

XIV

CONGRESO DE LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



CuidArte para Cuidar

Viaje al fondo de las emociones



#MADsemFYC
CONGRESODELASEMFYC.COM



@comunicasaludmadrid

SOMaMFyC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

Ningún conflicto de intereses



Natalia

José Ignacio

Carmen

Todo es
por
AMOR
al **ARTE**

Grupo Comunicación y Salud- Somamfyc

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Itinerario

Conócete a ti mismo

- Cómo soy
- Autoestima
- Cómo estoy
- Nuestros puntos gatillo

Sumérgete y entrena

- Emoción y sentimiento
- Control emocional

Cuídate para cuidar: herramientas emocionales

- Presencia, empatía y compasión
- Herramientas emocionales

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Conóctete a ti mismo

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



El 47. Marcel Barrena 2024

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

La genética propone, la epigenética dispone.

Nazareth Castellanos

¿Cómo soy?

Temperamento

Carácter

Genética

Experiencia-cultura

Personalidad

Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra

Herencia transgeneracional epigenética



Autorretrato-Ángeles Santos-1928-Museo Nacional Reina Sofía

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



No es nada malo ser médico, te ayuda a entender lo que escribes.

Anton Chéjov

Mi narrativa personal o biografía

El yo narrativo



La cepa-Manuel Alcorlo-1957-Museo Nacional Reina Sofía

Toda identidad es narrativa
El lenguaje genera la realidad
Nacemos con ella, y nos hacemos
con lo que nos cuentan...

Paul Ricoeur. Sí mismo como otro. Siglo XXI. 1996

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Converso con el hombre que siempre va conmigo...

Antonio Machado

Mi diálogo interno

3 minutos de conversación contigo mismo/a
Escríbelo...
Parece que el papel no lo aguanta todo,
¿verdad?



Retrato del doctor Haustein-Christian Schad-1928. Museo Nacional Thyssen-Bornemisza- Madrid

Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Uno no puede llorar por el mundo entero...

Jean Anouilh

Autoestima

4 pilares- Walter Riso



Feliz reunión- Isabel Oliver-1971-Museo Nacional Reina Sofía

Autoconcepto. Aceptarse como persona-no lastimarse. Autocompasión.

Autoimagen. Gustarse a sí mismo. La belleza es una actitud no un valor.

Autoreforzamiento. Elogiarse, felicitarse.

Autoeficacia. Confianza en uno mismo. El éxito no es ganar sino intentarlo.

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



XLV CONGRESO DE LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Somos analfabetos emocionales

M. Brackett

¿Cómo estoy?

Furioso

Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO



Saturno-Francisco de Goya- Museo del Prado

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENJAJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO



G.M de Jovellanos. Francisco de Goya- Museo del Prado

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

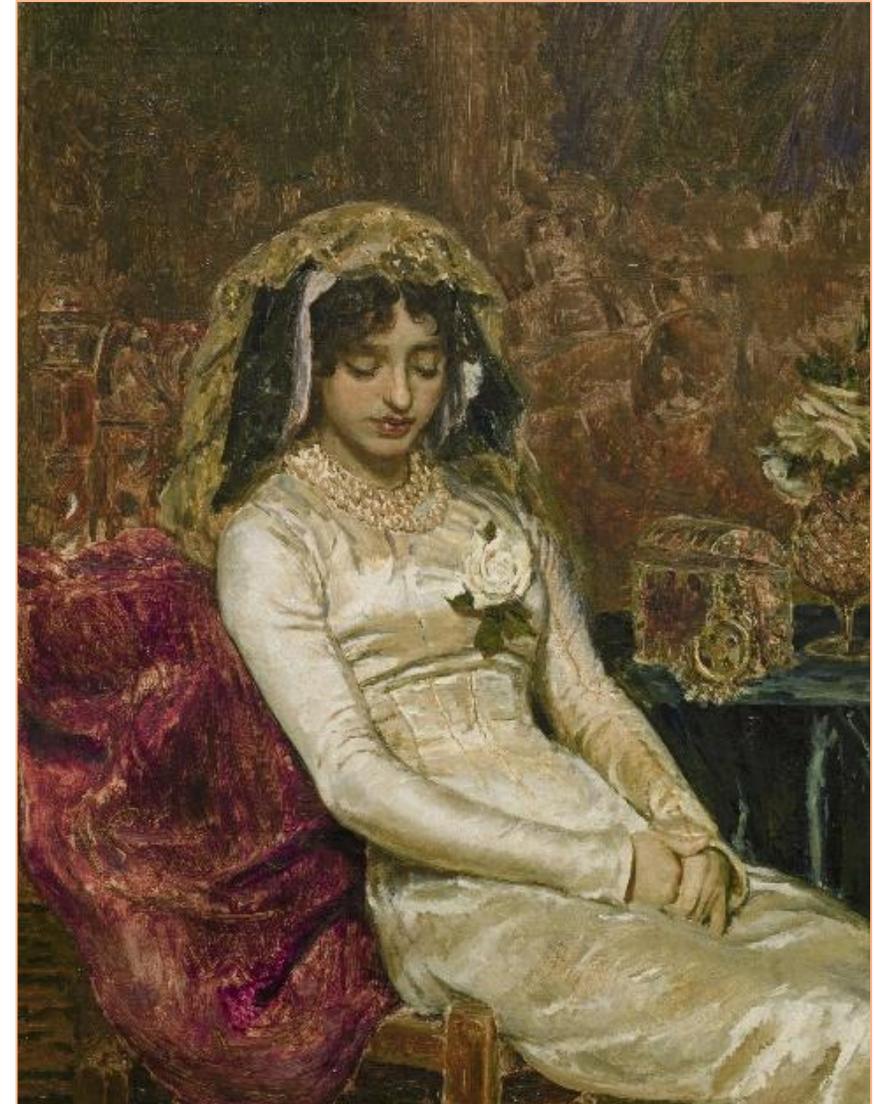


Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENJAJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Abatida



Antes de la boda- A. Muñoz Degrain – Museo del Prado



Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILLO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILLO	QUERIDO	SERENO

