

CONOZCA-SE

BOLETÍN DIGITAL DE PSICOLOGÍA

Boletín N°: 1 |

Abril 2023

El impacto de la Pandemia en la Salud Mental en estos tres años nos ha mostrado lo mucho que debemos trabajar en informar a la población sobre los cuidados que debemos brindar en esta área, con el fin de promover una adecuada salud mental desde la más temprana edad.

Promover la Salud Mental y las acciones pertinentes en su inmediata atención es una tarea que debe ser asumida en coordinación con todas las instancias que están vinculadas al trabajo de la Salud.



El doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS (Organización Mundial de la Salud), hizo la siguiente recomendación al respecto: *"Esta es una llamada de atención a todos los países para que presten más atención a la salud mental y hagan un mejor trabajo de apoyo a la salud mental de sus poblaciones"*.

Brindar información que pueda llegar a diferentes ámbitos con un lenguaje claro y de fácil entendimiento es uno de los principales propósitos del presente **BOLETIN DIGITAL DE PSICOLOGIA CONOZCA-SE**, con contenidos científicos que van desde el ámbito de la psicología dirigidos hacia la población en general, sobre temáticas relevantes y de interés regional actual, por ello en este mes iniciamos con artículos sobre niños y adolescentes con el propósito de ayudar a cuidar y potenciar su salud mental, identificando posibles situaciones conflictivas en los aspectos: cognitivo, emocional y comportamental; a fin de que las familias a partir de conocer (se) e identificar posibles situaciones problema en la salud mental de sus hijos e hijas puedan solicitar y acceder a la ayuda o el apoyo psicológico correspondiente.

Los contenidos son redactados por profesionales acreditados en Psicología, que buscan promover este ámbito profesional para favorecer el incremento de la salud mental en nuestra población.

Visibilizando la importancia de la intervención Psicológica para atender y mantener la salud mental de nuestra comunidad, trabajando activamente para prevenir e informar sobre riesgos y medidas a tomar en cuenta, apuntando proactivamente en pos de procurar un bienestar colectivo que se refleje también en la promoción y el desarrollo de una cultura Solidaria, Resiliente, apoyada en valores y enfocada en cultivar una óptima salud mental e integral.

Desde la Edición del presente Boletín informamos que se deslinda de toda responsabilidad legal, y se atribuye los derechos de autor a los respectivos creadores de imágenes, contenidos digitales usados, etc. Este Boletín digital será distribuido gratuitamente.

COMITE EDITORIAL

- **Lic. Verónica Piérولا Derpic**
- **Lic. Carmen Tardío Ugarte**
- **Lic. María Luz Mendoza**
- **Lic. Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza**
- **Lic. Gabriela Arraya de Montecinos**
- **Lic. Klaus Carpio Torrico**

SUMARIO

- | | |
|--|----------------|
| I. Carta Editorial | Pág. 1 |
| II. La Infancia y el Apego Seguro | Pág. 5 |
| III. Importancia de Sanar las Heridas emocionales de la infancia | Pág. 9 |
| IV. ¿Es importante la familia para los niños? | Pág.14 |
| V. Problemas emocionales de niños y adolescentes | Pág. 19 |
| VI. Bullying en tiempos de Pandemia COVID-19 | Pág. 24 |
| VII. El Tecnoestrés en Adolescentes en tiempo de Pandemia | Pág. 28 |
| VIII. Epigenética y sus buenas noticias en Salud Mental | Pág. 33 |
| IX. Humor Grafico | Pág. 36 |

1 | LA INFANCIA Y EL APEGO SEGURO :

Por: Lic. Gabriela Arraya de Montecinos
Psicoterapeuta Infantil

Una mirada a futuro en la construcción de una adecuada Salud Mental

En el transitar de nuestra vida todas y cada una de las personas hemos atravesado una serie de situaciones que han ido consolidando nuestra personalidad, los recursos psicológicos que manejamos en nuestro constante interactuar con el entorno, la forma con la que nos vinculamos con nuestros seres cercanos y no tan cercanos, desconociendo muchas de las veces la gran importancia y el significado de un Apego Seguro que se desarrolla en la etapa de la Primera Infancia.

De acuerdo con Bowlby el define al apego como: un “imperativo biológico” que se arraiga en una necesidad evolutiva como un elemento crítico para su supervivencia, desarrollo físico y emocional, el cual depende en gran medida de la constancia del cuidador en proporcionar cuidados y seguridad.



Debe tratarse de una persona atenta y preocupada por comunicarse con el recién nacido, no sólo interesada en cubrir las necesidades de limpieza y alimentación del bebé.” Attachment and Loss, Bowlby J. 1973

La forma de establecer relaciones a lo largo de la vida se van instaurando desde la Primera Infancia, etapa determinante en el desarrollo de varias dimensiones del ser humano, bio-psico-social cimientos de la construcción de nuestra vida emocional y efectiva, por medio de los cuales vamos consolidando un desarrollo armónico deseable.



La crianza positiva ejercida bajo el respeto, comunicación y una mirada a futuro centrada en un Proyecto de Vida Familiar de una u otra forma garantiza una vida donde los responsables del cuidado de los infantes respondan ante sus necesidades con coherencia, cuidado, amor y brinden seguridad.

