

**ENCUENTRO**



**MyRAS**

**FUENLABRADA**

# ATRÉVETE A CAMBIAR

Alfonso Garcia Viejo  
Médico de familia. La Calzada



# ADMINISTRATIVOS AL PODER...TODOS A UNA

Alfonso Garcia Viejo

Médico de familia. La Calzada. GIJÓN.ASTURIAS. ESPAÑA

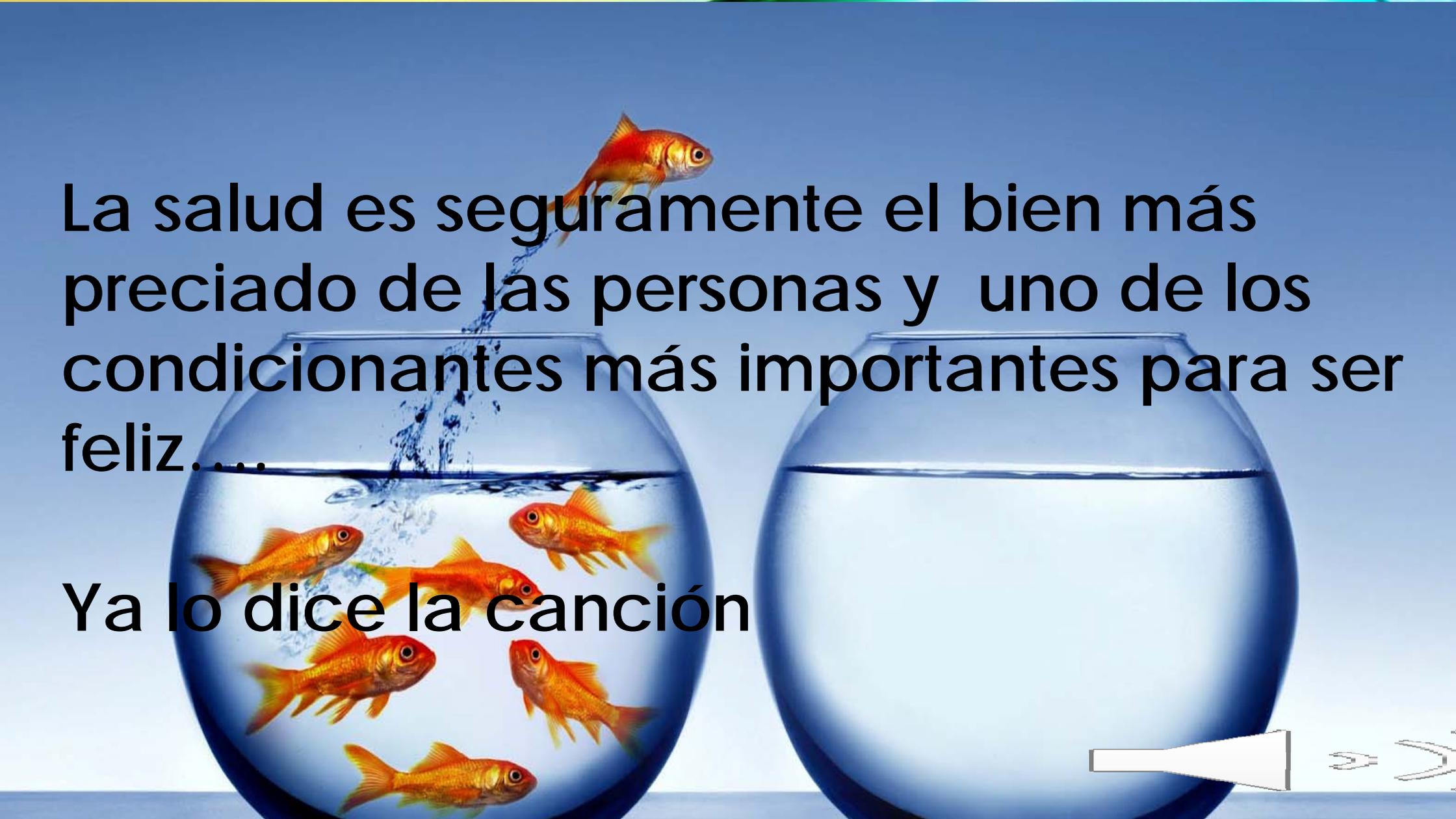


**MOVILIZAR EMOCIONES**  
**ENTRETENER**  
**PROVOCAR**  
**DESPERTAR**  
**REMOVER**

Alfonso Garcia Viejo

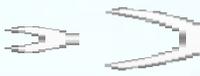
Médico de familia. La Calzada. GIJÓN.ASTURIAS.



The image features two round glass fishbowls on a light blue surface against a blue gradient background. The left fishbowl is filled with water and contains several goldfish. One goldfish is captured mid-jump, leaving a splash of water as it moves from the left bowl to the right bowl. The right fishbowl is empty. The text is overlaid on the scene.

La salud es seguramente el bien más  
preciado de las personas y uno de los  
condicionantes más importantes para ser  
feliz....

