

# Curso Medicina de Estilo de Vida para Médic@s



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

## CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR

Clase 5:	Psicología positiva y la importancia de las conexiones sociales
Docente:	MSc. Kinesiólogo Felipe Figueroa Mellado
Fecha:	Jueves 06.07.2023

# PROGRAMA DEL CURSO



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

## CURSO MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA PARA MÉDIC@S “CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR”

La sociedad Chilena de Medicina del estilo de vida (SOCHIMEV), ofrece este curso introductorio a la MEV, en el contexto de la estrategia que está elaborando COLMED desde el Departamento Solidaridad Gremial y Bienestar. El objetivo principal es poder concientizar a l@s médic@s en los conceptos fundamentales para llevar una buena calidad de vida. Este primer curso pretende ser un piloto, y en base al interés que observemos en esta oportunidad, podremos planificar a futuro otros cursos similares o con temáticas diferentes, que sean de interés de l@s colegiad@s.

**Dirigido a:** Médicas y médicos colegiados

**Duración total:** 21 horas

9 sesiones 1.5 hrs (días jueves de 19:00 a 20:30 hrs. por Zoom)

7.5 horas de trabajo autónomo

**Modalidad:** Online – Campus COLMED

### CONTENIDOS

**MÓDULO 1** Generalidades y fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)

Docente: Dra. Sandra Lanza

**MÓDULO 2** Nutrición: Fundamentos de la Alimentación Basada en Plantas Docente: Dra. Sandra Lanza

**MÓDULO 3** Ejercicio como medicina

Docente: EU Carla Bonatti

**MÓDULO 4** Importancia de un buen hábito de sueño

Docente: Dra. Fernanda Gómez

**MÓDULO 5** Daño provocado por consumo de sustancias: Alcohol- tabaco- pantallas Docente: Dra. Isabel Flores

**MÓDULO 6** Psicología positiva e importancia de las conexiones sociales Docente: Kigo, Felipe Figueroa

**MÓDULO 7** Manejo del estrés: herramientas prácticas de Mindfulness

Docente: Ps. Cristóbal Carrasco

**MÓDULO 8** Intervenciones de lugares de trabajo basadas en MEV

Docente: Dr. José Ignacio Méndez

**MÓDULO 9** De la teoría a la práctica, elaboración de un plan de intervención Docente: Dra. Sandra Lanza

### EVALUACIÓN FINAL: requisito de aprobación nota 5,0

Elaboración de un plan de tratamiento individual y un plan con intervenciones aplicables al lugar de trabajo, basados ambos en MEV, de acuerdo a la información entregada en clases, material complementario y a formato e instructivo entregados para este fin. Plazo: 3 semanas desde el último módulo.



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE

FONDO DE  
SOLIDARIDAD GREMIAL

Sociedad Chilena de  
Medicina del  
Estilo de Vida



SOCIEDAD CHILENA DE  
Medicina del  
Estilo de Vida

# CLASE 1: “Generalidades y fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)”

## Presentación docente



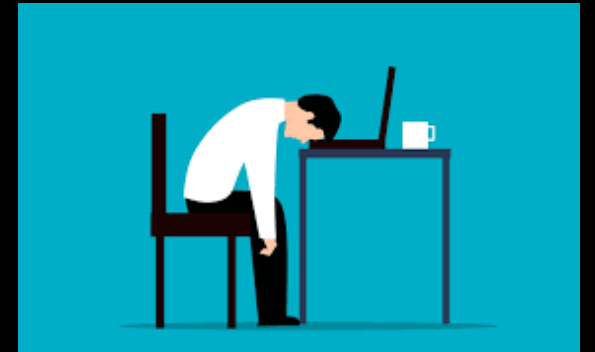
### **FELIPE FIGUEROA M.**

Kinesiólogo, Asociación Chilena para el Estudio del Dolor; representante continental Chile -América Red Americana de Fisioterapia en Salud Mental (RAFISAM); presidente Sociedad Científica Chilena de kinesiología en Salud Mental (SOKISAM) Magíster en Psicología Positiva y Bienestar en la UAI y tesorero de SOCHIMEV.