Si bien la carencia de políticas públicas que se centren en un desarrollo integral del niño y niña de la Primera Infancia nos deja desprovistos de insumos para comunicar de manera asertiva lo determinante que es esta etapa,

generando falta de información, insumos inadecuados para una crianza positiva, familias desprovistas de proyectos de vida, una sociedad totalmente adultista, nulo acompañamiento en los 2 primeros años, nos lleva a pensar que si no tomamos la Primera Infancia como prioridad, las diferentes carencias, discapacidades, trastornos, dificultades, etc., se visibilizaran a lo largo de la vida.

El desarrollo de una adecuada salud mental tiene una relación directa con la forma en la que enfrentamos este mundo cada vez más hostil en todas sus formas, las familias quienes también están atravesando situaciones difíciles post-pandemia nos remiten a una intervención con una mirada preventiva, tomando en cuenta los siguientes cinco puntos:



- **Visibilizar la importancia de la salud mental como resultado de una interacción saludable desde la primera infancia a partir del núcleo más íntimo del ser humano, la familia.**
- **Contar con información de fácil comprensión aplicable a la realidad inmediata y adaptada al contexto de las familias.**

- **Generar redes de protección alrededor de las familias con el fin de intervenir de manera directa en situaciones de riesgo**
- **Adaptar una mirada Niñista centrada en el bienestar del niño y niña de la primera infancia como prioridad.**
- **Posibilitar una intervención profesional pertinente en situaciones donde se identifiquen ciertas dificultades en el desarrollo del niño y niña de la primera infancia.**
- Desde mi experiencia como profesional de la salud mental considero que enfatizar nuestro trabajo en la primera infancia con una mirada Niñista nos posibilita una mirada a futuro con experiencias positivas y reales re valorizando la infancia como la etapa determinante en la construcción de un ser humano funcional, con valores positivos, conectado a sus emociones y empático con el otro en este mundo cada vez más materialista.

Lic. Gabriela Arraya de Montecinos :PSICOTERAPEUTA INFANTIL
Cel :72236695 , gabarraya@gmail.com Responsable Nacional de la Campaña de Prevención de Abuso Sexual Infantil CUENTOS QUE NO SON CUENTOS

REFERENCIAS

- <https://awenpsicologia.com/teoria-del-apego/>
- <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>

2 | IMPORTANCIA DE SANAR LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA:

Por: Lic. María Luz Mendoza

En trabajo con Niñas, Niños, Adolescentes y Familias surge el concepto de “Heridas emocionales originadas en la Infancia”, la autora **Lise Bourbeau**, señala que todos los problemas de orden físico, emocional o mental provienen de cinco heridas importantes: el miedo al rechazo, al abandono, a la humillación, a la traición y la injusticia.



El Psicólogo Español Francisco Cueto, define a las heridas emocionales como lesiones psíquicas originadas desde la niñez hasta la adolescencia y que repercuten significativamente en el desarrollo y desenvolvimiento al llegar a la edad adulta.

La práctica profesional psicológica se orienta hacia la prevención, buscando evitar que se generen más heridas emocionales en niños, niñas, adolescentes a causa de aquellas que no han sido sanadas en sus padres, tutores y entornos familiares, para evitar que se sigan creando patrones de repetición que afectarían a los más vulnerables.

Conocer las heridas de la infancia y sus consecuencias, nos permite prevenir que sean transmitidas por generaciones y dañen los entornos familiares, afectando a Niños, Niñas, Adolescentes, y así aportar a un desarrollo integral para ellos en familias informadas y con deseos de superar posibles pasados traumáticos.



Si una herida física, no se atiende, se infecta causando conmoción al organismo, así también las heridas emocionales no atendidas oportunamente, pueden contaminar el psiquismo humano causando serias dificultades, estas heridas no se presentan directamente

con su verdadera esencia, si no que vienen camufladas en enfermedades psicosomáticas, en problemas de conducta, en agresión y hostilidad hacia el entorno, dificultades en las relaciones interpersonales o excesiva necesidad de tener control.

Cada herida emocional de la infancia se presenta con una máscara, que es la conducta visible y está conectada con un miedo, es así que quienes viven la herida del abandono presentan dependencia y su miedo es la soledad, en la herida del rechazo se presenta comportamientos evasivos, con miedo a no sentirse aceptado.

La herida de la humillación se presenta como masoquismo emocional, siendo su miedo no poder asumir la propia libertad.



La herida de la traición se refleja en comportamiento controlador y su miedo es conectarse y sufrir.

La herida de la injusticia se expresa en conductas de rigidez y su miedo es la vulnerabilidad.

Ante esta información es importante:

- Reconocer y tomar conciencia la existencia de las heridas emocionales que afectan la salud mental.
- Aprender a conocerse y aceptarse a uno mismo en la mayor medida posible.
- Evitar culpabilizar, juzgar, quejarse, criticarse y enfocarse en la sanación emocional.



- Aprender a construir espacios de confianza como indica Marian Rojas Estapé, identificando a las “personas vitamina”, que estimulan la buena actitud para el crecimiento personal.

- Buscar ayuda psicológica profesional orientada a la elaboración de las heridas emocionales presentes buscando un verdadero cambio.

