

Coherència Cardíaca

**Una forma d'autoregulació i
connexió amb els altres**

22 Març 2023



Anna Esclusa Feliu

Coordinadora del Projecte Modulació Pedagògica
HeartMath Mentor/ HeartMath Trainer per equips

Què és el HeartMath Institute?

+♥ HeartMath Institute
A Nonprofit Organization

[Our Blog!](#) [Donate](#) [f](#) [YouTube](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) [Register](#) [Login](#) Search...

[Coherence](#) [Resources](#) [About](#) [Research](#) [Training](#) [Education](#) [Membership](#) [Global Coherence](#) [Store](#) [Donations](#)

Our Vision

(for over 30 years)

A kinder, heart-centered world where we care for one another and live harmoniously in peace.

[Free Resources](#)

Yes, keep me updated on new content! [Sign-up Here!](#)

Un parell d'infos sobre el cor....

(1/3)



La pauta del ritme del cor genera la variabilitat de la freqüència cardíaca (VFC), un indicador de salut



Quan aquesta pauta és harmònica i sincronitzada amb el cervell i altres òrgans, es parla de **coherència cardíaca**

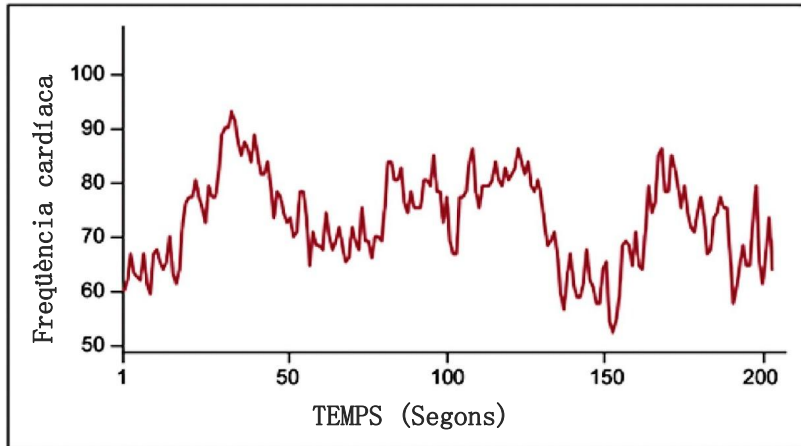


Les investigacions del HeartMath Institute mostren la gran **influència de les emocions en la coherència cardíaca**

Coherència cardíaca i estat emocional

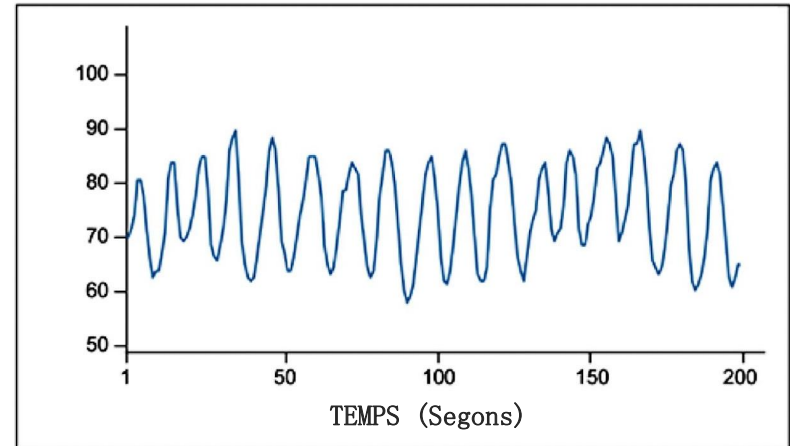
Ritme INCOHERENT

frustració, irritació, impaciència, preocupació



Ritme COHERENT

agraïment, calma, paciència, confiança



Un parell d'infos sobre el cor....

