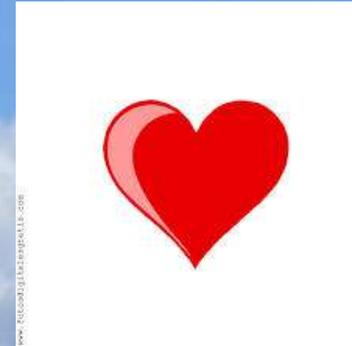


**RECONOZCO**  
**LA GRANDEZA**  
**QUE HAY**  
**EN**  
**VOSOTROS**  
**Y**  
**VOSOTRAS**

# CÓMO AYUDAR A LOS PACIENTES Y A SÍ MISMO

**yo decido. La tecnología con alma**



**José Luis Bimbela Pedrola**

# **AGRADECIMIENTOS**

**Organizadores**

**Asistentes**

**Escuela Andaluza de Salud Pública**

**GRACIAS**

# **SALUD PÚBLICA**

**salud BIOLÓGICA**

**salud PSICOLÓGICA**

**salud SOCIAL**

**salud ESPIRITUAL**

**FELICIDAD**

**“epidemia depresión” (OMS)**

**Como mínimo,  
no dañar**

**físicamente  
emocionalmente  
socialmente  
espiritualmente**

**“Me conformaría con que rumiase mi situación durante acaso cinco minutos, con que me concediera todo su ser una sola vez, con que estuviera unido a mí durante un momento, con que examinase mi alma, además de mi carne”**

Anatole Broyard  
“*Ebrio de enfermedad*”

**“Regular las emociones es el próximo paso de la evolución humana”**

**Institute of HeartMath (“Matemáticas del Corazón”)**

# FELICIDAD

**Punset:** *“Ausencia de miedo”*

**Marina:** *“Mi bienestar y su bienestar”*

**Moix:** *“Es una decisión”*

# PODER

**Ciudadanos, pacientes, hijos**  
**¿súbditos o emancipados?**  
**(Gracia)**

# FELICIDAD

***“Consiste en el proceso de tomar con alegría lo que la vida nos da y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita”***