Darse cuenta que siempre hay la posibilidad de mejorar y superar el pasado, no anclarse en una postura de victimización y desprotección, puesto que todo cambio y crecimiento personal surge del deseo de trabajar y elaborar los aspectos que limitan una salud emocional plena.

Lic. Maria Luz Mendoza: Psicóloga de niñas, niños, Adolescentes y familia, Psicodiagnóstico y Psicoterapia.

Celular: **70306163** - marialuzmendoza3@gmail.com

Gabinete Psicológico: Pasaje Marquez Nro.45 y R.Rivero
- Muyurina Cochabamba-Bolivia

REFERENCIAS

- **Bourbeau Lise;** 2015. La sanación de las 5 heridas, Ed. Sirio
http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/la_sanacion_de_las_5_heridas_0.pdf
- **Stamateas, Bernardo.** 2015. Heridas Emocionales, Ed. Buenos Aires.
<https://psicovivir.org/wp-content/uploads/2021/04/Heridas-emocionales-Bernardo-Stamateas-1.pdf>
- **Aldana, Raquel.** 6 Pasos para sanar las heridas emocionales de la infancia. Mejor con Salud. Recuperado 15/10/2021/, <https://mejorconsalud.as.com/6-pasos-sanar-las-heridas-emocionales-la-infancia/>
- **Rojas Estapé Marian.** Que es ser una persona vitamina
<https://www.youtube.com/watch?v=IhHtOYFmgII>

3 | ¿ES IMPORTANTE LA FAMILIA PARA LOS NIÑOS?

Por: Lic. Verónica Piérola Derpic - Psicóloga

- La pregunta es fundamental ya que el ser humano es la especie viva que tarda más tiempo en desarrollar para desempeñarse plenamente con todas sus capacidades, física, mental, psicológica, emocional y socialmente.

- El núcleo fundamental de la sociedad es la familia conformada por personas con lazos consanguíneos. En la práctica profesional se observa que un niño sin vínculo familiar sólido y estable, es más proclive a tener dificultades en su vida adulta.



- La familia está constituida por papá, mamá, hijos, abuelos, tíos, primos e incluso llegan a ser parte de la familia quienes mantienen una relación continua como por ejemplo una cuidadora. Cada miembro de la familia tiene un rol específico y natural que no puede ser sustituido por otro familiar.

❖ **El Padre** por su capacidad de pensamiento lógico y abstracción es quien ejerce con más firmeza el principio de autoridad y protección a la familia.



❖ **La madre** es la encargada al cuidado de los hijos; por su capacidad intuitiva es la que regula las emociones en el hogar, es quien entiende los sentimientos tanto de los hijos como de su esposo y es la que ayuda a que comprendan mejor lo que realmente quiere decir el otro. Es la que viabiliza y mantiene el vínculo de los miembros de la familia.



❖ **Los hijos** su función fundamental es de aprender: el cuidado físico, desarrollar el amor, el respeto, la solidaridad, destrezas físicas, a relacionarse con otros familiares, con amigos y personas en general; aprender la inserción laboral, la elección de pareja, noviazgo y a consolidar un nuevo hogar.

❖ **Los abuelos** por tener el conocimiento adquirido cumplen con doble función, como instructores y colaboradores de los padres, como padres sustitutos que acuden cuando son requeridos ya que constituyen los compañeros privilegiados en los juegos y travesuras infantiles.



❖ **Los tíos** también considerados como figuras sustitutas para los sobrinos que otorgan al vínculo una fuerza e intensidad especial, a través de este vínculo se ayuda a la socialización de los niños.



- ❖ **Los primos** permite una relación de amistad y compañerismo más fácil y fluida, favorecen el intercambio de aprendizajes y enseñanzas.



- Para el buen desarrollo de los niños es importante que cada miembro del sistema familiar desempeñe el rol que le corresponde, que los padres entren a común acuerdo en que enseñar y como enseñar a sus hijos, desde la alimentación, el descanso, el ocio, las relaciones y todo lo que conlleva el aprendizaje escolar.
- Cada niño es un ser único y especial, necesita límites, reglas de comunicación, respeto y aceptación; las reglas protegen la vida por esa razón debemos tener mucha atención en el cuidado y enseñanza que les proporcionamos, el cuidado, el amor, el buen ejemplo y además la internalización de reglas hará que en su vida adulta y profesional sea una persona capaz de superar sus dificultades y será una persona equilibrada y con buena calidad de vida.

- Los cuidadores deben ser coherentes con lo que piensan, sienten y hacen, si queremos que nuestros hijos sean ordenados, respetuosos seamos nosotros también.
- Busque en sus hijos virtudes, felicite por sus logros, escúchelos, siempre tienen algo que decir, estén atentos.
- Motive y dígales que ustedes como padres los quieren mucho y que desean su felicidad.
- Busque ayuda cuando la necesite, a veces no podemos por nuestra cuenta solucionar nuestros conflictos y de la familia.

**LA FAMILIA ES FUNDAMENTAL PARA LA DEFENSA DE LA VIDA,
CUIDEMOSLA, ES UN TESORO INVALUABLE.**

Lic. Verónica Piérola Derpic –Psicóloga:

Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.