Ya lo dice la canción



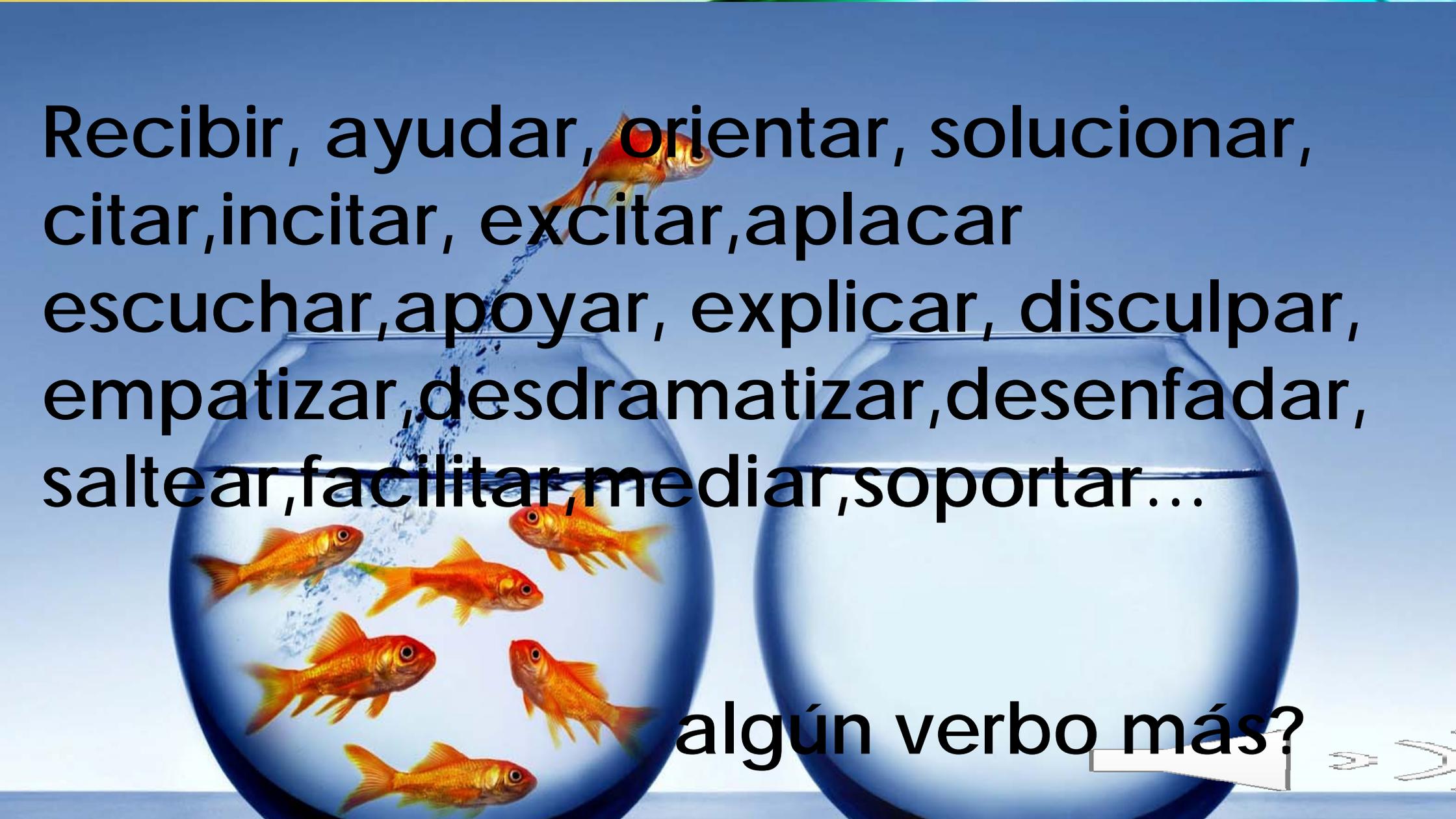
**Y vosotros estáis en PRIMERA LÍNEA, en muchos casos sois LA PUERTA DE ENTRADA.....**

**y una puerta con LUZ...**



Y vosotros sois personas importantes  
porque lo que hacéis es importante ---



The image features two identical glass fish bowls on a light blue background. The bowl on the left is filled with water and contains several goldfish. One goldfish is captured mid-jump, its body arched and water splashing, as it moves from the left bowl towards the right bowl. The bowl on the right is empty. The text is overlaid on the scene in a large, black, sans-serif font.

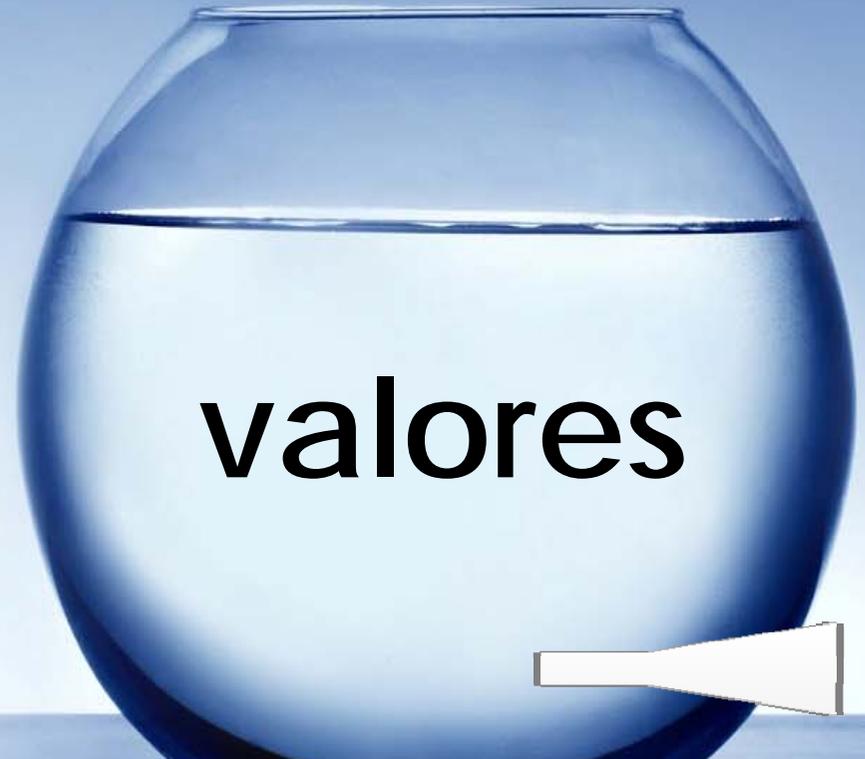
Recibir, ayudar, orientar, solucionar,  
citar, incitar, excitar, aplacar  
escuchar, apoyar, explicar, disculpar,  
empatizar, desdramatizar, desenfadar,  
saltear, facilitar, mediar, soportar...

algún verbo más?