(2/3)



El cor és també un òrgani endocrí que genera i segrega oxitocina

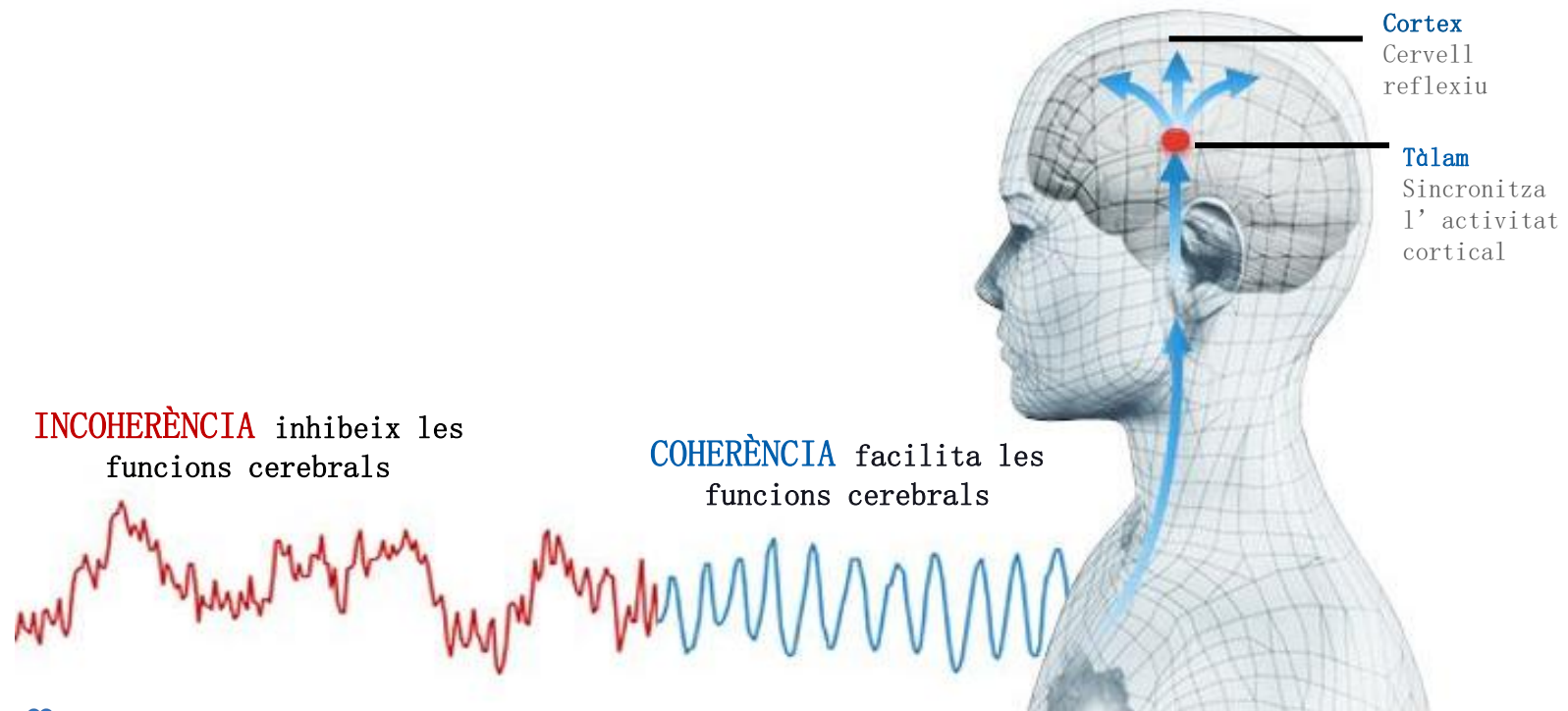


El cor està connectat al cervell mitjançant el sistema nerviós autònom (SNA)



Al voltant del 80% de les fibres nervioses que els connecten son aferents.

La VFC en funcionament harmònic genera **coherència** cardíaca



+♥ HeartMath Institute

+♥ HeartMath.
© 2018/2019 HeartMath

acra

Associació Catalana de Recursos Assistencials

C. M. Sarabia-Cobo (2015). Heart Coherence: A New Tool in the Management of Stress on Professionals and Family Caregivers of Patients with Dementia.

