



# TALLER E-MOTION

**Pedro Sáenz-López Buñuel**



**Universidad de Huelva**

[congreso.comunicacionysalud.es](http://congreso.comunicacionysalud.es)

[@congresosCyS](https://twitter.com/congresosCyS) [#eclinica2017](https://twitter.com/eclinica2017)

[congresos@semfyc.es](mailto:congresos@semfyc.es)



*¿Piensas por ti mismo?*



*¿o haces las cosas porque son así?*

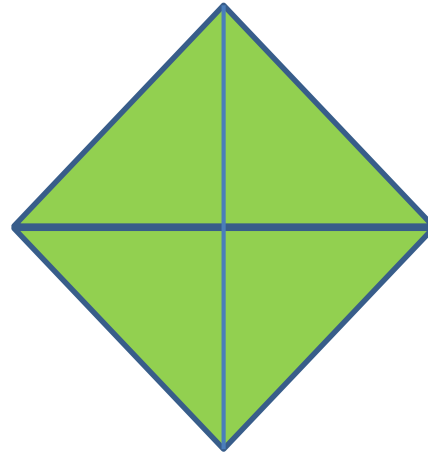
# ¿Por qué tenemos cerebro?



[http://www.ted.com/talks/daniel\\_wolpert\\_the\\_real\\_reason\\_for\\_brains](http://www.ted.com/talks/daniel_wolpert_the_real_reason_for_brains)

"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

# CLAVES DE LA SALUD



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

# CLAVES DE LA SALUD



# Estimula tu cerebro para vivir más y mejor

Redes para la Ciencia



Álvaro Pascual Leone





XXVIII  
CONGRESO  
Comunicación  
y Salud

# CUIDA TU CEREBRO ...Y MEJORA TU VIDA

Álvaro Bilbao



Realiza  
el test  
de salud  
cerebral

Las claves para proteger tu ánimo y tener  
una mente en forma a cualquier edad

"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

RESERVA  
COGNITIVA

NUTRICIÓN

ACTIVIDAD  
FÍSICA

## ¿Cómo cuidar nuestro cerebro?

ALEJAR  
ESTRÉS

EMOCIONES  
POSITIVAS

RELACIONES  
SOCIALES



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"



# Movimiento e inteligencia

**BDNF: Role in Synaptic Plasticity,  
Learning, and Memory**

Abby Suelflow  
9 April 2010



<http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-20-deporte-para-cerebro-mas-sano-14-11-10/930711/>

“comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión”

# Movimiento e inteligencia

## SPARK

THE REVOLUTIONARY NEW SCIENCE OF EXERCISE AND THE BRAIN



Supercharge Your Mental Circuits to Beat Stress, Sharpen Your Thinking, Lift Your Mood, Boost Your Memory, and Much More

**JOHN J. RATEY, MD**

DOCTOR OF MEDICINE IN GERIATRICS

WITH **ERIC HAGERMAN**

"I call exercise 'Miracle-Gro for the brain'. Exercise keeps brain cells healthy in a way that playing chess and other highly cognitive activities do not."

- **John Ratey**

Associate Professor of Psychiatry  
Harvard Medical School  
(1948-Present)



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"



Ejercicios continuos contribuyen a la liberación del cerebro de endorfinas.

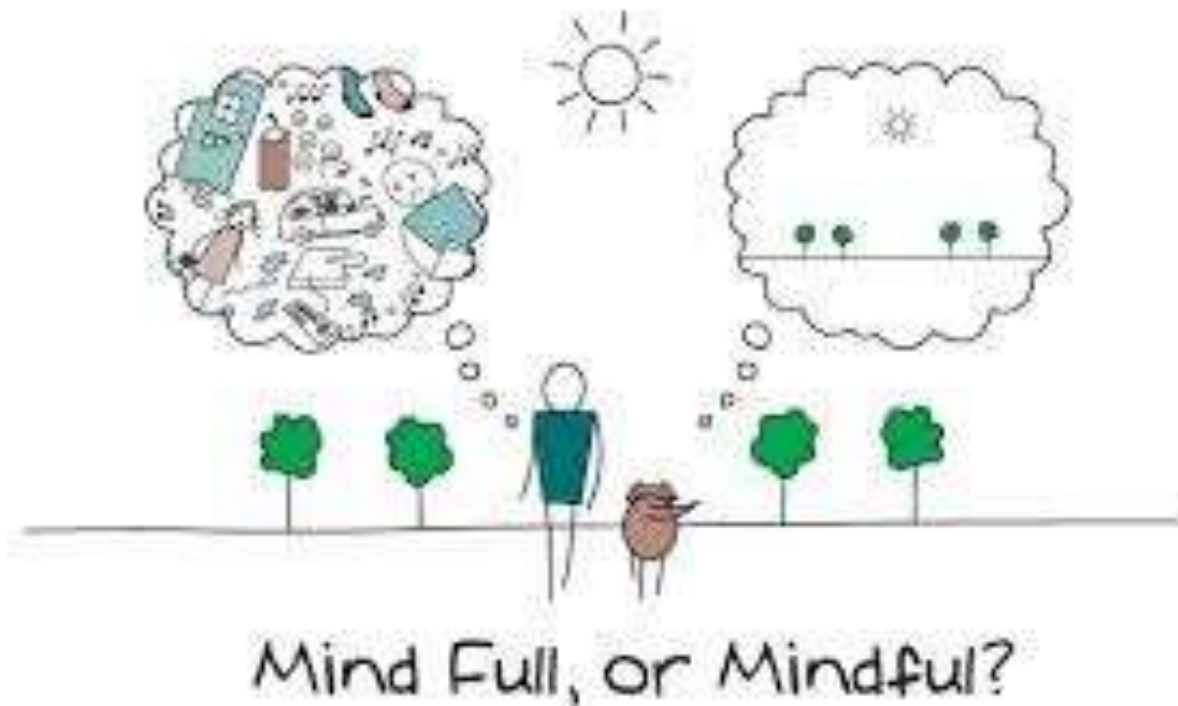
Las endorfinas reducen la intensidad del dolor percibido por el cerebro.

# COMPETENCIAS EMOCIONALES



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

# COMPETENCIAS EMOCIONALES



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

# BOTIQUÍN EMOCIONAL



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"



Rodrigo Rubio Fernández

[desmotivaciones.es](http://desmotivaciones.es)

La misma mierda todos los días

Firmado: Una mosca

"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

# GATILLOS EMOCIONALES



**QUÉ HEREDAMOS Y  
QUÉ QUEREMOS**



# ¿Qué nivel de control tenemos sobre nuestras vidas?



"comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión"

# RELACIONES SALUDABLES



“comunicando  
compasión,  
atendiendo  
con pasión”

## CONCLUSIONES

**Cuida tus pensamientos, se convierten en palabras**  
**Cuida tus palabras, se convierten en acciones**  
**Cuida tus acciones, se convierten en hábitos**  
**Cuida tus hábitos, se convierten en carácter**  
**Cuida tu carácter, se convierte en tu destino**  
**(Ghandi)**