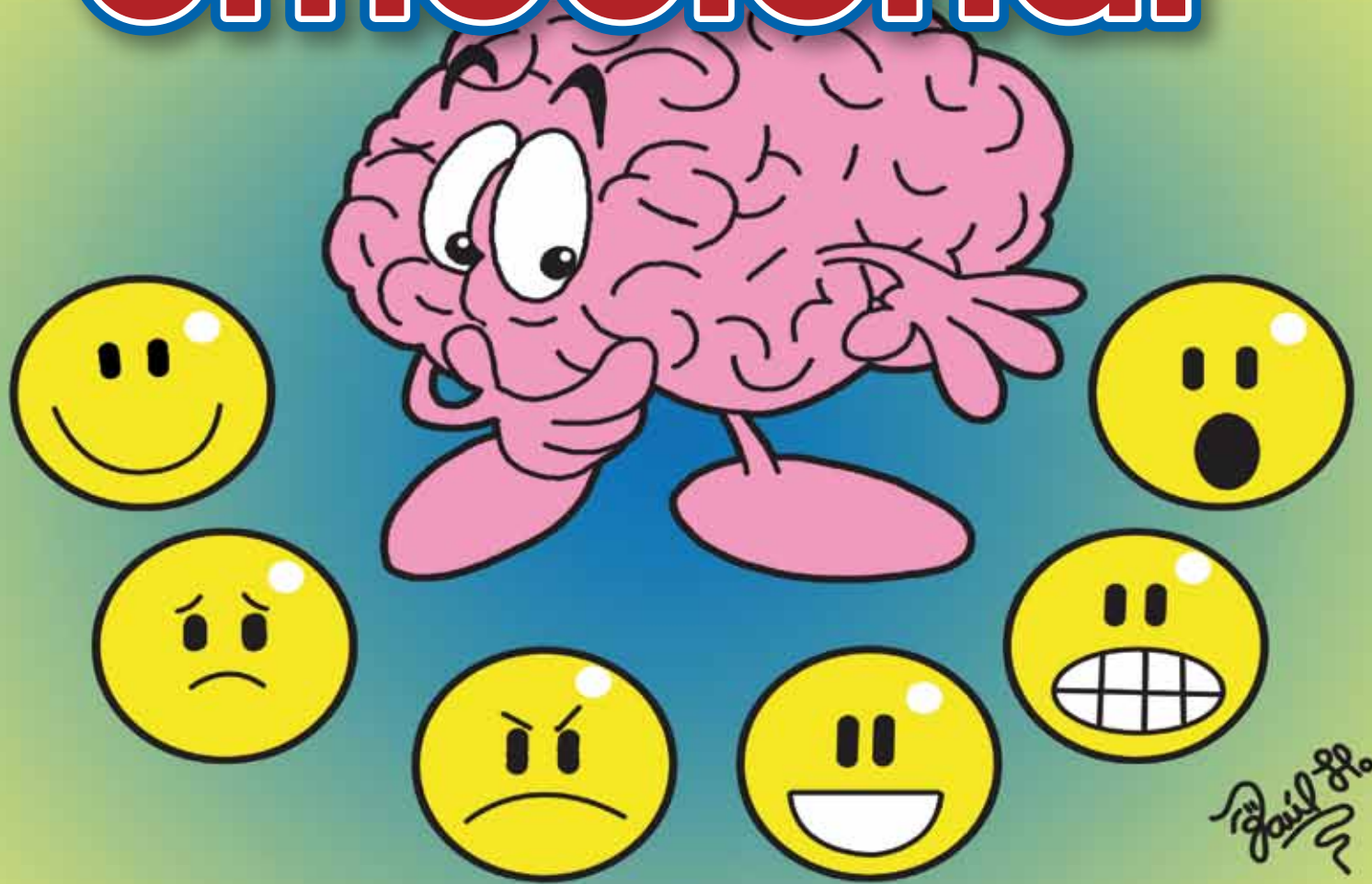


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Diciembre de 2018 / Año XXV / No. 290 / Distribución Gratuita

Inteligencia emocional



Las personas con una elevada inteligencia emocional no necesariamente tienen menos emociones, como la tristeza o el enojo, sino que saben manejarlas mejor. Tienen a su vez una mayor capacidad para identificarlas y reconocer qué sienten los demás. Esto es muy útil para relacionarse mejor con otras personas, tener más éxito en el trabajo o la escuela y llevar vidas más satisfactorias.

Atentamente / Comité Editorial

Definición y componentes

La inteligencia emocional es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones, de un modo que facilite las relaciones con los demás, el alcance de las metas, el manejo del estrés o la superación de los obstáculos.



Aunque varios psicólogos ya habían señalado la insuficiencia de los elementos cognitivos y racionales como los únicos indicadores de la inteligencia, el concepto de "inteligencia emocional" surge en 1983 con Howard Gardner, quien consideraba a los cuestionarios de coeficiente intelectual como insuficientes para definir si una persona tendría éxito en el ámbito escolar y laboral.

Sin embargo, la difusión del concepto entre la población se dio gracias al psicólogo Daniel Goleman, autor del libro más vendido sobre el tema, quien desató la aparición de múltiples seminarios, talleres y cursos vinculados al aprendizaje de la inteligencia emocional, especialmente en el ámbito empresarial, proveyendo técnicas y herramientas para reforzar las habilidades intra e interpersonales.

Según Goleman, son cinco los componentes principales que definen a la inteligencia emocional, los cuales interactúan entre sí y la inteligencia cognitiva hacia un desarrollo personal exitoso:

Autoconciencia

Este componente también es llamado "autoconocimiento emocional", es decir, tener la habilidad de reconocer y entender las emociones propias, así como el estado de ánimo. Gracias a él podemos establecer una relación entre lo que sentimos, cómo lo expresamos y cómo lo viven los demás. Gracias a la autoconciencia podemos identificar los estados emocionales que vivimos a lo largo del día para analizar también el efecto que producen en el entorno y es que es un hecho que las emociones interfieren en nuestras relaciones con los demás.

