

Las religiones: instrumentos para reforzar la salud mental

Álvaro Rodríguez Gama MD
Miembro de Número Academia Nacional de Medicina
Miembro de Número de la Academia Colombiana de la Lengua
Septiembre 4 de 2020

Valores intelectuales y morales







- Verdad
- Ciencia
- Honradez
- Ética
- Responsabilidad
 Humanismo
- Equidad

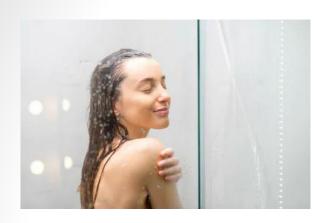
- Tolerancia
- Libertad
- Lealtad
- Espiritualidad

La religión

- Conjunto de elementos espirituales y creencias con raíces históricas
- Con ascendencia divina y/o con mensajes de seres humanos muy sobresalientes.
- Con cosmovisiones y explicaciones de la vida humana
- Con textos guías sagrados
- Con jerarquías
- Con ritos y oraciones
- Son practicadas por 2/3 partes de la humanidad

La salud mental de los seres humanos

- Bienestar psicológico
- Capacidad de adaptación
- Realizaciones vitales
- Relaciones interpersonales positivas
- Proyectos de vida armónicos













Mantenimiento de rutinas



Cuidado personal



Nutrición e hidratación



Preparación de alimentos



Físicas - relajación



Intelectuales



Comunicativas



Tele trabajo



Tele educación



Espirituales



Afectivas



Lecturas pertinentes



 Escuchar música de su gusto



Películas de distracción



Juegos



 Control del exceso de información (noticias)



Uso de redes sociales

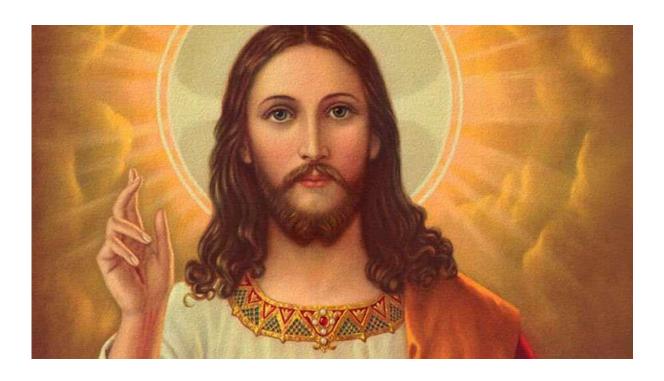


Higiene del sueño



Las religiones

Católica Romana 1.300.000.000 de fieles, monoteísta.



"Es más fácil es que pase un camello por el ojo de una aguja a que un rico entre al reino de los cielos"

La Biblia





Los Papas de la Iglesia Católica





Los papas son la máxima autoridad de la Iglesia Católica y son los representantes de Jesurzisto en la tierra. También reciben los nombres de Santo Padre, Sumo Pontifice, Vicario de Cristo, Obispo de Roma, Suxesor de Pedro, Soberano de la Ciudad del Vaticano y Siervo de los Siervos de Dios, entre otros tritus. Hasta la Recha la habido 269 à pagas, de los cuales 25 da hamados 11 inglés. 1 a lordinades, polara. 1 trados y assessandos, ocherat y uno fara sido exalitados como santos, nueve latar sido beatfaitados y assessandos, ocherat y uno fara sido exalitados como santos, nueve latar sido beatfaitados es paga este más for la figura de la cuale de la Vaticano y Siervo de los Siervos de Dios, entre otros 10 indicados este a la cuale de la Vaticano y Siervo de la Católica de la Vaticano y Siervo de los Siervos de Dios, entre otros de la Católica de la Vaticano y Siervo de la Católica de la Vaticano y Siervo de los Siervos de Dios, entre otros de la Católica de la Vaticano y Siervo de Reconstrucción de la Católica de la Vaticano y Siervo de la Católica de la Va

