que cambiamos en realidad nuestro yo.



DECONSTRUCCIÓN DEL YO



Recategorizar las emociones con nuevos conceptos.

Deconstruir lo mental en lo físico, atendiendo conscientemente las sensaciones sin darles interpretaciones predictivas.

Aumentar la granuralidad emocional.

Valorar la hipótesis de daño u ofensa que se tiene ante cualquier alteración de las predicciones.

Cultivar el asombro

- La sensación consciente de estar ante algo infinitamente más grande que nosotros. Esto nos distancia del yo y permite sentirse comfortable con la propia insignificancia.



PRESUPUESTO CORPORAL SANO



CONSCIENCIA

CONCEPTOS

**USAR EL
CUERPO**



¿QUÉ QUIERO?



**¿CON QUÉ
CUENTO?**

**¿QUÉ
NECESITO?**

EL ARTE DE VIVIR



**Expresar el artista que hay en
cada uno, para disfrutar la vida**

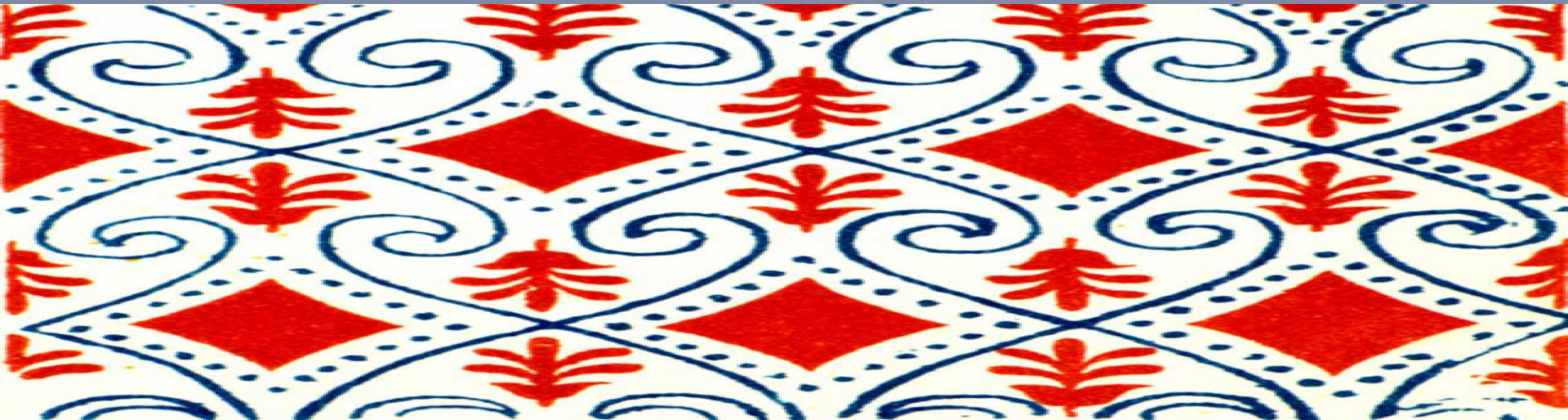
PRINCIPIOS

1. Amor y amar
2. Vivir el presente.
3. Estimular el gozo y la alegría.
4. Elaborar las pérdidas.
5. Expresión artística.
6. Contacto con la naturaleza.
7. Tener un sentido para qué vivir.



AMAR Y AMOR

- ▶ Es ayudar a otro a ser libre.
- ▶ Es el tejido del universo.
- ▶ Es la fuerza coherente que renueva todas las cosas.
- ▶ Amar es ...



AMAR

- ▶ Empezar con la tolerancia.
- ▶ Pasar al respeto.
- ▶ Seguir con la aceptación por la diferencia.
- ▶ Avanzar con el perdón y la compasión.
- ▶ Terminar en la expansión absoluta.
 - A uno mismo.
 - A los demás.
 - A todos y a todo.