Autorregulación

Implica la capacidad de controlar los impulsos y las emociones de una forma asertiva y correcta para no vivir a merced de los instintos más primarios. Gracias al autocontrol podemos regular las respuestas emocionales, reaccionando de una manera adecuada a los acontecimientos que nos depara la vida, de manera que podemos adaptarnos mejor al entorno que nos rodea.

Motivación

Es un proceso psicológico que comprende la habilidad de dirigir los estados emocionales hacia un objetivo determinado, siempre con un enfoque positivo y con mucha energía. Gracias a la motivación, también nos podemos recuperar más fácilmente de los contratiempos de la vida, encontrar soluciones rápidamente y volver a encaminarnos hacia nuestras metas, siendo más persistentes y enfáticos. La falta de motivación se traduce en aburrimiento, cansancio o tristeza; en cambio, tener una razón para luchar se transforma en un motor para vivir.

Empatía

Cuando hablamos de empatía, nos referimos a la capacidad de ponernos en el lugar de los demás, además de reconocer las emociones y los sentimientos ajenos. Gracias a esta habilidad, somos capaces de entender e interiorizar las emociones de otras personas, a partir de la expresión emocional que nos muestran. Tomamos conciencia pues, de los sentimientos de quienes nos rodean e incluso vemos nuestro entorno desde otra perspectiva.

Habilidades sociales

Se refiere al conjunto de capacidades que nos permiten dar respuestas adecuadas al entorno y relacionarnos mejor con las personas que nos rodean. Son la clave para un buen desarrollo personal y profesional. Un ejemplo de buenas habilidades sociales son aquellas personas que saben mantener la calma y expresar sus opiniones o emociones de una manera tranquila, evitando el conflicto con un hecho potencialmente riesgoso, como una discusión o un debate.



De acuerdo a Daniel Goleman, las personas con más éxito en sus vidas son aquellas con una inteligencia emocional más alta y no necesariamente las que tienen un coeficiente intelectual más elevado. Esto debido a que las emociones, cuando no se saben manejar, pueden destrozarse la vida de una persona, impedirle tener relaciones satisfactorias o limitar su progreso en el trabajo, etc.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepic: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Manejo de las emociones

No podemos evitar las emociones, ya que éstas tienen una función evolutiva, un sentido biológico de supervivencia. Si en la prehistoria nuestros antepasados no hubieran sentido miedo a los depredadores muy seguramente el ser humano no hubiera llegado hasta hoy en día.

En el cerebro existe una región llamada "amígdala", un elemento clave para la supervivencia debido a que su función principal es integrar las emociones con los patrones de expresión correspondientes a éstas, provocando una respuesta automática a nivel fisiológico o en la conducta, por eso es tan difícil manejar las emociones. Eso significaría anular una función para la que estamos programados genéticamente.



De acuerdo al libro de Daniel Goleman, la inteligencia emocional requiere que identifiquemos cuándo y por qué estamos enojados, tristes o nerviosos, además de actuar sobre las causas y no solamente los síntomas.

Ante aquellas ocasiones en las que veamos que irremediablemente nos dirigimos hacia un estado emocional nocivo, las siguientes técnicas pueden ser de utilidad para detener o frenar esa reacción en cadena:

Intente recordar sus virtudes y éxitos

La reafirmación de las virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para manejar los sentimientos. Consiste en pensar

en aquello que ha provocado esa emoción, pero reduciendo su significado negativo. Por ejemplo, en lugar de enfadarse consigo mismo porque ha llegado tarde al trabajo o la escuela, puede pensar que, dado que siempre llega a tiempo, no es tan grave. Así que la próxima vez que sienta que pierde el control sobre sus emociones, recuérdese a sí mismo aquellas cosas de las que se siente orgulloso.

Distraiga su atención hacia otro asunto

La técnica de la distracción consiste en desvincularse de la emoción nociva centrando la atención en pensamientos neutrales, de esta forma evitará que alcance demasiada intensidad. Por ejemplo, si su jefe cuestiona su falta de profesionalismo, en lugar de especular que tal vez lo despida podría pensar en la fiesta del próximo sábado. Es simple pero eficaz.

Piense en el futuro inmediato

Las emociones muy intensas pueden provocar que se olvide de que hay un futuro, aunque en ese momento solo sea capaz de vivir el presente y su frustración, enfado o nervios le parezcan muy importantes. Sin embargo, tenga en mente lo siguiente: ¿Seguirá sintiendo lo mismo dentro de una semana?

Meditate habitualmente

La meditación es útil para prevenir los pensamientos negativos a corto y largo plazo, ya que es capaz de disminuir el nivel de activación de la amígdala de forma duradera. Sin embargo, intentar relajarse solo cuando le asaltan las emociones no es muy eficaz, aunque meditar de forma regular y aprender a respirar correctamente en el momento sí pueden reducir la intensidad de las emociones cuando éstas aparecen.

Piense en lo peor que podría pasar

¿Se ha preguntado cómo conseguían mantenerse tranquilos los samuráis, incluso en las situaciones más dramáticas? La respuesta es que siempre tenían presente la posibilidad de morir, pero eso no significa que haya que ponerse dramáticos, no obstante pensar en lo peor que podría pasar ayuda a conceder el justo valor a los problemas y mantener el control de la situación.

Escriba un diario de sus emociones

La escritura expresiva consiste en escribir acerca de los pensamientos y sentimientos más profundos, demostrando ser eficaz para disminuir las emociones como la ansiedad o la tristeza. Además, mantener una especie de "diario emocional" sobre lo que ha sentido en algunas situaciones le ayudará a reducir la recurrencia de los pensamientos negativos.

Tómese un respiro para recuperar el autocontrol

No importa que tenga un excelente autocontrol, éste no es infinito, de hecho se va consumiendo conforme se vea expuesto a situaciones y emociones estresantes. Es como cuando corre una carrera, seguramente terminará exhausto y necesitará tiempo para recuperarse antes de volver a correr. De la misma manera, evite volver a exponerse de nuevo en una situación tensa o será más fácil que sucumba a este tipo de emociones.

Cuando todo falle busque un espejo

¿Mirarse en un espejo? Sí, por muy sorprendente que parezca esta estrategia puede ser útil para aplacar la ira, ya que cuando se mira a sí mismo reflejado es capaz de observarse desde una perspectiva más objetiva y por lo tanto separarse durante unos instantes de su emocionalidad. Así, verse en un espejo incrementará sus niveles de autoconsciencia y le ayudará a comportarse de forma más sociable.



