



## GUIA TALLER SER HUMANO INTEGRAL

Es cierto que muchas personas pueden vivir tranquilamente sin lograr un equilibrio del cuerpo, mente y espíritu; pero no disfrutan de una vida plena. ¿Eres consciente que tu bienestar se supedita al cuidado de las tres por igual? Las tres entidades se complementan. Cuando una de las tres queda desatendida, aparece el malestar y el sufrimiento.

### ¿CÓMO LOGRAR UN EQUILIBRIO ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU?

Según la OMS, la salud no solo hace referencia a la “ausencia de enfermedades”, sino a un “estado de bienestar físico, mental y social”. Por ello, es imprescindible aprender a lograr un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

### MANEJO DIMENSION MENTAL Y EMOCIONAL

El manejo de la dimensión mental y emocional es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones. Entendiéndose como emoción es la sensación, sentimiento muy intenso, respuesta producido por un estímulo puede ser un hecho, un pensamiento, un recuerdo.

A continuación, varias pautas que nos pueden ayudar de cara a ese momento de control emocional.

1. Háblate mejor y de una manera más positiva. Está comprobado que mi pensamiento y mi diálogo interno, eso que me digo a mí mismo/a y eso que me repito constantemente, influye de manera directa y muy potente en cómo me siento después. Así que, sabiendo esto, ¿por qué no modificar esas afirmaciones si no son lo suficientemente agradables y positivas por otras que sí lo sean?
2. Detención del pensamiento. Cuando tengas un pensamiento negativo detectado y que no sale de tu cabeza, sino que da vueltas y vueltas, tendrás que ordenarte a ti mismo parar. Date una auto instrucción para interrumpir ese pensamiento que te provoca la emoción, di a ti mismo palabras como: “¡STOP!”, “¡Para!”
3. Ensayo mental. Visualízate en la situación temida y que te desborda, e imagina que se desarrolla sin problemas, que lo haces fenomenal y además pon en práctica la primera estrategia del listado que aquí te hemos propuesto: háblate bien y de una manera positiva.

4. Respiración profunda. La aplicación de la respiración profunda es algo bastante sencillo, fácil de emplear y que nos sirve para el control de las emociones.

## MANEJO DIMENSION ESPIRITUAL

La espiritualidad es una parte importante de este proceso ya que nos ayuda a construir la estructura de lo que somos. Cuando nos conectamos más a nuestra espiritualidad, mejoramos nuestra relación con los demás y con el mundo.

Te compartimos prácticas sencillas, con las cuales puedes entrenar y cultivar tu dimensión espiritual:

1. Meditar: La meditación es un método para entrenar la mente a permanecer en calma a pesar del continuo flujo de condiciones externas. Meditar también nos ayuda a tener mayor conciencia de nuestros actos y apreciar las pequeñas cosas de la vida por más cotidianas o insignificantes que parezcan. Ej: tomar café, tejer, bordar, hacer mándalas.

2. Agradecer: Al final de cada día trate de pensar al menos en tres cosas que le ocurrieron ese día por las que esté agradecido. El agradecimiento hace que usted se concentre en el lado positivo de la vida y esto le ayudará a sentirse cada vez más alegre y en paz.

3. Identificar tu sistema de valores: Declararlos y reconocerlos como propios, nos ayuda a llevar una vida coherente y a cumplir nuestros objetivos personales.

3. Momentos de Logros: Aquí vas a escribir el mantra que construiste de acuerdo con los logros que recordaste de tu pasado con tus propios recursos y competencias con el fin que lo te lo repitas cada día:

YO SOY UNA PERSONA \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_.