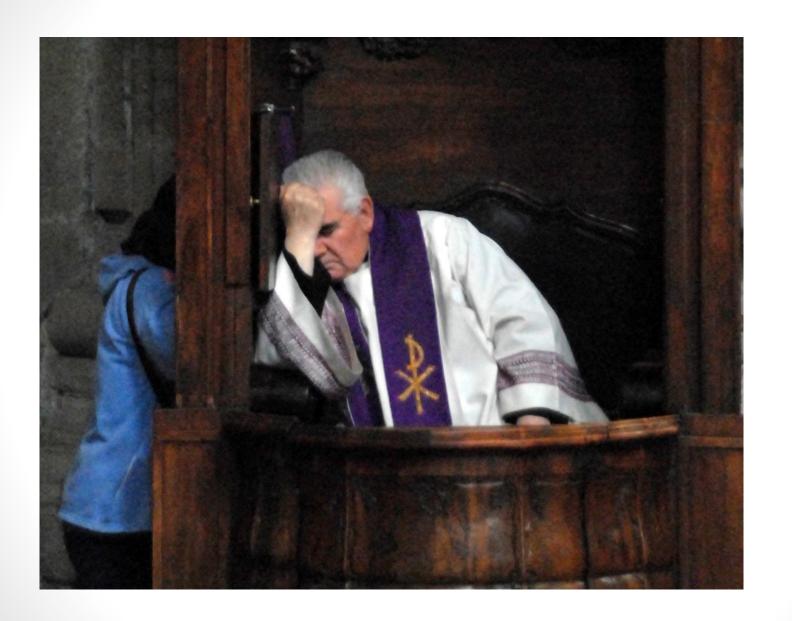
actorium ne scadenidary fie se deserbiar de Autormobras das



Alvaro Rodríguez Gama, MO Académico de Número Autor & Compiledor Luisa Fernanda Pella Cubillos Diseño & Diagramación

Plaza de San Pedro, Vaticano





"Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden" Mateo 6:12

Paraíso Purgatorio e Infierno



Los mandamientos de la Ley de Dios (tradición judeocristiana) sobre la convivencia humana

Honrarás a tu padre y a tu madre.

No matarás.

No cometerás actos impuros.

No robarás.

No darás falso testimonio ni mentirás.

No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

No codiciarás los bienes ajenos.

Obras de misericordia (catolicismo)

- Dar de comer al hambriento
- Dar de beber al sediento.
- Vestir al desnudo
- Acoger el extranjero
- Visitar y cuidar a los enfermos.
- Visitar a los presos.

Obras de misericordia (catolicismo)

- Enterrar a los difuntos.
- Dar buen consejo al que lo necesita
- Enseñar al que no sabe
- Corregir al que está en error
- Consolar al triste
- Perdonar las ofensas
- Soportar con paciencia los defectos de los demás
- Rogar a Dios por los vivos y los muertos

Los 7 pecados capitales

- 1. Lujuria.
- 2. Ira.
- 3. Soberbia.
- 4. Envidia.
- 5. Avaricia.
- 6. Pereza.
- 7. Gula.

Protestantes

- 750.000.000 de fieles (ortodoxos, protestantes, anglicanos, pentecostales, metodistas y cristianos). Su aparición se dio gracias al gran sisma luterano.
- Se basan en la Biblia, que es su manual de vida y siguen firmemente las palabras de Cristo, no se adoran o veneran imágenes





Frases de los protestantes

Aquel a quien no le gusta el vino, la mujer y el canto será necio toda la vida

La guerra es el peor de los males

El pensamiento está libre de impuestos

La medicina hace enfermos, las matemáticas gente triste y la teología gente pecadora