Para desarrollar el autocontrol emocional lo primero que debemos hacer es identificar el momento en que llegamos al límite, anticiparnos y tomar conciencia de ello. Algunas de las señales de que eso puede estar ocurriendo son el aumento del ritmo cardiaco, la presión arterial, la respiración y la sudoración. De acuerdo a Daniel Goleman, las personas pueden utilizar el estrés para motivarse y transformar lo que parece amenazador en un reto desafiante del que se puede obtener satisfacción.

Salud y emociones

La alegría, el miedo, la tristeza o la ira son emociones naturales que se dan en todas las culturas del mundo. Juegan un papel fundamental en el bienestar psicológico de las personas y cumplen una función primordial en la comunicación social, pero además están íntimamente relacionadas con diversos sistemas fisiológicos que forman parte del proceso conocido como “salud-enfermedad”.

Asimismo, las emociones influyen sobre la salud y la enfermedad a través de sus propiedades motivacionales, ya sea para adoptar las conductas saludables (ejercicio físico, alimentación correcta, descanso y actividades de ocio) y modificar las no saludables (abuso de alcohol, tabaco, sedentarismo, etc.).

De acuerdo al Dr. Antonio Cano Vindel, catedrático de psicología de la Universidad Complutense de Madrid y Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, hoy en día existen datos suficientes para afirmar que las emociones benéficas potencian la salud, mientras que las nocivas tienden a disminuirla.



Por ejemplo, en periodos de estrés tenemos mayores probabilidades de desarrollar ciertas enfermedades relacionadas con el sistema inmune, como la gripe u otras infecciones ocasionadas por microorganismos que bajo condiciones normales no causarían daño.

De igual forma, el estrés representa un factor de riesgo para adquirir determinados hábitos no saludables, como el tabaquismo, que a la

larga pueden menguar la salud. En cambio, el buen humor, la risa y la felicidad, ayudan a mantener e incluso recuperar la salud.

A pesar de que la ansiedad es una emoción natural de carácter esencialmente adaptativo, que nos previene de situaciones que requieren que estemos alerta, también puede ser el origen de muchos procesos que llevan a la enfermedad.

Cuando un individuo mantiene niveles elevados de ansiedad durante períodos de tiempo prolongados, pueden presentarse los siguientes problemas:

- El bienestar psicológico se ve seriamente perturbado.
- Los sistemas fisiológicos pueden verse alterados por un exceso de actividad.
- El sistema inmune puede verse incapaz de defender al organismo de los invasores.
- Los procesos cognitivos pueden verse afectados, provocando una disminución del rendimiento.
- Por otra parte, evitar las situaciones que provocan reacciones intensas de ansiedad y temor puede afectar a la vida personal, familiar, laboral o social del individuo.

El control o la represión de los estados de ánimo negativos (como la ansiedad), que tienen como objetivo preservar a la conciencia de un malestar importante, pueden estar involucrados con niveles elevados de activación fisiológica (por ejemplo el aumento de la presión arterial) y cambios en el sistema inmune, por lo tanto, en el proceso salud-enfermedad.

Dicho de otra manera, algunas personas tienden a no reconocer sus estados emocionales negativos, como estar nerviosas o enojadas. Sin embargo, dichos intentos de librarse de eventos aversivos no siempre llegan a tener éxito, pues a pesar de que aparentan “tranquilidad”, presentan una alta reactividad fisiológica y es probable que también sufran una disminución de sus defensas, lo que se conoce como una inmunodepresión.

La presencia de fuertes reacciones o estados de ansiedad no solo se encuentra relacionada a los trastornos de ansiedad, como los distintos tipos de fobias o el trastorno obsesivo-compulsivo, sino que está asociada con frecuencia a la depresión y a una amplia variedad de problemas psicofisiológicos, entre los que cobran especial importancia las afecciones cardiovasculares, la úlcera péptica, los dolores de cabeza y espalda, el síndrome premenstrual, el asma y diferentes enfermedades de la piel, etc.

Hoy en día, la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría), reconoce que los factores psicológicos tienen un papel de gran relevancia en muchas de las enfermedades y para ello son necesarios dos

elementos: El primero es un factor de predisposición individual, por el cual un individuo tiende a tener mayor reactividad fisiológica ante una determinada situación. El segundo involucra mantener la respuesta de manera intensa y crónica.

Los sujetos con un estilo represivo de sus emociones no tienen conciencia de su alta activación fisiológica y se perciben a sí mismos como individuos “relajados”, cuando en realidad no lo están, lo cual es un factor de vulnerabilidad para desarrollar con mayor probabilidad enfermedades psicofisiológicas asociadas al corazón.

El estilo represivo de afrontamiento también es un factor que puede introducir un cierto grado de inmunodepresión, es decir, la alta activación fisiológica mantenida en el tiempo puede provocar alteraciones en el sistema inmune que vuelven al individuo más vulnerable a las enfermedades infecciosas o de tipo inmunológico.



Las emociones son reacciones naturales que tienen un alto poder adaptativo, pero cuando son demasiado intensas, frecuentes o se mantienen durante mucho tiempo, pueden provocar alteraciones en la salud. Por eso es importante que aprendamos a expresar y manejar las emociones. No obstante, a veces hacerlo no es tan fácil como decirlo, pero un especialista de la salud mental puede ser de gran ayuda para tal fin.

Test para padres

Con frecuencia, cuando nos detenemos a pensar en los acontecimientos difíciles de la vida familiar, los periodos de cambio y maduración, añadimos a los conflictos una connotación negativa, asociándolos con facilidad a sentimientos de rabia, tristeza o decepción.

Esto ocurre porque interpretamos el término "conflicto" con la aparición de experiencias de incompatibilidad de ideas, desarmonía, lucha y confrontación. Sin embargo, los sentimientos, pensamientos, reacciones físicas y conductas en torno a éste surgen, al menos en cierta medida, de las creencias, interpretaciones y experiencias con las que fuimos criados.



