



X Congreso Argentino de Salud Integral del Adolescente

Expresión corporal de las dolencias emocionales

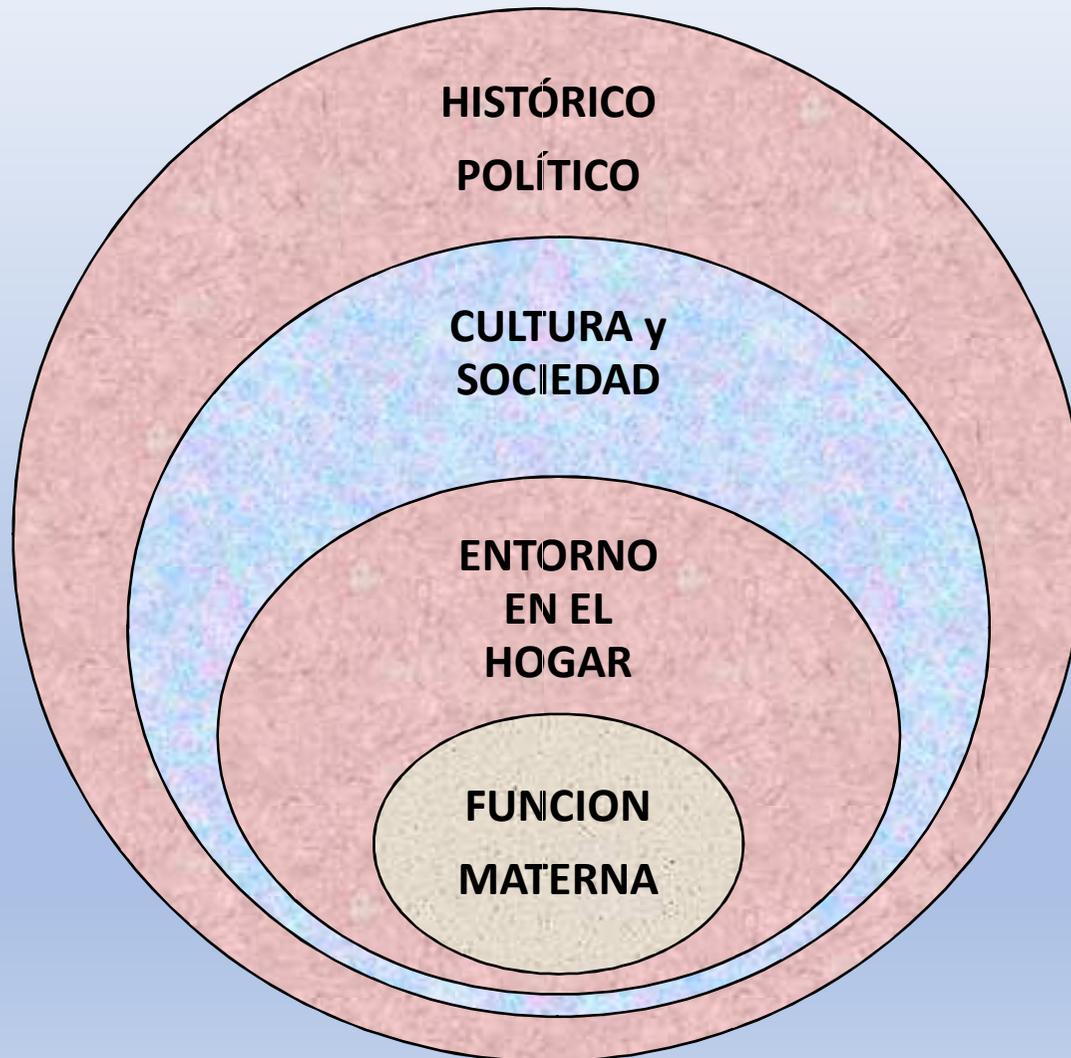
Lic. Andrea Bello

Kinesióloga Fisiatra

Centro de salud y acción comunitaria nro. 41 (CeSAC 41)

Area Programática-Hospital Argerich

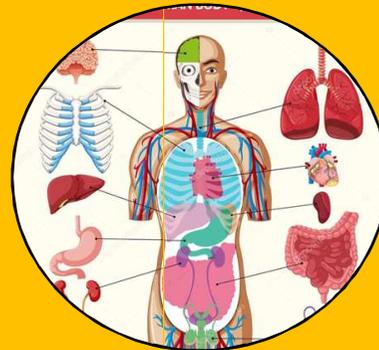
Entorno y condiciones de vida



Construye un sistema de creencias que se inician en la infancia, se elaboran, resignifican y consolidan a lo largo de la vida



Deseo/deber ser



Cuerpo
escenario



Entorno Sociocultural



Emociones inherentes al ser humano...