Appl Psychophysiol Biofeedback. DOI 10.1007/s10484-015-9276-y

	Baseline	3 months	6 months	<i>p</i>
Professionals (n = 42)				
Maslach				
Emotional	37.2 % High	19.2 % High	21.3 % High	.00*
Exhaustion	21.8 % High	12.13 % High	11.7 % High	
Depersonalization	26.6 % High	42.8 % High	44.1 % High	
Performing				
Family caregivers (n = 29)				
Zarit				
High burden	69.8 %	58.7 %	54.7 %	.02*
Medium burden	15.5 %	30.1 %	26.4 %	.01*
Low burden	14.7 %	11.2 %	18.9 %	.03*
Heart coherence (n = 71)				
High	9 %	86.1 %	81.7 %	.03*
Medium	32.3 %	20.8 %	11.7 %	.03*
Low	58.7 %	1.2 %	7.4 %	.02*

* *p* < .05 significance

Un parell d'infos sobre el cor.... (3/3)

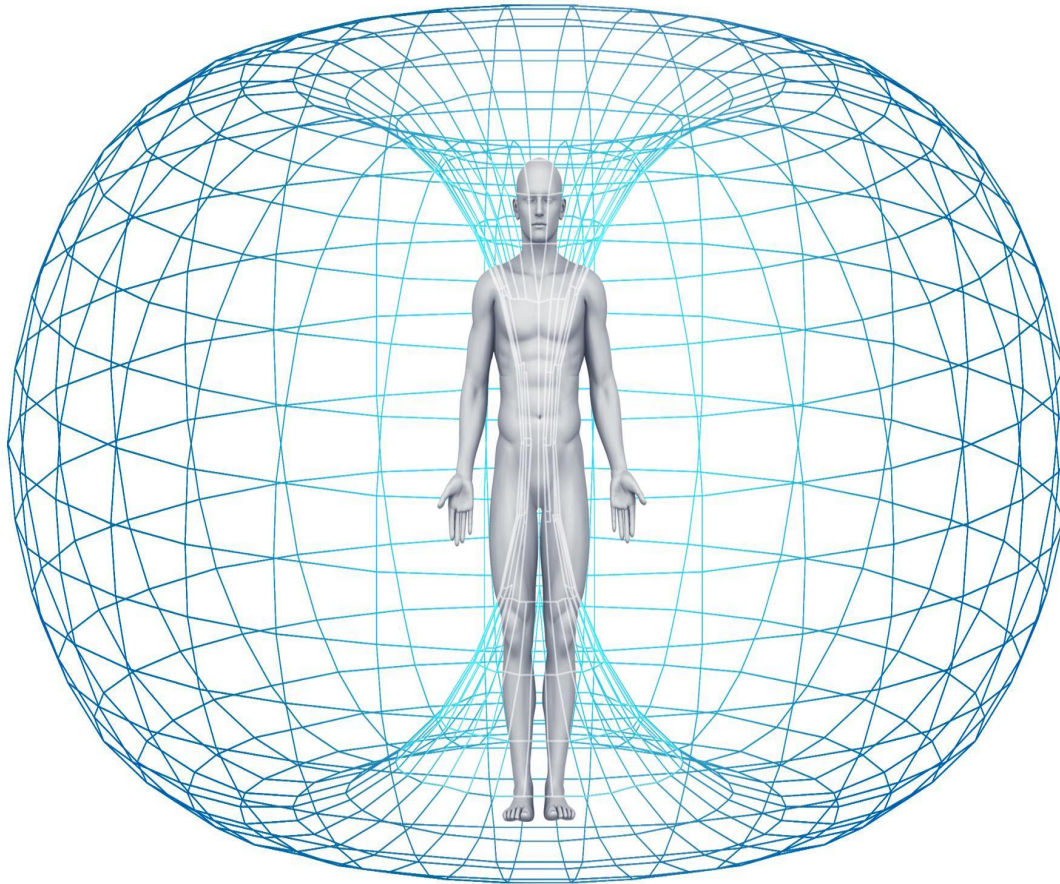


El cor té el seu propi sistema nerviós capaç de funcionar de manera autònoma al cervell de l'encèfal (intuïció)