La falta de autoestima se agudiza. A continuación, le presentamos un sencillo cuestionario para padres extraído de la guía "Inteligencia emocional: El secreto para una familia feliz", publicado por la Comunidad de Madrid, que le ayudará a reflexionar acerca del manejo de situaciones comunes y otras complejas del día a día en el ambiente familiar. Cada pregunta se acompaña de la aclaración oportuna sobre el modo más adecuado de proceder en cada caso.

¿Le oculta los problemas graves a su hijo? Sí No

No. La mayoría de los psicólogos piensan que los padres no deberían ocultar los problemas graves a sus hijos más pequeños, porque los niños son mucho más flexibles de lo que se piensa y se benefician con explicaciones realistas de las dificultades.

¿Reconoce abiertamente sus errores? Sí No

Sí. Para volverse realistas en su pensamiento y sus expectativas, los niños deben aprender a aceptar tanto los atributos positivos como los defectos de sus padres.

¿Se considera una persona optimista? Sí No

Sí. Los estudios muestran que los niños que son optimistas son más felices, tienen más éxito en la escuela y son realmente más saludables desde el punto de vista físico. La principal forma en que los hijos desarrollan una actitud optimista o pesimista es observando y escuchando a sus padres.

¿Ayuda usted a su hijo a cultivar amistades? Sí No

Sí. Los investigadores en el campo del desarrollo infantil creen que tener un "mejor amigo", particularmente entre los nueve y doce años de edad, constituye un hito de desarrollo crítico en el aprendizaje para tener relaciones íntimas. La enseñanza de las capacidades para cultivar amistades debería comenzar apenas su hijo empieza a caminar.

¿Aplica formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas? Sí No

Sí. Los padres podrían prevenir un número significativo de problemas experimentados actualmente por los niños, combinando el estímulo con la disciplina coherente y apropiada.

¿Es sincero con su hijo, incluso con respecto a temas dolorosos como una enfermedad o la pérdida del empleo? Sí No

Sí. Muchos padres ocultan la verdad para proteger a sus hijos del estrés y preservar la inocencia de su niñez, pero en realidad esto produce más daño que bien. Los niños que no han aprendido a enfrentar efectivamente el estrés se tornan vulnerables a problemas más graves cuando crecen, en particular en sus relaciones.

¿Interviene cuando su hijo experimenta dificultades para resolver un problema? Sí No

No. Cuando sus hijos aprenden a resolver sus propios problemas, adquieren confianza en sí mismos y asimilan capacidades sociales importantes, aunque esto no excluye que se le ayude en segundo término si la magnitud del problema lo hace necesario.

¿Se toma tiempo para enseñarles a sus hijos a percibir el aspecto humorístico de la vida cotidiana, inclusive sus problemas? Sí No

Sí. Un número creciente de estudios muestran que el sentido del humor no solo constituye una capacidad social importante, sino que representa

también un factor significativo para la salud mental y física de un niño.

¿Alienta a su hijo a seguir esforzándose aun cuando se queje de que algo es muy difícil o inclusive cuando fracasa? Sí No

Sí. Uno de los ingredientes más importantes para alcanzar las metas es la capacidad de superar la frustración y mantener un esfuerzo persistente frente al fracaso. En general, los padres no les exigen un esfuerzo suficiente a sus hijos.

¿Cree usted que debería ser más tolerante con los problemas de sus hijos porque usted tiene los mismos o similares? Sí No

No. No resulta sorprendente que los niños tengan a menudo los mismos problemas que sus padres. Si usted está luchando contra temas serios como la depresión o el mal carácter, debería buscar formas de cambiar tanto su propio comportamiento como el de su hijo.

¿Deja tranquilo a su hijo si no quiere hablar algo que lo irrita o lo perturba? Sí No

No. A muy pocos niños les gusta hablar de lo que los perturba, pero desde la perspectiva de la inteligencia emocional, los padres deberían alentar a sus hijos para que hablen de sus sentimientos. Hablar de los problemas y utilizar palabras para los sentimientos puede cambiar la forma en que el cerebro de un niño se desarrolla, formando vínculos entre la parte emocional y la pensante del cerebro.

Reconocer que el conflicto es normal y potencialmente beneficioso, puede ser la clave inicial para abordarlos de manera eficaz. La inteligencia emocional propone abandonar antiguas creencias y estereotipos sobre cómo resolver los problemas y atrevernos a desaprender, para después abordar el conflicto desde la observación, la comprensión del otro, la escucha atenta y paciente.

Bienestar psicológico y estilo de vida

Una de las grandes aspiraciones de todo ser humano es la felicidad, desde el ámbito psicológico le llamamos "bienestar" a esa disposición para sentirnos plenos y experimentar emociones positivas, que no solo incumben a la persona, sino que también repercuten en su entorno familiar y social.



¿Y cuáles son aquellos elementos que nos aportan más bienestar psicológico-felicidad? Usualmente, los medios de comunicación tratan de vender un prototipo de felicidad centrado en el consumo o en la posesión de bienes materiales.

No obstante, diversas investigaciones, tanto a nivel internacional como nacional y local, señalan distintos elementos y aunque pueden variar culturalmente, tienen muchos aspectos en común; por ejemplo, el disponer de condiciones para llevar una dieta saludable, un descanso oportuno, tener objetivos y comprometerse con ellos, un entorno en el que se provea de acceso al conocimiento, a la cultura y el arte o el contar con una adecuada autoestima, pero principalmente existen dos elementos que parecen aportar mayor peso en la percepción del bienestar y que están relacionados directamente con nuestros estilos de vida, estos aspectos son: La vivencia de afectos positivos y los vínculos sociales.

La vivencia de afectos positivos

Llamamos afectos positivos a aquellas emociones y sentimientos que nos generan sensaciones agradables, por ejemplo, la alegría, la ilusión, la esperanza o el amor.

Todas estas emociones, tienen por lo general la capacidad de diluir o desbaratar aquellos afectos generadores de malestar, por lo que en las habilidades emocionales es importante aprender a generar estas emociones positivas.

Para lograr esto es importante que identifiquemos no solo técnicas que ayuden a lograrlo, por ejemplo los ejercicios de meditación o respiración profunda, sino también aquellas actividades que en nuestra vida cotidiana pueden contribuir a que experimentemos dichas emociones.

