



# COBERTURA ONLINE DE LA EM

## Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES

DESMIELINIZANTES



## Charla informativa

Psicología Positiva

**Dña. Ariana Meldaña,**

Neuropsicóloga Unidad de EM Gregorio Marañón

22 de julio

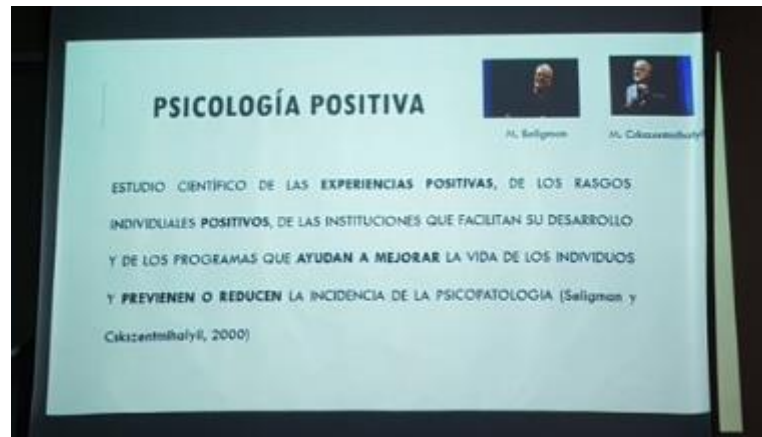
17 h



Pabellón Docente  
C/ Ibiza, 3ª Planta



- 📌 Hoy a las 17h, última charla sobre #EsclerosisMúltiple en el HGU Gregorio Marañón antes de las #vacaciones @Arianammrr nos hablará de #Psicología positiva. Síguelo en el hashtag #EMGregorioMarañón 😊
- 📌 En unos minutos empezaremos a escuchar a @Arianammrr hablar de #Psicología positiva en #EsclerosisMúltiple. Síguelo aquí con el hashtag 🌟 #EMGregorioMarañón
- 📌 En breve, comenzamos #EMGregorioMarañón
- 📌 La charla de hoy la imparte Ariana Meldaña, Neuropsicóloga de la unidad #EsclerosisMúltiple del HGU Gregorio Marañón @Arianammrr #EMGregorioMarañón
- 📌 La psicología positiva se incluye en el programa de #EsclerosisMúltiple porque las emociones positivas son también muy importantes #EMGregorioMarañón
- 📌 Hoy Ariana nos va a proponer un trabajo práctico para ahondar más en este tema #EMGregorioMarañón
- 📌 Ariana comienza lanzando una pregunta ¿ A qué aspiramos en la vida? La sala apunta "a ser feliz" #EMGregorioMarañón
- 📌 La psicología positiva tiene por objetivo prevenir patologías en psicología. Tiene tres pilares básicos: emociones positivas, rasgos positivos, instituciones positivas #EMGregorioMarañón



- 👍 Las instituciones positivas son por ejemplo la familia, la educación y la libertad de información #EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Qué hacemos para ser felices? La sala apunta "querer ser felices" #EMGregorioMarañon
- 👍 Hay un método "perma" que trabaja este ámbito con trabajo práctico en emociones positivas, compromiso con nosotros y otros, establecer relaciones etc. #esclerosismultiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Respecto a las emociones positivas y negativas, se manifiestan de manera multidimensional ambas coexisten, un mismo acontecimiento puede despertar ambas #EMGregorioMarañon
- 👍 Ariana nos muestra los resultados de un estudio que se hizo en un grupo de monjas, estudiado las emociones y su relación con el envejecimiento #EMGregorioMarañon
- 👍 La psicología positiva se centra en las fortalezas del ser humano, forman parte de nosotros y se pueden entrenar #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Ariana propone un trabajo práctico a la sala:
- 👍 • escribir 3 momentos, experiencias y tareas que nos hacen sentir emociones positivas
- 👍 Ahora añadimos personas que nos hacen sentir emociones positivas
- 👍 • actividades que me transmitan sensación de logro
- 👍 • actividades y tareas que tienen mucho sentido para ti
- 👍 Seguimos añadiendo a la lista, • momentos, actividades y tareas que nos hacen entrar en un estado de "flow" o evasión
- 👍 • los propósitos y logros o metas
- 👍 • las relaciones positivas que llenan mi vida
- 👍 • grado de compromiso con uno mismo
- 👍 Ahora puntuamos:
- 👍 • en qué grado sentimos que las emociones están presentes en nuestra vida (del uno al 10)
- 👍 Ahora elegimos una de las áreas que hemos visto (logros, propósitos, relaciones, emociones positivas) y como te comprometes a subir nota ↑ en ese aspecto #EMGregorioMarañon

- 🔒 Cuando conseguimos cubrir estos ámbitos podemos tener un bienestar sostenible en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 🔒 No debemos intentar cultivar ni promover todos a la vez, ni obligados #EMGregorioMarañon
- 🔒 Debemos fomentar los factores con los que nos identifiquemos y nos sintamos más cómodos sin necesidad de hipotecar nuestro propio bienestar #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 🔒 "La vida en ocasiones da un giro y nuestras expectativas cambian, invirtiéndose nuestras prioridades" #EMGregorioMarañon
- 🔒 Además, tienen que ir cambiando a lo largo de la vida, ajustándose año tras año "con las uvas de nochevieja" 😊#EMGregorioMarañon
- 🔒 "Cada uno somos distintos y tenemos distintas expectativas y metas".
- 🔒 Es importante conocerse uno bien, que es lo que nos define, qué sentimos, que queremos... #EMGregorioMarañon
- 🔒 La sala aporta pensamientos interesantes "La felicidad no es constante, hay momentos de felicidad y otros no" todo tiene que convivir, emociones positivas y negativas, "es mejor tener muchos pequeños logros que nos satisfacen que uno solo difícil de alcanzar" #EMGregorioMarañon
- 🔒 "Hay que aprovechar los pequeños placeres y vivirlos al máximo cada día" #EMGregorioMarañon
- 🔒 "La psicología positiva es independiente de la #EsclerosisMúltiple, es útil para la vida misma" #EMGregorioMarañon
- 🔒 Reflexionemos ahora sobre el sentido de las cosas que hacemos 🤔 #EMGregorioMarañon
- 🔒 Seguro que, si nos paramos a pensar, encontramos muchas cosas que hacemos que para nosotros no tienen sentido y las hacemos por costumbre #EMGregorioMarañon
- 🔒 Las relaciones positivas también hay que cultivarlas, ¿has hecho alguna vez reciclaje de amigos? ¿O aguantas relaciones de amistad que no te hacen feliz? #EMGregorioMarañon
- 🔒 "El cómo vivimos las cosas es cómo las vamos a expresar, también la #EsclerosisMúltiple, si lo vivimos con naturalidad lo vamos a transmitir al resto así" @NoColorLights #EMGregorioMarañon
- 🔒 Finalizamos, gracias @Arianammrr 🙌🙌🙌🙌 las charlas sobre #esclerosismúltiple paran por vacaciones en agosto, en septiembre retomamos con energías renovadas 🦋 #EMGregorioMarañon