Celular: **71723521** - veryru@yahoo.es

Calle Ecuador 871 casi Oquendo, Edif. CEMPRO, piso 1, consultorio
1 - Cochabamba

REFERENCIAS

- Sordo Pilar “Educar para sentir” editorial Planeta – Colombia - 2018
- Soifer Raquel “Para que la Familia” editorial Eudeba - Buenos Aires -1987

4 | PROBLEMAS EMOCIONALES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES:

Por: Lic. Carmen Tardío Ugarte

¿Eres padre, madre, cuidador o educador y te preocupan los problemas emocionales de tus niñ@s y/o adolescentes?



- Nuestros niños y adolescentes padecen emocionalmente bajo el silencio ensordecedor de los adultos que los rodean o que no cuentan con las herramientas necesarias para ayudarlos.

- A esto se suma el encierro que se vivió en la pandemia, el aislamiento, las pérdidas de seres queridos, el no poder compartir con amigos y las miles de horas en internet que han causado efectos en la población en general, principalmente en los más vulnerables, los niños y adolescentes.



- También es importante mencionar que gran parte de los problemas emocionales y conductuales tienen su origen en patrones de apego inseguro, donde prima el vacío emocional y una sensación de rechazo provocando deterioro en los vínculos afectivos y en las relaciones familiares.



Debido a esto surgen los problemas emocionales, y es cuando los niños y/o adolescentes no logran regular sus emociones, no toleran sus frustraciones, presentan síntomas de tristeza, se dan cambios repentinos o inusuales en su estado de ánimo que afectan en la adaptación a su entorno social y consigo mismo,

dificultando su capacidad para manejar las demandas de la vida diaria, causando rigidez de pensamientos, alteración de los sentimientos, probables conductas inadaptadas y problemas en sus relaciones interpersonales.

- Generalmente estos problemas emocionales en niños y adolescentes, suelen pasar desapercibidos por la mayoría de padres y/o tutores por **falsas creencias acerca de la salud mental** o por restarle importancia a los conflictos que experimentan los menores a su cargo.

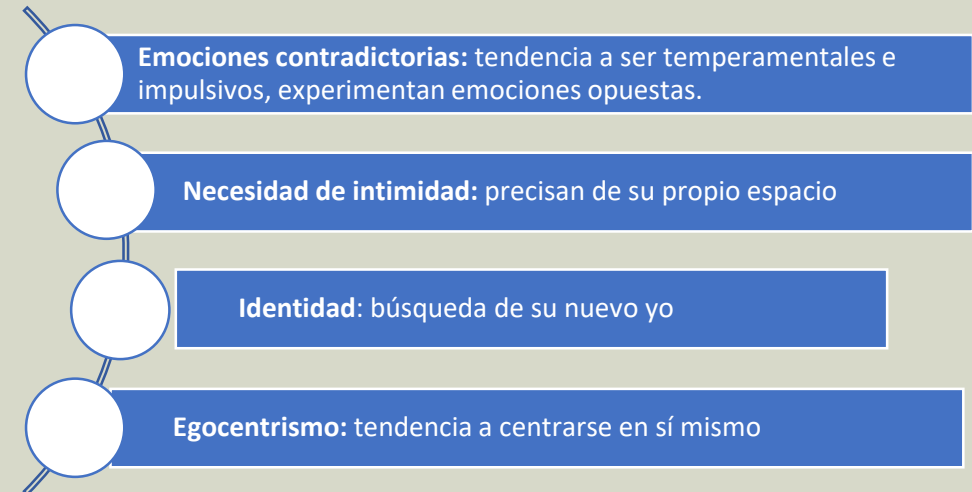


En la Adolescencia y en la niñez los problemas emocionales, se caracterizan por ser un **comportamiento definido y prolongado en el tiempo**, nuestra responsabilidad como adultos es velar por la salud integral de aquellos menores que podamos tener a nuestro cargo. Lamentablemente, la mayoría de las veces los trastornos emocionales en niños y adolescentes **no suelen ser tratados**, lo que condiciona su vida adulta.

Se distinguen ciertos rasgos específicos como:

1. Incapacidad de aprendizaje, en cuyo caso no puede ser explicado por motivos de salud, intelectuales o sensoriales.
2. Incapacidad de entablar o mantener relaciones interpersonales con quienes rodean al niño en el entorno social o educativo.
3. Desarrollo de comportamientos y emociones inadecuadas bajo contextos normales.
4. Estado anímico depresivo o de descontento.
5. Inclínación a somatizar o desarrollar miedos estrechamente ligados a problemas personales o escolares.

Algunos cambios psicológicos que se pueden observar:



- La familia juega un papel importante en el desarrollo del aprendizaje y de las emociones, es el ámbito más influyente en los aspectos cognitivo, emocional, psicosocial y personal del niño y/o adolescente. La clave es saber mantener la calma, tener paciencia y comprender que para ellos tampoco es fácil este momento. La empatía y el autocontrol, junto con un clima familiar que favorezca la comunicación nos facilitará el poder sobrellevar esta inestabilidad emocional.
- Cabe mencionar que pueden presentarse casos o situaciones que son incontrolables y es necesario contar con Terapia Psicológica individual y familiar, tanto para los niños y o Adolescentes, como también para los padres.

