



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 023
JUNIO - 02 DE
2020

COMANDO GENERAL DE
LAS FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE
LAS FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN A.
Subdirectora de Salud

SMSM. SAIDA DURÁN
Coordinadora Grupo Salud
Pública

SMSM. DENNIS RODRÍGUEZ
Líder RPMS Salud Pública

OPS. SANDRA HERNANDEZ.
Salud Pública

PS. CLAUDIA MONTENEGRO
Comunicaciones
Estratégicas



¿CÓMO MEJORA LA SALUD SIENDO POSITIVO Y FELIZ?

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La **Dirección General de Sanidad Militar**, siendo consciente de la necesidad de brindar una atención que integre todas las dimensiones del ser humano, propone en este boletín abordar el tema del **Enfoque Appreciativo** que permite tener una **Visión Positiva** frente a las situaciones que se presentan en el diario vivir y de esta manera **Contribuir al Estado de Felicidad** necesaria para sentirse bien.

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE TENER UN ENFOQUE APRECIATIVO?



Tener un enfoque apreciativo de las circunstancias, no significa ignorar o reprimir sentimientos, sean estos positivos o negativos, sino saberlos equilibrar para obtener el mejor provecho de las situaciones que se presentan.

En este sentido, es necesario conocer que el ser humano, desde su vulnerabilidad y fragilidad, tiene que saber la importancia de **hablar sobre sus emociones, sentimientos, problemas y conflictos**.

Para esto, se puede buscar apoyo en personas cercanas, instituciones o acudir a los servicios de atención en salud públicos y privados. Sin importar la condición económica, política, social o profesional, todos los seres humanos reaccionan diferente frente a determinadas situaciones.



GENERALMENTE LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN MÁS FELICES TIENEN MENOS PRESENTES LOS PROBLEMAS DE SALUD, YA QUE LAS EMOCIONES INFLUYEN DIRECTAMENTE EN NUESTRO ORGANISMO TANTO DE FORMA POSITIVA COMO DE FORMA NEGATIVA.

LA MIRADA POSITIVA

Permite obtener una mejor perspectiva de la vida que ayuda a ignorar lo negativo y a estar preparado para situaciones difíciles, acercándose a las situaciones de una manera constructiva y resolutiva.



¡TÚ ELIGES!

Recuerda que en la felicidad y el positivismo se encuentran efectos múltiples sobre el organismo:



1. Mejora el humor y aumenta la tranquilidad siendo clave tanto para la salud física como emocional.



2. Se potencian las funciones del sistema inmunitario y con buena salud nos permite jugar, trabajar, buscar aventuras y perseguir la felicidad.



3. Aunque no exista una fórmula mágica, algunos hábitos nos permiten aumentar el grado de felicidad, disminuyendo la ansiedad y el estrés



4. Baja el ritmo cardíaco e incluso se retrasa el envejecimiento a diferencia de quienes viven enojados y aumentan el riesgo cardiovascular.



BENEFICIOS QUE TRAE LA FELICIDAD EN LA SALUD

1. Está menos propenso a sufrir molestias cotidianas y dolor, incluido el crónico.



2. Reduce la presión sanguínea y el estrés, lo que favorece la salud cardiovascular.



3. Ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar algunas enfermedades ya que sus efectos actúan en parte en el sistema inmunológico.



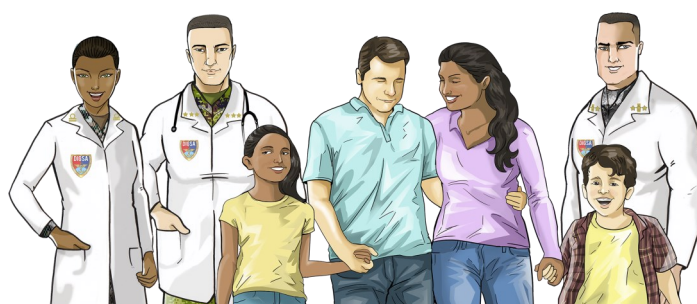
4. Ayuda a contrarrestar los niveles elevados de adrenalina, asociados al estrés y la ansiedad y disminuye el riesgo de sufrir depresión.



5. Consigue que el proceso de curación de las enfermedades sea mas rápido.

Las dimensión física, mental y anímica de una persona son tres realidades que se pueden distinguir, pero no se pueden separar.

Además del bienestar emocional, la felicidad es muy importante para el organismo, ya que el sentirse feliz produce unos efectos positivos sobre el.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

