



GUÍA AYURVÉDICA PARA
**EL BIENESTAR Y
FELICIDAD**
DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.



Energía en Evolución



En el campo de la salud se enfrenta alta presión y estrés constante, manejando la vida y el bienestar de los pacientes en momentos críticos. A menudo, se olvida una verdad fundamental: debe cuidarse antes de cuidar a otros.

Cuidarse no es un acto egoísta; es una necesidad profesional. Mantenerse en las mejores condiciones le permitirá proporcionar una atención eficaz, compasiva y humana. Este ebook ofrece estrategias integrales basadas en Ayurveda, el conocimiento de la vida, para lograr un mayor bienestar, relaciones armoniosas y éxito laboral.

¡QUE LO DISFRUTE!

Adri Castillo



CONTENIDO

Desde el Corazón:

Navegando el Duelo en la Profesión Médica

El Poder de los Sentidos:

Mejorando la Calidad de Vida a Través de la Percepción

Armonía en el Entorno:

Construyendo Relaciones Significativas y Humanas

Serenidad:

Estrategias Humanas para el Manejo del Estrés en la Práctica Médica

Salud y Prosperidad:

La Conexión Entre el Bienestar y el Éxito Financiero





DESDE EL CORAZÓN: NAVEGANDO EL DUELO EN LA PROFESIÓN MÉDICA

Un duelo intenso y acumulativo si no es manejado adecuadamente, provoca fatiga por compasión y burnout.

Se pueden experimentar desde el corazón emocional sensaciones de culpa por no haber hecho lo suficiente, tristeza y frustración que desgasta el bienestar general.

A continuación se muestran las estrategias para atravesarlos armoniosamente:



Estrategia de Afrontamiento: Cuidar de Uno Mismo.

Cuidar de uno mismo es fundamental para sobrellevar el duelo porque ayuda a mantener el equilibrio físico y fortalece la capacidad emocional para transitar el duelo, permitiendo un proceso de sanación más saludable y efectivo.



Nutra el cuerpo mientras
se recupera el alma.

Consuma alimentos naturales de fácil digestión. Frutas, verduras cocidas, y granos integrales son recomendados, así como bebidas herbales como **té de manzanilla o jengibre fresco**, reducir la inflamación y mejorar la digestión, lo que es esencial para mantener la salud durante periodos de estrés.



Prepárese un kitchari.

Es un plato tradicional ayurvédico hecho de arroz y frijoles mungo, sazonado con especias, es fácil de digerir y proporciona los nutrientes necesarios para el cuerpo apoyando así la curación física y emocional, un plato ideal para momentos de duelo y recuperación.



aquí la receta





Receta de Kitchari

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de girasol
- ¼ cucharadita de granos de mostaza negra
- ¼ semillas de comino
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ¾ de cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado (o al gusto)
- ¼ taza de frijol mungo o mung dal
- ½ taza de arroz basmati
- ½ cebolla finamente picada
- 3 zanahorias en rodaja
- 6 tazas de agua
- Guarnición opcional: hojas picadas de cilantro fresco

Preparación

Caliente el aceite en un sartén mediano, agregue las semillas de mostaza negra y el comino. Caliente hasta que las semillas de mostaza salten, a continuación, añada cúrcuma, cebolla, sal y jengibre. Revuelva bien y saltee la cebolla hasta que esté tierna. Lave los frijoles y los granos hasta que el agua salga clara. Añada a la mezcla y saltee, revolviendo bien. Añada agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego medio durante una hora o más. Agregue las zanahorias y cocine otros 15 minutos. Agregue cilantro picado para mejorar la digestión.

El Elemento Agua y la Naturaleza

El contacto con el agua y la naturaleza tiene efectos calmantes y restaurativos, ayudando a reducir el estrés y mejorando el estado de ánimo.



El Refugio de la Fe o la Consciencia

La espiritualidad y la consciencia ofrecen un sentido de propósito y conexión, proporcionando consuelo y apoyo emocional durante el duelo.

