

Revista feelink

Salud y Psicología para todos

La depresión y la ansiedad son signos de lucha, no de debilidad

Los problemas emocionales no son una elección

4ª Edición | 22 Agosto 2019

**¿Cómo afecta la
preocupación al cerebro?**

Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida: Griselda Herrero y Cristina Andrades.

Bienvenidos a la Revista feelink - Psicología para todos



Estamos muy emocionados de compartir contigo la cuarta edición de la revista feelink, Psicología para todos. Quienes hacemos feelink, estamos convencidos de que la Psicología, no se limita al tratamiento de trastornos mentales, sino que tiene múltiples utilidades que se pueden aplicar a distintos campos tanto profesionales como de la vida cotidiana; así que no importa si eres padre de familia, psicólogo, estudiante, institución o apasionado de la Psicología ... esta revista es para ti. ¡Bienvenidos!

Mayra García

Directora de Mercadotecnia feelink



Compartamos ideas juntos

Somos los mejores en lo que hacemos.

Trabajamos contigo para asegurarnos de que tu marca esté presente de la manera correcta.

No importa el nivel de promoción que requieras, tenemos un servicio que se ajuste a tus necesidades y sobretodo a tu marca.

Contáctanos: info@feelink.mx

Síguenos en redes sociales...

Comparte con nosotros tus contenidos. Participa y crea comunidad compartiendo tus comentarios y las publicaciones que más te gusten.



 **@feelinkmx**


#Entérateconfeelink Convertirse en papá conlleva una serie de cambios, pero al parecer cuando se trata de tener una niña, los cambios son más positivos.


 **@feelinkmx**

#Sabíasque cuidar de tu perro ayuda a reducir los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión.
#DíaMundialdelPerro

Síguenos como **@feelink_mx** en Twitter y compártenos tus pensamientos o comentarios acerca de las noticias más actuales sobre salud mental.

 **#entérateconfeelink** Recientes estudios revelaron que acariciar a tu perrihijo mejora el estado de ánimo y reduce tu estrés...

 **#entérateconfeelink** El consumo excesivo de cerveza, vino y destilados es perjudicial para la salud, en el caso de los adolescentes es peor porque tiene efectos más considerables en el cerebro, órgano que se encuentra en pleno proceso de desarrollo...

 Te quiero como nunca volveré a querer a nadie, por que nunca volveré a ser como en este instante soy...- Del libro el obelisco negro



 **@feelinkmx**

¡He dicho! #truenottrue
#memespsicologia
#saludybienestar

Índice

22 de agosto 2019



Observatorio de Psicología

4 *Sabías que ...*

Curiosidades feelink

6 *En el desierto*

Explora: Psicología y salud mental

8 *La depresión y la ansiedad son signos de lucha, no de debilidad*

18 *¿Cómo afecta la preocupación al cerebro?*

Aprende con feelink ...

11 *Infusiones para el estrés*

Entrevista con ...

12 *Psiconutrición: Griselda Herrero y Cristina Andrades*

Eventos

16 *Eventos en Agosto*

Especialista de la semana

17 *Mtra. Griselle González y Daniela Beguerisse*

Directorio de Psicología

20 *Especialistas e instituciones*

Explora
feelink

**Lo mejor de la
Psicología para tu
bienestar emocional**

www.feelink.mx

Encuentra especialistas, instituciones, publicaciones, eventos o cualquier herramienta que necesites a un click.

Observatorio de Psicología

Entérate de lo que está pasando en el mundo de la Psicología y la salud mental.

Sabías que...

México es catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el país líder en fatiga por estrés laboral, conocida como síndrome de burnout, ya que el **75 por ciento** de los mexicanos presenta este padecimiento.



Guadalupe Tenorio George, La Jornada



En México **32.5 por ciento** de la población sufre algún grado de depresión y **8 por ciento** de las muertes violentas son a causa de suicidios, mientras que las patologías mentales más frecuentes son depresión y trastornos relacionados a alcoholismo, consumo de drogas y ansiedad.

INEGI

El Horizonte

Seizenso: Asistir a tu funeral... ¡sin haber muerto!



Los funerales para vivos son una realidad en países como Estados Unidos y Reino Unido, pero sobretodo en Japón y Corea del Sur.

En su libro "La muerte y morir en el Japón contemporáneo" la antropóloga Hiraku Suzuki, explica que es una nueva forma de lidiar con la muerte.

Los seizenso ayudan a obtener una nueva perspectiva de la vida, enfrentar la inevitabilidad de la muerte y a las personas con enfermedades terminales les ayuda a despedirse de sus seres queridos.

El Universal



Cantar ayuda a mejorar el estado de ánimo, además ayuda a las personas que tienen problemas pulmonares o sufren demencia.

El Universal



Vive mejor con feelink

Disfruta de un podcast semanal

Todos los martes en Spotify

Salud y Psicología con feelink



En el desierto

Lynda Hernández Chacón

A lo largo de la vida nos encontramos envueltos en situaciones que nos cuesta comprender. Atravesamos momentos que nos exigen dar, ceder, desprender, arrancar; momentos que nos hacen llorar, gritar, reñir y que nos sumergen en la desesperanza, demandándonos esfuerzos de los que por lo regular no nos percatamos.