Lic. Carmen Tardio Ugarte: Psicóloga - atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.

Celular: 76440510 - ctardiou@gmail.com

Consultorio: calle Ecuador 871 entre oquendo y 16 de julio
Edificio CEMPRO, piso 1 consultorio 1- Cochabamba

REFERENCIAS

<https://psicologiainfantilzaragoza.com/trastornos-emocionales-psicología-infantil/>

5 | BULLYING EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID 19

Por: Lic. Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza
Psicóloga- Psicoterapeuta sistémica



- El Bullying proviene de la palabra Bull (inglés) que significa toro, relacionando esta palabra con el comportamiento del toro que no mide sus acciones sobre otro, mostrando agresividad y violencia; se adoptó la palabra bullying en colegios de Estados Unidos y ahora en todo el mundo, para dar a conocer que el bullying es o son los actos y comportamientos intencionados concientes de acoso intimidante verbal, psicológico y/o físico, cibernético de varias personas (compañeros) a un solo estudiante. Son generalmente conducidos por una persona influyente en un grupo, sobre una persona que se muestra solitaria o vulnerable a estas agresiones en la etapa escolar, desde los 8 años hasta la adolescencia.

Se toma conciencia de que es bullying a partir de los 8 años de edad, ya que el niño supera el egocentrismo y toma conciencia empática, por lo que al hacer daño a otro par es un acto intimidatorio y/o violento, no se puede hablar de que fue una broma o exageración, cuando se tiene conciencia del daño que se genera a otra persona.

Existen varios tipos de Bullying, el verbal y psicológico cuando se insulta, se interrumpe en aula la participación de un compañero de forma continua ridiculizándolo, callando su voz, cuando se menosprecia su presencia, cuando se aísla de los grupos de trabajo, reuniones sociales, de juego o esparcimiento. Se dice muchas veces, que estos actos se realizan cuando los profesores no están presentes, sin embargo, en muchos colegios los estudiantes “bull” sobrepasan la autoridad del profesor, no se toma con seriedad este tipo de comportamientos y las repercusiones de los mismos sobre las víctimas de bullying, sólo se toman acciones cuando las víctimas de bullying muestran signos físicos de agresión, golpes, caídas, destrozos en los materiales escolares o cuando los signos físicos (síntomas) como la onicofagia, tricotilomania o tricotofagia, autolesiones, comportamiento depresivo, rechazo a asistir al colegio, vómitos, dolores estomacales, pensamientos suicidas, son denunciados por los padres de familia, o en su peor caso cuando el estudiante se suicida.

En la mayor parte de los casos de bullying, las personas afectadas (víctimas padres e hijos) tienden a acudir al psicólogo, sin embargo, los “Bulls” deberían tener una intervención psicoterapéutica inmediata para que la sociedad no normalice el bullying como “aprendizaje social educativo”.

Por estudios realizados, los casos de cyberbullying incrementaron en la pandemia; el 2022, Unicef realizó una investigación en diferentes colegios de Bolivia, que revela que 4 de 10 estudiantes son víctimas de bullying, y de ellos sólo el 14% denuncia o habla de ello en algún momento, tomando en cuenta este estudio, podemos decir, que, sí existe un estado de indefensión, no se hace seguimiento escolar y menos una intervención al respecto.

No se puede normalizar la violencia en la niñez y adolescencia, permitir esto nos convierte en cómplices. En la ciudad de La Paz, se implementó una línea gratuita (156) de llamada para denunciar casos de Bullying en colegios,



debemos tomar conciencia de que el Bullying se da en todos los departamentos de Bolivia y no se cuenta con los mismos recursos para poder denunciar este maltrato; es necesario tomar acciones al respecto para resguardar a la niñez y adolescencia, que se brinden talleres socioeducativos para poner un alto al bullying y fortalecer el autoestima de los estudiantes para que no sean parte pasiva ni activa del bullying.

Lic. Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza:

Cel: 70354459-60739340 -4663588 , cristinardce@gmail.com

Consultorio: Psiconsulting, Av. Salamanca esq. Crisóstomo Carrillo.
Edificio Cibeles, consultorio 13C Cochabamba- Bolivia.

REFERENCIAS

- <https://www.abi.bo/index.php/sociedad2/30224-unicef-revela-que-14-de-ninos-acosados-callan-gobierno-avanza-en-garantizar-educacion-libre-de-violencia>

6 | EL TECNOESTRÉS EN ADOLESCENTES EN TIEMPO DE PANDEMIA: **Por Lic. Klaus Carpio Torrico**

Antes de la Pandemia por Covid 19, las telecomunicaciones y las nuevas tecnologías de información (TIC) ya eran muy utilizadas, sin embargo algo que provee de herramientas y beneficios incontables para las diversas actividades humanas, también puede traer dificultades para los usuarios, más aun cuando estos son niños o adolescentes puesto que son los más expuestos y vulnerables a su uso, que se ha intensificado durante la **Pandemia**, con la principal dificultad en auge:



el **Tecnoestrés**, término acuñado en 1984 por el Psicólogo Craig Brod, definida como “una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías de ordenador de manera saludable”, sin duda las nuevas tecnologías afectan a la salud de los usuarios en el trabajo, pero este concepto ha seguido desarrollándose en estos años y se ha extendido fuera del ámbito laboral, y ha traspasado al entorno familiar donde ha generado dificultades como: aislamiento, falta de buen descanso, dolor en cuello y espalda, tendinitis y síndrome de túnel carpiano, etc.