Las emociones son respuestas transitorias fisiológicas, cognitivas y conductuales, producto de un pensamiento, vivencia o recuerdo. Constituyen soluciones adaptativas para la supervivencia.

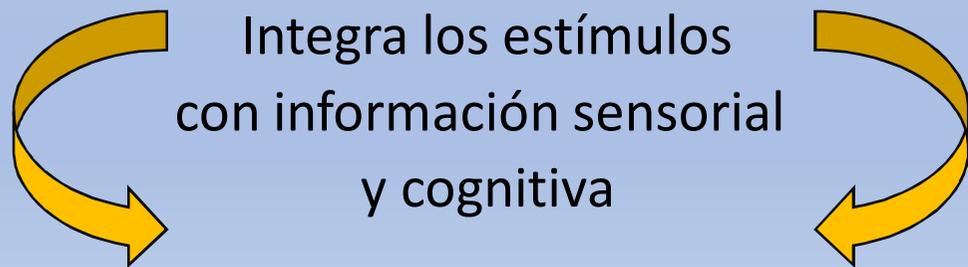
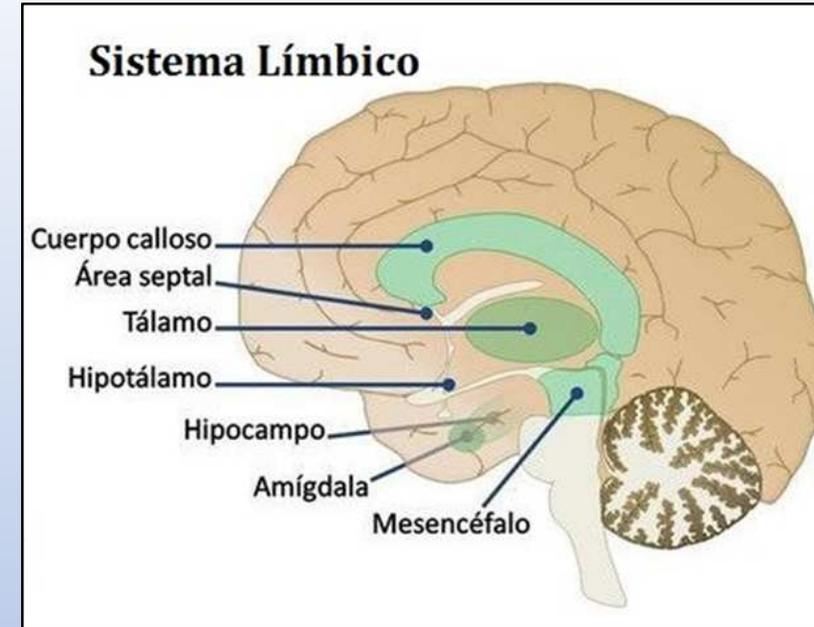
Las tomas de decisiones pasan por lo emocional y no por la razón: los peligros, las pérdidas, la persistencia hacia una meta, los fracasos, los vínculos con pares y con la familia.

Las emociones cumplen funciones a nivel interpersonal y personal, deben estar reguladas.