VIVIR EL PRESENTE

- ▶ Empezar con la observación sin juicio.
- ▶ Seguir con la atención consciente, que suelte la memoria y module la imaginación.
- ▶ Progresar con la concentración amplia.
- ▶ Llegar hasta el poder del ahora.
 - ▶ El pasado ya se fue
 - ▶ El futuro no ha llegado
 - ▶ Solo existe un ahora

ELABORAR LAS PÉRDIDAS

- ▶ Iniciar con la aceptación de lo ocurrido.
- ▶ Pasar a expresar de forma honesta todo lo que se siente.
- ▶ Continuar mientras se da tiempo y permiso para lograrlo.
- ▶ Avanzar mientras se aprende a vivir sin lo perdido.
- ▶ Llegar a volverse a interesar por la vida y los vivos.

TIPOS DE PERDIDA

- RELACIONAL... Sostén
- AMBIENTAL... Cuidado
- HABILIDADES Y DESTREZAS... Creencia y capacidades.
- DE FUTURO/PROTECCION... Tiempo
- OBJETOS EXTERNOS... Apegos
- DE SI MISMO... Identidad
- HABITOS... Deseo
- **AMBIGUOS... Visión dual**

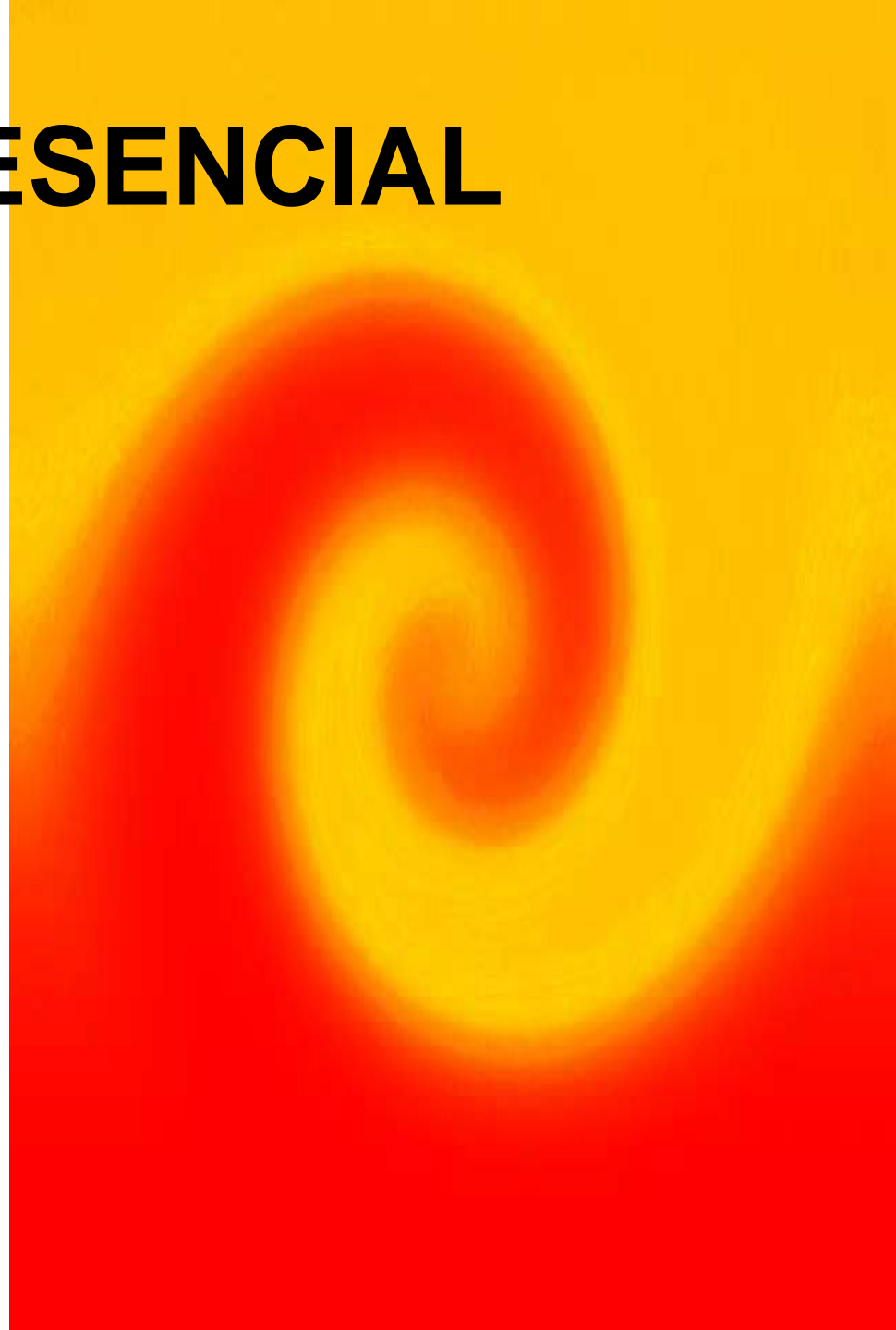


TRIADA ESENCIAL

Pensar poco

Sentir mucho

Moverse más



ACTIVIDAD ESENCIAL

- DEJAR DUELO DE LA DEUDA
- ABRAZAR LA TRISTEZA
- SANAR LOS PENDIENTES
- RESCATAR LA GRATITUD POR LA VIDA COMPARTIDA
- VALIDAR LO APRENDIDO
- AMAR LAS NUEVAS OPORTUNIDADES

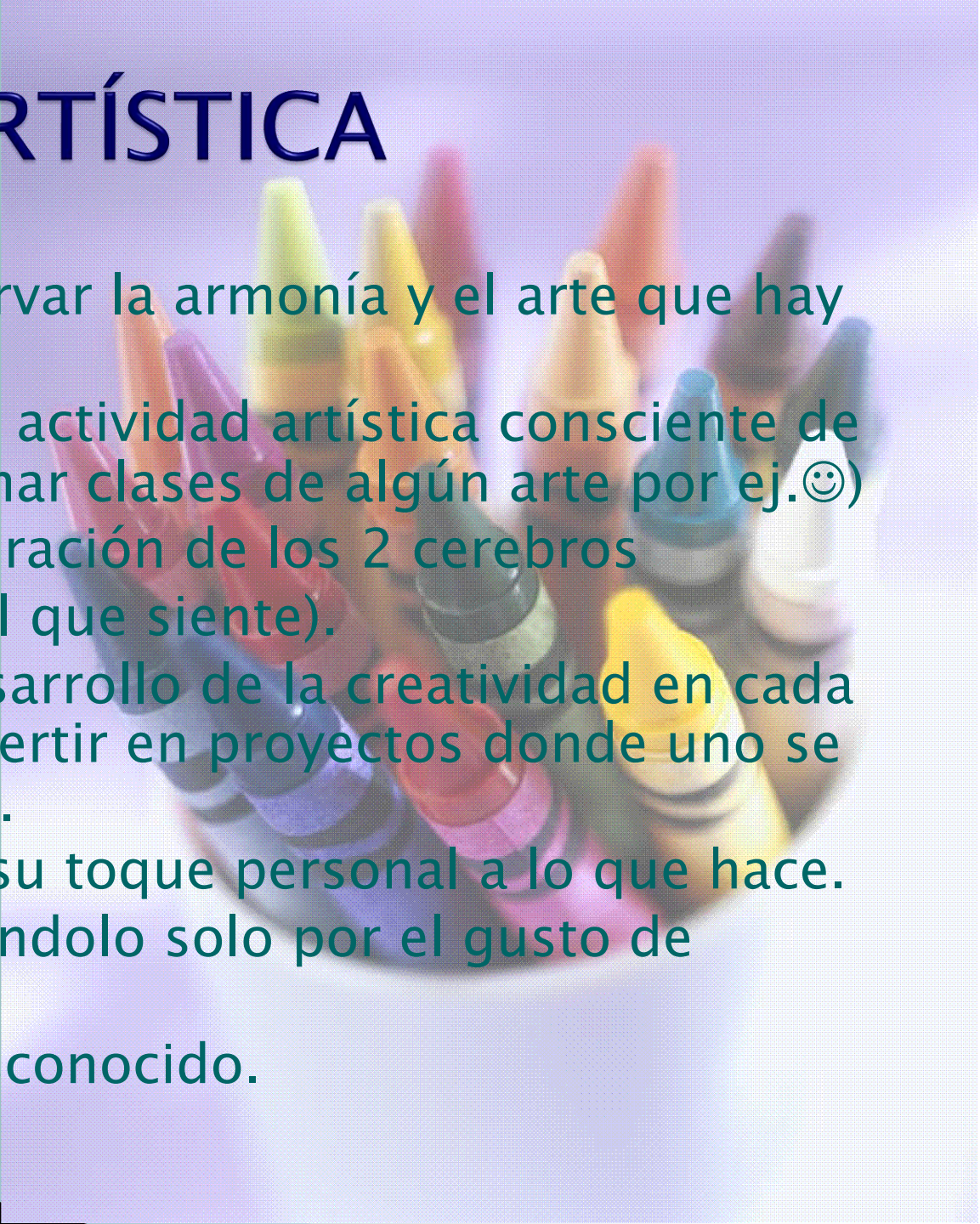
A decorative border on the left side of the slide, featuring a repeating pattern of colorful spirals and stylized flowers. The spirals are composed of concentric rings in shades of orange, yellow, and green, with a central green dot. The flowers are blue with red centers and white outlines, set against a green background. The overall style is reminiscent of traditional folk art or tapestry.