Desesperado



Retrato del artista-Gustave Courbet-1844-45 – Museo de Orsay-París

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Concentrado



Una fábula-El Greco-1580-Museo del Prado

Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA

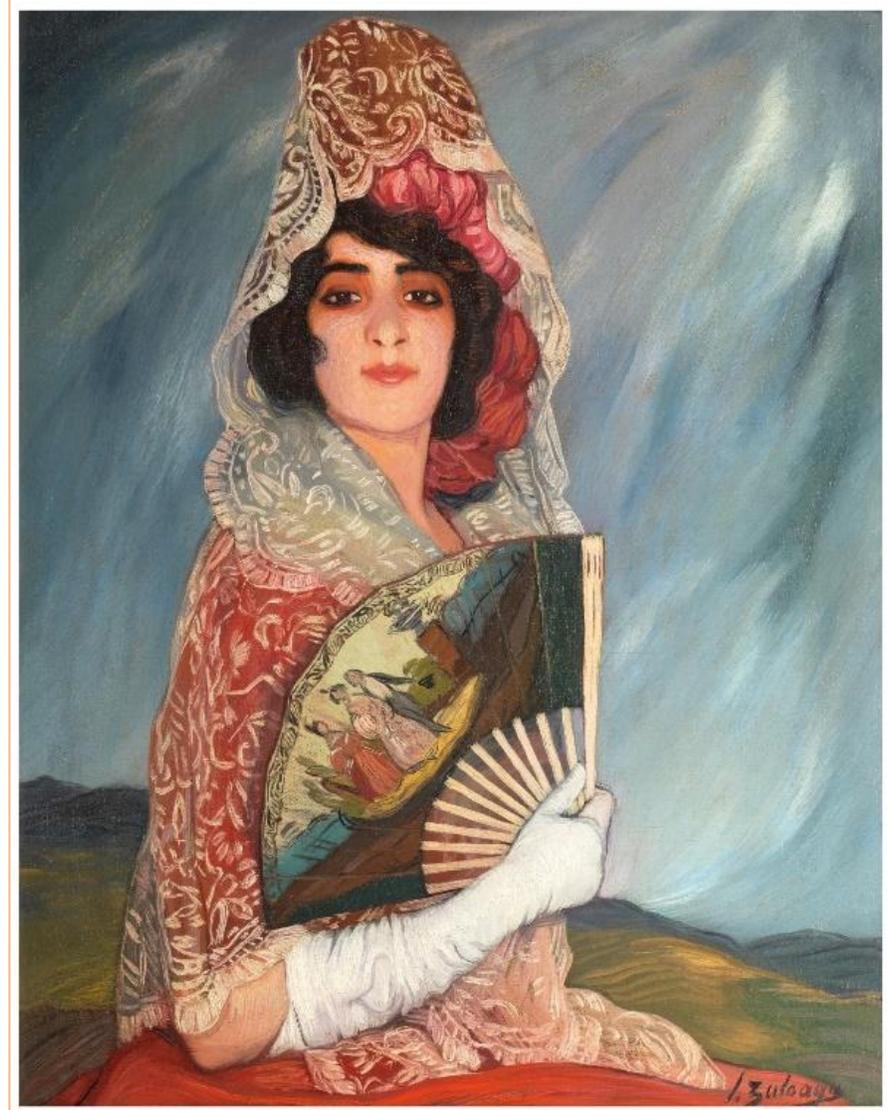


Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Orgullosa



Una manola. Ignacio Zuloaga -1913 – Museo del Prado



Programa RULER

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENJAJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Amorosa



Condessa de Vilches- Federico de Madrazo – Museo del Prado

Científico de las emociones vs juez de las emociones

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Una investigación (el Dr. Simarro en el laboratorio)-Sorolla – Museo Sorolla



El juicio de Salomón – 1694 - Luca Giordano. Museo del Prado

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



No basta examinar, hay que contemplar. Impregnemos de emoción y simpatía las cosas observadas, hagámoslas nuestras tanto por el corazón como por la inteligencia.

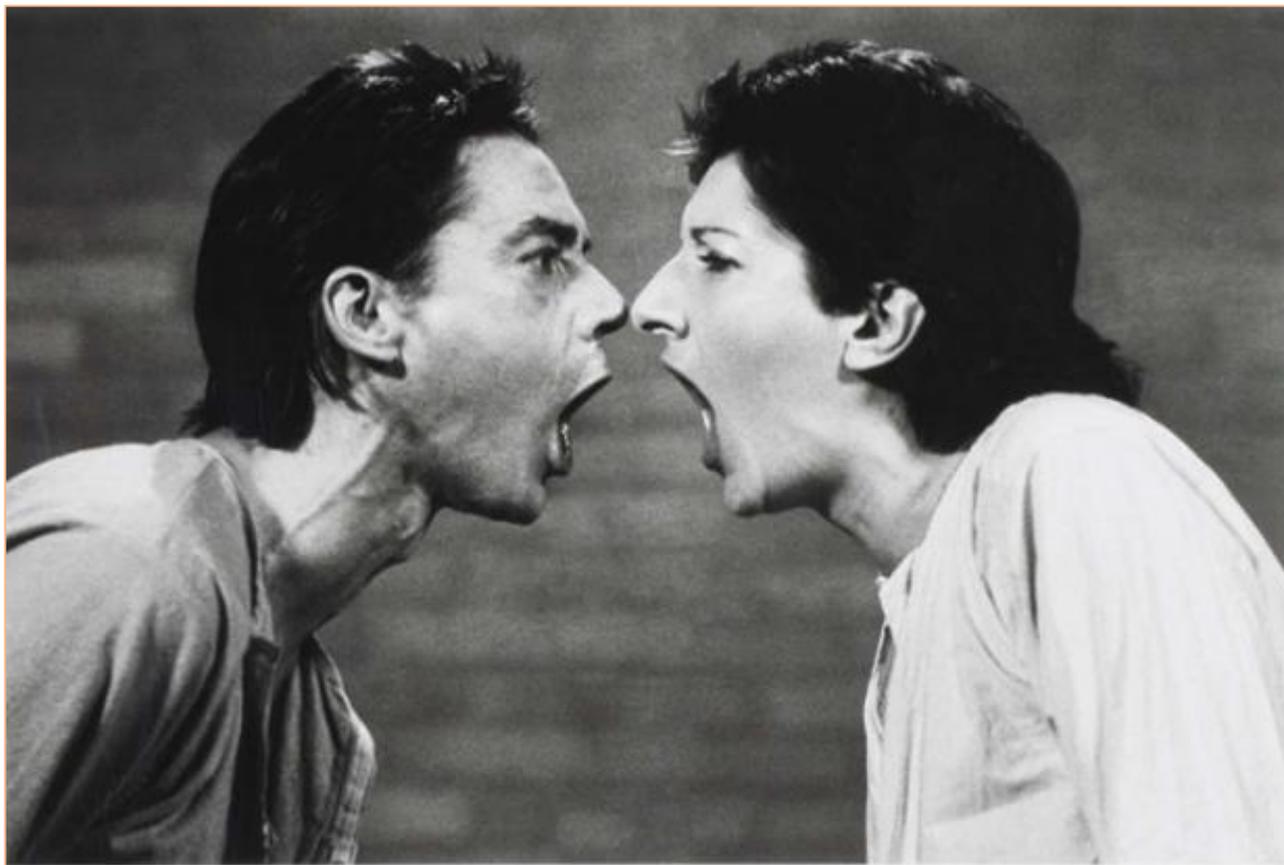
Santiago Ramón y Cajal

Científico de la emoción	Juez de la emoción
Abierto, curioso, reflexivo	Crítico, cerrado e ignora la emoción
Observa las emociones como información	Observa las emociones como error
Modo aprendizaje	Modo conocimiento. Hace atribuciones
Las emociones son una gama de colores	Las emociones son buenas o malas
Su mente es flexible, en crecimiento	Su mente es fija

Brackett M. Permiso para sentir. DIANA. 2020

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

No hay emociones positivas o negativas sino cómodas o incómodas



AAA-AAA- Marina Abramovic+Ulay -1978 Museo Nacional Reina Sofía

<https://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/aaa-aaa>

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

**Reconociendo nuestros
puntos gatillo.
Pensemos en ellos**

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Sumérgete y entrena

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Dolor y Gloria. Pedro Almodóvar. 2019

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Las emociones son información. Las emociones importan.