Por ejemplo, hacer algo que nos gusta, aprender algo nuevo, involucrarnos en alguna actividad artística, deportiva o recreativa, formular y comprometerte con planes realistas, apreciar la belleza de los pequeños detalles que existen alrededor, juega, cuida de tu cuerpo, reconoce los logros de cada día por pequeños que estos parezcan, generar el hábito del agradecimiento por lo que se tiene en la vida y especialmente por las personas con las que contamos, esto nos da pie a abordar el segundo pilar de la felicidad: La interacción social y aunque simultáneamente pueden ser una fuente de afectos de malestar, también si contamos con habilidades sociales, pueden ser grandes promotores de bienestar.

Los vínculos sociales

El bienestar psicológico está muy vinculado a la cercanía con personas que nos nutren emocionalmente, aquellas relaciones en donde hay intereses y metas en común, y principalmente en las que existe un buen trato y cuidado.

Lo esperado es que sea en la familia, aunque no siempre es así, por lo que es importante ampliar los vínculos sociales a otras personas, por ejemplo compañeros de la escuela, trabajo, vecinos y amigos.

En general, es acercarnos a aquellos que nos hacen manifestar lo mejor de nosotros mismos, fortalecernos y crecer como personas, pero a la vez establecer los límites con quienes interactúan de manera nociva y buscar ayuda profesional en caso de requerirla.

El bienestar experimentado es aún mayor cuando echamos a andar nuestros recursos internos para contribuir al desarrollo de los otros y de nuestra comunidad, esto además te permitirá contar con un mayor apoyo social, por lo que te sugerimos involucrarte en

actividades altruistas, dedicar tiempo a las personas que amas y convivir de manera respetuosa con las personas a tu alrededor, retomando los hábitos básicos como saludar con amabilidad, reconocer las cualidades propias y de los demás, así como en la medida de lo posible ofrecer un trato cálido.



Esto nos convierte en agentes de bienestar, pone las condiciones para desempeñarnos mejor en lo que hacemos y las bases para una vida saludable.

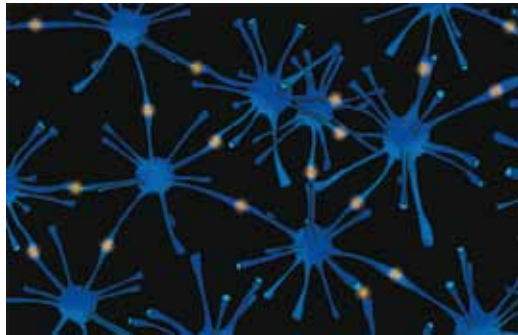
Dra. Norma A. Ruvalcaba Romero.
Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I.
Departamento de Clínicas de Salud Mental.
Universidad de Guadalajara.



Universidad de
Guadalajara

Los péptidos y las emociones

Desde hace muchos años se habla de la íntima relación que existe entre la emoción y sus consecuencias en algunas partes del cuerpo, al mandar al cerebro distintas señales, ya sean positivas o negativas para la salud.



Sin embargo, desde hace poco tiempo es que a esta relación que incluso pueden provocar ciertas enfermedades se basa en los “neuropéptidos” y sus receptores, siendo estos la clave para entender cómo están relacionados mente y cuerpo a través de lo que algunos denominamos “feedback” que viene hacer el estímulo y la respuesta. Para una mejor comprensión de cómo funcionan estos veamos lo siguiente:

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones ante una situación o algún sentimiento que surge mediante algún estímulo externo o interno producto de nuestras vivencias. Éstas pueden ser positivas o negativas, dependiendo de la manera en que altera nuestro cuerpo, ya sea tristeza, miedo, sorpresa, etc., surgiendo mediante nuestro sistema límbico (área del cerebro), que es donde se activan a las neuronas, las cuales son las encargadas de comunicarse con la ayuda de los neurotransmisores.

Los neurotransmisores tienen la función de llevar el mensaje de la comunicación entre las neuronas para que la información pueda ser recibida e interpretada.

¿Qué es un péptido?

Son una serie de aminoácidos con los cuales el cuerpo se compone, dando lugar a químicos diferentes y uno de ellos es llamado “neuropéptido”, también se conocen como macromoléculas y dependiendo de los diversos autores se les denomina como hormonas, neurotransmisores, endorfinas, factores de crecimiento y algunos otros.

Los péptidos son los mensajeros e intermediarios entre el sistema nervioso, inmunológico y endocrino, ayudan a que se realice toda la interconexión entre sistemas, formando una red que se extiende por todo el organismo junto con células inmunológicas, glándulas y células del cerebro, siendo muy importantes en la retroalimentación, ya que ligan e integran las actividades mentales, emocionales y biológicas, cerrándose así el círculo de estímulo y respuesta.

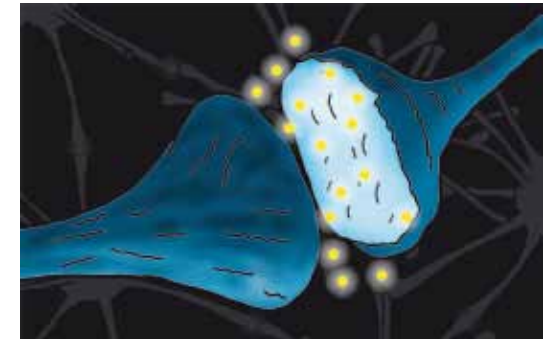
¿Cómo se relaciona con las emociones?

Según Pert y Snyder (1973), descubrieron que todas las moléculas de las emociones se desplazan por todo el cuerpo intentando encajar en los receptores de las células y cuando esto llega a suceder se produce un cambio químico y energético en cada célula, dando como resultado que las moléculas afecten a todas las células del cuerpo. Esto quiere decir que los péptidos son la manifestación bioquímica de las emociones.

Los péptidos se encuentran en la mayoría de nuestros sistemas, como el inmunitario, en el digestivo, en las células adiposas y en el sistema límbico (cerebro), el cual es la parte principal donde se relaciona con las emociones. Por ejemplo, todo el intestino está rodeado de péptidos y esa es la razón por la cual cuando ante alguna situación que nos genera el sentimiento de nervios o miedo, el sistema digestivo es el lugar principal donde se puede recibir mucha tensión y esto puede dar como resultado colitis nerviosa, entre otros padecimientos.