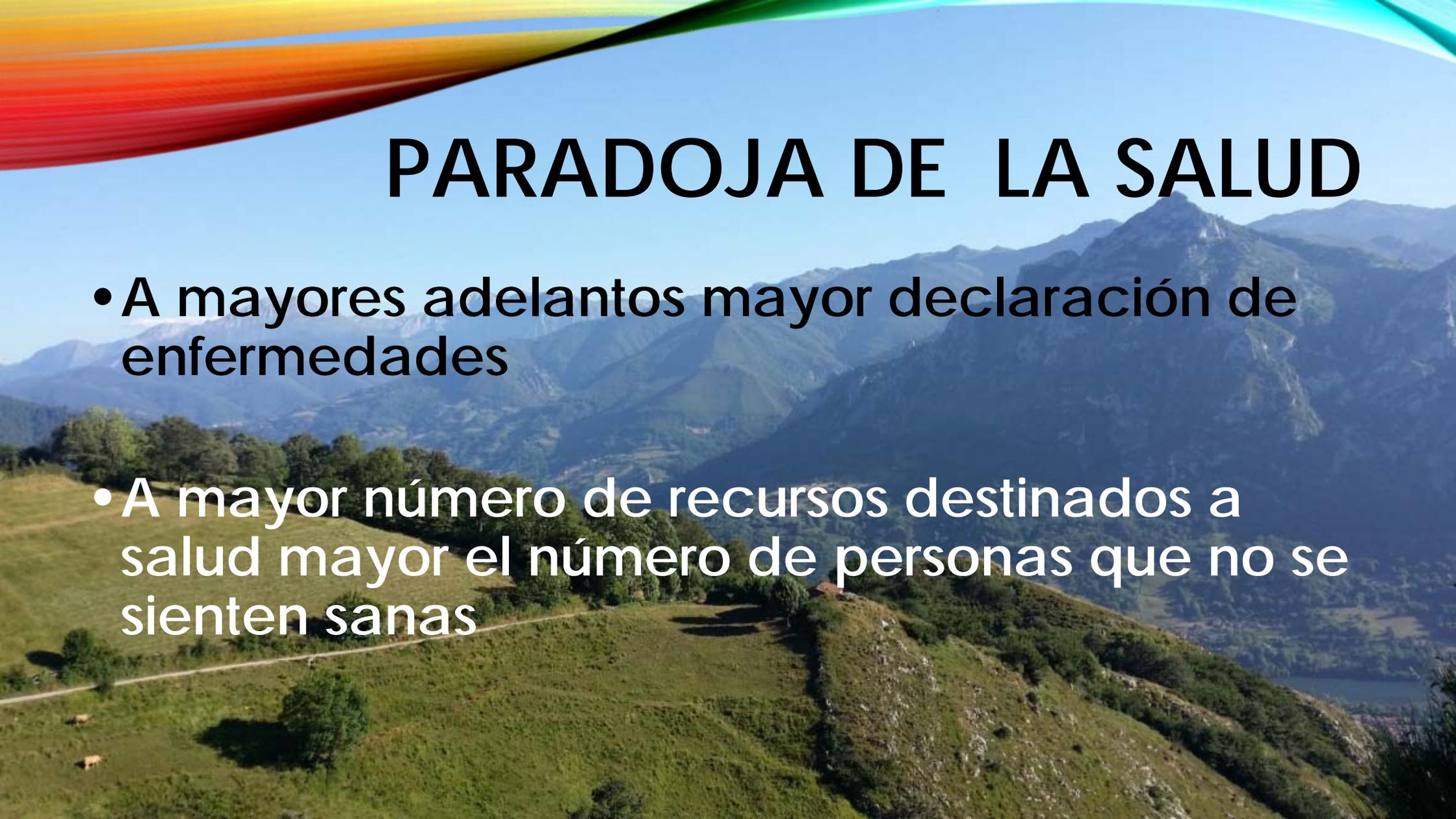
**CALIDAD**

**CALIDEZ**

**ORGULLO DE PERTENENCIA**



**valores**



# PARADOJA DE LA SALUD

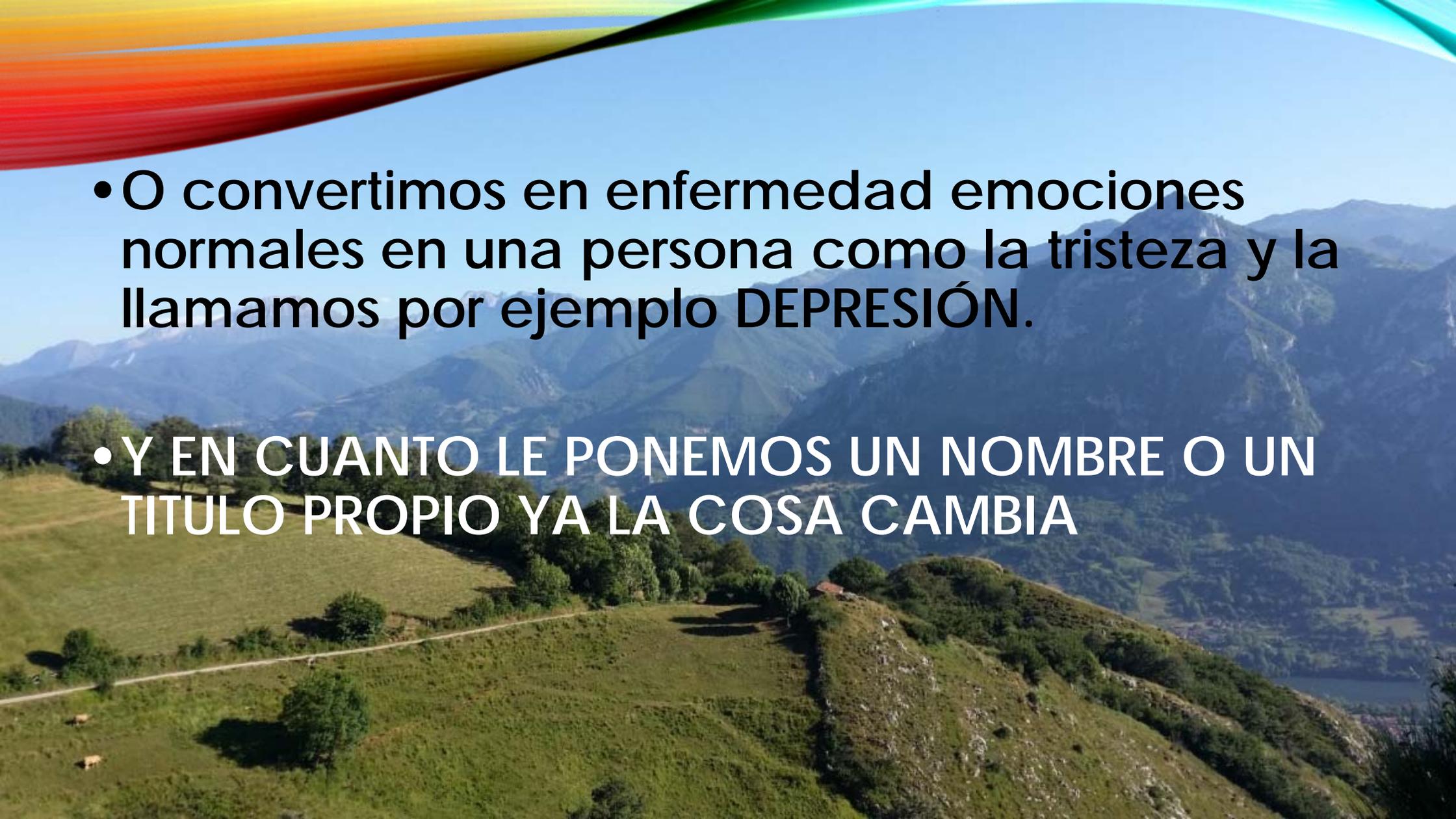
- A mayores adelantos mayor declaración de enfermedades
- A mayor número de recursos destinados a salud mayor el número de personas que no se sienten sanas



