



**SALUD COMO
CULTURA DE VIDA**

MAYACAN CONSULTORES S.A

LA SALUD A NIVEL PERSONAL



1) LA SALUD DEL CUERPO

"Algunos de nosotros hemos perdido la mente, pero la mayoría de nosotros hace mucho tiempo que perdimos nuestro cuerpo"

Ken Wilber



1) LA SALUD DEL CUERPO

● **Cómo respiramos?**

- 1- Fases de la respiración.
- 2- Respiración conciente.
- 3- Práctica.



1) LA SALUD DEL CUERPO

● **Cómo comemos?**

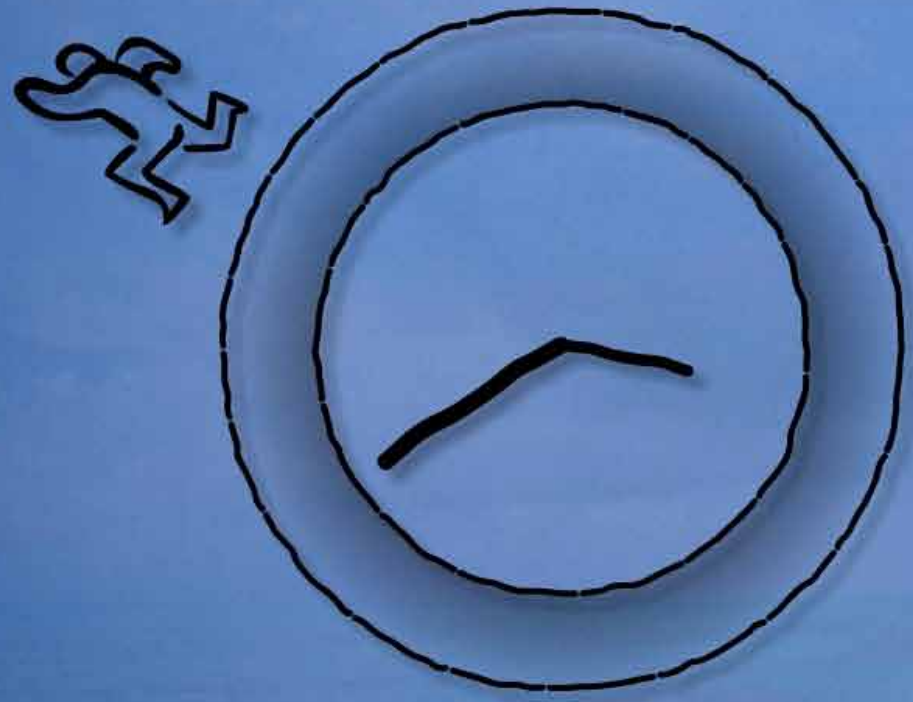
- 1- Aminoácidos esenciales.
- 2- Necesidad y saciedad.
- 3- Estudio chino.



1) LA SALUD DEL CUERPO

● **Cómo nos movemos?**

- 1- Emociones y músculo.
- 2- Sedentarismo.
- 3- Aprendizaje y movimiento.



2) LA SALUD DE LA MENTE

- **Los problemas del tiempo.**
 - 1- Resolviendo el pasado.
 - 2- Descifrando el futuro.
 - 3- Viviendo el presente.

Video 1

Video 2



2) LA SALUD DEL ESPIRITU

- Trascendiendo el ego con la oración.
- Viajando de la ética a la estética con la meditación.
- Encontrando lo sagrado en los otros con la contemplación.

Video

AUTORES ESCOGIDOS

- Edgar Morin.
- Eduardo Punset.
- Alexander Lowen.
- Ken Wilber.



SALUD COMO CULTURA DE VIDA

LA SALUD A NIVEL FAMILIAR

1) LA FAMILIA COMO ESTRUCTURA

- De los Neandertales a la agricultura
- La Manada- La Tribu-El Matriarcado
- Los Kurgas-Los Semitas-Los Cristianos