Antonio Damasio

Atención, memoria, aprendizaje



Creatividad

Relaciones
Calidad de las relaciones sociales

Toma de decisiones y juicio

Salud mental y física

Natalia Ñiguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV
CONGRESO DE LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Emoción

Estados corporales y mentales

Que impulsan al comportamiento

Acompañadas de cambios corporales

Inducidos por ciertos estímulos

Aceleran el corazón
Colorean nuestra piel
Tiembla nuestra cara
Tensa nuestro pecho
Elevan nuestra voz
Revuelven el estómago
Hacen fluir las lágrimas



De Waal F. El último abrazo. Tusquets

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC





Me quedé sobrecogido, los cabellos se me erizaron y la voz se me detuvo en la garganta.

Virgilio



La edad de la ira. Oswaldo Guayasamin-años 70

Las emociones son, primero y, ante todo, algo que **tiene lugar en el cuerpo**, una respuesta fisiológica a:

- Acontecimientos del medio
- Pensamientos y la imaginación que los evoca

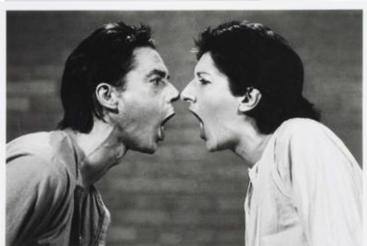
Se manifiestan con cambios fisiológicos

C. Darwin. La expresión de las emociones en el hombre y en los animales. 1872

La alegría es el paso del hombre de una perfección más pequeña a una más grande.

Baruch Spinoza

alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza



<https://www.plataformadeartecontemporaneo.com/pac/millie-brown-crea-sus-obras-vomitando-pintura>

P. Ekman. 1972

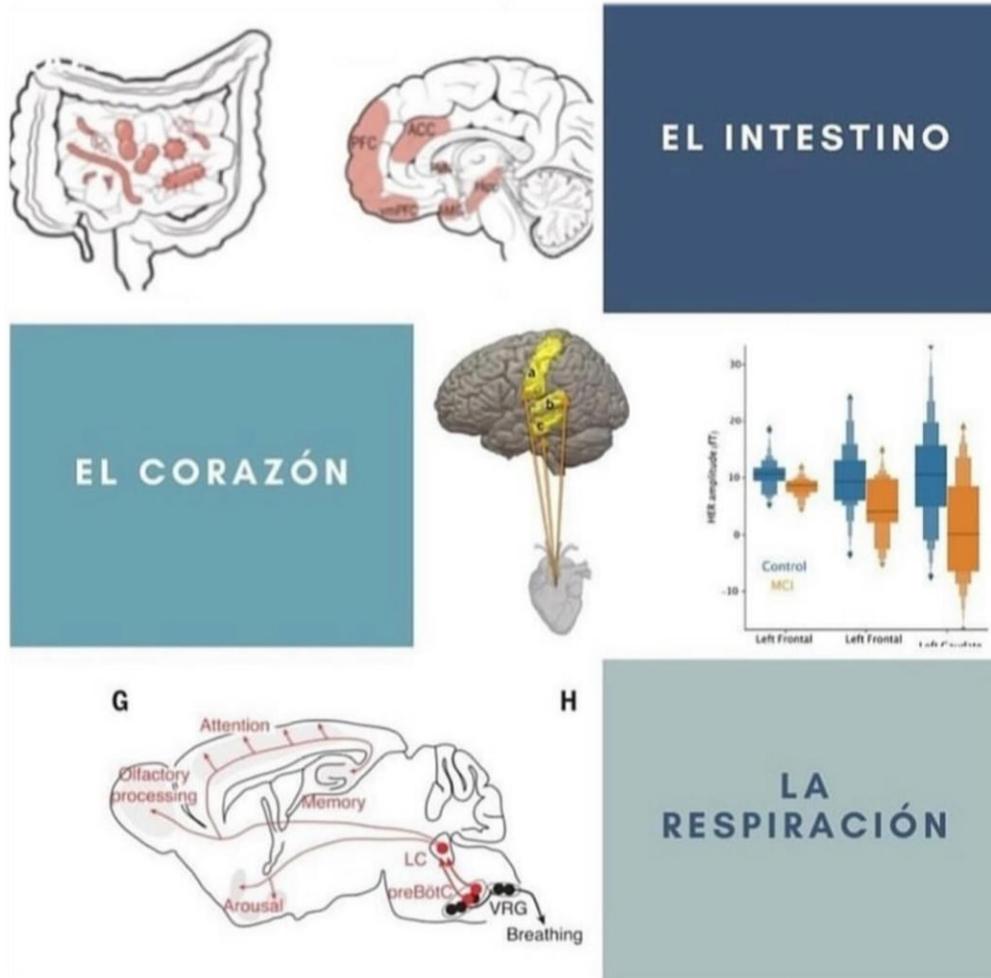
Son biológicamente primitivas y se comparten con otras especies