**ES COMO SI NO HUBIERA PERSONAS  
SANAS SINO PACIENTES POCO  
ESTUDIADOS, PORQUE TODOS TENEMOS  
ALGUNA ENFERMEDAD**

# CONVERTIMOS PROBLEMAS COTIDINOS EN ENFERMEDADES MENTALES

- y así podemos convertir en enfermedad realidades como el cansancio, la fealdad, la timidez, la resaca, la calvicie
- O convertimos en enfermedad etapas de la vida como la menopausia, la vejez, la adolescencia



- O convertimos en enfermedad emociones normales en una persona como la tristeza y la llamamos por ejemplo **DEPRESIÓN**.

- **Y EN CUANTO LE PONEMOS UN NOMBRE O UN TITULO PROPIO YA LA COSA CAMBIA**

# LA TIRANIA DE LA OPULENCIA

- **Tenemos tanto entre qué elegir para cada pequeña o gran decisión que tomamos , que estamos condenados a la perpetua **INSATISFACCIÓN.****
- **Viviríamos mejor si disminuyéramos las expectativas sobre el resultado de nuestras decisiones.**



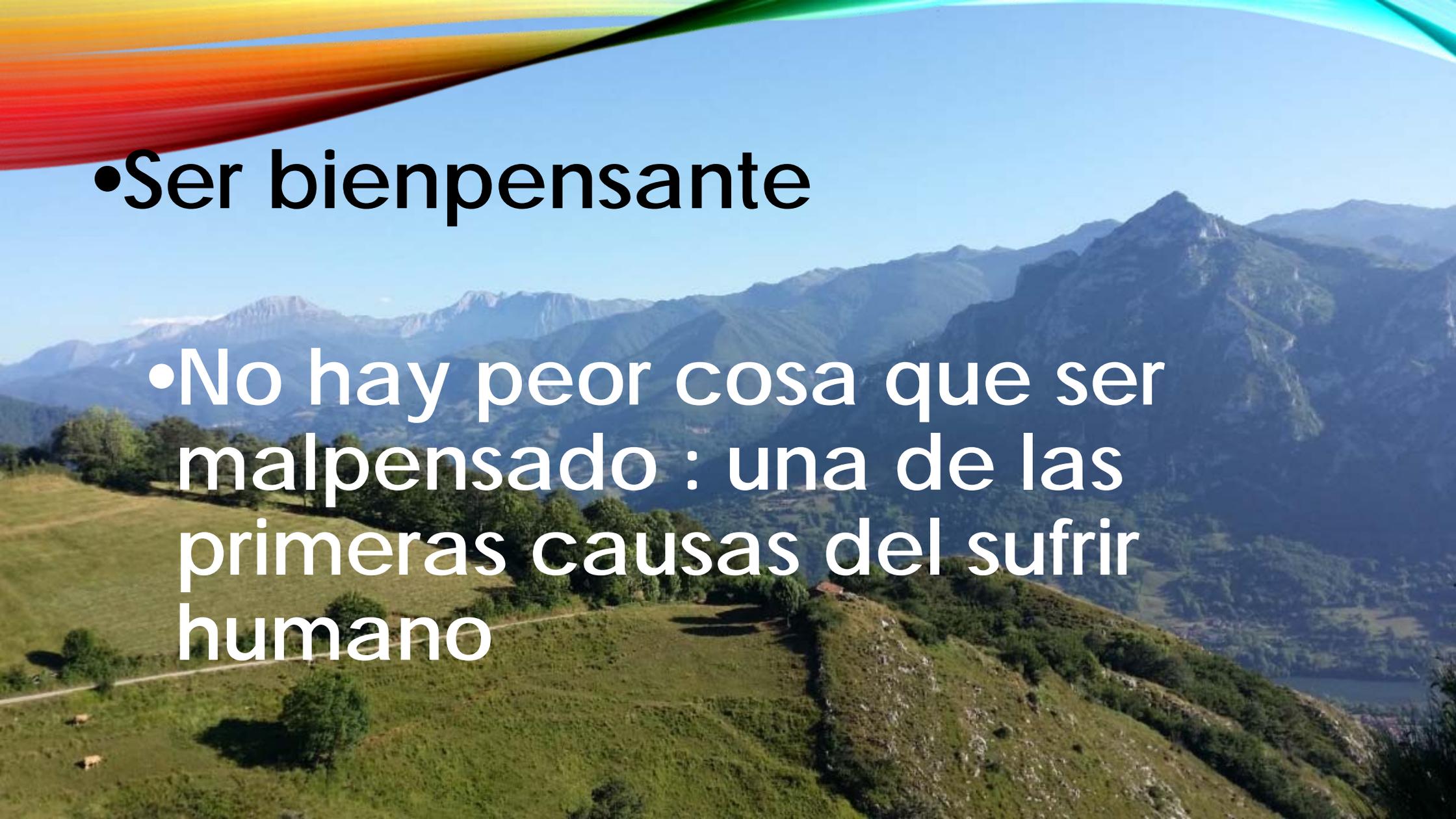
# ALGUNAS CLAVES.....