# Menti – Como llego a este encuentro?



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

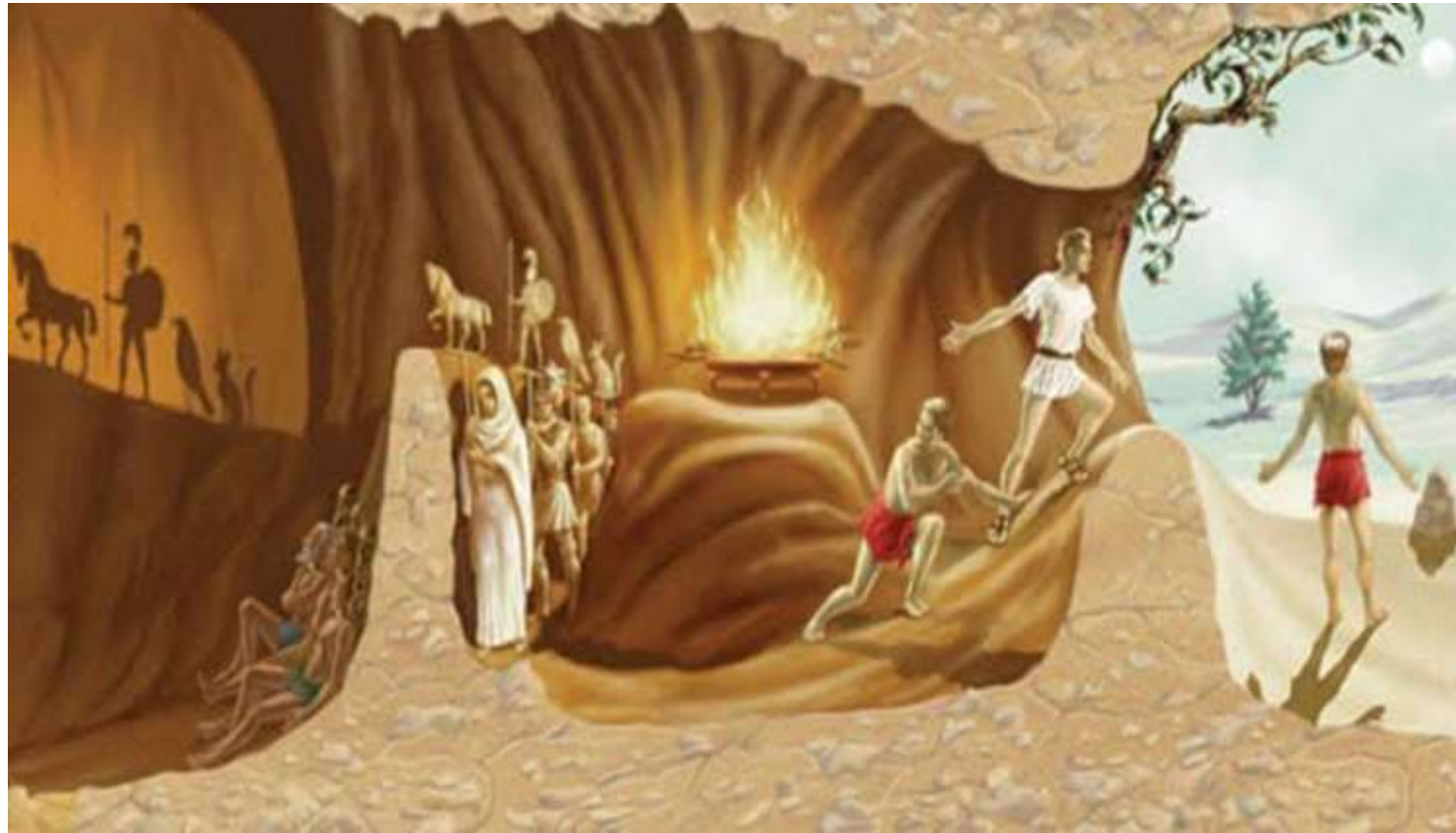


# Menti – Conocen sobre la psicología positiva?

# Reflexión inicial



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



# Salud

- La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- No solamente la ausencia de afecciones o enfermedades





# Psicología positiva



- Lo define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes que permite a las personas y comunidades a progresar.
- Nace a fines de los 90s (Seligman).

# Psicología positiva

- Promueve el bienestar emocional y mental en apoyo a cambios positivos en el estilo de vida.
- Cooperación en prevención y tratamiento de distintas patologías.
- Aplicación en entrevistas motivacionales y asesoría de cambio conductual saludable.

- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>



# Impacto directo

- Ayuda a mantener conductas saludables
- Múltiples aplicabilidades
- Contribución al bienestar

- Hirsch, J. K., Duberstein, P. R., & Unützer, J. (2009). Chronic medical problems and distressful thoughts of suicide in primary care patients: Mitigating role of happiness. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 671–679. <https://doi.org/10.1002/gps.2174>



# Las intervenciones de estilo de vida terapéuticas incluyen:

- Ejercicio
- Nutrición y dieta
- Tiempo en la naturaleza
- Relaciones
- Recreación, relajación y manejo del estrés
- Participación religiosa o espiritual
- Servicio a los demás



- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>

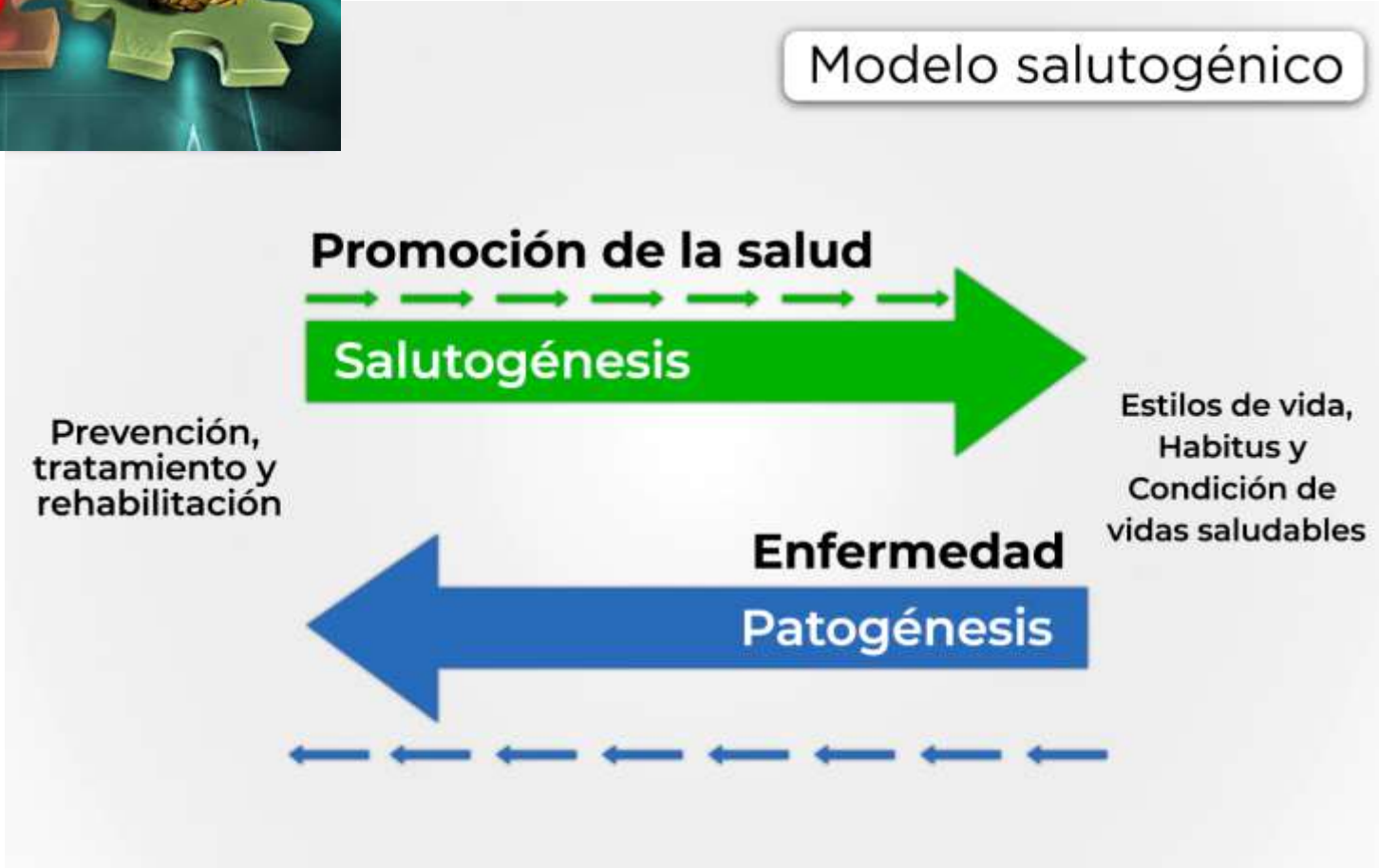
# Estilo de vida terapéutico (TLC)