Según el DRAE (2017) la crisis es un “cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación”. Mientras que el diccionario Webster (s.f.) lo define como “un tiempo o estado de cosas inestable o crucial en el que un cambio decisivo es inminente”. Ambas definiciones mencionan un cambio, si bien dicho cambio puede ser en dirección ascendente o descendente, es decir un cambio con consecuencias de crecimiento o, todo lo contrario.

Todos pasamos por diferentes crisis y muchas veces no nos percatamos de ellas o las tomamos como algo difícil pero inevitable. Pero hay ocasiones en las que sentimos que las crisis nos sobrepasan, en las que sentimos que no estamos preparados para sobrevivir a ellas porque fueron inesperadas. Pittman (1990) señala dos categorías de crisis importantes en nuestra vida:

Las **crisis de desarrollo**, éstas son universales, es decir todos pasamos por ellas, ya que se refiere a los cambios que vivimos en nuestra vida en familia comenzando por el matrimonio, el nacimiento de hijos, la pubertad, el abandono del hogar, la vejez y muerte de los padres, etc.

Las **crisis por desgracias inesperadas**, se caracterizan por que no podrían haberse previsto, el hecho nunca había ocurrido antes, no es probable que vuelva a suceder. La muerte de alguien, quedar en bancarrota, el derrumbe de la casa, son ejemplos de desgracias inesperadas, las cuales nos generan tensión, culpa, ansiedad y desequilibrio emocional para afrontar el cambio repentino que conlleva la crisis.

Ante una crisis emocional originada por cualquier motivo, se presenta un desequilibrio, en donde el factor desencadenante es mayor a los recursos personales que poseemos para afrontar la situación. Conangla (2002) hace una analogía de una fuerte crisis emocional con un paisaje desértico, en donde sólo vemos arena y sentimos el fuerte sol calando la piel. Cuando atravesamos una crisis y estamos faltos de recursos nos encontramos ante un desierto, sin agua, sin sombra, sin descanso.

Pero imaginemos que en este desierto tomamos el papel de un cactus, ¿cómo resisten el fuerte sol? ¿cómo resisten la soledad? Bravo (1978) señala lo sorprendente de estas plantas, ya que nos sorprenden porque gracias a su fisiología han logrado la adaptación a la sequía. Sus raíces son la base de su supervivencia, éstas se extienden a lo largo del suelo árido para absorber la poca agua que se filtra por las grietas en el suelo

Es preciso preguntarse ¿cuáles son mis raíces que me han mantenido hasta este momento?, y darse cuenta que nuestras raíces son

todas aquellas personas y hechos que nos enseñaron valores, tal vez padres, hermanos o amigos que nos tendieron la mano en algún momento, y también los malos momentos que nos dejaron aprendizajes conforman esa raíz que nos da firmeza.

Aun cuando en el desierto nuestra escala de valores se puede remover, se erige la importancia del amor en nuestras relaciones interpersonales (Conangla, 2002), las cuales son nuestras raíces. Un cactus que se encuentra en el desierto podría parecer que está lleno de amargura y soledad, y que eso le ha llevado a tener espinas por todos lados.

Las espinas son un elemento importantísimo para los cactus, ya que son hojas modificadas (Ceroni y Castro, 2013), las hojas sirven para llevar a cabo la fotosíntesis y dar vida a la planta, en este caso las espinas ayudan a que el cactus reciba agua que se escurre a través de ellas, como también ayudan a proteger a la planta de los depredadores. En nuestro caso -siendo un cactus- podemos desarrollar defensas que nos hacen sobrevivir al desierto de la crisis, que sí a veces pueden lastimar a otras personas, pero otras veces solo anuncian que deseamos ser tratados con cuidado y consciencia.

Además, junto a las espinas, suelen nacer flores las cuales son fundamentales para la reproducción, con esto podemos comparar la flor del cactus con el aprendizaje obtenido en una crisis, siendo la flor la encargada de mostrar la belleza de la superación y además de compartirla con otros, quienes toman un papel fundamental al atravesar una crisis. Como dice Conangla (2002) "Solo el contacto y una comunicación de calidad con otro ser humano nos permitirá ver la otra cara del desierto: silencio, la belleza, la serenidad y la posibilidad de hallar un oasis en medio de tanta aridez."

Es conveniente mirar a nuestro alrededor y observar nuestros recursos, pero también mirar internamente y reconocer lo que nos ha permitido sobrellevar situaciones, reconocer nuestra fortaleza y nuestra debilidad, nuestra compasión y perdón, pero también nuestra racionalidad con la que afrontamos problemas y las decisiones que tomamos. En el desierto por lo regular no hay un solo cactus aislado, hay más alrededor que probablemente estén lidiando con el desierto, pero que están ahí para acompañarse mutuamente.