Con la aparición de los teléfonos celulares Smartphone, y el Boom de las redes sociales como: Twiter, instagram, Facebook, whatsApp, etc., los adolescentes hoy en día capturados por esta tendencia de estar “conectados” están más aislados, enfrentados casi sin darse cuenta al tener que dividir su tiempo entre el mundo real y el virtual, con gran perjuicio de un verdadero contacto e interacciones interpersonales cara a cara, muchas veces prefiriendo estar en redes sociales o con videojuegos a poder viajar en un paseo familiar al campo o el tener un almuerzo o cena familiar.

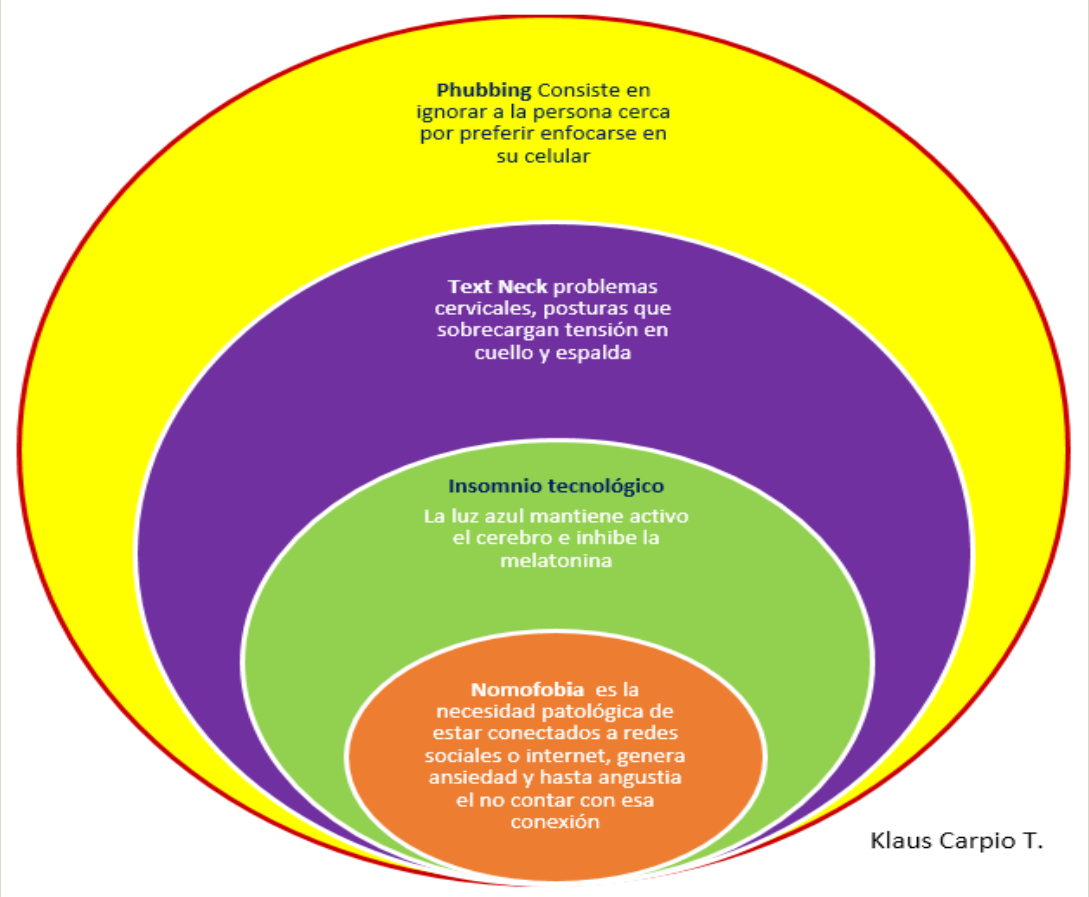
El Tecnoestrés se suele manifestar en estos tres aspectos: Ansiedad, Fatiga y Adicción. Ansiedad por estar conectado a la red wifi, tener datos o temor de que la batería falle o no contar con el dispositivo tecnológico en modo operativo, la fatiga por el uso prolongado y continuo de estas tecnologías; y la adicción que es la dependencia patológica de estos dispositivos y sus actualizaciones.

Paradójicamente en los hogares estamos más incomunicados en la era de las telecomunicaciones, ya no se dialoga tanto, el celular ha ganado terreno como un miembro más en el hogar y la mesa familiar que nos exige atención, dando paso a las tecnoadicciones.