- **Conexiones afectivas**
- **Sentirse apreciado, reconocido, querido**



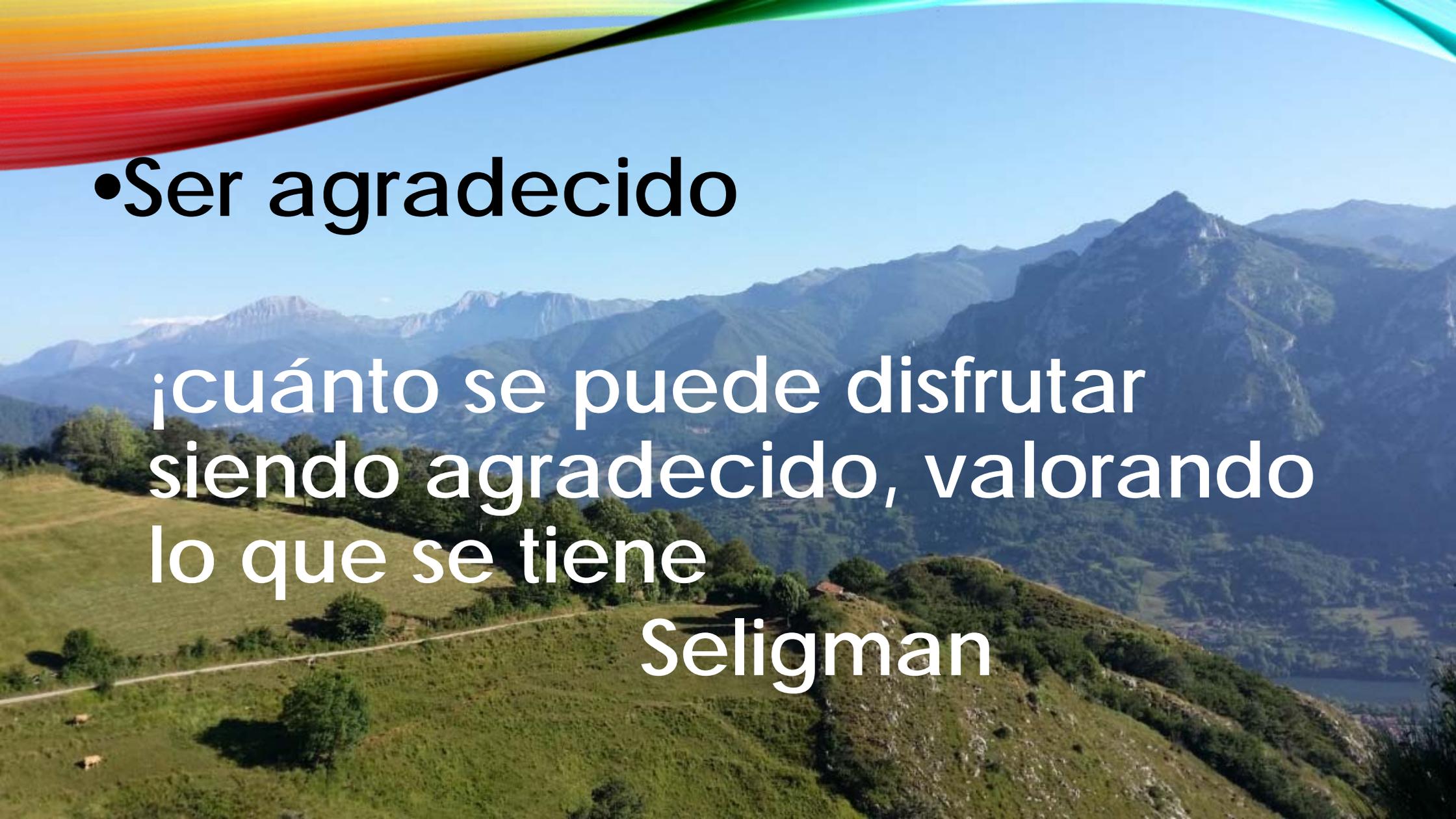
- Ayudar

- Una de las actividades humanas más reconfortantes



- **Ser bienpensante**

- **No hay peor cosa que ser malpensado : una de las primeras causas del sufrir humano**



- Ser agradecido

¡cuánto se puede disfrutar  
siendo agradecido, valorando  
lo que se tiene

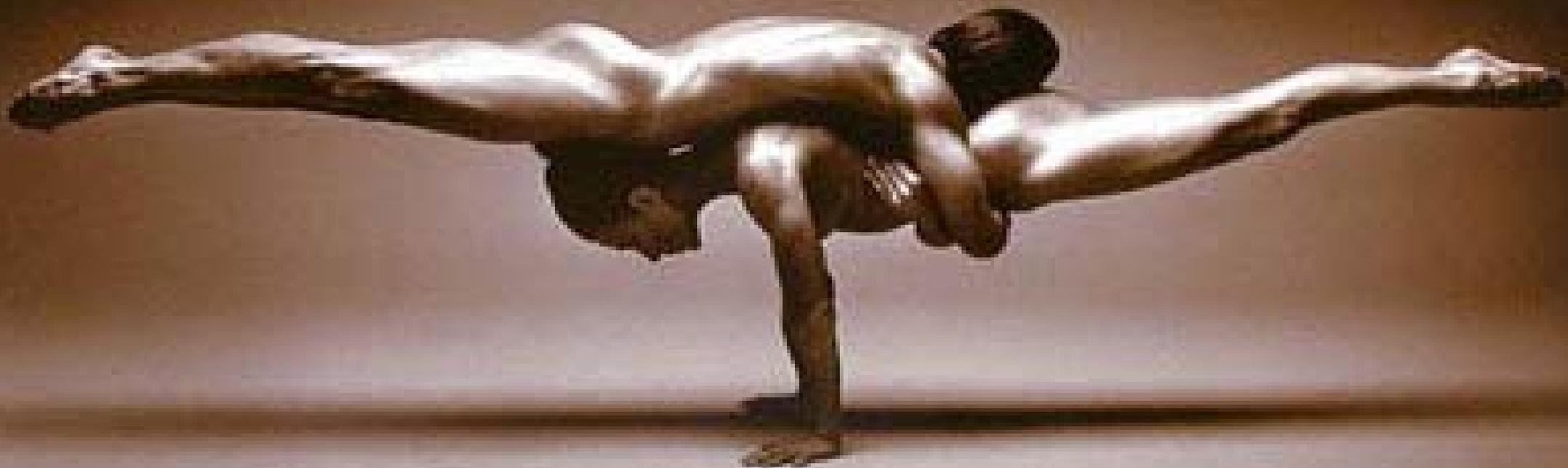
Seligman

- 
- **El aislamiento es un síntoma de enfermedad mental**
    - El hombre es un ser social
    - El hombre es un ser gregario

El origen del ser humano no es lo que le sucede , es cómo intrepeta o enjuicia lo que le sucede. Hay tantas realidades como observadores. Cómprate unas gafas filtradoras. Si tú estás bien , todo está bien.



Libérate de la necesidad de tener razón. Acepta al "otro".