El camp electromagnètic del cor és 100 vegades més potent que el del cervell

El camp electromagnètic del cor

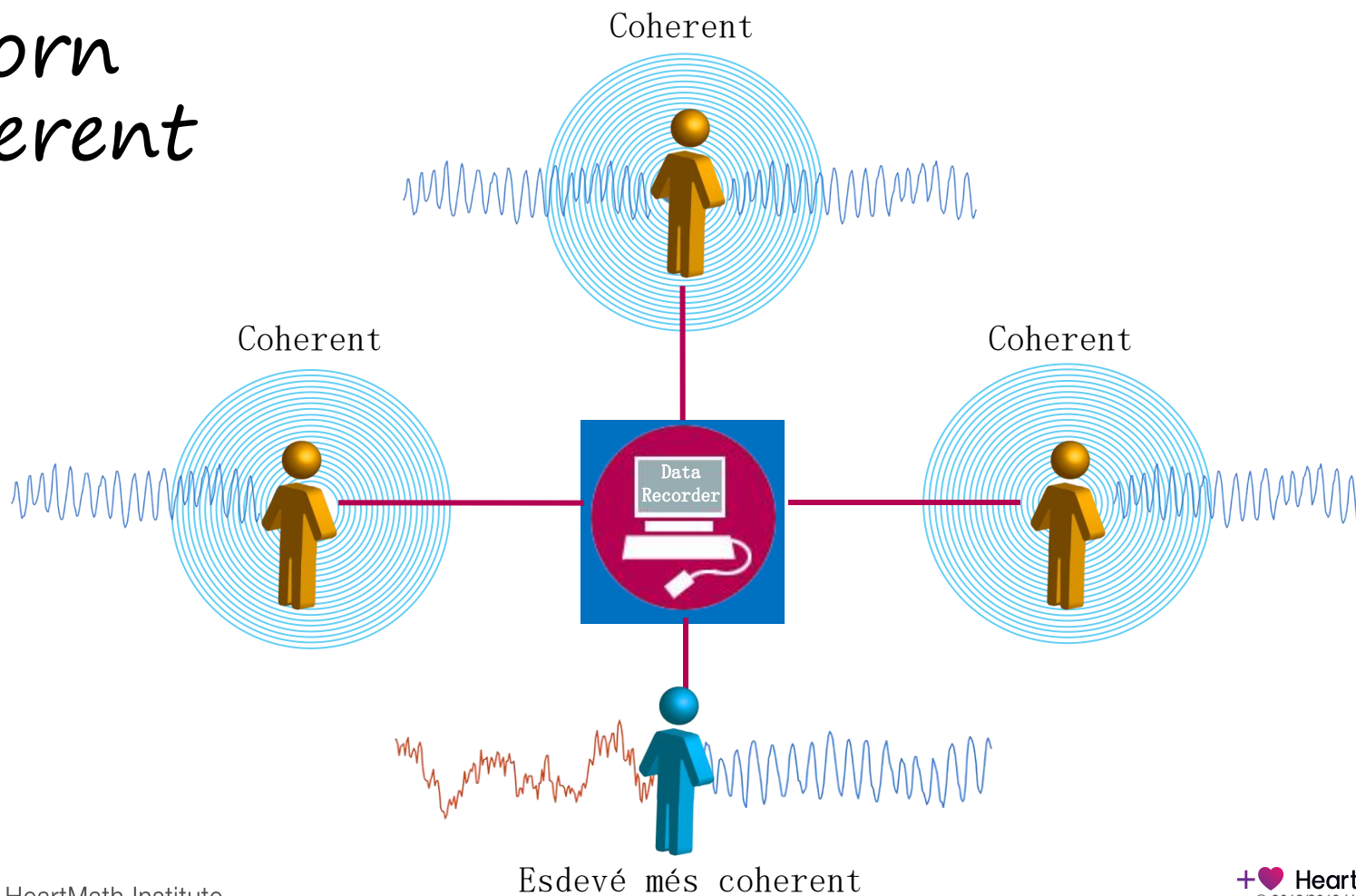


+♥ HeartMath Inst

