



Una tarda al COIGI amb ...

ANNA ESCLUSA FELIU

Coherència cardíaca

25 de febrer de 2025

17 hores

UNA TARDA AL COIGI AMB ANNA ESCLUSA FELIU

COHERÈNCIA CARDÍACA:

RECURSOS SENZILLS PER A REDUÏR L'ESTRÈS I VIURE DE MANERA MÉS SERENA I COHERENT

La coherència cardíaca és un estat fisiològic de sincronització entre cor i cervell que ens permet reduir l'estrès, l'ansietat, la ira, etc. i aprendre a experimentar la calma o emocions renovadores. Així mateix, facilita pensar amb més claredat, creativitat i prendre millors decisions.

Aquest estat fisiològic ha estat identificat pels científics de *HeartMath Institute*, una fundació americana dedicada des de fa més de 30 anys a la investigació sobre les propietats del cor.

La capacitat per entrar en coherència es potencia mitjançant tècniques senzilles aplicables a qualsevol moment i lloc que permeten més regulació emocional, faciliten el rendiment òptim del nostre cervell per poder ser i relacionar-nos amb els altres de manera més harmònica, equilibrada i constructiva.

Les persones que treballen en l'àmbit sanitari conviuen amb situacions de tensió i estrès que sovint tenen un impacte negatiu en la seva salut, el benestar de l'equip fins i tot en el seu rendiment. Els programes de l'Institut HeartMath s'han dut a terme a centenars de centres hospitalaris com *Maig Clinic*, *Riverside Medical Center*, *Hospital de Brigham i Women*, *Bloomington Hospital*, *Baptist Health*, i *Kaiser Permanent* obtenint bons resultats: reducció de la fatiga, ansietat, depressió, mals de cap, palpitations, trastorns del son, picors, ràbia, ressentiment, estrès físic i emocional, així com un millor equilibri treball/vida. Aquests estudis també han documentat importants retorns de la inversió en aspectes com la rotació de personal, les baixes i els abandonaments, la reducció d'errors relacionats amb l'estrès, la millora de la satisfacció dels pacients i la plantilla i la reducció de reclamacions i denúncies.



Anna Esclusa Feliu

Pedagoga i formadora

Coordinadora projecte Modulació Pedagògica
(model d'atenció centrada en el cor)

HeartMath Mentor, HeartMath Trainer. Creadora
del Programa Entra en Coherència

25 anys d'experiència en atenció directa i
formació en l'àmbit sanitari i sociosanitari.