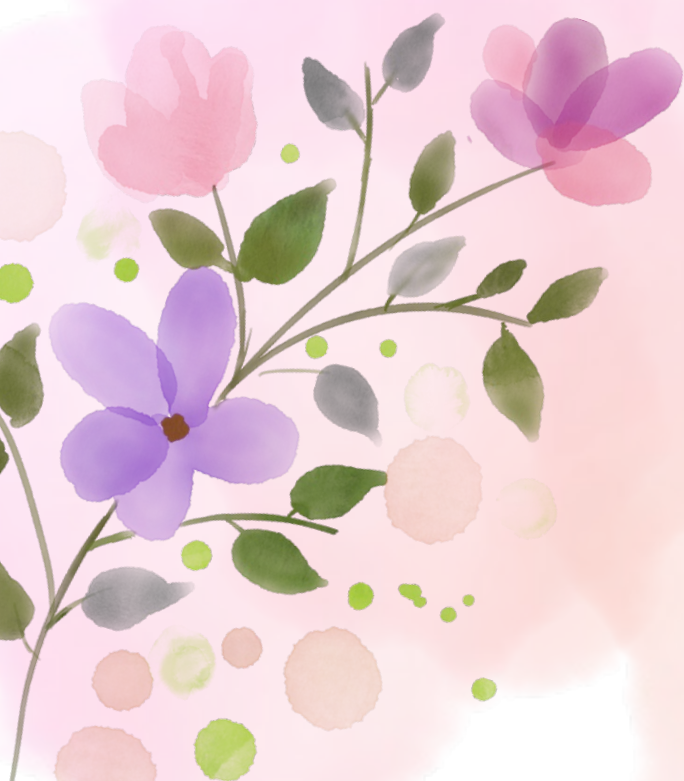


# Salud Mental y Cuidados del alma ante lo digital

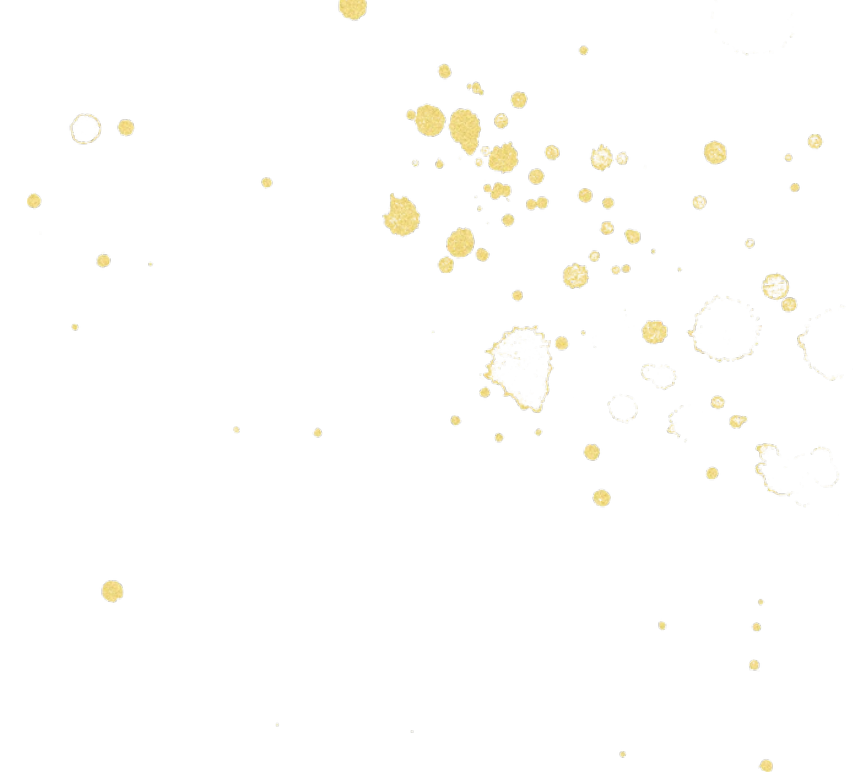
Andres Cárdenas  
Begoña Meléndez

“ERA EN TIEMPOS ANTIGUOS  
QUE VIVIA VIGOROSO EL PENSAMIENTO  
EN LAS ALMAS DE LOS INICIADOS  
QUE EL SER HUMANO POR NATURALEZA ENFERMO ESTA  
Y EL EDUCAR ERA CONSIDERADO  
COMO EL PROCESO SANADOR  
QUE AL NIÑO CON LA MADUREZ  
LA SALUD  
AL MISMO TIEMPO DABA  
PARA SER EN LA VIDA  
UN HOMBRE PLENO”