- El cambio de estilo de vida puede ser igual de efectivo como la psicoterapia y la farmacoterapia.
- Puede ayudar a tratar y controlar múltiples trastornos mentales; preservar y mejorar el proceso cognitivo; cultivar el bienestar personal y social.
- La dieta, el sueño y la actividad física pueden tener un rol muy importante en la prevención, progreso y tratamiento de la depresión grave.
- Adrian L. Lopresti, S. Hood, P. Drummond (2013) A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *J Affect Disord.* 15;148(1):12-27. doi: 10.1016/j.jad.2013.01.014.



## Modelo salutogénico



# Impacto indirecto

- Ayuda a mantener conductas saludables
- Múltiples aplicabilidades
- Contribución al bienestar



- Hirsch, J. K., Duberstein, P. R., & Unützer, J. (2009). Chronic medical problems and distressful thoughts of suicide in primary care patients: Mitigating role of happiness. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 671–679. <https://doi.org/10.1002/gps.2174>

# La ciencia de la actividad física y el bienestar emocional.



La actividad física puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión.

El ejercicio puede ser un tratamiento efectivo para la depresión de los adultos mayores.

La actividad física rutinaria durante la niñez puede proteger de la depresión durante la adultez temprana.

Erikson, S. G. Guard, Physical exercise for depression. (2011) Physical Therapy Reviews 16(4):261-268  
DOI:10.1179/1743288X11Y.0000000026



# La ciencia de la meditación, atención plena y el bienestar emocional



- La meditación puede dar como resultado reducciones leves a moderadas de las dimensiones negativas del estrés mental.
- Reduce levemente los puntajes de estrés, incluso en personas con trastornos mentales, como depresión o ansiedad.
- Bohlmeijer, E., et al. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. (2010). Journal of Psychosomatic Research 68(6):539-44 DOI:10.1016/j.jpsychores.2009.10.005

# La ciencia de la meditación, atención plena y el bienestar emocional

Reduce levemente los puntajes de estrés, incluso en personas con trastornos mentales, como depresión o ansiedad.



- , E., et al. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. (2010). Journal of Psychosomatic Research 68(6):539-44 DOI:10.1016/j.jpsychores.2009.10.005

# Mindfulness, compasión y humanidad compartida.



**YOUTUBE**  
SOCHIMEV

## WEBINAR

"Encuentro de mindfulness,  
compasión y humanidad  
compartida"

**JUEVES 25**  
DE MAYO  
19:30 HRS

JUNTO A:  
**NATALIA LAVÍN**  
(Trabajadora Social, miembro del  
comité Vinculación y Psicología  
Positiva SOCHIMEV)  
**FELIPE FIGUEROA**  
Directiva SOCHIMEV

# Hedonia



- Es la felicidad creada por el placer, la felicidad momentánea.
- Producida por explosiones hormonales de recompensa.
- Premio por hacer las cosas que evolutivamente han favorecido nuestra supervivencia.

# Eudaimonia



- Aristóteles dice que eudaimonía significa "hacer y vivir bien".
- Vivir bien y hacerlo bien. En la traducción estándar al español, esto sería decir que "la felicidad es estar bien y vivir bien"

# Eudaimonia

## eudaimonia

(n.) lit. "florecimiento humano"; un estado  
contento de ser feliz, saludable  
y próspero.

- Eudaimonía (griego: εὐδαιμονία /eudaimonía:/)
- Felicidad, bienestar o vida buena; también se ha propuesto "florecimiento humano" o "prosperidad" como su traducción más precisa.
- Etimológicamente, se compone de las palabras "eu" ("bueno") y "daimōn" ("espíritu").