Por lo tanto, esto quiere decir que la gran mayoría de los péptidos inciden en la conducta y las emociones, consecuentemente en la salud de los individuos, al ser involucrados los diferentes sistemas

o subsistemas que actúan en una total complementariedad para que en su conjunto conformen al sistema humano.



Así es que, si con anterioridad se creía que con las emociones solo se afectaban cuestiones desde el punto de vista psicológico, ahora entendemos cómo y de qué forma es que éstas producen cambios químicos en nuestro cuerpo y por consecuencia nuestra salud o estados de ánimo.

LNCA Estefanía Flores Chávez.
Nutrióloga NUTRICIA.
ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara.



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Te platico del autismo y tú generas la inclusión

De unos años a la fecha, cada vez es más común escuchar hablar sobre el autismo, pero aún no queda claro qué es lo que rodea a este tipo de trastorno. ¿Qué te parece si en las siguientes líneas te platico de manera sencilla de qué trata esta discapacidad?

El Trastorno del Espectro Autista, abreviado como TEA y mejor conocido simplemente como autismo, es un trastorno mental, en el cual, una de las principales dificultades es la interacción social.

En la mayor parte de los casos, la comunicación verbal de las personas con autismo resulta nula o escasa, podría parecer que no les interesa nada de lo que pasa a su alrededor.



Generalmente, el mundo les parece abrumador y se muestran poco tolerantes. Ante este estrés suelen reaccionar de manera diferente a como estamos acostumbrados, pareciera que vemos reaccionar a un niño que llamaríamos "berrinchudo", pero no es así.

Usualmente, prefieren evitar el contacto físico y los lugares con ruidos fuertes, debido a la sensibilidad extrema que los caracteriza, la cual se realiza con todos los sentidos: Tacto, gusto, olfato y oído.

Su manera de comunicarse es diferente a la que conocemos, ya que en su mayoría no entienden las bromas, los chistes o los dobles sentidos. Respecto al afecto, las personas con TEA tienen dificultad para demostrar sus sentimientos y

emociones, pero eso no significa que no sientan, al contrario, se caracterizan por ser más sensibles que el resto de las personas.

Ven y sienten el mundo de una forma diferente a la nuestra, debemos escucharlos e intentar comprenderlos, hacer que se sientan queridos y que sepan que forman parte de esta sociedad.

En el autismo no todo es tan complicado como pareciera, las personas con autismo pueden tener otras tantas características fenomenales. Se ha encontrado que poseen facilidad para manejar información que implique un sentido lógico. Asimismo, al tener intereses restringidos y una gran capacidad para aislarse del entorno, suelen concentrarse con facilidad en las tareas que les gustan, convirtiéndose en expertos sobre sus temas de interés.

Muchas personas con autismo tienen una gran memoria melódica, lo que les permite recordar la melodía y letra de las canciones que les gustan. Las personas con TEA son muy apegadas al orden y las rutinas, tanto que si existe algún cambio, lo más adecuado es explicarles con paciencia y anticipación lo que está sucediendo.

¿Cuáles son las causas del autismo?

Hasta el momento no se ha logrado comprender cuáles son las causas del autismo, las investigaciones actuales se centran en causas genéticas. Definitivamente, **no es contagioso** y como se ha descrito hasta el momento, tampoco se trata de **una enfermedad**, sino de un trastorno mental que entre sus características lleva consigo dificultades para comprender el entorno y comunicarse con los demás.

Incluamos a los demás, hagamos de las diferencias una normalidad

Ser incluyente es aceptar y reconocer las diferencias que nos hacen únicos, las personas con autismo, como cualquier otra persona con discapacidad, cuentan con características que las hacen diferentes y únicas, al igual que cada uno de nosotros.

En nuestro mundo, abundan las diferencias en la manera de pensar, de expresarse y de sentir, por lo cual sería fundamental generar una postura más abierta, que permita la colaboración y el crecimiento conjunto, enfocándonos en construir a partir de esas diferencias.

Absolutamente todas las personas somos diferentes, las personas con autismo solo necesitan ser comprendidas por su propia manera de percibir el mundo, su forma de expresarse y de relacionarse.

Permitamos que el mundo sea accesible para todos los que nos rodean, hagamos de las diferencias una oportunidad para aumentar la diversidad y disminuir las barreras, comencemos sobre todo con las barreras que se

pueden presentar al estar en contacto con una persona con discapacidad.

En conclusión, conocer más sobre el autismo es el primer paso para borrar la mala información que puede existir respecto a este trastorno, eliminar miedos y prejuicios en relación a la discapacidad y promover la inclusión.

Lo anterior, nos permitiría crear una oportunidad para generar un cambio en el pensamiento de cada uno de nosotros, abriendo las posibilidades para que las personas con discapacidad estén integradas a la sociedad, ejerzan sus derechos y se desenvuelvan en un ambiente libre de discriminación. De tal manera, el contar con información sobre la discapacidad y el ejercicio de la inclusión abre una posibilidad de mejora para todos.

Licenciada en Psicología
Daniela Alejandra Ortiz Saldaña.

Doctora en Psicología
Mercedes Gabriela Orozco Solís.

Departamento de Clínicas de Salud Mental.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Universidad de Guadalajara.



Universidad de
Guadalajara



El deporte y las emociones

“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... eso no es fácil”.

Aristóteles

Hablar de emociones no es un tema nuevo, podemos encontrar aportaciones filosóficas desde 300 a.C., sin embargo, en las últimas décadas el interés ha crecido enormemente y se tiene más conocimiento sobre el tema. Daniel Goleman, quien popularizó el concepto de inteligencia emocional, ilustra el impacto que pueden tener las emociones en nuestro organismo, tanto a nivel fisiológico como psicológico.

Las emociones son mecanismos de defensa que invitan a nuestro cuerpo a tomar acción. De ahí su procedencia del latín “emotio” del verbo “moveré”. Al interpretar una situación como amenazante, el cuerpo responde con cambios fisiológicos, como la producción hormonal, la alteración de la frecuencia cardíaca, cambios de temperatura, entre otros.