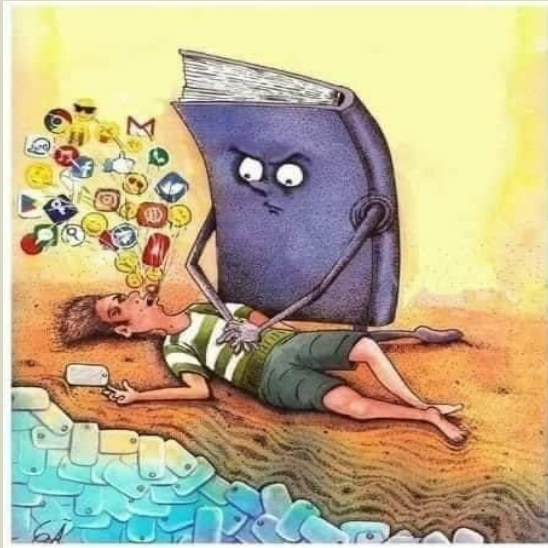
El problema no es su uso, tan necesario indiscutiblemente, sino el cómo esta tecnología es mal utilizada por los niños y jóvenes adolescentes que al carecer de una guía clara y orientaciones adecuadas para limitar la incorporación tecnológica en sus vidas y rutinas diarias, van generando hábitos que afectan tanto su salud física como psicológica.

A continuación señalamos solo algunas de estas dificultades y problemas en el siguiente cuadro:



Para concluir algunas recomendaciones para prevenir el Tecnoestrés y aprender a manejarlo mejor:

- ✓ Establecer horarios para utilizar las nuevas tecnologías como herramientas y también como recreación, tratando de que no ocupen todas las actividades diarias.
- ✓ Ayudar a comprender a los niños/niñas y adolescentes que no tener el último modelo de celular no tiene por qué ser una tragedia griega, aceptar que un poco de frustración es parte de la vida y aprender a tolerarla temprano alivia muchos males futuros.
- ✓ Dosificar su uso, recuerda que todo exceso es malo, es importante aprender a hacer pausas en su uso, alternar con hobbies, ejercicio o leer libros, y momentáneamente desconectarnos para estar más conectados con lo real y presente en nuestras vidas. Incorporar meditaciones cortas o técnicas de Mindfulness en nuestra rutina matutina y al finalizar el día.
- ✓ Intentar respetar el ciclo natural de descanso, evitar en lo posible despertar con alarmas o sobresaltos, etc.



- ✓ Hacer ejercicio regularmente, si implica salir en grupo familiar, resultara una sabia inversión de tu tiempo, porque fomentaremos una mejor relación y dialogo.

Si detectamos que es una situación que solos no podemos manejar, reconocer que es hora de buscar apoyo profesional psicológico, la salud mental es parte fundamental de la salud integral y nuestra responsabilidad cuidarla.

Lic. Klaus Carpio Torrico: Psicólogo y Docente Universitario.
dedicado actualmente a la consulta privada presencial y on line
celular: **70775477** Correo Electrónico: klauscarpio@yahoo.es
Consultorio: Ecuador 871 casi Oquendo - Edif. CEMPRO piso 1

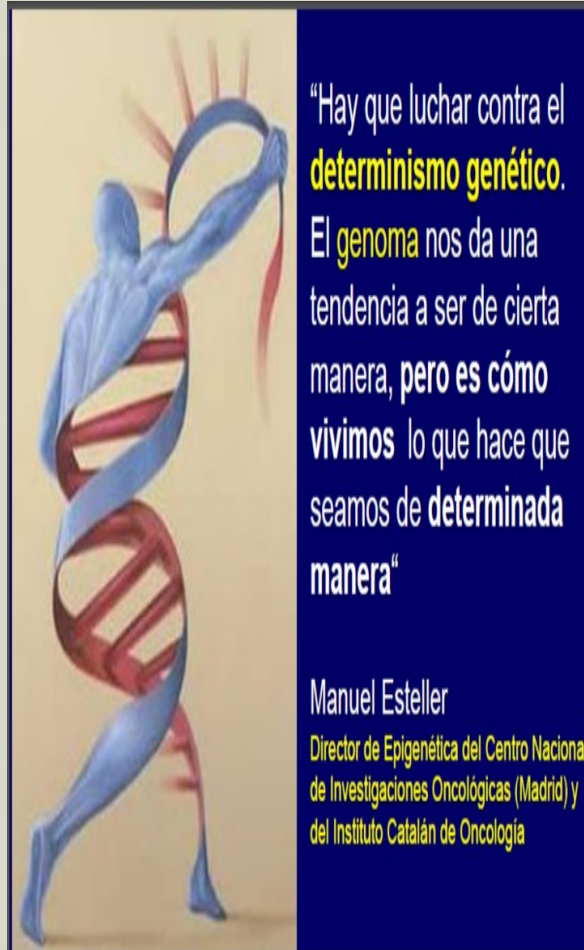
REFERENCIAS

- Craig Brod "Technostress The Human Cost of The Computer Revolution 1984
- <https://entiendetumente.info/el-tecnoestres/>
- Podcast; Tecnoestrés, cuando la tecnología se convierte en una fuente de Estrés de Luís Muiño (Psicólogo) (2017).
- Susana Llorens, Marisa Salanova, Mercedes Ventura "TecnoesTrés" Editorial síntesis Madrid España 2011

Epigenética y sus buenas noticias en el campo de la Salud Mental

Por Lic. Klaus Carpio Torrico

Este quizás no sea el más nuevo de los descubrimientos a la luz de la medicina y las neurociencias, pero es sin duda muy importante para quienes trabajan en el ámbito de la salud mental y el desarrollo personal, porque sabemos que los seres humanos estamos dotados de una constitución biopsicosocial, nuestra manera de ser en el mundo, aquello que nos hace particulares, singulares y únicos se apoya en estos tres pilares: cuerpo, mente y lo social, las experiencias en nuestra vida van dando forma al cómo vivimos, y viviremos, nuestra base biológica (cuerpo) alberga nuestro psiquismo y es sede de nuestras interacciones con el entorno social y cultural, la Epigenética es un término que abarca la capacidad de los seres humanos de transformar nuestra realidad biológica sin modificar nuestro ADN.