El miedo es una emoción autoprotectora y tiene gran valor en la supervivencia

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



El sistema nervioso tiene contacto directo con nuestras entrañas y viceversa



Intestino- el 2^a cerebro
Microbiota y emociones

Estómago
Centro regulador actividad neuronal

Relación corazón-cerebro
Asiento de las percepciones
subjetivas

Respirar lento
Cognición, emociones,
sensaciones corporales

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Experiencias subjetivas

Se forman a través de un proceso mental y cognitivo

Comprenden emociones y pensamientos

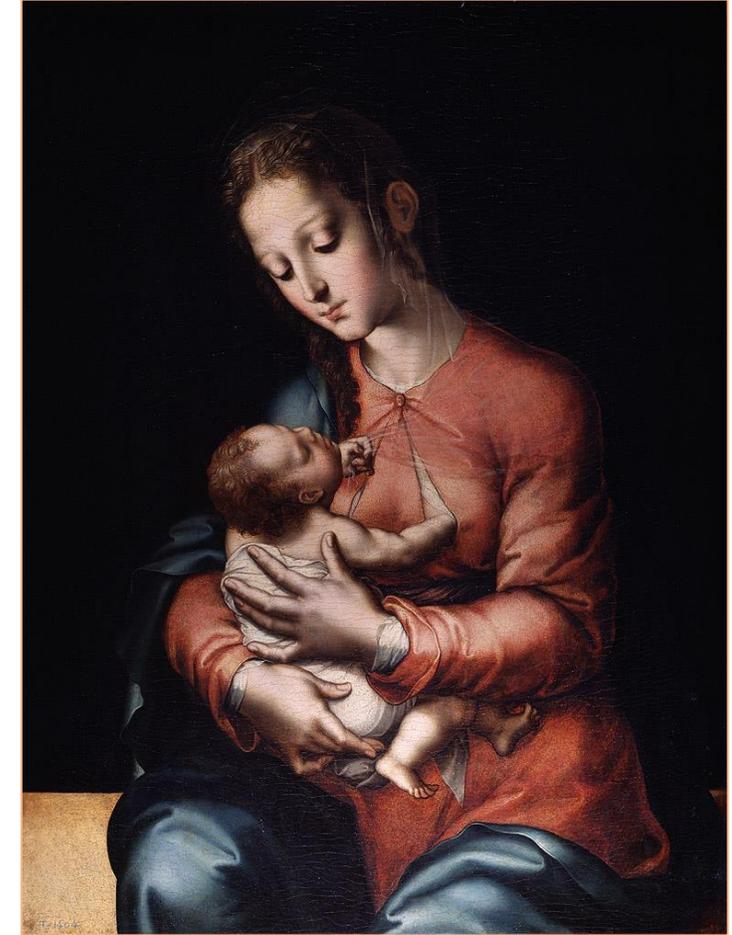
Más duraderos que las emociones

Odio
Culpa
Vergüenza
Envidia

Amor
Gratitud
Esperanza

Compasión

Sentimientos



Virgen de la leche. Luis de Morales-1565-Museo del Prado

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Emoción que se ha hecho consciente
Es una experiencia íntima (conciencia personal de la emoción)
Verificación continua de lo que ocurre en el cuerpo



Dolor- Eduardo Chicharro-1912.Museo Nacional Reina Sofía

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Frustración



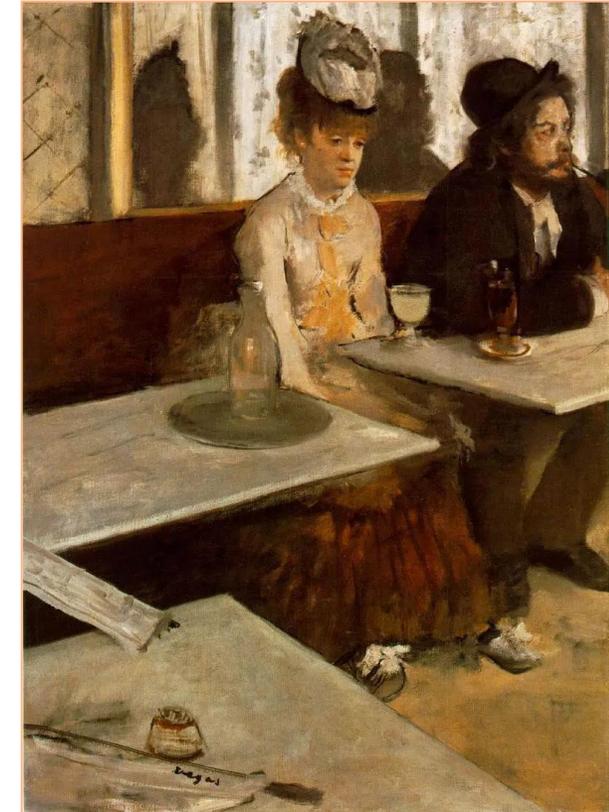
Perro semihundido – Goya

Envidia



Envidia - Edvard Munch

Pena



Los bebedores de absenta-Edgar Degas

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



**Culpa
vergüenza**



¡Perdonar nos manda Dios! - Luis García Sampedro-1895-Museo del Prado

Apatía



Apatía. Autómata - Edward Hopper -1927

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Emoción vs sentimiento

Emoción	Sentimiento
Lenguaje no verbal Confiable Lo que vemos Se ve en nuestra cara Observable y medible Cambios acciones	Lenguaje verbal Menos confiable Lo que nos dicen Sale de nuestra boca Surge cuando las emociones penetran en nuestra conciencia Experiencia privada

De Waaal F. El último abrazo. Tusquets

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Entrena: ¿Cómo regulo la emoción?



Duelo a garrotazos- Francisco de Goya-1820-3- Museo del Prado

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Puedes ayudar a los demás y crear un ambiente más sano a tu alrededor sin pronunciar una sola palabra.

Thich Nhat Hanh

Las 3 preguntas imprescindibles

¿qué está pasando?

¿qué sentimientos me provoca?

¿cuál será el punto de vista del otro?

Identificando las emociones propias



Retrato de Madame X- John Singer Sargent-1883-85-MET

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Control emocional

Reconocer la emoción.

Contenerla: autocontrol, contrabalanceo, evitar agresividad, desactivar la emoción.

INSIGHT: ser capaz de **reconvertir** la emoción.

CONTRABALANCEO: pasar a una **emoción cómoda**.

La calidad de la decisión depende de la calidad de la emoción



Huyendo de la crítica-Pere Borrell-1874-Banco de España

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



¿Cómo regulo la emoción?

Brackett MA. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum- 2012-<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>

Respiración consciente

Presencia y respiración
Ayúdate con un mantra



Cambio de atención

Busca una imagen
Escucha un sonido
Pensamiento positivo

Metamomento

Estrategias proactivas

Haz algo que te guste

Reformulación cognitiva

Nada hay malo ni bueno si el pensamiento no lo hace tal

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

En el mundo, hay muchos poetas de mundo: todo aquel que hace las cosas bien.

J.M. Esquirol



Joven caballero en un paisaje- Vittore Carpaccio (hacia 1505)-Museo Nacional Thyssen-Bornemisza

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Valores Escudo de armas emocional

**¿Podrías dibujar tu escudo de armas emocional?
¿Cuál sería su principal fortaleza?
¿Qué lo distinguiría de otros?**

XIV

**CONGRESO DE
LA SEMFYC**

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Cuídate para cuidar: presencia, empatía y compasión



Patch Adams-Tom Shadyac-1998

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA





La capacidad de atención es la nueva inteligencia

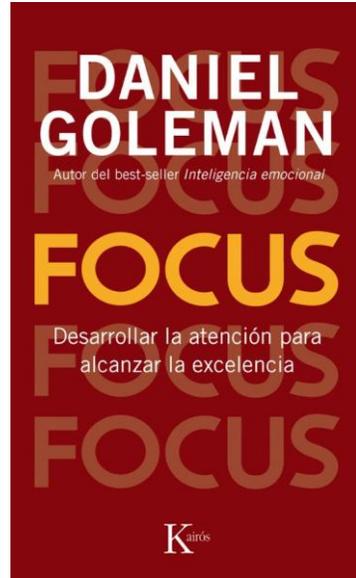
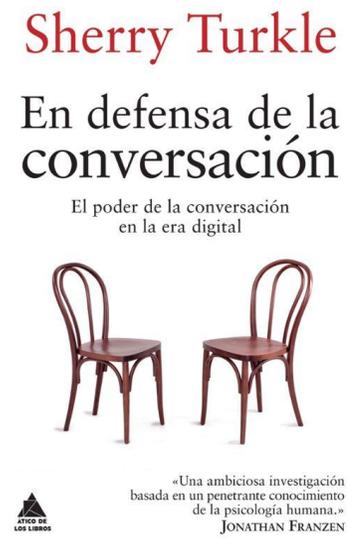
Daniel Goleman

medicamento

Conversación

vacuna

Nuestras conversaciones nos identifican



Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Recuperar tu atención es como recuperar tu superpoder.