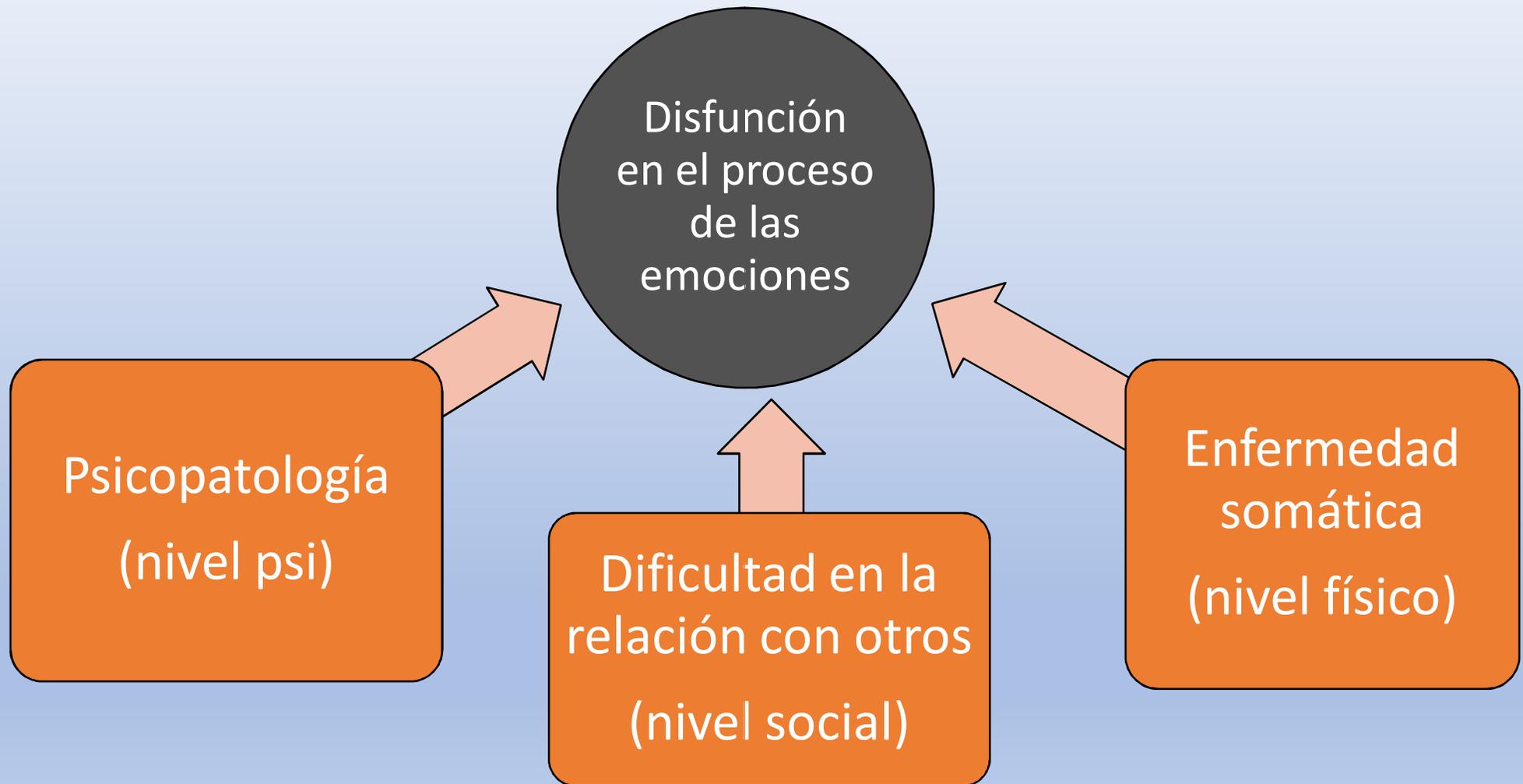


Sistema Límbico o Cerebro Emocional

- ◆ Formación del Hipocampo: memoria, experiencias, recuperación de recuerdos.
- ◆ Amígdala: Respuestas emocionales aprendidas, se hacen presentes ante determinadas situaciones
- ◆ Corteza prefrontal: planificación y estrategias
- ◆ Hipotálamo: conexión con pituitaria, desencadena las respuesta hormonales: alerta y la respuesta al estrés



Regulación deficitaria o disfuncional, la emoción se la percibe como desagradable, bajo nivel de bienestar



*Los hechos no generan sufrimiento por sí solos,
sino por la interpretación de los mismos*