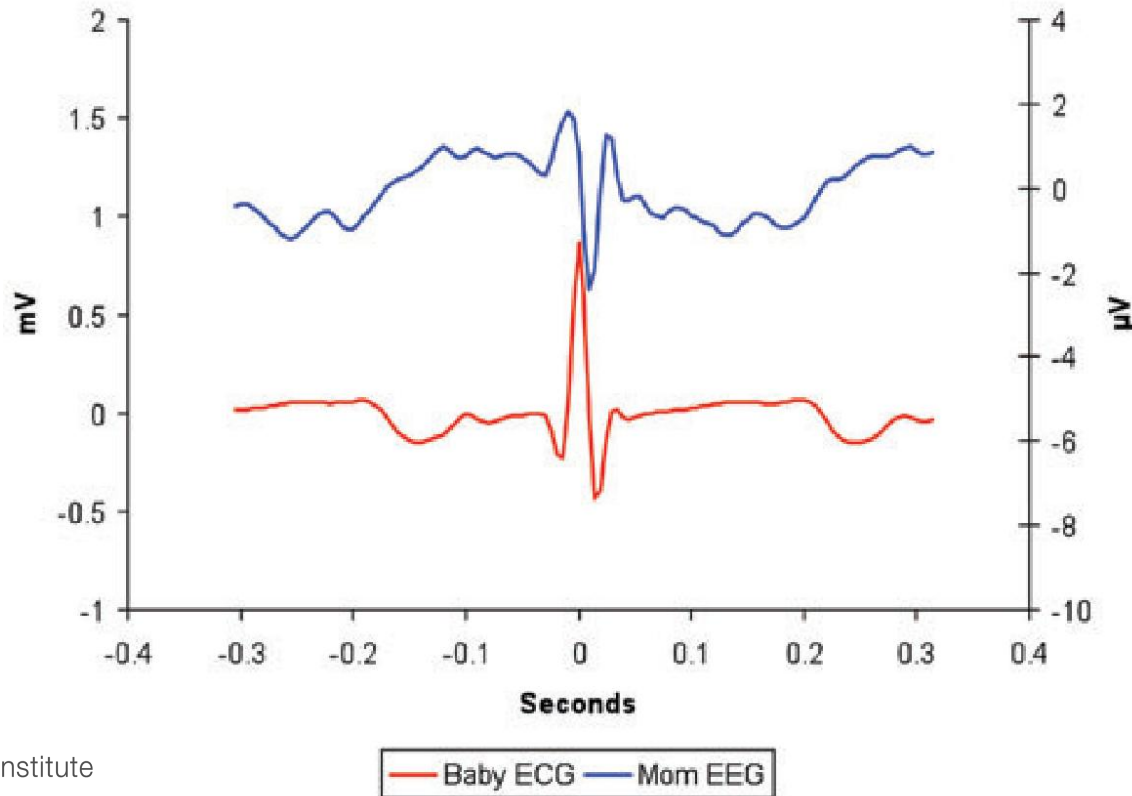
+♥ HeartMath.
© 2018/2019 HeartMath

acra
Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Efecte d'un entorn coherent