ESTIMULAR EL GOZO Y LA ALEGRÍA

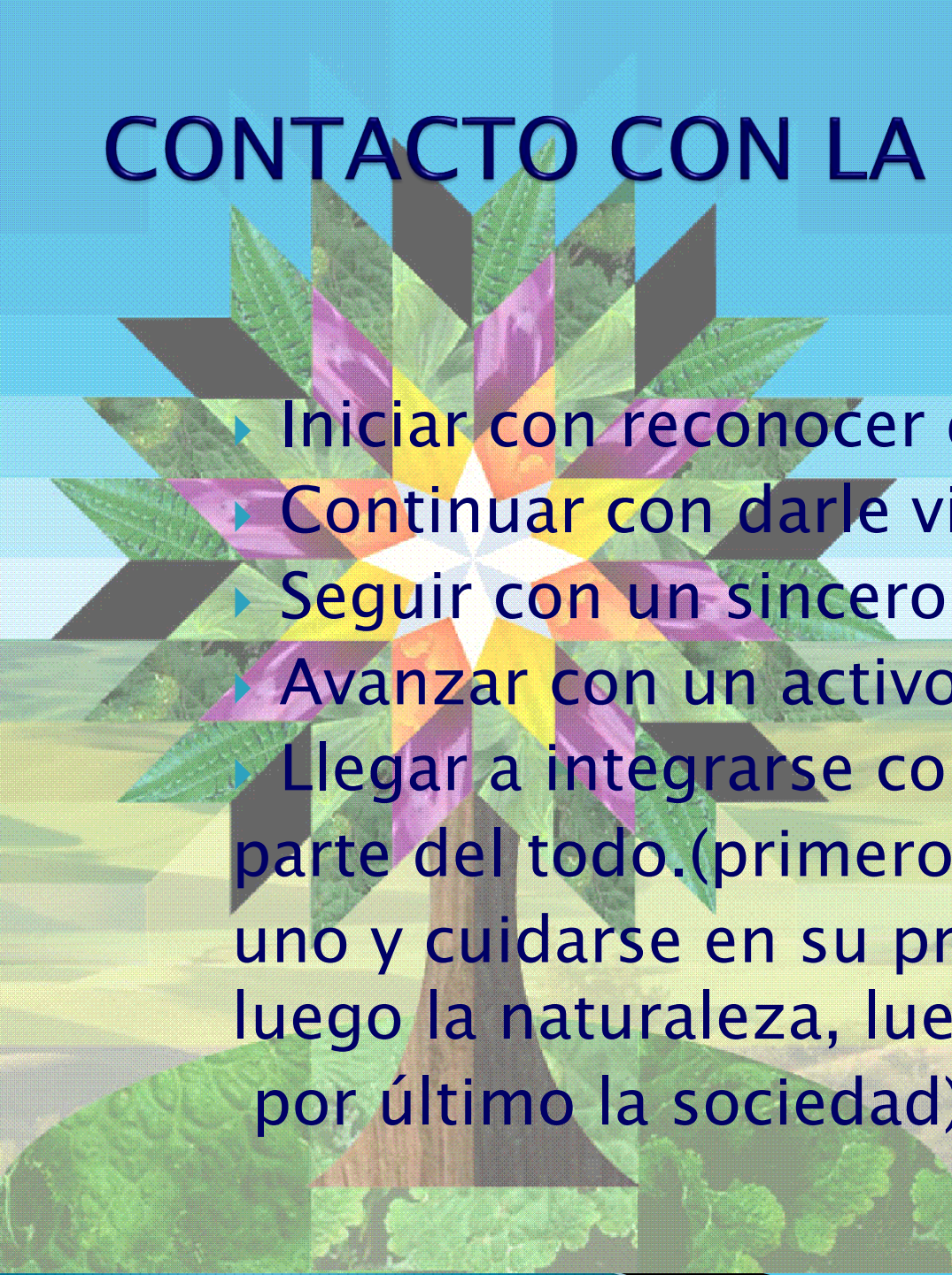
- ▶ Empezar con dejar de pelear por todo. Dejar de ser reactivo
- ▶ Continuar con aprender a relajarse, y agradecer por lo recibido.
- ▶ Seguir con ver algo bueno en cada hecho de la vida por difícil que parezca (así solo sea el aprendizaje que se logre).
- ▶ Avanzar hasta reír y sonreír siempre, agradeciendo todo lo que nos pase (RESCATE NIÑ@ INTERIOR)
- ▶ Llegar al estado de contento, sin esfuerzo. La mejor inversión.