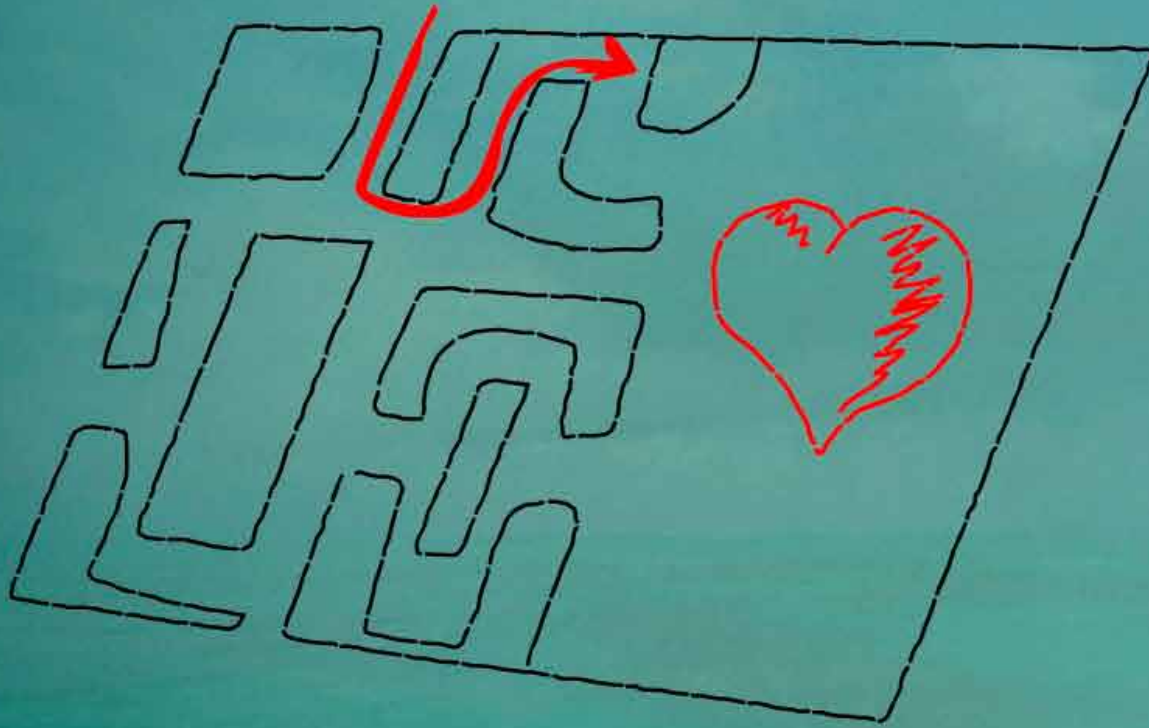




2) LA FAMILIA FUNCIONAL

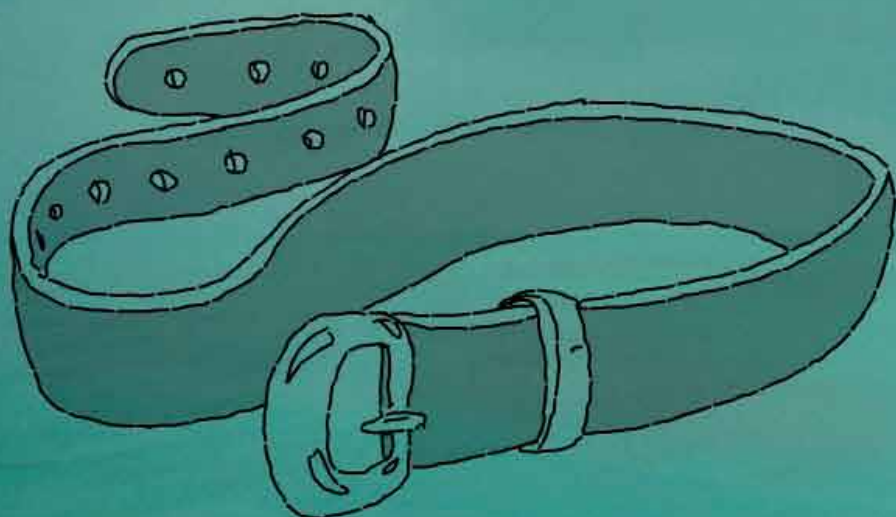
- La pareja como espejo.
- La construcción basada en el amor.
- El andamiaje estructural.

3) ESTRUCTURAS ALTERNATIVAS



- Madres solteras.
- Padres Solteros.
- Matrimonios sin Hijos.
- Viudez.
- Divorciados.
- Matrimonio Homosexual.
- Pensionados.
- Adopción.