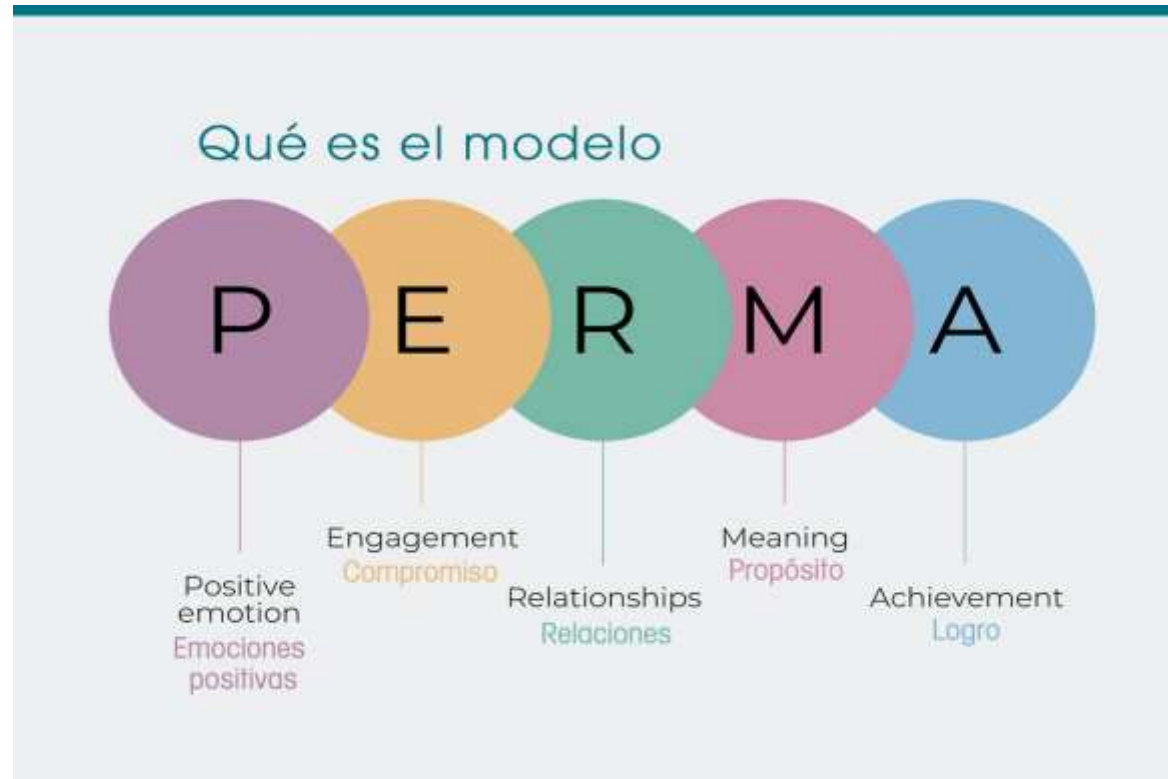
# Hedonia V/S Eudaimonia



- Eudaimonia: La felicidad proviene de un significado y/o propósito.
- Hedonia es la perspectiva de que la felicidad se caracteriza por la presencia de emociones y expresiones positivas y la ausencia de expresiones negativas. Con una alta satisfacción general por la vida.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

# Modelo de bienestar



The PERMA model your scientific theory of happiness ( El modelo PERMA: Su teoría científica de la felicidad). 2018, 5/22.



