



Isabel Montero Ángel

Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt

CUIDADO PSICOLÓGICO PARA LA VIDA

El malestar psicológico o la enfermedad en muchos casos es la señal para empezar a tomarse en serio a uno mismo.

El Cuidado Psicológico para la Vida supone prestar atención a nuestra salud emocional, cognitiva, conductual y espiritual desde la conciencia de nuestra propia fragilidad como seres humanos. Fomentar el aprecio por uno mismo junto con un deseo de autocuidado.

Todavía no somos lo suficientemente conscientes de lo que puede influir en nuestra salud una relación tóxica, un trabajo insatisfactorio, un matrimonio infeliz... nos cuesta ver lo que **influye en nuestro cuerpo** desatender nuestras necesidades más profundas.

Miremos hacia adentro, escuchemos toda la información que viene de nuestro interior, ahí está, en forma de intuiciones, emociones y sensaciones corporales que nos hablan de cómo nos sentimos, de nuestra incomodidad o satisfacción. Y escuchemos también nuestros diálogos internos con atención...despegándonos de ellos y observándolos descubriremos asuntos no resueltos que necesitan ser atendidos.

Realicemos con todo este material interno una **buena escucha** que amplíe nuestra consciencia, la consciencia de lo que somos, de nuestro cuerpo y sus señales, de nuestro estado de salud o malestar.

Miremos el todo que somos, la unidad que somos y atendamos a las **causas psíquicas**, a las razones del alma, a nuestro vivir, nuestras relaciones, a la vida que hay detrás de la enfermedad. No dejemos, como dice Adriana Schnake, Nana, en su libro *La voz del síntoma*, que se nos reduzca a un mero conglomerado biológico.

www.isabelmonteroangel.com

isabelmonteroangel@gmail.com

Facebook: Psicología Gestalt

617294188



Isabel Montero Ángel

Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt

Justificamos nuestra pasividad vital de forma muy lúcida sin percatarnos del daño emocional y físico que nos hacemos.

Escuchemos los **mensajes de nuestro organismo**. Igual que nuestros sueños nos conectan con nuestro inconsciente, nuestros órganos nos mandan mensajes a través de los síntomas. Al iniciar esta comunicación con lo interno es cuando podemos darnos cuenta de...

Si nos estamos alejando o no de los **ritmos naturales** (al dormir, trabajar, comer...)

Si en nuestra mente domina la **rumiación de pensamientos** de manera excesiva.

Si estamos sabiendo **regular nuestro mundo afectivo**, expresando lo que necesitamos o sosteniendo el malestar emocional sin caer en grandes desequilibrios.

Si nos sentimos en armonía o no con nuestro **sistema familiar** y si hay algún movimiento que podamos hacer y nos ayude en este sentido.

De cómo nos estamos vinculando con las **personas significativas en nuestra vida**....si mantenemos relaciones que nos nutren o que nos desgastan.

De qué **ambientes y entornos** nos rodeamos en nuestro día a día. Si son saludables o viciados.

Si nos estamos **comprometiendo con lo que nos rodea y nos importa**, lejos de esa desafección en lo social de la que habla el sociólogo Zigmunt Bauman.

Miremos para adentro favoreciendo **momentos de quietud y silencio** donde pueda expresarse la voz que nos habla de nuestras necesidades más genuinas...las necesidades más profundas, necesidades psicológicas o necesidades del alma...

Mirando hacia adentro empezamos a comprometernos con nosotros mismos y con nuestra salud realizando el **Cuidado Psicológico para la Vida** que necesitamos.

www.isabelmonteroangel.com

isabelmonteroangel@gmail.com

Facebook: Psicología Gestalt

617294188