Marina Toro Nader

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA

«Y en aquel preciso instante, una sombra oscura como el carbón se situó detrás de ella. Era una mancha negra grande como un árbol, pero a su vez escurridiza como una serpiente. Entonces ella se giró lentamente y...»

Todos se estremecieron: ojos muy abiertos, pelos de punta, corazón encogido. Elena cuenta una historia de terror y todos tiemblan horrorizados.

Cuando Elena narra una historia de humor, las risas estallan sin control. Si cuenta una increíble aventura, todos la viven como si fueran el protagonista. Y si trata de amor, quien escucha llora de emoción hasta que las lágrimas lo inundan todo.

Con sus historias, Elena viaja y transporta a otros mundos. Los que la escuchan olvidan por unos momentos sus preocupaciones.

El superpoder de Elena es
CONTAR HISTORIAS.



Susana Iern. *El gran libro de los superpoderes.* 2017

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

La conversación es el formato comunicativo más adaptado y eficaz para potenciar la cooperación humana.

Estrella Montolío

Conversaciones sin prisa

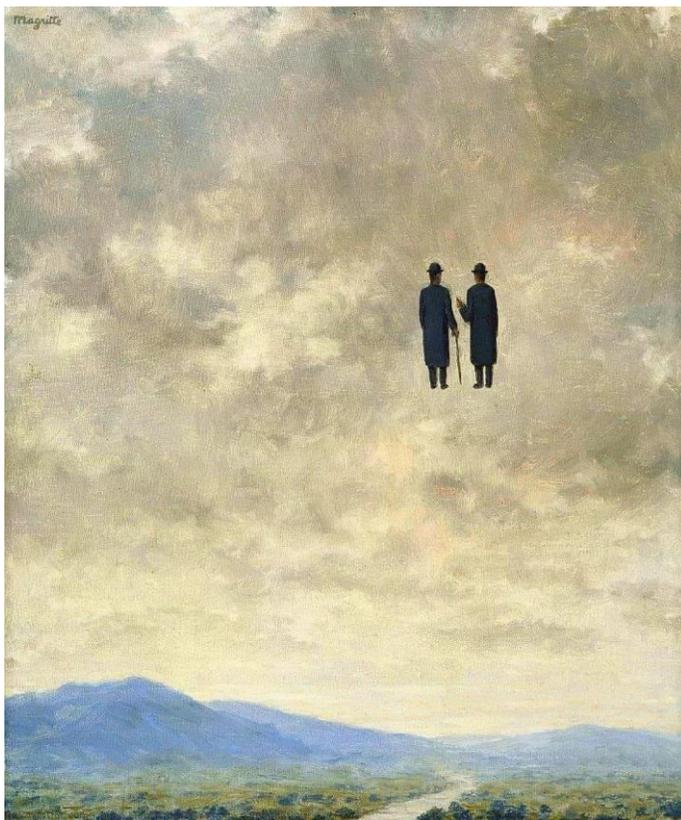
ideas

reflexión

creatividad

empatía

introspección



El arte de la conversación. Dos tíos flotando. René Magritte

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Unhurried Conversations in Health Care Are More Important Than Ever: Identifying Key Communication Practices for Careful and Kind Care

Dawna I. Ballard, PhD^{1,3}
Drew M. Mandhana, PhD^{2,3}
Yohanna Tesfai, MA¹
Cristian Soto Jacome, MD^{4,5}
Sarah B. Johnson, MSc¹
Michael R. Gionfriddo, PhD, PharmD⁶
Nataly R. Espinoza Suarez, MD^{6,7}
Sandra Algarin Pernetz, MD^{8,9}
Lillian Su, MD⁷
Victor M. Montori, MD¹

¹Department of Communication Studies, The University of Texas at Austin, Austin, Texas

²Department of Communication, Villanova University, Villanova, Pennsylvania

³Knowledge & Evaluation Research (KER) Unit, Mayo Clinic, Rochester, Minnesota

⁴Norwalk Hospital, Department of Internal Medicine, Norwalk Health, Norwalk, Connecticut

⁵Division of Pharmaceutical, Administrative, and Social Sciences, School of Pharmacy, Duquesne University, Pittsburgh, Pennsylvania

⁶VITAM - Centre for Sustainable Health Research, Integrated University Health and Social Services Center of Capitale-Nationale, Quebec City, Quebec, Canada

⁷Faculty of Nursing, Laval University, Quebec City, Quebec, Canada

⁸Division of Gastroenterology and Hepatology, Mayo Clinic, Rochester, Minnesota

⁹Division of Cardiovascular Intensive Care Medicine, Phoenix Children's Hospital, Phoenix, Arizona

Conflicts of interest: authors report none.

CORRESPONDING AUTHOR
Victor M. Montori
Knowledge and Evaluation Research Unit
Mayo Clinic
200 First St SW
Rochester, MN 55902
montoriv@mayo.edu

ABSTRACT

Unhurried conversations are necessary for careful and kind care that is responsive and responsible to both patients and clinicians. Adequate conceptual development is an important first step in being able to assess and measure this important domain of quality of care. In this article, we expand on a preliminary model to identify the key microlevel communication practices that support an unhurried conversation, defined as an ongoing, mutual accomplishment between patient and clinician that proceeds through a range of verbal and nonverbal communication practices wherein one or more participants (mutually) regulate the sequence, spacing (temporal and spatial), and speed of interaction to make themselves available to the other and remove or suspend distractions from the environment in order to improve care. We draw from the rich, qualitative descriptions found in earlier work that point to specific, observable practices in clinical encounters and identified empirical and theoretical work across a range of disciplines to expand our understanding of these practices. Ultimately, we identify and elaborate on 10 observable indicators of patient-clinician communication: engaging in shared turn taking, establishing rapport through discussion of off-task topics, pausing to allow the other ample time to speak, moderating the pace of spoken language, avoiding conversational interruptions, minimizing external interruptions, triaging topics as needed to create adequate time, expressing emotions, encouraging participation through inviting questions, and displaying open body language. These indicators work together to cocreate unhurried conversations.

Ann Fam Med 2024;22:533-538. <https://doi.org/10.1370/afm.3177>

INTRODUCTION

Unhurried conversations are a fulcrum around which effective health care operates, as they lead to careful and kind care that is responsive and responsible to both patients and clinicians.¹ Montori and colleagues² conceptualized unhurried conversations as a communicative practice cocreated by patients and clinicians and propose a model of its determinants and consequences. Our purpose here is to expand on their preliminary model to identify the key microlevel communication practices that support unhurried conversations.