El miedo una emoción básica que busca mantener el organismo a salvo, hace que respondamos bajo su control y actuemos de manera instintiva. La cantidad de azúcar en la sangre aumenta y la frecuencia cardíaca es mayor, lo que provoca que el flujo se dirija hacia la garganta, manos y pies, principalmente.

Como consecuencia nos hace gritar o por el contrario quedarnos enmudecidos, también provoca que empuñemos las manos y golpeemos algo, de esta manera nos prepara para enfrentar o huir de la situación percibida como amenaza.

El ámbito deportivo es un contexto lleno de presiones y el atleta debe aprender a satisfacer las

demandas de su deporte sin que el estrés, la ansiedad y el miedo impacten negativamente sobre los resultados esperados.

Imaginemos un futbolista que tiene que cobrar un penal en una final, en un estadio con 50,000 personas, donde depende de él la victoria o derrota de su equipo. ¿Qué pasará por su cabeza? La interpretación que se hace de la situación es crucial para la cadena de consecuencias que se desatará.



Los latidos del corazón aumentan, la segregación de adrenalina es mayor, algunas sensaciones en el estómago aparecen, hay más tensión muscular, etc. Jamás será el mismo efecto si los pensamientos son positivos.

Cuando se manifiestan pensamientos de esta índole, la toma de decisiones suele ser más efectiva, la seguridad en el cobro es mayor, pero en cambio cuando invaden pensamientos negativos generalmente la acción termina en un error.

En situaciones como ésta, que tienen una gran carga de presión, el control emocional es fundamental. Los deportes con el más alto nivel de competición cuentan con el área de psicología dentro de su equipo interdisciplinario. Este departamento es el encargado de desarrollar habilidades de autocontrol que ayuden al

deportista a hacer frente a la adversidad, disminuyendo los efectos negativos de un mal control emocional.

Dentro de los deportes donde habitualmente existe el choque entre jugadores, suelen invadir emociones explosivas como la ira, la euforia y la frustración. Es común que observemos que al disputar con el rival y en el calor de la competición, el deportista sufra un asalto emocional, donde la ira lo domina y su comportamiento es impulsivo, dando un golpe mal intencionado al rival o tomando una mala decisión.

Es evidente que hablar de cualquier deporte de alto rendimiento, sea de carácter individual o colectivo, la carga psíquica a la que se enfrentan es muy grande, ya que demanda gran cantidad de atención, concentración, memoria, toma de decisiones, etc. Atletas de nivel mundial expresan que el 90% de rendimiento deportivo es de carácter mental.

Día con día, el deportista enfrenta una montaña rusa de emociones, donde debe aprender a equilibrar las altas y bajas que el estrés y/o ansiedad le pueden causar. No es la situación en sí misma la que provoca determinada emoción, sino la interpretación que hacemos de ella.

Por eso es importante enseñar a los deportistas a que tengan pensamientos positivos, que se enfoque en lo que quieren hacer y no en lo que pueden fallar o perder, enfatizar en los aciertos y fortalezas que han conseguido y aplicar la respiración profunda en el momento que se sientan invadidos de ansiedad.

Recuerda, los pensamientos son el interruptor de tus emociones.

“Tanto si piensas que puedes hacerlo, como si piensas que no puedes, tienes razón”.

Henry Ford

Mtra. en Psicología Deportiva, Karla Guadalupe Ruiz Ochoa.
Universidad Lamar Guadalajara.



RECETAS

Pastelitos suaves de chocolate con centro de praliné



Ingredientes

- 100 g Chocolate negro.
- 80 g Azúcar.
- 70 g Mantequilla.
- 20 g Maicena.
- 3 Huevos.
- 4 Cucharadas soperas de pasta de praliné.

- Azúcar morena.
- Mantequilla.

Del libro “Nuestro segundo cerebro” de Francisca Joly Gómez

Procedimiento

- Precaliente el horno a 180°C.
- Funda el chocolate con la mantequilla.
- Mezcle los huevos enteros con el azúcar por 5 minutos. Añada el chocolate con la mantequilla fundidos y emulsione por 5 minutos más.

- Cierna la maicena e incorpore a la mezcla.
- Unte de mantequilla los moldes individuales para hacer los pastelitos, fórrelos con azúcar y retire el excedente.
- Llene los moldes hasta un tercio con la preparación y ponga una cucharada de pasta de praliné.
- Termine de llenar los moldes y métalos al horno por espacio de 8 a 10 minutos, dependiendo del tamaño.
- Deguste en cuanto estén listos.

¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

Les desea Distribuidora
Yakult Guadalajara

Esperamos que estas fiestas
sean inolvidables

➔ Cápsula informativa Yakult

Psicobióticos

El consumo e investigación de los probióticos ha llevado a encontrar grandes beneficios en las personas que los consumen, entre los más conocidos están los gastrointestinales y las mejoras al sistema inmunológico.

En los últimos años, se han estudiado y descubierto ciertos compuestos que generan un beneficio a nivel cerebral, proveniente directamente del intestino, motivo por el cual las investigaciones se han intensificado. Entre las enfermedades implicadas están la depresión, ansiedad, estrés, autismo, Parkinson y Alzheimer, entre otras.

En años recientes, se definió el término de "psicobióticos", el cual es "un organismo vivo que al ser ingerido en cantidades adecuadas produce un beneficio en la salud de pacientes que sufren enfermedades psiquiátricas".

0000 Por una sociedad más sana

1 ¿Qué es la digestión?

Es el proceso de transformación de los alimentos (separación de los nutrientes), para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.

2 ¿Qué órganos forman parte del sistema digestivo?

Los principales son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado y grueso, así como el recto y el ano.

3 ¿Por qué es importante tener una buena digestión?

Para aprovechar los alimentos que consumimos, además de ser la mejor forma de estar sanos.

Vida Sana
105.9 FM
Yakult



Tema

Inteligencia emocional

Fecha

14 de diciembre

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

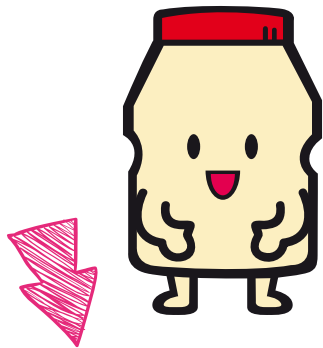


Sopa de letras

Yakuamigo, ¿sabías que el sistema digestivo tiene por función transformar los alimentos hasta convertirlos en pequeños elementos llamados nutrientes?

