

'Cambios psicobiológicos en el ser humano', para ayudar a comprenderse a si mismo

Gemma Isabel Garcia Crespo, sofróloga y psicooncóloga exalumna del ISEP, acaba de publicar Cambios psicobiológicos en el ser humano, obra sobre la salud basada en la medisofía. Esta técnica cuenta con la sofrología como su pilar fundamental (estudio de cómo los estados de la conciencia humana influyen en la salud física y mental del hombre).

¿Qué le llevó a escribir Cambios psicobiológicos en el ser humano?

Es parte del trabajo (investigación científica documental) que presenté cuando terminé el máster especialista en sofrología caycediana con el título original de: Cambios psicobiológicos en el ser humano -que ha sido víctima- teniendo en cuenta los ritmos circadiano y circanual. Creí que era un tema lo suficientemente importante como para darlo a conocer, por ello me embarqué en la creación del que es mi tercer libro. Para editarlo añadí más temas como el Duelo, el Método Medisofía (del que soy creadora), la psicooncología, etc. para completarlo junto con recopilaciones de artículos propios posteriores del 2004 al 2007.

¿Cuál es la finalidad de su libro? ¿A quién puede ayudar?

Tiene la finalidad de ayudar a cualquier persona a comprenderse mejor a sí misma y a comprender a los demás a través de sus actitudes o reacciones. Somos seres sociales, así que con nuestras acciones nos influimos, los ritmos vigilia-sueño pueden afectar a nuestra salud al igual que el cambio climático, los ritmos biológicos, etcétera. Mi libro ayuda a entender como tanto el entorno social, físico, etcétera, influye sobre nuestra persona en todos los ámbitos de la vida. Una buena atención psicológica previene las posibles complicaciones biopsicosociales.

El cáncer es una de las enfermedades que más preocupa a las sociedades modernas en la actualidad ¿Qué relación tiene el cáncer con la psicobiología del hombre?

El cáncer se relaciona con la psicobiología, con la inmunología, con el estado de ánimo, con la alimentación... Existen muchas variables psicosociales relacionadas con el inicio y progresión de la enfermedad cancerígena, tal y como apunta Nuria Gondón, tutora del Posgrado en Psicooncología del ISEP, en el prólogo de este libro. Al escribir el libro he querido hacer referencia al cáncer, esta enfermedad tan estigmatizada socialmente, aunque sólo a modo de resumen ya que es un libro que no profundiza en todos los temas al pretender llegar tanto al público en general como a los profesionales de la salud.

¿Le ha servido, para elaborar este libro, los conocimientos adquiridos en el Posgrado en Psicooncología del ISEP?

Por supuesto que el Posgrado en Psicooncología realizado en el ISEP me ha ayudado a obtener unos conocimientos teóricos importantes a la hora de comprender los cambios psicobiológicos que se pueden padecer. Es más, yo recomendaría el Posgrado de Psicooncología del ISEP a todos los profesionales vinculados a las ciencias de salud y, en especial, a los que se relacionan con enfermos de cáncer y familiares, por su profesionalidad y su capacidad formativa profesional. Es un curso muy completo y de gran calidad. Y es muy bonito y reconfortante saber que gracias a él podrás ayudar de forma competente a enfermos, familiares y amigos.

El libro Cambios psicobiológicos en el ser humano se puede adquirir a través de una petición vía correo electrónico a la dirección gemma.garcia@gepsicom.com