IDENTIFYING KEY COMMUNICATION PRACTICES

We define an unhurried conversation as an ongoing, mutual accomplishment between patient and clinician that proceeds through a range of verbal and nonverbal communication practices wherein one or more participants (mutually) regulate the sequence, spacing (temporal and spatial), and speed of interaction to make themselves available to the other and remove or suspend distractions from the environment in order to improve care. Building on the rich, heuristic descriptions of unhurried conversations observed by Montori and colleagues³ and relevant literature from communication, time studies, and shared decision making, our multidisciplinary team engaged in an iterative process to identify communication practices that influence the unhurriedness of consultations. This process involved a comprehensive literature review and 6 months of weekly deliberations.

We conducted broad searches on Google Scholar and PubMed for patient-clinician conversations and leveraged systematic reviews in medical and health communication disciplines to identify relevant studies, especially those incorporating

ANNALS OF FAMILY MEDICINE • WWW.ANNFAMMED.ORG • VOL. 22, NO. 6 • NOVEMBER/DECEMBER 2024

533



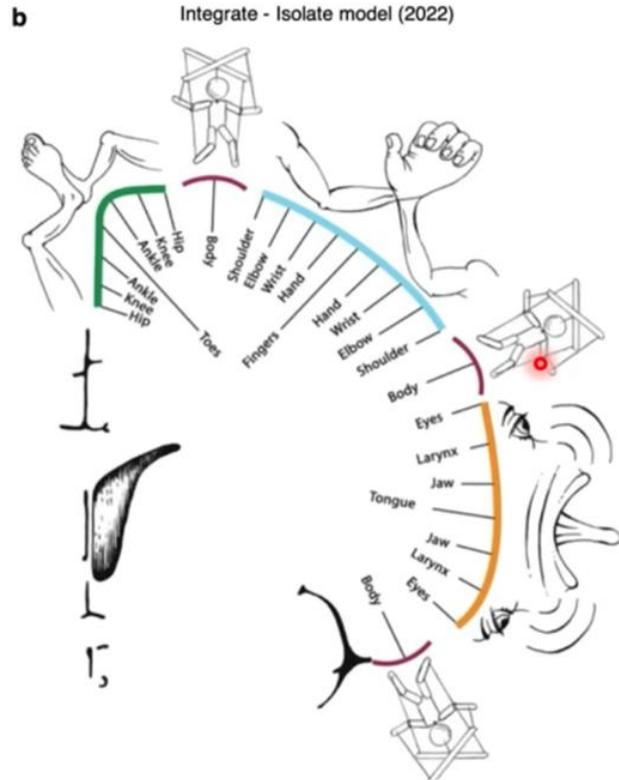
Sentimos tal y como nos posicionamos ante el mundo

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



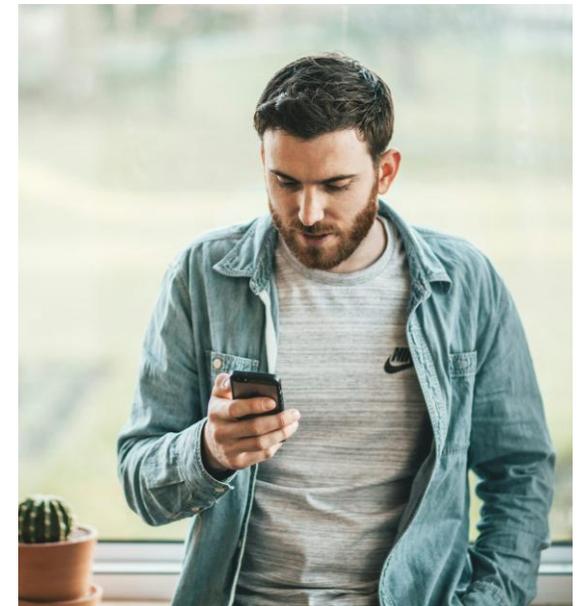
Coordinación ojo - mano



“El cerebro de Velázquez. Del arte y de lo humano”. Nazareth Castellanos

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Relación mente-cuerpo
Nuestra postura
corteza somatosensorial



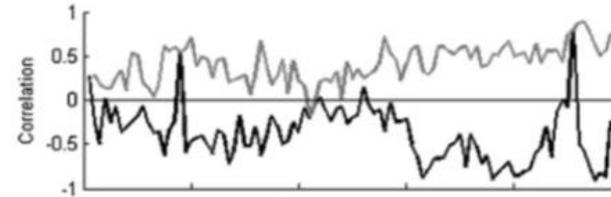
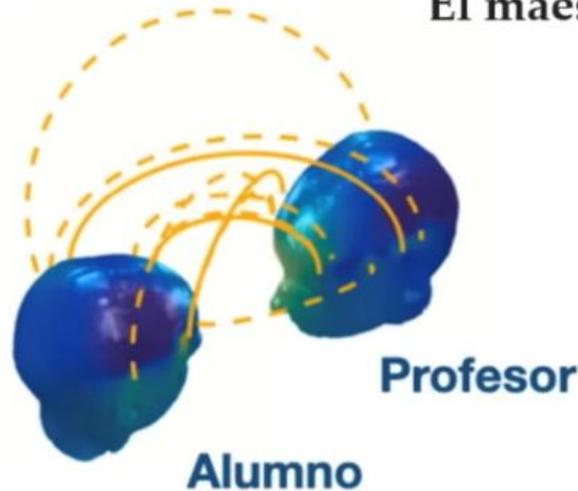
Activación amígdala

A mayor presencia y atención más aprendizaje

“El cerebro de Velázquez. Del arte y de lo humano”

El maestro del artista

Nazareth Castellanos



El aprendizaje del alumno (línea gris) sucede cuando la actividad de la corteza frontal de profesor y alumno se sincronizan.

A mayor actividad frontal del profesor (mayor presencia y atención), mayor aprendizaje del alumno

Si no hay sincronización, no hay aprendizaje (línea negra).



Francisco Pacheco

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

https://youtu.be/8vDV9h5wD_Q



A mayor emotividad, mayor la fuerza de la conexión

Nazareth Castellanos

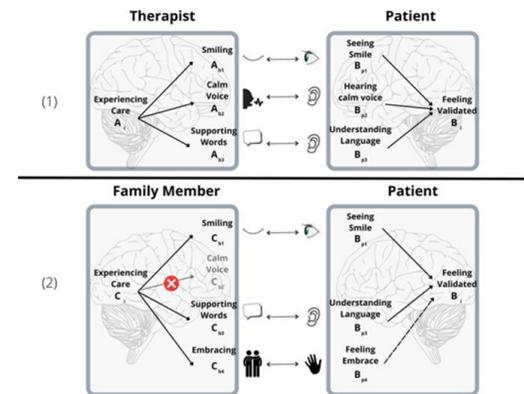
Dolor y empatía- “El que mejor escucha, es aquel que no olvida lo que está escuchando”.