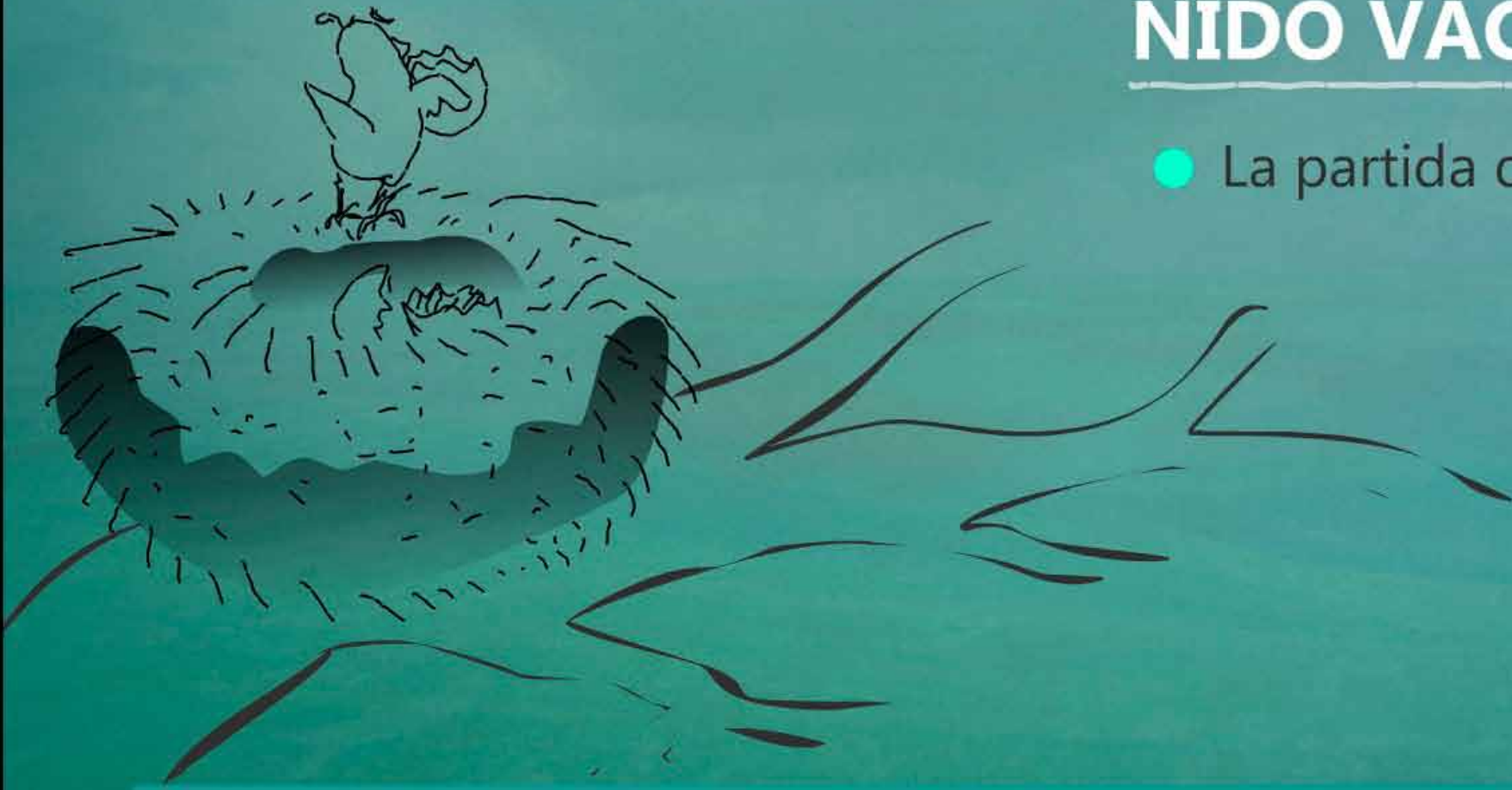
4) CICLO DE AGRESION



- Verdugo.
- Salvador.
- Víctima.
- Castigo ó Tratamiento.

5) SINDRÓME DE NIDO VACÍO

- La partida de los hijos - El duelo.