Sincronització ones cervell mare - cor nadó



+♥ HeartMath Institute

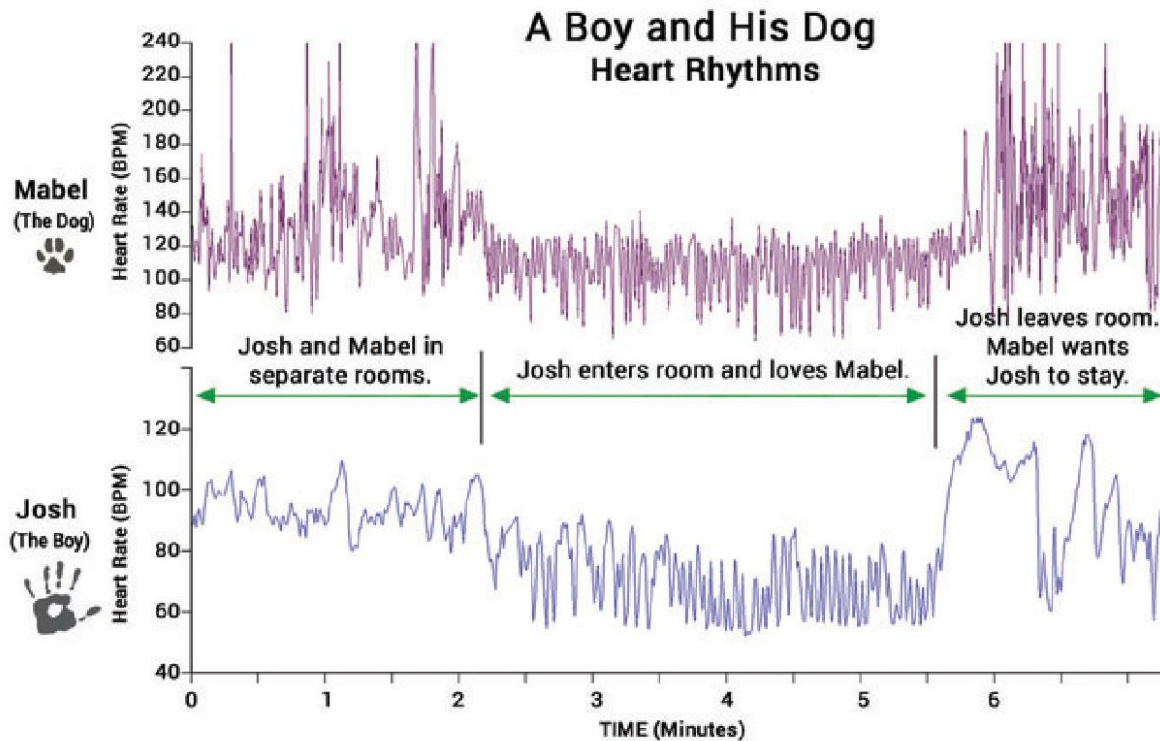
Fuente: (2015) Science of de Heart. Heartmath Institute

+♥ HeartMath.
© 2018/2019 HeartMath

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Sincronització cor nen i el seu gos



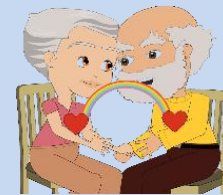
Fuente: (2015) Science of de Heart. Heartmath Institute

Els tres eixos d'intervenció en Modulació Pedagògica

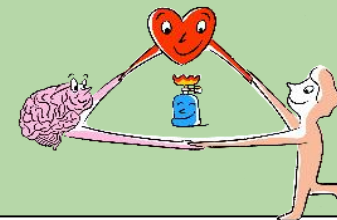
Eix 3 ATENCIÓ A FAMÍLIES



Eix 2 COMUNICACIÓ I AVD



Eix 1 TU ETS CLAU -
COHERÈNCIA CARDÍACA

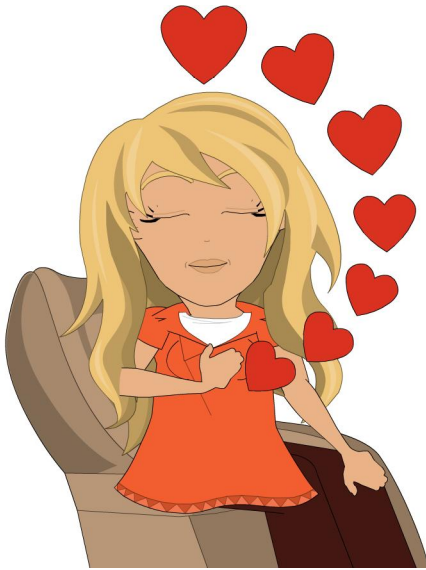


www.modulacion-pedagogica.com

acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

Les claus de la coherència: Pràctica



ATENCIÓ

RESPIRACIÓ

EMOCIÓ

Moltes gràcies

Si voleu rebre més informació,
poseu-vos en contacte amb ACRA.
formacio@acra.cat
93.241.78.40