Los nutrientes son diminutas sustancias que son absorbidas y utilizadas por las células para que puedas crecer, vivir sano y que tu cuerpo funcione correctamente, aunque cabe señalar que debes aportarlos en cantidades y proporciones adecuadas.

Ahora te invitamos a encontrar los nombres de los diferentes órganos que conforman al aparato digestivo, así como los nutrientes que estos contienen.



- Lengua
- Boca
- Esófago
- Estómago
- Intestinos
- Hígado
- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua



A	M	O	R	A	S	H	I	R	O	T	A	S	O	S	P
P	I	E	L	E	N	G	U	A	L	A	P	E	E	A	A
Y	N	P	I	S	C	A	R	N	E	P	R	R	S	L	N
A	A	S	M	O	Z	O	V	H	C	A	O	O	T	P	L
K	R	O	O	F	U	E	I	I	H	D	T	Z	A	R	H
U	A	N	N	A	N	A	T	G	E	A	E	A	D	O	I
L	N	I	O	G	C	I	A	O	R	D	I	N	O	B	G
T	J	T	E	O	O	M	M	D	I	I	N	A	O	I	A
O	A	S	B	M	C	E	I	K	S	V	A	H	G	O	D
H	R	E	U	E	O	H	N	N	A	A	S	O	A	T	O
U	R	T	V	Z	O	A	A	O	E	N	J	R	M	I	C
G	O	N	A	B	Z	B	S	V	E	R	A	I	O	C	E
O	Z	I	R	A	M	A	R	A	G	U	A	A	T	O	R
G	R	A	S	A	S	S	H	U	E	V	O	L	S	S	E
A	C	A	M	A	N	Z	A	N	A	M	F	R	E	S	A
M	A	I	Z	R	S	O	F	U	L	N	U	E	Z	S	L

Sabías que el

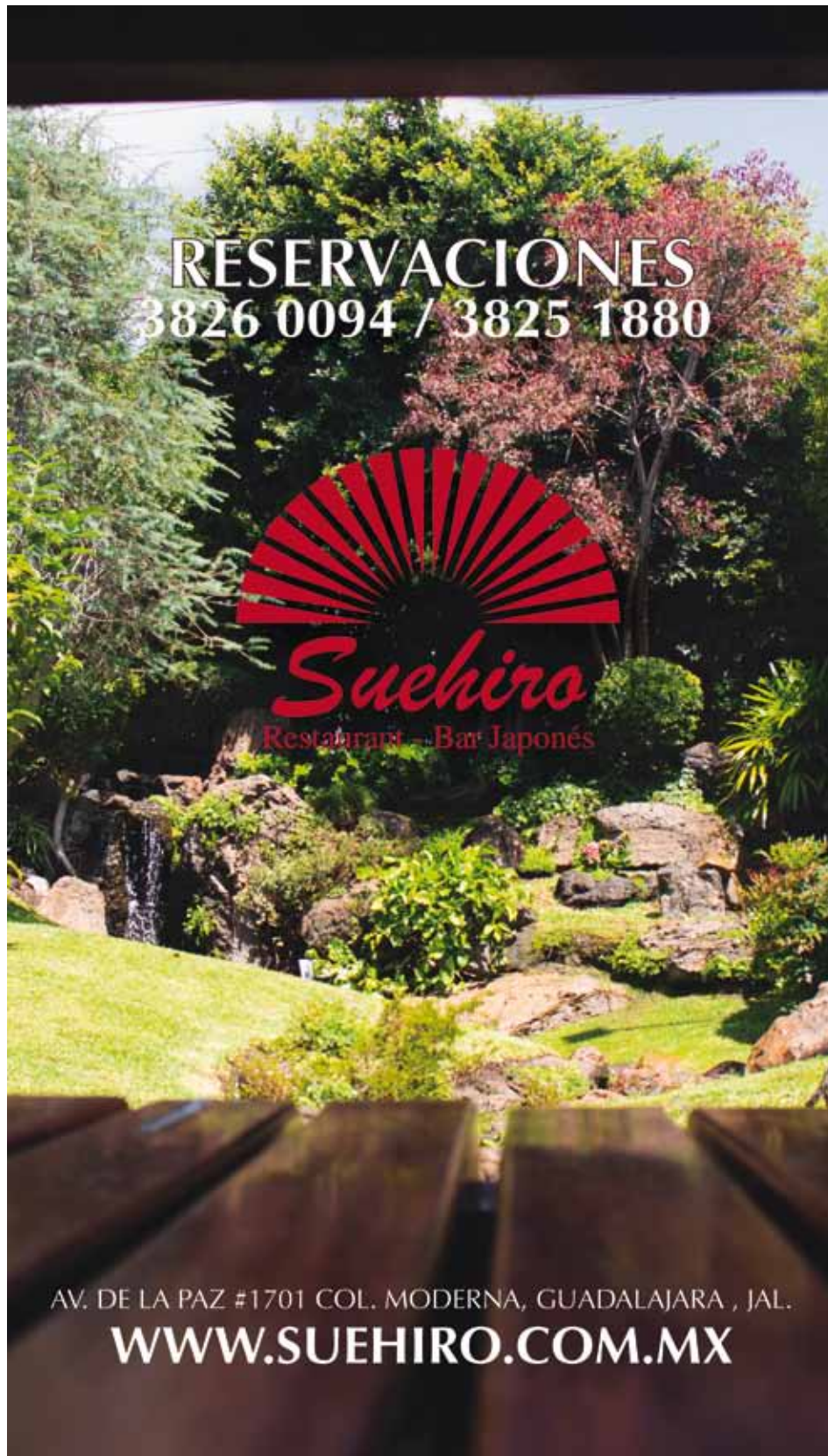
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult



Equilibra la microbiota intestinal



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

Suehiro
Restaurante - Bar Japonés

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.
WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



■ Demostrador (a)

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Asesor de ventas

ZMG / Pto. Vallarta

Requisitos: Preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:
Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502
Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No.481 / Col. Coapinole / Tel. 299 1594