

NOTA INFORMATIVA N°08

HOSPITAL HERMILIO VALDIZÁN

“PODEMOS EVITAR HERIR EMOCIONALMENTE A LOS DEMÁS”.

Interiorizamos mensajes negativos que provienen de la familia o los grupos sociales.



“El humillar y humillarnos es una conducta aprendida. Humillar, significa herir el amor propio y la seguridad de una persona. El ser humano aprende a herirse y a herir a los demás a partir de nuestro entorno familiar, escolar o mensajes sociales. Por ejemplo, figuras paternas que dan mensajes como “Si no eres tonto no hagas eso” “Un 16 no es suficiente” “Si fuera mas inteligente no te pasaría esto”. En el caso del bullying que sucede normalmente entre pares, una persona aprende que para ser superior hay que denigrar a otra persona y la persona que recibe el bullying

puede interiorizar estos mensajes diciéndoselos a si mismo sin necesidad de un abusador”, así lo aseguró Mariana Caro, Médico Psiquiatra del Hospital Hermilio Valdizán, en entrevista a Radio Nacional.

La especialista mencionó que “En la mayoría de casos cuando se da desde el entorno familiar; los padres no lo hacen con mala intención. A veces lo hacen por que piensan que diciendo estas frases van a tener resultados “efectivos” y lograr cambios en sus hijos o lo hacen por desconocimiento en el efecto que tiene. Este desconocimiento y propósito podrían llevarlos a humillar y por ende herir la autoestima de los menores”.

La Dra. Caro, sugiere que para dejar de humillarnos y humillar a los demás es necesario ser amables y empáticos (ponerse en el lugar de la otra persona), reaprender esta conducta podría ser el secreto para mejorar nuestra autoestima, ser amables con uno mismo para luego aplicarlo con otros.

También advirtió que, si una persona está expuesta de manera constante a situaciones humillantes, se activa una parte de nuestro organismo que se encuentra en el cerebro llamada amígdala, que funciona como un mecanismo que nos pondría en un estado de alerta casi permanente y que afecta nuestra salud mental.



Se puede mejorar esta situación:

La Dra. Mariana Caro asegura que “es posible mejorar esta conducta, tanto del agresor como del que recibe estas agresiones, mediante terapias donde se trabaja en la autoestima



y la auto aceptación, aprenderán que no sólo depende del otro; sino que ahora depende de sí mismo y; que puede aprender a tratarse con amabilidad y a quererse a sí mismo.

Programa “Sentirse Bien”

Actualmente, el hospital cuenta con este programa que mediante reuniones grupales crea un espacio para compartir y realizar ejercicios que puedan ayudar a calmarnos. Al final de las sesiones se espera conseguir una mayor sensación de tranquilidad, una perspectiva nueva de lo que pudiéramos estar viviendo.

The graphic features the title "PROGRAMA 'SENTIRME BIEN' EJERCICIOS QUE CALMAN" in large, bold, maroon and blue letters. Below the title, it says "INSCRIPCIONES:" followed by the URL "https://forms.gle/LWj5JRHkmU7Wcotq5". To the right is a QR code. At the bottom, there are two illustrations of people in yoga poses: a man in a white shirt and orange pants, and a woman in a blue tank top and orange pants. Below the illustrations are social media icons for Facebook, Instagram, and Twitter. At the very bottom, there are logos for the Peruvian government and Hospital Hermilio Valdizán, along with the slogan "EL PERÚ PRIMERO" in a red box.

PROGRAMA
“SENTIRME BIEN”
EJERCICIOS QUE CALMAN

INSCRIPCIONES:
<https://forms.gle/LWj5JRHkmU7Wcotq5>

Líder en Psicología y Salud

PERÚ Ministerio de Salud Hospital Hermilio Valdizán

EL PERÚ PRIMERO

<https://forms.gle/LWj5JRHkmU7Wcotq5>

@hospitalhermiovaldizan.hhv Gracias
por la difusión.

Lima, 19 de Julio 2020

Oficina de Comunicaciones