# Emociones positivas



# Compromiso - Flow

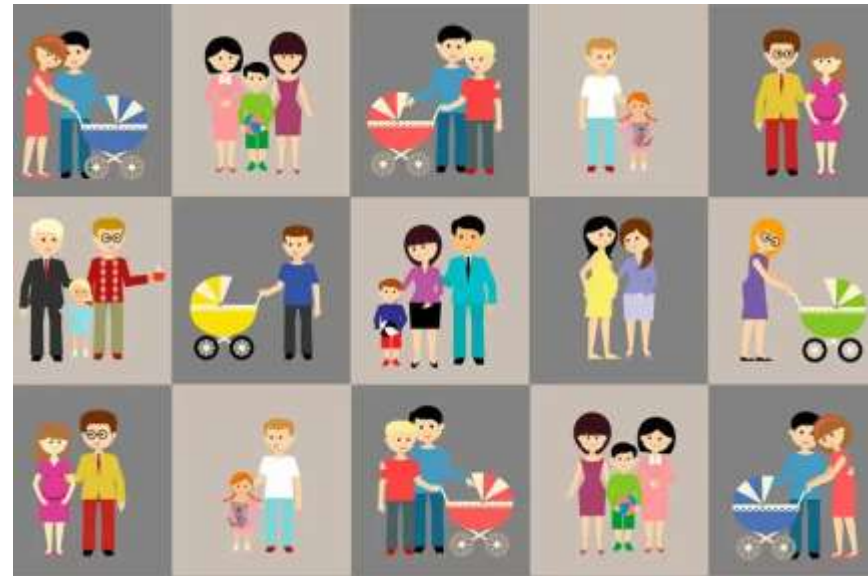


COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

# Relaciones



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



# Significado



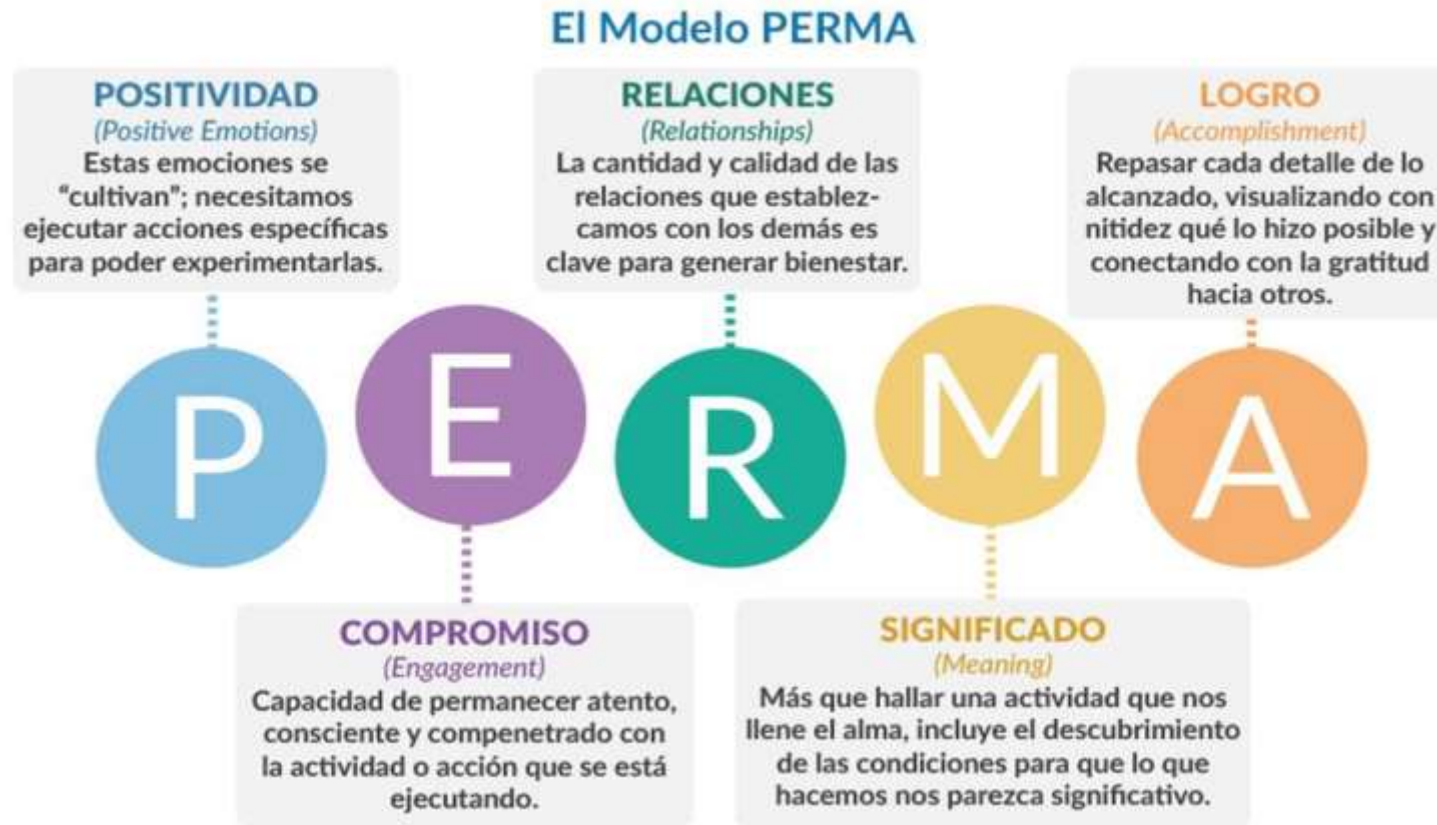
# Logro



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



# Modelo PERMA



The PERMA model your scientific theory of happiness ( El modelo PERMA: Su teoría científica de la felicidad). 2018, 5/22.