# Salud Mental

ante lo digital

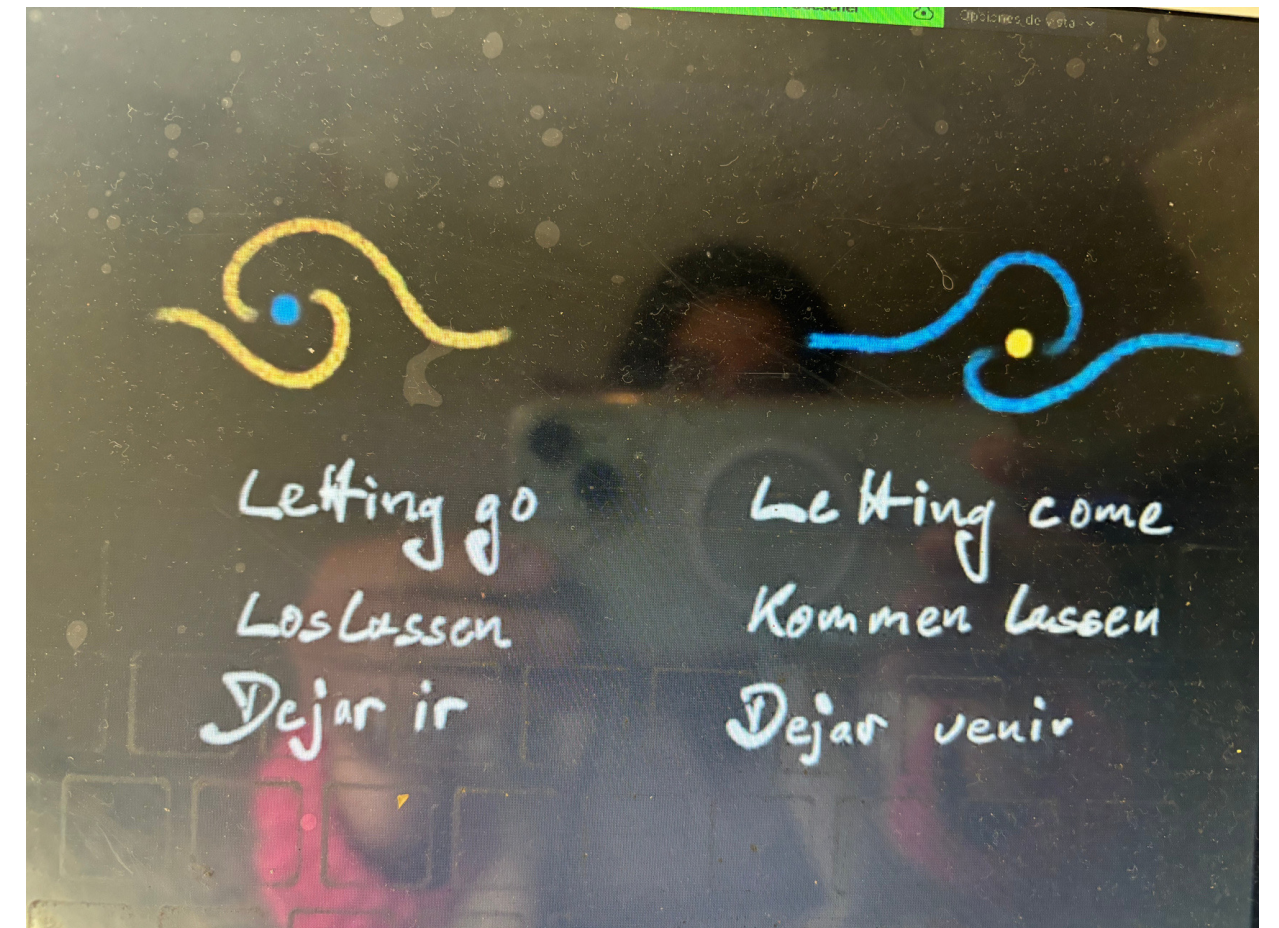


# Cuidados del Alma

ante lo digital



*Pioneers of anthroposophical curative education: Werner Pache, Franz Löffler, Ita Wegman, Siegfried Pickert and Albrecht Strohschein (left to right)*



# que son los cuidados del alma?

## Cuidado:

El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio



## alma:

es la parte esencial que trae la conciencia el contacto con el mundo que nos rodea. El alma encuentra su morada en el cuerpo astral. El alma es lo que usamos en esta vida para formar nuestra identidad que habitamos y proyectamos al mundo.

Lo que antes era especial hoy es general.

Nos desconectamos del cuerpo y nos desconectamos del espíritu.

No logramos una integración de la experiencia (percepción y movimiento)

Y en esto lo digital es relevante

Nuestros cuerpos son instrumentos musicales muy finos y sensibles y necesitan ser sintonizados y afinados a través de la relación con otro ser humano. (sincronización entre corazones)

El desarrollo sensorio motriz depende de la relación con otro ser humano quien me invita a vivenciar mi propio cuerpo y esta relación es lo que vemos afectado. (el mm se espeja en el ns)



sentidos basales	sentidos medios	sentidos superiores	metamorfosis	trastornos
tacto	termico	yo ajeno	me percibo a mi y te percibo a ti	miedos
movimiento (propioceptivo)	gusto	lenguaje ajeno	diferenciar entre lenguaje y resto de los sonidos	compulsivos depresivos
equilibrio (vestibular)	olfato	audición	registrar lo que oigo atención	autoestima
vital	vista	pensamiento ajeno	autorregulación	hiperactivos agresivos
corporales	emocionales	cognitivos o sociales		



Actualmente existe un fenómeno llamado FATIGA DE DECISION, no podemos preveer cuales seran las consecuencias, sin embargo debemos tomar y aceptar la responsabilidad.

la palabra DECISION significa cortar, cortamos las opciones y eso requiere mucha fuerza y es muy agotador espiritualmente y fisicamente. una vez que la fatiga de desicion aparece mantenemos todas las opciones abiertas.

en psicologia se conoce como fatiga del ego.

el Yo se encarna en nuestro cuerpo físico y cada decision cambia el destino, los niños no pueden decidir antes que tengan su yo encarnado.



The background is a soft, artistic watercolor composition. It features large, overlapping washes of light pink and pale red. Scattered throughout are numerous small, delicate flowers in various shades of pink, red, and purple, some with yellow centers. Interspersed among the floral elements are small, dark green circular spots, resembling leaves or buds. The overall effect is gentle and celebratory.

**MUCHAS  
GRACIAS**