**Déjese sostener por su
red de apoyo**



EL PODER DE LOS SENTIDOS

MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DE LA PERCEPCIÓN

Vivir de prisa y reprimir las emociones en situaciones de alta tensión promueve el burnout, la ansiedad y la depresión. Los estímulos constantes y desarmonizados reducen la capacidad de mantener la calma y la concentración, desestabilizan la respuesta emocional y deterioran el bienestar general. A continuación las estrategias para vivir en armonía.

Haga buen uso de sus sentidos.
Todo lo que percibe a través de ellos
puede generarle bienestar.



Elija hacer buen uso de sus
sentidos desde lo que sí puedo
controlar



Siga estos hábitos básicos del
buen comer:

**agradezca antes de empezar a
comer** (o tome unas
respiraciones lentas y profundas),
**mastique lento y coma en un
lugar limpio sin distracciones.**

Cree un ambiente aromático.

Los aceites esenciales de **lavanda y
menta son ideales para la calma,**
**use sándalo si está atravesando por
momentos de intensidad o
bergamota para momentos de
tristeza.**

Ponga una gotita del aceite esencial
en su regadera al terminar de
bañarse y se llenará de su aroma
delicioso. Haga un spray con agua y
aceite y rocíelo a su alrededor.





Dese un masaje con aceite antes de acostarse o por la mañana 20 minutos antes de su baño.

Si tiene piel seca use ajonjolí, piel sensible o con tendencia a enrojecer use coco, si su piel está naturalmente hidratada use almendra. Si no está seguro de su tipo de piel use girasol.

Use el ritmo de la música como terapia.

Jazz suave y con ritmos constantes para calmar la intensidad o ansiedad, ritmos acelerados únicamente cuando sienta letargo o tristeza.

Cree un lugar para la serenidad con colores adecuados.

Naranja si tiene tendencia a experimentar ansiedad o preocupación, verde o azul si tiene tendencia a la intensidad o enojo y blanco si tiene tendencia de experimentar letargo o melancolía





ARMONÍA EN EL ENTORNO:

CONSTRUYENDO RELACIONES SIGNIFICATIVAS Y HUMANAS

Las barreras sistémicas limitan la comunicación significativa: falta de tiempo, aumento de la burocracia, carga de trabajo, presión para ver más pacientes, y estrés. Además, las habilidades de comunicación inadecuadas agravan estos problemas, afectando negativamente las interacciones con pacientes y colegas. A continuación las estrategias para crear mayor armonía en nuestro entorno.



Asegúrese de tener un buen descanso para aumentar la resistencia.



Fomente una cultura organizacional de apoyo e inspiración.



Recuerde que aún en los momentos más complicados “siempre hay algo más que se puede hacer”.



SERENIDAD:

ESTRATEGIAS HUMANAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA MÉDICA

La responsabilidad en la toma de decisiones críticas, generan un desequilibrio entre el trabajo y la vida personal. Por ejemplo, el 72% de los anesthesiólogos que son padres de familia enfrenta conflictos laborales debido a las exigencias del trabajo. Además, la introducción de nuevas tecnologías aumenta la complejidad y el estrés, dificultando la adaptación y el mantenimiento de un equilibrio saludable entre las responsabilidades profesionales y personales. A continuación las estrategias para vivir en mayor serenidad.



Haga pausas activas cada 2 horas para realizar estiramientos, ayudará a reducir la tensión muscular, mejorar la circulación y oxigenar el cerebro, lo que **puede aumentar la concentración y reducir el estrés.**



Haga inhalaciones y exhalaciones programadas a lo largo de su día:

- 3 repeticiones lentas y profundas.
- Controladas (inhale en 4, sostenga en 4, exhale en 4, sostenga en 4)
- Pranayamas (fosas alternadas o respirando sólo del lado izquierdo dos minutos antes de dormir)

Medite 20 minutos al día.

Si usted es principiante o está atravesando por momentos de ansiedad puede elegir la práctica de Yoga Nidra en su lugar que ayuda a la profunda relajación física y mental, reduce el estrés y mejora el bienestar general.