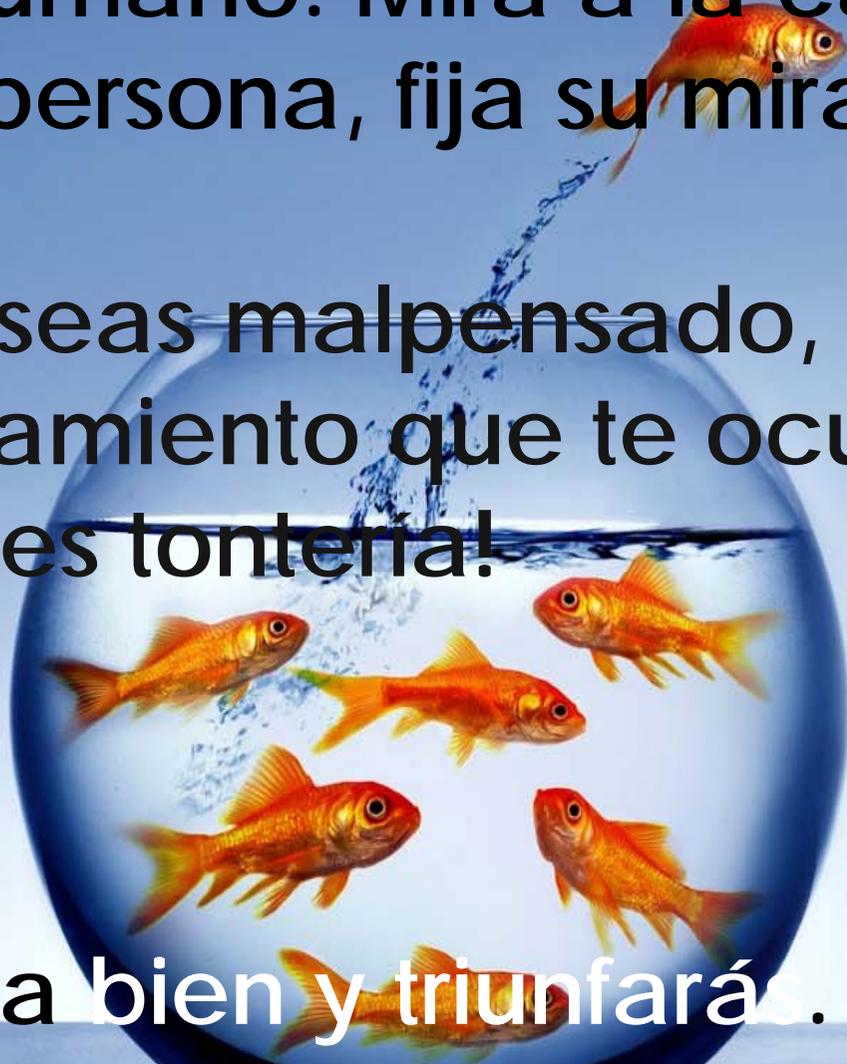
Lo que nos separa a las personas muchas veces más que el qué decimos es cómo lo decimos, el TONO. Mejora tu tono y darás mucha más luz : bajito, cercano y sugerente.



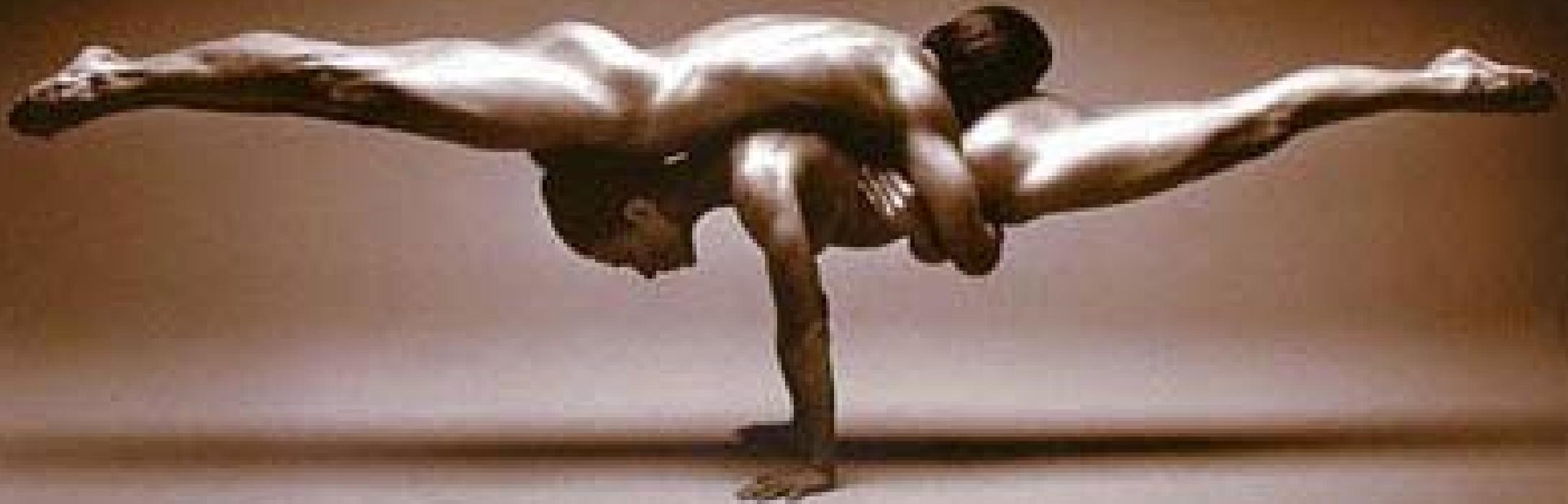
Mirar a la cara es un potente estimulante para el ser humano. Mira a la cara cuando hables con otra persona, fija su mirada, préstale atención.

Y no seas malpensado, dependerías del pensamiento que te ocupa la mente. ¡sufrir por sufrir es tontería!