LA CELEBRACIÓN Y LOS MOMENTOS CUMBRE



SALUD COMO CULTURA DE VIDA

LA SALUD A NIVEL SOCIAL



1) CONSTRUCCION DE REDES

- Asamblea de neuronas resonantes.
- Diluir el ego y coagular en grupo.
- Los intereses de clase.
- Los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo.
- El equipo predilecto, el partido político, la nacionalidad, el continente, la especie.



2) COOPERATIVISMO, ALTRUISMO

- El cooperativismo como sistema social.
- La capitalización de excedentes.
- El compromiso social altruista, última escala en la autorrealización.

3) VALORES DEMOCRATICOS

4) RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

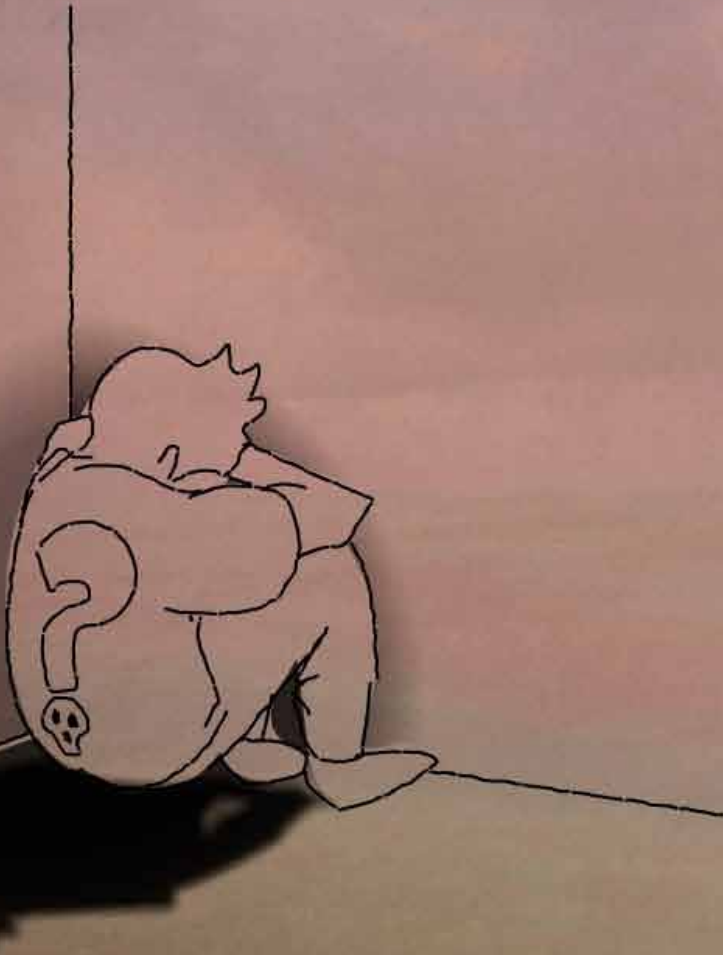
- Resolución de conflictos

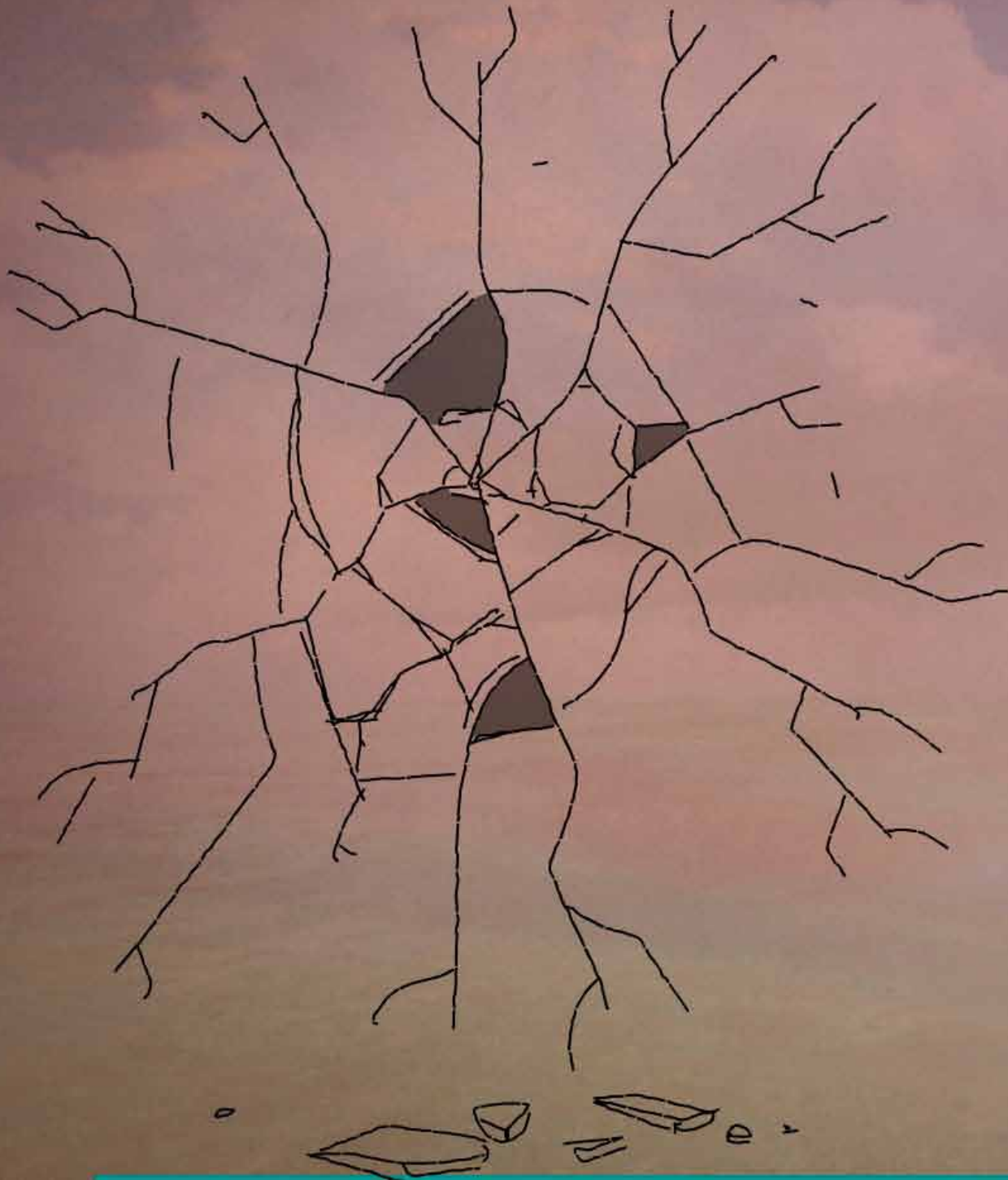
Video



5) VIOLENCIA JUVENIL Y ADICCIONES

- El conflicto de la adolescencia.
- Identidad y originalidad.
- Rebelión y revolución.
- El miedo, la ansiedad y las conductas adictivas.





FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE DROGAS.

- Pobre control de impulsos y tendencia a buscar sensaciones (Base bioquímica).
- Influencias familiares (Epigenética).
- Temperamento difícil.
- Problemas conductuales tempranos en particular agresión.
- Fracaso académico.
- Rechazo de los pares.
- Asociación con consumidores de drogas.
- Marginación y rebeldía.
- Actitudes favorables hacia el consumo de drogas.
- Iniciación temprana en el consumo de drogas.



SALUD COMO CULTURA DE VIDA

LA SALUD A NIVEL GLOBAL



1) SOSTENIBILIDAD

“Tenemos que dejarle a nuestros hijos algo mejor que lo que nos dejaron nuestros padres”