# PAUSA



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

# ¿Qué nos hace realmente felices en la vida? (Menti – ideas)



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



# Vínculo



- Del lat. vincŭlum.
- 1. m. Unión o atadura de una persona o cosa con otra. U. m. en sent. fig.
- 2. m. Der. Sujeción de los bienes, con prohibición de enajenarlos, a que sucedan en ellos los parientes por el orden que señala el fundador, o al sustento de institutos benéficos u obras pías. Se usa también hablando del conjunto de bienes adscritos a una vinculación.
- 3. m. Inform. enlace.



HARVARD  
UNIVERSITY



- ¿Qué nos hace realmente felices en la vida?
- Durante 76 años una investigación de la Universidad de Harvard (Estados Unidos) ha buscado la respuesta.
- El Estudio sobre Desarrollo Adulto\* comenzó en 1938 con 700 hombres jóvenes, algunos estudiantes de la universidad, otros de barrios pobres de Boston.
- Y acompañó a lo largo de su vida a esos individuos, monitoreando su estado mental, físico y emocional. La investigación continúa ahora con más de mil hombres y mujeres, hijos de los participantes originales.



HARVARD  
UNIVERSITY



- El actual director del estudio, el cuarto desde su inicio, es el psiquiatra estadounidense Robert Waldinger,
- 60 de ellos siguen con vida y la mayoría participa en el estudio.
- Gracias a la persistencia de varias generaciones es el estudio más largo de la historia.



HARVARD  
UNIVERSITY



- Las buenas relaciones nos hacen más felices y saludables.
- La soledad mata.
- Las personas con más vínculos sociales, son más felices, sanos y viven.
- Mas que las personas que tienen menos vínculos, las personas mas aisladas de lo que quisieran de otros son menos felices .
- También mas susceptibles a enfermar.



HARVARD  
UNIVERSITY



- No importan cuantos amigos tenemos, sino la calidad de las relaciones más cercanas.
- No fue el nivel de colesterol el que predecía quienes llegarían a mayor edad y más saludables. El grado de satisfacción que tenían en sus relaciones.
- Las relaciones interpersonales más satisfechas a los 50 años eran las mas saludables a los 80 años.
- Sentimiento de protección: Sentir que puedes contar con el otro si lo necesitas; sus recuerdos permanecen más nítidos durante mas tiempos.



HARVARD  
UNIVERSITY



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

- Gracias a la persistencia de varias generaciones es el estudio más largo de la historia.
- Ahora estudian a mas de los 2.000 hijos de las personas del estudio.
- La buena vida se construye con buenas relaciones

# Eudaimonia

## Salud física y longevidad



- Tener un propósito en la vida ayuda a proteger contra la limitación cognitiva del Alzheimer, tener accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.
- Un mayor bienestar mejora la función biológica, especialmente de hormonas de estrés y marcadores inflamatorios.
- Esta asociada a la regulación genética: los genes pro-inflamatorios se regulan reduciéndose mientras que se aumenta la regulación de genes de síntesis de anticuerpos.

- Ryff C.D. (2014) Psychotherapy and Psychosomatics, 83:10-28 <https://doi.org/10.1159/000353263>

# Conclusiones





# Conclusiones

**“Loneliness kills. It’s as  
powerful as smoking or  
alcoholism.”**

— Robert Waldinger

Relaciones  
interpersonales

Study of Adult Development at Harvard Medical School.

# Conclusiones:

- Desarrollo humano desde las fortalezas
- Ser biopsicosocial



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

# Como me voy de este encuentro? (Menti)



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



# Vinculación positiva



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



# SOKISAM

SOCIEDAD CHILENA DE  
KINESIOLOGÍA EN SALUD MENTAL



SOCIEDAD CHILENA DE  
Medicina del  
Estilo de Vida

# Curso Medicina de Estilo de Vida para Médic@s



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN 😊