EXPRESIÓN ARTÍSTICA

- ▶ Empezar por observar la armonía y el arte que hay en todo.
- ▶ Continuar con una actividad artística consciente de cualquier tipo (tomar clases de algún arte por ej. 😊)
- ▶ Seguir con la integración de los 2 cerebros (el que piensa y el que siente).
- ▶ Avanzar con el desarrollo de la creatividad en cada acto cotidiano. Invertir en proyectos donde uno se siente identificado.
- ▶ Llegar a expresar su toque personal a lo que hace.
- ▶ Consagrarse haciéndolo solo por el gusto de hacerlo.
- ▶ Crear desde lo desconocido.

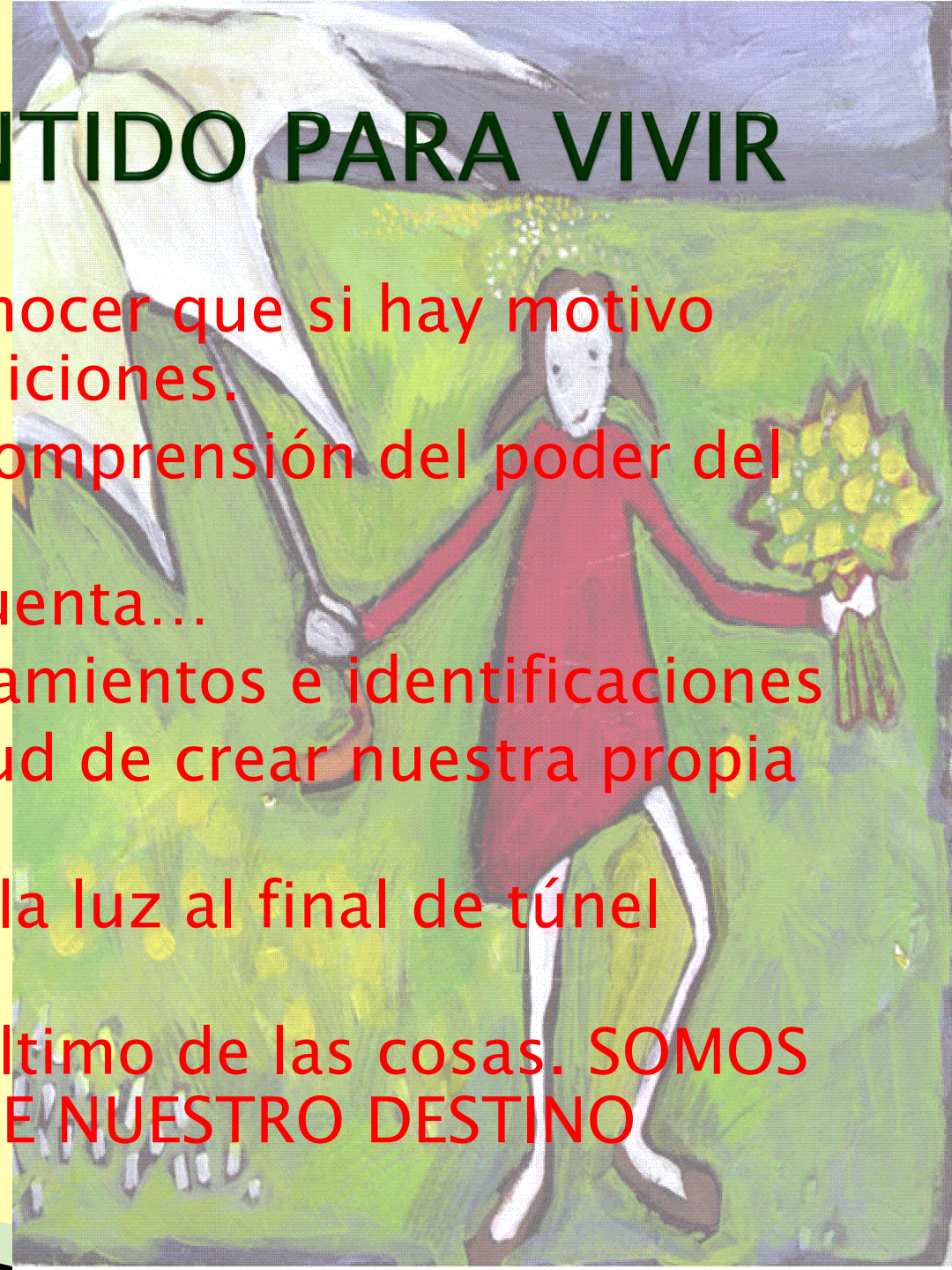


CONTACTO CON LA NATURALEZA

- 
- ▶ Iniciar con reconocer que existe.
 - ▶ Continuar con darle vida a los elementos.
 - ▶ Seguir con un sincero agradecimiento.
 - ▶ Avanzar con un activo respeto.
 - ▶ Llegar a integrarse con ellos, hasta ser parte del todo.(primero reconciliarse con uno y cuidarse en su presente para su futuro, luego la naturaleza, luego seres humanos y por último la sociedad)

TENER UN SENTIDO PARA VIVIR

- ▶ Empezar con reconocer que si hay motivo aceptamos la condiciones.
- ▶ Continuar con la comprensión del poder del pensamiento.
- ▶ Atender y Darse cuenta...
- ▶ Romper condicionamientos e identificaciones
- ▶ Seguir con la actitud de crear nuestra propia vida.
- ▶ Avanzar hasta ver la luz al final de túnel desde el principio.
- ▶ Llegar al sentido último de las cosas. SOMOS LOS CREADORES DE NUESTRO DESTINO



MUCHAS GRACIAS



SrpTM

Santiago Rojas P.
© Copyright 2020