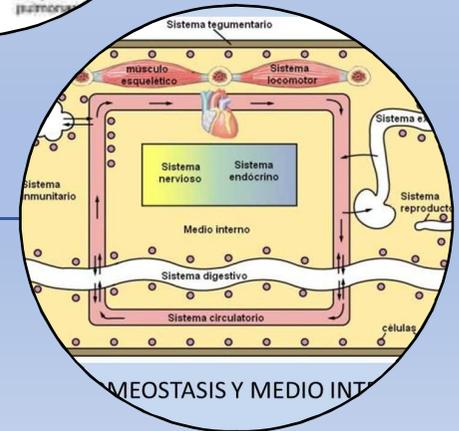
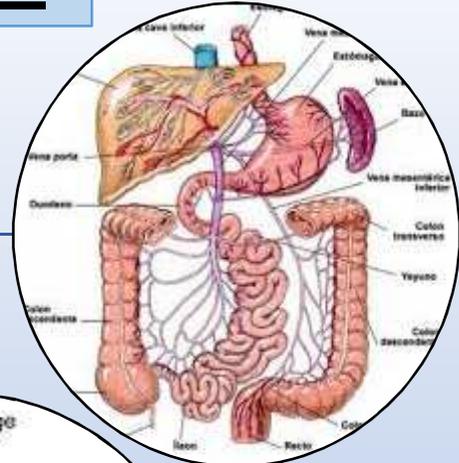
Emociones positivas: desplegadas por estímulos que connotan alimento, seguridad, cuidado, oportunidades reproductivas. Generan conductas de acercamiento y curiosidad.



Emociones negativas: desplegadas bajo estímulos que connotan peligro, desafíos, dolor u otras condiciones nocivas/hostiles. Generan conductas defensivas activan ***el alerta***



La emoción se manifiesta en el cuerpo





Entorno de los adolescentes

Vulnerabilidad social

Tenencia y estructura de la vivienda precarias: Mudanzas, desalojos e incendios

Grupo conviviente numeroso (hacinamiento/interculturalidad/desarraigo)

Escolarizados (sin actividad extraescolar/solos/cuidan herman@s)

Hábito sedentario (celu)

Edad 13/14/15 años.

Expresiv@s/retraíd@s

♦ Cefaleas de origen tensional con o sin aumento de tono muscular: + en mujeres expresan claramente el síntoma/relato es por parte del adulto que acompaña (mujeres)

♦ “Algias” (les duele el cuerpo/sueño poco reparador)

♦ Patología eje vertebral (escoliosis/cifosis)

Trabajo en consultorio

Tradicional

- ❖ Elongación/estiramiento de grupos musculares
- ❖ Técnicas manuales
- ❖ Ejercicios activos con o sin elementos

Conciencia Corporal

Sentirlo/vivenciarlo/explorarlo

- ❖ Progresivamente relajación del cuerpo y la mente
- ❖ Sentir el cuerpo como espacio vital
- ❖ Búsqueda de actividades que movilicen la energía corporal

HERRAMIENTAS VIDA DIARIA

Respuesta del trabajo corporal consciente...

Cuerpo/mente en quietud
Profunda relajación durante la sesión
Regulación del estado de alerta
Apertura a los sentimientos

Neuromuscular: (disminución del tono muscular, aumenta la amplitud articular, disminuye el dolor al movimiento, alineación postural)

Neurovegetativo: (ritmo respiratorio, incrementa la función renal, eje hormonal estrés)

Psicoafectiva (imagen corporal, contacto con las emociones, activación del sistema somatosensorial: cuerpo-espacio)

SENSACION DE BIENESTAR

***Disciplinas Eutonía, Meditación
Yoga, Mindfulness, Reiki
Respiración consciente
Cromoterapia/aromaterapia***



Conclusiones: Salud Integral

EQUIPOS INTERDISCIPLINARIOS

Donde se pueda pensar abordajes integrales
Intra o extramuros

ARTICULACIÓN INTERSECTORIAL

Colegios-Deporte-Organizaciones Comunitarias-
Políticas Públicas promuevan actividades dirigidas a los adolescentes

Disciplinas meditación, eutonía, yoga, mindfulness

MUCHAS GRACIAS!!!!