**(San Agustín, citado por Garriga)**

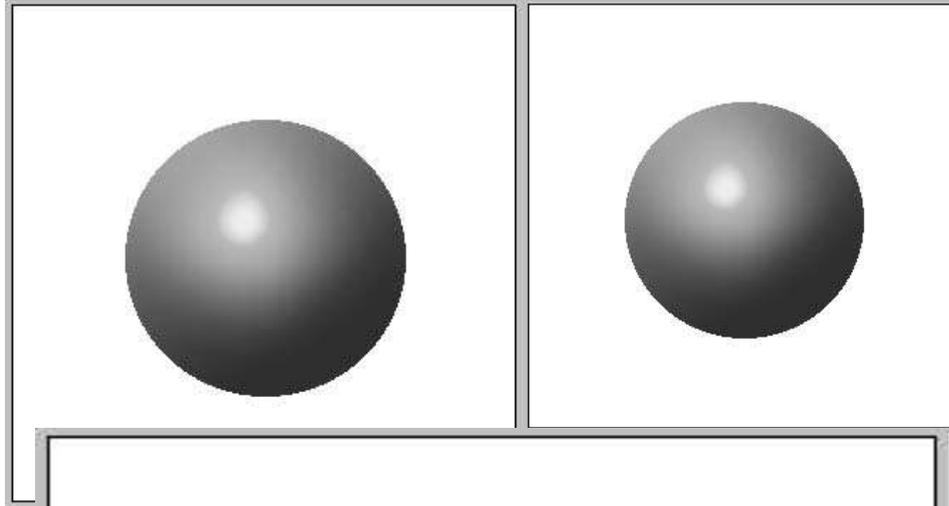
# FELICIDAD

***“Es el sabroso fruto del  
esfuerzo”***  
**(Torralba)**

***“Deriva del trabajo bien hecho”***  
**(Bauman)**

# TIEMPOS VERBALES

**Pasado**  
(depresión)

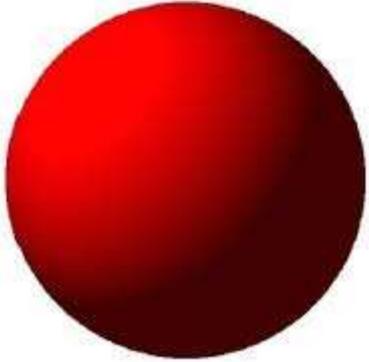


**Futuro**  
(ansiedad)

**Presente**  
(e)

# TIEMPOS VERBALES

**pasado**



**futuro**



**∴ PRESENTE !!**

# PROVERBIOS BÍBLICOS

**“El corazón del justo piensa para responder” (15:28)**

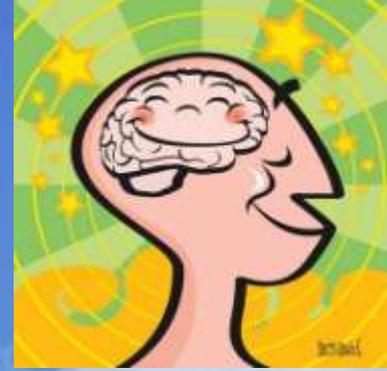
**“El corazón alegre hermosea el rostro” (15:13)**

**“El corazón alegre constituye buen remedio.  
El espíritu triste seca los huesos” (17:22)**

## HUMILDAD

Cuidado con el EGO

# **GOLEMAN**



## **SECUESTRO EMOCIONAL**

## **RECABLEADO MENTAL**

## **ABOGADO DEL ÁNGEL**

## **RETO**

# LAS EMOCIONES SE CONTAGIAN



## EL CAMBIO NO PUEDE SER TRISTE

## ESTO NO ES MAGIA, ES GIMNASIA



# ENTRENAR

# **PALABRAS MARAVILLOSAS**

**P**OR FAVOR

**G**RACIAS

**P**ERDÓN

**Activando mi PGP cada mañana**

"La confianza en uno mismo es el primer peldaño para **ascender** por la escalera del éxito."

Experiencia, Calidad y Foco  
www.quality-ang.com



# CLAVES

# CONFÍA

# HECHOS



# PASIÓN

# razonada



**“Y ENTONCES DESCUBRÍ... LA PASIÓN”**  
(Pep Guardiola, entrenador de fútbol)

**“UN GRAN EQUIPO NO ES NADA SI NO HAY PASIÓN”**  
(Claude Onesta, seleccionador francés de balonmano)

**“PREFIERO CONTRATAR A UN HOMBRE CON  
ENTUSIASMO QUE A UNO QUE LO SABE TODO”**  
(John D. Rockefeller empresario)

**“Los IDEALES son los horizontes de referencia que una persona se fija y que...**

**... la estimulan a luchar y esforzarse por convertir su vida en algo MEMORABLE que valga la pena”**

**(F. Torralba)**

**“¿Quién escribe tu relato,  
tu historia?”**

**“¿Quién diseña  
tu estrategia?”**

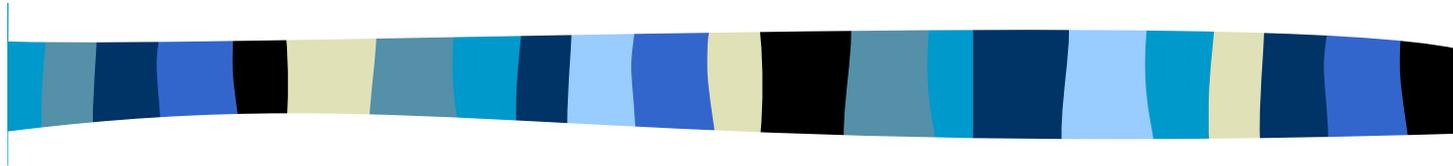
# Recuperemos el DON, la VOCACIÓN

(el *“trabajo gustoso”* del que hablaba Juan Ramón Jiménez)

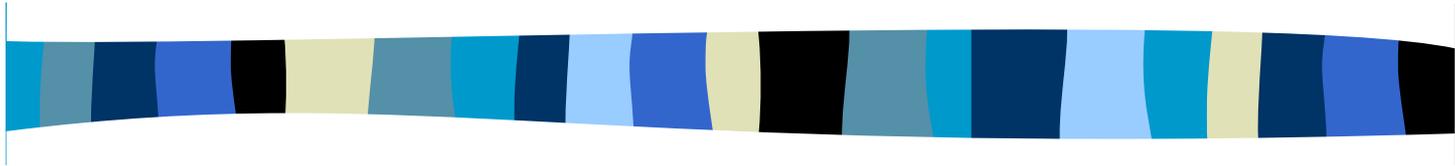
(el *“Elemento”* de Ken Robinson)

“Todos nacemos  
artistas”

(Picasso)