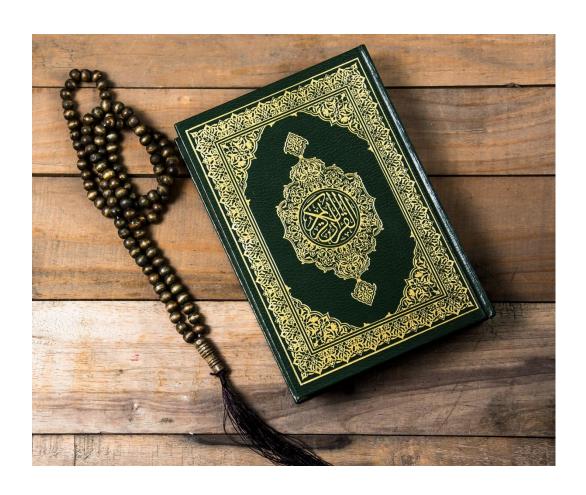
Incluso si supiera que mañana el mundo se hiciera pedazos, aún plantaría mi manzano

Musulmanes

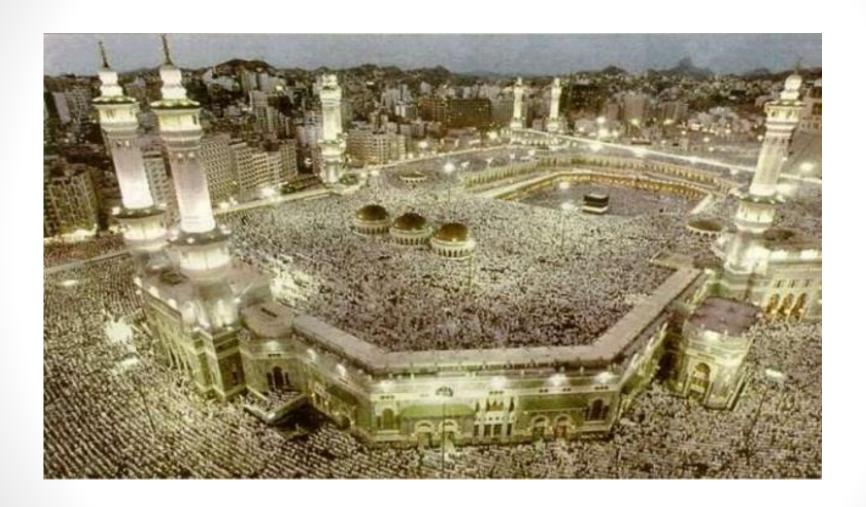
- 1.200.000.000 de fieles, monoteísta.
- El tercer pilar del Islam es La Caridad Obligatoria



El Corán



La Meca



Orientaciones del Corán

La autentica riqueza del humano es el bien que hace al mundo.

Tres cosas destructivas hay en la vida: la ira, la codicia y la excesiva autoestima de uno mismo.

El que hace reír a sus compañeros merece el paraíso.

Los mejores entre vosotros son los que tratan mejor a sus esposas.

La tinta del sabio es más sagrada que la sangre del mártir.

Al - janna



Hinduismo

- Politeísta
- 1.000.000.000 de fieles
- Proclaman el orden moral, el equilibrio personal, el trabajo duro y el ascetismo





El Kumbh Mela (río Ganges, India)



Budismo



- 230.000.000 de fieles
- La codicia es causa de gran sufrimiento
- Hay que ponerse en el lugar del otro
- No hay que dejar morir a nadie de necesidad

Orientaciones de Buda

La reflexión es el camino a la inmortalidad, y la falta de ella es el camino hacia la muerte.

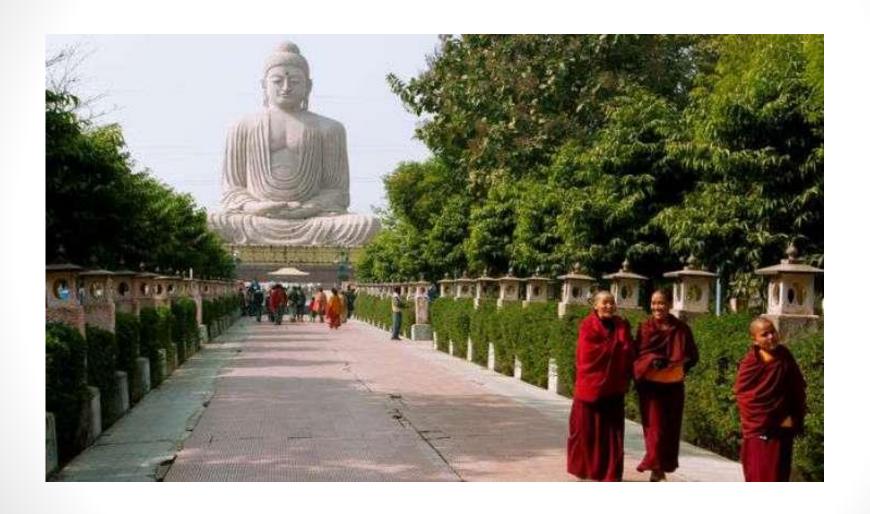
Cuida el exterior tanto como el interior.