UNIVERSIDAD ANÁHUAC
PUEBLA

Anáhuac
PUEBLA

A | **MAESTRÍA**
DESARROLLO DEL
CAPITAL HUMANO

INICIO
10 AGOSTO 2017

La depresión y la ansiedad son signos de lucha, no de debilidad

Raquel Aldana
Mejor con salud



Los problemas emocionales no son una elección, y nadie desea atravesar una depresión ni pasar por momentos de ansiedad. Simplemente, pueden surgir tras un período de acumular situaciones y circunstancias complicadas.

Existe la falsa creencia de que la depresión y la ansiedad son signos de debilidad y de incapacidad para la vida. Pero no, una persona con ansiedad, depresión o síntomas mixtos NO está loca ni es endeble, de carácter débil o inferior.

Resulta triste y agotador pelear con esto, pero es una realidad social que no podemos obviar. Así, a pesar de los avances de la ciencia, el inconsciente moderno que envuelve a nuestra sociedad aún piensa que los problemas emocionales y psicológicos son sinónimos de fragilidad y vulnerabili-

dad.

Por eso, dado que la depresión y la ansiedad no se contemplan como heridas que necesitan atención, es habitual escuchar discursos circulares con argumentos del tipo: "relájate", "no es para tanto", "empieza a espabilar, la vida no es esto", "no tienes razones para llorar", "comienza a madurar", etc.

Nos suenan, ¿verdad? De hecho, es probable que en algún momento hayamos sido verdugos o víctimas de este tipo de discursos. Por eso es clave realizar un ejercicio de concienciación y darle a dolor emocional la importancia que tiene.

Así, del mismo modo que no se nos ocurriría ignorar el dolor que producen fuerte punzadas en el estómago o una gran migraña, no deberíamos hacer de menos el dolor emocional fruto de la depresión y la ansiedad.

No podemos dejar que estas heridas emocionales se curen sin más, sino que debemos trabajar sobre ellas y extraer el significado que entrañan sus síntomas. O sea, debemos acudir a un psicólogo que nos ayude y nos proporcione estrategias para hacer frente a ese gran dolor emocional que generan la ansiedad y la depresión.

Siguiendo con nuestro ejemplo, al igual que dejamos de consumir lactosa si descubrimos que somos intolerantes, deberemos «dejar de consumir» aquellos pensamientos y circunstancias que infectan nuestra herida emocional. No valen vendas o parches: debemos limpiarlas y sanearlas.

Por eso en este artículo pretendemos normalizar aquellas sensaciones de las personas que padecen problemas emocionales de este tipo. Veamos más sobre esto para comprenderla y concienciarnos...

La ansiedad, un viaje nefasto en una montaña rusa

Las sensaciones que padecemos con la ansiedad son muy similares a las que se generan en el viaje de una montaña rusa en el que comenzamos a encontrarnos mal.

Pongámonos en situación. Hemos ido a pasar el día a un parque de atracciones en el que se encuentra una apetecible montaña rusa en la que decidimos montarnos. Para hacerlo tenemos que esperar una gran fila hasta que llega nuestro turno.

El día es caluroso y el sol está pegando fuertemente en nuestra cabeza, lo que nos provoca un gran dolor y malestar físico. Nos sentimos cansados y no tenemos ganas de subir al vagón, pero lo hacemos, porque estamos ahí para disfrutar.

Una vez subidos nuestro corazón empieza a palpar, todo da vueltas a nuestro alrededor, los vagones giran 360° varias veces, nos sumergimos en túneles oscuros y los globos parecen atacarnos.

Nuestra respiración se acelera y nuestro corazón no puede parar. Sentimos que de un momento a otro nos va a dar algo. Nuestras sensaciones están desordenadas, algo nos aprisiona el pecho, nos quedamos inmóviles y sin capacidad de reacción.

No podemos evitar pensar en negativo. Gritamos, lloramos y nos quejamos, pero nadie nos oye, ni siquiera nosotros. Pedimos desesperadamente que pare y sentimos morir en el intento. Sin embargo, no conseguimos que nuestro vagón frene, pues este solo parará cuando pasen los minutos que estaban programados para el viaje.

En este sentido, un ataque de ansiedad es igual que un viaje desafortunado en una montaña rusa. De un momento a otro va a parar, pero no sabemos cuándo ni cómo, por lo que mantener el control ante esa incertidumbre es complicado.

La depresión, la oscuridad del alma

Quien padece depresión siente que todo se envuelve en tinieblas. Poco a poco va perdiendo la ilusión por lo que le rodea, no hay nada que le anime o que le motive, le cuesta estudiar o ir a trabajar y se encuentra inmensamente triste o irritable.

La depresión es la gota que colma el vaso, un vaso que está hasta arriba de situaciones y circunstancias complicadas que han hecho mella en nosotros y que nos descolocan. Por eso es importante que, en cuanto nos demos cuenta de que algo va mal, acudamos a un profesional que nos apoye y dé coherencia emocional a lo que nos sucede.

Tener problemas emocionales no es una elección. Una persona con depresión no dice: “Quiero sentirme mal y me meto en un pozo de tristeza a ver si me ahogo con ella”. Esto no funciona así. De hecho, a todos nos puede pasar.

Nadie está libre de las garras de la depresión y la ansiedad

La depresión y la ansiedad no son signos de debilidad, sino de fortaleza. Estos problemas emocionales no aparecen de la noche a la mañana, sino que se cuecen en las fraguas del infierno de la vida, en las dificultades y en el agotamiento emocional.

Tampoco son consecuencia de una elección personal. No podemos decidir si queremos o no queremos que nos acompañen. Ambos problemas emocionales se derivan de la lucha contra las dificultades vitales que nos acompañan y, por lo tanto, de haber intentado permanecer fuertes demasiado tiempo.

No podemos olvidarnos de esto, pues nadie está libre de relacionarse con la ansiedad y la depresión en algún momento de su vida, sea de manera directa o indirecta.

Pongamos atención, comprendamos estos problemas y, sobre todo, no los juzguemos...

“Excelencia Académica a tu Servicio”

CESES
CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS SUPERIORES EN ESTOMATOLOGÍA Y SALUD

CIEES
Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior, A.C.

Federación Internacional de Escuelas y Facultades de Odontología
FIEFO

PSICOLOGÍA
ESTOMATOLOGÍA

INCORPORADO A LA BUAP
Plantel 5 de Mayo

Bvd. Héroes 5 de Mayo 2307
Col. El Carmen Puebla, Pue.
Tel: 2 40 63 30 // 2 36 46 75

www.ceses.edu.mx
informes@ceses.edu.mx

2228 481990

casesoficial

Recomendación de la semana

¡Ya estamos en Spotify! No te pierdas nuestros podcasts cada semana. Síguenos en Spotify como: Salud y Psicología con feelink.



Cómo recuperar mi relación de pareja

¿Te sientes especial dentro de tu relación de pareja? Si la respuesta fue no, podría ser un indicador de que tu relación está en peligro. Aprende cómo se desarrollan las parejas y cómo revivir la relación, despertando sueños y trabajando desde el individuo.



10 maneras de amargarse la vida

La búsqueda de la felicidad es uno de los principales propósitos de las personas... sin embargo, quizás la felicidad no sea una meta, sino un estado, una emoción. Descubre cómo cultivarla día a día.

LIVE

Tómate un break con feelink

Tómate un break para escuchar a los mejores especialistas e instituciones en Ciencias de la Salud. Síguenos en facebook y espera la siguiente entrevista.

Aprende con feelink

Cada semana te presentamos un tema sobre salud mental.
Aprende de manera sencilla y rápida con feelink.

Infusiones para el estrés

La tensión, ansiedad o fatiga son parte inevitable de la vida.
Puede causar úlceras, presión arterial alta, así como otros padecimientos.
Para reducir sus efectos negativos, hay infusiones para reducir el estrés.

1 Valeriana

Actúa como un tranquilizante o analgésico en el cerebro y el sistema nervioso.

2 Manzanilla

Contiene sesquiterpenos, sustancias que actúan en la zona del cerebro límbico y del sistema nervioso, en donde se genera el estrés, causando el mismo efecto que los medicamentos contra la ansiedad.

3 Ginseng

Ayuda a combatir el estrés y al mismo tiempo fortalece el sistema inmunológico.

4 Pasiflorina

Estimula neurotransmisores que relajan el sistema nervioso.

5 Lavanda

Ayuda a reducir la actividad del sistema nervioso.



Psiconutrición: Griselda Herrero y Cristina Andrades

Diana Oliver

Webconsultas



Una alimentación saludable supone mucho más que los alimentos que consumimos. La actividad física y diversas patologías también marcan –y mucho– nuestros hábitos alimentarios. La psiconutrición trata de cambiar el enfoque y el abordaje de los problemas de peso para otorgar al paciente herramientas que verdaderamente le ayuden en este sentido. En esa línea trabajan desde hace años Griselda Herrero, dietista-nutricionista y fundadora del centro Norte Salud, y Cristina Andrades, psicóloga especializada en pedagogía y nutrición. Fruto de su experiencia, un libro: *“Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida”* (Editorial Arcopress, 2019). Se trata de una guía para todos aquellos interesados en conocer mejor por qué es importante el trabajo conjunto de un dietista-nutricionista o un técnico superior en dietética y de un psicólogo sanitario o clínico.

“La psiconutrición trata de resolver el problema, la raíz que ha generado el problema, de manera que otorga herramientas a la persona para poder gestionar las situaciones que le llevan a tener hábitos inadecuados y así generar un cambio de hábitos que se mantenga a largo plazo; así como acompañarse de un trabajo de gestión emocional”, explican Herrero y Andrades. Un trabajo largo pero eficaz; sin dietas milagro, sin sufrimiento, ni falsas expectativas. Aprendiendo a comer y a disfrutar del placer de la comida y de los hábitos saludables.

¿En qué consiste exactamente el enfoque de la psiconutrición y qué ventajas presenta con respecto a otras formas de abordaje?

Consiste en tener en cuenta más factores que únicamente el alimentario (o la actividad física) en el enfoque de los problemas

de peso, o incluso otras patologías. De esta forma, se forma un equipo de trabajo en el que un dietista-nutricionista o un técnico superior en dietética y un psicólogo sanitario o clínico trabajan conjuntamente con la persona para abordar el problema desde la causa y no para tapar el síntoma.

La principal ventaja es justamente esa, que trata de resolver el problema, la raíz que ha generado el problema, de manera que otorga de herramientas a la persona para poder gestionar las situaciones que le llevan a tener hábitos inadecuados y así generar un cambio de hábitos que se mantenga a largo plazo; así como acompañarse de un trabajo de gestión emocional.

¿Diríais que es difícil tener una relación saludable con la comida en la actualidad?

La sociedad no nos lo pone fácil, pero difícil en sí no es que sea. El problema está en todos esos factores obesogénicos que nos rodean, que nos inducen a comer mal y movernos poco. A esto hay que sumarle la normalización social que existe de comer productos insanos o beber alcohol; en contraposición a los cánones de belleza que nos venden y las exigencias del día a día nos hacen actuar en modo automático olvidando la conexión con nosotros mismos y nuestras necesidades.

¿Cuáles son los principales factores que influyen en cómo se va a construir esa relación con lo que comemos?

El principal y más importante es la educación en la infancia. Las conexiones neuronales se empiezan a establecer en los primeros años de vida, así que si estas conexiones van en dirección emoción-alimento, la probabilidad de tener una relación emocional con la comida es mucho mayor. Sobre todo porque se suele utilizar la comida como premio, castigo, chantaje, etcétera. No podemos olvidar la educación psicológica y emocional, las competencias emocionales, se pueden desarrollar desde pequeños y es necesario aumentar la educación en este sentido.

Decís que la educación nutricional es importante desde la infancia para establecer unos buenos hábitos alimentarios pero, ¿se pueden cambiar en cualquier momento de la vida?

Sí, en cualquier momento de nuestra vida podemos hacer cambios a mejor. Obviamente, cuanto antes empecemos, más fácil será. Pero el cambio es posible siempre y cuando estemos dispuestos a ello. La clave muchas veces está ahí.

¿Cuáles son los principales errores que cometemos con respecto a nuestros hábitos en este sentido?

Comer muchos ultraprocesados en general, privarse de ciertos alimentos por pensar que “engordan”, pasarnos casi todo el día sentados y con baja actividad física, vivir estresados, no cuidarnos ni dedicarnos tiempo o no descansar lo suficiente. Esos son los más habituales.

Decís en el libro que las elecciones alimentarias pueden venir determinadas por influencias emocionales, pero también por factores fisiológicos de hambre y saciedad. ¿Existe la adicción en la comida?

No, no podemos afirmar actualmente que existe adicción a la comida en sí misma, pero sí puede existir adicción a determinadas sustancias contenidas en los alimentos. Por ejemplo, como pasa con el azúcar o con los alimentos muy salados, ricos en grasas trans. Estos generan una mayor apetencia por el alimento, debido a la palatabilidad (la sensación agradable que genera cuando lo comemos).

Habláis también de la apetencia de sabores. ¿De dónde viene nuestra apetencia o nuestro rechazo hacia determinados alimentos?

Es un mecanismo innato que busca la supervivencia de la especie. Nacemos con una predilección por el sabor dulce (leche materna y alimentos ricos en energía, como los carbohidratos) y una aversión por el

sabor amargo (veneno y sustancias tóxicas). Si no influyéramos sobre estos mecanismos innatos, se irían perdiendo con el tiempo.

El problema es que con apenas 4 o 6 meses de edad, empezamos a dar a los niños cereales dextrinados o con azúcares, luego cacao azucarado para que se tome mejor la leche (que de por sí es dulce), luego los yogures especiales para niños (con azúcar), chucherías, etcétera. Y, además, no les damos verduras porque como no les gustan. Total que al final estamos potenciando su apetencia por el dulce y como consecuencia el rechazo por el amargo.

Ambas divulgáis en redes sociales y tenéis un buen número de seguidores. ¿Cómo divulgar en nutrición sin caer en ese rechazo hacia las recomendaciones que se alejan de lo que consideramos, erróneamente o no, placentero?

Con evidencia científica siempre. Divulgar implica transmitir información certera y veraz, de manera que el lector disponga de ella y pueda decidir libremente, pero sin engaños ni falsas expectativas. Esa es la clave.

Desde la psicología lo más importante es no crear ideas de "idealización de la felicidad", algo que actualmente encontramos en demasiadas ocasiones y nos hacen aumentar la frustración ante nuestras vidas.

Ocurre a menudo que hay un rechazo visceral hacia la información en torno a la Nutrición. No sé si muchas veces nos ponemos a la defensiva cuando alguien nos dice que quizás lo que comemos no sea tan saludable o tan recomendable como pensamos... ¿A qué se debe ese rechazo?

Quizá no queremos admitir algo, o no somos conscientes de ello, o simplemente no queremos serlo porque eso nos hará pensar, reflexionar y enfrentarnos a una realidad que no todos quieren ver.

En Nutrición creo que hay una doble vara de medir. Por un lado están los súper

healthy, que no pueden ni permitirse una onza de chocolate si no tiene menos del 85% de cacao, y por otro los que piensan que "sólo se vive una vez". Ni un extremo, ni otro, hay que buscar el término medio, y no siempre es sencillo encontrarlo.

Por último, ¿por dónde empezar cuando sabemos que queremos y debemos cambiar nuestra alimentación y nuestros hábitos?

Lo primero, tomar la decisión de cambiar, que ya es difícil. Lo segundo, buscar ayuda si no podemos hacerlo solos; ya que la mayor parte de las veces es complicado. Y lo tercero, pero igual de importante, tener una motivación intrínseca (que dependa de uno mismo) que nos ayude durante el proceso de cambio y no olvidar la flexibilidad.

Renta de consultorios

Grupo Crescens

Ventajas de rentar

- Nos encontramos en la zona de Argelópolis
- La afluencia de pacientes dentro del centro te puede generar pacientes
- Colaboramos entre nosotros en la atención integral de los pacientes
- Rentas por:
 - Mes
 - Días
 - Horas

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de especialistas conformados por:

- *Psicoterapeutas
- *Neuropsicólogos
- *Nutriólogas

Cerca de

Centro Comercial Argelópolis

Pequeño compartido
Mensual: \$2.500.-
Día: \$650.-

Incluye:

- Recepcionista,
- Internet
- Luz y agua
- Limpieza
- Agua para beber

Grande sin compartir
Mensual: \$4.000.-

Grande compartido
Mensual: \$2.500.-
Día: \$650.-

Informes 2.44.17.82

2221.86.10.84

powered by **PIKTOCHART**

5. ¿QUÉ PUEDO HACER SI SUFRO MALTRATO?

Actualmente no existe un protocolo como en el caso de la violencia hacia la mujer, pero podemos dar estos pasos en función de lo que necesitemos. Debemos tener presente en qué caso nos encontramos para tomar una decisión u otra

- Actuar desde la primera vez que ocurra. En el caso de que observe que empiece la agresión en forma de gritos, insultos, humillaciones o golpes, comunicar a mi pareja cómo me estoy sintiendo, ponerle límites: No voy a aceptar que me insultes, no puedes pegarme, me siento que me desprecias en público y me hace sentir mal, necesito que cambies esto. Es necesario que no esperes a la segunda o tercera vez que ocurra. Como has visto esto es más habitual de lo que podías pensar. ¡No te avergüences! ¡Coge las riendas de tu vida! ¡Puedes hacerlo!

- Si tras hablarlo con tu pareja o si te resulta imposible poder hablarlo con ella busca apoyo en alguien cercano. Comunicárselo a algún familiar o amigo te va a ayudar para buscar apoyo emocional. Puede que hayamos pasado a la fase de miedo y necesitemos una ayuda externa. Si somos ese familiar o amigo de la persona que sufre maltrato, escúchale y apóyale.

- Cuando no puedes parar el maltrato, pero tienes miedo de las consecuencias legales, perder a tus hijos, tener que marcharte de casa, consúltalo con un abogado especializado en temas de violencia de género hacia hombres. Nos puede aconsejar sobre los pasos a seguir legalmente y los apoyos que podemos solicitar.

- Si has identificado que sufres maltrato por parte de tu pareja, interpon una denuncia por el maltrato sufrido. Con ello ponemos un límite, estamos comunicando a nuestra pareja ¡basta ya!

- Si necesitas recursos económicos, sociales o apoyo emocional, contacta con las Oficinas de Asistencia a las Víctimas de Delito.

Tienen una asesoría que nos facilitará orientación legal, de ayudas sociales...

- Contacta con asociaciones donde puedan ayudarte. Buscar el apoyo de personas que han pasado o están pasando por tu misma situación. Es clave para fortalecer y romper con esos mitos que has podido crear en tu cabeza (esto sólo me pasa a mí, no valgo para nada, qué vergüenza...)

- Otra opción para que te orienten en recursos sociales o económicos es hablar con el trabajador o trabajadora social de tu ayuntamiento, junta municipal de distrito o centro de salud, para que te ayude a buscar un domicilio o una ayuda económica en caso de que sea necesario.

- Resulta muy recomendable acudir a un psicólogo para trabajar las dificultades asociadas a la violencia recibida, pasar el duelo y buscar nuevas metas.

Lo más importante en la prevención es que seamos capaces de dar una educación en la NO VIOLENCIA, que pasa, sí o sí, por eliminar programas de televisión donde la violencia en forma de gritos, insultos o desprecios al otro son tomados como algo habitual, como algo permisible. Empezar por los niños y adolescentes es tarea de todos, sobre todo a través de lo que llamamos el modelado, es decir, actuar de una forma en casa, en el trabajo, con los amigos... ausente de violencia hace que el que nos vea nos copie.

Debemos tener presente que ser minoría no significa no existir. Todo lo que hemos avanzado en la violencia de género puede ser un impulso para ayudar a los hombres que sufren desde el silencio estas situaciones.

No veamos como una imagen normal las bofetadas que da una mujer a un hombre en el cine y en las series de televisión.

NINGUNA VIOLENCIA SE PUEDE JUSTIFICAR.

Eventos feelink

Conoce los eventos que tenemos para ti en agosto.



Diplomado Psicoterapia y Práctica Clínica Supervisada
09 de agosto 2019
UPAEP

Taller "Aprendiendo a regular mis emociones"
10 de agosto 2019
Napsam



Taller Intensivo: Aprendiendo a Regular mis Emociones
10 de agosto 2019
Napsam Psicoterapia y Salud mental



Actualízate...

Estudia en las mejores universidades de Psicología en México. Conoce los programas que te ofrecen:

Maestría en Psicología Clínica

08-Ago-2019
Anáhuac Campus Puebla

Objetivo: La maestría en Psicología Clínica a través del conocimiento científico y la investigación aportará mayor conocimiento del ser humano como individuo, en pareja, en familia y en sociedad. Analizará los trastornos de personalidad, los conflictos y crisis que pueden presentar diferentes ámbitos de vida, para desarrollar nuevas alternativas de intervención.

Diplomado Online: Manejo Integral del Niño con TDAH

20-Ago-2019
UPAEP

Objetivo: Actualmente, uno de las problemáticas más comunes en niños y adolescentes es el Trastorno por Déficit de atención, con o sin hiperactividad (TDAH) el cual es uno de los Trastornos neuropsiquiátricos más prevalentes en nuestro país. Se estima que la prevalencia mundial es del 3 al 5% en base al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V). Antes se consideraba que este trastorno remitía en la adolescencia, pero ahora, las investigaciones revelan que el mismo se presenta en adultos en 2,5% de la población (APA, 2013).

Especialista de la Semana

¿Quién es el especialista de la semana? Conoce de cerca a tus especialistas favoritos.



Mtra. Griselle González

*Psicoterapeuta Cognitivo Conductual
Dialéctico Conductual/ Especialista en
Terapia Psicosexual*

Cofundadora de e•motiva Integralmente y proyecto DBT e•motiva.

Griselle es psicoterapeuta desde hace 7 años, especializada en atender problemas de regulación emocional, especialmente lo que se conoce como trastorno límite de la personalidad. Inicialmente, se formó en psicoterapia cognitivo conductual y posteriormente en psicoterapia dialéctico conductual en la Ciudad de México.

Estudió la licenciatura en Psicología en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Hizo su maestría en Psicoterapia Cognitivo Conductual en el Instituto Mexicano de Psicoterapia Cognitivo Conductual.

Durante 5 años ha sido coordinadora clínica y psicoterapeuta en clínica de psiquiatría y Psicología.

Co-fundadora y psicoterapeuta de e•motiva integralmente y DBT e•motiva.

Daniela, estudió la licenciatura en Psicología Clínica en la UDLAP, e hizo su especialidad en Psicología de la Salud.

Actualmente, realiza un entrenamiento Intensivo DBT (Terapia Dialéctica Conductual).

Inició su labor clínica con orientación en Terapia Cognitivo Conductual, abordando principalmente casos de depresión y ansiedad. Sin embargo, con el tiempo creció su interés por pacientes con desregulación emocional, lo que la llevó al DBT como tratamiento más eficaz para tales casos.

Hoy en día, sus esfuerzos están centrados en brindar soluciones basadas en el aprendizaje de estrategias efectivas que mejoren la comunicación y el afrontamiento de situaciones conflictivas.

Mtra. Daniela Beguerisse

*Maestría en Psicología Clínica
Especialista en terapia DBT*



¿Cómo afecta la preocupación al cerebro?

Valeria Sabater

La mente es maravillosa



Estrés, ansiedad, cansancio permanente, falta de energía, pesimismo... El modo en que afecta la preocupación al cerebro es tóxica, llevamos al límite todos nuestros recursos emocionales hasta experimentar una sensación de amenaza constante.

El modo en que afecta la preocupación al cerebro puede resumirse en una palabra: tóxica. Así, y aunque esta realidad psicológica no sea más que una emoción natural cuando percibimos una amenaza, en realidad, muchas de nuestras preocupaciones son infundadas y hasta obsesivas, llevándonos a estados de gran agotamiento en los que perdemos la energía, el ánimo y todo atisbo de motivación.

Algo que sabemos bien desde un punto de vista psicológico es que los efectos de preocuparse demasiado pueden ser incluso más peligrosos que aquello que realmente nos preocupa. Parece un juego de palabras, pero en realidad va más allá. Cuando derivamos en esos estados en los que el estrés intensifica y distorsiona hasta el más mínimo detalle, todo acaba fuera de control, tomamos las peores decisiones y el malestar emocional se intensifica.

Un ejemplo, cuanto más nos obsesionemos por nuestra mala calidad del sueño, más insomnio padeceremos. Cuanto más nos preocupemos por mostrarnos eficaces y perfectos en nuestro puesto laboral, más fallos llegaremos a cometer. Es más, si nos preocupamos en exceso de que nuestra pareja deje de querernos, crearemos situaciones en las que la otra persona se sienta más presionada e incómoda.

Así, cuanto más presión le provoquemos a nuestra mente, peor responderá nuestro cerebro. Agotaremos todos sus recursos, más fallos de memoria tendremos y más agotados nos sentiremos. La lista de efectos asociados a la preocupación excesiva es inmensa, debido a la biología del estrés. Veamos más datos a continuación.

¿Cómo afecta la preocupación al cerebro?

El modo en que afecta la preocupación al cerebro es más intenso de lo que podamos pensar. Así, neurocientíficos como el doctor Joseph LeDoux de la Universidad de Nueva York nos señala que el impacto de esta dimensión es tan severo porque las personas por término medio, no sabemos preocuparnos de manera saludable. Tenemos la curiosa tendencia de llevarlo casi todo al extremo.

Ahora bien, también nos señala otro factor que nos exime quizá de una parte de culpa. Nuestro cerebro está programado para preocuparse primero y para pensar después. Es decir, nuestro sistema emocional y, en concreto nuestra amígdala cerebral, son las primeras en detectar una amenaza y en activar en nosotros una emoción.

Al instante, se liberan neurotransmisores como la dopamina para generar la activación y el nerviosismo. Tiempo después, el sistema límbico estimula la corteza cerebral para dar aviso a las estructuras mentales superiores. ¿La finalidad? Animarle a que tome el control, a que haga uso del razonamiento lógico para regular ese miedo, esa sensación de alarma.

El doctor LeDoux nos recuerda que en el ser humano las emociones tienen más poder que la razón. Algo así hace que las preocupaciones y el laberinto de la ansiedad al que nos abocan, tomen comúnmente el control de nuestras mentes. El modo en que afecta la preocupación al cerebro es por tanto inmensa y los efectos son los siguientes:

La preocupación excesiva genera dolor psicológico

¿Qué entendemos por dolor psicológico? ¿Es diferente del dolor físico? Efectivamente lo es, pero en realidad es igual de limitante. Así, el dolor psicológico es básicamente sufrimiento, agotamiento, negatividad, desánimo...

En un cerebro ansioso dominado por las preocupaciones constantes, quien nos controla es la amígdala. Ella nos hace ver peligros donde no los hay. Todo son amenazas, de todo desconfiamos y todo nos genera temor. Su hiperestimulación afecta a la corteza cerebral, reduciendo su actividad. Por tanto, dejamos de ver las cosas con mayor calma y equilibrio.

Asimismo, la amígdala activa diversas áreas de dolor cerebral como es por ejemplo la corteza cingulada anterior. De este modo, el malestar se intensifica.

Cuando la preocupación afecta al cerebro con intensidad, tus procesos cognitivos fallan

¿A qué nos referimos cuando hablamos de los procesos cognitivos? Cuando la preocupación afecta al cerebro de manera intensa porque llevamos semanas o meses supeditados a ciertos pensamientos, podemos empezar a notar hechos como los siguientes:

- Fallos de memoria.
- Problemas de concentración.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Problemas para comprender mensajes, textos, etc.

Para concluir, sabiendo cómo afecta la preocupación al cerebro, aprendamos a ser más proactivos. Evitemos caer en esos ciclos de sufrimiento y hagamos uso de enfoques más saludables y razonables. En caso de no lograrlo, no dudemos tampoco en contactar con profesionales especializados.

Directorio de Psicología

¿Buscas un especialista o institución especializada en Psicología?

Mtra. Griselle González Velazquez

Terapia Cognitivo Conductual
Terapia Psicosexual
Terapia Dialéctico Conductual



psic.griselgonzalez@live.com



2225189715



Calzada zavaleta 4108-19a Santa Cruz Buenavista, Pue.

Mtro. José Ángel de Luna Castruita

Terapeuta de rehabilitación
Neuropsicológica
Neuropsicólogo



psicologodeluna@gmail.com



2227266718



Calzada zavaleta 4108-19a Santa Cruz Buenavista, Pue.

Mtra. Daniela Beguerisse Pérez Gavilán

Psicología Clínica
Tanatología
Terapia Cognitivo Conductual



daniela.beguerissepn@udlap.mx



2221130293



Calzada zavaleta 4108-19a Santa Cruz Buenavista, Pue.

DBT E · Motiva

Psicoterapia Individual
Terapia Dialéctico Conductual
Terapia Neuropsicológica
Acompañamiento
terapéutico familiar



psic.griselgonzalez@live.com



2225189715



Calzada zavaleta 4108-19a Santa Cruz Buenavista, Pue.

Mtra. Marcela Aguirre Cadena

Neurociencias
Psiquiatría
Agresión y violencia



psic.aguirrecadena@gmail.com



2221747801



4 oriente entre 2 norte y 5 de mayo
14-A Centro, Pue.

Lic. Juan Humberto Morales Morales

Depresión
Adicciones
Relaciones personales



ozarcip@yahoo.com.mx



22 25 07 14 94



Calle Chapulco 4-202 La Paz , Pue

¿Así que quieres ser visible?

HAZ QUE TUS ARTÍCULOS LLEGUEN A MÁS
PERSONAS CON FEELINK

110 MXN por artículo

Gratis para miembros feelink



Para mayor información: info@feelink.mx