Al tomar decisiones, al variar las conductas habituales, podemos cambiarnos e influir positivamente en nuestras circunstancias, sin embargo, muchas veces encontramos personas que se cierran a la oportunidad de cambio, al creer que no pueden cambiar por su edad, su estatura, su talla o peso, o atribuyen su inacción a la falta de tiempo entre muchas otras justificaciones erradas, en realidad se autoengañan y creen que su vida esta predeterminada y dicho en una palabra se "resignan", es una sumisión

y una rendición ante la vida, cuando lo que se debería de hacer es aceptar, asumir que las cosas han sido y son (al menos por el momento) de una determinada manera, y siempre es elección nuestra permitir que sigan siendo así o decidir el tomar las riendas del asunto, al ser conscientes de que nuestra actitud (de derrotismo o de Optimismo inteligente) en la vida, el aprendizaje de nuestra regulación emocional, y el elegir ser responsables con la administración de la calidad de nuestros pensamientos pueden hacer mucho por lograr un cambio positivo para nuestra vida.

Como Joël de Rosnay señala en su libro sobre la Epigenetica:

"¿Cómo poner en práctica, cómo transformar en música, la epigenética? La respuesta está en la toma de conciencia de su participación personal en esta sinfonía. Para emplear una expresión popular, uno puede «hacer algo por su cuenta», en lugar de someterse a la adversidad o a una programación predeterminada. Tenemos realmente la libertad de experimentar y actuar."

Poseemos cierto margen de libertad para obrar, pero a menudo o lo ignoramos o nos negamos a aceptar nuestra responsabilidad para cambiar hábitos no tan saludables, el modificar nuestros entornos es posible, no será de inmediato, ciertamente, pero es algo en lo que vale la pena invertir nuestro tiempo y nuestros mejores esfuerzos para aprender a vivir una vida con propósito, y un sentido que nos acerque a nuestra plena autorrealización.

Desde la Psicología sabemos que el sufrimiento psíquico o el vivir en entornos estresantes de modo crónico afectan negativamente nuestra calidad de vida, pero esto no quiere decir que no podamos cambiarlo, esa es la buena noticia desde el ámbito de la Epigenética, cambiar es posible. Hay esperanza y una palabra de aliento en el tiempo, si nos mantenemos enfocados en la mejoría, y trabajamos perseverantemente en ser mejores cada día, actuar en el Presente como reza la frase tan en boga actualmente “se tu mejor versión cada día” y recuerda hoy que “una gota perfora la roca no por su fuerza sino por su Perseverancia”.

La intervención en el comportamiento y llevar un estilo de vida saludable puede de gran manera contribuir a mejorar nuestra calidad de vida y frenar el envejecimiento biológico. Quizás no detenerlo pero si ralentizarlo, y eso ya es en si mismo ganancia. En conclusión antes de rendirse a la vida y “tirar la toalla” como dicen en el ambiente pugilístico, deberíamos intentar vivir, dándonos la oportunidad de reinventarnos aun en medio de la incertidumbre, complejidad y ambigüedad de nuestro mundo tratemos de encontrar o identificar nuestros recursos personales y desarrollarlos lo más posible.

REFERENCIAS

Joël de Rosnay Epigenética La ciencia que cambiará tu vida, pagina 9- 2018

www.revistaciencia.amc.edu.mx Metropolitana ISSN 1405-6550 Revista de la Academia Mexicana de Ciencias **octubre-diciembre 2022 volumen 73 número 4**

Imagen recuperada de la presentación “Epigenética el futuro es Hoy” del Doctor Mariano Grilli Doctor en Ciencias Médicas U.N.L.P. Director Científico del Instituto de Ginecología de Mar del Plata

Sección de Humor

Actualmente para mantener una buena salud es bien conocida la recomendación de conservar el buen sentido del humor, es por ello que ponemos a su disposición una recopilación de imágenes cuyo único objetivo es invitarle a sonreír, y hacer una saludable pausa de las tensiones diarias.

Recuerde que reírse al menos unos cinco minutos al día tiene un impacto muy positivo para nuestra salud en general. Restando ansiedades, sumando pensamiento positivo y buena energía, en fin multiplicando su estado de Bienestar y de quienes le acompañan.



Recuerde hoy sonreír por que “la sonrisa es algo que nace en el corazón y florece en los labios” y nos acerca más a las personas que estimamos.



Muchas gracias por su visita

Sera hasta un próximo encuentro, donde esperamos contar con su grata atención, siempre brindándoles información útil para cuidar de su salud mental y la de su Familia, si existe algún tema que les interese sea abordado por nuestros Colegas, por favor escribirnos o contactarnos a los siguientes números:

