

Naturopatía

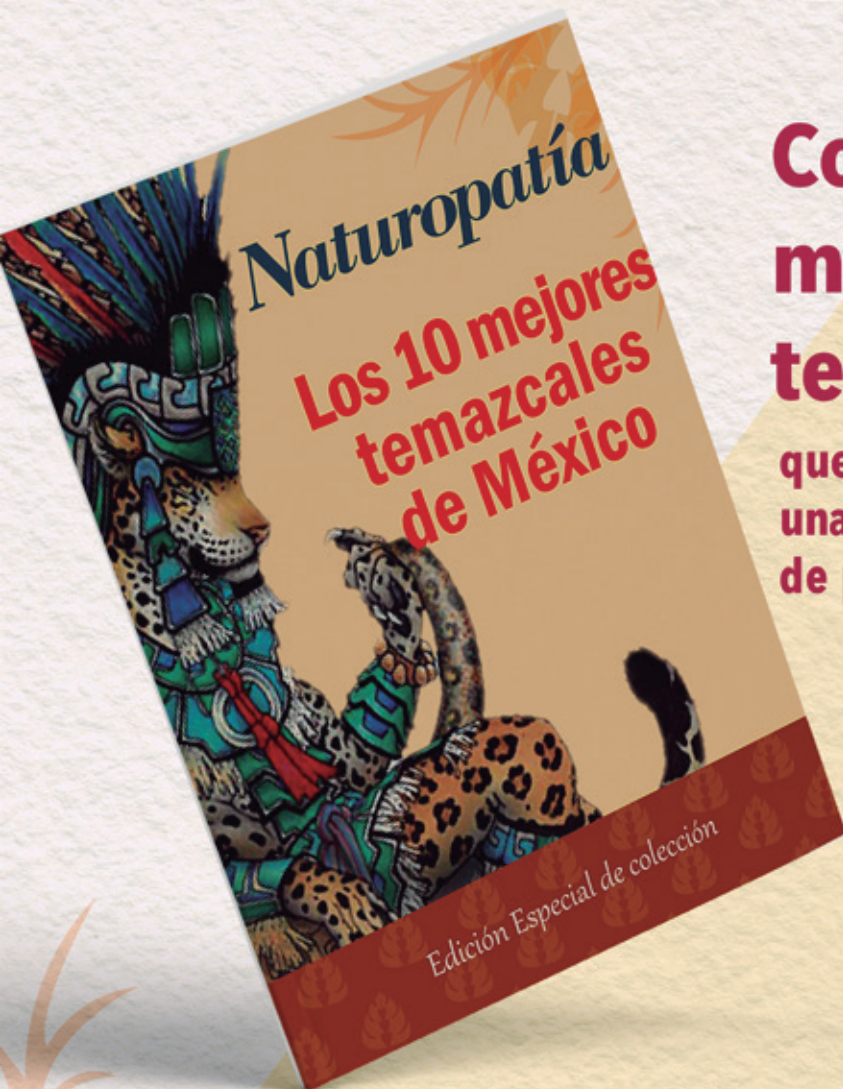
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE CIENCIAS Y DESARROLLO HUMANO (UDH)
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN ESPECIALIZADA EN SALUD (AMINES)



**CUAM celebra
25 Años**



Naturopatía



Conoce los mejores temazcales que forman parte de una tradición ancestral de purificación.



Una herencia del México prehispánico que permanece hasta nuestros días.

Informes:



55 8944-2395



aminesinforma@gmail.com


AMINES
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN
ESPECIALIZADA EN SALUD

Carta del editor

Por: Dr. David Hidalgo
Rector UDH-CUAM

Educación para la salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) llama Educación para la Salud a la participación del paciente con los expertos en salud para avanzar en el conocimiento de actitudes y hábitos básicos que le permitan la promoción y defensa de la salud; a este proceso se le considera la vía más adecuada para alcanzar un verdadero desarrollo humano.

Y es precisamente lo que pretendemos lograr con las colaboraciones que aportamos en este espacio cada semana y a través de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (**COFEMITES**), desde donde hace varios años hemos promovido la creación de acciones que se han convertido en ejes fundamentales para la promoción de ese conocimiento que permitirá tener el control de la salud en nuestras manos.

Para lograrlo, debemos de tener en cuenta que, en este proceso de educación para la salud el autocuidado es indispensable, es por ello que insistimos en la importancia de incluir en el sistema de salud pública los conocimientos de la medicina integrativa, tradicional y complementaria.

Propongámonos conocer los beneficios que podemos obtener de la acupuntura, la homeopatía, la quiropráctica, los masajes, la hipnosis, la meditación, el yoga, Tai Chi y un sinnúmero de prácticas ancestrales que, a través de los años han demostrado su pertinencia en el mejoramiento de la salud y que hoy son reconocidas como disciplinas terapéuticas con las que se complementa la atención médica.

Existen muchas formas de alternativas médicas y varias de ellas han recobrado vigencia para atender la emergencia sanitaria que enfrenta la humanidad debido a la pandemia por COVID-19, con el único objetivo de complementar los tratamientos médicos que ya forman



parte de un protocolo de atención básica. Cualquier combinación de acciones de información que nos permita estar sanos, es educación para la salud, es por ello que a partir del próximo 7 de septiembre nos sumaremos a las actividades del 25 aniversario del Centro Universitario de Alternativas Médicas (**CUAM**), anunciando una ambiciosa agenda de actividades, entre las que se contempla la implementación de 25 acciones determinantes que harán

de la educación, una herramienta clave en la promoción de la salud de los mexicanos.

Un cuarto de siglo investigando y recabando la evidencia que nos permita tener el conocimiento de cuáles son los mejores hábitos para estar sanos y que, a lo largo de los próximos 12 meses, habremos de compartir en 25 actividades de gran impacto social.

Con el apoyo de IMPAR y otros importantes medios de comunicación, lograremos generar una cultura de prevención y autocuidado de la salud, desde una perspectiva de respeto por la naturaleza y nuestro entorno, para lo que será necesario la creación de canales de comunicación que nos permitan mantener una interacción permanente y directa para asumir nuevos hábitos, con los que habremos de consolidar una vida saludable.

No hay otra manera para que la población pueda adquirir los conocimientos y habilidades que le permitirán tener el control de la salud en sus manos. Es por ello que no hemos claudicado en nuestro interés por abrir espacios de aprendizaje a través de los cuales propiciemos el cambio de conductas para adoptar estilos de vida más saludables.

Con tu participación y apoyo lograremos crear estas nuevas oportunidades de aprendizaje que contribuirán a adoptar ese comportamiento, cuyo único objetivo es mejorar nuestra salud.

www.cuam.org

CALENDARIO septiembre 2021



Taller **03**
**MOLDEADO
DE GLÚTEO**



Taller **03**
VENTOSAS



Curso **04-05**
**SUEROTERAPIA
Y QUELACIÓN**



Curso **04-05**
**ACUPUNTURA
ESTÉTICA**



Taller **10**
DERMAPEN



Taller **10**
CONOTERAPIA



Curso **11-12**
**MICRODOSIS Y
HERBOLARIA**



Curso **11-12**
**DRENAJE
LINFÁTICO**

Certificación **13-17**
**CERTIFICACIÓN
MESOTERAPIA**



Presenciales



Centro Universitario de
Alternativas Médicas

Informes
55 2300-2092
55 5903-6715
55 4074-2823



Taller **17**
**ELECTROESTIMULACIÓN
KDW**

CONTENIDO

01 Carta editorial:
Educación para la salud

05 12 libros que cambiarán
tu vida

06 Flores de Bach, hacia la
salud integral

13 “Estar sano es un
compromiso colectivo”:
David Hidalgo

16 25 acciones por tu salud

20 Psicología del Bienestar
Integral, un nuevo
concepto

26 Regreso a clases: salud
mental para los papás

30 Principios y valores para
el bienestar integral

CALENDARIO
septiembre
2021



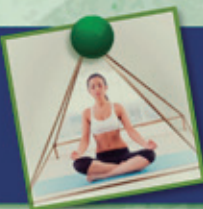
Curso **18-19**
**USO MEDICINAL
DEL CANNABIS**



Curso **18-19**
**ELABORACIÓN DE
PRODUCTOS NATURALES**



Certificación **20-24**
**TERAPIA
NEURAL**



Taller **24**
**TERAPIA
PIRAMIDAL**

Taller **24**
**VENDAJE ESTÉTICO
CORPORAL**



Taller **24**
HIDROLIPOCLASIA



Curso **25-26**
**MASAJE
TUINA**



Curso **25-26**
**BOTIQUÍN
HOMEOPÁTICO**

Presenciales



Centro Universitario de
Alternativas Médicas

Informes
55 2300-2092
55 5903-6715
55 4074-2823



Certificación **27 sep. al 1 oct.**
ACUPUNTURA



12 libros que cambiarán tu vida

Te invitamos a participar en nuestros talleres de lectura

Como parte de las actividades del Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM) para celebrar su 25 aniversario, se tiene contemplada la realización de 12 talleres de lectura durante la segunda quincena de cada mes.

Estas lecturas serán guiadas por especialistas en diversas disciplinas, quienes nos introducirán al conocimiento de la naturopatía, acupuntura, homeopatía, cromoterapia, electroacupuntura, biomagnetismo, nutrición, entre otros interesantes temas con los que CUAM busca poner al alcance de la sociedad todo el conocimiento y así poder tener el control de la salud en tus manos.

Nos reuniremos en nuestra Aula Magna, cumpliendo con el respectivo protocolo sanitario para reducir el riesgo de contagio de la COVID-19. Se ofrecerán canapés y bebidas, y las fechas respectivas se anunciarán oportunamente a través de nuestras redes sociales. Cada taller se transmitirá vía streaming.

Para mayores informes o para reservar tu espacio, llama al 553559 •8872 o envía un correo a: aminesinforma@gmail.com

En nuestro primer taller leeremos un libro producido por la dirección editorial de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), "Introducción a la Electroacupuntura de Voll (EAV)", escrito por Joseph Viñals, especialista de origen español.

Los participantes conocerán la técnica creada por el Dr. Voll, médico alemán quien a inicios de los años 50 logró que la electroacupuntura se convirtiera en un método de diagnóstico y terapéutico eficaz, sencillo e inmediato.

La propuesta del Dr. Voll permite establecer una evaluación energética de los órganos y tejidos a través de la medición de la bioeléctrica (para hallar desequilibrios energéticos) de sus meridianos respectivos en puntos situados en las manos y los pies.

Este taller está dirigido a todas aquellas personas interesadas en la homeopatía, naturopatas, acupunturistas, quiroprácticos, fisioterapeutas, nutricionistas y cualquier profesional de la salud que quiera aprender este sistema que permite monitorizar y prever situaciones patológicas, evaluar remedios y realizar test sin punzar el cuerpo.



Flores de Bach, hacia la salud integral

Por Lic. María Alejandra Valdez Lankes,
Psicoterapeuta y Naturópata.

La función de las flores es ayudar a descubrir, a despertar el amor y la fuerza que hay dentro de cada ser humano que pertenecen a su esencia, como es la salud, y así erradicar la enfermedad.

La física moderna propone que lo que hace diferente a la materia de la energía es su nivel de vibración o frecuencia. Podemos asegurar que todo lo que existe vibra y es energía, desde el enfoque holístico, la evidencia primaria de un desequilibrio orgánico aparecerá en el campo sutil.

El cuerpo estará manifestando lo que el inconsciente ya poseía y no había sido expresado. Por ello, las terapéuticas vibracionales se orientan al autoconocimiento, para detener las causas que nos afectan.

Dentro de las medicinas complementarias encontramos excelentes opciones coadyuvantes de la medicina ortodoxa. La Terapia Floral Bach ha sido estudiada y practicada en diversos lugares del mundo. Las flores son la parte de la planta que con-

centra la mayor energía, por ello, las esencias fortalecen y estimulan el potencial latente y las cualidades positivas en los seres vivos.

Actualmente existen alrededor de 800 sistemas terapéuticos florales que corroboran sus bondades

Enfoque sobre la salud y enfermedad

El Dr. Edward Bach afirmaba, "no nos fijemos en la enfermedad, pensemos solo en cómo ve la vida el enfermo". Con esta perspectiva se puede ver de manera diferente la enfermedad, los remedios son hechos con la energía sutil de las flores. Esta terapia ayuda a reemplazar a que las creencias negativas enfermedad-desequilibrio del paciente, las pueda transmutar a la virtud o las virtudes que le van a dar equilibrio y sanar su vida emocional y física. La propuesta de Bach es comprender la enfermedad





para poderla sanar. La función de las flores es ayudar a descubrir, a despertar el amor y la fuerza que hay dentro de cada ser humano que pertenecen a su esencia, como es la salud, y así erradicar la enfermedad.

La terapia floral es la precursora de una nueva alquimia del alma, que une la sabiduría milenaria del hombre con la conciencia moderna de la psique humana y de la naturaleza.

Otra perspectiva se abre entonces ante nosotros al ver que la verdadera curación puede lograrse, no repeliendo un error con otro error, sino reemplazando el error por lo correcto, lo bueno reemplazando lo malo, la luz reemplazando a la oscuridad.

La conciencia emite la información que se manifiesta y se hace visible en el cuerpo, dado que la conciencia representa una cualidad inmaterial y propia, naturalmente no es producto del cuerpo ni depende de la existencia de este. Lo que ocurre en el cuerpo de un

ser viviente es expresión de una información o concreción de la imagen correspondiente.

Cuando el pulso y el corazón siguen un ritmo determinado, la temperatura corporal mantiene un nivel constante, las glándulas segregan hormonas y en el organismo se forman anticuerpos.

Cuando las distintas funciones corporales se relacionan coherentemente, se produce un modelo que nos parece armonioso y por ello lo llamamos salud. Si una de las funciones se perturba la armonía y entonces hablaríamos de enfermedad.

Enfermedad significa la pérdida de la armonía o el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado. Ahora bien, la pérdida de la armonía se produce en la conciencia, en el plano de la

información y el cuerpo solo lo muestra, por lo tanto, el cuerpo es el vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia. Así, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma.

Lo que en el cuerpo se manifiesta como síntoma, constituye la expresión visible de un proceso invisible y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagación, en este caso es una estupidez enfadarse con el síntoma y tratar de suprimirlo impidiendo su manifestación. Lo que debemos eliminar no es el síntoma, sino la causa.

Por consiguiente, si queremos descubrir qué es lo que nos señala el síntoma, tenemos que apartar la mirada de él y buscar más allá. "Cuando el individuo comprende la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifican rápidamente, ya no considera al síntoma como su gran enemigo cuya destrucción debe ser su mayor objetivo, sino que descubre en él a un aliado que puede ayudarlo a encontrar lo que haga falta y así vencer a la enfermedad", Thorwald Dethlefsen.





Los remedios florales

La búsqueda por lo «natural» actualmente opera como una tendencia cada vez más creciente en la demanda social. Una esencia floral está elaborada en la naturaleza a partir de las flores, con información electromagnética (pues no contiene sustancias activas físico-químicas). Un agua vibrada aporta el mensaje de la flor específica, que resuena o ingresa al patrón de resonancia análogo al pensamiento y emoción de desequilibrio, ayudándola a aprender a resonar en armonía.

Son conciencia líquida o catalizadores (aumentan la velocidad de reacción) evolutivos porque promueve una visión perceptual diferente del modelo de mundo que teníamos para modificar algo que no nos dejaba desarrollarnos.

¿Qué es el Sistema o Terapia Floral de Bach?

El Sistema Floral de Bach es un procedimiento terapéutico que consiste en la administración de

38 remedios destinados a aliviar el dolor y ampliar el registro consciente del sujeto.

El Dr. inglés Edward Bach (1886-1936), destacado inmunólogo, bacteriólogo alópata y homeópata del siglo pasado, se convirtió en uno de los pioneros del cambio paradigmático que se está produciendo en la medicina actual, pues en 1928 él percibió determinadas características sutiles en los mensajes de la naturaleza (en especial la flor) que podrían ser Thorwald Dethlefsen. utilizados para prevenir y complementar con otros métodos de curación. Ya Hipócrates, Paracelso, Goethe, Hahnemann y R. Steiner, tenían

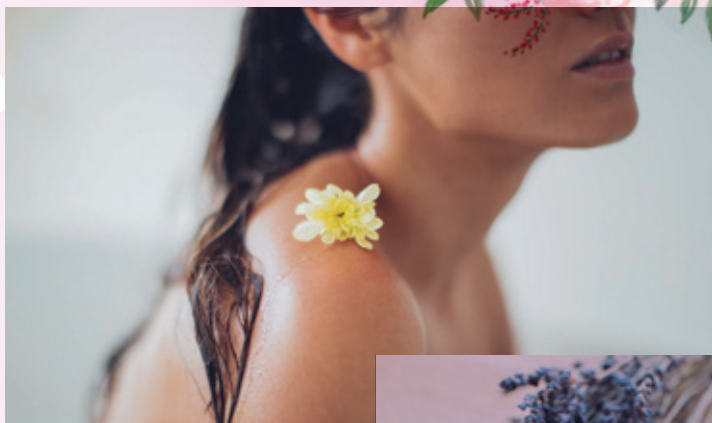
esta visión integral del hombre.

El Dr. Bach poseía las habilidades necesarias para conformar los más exigentes requerimientos de rigor científico. Sin duda, influido tanto por circunstancias de su vida personal como por el «espíritu de la época», en su obra pueden encontrarse ideas características del pensamiento psicológico contemporáneo.

La perspectiva que abrió ante nosotros fue al ver que la verdadera curación puede lograrse no repeliendo un error con otro error, sino reemplazando el error por lo correcto, lo bueno reemplazando lo malo, la luz reemplazando a la oscuridad. De la misma forma, tanto en la auténtica curación como en el desarrollo espiritual, debemos siempre buscar lo bueno para liberarnos de lo malo, el amor para hacer pequeño al odio, y la luz para dispersar las tinieblas.

Para mí Bach fue un hombre de conocimiento que hizo hincapié en la responsabilidad de cura por parte del consultante-paciente.





latentes que se encuentran en el individuo, ayudando a modificar las actitudes mentales perjudiciales y emociones sofocadas que causan los desequilibrios en el ser.

Cada elixir posee determinadas cualidades que movilizan los patrones de pensamiento, emociones y conductas que ya no son congruentes para el contexto actual. La terapia floral se emplea como complemento de otras técnicas naturales o convencionales que influyen en el ánimo, como la psicoterapia, la meditación, el masaje, la acupuntura, el Reiki, la PNL, entre otros. Muchos terapeutas han logrado éxitos clínicos, en especial la resolución de patrones muy arraigados de trastornos emocionales y desequilibrios de la personalidad.

Los invito a continuar aprendiendo las lecciones que guardan las esencias florales Bach y del suelo mexicano Elixires Aztecas.

El Colegio Mexicano de Terapeutas Florales y la empresa Elixires Aztecas® intentan comprobar de manera científica el accionar de esta terapéutica con datos específicos y valores estadísticos.

La terapia floral posee unos 91 años de historia y eso implica una importante cantidad de casos clínicos resueltos y publicados que avalan su efectividad. Cuenta con la ventaja de no tener contraindicaciones ni provocar efectos indeseables, además de ser compatible con cualquier tipo de tratamiento.

Buena parte de sus usuarios son psicólogos, psiquiatras, médicos clínicos y buena parte de los profesionales alternativos de la salud que tienen el mérito de ser los responsables de su difusión. Sin embargo, el empleo de las esencias florales no se limita al profesional de la salud, es habitual encontrarlas en el hogar de toda persona preocupada por su bienestar emocional y el de sus seres queridos.

La Terapia Floral ayuda a provocar cambios en la conciencia



y en la estructura energética del individuo, despertando los curadores internos. La sutil información energética contenida en estos elixires, se dirige a concientizar las potencialidades



03
VENTOSAS FACIALES
Taller



04
COHERENCIA CORAZÓN CEREBRO
Taller



04-05
ALQUIMIA FEMENINA
Curso



04-05
ASTROLOGÍA MÉDICA
Curso



04-05
ATENCIÓN POST COVID A PARTIR DE LA TERAPÉUTICA PSICOSOMÁTICA
Curso

10-12 CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA INTEGRATIVA, TRADICIONALES, BIOÉTICA Y NUEVOS AVANCES DE LAS CIENCIAS MÉDICAS



11
DERMAPEN
Taller



11-12
TAROT TERAPÉUTICO
Curso

Online



Centro Universitario de
Alternativas Médicas

Informes
55 2300-2092
55 5903-6715
55 4074-2823



12
HIDROLIPOCLASIA
Taller

CALENDARIO
septiembre
2021



CALENDARIO DE ACTIVIDADES 25 ANIVERSARIO CUAM



Septiembre 2021

CUAM EN ACCIÓN

Una charla con David Hidalgo,
todos los días a las 19:00 hrs.

Septiembre 2021

CONVERSATORIO

Este 7 de septiembre conoce nuestra
historia, anécdotas y experiencias.

Octubre 2021

CEREMONIA 25 ANIVERSARIO

Conoce la trayectoria de trabajado-
res, docentes y ex alumnos CUAM.

Noviembre 2021

¿QUÉ ES NATUROPATÍA?

Presentación del libro Naturopatía,
de nuestro Rector Dr. David Hidalgo.

Diciembre 2021

MASTER CLASS

25 consejos para concluir bien el 2021.

Enero 2022

NATUROPATÍA

La revista Naturopatía reconoce a los
naturópatas más destacados de México.

Febrero 2022

MASTER CLASS

25 hábitos que te permiti-
rán vivir en armonía.

Marzo 2022

EQUINOCCIO DE PRIMAVERA

20 de marzo a las 15:33 hrs., Plaza de
Las Tres Culturas, Tlatelolco, CDMX.

Abril 2022

CONCURSO DE DIBUJO

Si tienes entre 10 y 13 años, dinos con
un dibujo qué significa ser natural.

Mayo 2022

CON AMOR PARA MAMÁ

24 horas de consejos y dinámicas
para cuidar la salud de mamá.

Junio 2022

CARRERA 5K

Inscríbete y participa en nuestras pláticas
sobre nutrición y entrenamiento.

Julio 2022

MASTER CLASS

25 beneficios del biomagnetismo,
con el Nat. Mauricio Granados.

Agosto 2022

MASTER CLASS

25 prácticas confiables de la Medicina
Integrativa con el Dr. David Hidalgo.

Septiembre 2022

LA NUEVA ERA DE CUAM

¡Iniciamos un año más!
Conoce la nueva era CUAM.

Cada fin de mes

TALLER DE LECTURA

La segunda quincena de cada mes
acompañanos en la lectura de un libro.

18-19
**CROMOTERAPIA Y
CROMOPUNTURA**



**CALENDARIO
septiembre
2021**



18-19
**MICRODOSIS Y
HERBOLARIA**



18-19
**JABONES
TERAPÉUTICOS**
Curso



18-19
CONTROL DE PESO
Diplomado



18-19
**ACUPUNTURA PARA
LAS EMOCIONES**
Curso

25-26
NATUROPATÍA
Diplomado



25-26
REFLEXOLOGÍA

Online



Centro Universitario de
Alternativas Médicas

Informes
55 2300-2092
55 5903-6715
55 4074-2823



28 sep., 5 y 12 oct.
AURICULOTERAPIA
Curso



“Estar sano es un compromiso colectivo”: David Hidalgo

| Por Marta Oliva Obeso Suro, *Directora AMINES*

Quando comprendes que lo más importante que tienes es tu salud, y que para mantenerte sano es indispensable contar con buenos hábitos alimenticios y una rutina diaria que te permita ejercitar el cuerpo y la mente, lo que sigue es compartir tu testimonio con tus seres queridos y, de ser posible, con toda la humanidad.

Crear el primer centro universitario de México, cuyo objetivo es la recopilación y profesionalización del conocimiento ancestral para permitir que la población tenga el control de la salud en sus manos, no ha sido tarea fácil.

A 25 años de la materialización de centro de formación de una nueva generación de naturópatas, su creador, el Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez, nos comparte la historia de cómo fue creando en su mente lo que hoy se ha convertido

en una propuesta profesional y confiable, mediante la cual se busca que, a través de la participación individual, se avance en la defensa y promoción de la salud colectiva recobrando el estudio y práctica de la medicina integrativa, alternativa y complementaria.

Un especial interés por la salud siempre ha sido parte de la personalidad de David Hidalgo, hijo del doctor Sergio Hidalgo Ríos, quien puso en sus manos un texto que hablaba de los procesos de curación natural del cuerpo, cuando apenas tenía



10 años de edad. El simple hecho de imaginar que un estilo de vida sano puede incrementar la capacidad curativa de la naturaleza humana, se convirtió en esa semilla que fue germinando junto al anhelo de que la humanidad entendiera la importancia de atender la salud desde una perspectiva holística, biodimensional y transdisciplinaria.

Lectura y activismo social, más que un estilo de vida

Con el paso de los años, la lectura de textos de medicina natural se hizo habitual. Un tema despertaba el interés por conocer otro, lo que permitió a David Hidalgo construir su propia ética alimentaria, convencido de que para la supervivencia y preservación de la salud “no es necesario matar a un animal para alimentarnos”, fue justo en ese momento cuando decidió ser vegetariano.

Durante su juventud, David Hidalgo fue campeón de atletismo, aprendió programación e incursionó en el yoga. De la lectura de temas naturistas, pasó a la búsqueda de cursos, talleres y diplomados; entonces aprendió filosofía, astrología, reafirmó sus principios como vegetariano y se sumó al movimiento de la Gran Fraternidad Universal.

Como activista social formó parte de los programas de capacitación en temas de educación para la salud del Frente Popular Francisco Villa, organización que surge para subsanar la negligencia existente en la insuficiente cobertura de los programas gubernamentales, entre los que se encuentran los estragos que provoca la ausencia de un Sistema de Salud Pública que permita poner el control de la salud en tus manos.

Es ayudando a los que menos tienen como David Hidalgo se convence de que “estar sano es el resultado de un esfuerzo colectivo, donde la autoridad pone al alcance de la población todo el conocimiento que le permitirá mantener una vida saludable, mientras que la población se ayuda mutuamente para que todo ese conocimiento pueda ponerse en práctica, facilitando la implementación de buenos hábitos”.

Un plan de vida fortalecido profesionalmente

Con el pase automático para ingresar a la Universidad Autónoma de México (**UNAM**) en la Licenciatura en Psicología, es como David Hidalgo concluye la preparatoria. No obstante, decide también iniciar en la Universidad Autónoma Metropolitana (**UAM**) la carrera de medicina, siendo esta última la que decide terminar.

Es durante su preparación universitaria cuando el deseo de regresar a las personas el control de su salud se convierte en un reto, y mientras veía en la deficiencia del sistema de salud pública la oportunidad de profesionalizar un amplio conjunto de prácticas médicas ancestrales, continuaba participando activamente en la Gran Fraternidad Universal, donde llegó a convertirse en miembro de la Mesa Directiva coordinando los Programas de Educación y Cultura.

Desde esa posición, el 7 de septiembre de 1996 logra reunir en México a los más reconocidos investigadores en el campo de las alternativas médicas, muchos de ellos habían sido sus mentores durante sus primeros años de preparación en el campo de la medicina natural y, ese día aceptaron la convocatoria para dar el primer paso en la creación de la Escuela Libre de Medicina Natural





(ESLIMENAT), convertido hoy en el Centro Universitario de Alternativas Médicas (CUAM).

Un sueño hecho realidad

Desde muy joven, David Hidalgo entendió la importancia de vivir en conciencia, por lo que hizo de la naturopatía más que un estilo de vida al transformarla en la base para cimentar los pilares en los que desde hace 25 años encabezó las acciones que permitieron la creación de CUAM, lugar donde la investigación, el estudio y la práctica de una gran variedad de técnicas en alternativas médicas se han sumado a la oferta académica de quienes aspiran a obtener una formación profesional.

Actualmente el Dr. David Hidalgo es reconocido como pionero de la profesionalización de todo ese conocimiento ancestral que permite tener el control de la salud en nuestras manos, creando también un grupo de unidades de negocio desde las cuales, logra complementar la misión y visión con la que nació CUAM.

Congresos, talleres, cursos y diplomados de una amplia variedad de terapias, cuya pertinencia es la de estimular la capacidad curativa innata de nuestro cuerpo, así como facilitar los mecanismos de equilibrio que permiten al ser humano disfrutar de un bienestar integral, conforman la oferta actual de CUAM que, desde sus primeros años, forma parte de una gran red internacional de especialistas en alternativas médicas, agrupados en la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (COFEMITES).

Para fortalecer este importante proyecto, en 2008, David Hidalgo funda la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano

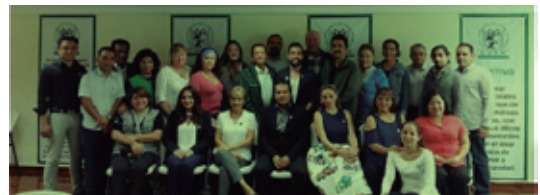
(UDH), un centro de estudios superiores que se ha convertido en el semillero para la formación de nuevos profesionales en Naturopatía y en Medicina Tradicional y Complementaria.

En apoyo a proyectos alternos necesarios para consolidar la formación de profesionales de la salud, encabeza la empresa Global Natural Health y es representante en México de Dermclar.

Recientemente, con la finalidad de compartir el conocimiento adquirido y acumulado a lo largo de estos 25 años, David Hidalgo aceptó encabezar el proyecto de creación de la Agencia Mundial de Información Especializada en temas de Salud (AMINES) y es editor-fundador de Naturopatía, la única revista digital que te dice cómo tener el control de la salud en tus manos.

Durante el 2020 y en apoyo a la emergencia sanitaria que enfrentó la humanidad, creó la Fundación con Amor por la Salud, logrando asistir y sanar a más de 8,000 mexicanos enfermos de COVID-19.

Con estudios en Derecho, Psicología, Naturopatía y Médico Cirujano, así como una Maestría en Alta Dirección en el IPADE (Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresa), es como el Dr. David Hidalgo continúa preparándose para fortalecer el proyecto que concibió desde muy joven, sintiéndose orgulloso de lo que hace, anticipándose a las circunstancias y manteniéndose en constante acción para no dar espacio al fracaso.



25 acciones para tu salud

Por Marta Oliva Obeso Suro, *Directora AMINES*

“Una propuesta seria, formal, eficaz y eficiente que tiene como principal objetivo que la humanidad tenga el control de la salud en sus manos”.

El 7 de septiembre de 1996 será recordado en la historia de México como el día en que se dio el primer paso para la concepción de una nueva generación de naturópatas. Fue hace 25 años cuando David Eduardo Hidalgo Ramírez creó los cimientos sobre los cuales hoy el Centro Universitario de Alternativas Médicas (**CUAM**) ha logrado convertirse en el principal semillero de profesionales capaces de integrar ciencia y filosofía, y hacer de las alternativas médicas una propuesta seria, formal, eficaz y eficiente que tiene como principal objetivo que la humanidad tenga el control de la salud en sus manos.

David Hidalgo recordó que, cuando se fundó **CUAM**, su propósito era contar con un centro de estudios para aprender medicina como a él le hubiera gustado cuando decidió dedicarse profesionalmente a la Naturopatía. En aquel entonces tenían que estar a la caza de la presencia de especialistas extranjeros que visitaban México ofreciendo cursos, talleres y diplomados de forma aislada, obligando a los interesados a aprender las distintas alternativas médicas por separado.

“Fuimos un grupo pequeño de personas que dijimos: queremos estudiar en un solo lugar y que nuestros estudios tengan reconocimiento y validez como actividad profesional, y poder aspirar a cursar posgrados en estas importantes áreas de la salud”, agregó el fundador de **CUAM**.

El sueño se hizo realidad y lo que parecía imposible, hoy es un Centro Universitario en el que se imparten los conocimientos de todas las corrientes de la medicina natural, tradicional, alternativa y complementaria, y donde se impulsan programas de educación para la salud y el bienestar integral de la humanidad.

“Más que un grupo de trabajo, en **CUAM** somos una familia dedicada a la promoción, fomento y restitución de la salud a través de la investigación y la promoción de una gran variedad de programas de capacitación y educación continua que tienen como objetivo principal difundir el conocimiento necesario para la prevención de enfermedades y patologías”.

Actualmente este Centro Universitario ha dado a México los primeros 100 mil licenciados en Naturopatía, profesión reconocida mundialmente





como el médico especializado en medicina alternativa y ejercida por aquellos cuyo principal interés es el desarrollo de competencias, valores y actitudes que permitan que las personas gocen de una vida saludable mediante la ejecución de acciones fundamentadas en el conocimiento que ha demostrado su pertinencia para lograr un desarrollo humano sostenible.

Licenciados en Medicina Tradicional y Complementaria

Con el paso del tiempo, al plan de estudios para la formación en la licenciatura en Naturopatía se le sumó la licenciatura en Medicina Tradicional y Complementaria, con profesionistas especializados en el empleo de prácticas, creencias y conocimientos sanitarios basados en el uso de recursos naturales y técnicas, con el objetivo de preservar la salud individual y comunitaria.

Un licenciado en Medicina Tradicional y Complementaria es un profesional altamente capacitado para brindar atención médica, así como para analizar y evaluar los problemas de salud y emitir un diagnóstico certero para ofrecer una atención integral de manera independiente o interdependiente, familiar o colectiva en cualquier ámbito y desde el marco conceptual de la atención, con una óptica integral del ser humano como unidad biopsicosocial, basándose en el cuidado de la salud a través de principios éticos y bioéticos.

Desde esta perspectiva, los profesionales en Medicina Tradicional y Complementaria son especialistas con conocimientos, habilidades y destrezas que le permiten comprender, transformar y participar en su entorno, mediante la creación de espacios y el fomento de

acciones que incentiven el desarrollo de estilos de vida saludables.

No obstante que la medicina tradicional y complementaria abarca un campo muy amplio, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (**OMS**), el empleo del conocimiento, técnicas y prácticas fundamentales en las teorías, creencias y experiencias ancestrales de las diferentes culturas, contribuye de manera favorable para preservar la salud, tanto física como mental. Y es precisamente el empleo de este conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional, lo que habrá de enriquecer nuestro sistema de salud en beneficio de la sociedad.

Un cuarto de siglo 100% saludable

Para celebrar 25 años formando profesionales en medicina alternativa, **CUAM** tiene proyectado para los próximos 12 meses encabezar la realización de “**25 acciones por tu salud**”, actividades mediante las cuales se pretende lograr una participación sin precedentes, con el mayor número de personas interesadas en deshacerse de viejos hábitos y adoptar de manera consciente cambios radicales que repercutan notoriamente en beneficio de su salud.

Con el apoyo de la Confederación Mundial de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud (**COFEMITES**), de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (**UDH**), de la Agencia Mundial de Información Especializada en Salud (**AMINES**), de Global Natural Health (**GNH**), así como del Colegio Superior de Medicina Alternativa (**COSMA**) y de las fundaciones Con Amor por la Salud y

Mundo del Bienestar Integral, la celebración dará inicio con un Conversatorio Virtual en el que la gran familia **CUAM** compartirá a través de sus diferentes redes sociales las anécdotas, testimonios y recuerdos de todo lo que han representado estos 25 años.

De igual forma, todos los días de septiembre a las 19:00 horas, el Doctor David Hidalgo, fundador y rector de **CUAM**, ofrecerá una **charla virtual** con los diferentes protagonistas de **CUAM**, con quienes abordará temas de interés respecto a la formación de profesionales en Naturopatía y Medicina Tradicional y Complementaria.



Un **Taller de Lectura** se realizará durante la segunda quincena de cada uno de los próximos 12 meses, con el propósito de dar a conocer la producción editorial de **UDH** y propiciar una lectura guiada, de mano de los autores de 12 libros que tienen como objetivo ofrecer una serie de estrategias y prácticas sencillas y de aplicación inmediata que permitirán a los lectores tener el control de la salud en sus manos.



Será en octubre y en el marco de la **Conferencia Magistral** cuando **CUAM** hará una entrega de reconocimientos a todos aquellos que de alguna forma se han sumado a hacer realidad este gran sueño.



Naturopatía, el primer libro de la colección "Con el control de la salud en sus manos", será presentado por su autor, el Dr. David Hidalgo. Una publicación en la que se comparte el sustento teórico-práctico de la profesión del futuro.



Serán cuatro **Master Class** las que ofrecerá **CUAM** como parte de las actividades del 25 aniversario, en cada una de ellas, los participantes habrán de conocer 25 recomendaciones en los temas de:



¿Por qué soy tan natural? es el concurso de dibujo infantil con el que **CUAM** comenzará a formar una nueva generación de seres humanos conscientes del autocuidado personal y cómo éste repercute de manera favorable en nuestro entorno.

Con un **Maratón Multiterapéutico para Mamá**, **CUAM** celebrará el 10 de mayo, con el fin de que las madres mexicanas tengan el conocimiento necesario para la toma de decisiones oportunas y favorables para su salud.

Diciembre:

25 consejos para concluir bien el 2021

Febrero:

25 hábitos que te permitirán vivir en armonía

Julio:

25 beneficios del Biomagnetismo

Agosto:

25 prácticas confiables de la Medicina Integrativa

También forma parte de las actividades de aniversario la celebración del primer año de la edición de la revista Naturopatía, la primera revista digital especializada en temas de Medicina Integrativa, Tradicional, Complementaria y Educación en Salud.

Como parte de la nueva época de **CUAM**, en marzo se realizará una celebración muy especial del **Equinoccio de Primavera**, en la Plaza de las Tres Culturas.



Mientras que en junio se celebrará la **Primera carrera 5K Deporte y Salud**, porque el deporte es fundamental para la salud mental y ayuda a prevenir desequilibrios psicológicos, activa el sistema inmunológico y reduce el riesgo de padecer enfermedades degenerativas como el Alzheimer.



**Este es el programa de actividades del 25 aniversario de CUAM.
Para mayores informes pueden mandar WhatsApp al 553559•8872**



Psicología del Bienestar Integral, un nuevo concepto

Por: Dr. Rómulo Rodríguez Ramos,
Médico especialista en Psiquiatría y en Gerencia en Salud Pública.

El estilo de vida saludable es fundamental para el cambio, tomando en cuenta lo físico, lo psicológico, lo social, lo espiritual y medioambiental para construir un modelo de Psicología del Bienestar Integral.

Estamos en un capítulo de la historia llamado la “Nueva Normalidad” después de la pandemia por el SARS-CoV-2, un virus que ha generado mucha incertidumbre, pues a medida que este se va propagando y pasa de un país a otro sufre mutaciones. Desde hace un tiempo vengo comunicando por distintos medios que la medicina tiene que cambiar su enfoque actual y se debe valorar como Medicina Integrativa y del Bienestar, que ese enfoque está avalado por los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas que se basan en las investigaciones sobre la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE), la Epigenética, la Medicina Integrativa y del Bienestar. La Medicina Personalizada (Genómica), la Bioética, la Microbiota Intestinal (Microbioma), el Ambiooma, los Disruptores Endocrinos, la Psicología Integrativa (que toma en cuenta también la Psicología Positiva y del Bienestar,

lo Transpersonal y la Programación Neurolingüística), la Medicina Transnacional, el Pensamiento Complejo y las Ciencias del Complejidad.

El enfoque de la Medicina Integrativa y del Bienestar tiene en cuenta los factores biológicos, psicológicos, sociales, espirituales (creencias y valores) y los medioambientales, y se basa en la integración de todos los modelos médicos y las estrategias que plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS) y donde lo fundamental es la promoción de salud y la prevención de enfermedades mediante un estilo de vida saludable, elevando el bienestar y la calidad de vida. Todo esto nos hace replantearnos algunos conceptos y desaprender antiguos paradigmas y reaprender con los nuevos. Atendiendo a estos planteamientos es que valoro un enfoque Psiconeuroinmuno-metabólico y una Psicología del Bienestar Integral.



Musicoterapia, Psicoterapia Cognitivo Conductual, Risoterapia, Danzoterapia, entre un gran arsenal no mencionado. La respuesta es una Medicina Integrativa y del Bienestar, con enfoque psiconeuroinmunometabólico, lo que nos permite definir una Psicología del Bienestar Integral, basada en los avances de las Ciencias de la Complejidad.

Por tanto, la medicina en la “Nueva Normalidad” tiene que fortalecer el Sistema de Salud de Atención Primaria (promoción de salud y prevención de enfermedades), lograr una integración docente-atención-investigación, aplicando los conceptos de la Medicina Integrativa y del Bienestar, promoviendo hábitos de vida saludables, el cuidado del medio ambiente, respetando la biodiversidad, fortalecer el sistema sanitario e impulsar las investigaciones.

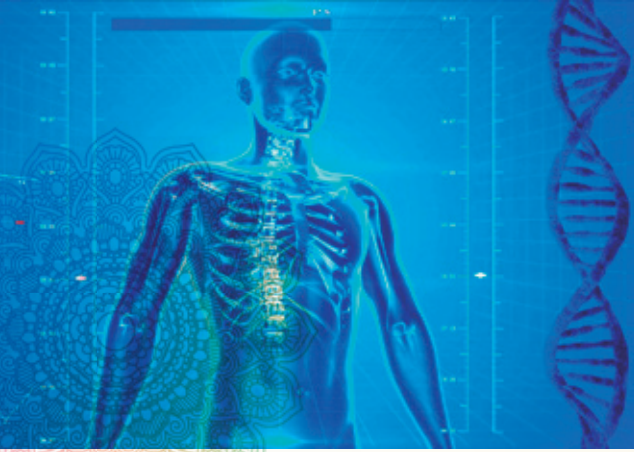
Reflexiones sobre SARS-CoV-2 (COVID-19)

Marca un antes y un después. ¿Qué nos enseña la pandemia? Que hay que reflexionar y cambiar el enfoque de cómo se hace la medicina actualmente. Tenemos que poner el esfuerzo en ayudar con una mayor fraternidad y solidaridad. La COVID-19 es una enfermedad emergente, por lo que ha generado incertidumbre, es una novedad y una amenaza y hemos estado sometidos a una sobrecarga de información, por lo que es lógica una carga de estrés agudo y de estrés postraumático, y la Medicina Integrativa y del Bienestar que engloba a la Psicología del Bienestar Integral tiene mucho que aportar para la prevención y atención durante, y en la etapa post COVID-19.

Un estilo de vida saludable, donde lo psicológico es fundamental y donde tenemos muchas técnicas psicoterapéuticas sin necesidad de recurrir a psicofármacos. Algunas que están bien fundamentadas son: Mindfulness, la Relajación, la Visualización, la Programación Neurolingüística (PNL), Tai-Chi-Chuan, Yoga, Aromaterapia,

La medicina en la “Nueva Normalidad” tiene que fortalecer el Sistema de Salud de Atención Primaria





Aportes de las Ciencias de la Complejidad

Las Ciencias de la Complejidad nos enseñan que el organismo humano es un sistema abierto, alejado del equilibrio, contextual y autorregulado, en permanente contacto con el medio, del cual toma y al cual cede energía, sustancia, información y sentido. Lo complejo admite la incertidumbre y mientras mayor sea la complejidad, mayor es el peso de la incertidumbre; su futuro, generalmente, es impredecible; lo complejo no es determinista, ni lineal, ni estable; los fenómenos complejos no se rigen por leyes universales e inmutables, especialmente en los dominios biológicos, ecológicos y humanos; lo complejo se construye y se mantiene por la auto organización; es un sistema abierto y está siempre en proceso de cambio que revela, a veces, autonomía y en ocasiones dependencia, por eso está lejos del equilibrio y produce emergencias con propiedades nuevas que no existían previamente en los elementos aislados.

Solo un enfoque integrativo basado en los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas y ciencias afines puede abordar estos problemas importantes que tiene la medicina actualmente, como son el alivio del dolor, el control de estrés, el tratamiento de la depresión, el envejecer con calidad de vida ante el aumento creciente de la expectativa de vida, las enfermedades emergentes y las crónicas no transmisibles.

La Medicina Integrativa

Toma su auge a principios del año 1990 en Estados Unidos por la visión de que la salud, aparte

de una realidad física, era también una realidad emocional y espiritual. Se destacan los profesores Dr. Andrew Weil, de la Universidad de Arizona y Dr. David Rakel, de la Universidad de Wisconsin, quienes definen la Medicina Integrativa como: “La medicina orientada a la sanación que toma a la persona como un todo (cuerpo-mente-espíritu) incluyendo todos los aspectos de estilos de vida. Enfatiza la relación terapéutica y hace uso de todas las terapias apropiadas tanto convencionales como alternativas”.

Según el programa de Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona, algunos de los principios básicos son:

- Una relación de asociación entre el paciente (consultante) y el terapeuta en el proceso de curación.
- El uso apropiado de métodos convencionales y alternativos con el objetivo de facilitar la respuesta innata del cuerpo para la curación.
- Consideración de todos los factores que influyen en la salud, en el bienestar y en la enfermedad, incluyendo la mente, el espíritu y la comunidad, así como también el cuerpo.
- El reconocimiento de que la medicina debería basarse en la buena ciencia y apertura a nuevos paradigmas.

Agrego dos aspectos más:

- Medicina, solo hay una, la que sana y ofrece bienestar al consultante y va del remedio más simple al más complejo, con la participación activa y responsable de la persona. Hablo de consultante y no de paciente, pues la persona es la responsable de su salud, y los médicos y terapeutas somos facilitadores de ese proceso.
- Es la medicina del futuro en la “Nueva Normalidad”.

Reitero que lo fundamental es un enfoque integral, tomando en cuenta todos los factores que están presentes en el proceso salud-enfermedad. Lo biológico, lo psicológico, lo social, lo espiritual (valores, creencias, satisfacción con la vida, paz interior) y lo medio ambiental.

El enfoque que hacemos de la Medicina del Bienestar va más allá que disminuir los síntomas de la enfermedad, es lograr que las personas encuentren un sentido a sus vidas y traten de disfrutar su día a día con agradecimiento y felicidad (el Ikigai, japonés). Permite mirar hacia el futuro con esperanza, con la certeza de que estamos haciendo lo que creemos que venimos a hacer al mundo. Es la razón de vivir. La salud no hay que considerarla como un estado, sino como un proceso de integración física, psicológica, social, espiritual, en el contexto medioambiental y valorarla en su significado de movimiento y cambio.

Sabemos que, para lograr un estilo de vida saludable, influyen muchos factores como: la personalidad, las creencias y valores (espiritualidad), la cultura y percepción del mundo, la actitud frente al riesgo, la visión de su salud futura, la comunicación asertiva, el afrontamiento al estrés y el control de las emociones y la resiliencia. Las conductas y estilos de vida están condicionados por los contextos sociales y ambientales que los moldean y regulan.



Mi propuesta es que ha faltado unidad en algunas teorías, y planteo de forma integral un concepto de dinámica Psico-Neuro-Inmune-Metabólica, pues con la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) se le da mucha importancia a los sistemas nervioso y endocrino, y se deja fuera la



importancia de los otros sistemas. Cuando digo metabólico, integro a todos los sistemas del organismo y hay muchas investigaciones que respaldan este nuevo enfoque, se hace una valoración sistémica desde la biología y las ciencias de la complejidad. El ser humano es un sistema complejo contextual y abierto.

En el área de la psicología hay muchas escuelas, todas con sus fundamentos, pero con sesgos en sus planteamientos, ya que a veces absolutizan sus conceptos en detrimento de otros. Yo planteo una Psicología del Bienestar Integral, que se basa en los avances de las neurociencias y que toma en cuenta a la hora de plantear sus postulados, que hay que integrar los conceptos paradigmáticos de las escuelas de psicología, pero no se pueden descuidar los factores sociales, medioambientales, espirituales (creencias), genéticos y epigenéticos, y que el tratamiento es personalizado. Por lo que la psicoterapia debe abordar todos esos enfoques, centrarnos solo en la conducta, el inconsciente, la autorrealización sin tomar en cuenta los factores sociales, ecológicos, espirituales, físicos y los factores medioambientales, no es abordar de forma integral al ser humano. Descuidar las condiciones socioeconómicas,



los aspectos de formación familiar, la cultura, la educación y dar un enfoque generalizado no personalizado, puede generar frustración y que las personas no logren alcanzar el bienestar, los objetivos y las metas en la psicoterapia, pues tienen que ser realistas y contextuales. Por tanto, valorando como sustento los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas y el concepto de Medicina del Bienestar, hago el planteamiento de que el enfoque tiene que ser Psico- neuro-inmuno-metabólico y en psicología, planteo el enfoque de una Psicología del Bienestar Integral.

El concepto de felicidad que maneja la Psicología Positiva es occidental y clasista, orientado a un segmento de población de clase media acomodada, alejada de circunstancias personales conflictivas o estresoras, más allá de las generadas por su propio estilo de vida y que en la “Nueva Normalidad” hay que ajustarlas a los diferentes contextos en los problemas de salud, económicos y políticos, entre otros, que se presentan en la actual crisis, recordando que sin contexto no hay significado.

David González ha expresado en el prólogo del libro *Psicología Integral*, de Ken Wilber, “lo cierto es que existen multitudes de psicologías, cada una de las cuales parece proclamar, desde la trinchera de su peculiar punto de vista, ser la única verdaderamente científica, la única auténticamente profunda y la única genuinamente humanista, según el caso”.

Objetivamente hay varios autores que han tratado de integrar los distintos enfoques de la Psi-

cología, por citar algunos, Ken Wilber, Abraham Maslow, Stanislav Grof, Martin Seligman, Daniel Goleman, Roberto Opazo, entre otros importantes autores que han sido geniales, y mis respetos y agradecimiento por sus enseñanzas. Pretendo con la Psicología del Bienestar Integral dar un paso adelante, pues tiene su base en un enfoque apoyado en un estilo de vida saludable y en potenciar la integración Psiconeuroinmunometabólica, y no solo mejorar o curar a las personas, sino lograr su bienestar acorde a su contexto, y alcanzar calidad de vida y satisfacción con misma.

Estamos entonces en posibilidad de realizar una reflexión final. En el contexto mundial de la pandemia y desde la adversidad que ella representa, todos unidos, con resiliencia, optimismo, solidaridad y compromiso, conseguiremos construir un futuro de esperanza. Tenemos que desaprender lo que ya es obsoleto y reaprender lo nuevo para lograr que un mundo mejor sea posible. Nos encontramos ante un nuevo escenario y los hábitos limitantes que podemos tener, que no nos permiten salir de la zona de confort, pueden ya no ser útiles en la “Nueva normalidad”.

Durante y después de la COVID-19 hay que reinventarse proactivamente para seguir avanzando y lograr nuevos objetivos. La vida durante la pandemia nos ha enseñado una gran lección, es demasiado corta y frágil como para perder el tiempo en actividades inútiles para nuestro desarrollo y crecimiento personal, y no es observar la situación sino transformarla, la acción y la práctica son el criterio de la verdad.




AMINES
AGENCIA MUNDIAL DE INFORMACIÓN
ESPECIALIZADA EN SALUD



Agencia Mundial en Información Especializada en Salud y la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), ponen a tu alcance la revista *Naturopatía*

Una publicación digital que cada mes te permitirá tener el control de tu salud en tus manos

Síguenos en



@Naturopatía

Regreso a clases: salud mental para los papás

| Por: Akira Esqueda, *Psicólogo y Coaching.*

La salud mental depende de qué tan bien te puedas adaptar a lo que la sociedad espera de ti, teniendo esos pequeños esbozos de individualidad que te hacen sentir único y especial.

Salud mental es un término acuñado a la capacidad de poder estar en armonía con el entorno y responder a las vicisitudes que puedan acontecer de la mejor manera. Desde esta perspectiva se puede decir que cuando respondes de una forma que socialmente no es aceptable, no cuentas con una salud mental óptima.

Si bien esta definición deja ver que la salud mental está determinada por la sociedad, la realidad es que en parte sí y en parte no. Desde la perspectiva humanista, la persona tiene que hacer lo que desea hacer, cuando esto pasa, se genera una satisfacción y por ende una salud mental. Desde la perspectiva social, si la persona hace lo que quiere y esto no es aceptado por la sociedad, momentáneamente resuelve sus necesidades, pero

en el instante mismo que hace lo que quiere, es juzgado por la sociedad y este juicio si no es favorable, la interacción con ellos por desgracia no es momentánea sino permanente.

Por lo tanto, podré vestirme como a mí me gusta, podré decir, comer, dormir, gritar, etc., pero si la sociedad no lo aprueba, aunque no me importen los comentarios, la etiqueta o el estigma social es permanente y esa lucha constante contra el

qué dirán se convierte en algo tan agotador, que termina generando una angustia e insatisfacción, lo que se traduce en una mala salud mental.

Es por ello que realmente la salud mental depende de qué tan bien te puedas adaptar a lo que la sociedad espera de ti, teniendo esos pequeños esbozos de individualidad que te hacen sentir único y especial. Así, la salud mental es un constructo social que se ejecuta de forma individual bajo las reglas de haz todo lo que quieras sin que viole las normas sociales, o sin que nadie te cache.

Para poder lograrlo, lo más importante es entender el contexto en el que te desarrollas, los objetivos que se esperan de ti y lo más importante, definir exactamente qué es lo que quieres. Si no logras definir a la perfección qué quieres, tu



emoción no podrá evolucionar y será imposible poder satisfacer esa necesidad en concreto que detona mil necesidades secundarias más y es por eso que al tú empezar a cubrir es necesidades, no logras encontrar la satisfacción, lo que te lleva a la desesperación y, por ende, a actuar de forma impulsiva generando no solo en ti consecuencias negativas, sino en tu comunidad.

Salud emocional y la pandemia en casa

Durante esta pandemia se puso en reto el dilema de la salud mental, y este padecimiento desarrolló un paradigma muy importante, el cual es ser tú mismo 24/7.

¿A qué me refiero con esto? A que las personas cambiamos de estado de ánimo a partir de los roles que desempeñamos, de esta forma si mi trabajo es estresante y tengo que ser un tirano, a la hora de comer puedo relajarme y ser el tipo amable de la mesa cinco, puedo ser el rockero del automóvil rojo y por la tarde el amoroso padre. De esta forma voy cambiando mi estado emocional y con ello, se regula mi temperamento.

Cuando la gente espera algo diferente de ti, puedes ir cambiando de personalidad conforme a las diferentes circunstancias, esto genera que tus emociones no se bloqueen y tengas una buena salud mental, pues si llegas a sentirte ansioso e incluso a sentirte un fracaso o





triste, al final del día un chiste o un café pueden arrancarte la sonrisa que necesitas para estar a gusto con tu familia. Por lo que el paradigma que se formula desde lo inconsciente y positivista (de positivo, no de científico) es “sé tú mismo todo el tiempo y no dejes que nadie te quite tu autenticidad”.

Si bien durante esta pandemia no es posible adoptar otras personalidades ni cambiar tu forma de pensar, de sentir o refugiarte en algún rol en el trabajo, la cafetería, el auto, y ahora sí tienes que ser auténtico las 24 horas, los 7 días de la semana. Entonces, ¿cómo te fue?

Efectivamente encontramos que tu autenticidad ya no soporta a tu(s) hijo(s) todo el tiempo, que no es tan hermosa tu vida en pareja o es más caótica de lo que estaba siendo, y todo esto porque socialmente se espera que seas esa persona ejemplar, pero tus defectos como padre, por ejemplo, ser muy intolerante, los canalizabas en tu trabajo o en tu forma de conducir, y entonces al llegar a casa ya podías ser un poco más

tolerante con tus hijos. Esto es lo que te permitía tener una buena salud emocional.

Entonces, la salud emocional fue empobreciéndose en la medida en que no puedes jugar un rol diferente y ser aceptado por tu auténtica forma de ser. Por eso te recomendamos ciertas estrategias que te pueden ayudar en este regreso a clases con tus hijos.

Gestión por resultado

Independientemente del formato en el que tus hijos estén estudiando (presencial, en línea o híbrido) lo más importante para ti es entender cuál es el objetivo de la materia que están estudiando y lo que exactamente le pide el profesor. De esta forma, el

enfoque va a ser por resultados, aunque tú vas a darle apoyo y soporte desde el rendimiento; a qué me refiero con esto, ambos van a buscar la mejor calificación, pero tú le ayudarás a encontrar la lógica y la mejor forma de realizar la tarea que le dejaron, así tú le harás ver que lo que más te importa es que aprenda y por eso él tiene que enfocarse en lograr una buena calificación. Trabajan en una administración por resultados.

Cuando trabajas por resultados, lo que eliminas son los distractores y las ideas irracionales de “no puedo”, porque lo más importante es obtener la calificación, por lo que buscan no los pretextos, sino el cómo llegar al resultado. Si trabajan por rendimiento, entonces es hacerlo cada vez mejor hasta que lleguen al resultado, esto puede ser tedioso y probablemente confrontativo al sentir que no avanzan porque hasta no hacerlo perfecto en cada paso, no habrá resultado y si este llega por fortuna, lo más importante es que él realice todo a la perfección.





Formas de aprender

Las personas aprendemos más de nuestras experiencias que de lo que nos puedan enseñar, esto es gracias a que las experiencias se convierten en una existencia auténtica donde se involucran los 5 sentidos al mismo tiempo en un solo evento. Cuando hacemos algo por obligación, no interactúan todos los sentidos, a lo mucho solo dos, por ejemplo, diversos estudios revelan que aprendemos alrededor del 87%, por lo que las clases tienden a ser exclusivamente visuales, porque no generamos una experiencia solo un momento.

Entonces será de mayor utilidad si relacionas lo que tu hijo está viendo en la escuela con sus vivencias pasadas o presentes, para involucrar los cinco sentidos en su aprendizaje. Por ejemplo: los aztecas perdieron porque mientras luchaban con los españoles, empezó una epidemia de viruela; imagínate que estando en confinamiento hubiera que salir a luchar, ahora

entiendes por qué a pesar de que los aztecas eran buenos no pudieron ganar y ¿por qué a los españoles no les afectó la viruela?, porque ellos ya tenían inmunidad de rebaño por tantos años de padecer esa enfermedad en Europa. De esta forma el niño lo está viviendo y lo asocia con todos sus sentidos, convirtiendo al aprendizaje en una experiencia.

Toma un baño por las noches

Al tomar un baño, el golpeteo de las gotas de agua genera una sensación de relajación en la piel; si a esto le agregamos el aroma del jabón o del shampoo y algo de música, lo convertimos en una experiencia, pero si esta experiencia no se hace de forma consciente, entonces no nos percatamos de que el agua al caer de la regadera, tiene un sabor, que el olor del jabón es muy rico al igual que la sensación del agua en el cuerpo, y entonces solo se convierte en un momento.

Muchas veces por el ritmo rápido del día, el baño suele ser un requisito más en nuestra lista de cotejo, y en lugar de ser un momento rico, es simplemente un requisito antes de salir a trabajar. Por eso te recomiendo hacerlo de noche, pues ya no hay alguien que te correee, ni un horario que te apesure o alguien que te esté molestando. Así que, apaga la luz y deja que tus sentidos interactúen y se potencialicen al bañarte. Si tu baño no tiene ventana, prende la luz del celular o de una lámpara que sea tenue y no dejes que la vista siga trabajando. Así antes de dormir puedes relajarte y ser tú mismo.

La salud mental se puede resumir en hacer lo que las personas esperan que hagas, por lo tanto, si cumples las expectativas de la gente, tendrás salud mental, pero si no es así, entonces tu salud se irá deteriorando. Por ello busca que en este regreso a clases tu hijo trabaje por resultados, ayúdale, apláudale en su rendimiento y logra que aprenda por experiencias, así será más fácil poder convivir con él sin que se estrese o te estreses y, por último, duérmete con una sensación de salud mental.



Principios y valores para el bienestar integral

Por: José Ramón Ramos Silva, *Conferenciasta internacional*

“Los valores morales nos dan identidad y autonomía”, Thomas Füller.

¿Dónde se encuentra la clave del éxito personal y empresarial? En el cambio inmediato de paradigmas, de esquemas mentales, solo que estos a su vez están regidos por principios y valores que residen en el ser. Ahí se encuentra el torrente insospechado de energía inagotable que saciará nuestra sed y será capaz de lanzarnos hacia el infinito, hacia una verdadera, permanente y ascendente dinámica de superación que contagiará de positivismo constante a todos aquellos que nos rodean.

Y, ¿cómo cristalizar este sueño? Precisamente a través de la dinamización de principios, valores, hábitos, virtudes. Antes requerimos de un nuevo signo, del signo de más, el signo positivo (+), que ya empieza a identificar la gran familia mundial, la humanidad. Recordemos que el signo positivo tiene varias dimensiones. Es positivo hacia arriba para alcanzar las estrellas, es positivo hacia abajo

para tener los pies sobre la tierra y es positivo hacia los lados, para compartir lo mejor de nosotros con toda la humanidad.

Los principios son bases y directrices de carácter universal que dan al comportamiento humano un sentido ético y moral. Los valores son aquellas cualidades que conservan, mejoran y perfeccionan la vida del ser humano. Estos valores tienen una polaridad: o son valores (+) o son antivalores (-), aquí no hay medias tintas. Los hábitos son las conductas reiterativas que permiten el fácil alcance de metas y objetivos.

Las virtudes son los valores incorporados convertidos en capacidades y fortalezas mediante la práctica cotidiana y que, en sintonía con



los principios, valores y hábitos, facilitan la realización de tareas titánicas, nos permiten sacar la casta y la grandeza, y agigantar-nos ante los desafíos y retos que se nos presentan en la vida.

Los principios son las bases y directrices de carácter universal y que dan al comportamiento humano un sentido ético y moral.

Los que logran este propósito son:

Dignidad: merecimiento de recibir, lograr y disfrutar las más bellas y buenas cosas que tiene la vida.

Honestidad: recto pensar, sentir, decir y hacer que nos permite estar en orden con el universo en y armonía con toda la creación.

Respeto: aceptación incondicional de la propia forma de ser y de los demás.

Lealtad: fidelidad con las convicciones y creencias más profundas del ser.

Integridad: sintonía permanente con las leyes de la vida: vida, salud, amor, desarrollo y trascendencia.

Cabalidad: fusión armónica de la dignidad, honestidad, respeto, lealtad e integridad.



Los valores son a aquellas cualidades que conservan, mejoran y perfeccionan la vida del hombre.

Estos son los que se consideran esenciales:

Nucleares: nos sintonizan con nuestra verdadera esencia (trascendentes, morales, intelectuales, estéticos y materiales).

Universales: nos permiten estar en armonía con el mundo (santidad, compasión, sinceridad, armonía, coraje).

Mexicanos: nos permiten rescatar y proyectar con orgullo nuestra propia identidad (espiritualidad,

hospitalidad, creatividad, arte, humor).

Individuales: nos permiten destacar en este mundo (devoción, solidaridad, ingenio, diversión, ambición).

Motores: para el arranque y activación de cada uno de ellos, requerimos de 5 potentes motores que son el autoestima, altruismo, cabalidad, gozo y logro.



**Texto tomado del libro
"Bienestar Integral",
autor José Ramón Ramos Silva,
Editorial Trillas,
México 2016, 3ª reimpresión.*

Directorio

CONSEJO EDITORIAL

Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez
EDITOR

Lic. Marta Oliva Obeso Suro
Dirección General

Lic. María Elena Ramírez Cruz
Presidenta del Consejo de Administración

Lic. Fe Guadalupe Estrada
Dirección Jurídica

Jocelyn Trejo Perales
Directora de Sedes CUAM

Lic. Areli Sánchez Moreno
Carla Jimena Castaños Toríz
Diseño Gráfico y Editorial

F. Roxana Vélez Pérez
Jefa de la Mesa de Redacción de AMINES

Agencia Mundial de Información
Especializada en Salud
Mesa de Redacción

Dr. Rómulo Rodríguez Ramos
Director General UDH-CUAM

Mtro. Arturo Suárez Ramírez
Director General revista IMPAR

Lic. Efraín del Ángel Ramírez
Asesor en Cooperación al Desarrollo

Dr. Carlos Martín Nava Martínez
Médico Acupunturista

Dr. Josué Escolar Ramírez
Terapia Neural y Martillo Neurológico

Lic. Carolina Sánchez Montes
Acupuntura y Rehabilitación Integral

Lic. María Alejandra Valdez Lankes
Especialista en Terapia Floral

Lic. Julio César López Faour
Naturista, Dietética y Nutrición

Ollin Yolotzin Nahui Chimal Arredondo Díaz
Capacitador en Medicina Tradicional Mexicana y Herbolaria

Mtro. Arturo Aguilar González
Psicología PNL

Colaboradores

MVZ. Rocío Barragán Ocampo

Lic. Diego Sagrero Correa
*Certificador y Docente de
Biomagnetismo Médico Integral*

Naturopatía es una publicación mensual de la Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano (UDH), de circulación gratuita con registros en TRÁMITE; producida por Ediciones Especiales de Esfera Noticias en coordinación con la Agencia Mundial de Información Especializada en Salud, con oficinas en Calle Coahuila No.173, Col. Roma, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Editor responsable: Dr. David Eduardo Hidalgo Ramírez. Queda prohibida la reproducción de la información aquí publicada ya sea de forma parcial o total y por cualquier medio, gráfico, electrónico o mecánico, sin la autorización expresa del editor.

Naturopatía circula la segunda quincena de cada mes. El contenido de la información aquí publicada corresponde al punto de vista de su autor, más no de la UDH; asimismo la UDH corrobora la seriedad de nuestros anunciantes. Con distribución virtual en todo el mundo y ejemplares impresos por suscripción.

De acuerdo a lo Previsto en la "Ley Federal de Protección de Datos Personales", el tratamiento de sus datos personales obtenidos a través de nuestras redes sociales, es tratada de manera estrictamente confidencial.



CONGRESO INTERNACIONAL

**Medicina Integrativa,
Tradicional, Bioética y
nuevos avances de las
Ciencias Médicas**

10, 11 y 12 de
septiembre



Costo \$2,500

Contacto:
55 2784 3308

Clínica Dental

GRANDES DESCUENTOS



- Ortodoncia
- Limpieza dental
- Extracciones
- Cirugías
- Resinas
- Coronas
- Carillas
- Incrustaciones
- Blanqueamiento dental



55 5939 9001



55 8928 1672

Baja California #95, Col. Roma Sur, CDMX