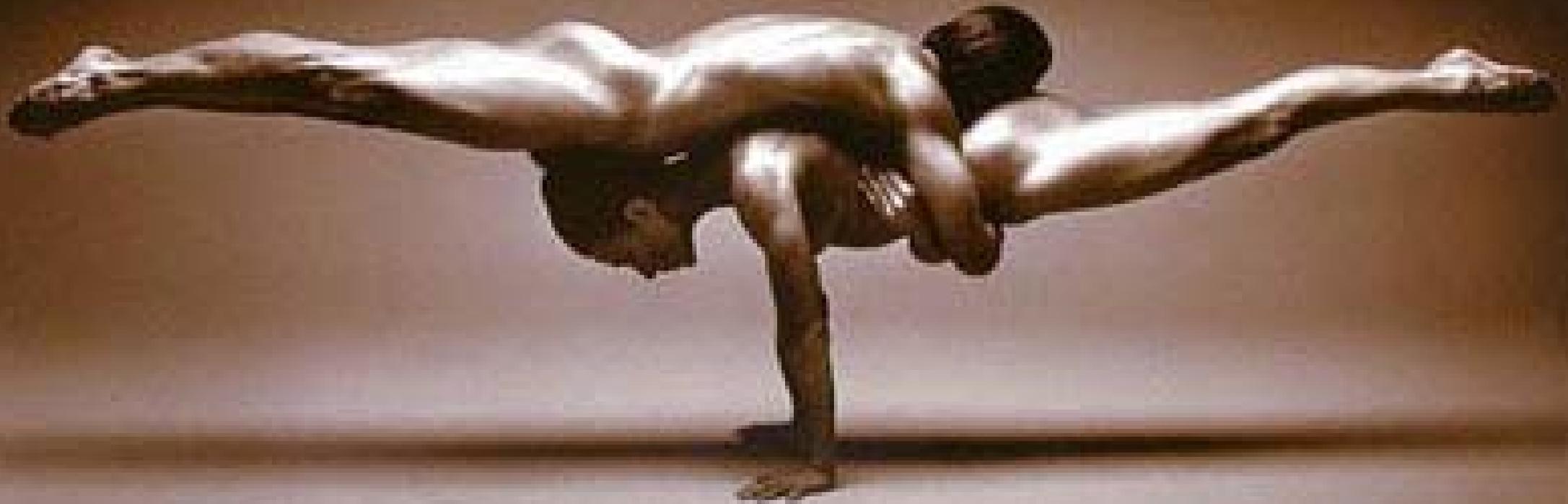
Piensa bien y triunfarás. Piensa mal y sufrirás.



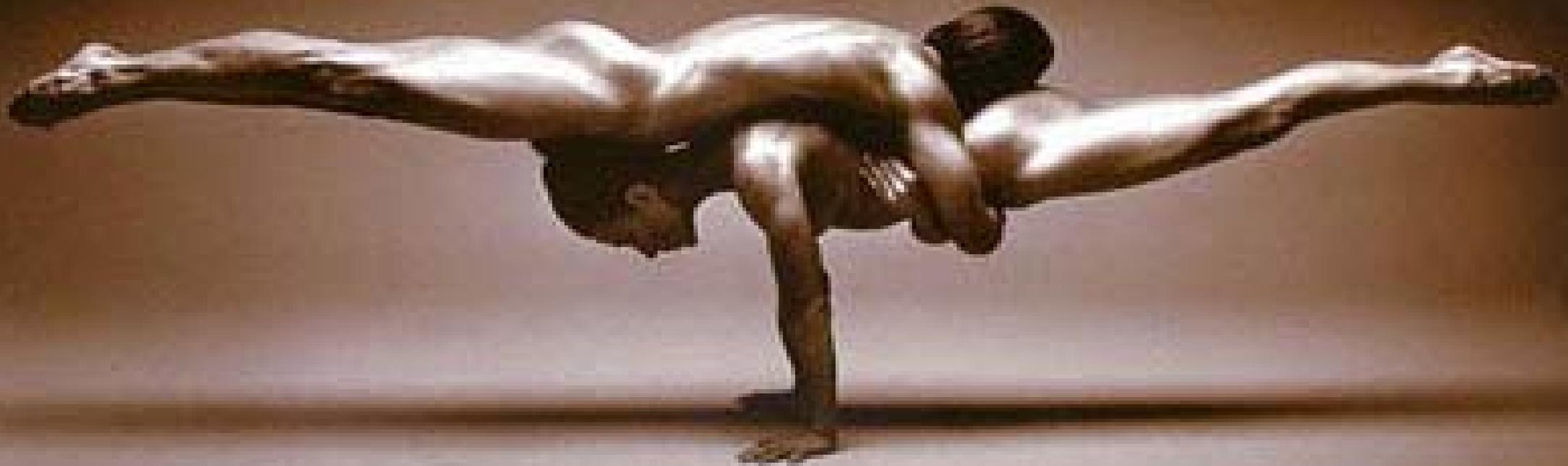
La gratitud es una de las claves de la felicidad .  
Que la tiranía de la opulencia no pueda contigo.