Una vez más,  
prefiero la SUMA



ARTE

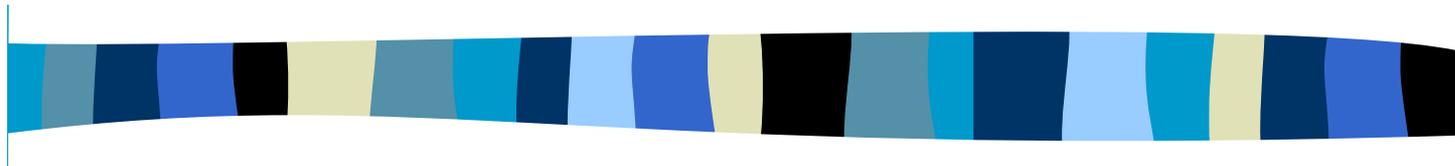
(por lo estético y lo único)

+

ARTESANÍA

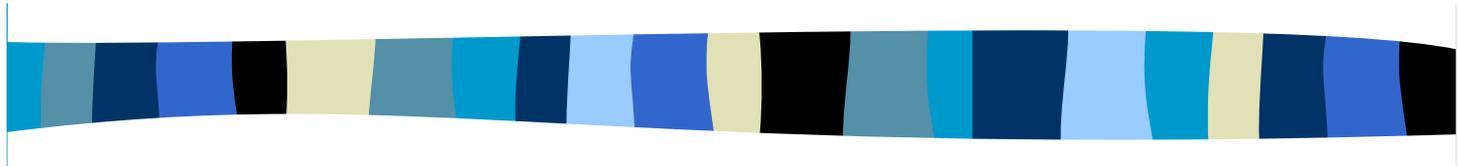
(por lo útil y lo estandarizado)

“Se trata no solo de clarificar, sino de simplificar. Me pregunto si no hay dos clases de artistas: los simplificadores y los *complicadores*”.



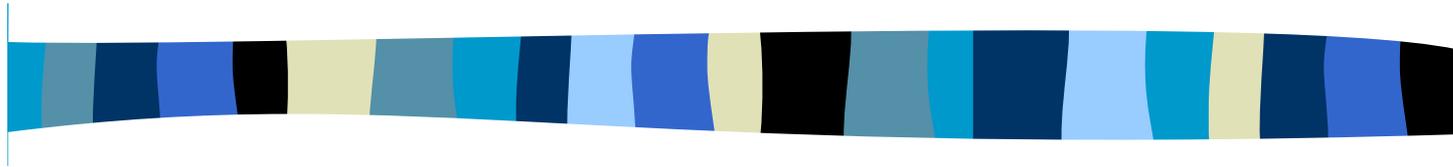
(Truffaut conversando con Hitchcock)

"Un guerrero actúa,  
un tonto sobreactúa"



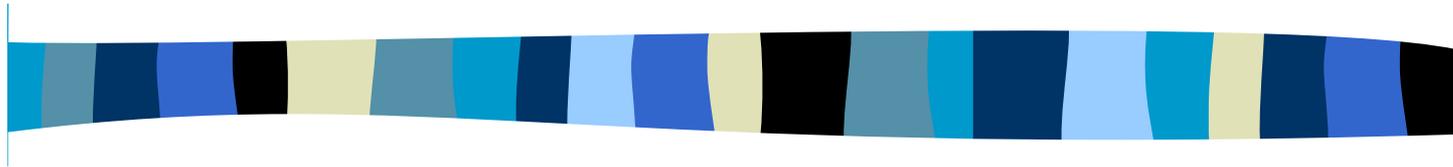
Sócrates (Nick Nolte) en "*El guerrero pacífico*"

“Detrás de toda verborrea hay un  
cobarde”



(Luis García Montero)

"La perfección no se consigue cuando ya no queda nada por añadir,  
**sino cuando no queda nada por quitar**".

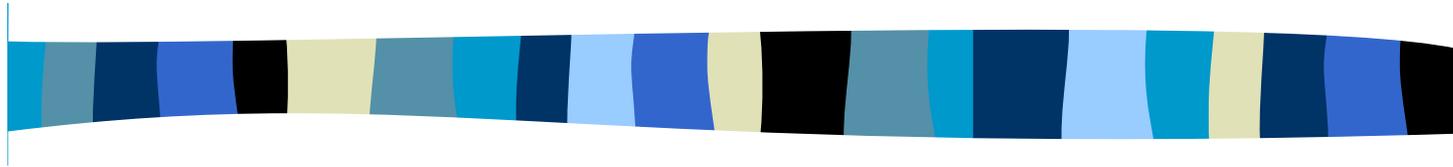


(Antoine de Saint-Exupéry)