Mantenga un buen nivel de hidratación y humectación consumiendo agua simple, aceites saludables y semillas.

Establezca límites de horarios saludables para garantizar su bienestar.

Tenga pasatiempos diarios, lo más importante es que éstos le permitan descansar su mente después del atardecer.



SALUD Y LA PROSPERIDAD:

LA CONEXIÓN ENTRE EL BIENESTAR Y EL ÉXITO FINANCIERO

La reducción de la capacidad laboral, las ausencias frecuentes, y el deterioro de la calidad del cuidado son consecuencias comunes del estrés y el agotamiento en el trabajo. Estos factores no solo afectan la productividad y el bienestar del personal, sino que también incrementan los costos de salud. La combinación de estos problemas crea un ciclo negativo que deteriora tanto la salud de los empleados como la eficiencia del sistema de salud, resultando en mayores gastos y menor calidad en la atención a los pacientes. A continuación las estrategias para una vida más saludable y próspera.



Recuerde que el principio de todo es el auto cuidado para el bienestar.

Cuide sus pilares de la vida: alimentación nutritiva anti inflamatoria, sueño reparador y suficiente, relaciones satisfactorias



Mantenga un ritmo diario de **ejercicio adecuado** para usted



Viva en congruencia: alineación entre nuestros pensamientos, palabras y acciones.



Viva desde su Dharma.

es el principio ayurvédico de vivir de acuerdo con nuestro propósito y vocación de manera que beneficie tanto a nosotros mismos como a los demás.



¿NECESITA UNA GUÍA PERSONALIZADA?

CONSULTAS AYURVÉDICAS

Enfoque en el bienestar general basado en
alimentación con rutinas personalizadas.

[reserva consulta general](#)

Sesiones virtuales por Zoom o
presenciales en la Ciudad de México los
jueves. (Montes Urales 455 Piso 1.Lomas-
Virreyes)

Estaré encantada de atender
cualquier inquietud o comentario
por llamada o WhatsApp





MI CORAZÓN ESTÁ A SU SERVICIO

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.
por la Escuela de Ayurveda de California

HOLA@ENERGIAENEVOLUCION.COM

+521 5545523695

Fuentes utilizadas en este documento

- Berwick, D. M., & Hackbarth, A. D. (2012). Eliminating waste in US health care. *JAMA*, 307(14), 1513-1516.
- Epstein, R. M., & Krasner, M. S. (2013). Physician resilience: What it means, why it matters, and how to promote it. *Academic Medicine*, 88(3), 301-303.
- Frawley, D. (2000). *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*. Lotus Press
- Halpern, M. (2018). *Como sanar tu vida: Enseñanzas de Ayurveda*. Ayurvedic Press.
- Lad, V. (2002). *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies*. Three Rivers Press.
- Levinson, W., Roter, D. L., Mullooly, J. P., Dull, V. T., & Frankel, R. M. (1997). Physician-patient communication: the relationship with malpractice claims among primary care physicians and surgeons. *JAMA*, 277(7), 553-559.
- Linzer, M., Gerrity, M., Douglas, J. A., McMurray, J. E., Williams, E. S., & Konrad, T. R. (2009). Physician stress: results from the physician worklife study. *Stress and Health*, 15(4), 241-251.
- Medscape. (2024). Anesthesiologist lifestyle & happiness report. Retrieved from <https://www.medscape.com>
- Morningstar, A., & Desai, U. (2006). *The Ayurvedic Cookbook*. Lotus Press.
- ScienceDaily. (2023). High-quality sleep promotes resilience to depression and anxiety. University of York. Retrieved from <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/07/230713141922.htm>
- Shanafelt, T. D., Boone, S., Tan, L., Dyrbye, L. N., Sotile, W., Satele, D., ... & Oreskovich, M. R. (2012). Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Archives of Internal Medicine*, 172(18), 1377-1385.
- Shanafelt, T. D., Dyrbye, L. N., & West, C. P. (2017). Addressing physician burnout: the way forward. *JAMA*, 317(9), 901-902.