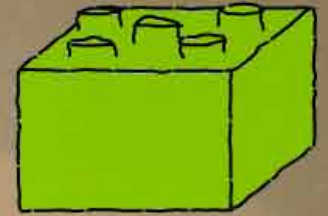
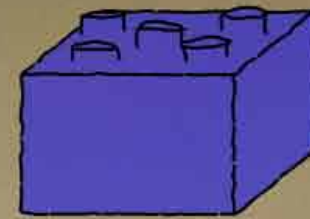
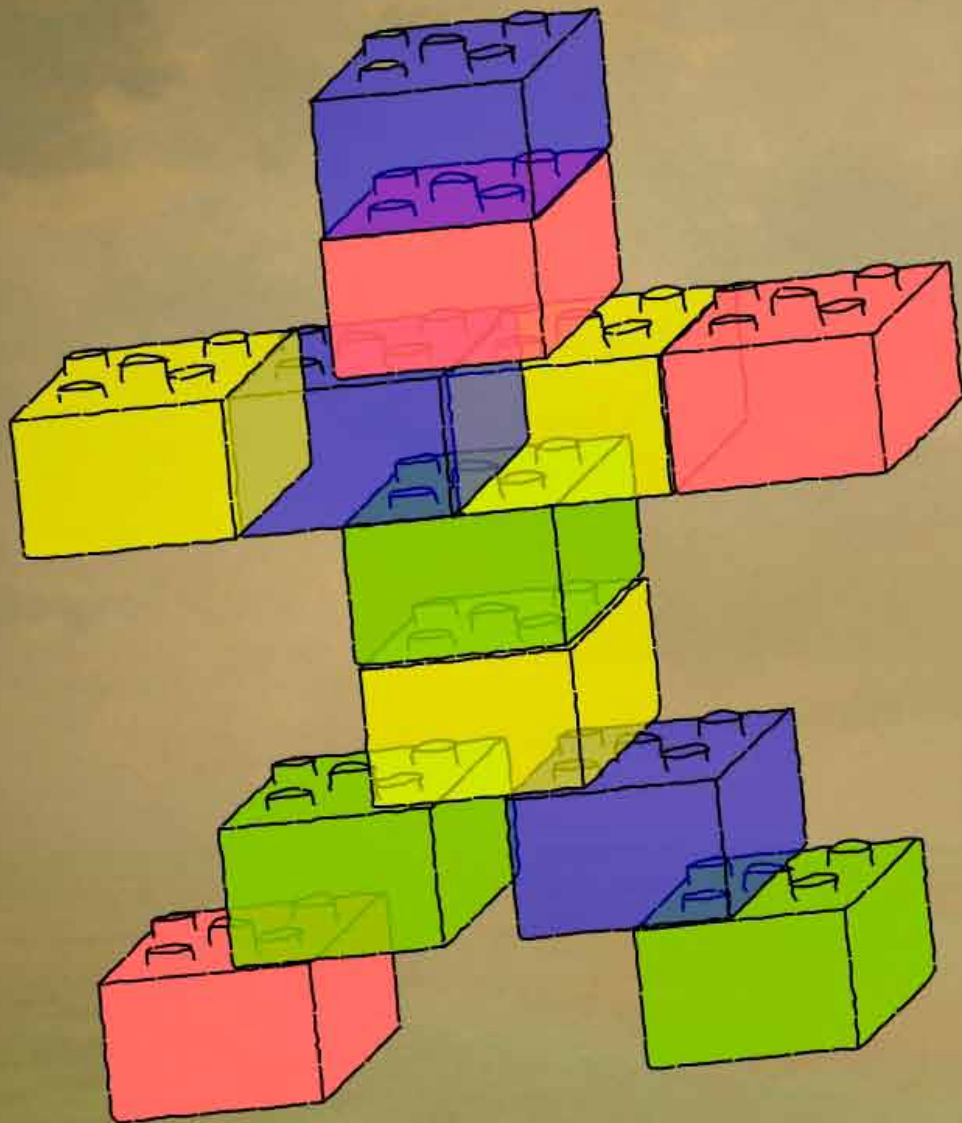
2) CONCIENCIA ECOLÓGICA

- Auto-Eco-Organización
- Autopoiesis
- Es el calentamiento global una farsa?

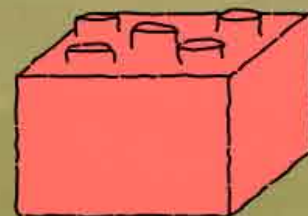
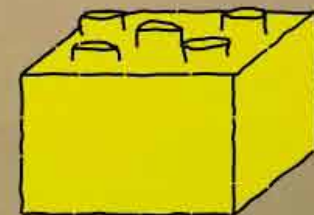


3) HUMANIDAD DE LA HUMANIDAD

- La Naturaleza Humana
- De la Amígdala al Cíngulo
- El Género y las Razas
- La Salvación



TEORIA BIOECOLÓGICA DE BRONFENBRENNER





RELACIONES DE TRABAJO Y CONDICIONES DE TRABAJO SALUDABLES

**¡GRACIAS POR
SU ASISTENCIA!**

Cerrar