Se activa la ínsula, área del procesamiento de las emociones manteniendo nuestra identidad

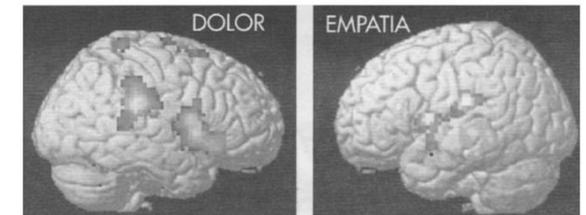
Universidad de Londres- Science 2004

La terapia como plasticidad cerebral- las sesiones de terapia conducen a largo plazo a aumento de la capacidad de sincronización cerebral

Universidad de Haifa 2022



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36092652/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14976305/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12202103/>



Áreas activadas por el dolor.

Zonas asociadas a la sensación de empatía.

Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

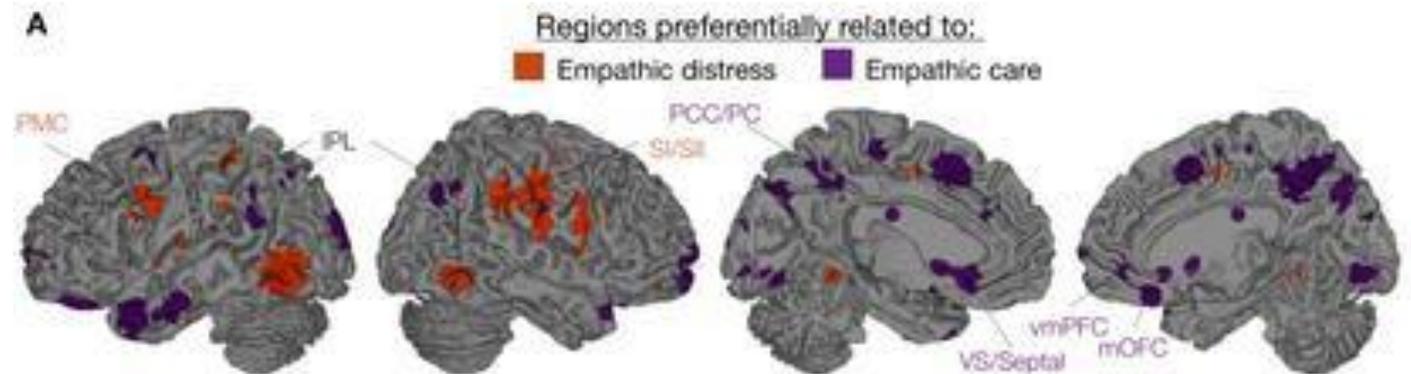
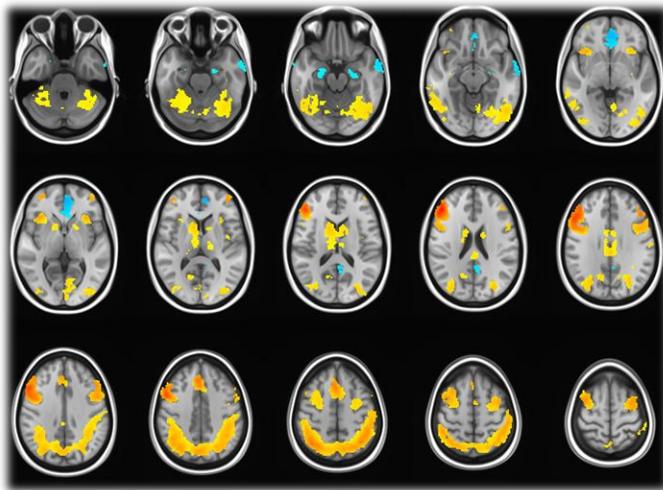


La habilidad para imaginar y capturar en palabras de la experiencia del otro, es un regalo maravilloso.

Iona Heath

Las áreas cerebrales involucradas en ambos procesos, empatía y compasión, son diferentes.

Empatía y compasión no son los mismo



García Campayo J. *La práctica de la compasión .Amabilidad con los demás y con uno mismo.* Singlatana. 2022

<https://hablemosdeneurociencia.com/neurobiologia-la-compasion-mindful/>

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC





Para tratar de entender la experiencia de otro es necesario desmantelar el mundo visto desde nuestro propio punto de vista y re ensamblarlo tal y como sería visto por el otro.

EMPATÍA <i>empathy</i>	COMPASIÓN <i>sympathy</i>
Adquirir información sobre el otro	Preocupación auténtica por el otro
Entender la situación No tiene porque ser positiva Es multiuso	Deseo de mejorar su situación Es positiva por definición Es altruista

Empatía vs compasión

De Waaal F. El último abrazo. Tusquets

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Una palabra es un trozo de vida.

Manuel Vilas

La compasión se puede aprender
La sincronización cerebral puede cultivarse

Compassion Cultivation Training for Physicians and Psychologists

A note from the course
director, Dr. Diana Adams

Dear Fellow Physicians and Psychologists,

In all my years in training and practice as a psychologist and member of the Stanford Medical Staff, no one ever used the word suffering. Nor did any one approach how we can cope with the suffering we witness. Almost all of us, recognize suffering in others. Most of us have chosen to make our life's work about alleviating suffering in others. Many of us absorb in the suffering of others without

COMPASSION
CULTIVATION
TRAINING



About Compassion Cultivation Training©

CCT™ is an 8-week program, developed at Stanford University, with insights and techniques from

Protocolos : entrenamiento en el cultivo de la compasión de la Universidad de Stanford

<https://med.stanford.edu/psychiatry/education/cme/cct.htm>

<https://www.javiergarciacampayo.com/mindfulness-y-otras-terapias/compasion>

Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Mujeres en la ventana- BE Murillo-1665-75
Galería Nacional de Arte- Washington

Cuidarnos para cuidar: herramientas emocionales

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



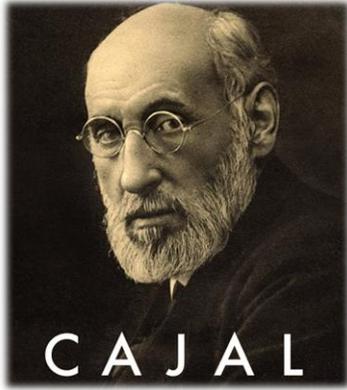
Retrato de una mujer en llamas-Céline Sciamma-2019

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Herramientas que nos ayudan

Grandes estrategias



Viktor Frankl



Temple Grandin

Medical resilience and morality: a survey study on the opinions and actions of exemplary family physicians
<https://bmcprimcare.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-021-01555-0>

Aceptación

Perdón

**Propósito
de vida**

Gratitud

Autocompasión

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Propósito. IKIGAI

IKIGAI es la felicidad de estar siempre ocupado, la razón por la que nos levantamos por la mañana.

García H, Miralles F. Ikigai. Los secretos para una vida larga y feliz. Urano. 2023

Más de 75 años de seguimiento

Lo que determina nuestra felicidad (nuestra salud y longevidad) es la calidad de las relaciones sociales.