No es más quien tiene más, sino quien menos necesita.

Da, aunque no tengas más que muy poco para dar.

Todo lugar es aquí y todo momento es ahora.

Bodh Gaya (Bihar, India)



Confucionismo

• 550.000.000 de fieles



Orientaciones del Confucionismo

No importa cuán lento camines siempre y cuando no te detengas

Si te enfadas piensa en las consecuencias

Exígete mucho a tí mismo y espera poco de los demás.

No importa lo que hagas en la vida, hazlo con todo tu corazón.

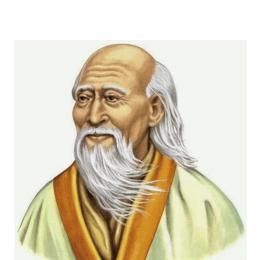
Si no puedes alcanzar tus metas, no las cambies, sólo modifica tus acciones

Templo de Kufu



Taoísmo

- 25.000.000 de fieles
- Meditación
- Control corporal
- Vivir con discreción y sin excesos





Orientaciones del Taoísmo

Quien no es feliz con poco, no lo será con mucho.

Un camino de mil pasos, comienza con un solo paso.

El agradecimiento es la memoria del corazón.

Respeta la realidad.

Con buenas palabras se puede negociar pero son mejores las buenas obras.

Las Cinco Montañas



Sintoísmo



- 115.000.000 de fieles
- La ética es una aspiración máxima
- El respeto debe guiar el trato con los demás

Frases del Sintoísmo

La tristeza es como un vestido rasgado, hay que dejarle en casa

Haz lo que puedas, lo demás déjaselo al destino

El que quiere subir inventa la escalera

Shinto, templo



Judaísmo



- 15.000.000 de fieles, monoteístas
- Se basan únicamente en la Torá
- No se adoran imágenes

La Torah



Muro de los Lamentos



Preceptos del Judaísmo

No asesinar al inocente

No afligir ni a la viuda ni al huérfano

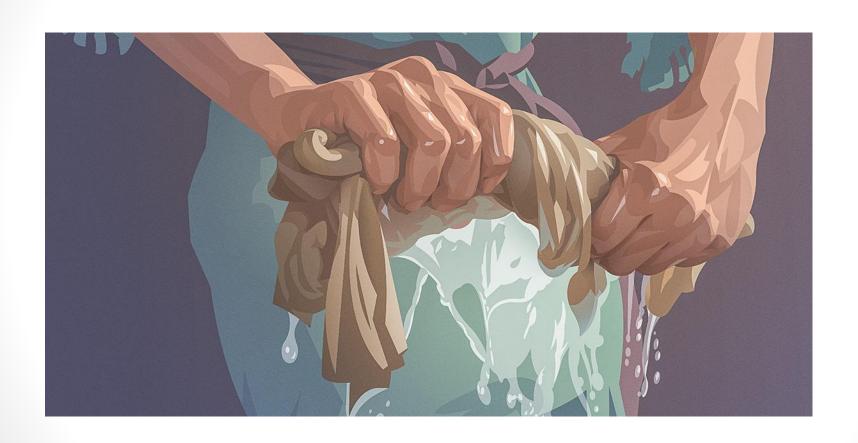
No cohabitar con familiares

No aceptar sobornos

No ser indiferente ante el peligro que acecha a otro

El testigo no debe declarar sus opiniones, solamente los hechos

El Levítico y la salud



La regla de oro de las religiones

No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti

Gracias!