**“la estatua ya está dentro, solo hay que quitar lo que sobra”**

■ Miguel Ángel

“Es una enseñanza de la madurez:  
**lo sublime siempre es sencillo”**”



(Elvira Lindo)

Dijo Carlos Boyero:

*"La técnica sin alma sirve de poco"*

Escribió Juan Garriga:

*"VIVIR EN EL ALMA"*

Y ahora presentamos:

*"La tecnología con h-alma"*

# H-alma

HONESTIDAD

HUMILDAD

HECHOS

HUMOR

HABILIDAD

HEROÍSMO

6 "Haches"

6 VERBOS

1. REFLEXIONAR / PENSAR
2. FACILITAR
3. CONTAGIAR
4. SONREÍR / REÍR
5. ENTRENAR
6. ATREVERSE / OSAR

# Self Counseling

## EL QUÉ:

### **1. Habilidades emocionales**

*(Diálogo interno: Tabla Gimnasia Emocional - TGE)*

### **2. Habilidades de comunicación**

*(Diálogo externo: 6 verbos 6: preguntar, escuchar, empatizar, sintetizar, reforzar, retroalimentar)*

### **3. Habilidades para motivar cambios**

*(Diagnóstico PRECEDE + Decálogo + eDIPO)*

## **EL CÓMO:**

**1. Picasso lo sabía**

**2. Goleman también**

**3. No es magia, ES GIMNASIA**

## **EL CON QUIÉN:**

- 1. Interlocutor “externo”**
- 2. Interlocutor “interno”**
- 3. Interlocutor “doméstico”**

**SELF COUNSELING (yo decido. La tecnología con alma)**

# **EL PARA QUÉ (el alma):**

**¿Cuál es honestamente mi objetivo?**

**1. MI BIENESTAR**

**2. Y**

**3. SU BIENESTAR**





*"El pesimismo conduce a la debilidad,  
el optimismo al poder"*

(William James, 1842-1910)



*"HEMOS SIDO CREADOS  
PARA LA FELICIDAD"*

Roberto Badenas



*"LA FELICIDAD  
ES...*

*una DECISIÓN"*

*Jenny Moix*

Ante a lo que hay  
y  
ante lo que siento...

¿Qué **DECIDO** pensar,  
sentir y hacer?



**¿Qué  
EMOCIONES  
Y  
CONDUCTAS  
decido  
contagiar?**

**Para dar gracias a la  
vida...**

**Para mejorar, un poco, el  
mundo...**

**Para que pacientes y  
profesionales “lo” gocemos en vez de  
sufrirlo...**

José Luis Bimbela

# yo decido



La tecnología con alma

*Serendipia*

DESCLÉE DE BROUWER



Centro de  
Humanización  
de la Salud



**“El mejor regalo que  
podemos hacer a otra persona  
es  
nuestra atención  
íntegra”**

**(Richard Moss)**

# iii Gracias !!!



**POLÍTICA DE GESTIÓN AMBIENTAL DE LA ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA**

La Escuela Andaluza de Salud Pública, comprometida con la sostenibilidad de su gestión y su actividad académica, establece en esta Política Ambiental como el marco de actuación el modelo de desarrollo que promueve las y los profesionales comprometidos con el avance de la salud pública en los territorios de intervención.

La Comisión de la EASP define la Política Ambiental en base a los siguientes principios:

- Garantizar el bienestar y la salud de las y los profesionales de la EASP, promoviendo un entorno de trabajo seguro, saludable y sostenible, así como la mejora continua de las condiciones de trabajo.
- Contribuir a la salud ambiental de las y los profesionales, del resto de la EASP y de la sociedad.
- Promover la investigación ambiental aplicada a la salud pública y de la gestión de los recursos, así como la promoción de la salud pública.
- Promover y fomentar las prácticas ambientales sostenibles, así como la aplicación de la EASP.
- Garantizar el acceso a la información sobre el estado de la sostenibilidad de la EASP, así como la promoción de la sostenibilidad y el bienestar de la EASP.
- Promover la participación de las y los profesionales de la EASP en la gestión ambiental de la EASP, así como la promoción de la sostenibilidad y el bienestar de la EASP.
- Promover la participación de las y los profesionales de la EASP en la gestión ambiental de la EASP, así como la promoción de la sostenibilidad y el bienestar de la EASP.

11 de noviembre de 2019  
La Dirección de la EASP

## El Blog de Bimbela