Harvard Study of Adult Development



El abrazo-Juan Genovés-1976-Museo Nacional Reina Sofía

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



Propósito: Felicidad hedónica vs eudaimónica

	HEDÓNICA	EUDAIMÓNICA
¿Dónde se encuentra?	Objetos externos: dinero, poder, prestigio	En el interior: sentido de la vida
Duración	Corta 6-12 meses	Toda la vida
Riesgo de adicción	Alto Se asocia a la busca incesante	Nulo Se asocia a la serenidad

García Campayo J. Parar para vivir mejor. Harper Collins. 2023

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Los sanadores heridos somos así, gente extraña.

Enric Benito



Kintsugi- reparar con oro

Agradecer la posibilidad de hacer lo que haces cada día

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC



XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



*El perdón cae como lluvia suave
desde el cielo a la tierra.*

*Es dos veces bendito, bendice a quien lo da
y a quien lo recibe.*

William Shakespeare

**El perdón:
una emoción sublime que se
puede prescribir**

Perdón



Exhibiting Forgiveness-Titus Kaphar-2024

<https://mundocine.es/criticas/peliculas/el-arte-del-perdon-exhibiting-forgiveness-estreno-filmin/>

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

Las cosas que amamos son como las hojas de un árbol, pueden caer en cualquier momento cuando se alza el viento.

Marco Aurelio



Aceptación

Las dos Fridas-Frida Kahlo-1939. MAM-México

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Aceptación: dolor o sufrimiento

Sufrimiento primario Dolor	Sufrimiento secundario
<p>Es la vida Es inevitable</p>	<p>Lo producimos nosotros Es nuestra reacción</p>
<p>Muertes Enfermedades Despido laboral Ruptura amorosa Guerras Catástrofes naturales</p>	<p>Pensamientos negativos Pensamientos autocríticos Pensamientos pesimistas Rencor, odio...</p>

García Campayo J. Parar para vivir mejor. Harper Collins. 2023

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC





Autocompasión: una vida con sentido

Se asocia a diferentes **fortalezas psicológicas**

Mayor inteligencia emocional

Sabiduría

Satisfacción con la vida

Sentimientos de conexión social



Las etapas de la vida- Caspar Friedrich-1835

García Campayo J. La práctica de la compasión .Amabilidad con los demás y con uno mismo. Singlatana. 2022

Natalia Ñíguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Cuidaros, para cuidar

 @comunicasaludmadrid

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC

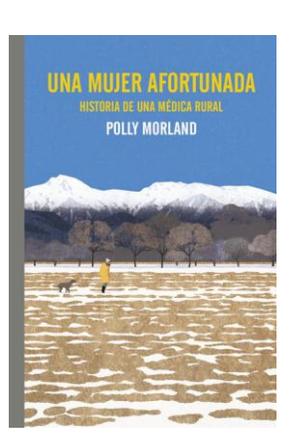
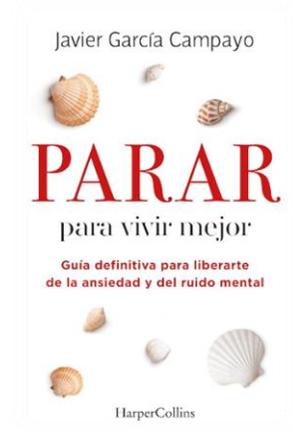
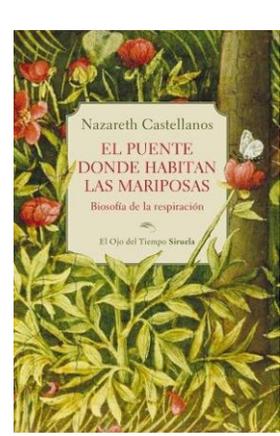
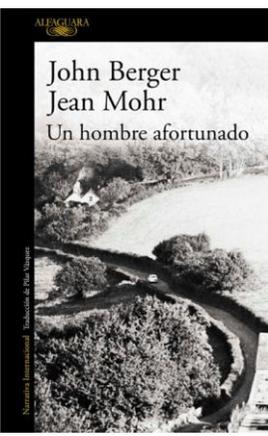
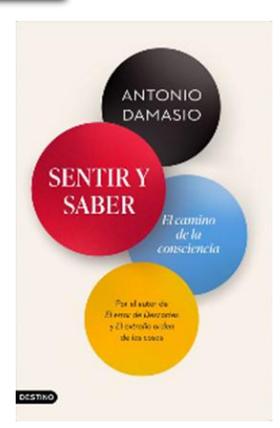
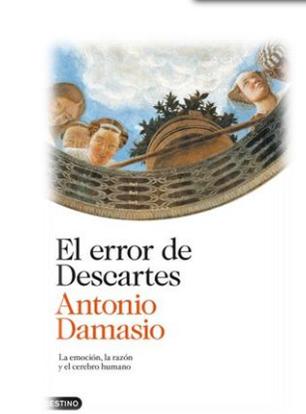
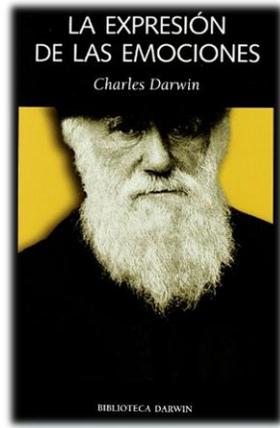
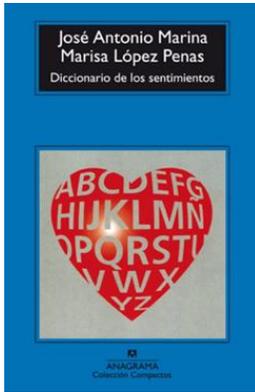
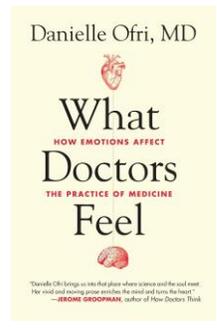
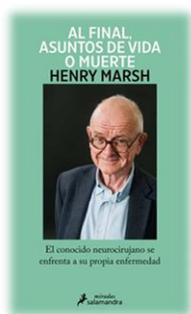
#MADsemFYC
CONGRESODELASEMFYC.COM

SOMaMFyC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

XIV
CONGRESO DE
LA SEMFYC
 MADRID 13-14-15 NOVIEMBRE 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



#MADsemFYC
 CONGRESODELASEMFYC.COM

@comunicasaludmadrid



SOMaMFyC
 Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

semFYC
 Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

5 de noviembre: Día Internacional de las personas cuidadoras

XIV

CONGRESO DE
LA SEMFYC

MADRID | 13-14-15 NOVIEMBRE | 2025

SOMOS AGUA,
MURO Y FUEGO:
SOMOS MEDICINA
DE FAMILIA Y
COMUNITARIA



Santa Ana enseñando a leer a la Virgen-Murillo- 1655- Museo del Prado

Natalia Níguez- Carmen Ortega-José Ignacio Torres - Grupo Comunicación y Salud somamFYC