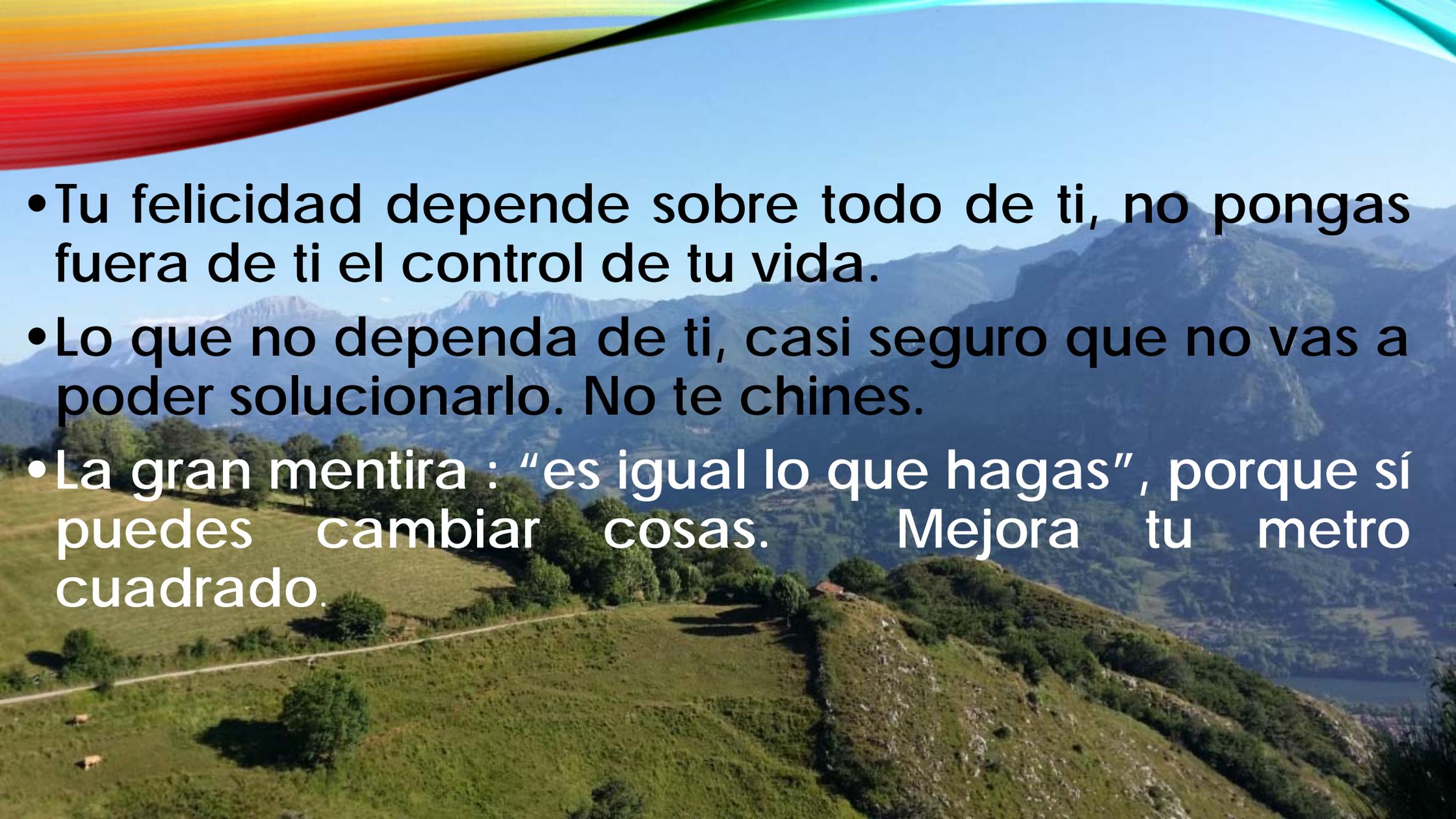


Ilumina tu cara con la sonrisa. Sonríe siempre que puedas. Tu sonrisa es un regalo y a ti te hace sentir bien..



El paraíso no es un lugar es una decisión.



- 
- Tu felicidad depende sobre todo de ti, no pongas fuera de ti el control de tu vida.
  - Lo que no dependa de ti, casi seguro que no vas a poder solucionarlo. No te chines.
  - La gran mentira : "es igual lo que hagas", porque sí puedes cambiar cosas. Mejora tu metro cuadrado.

Deja pasar los cuentaproblemas y los multiquejas.

Si alguien busca un cubo de basura ,que no sea tu mente. La queja es el lenguaje de los cobardes.



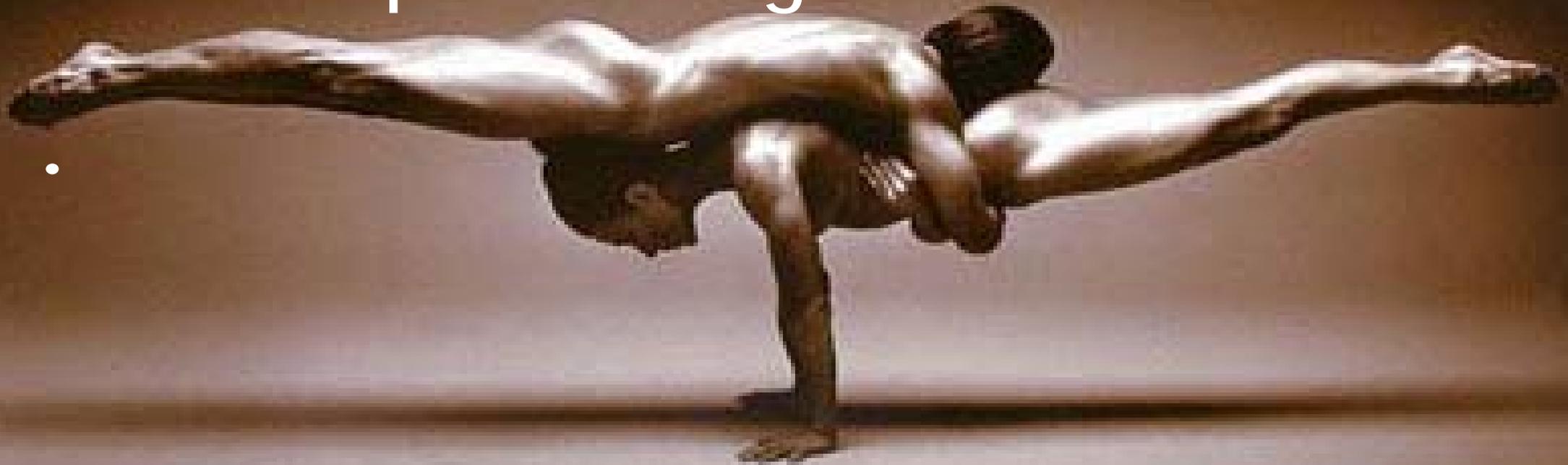
A wide-angle photograph of a mountainous landscape. In the foreground, a lush green valley is filled with grass, and several brown cows are scattered across it, some standing and some lying down. The middle ground shows rolling green hills leading up to a range of dark, rocky mountains. Patches of snow are visible on the mountain peaks and in the crevices. The sky is bright and overcast. The text "Un pequeño empujón vale mucho. Da pequeños empujones" is overlaid in white, sans-serif font across the middle of the image.

Un pequeño empujón vale mucho. Da pequeños empujones

Libérate de la necesidad de tener  
razón. Acepta al otro



Haz caso a tu corazón, no busques aprobación. Recuerda a la gacela : el miedo es nuestro peor enemigo.



**Y RECUERDA...**

**Las cosas realmente valiosas las obtenemos totalmente gratis :**

**•El amor, el aprecio y el cariño de tus seres queridos**

**•La nieve, el sol, el aire, el mar, la montaña, el viento**

**•La mirada de un hijo, el abrazo de un hermano, la entrega de una madre**



• Muchas gracias

Alfonso Garcia Viejo

**Y RECUERDA...**

**Las cosas realmente valiosas las obtenemos totalmente gratis :**

**•El amor, el aprecio y el cariño de tus seres queridos**

**•La nieve, el sol, el aire, el mar, la montaña, el viento**

**•La mirada de un hijo, el abrazo de un hermano, la entrega de una madre**



• Muchas gracias

Alfonso Garcia Viejo