

LUX MENTIS

ILUMINA TU MENTE

*Relaciones
tóxicas
Vs
Relaciones
saludables*

*¿Cuántas
inteligencias
poseo?*

*Envidia,
¿Cómo
funciona
en el
cerebro?*

*Lo que
tu cuerpo
habla y
tu boca
calla*

AÑO 2 N° 2 Octubre 2016



**REVISTA ESTUDIANTIL DE PSICOLOGÍA
LUX MENTIS
Año 2, N° 2, Noviembre de 2016**



EDITORIAL

La presente revista fue escrita y trabajada por estudiantes del 6to Semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia.

Cada tema escrito fue pensado en las necesidades actuales de la sociedad, para así poder ayudar a los lectores a mejorar su vida personal, familiar y social.

Elaborar esta revista ha requerido una minuciosa labor de redacción, investigación y en algunas secciones recopilación de contenidos importantes, demostrando el trabajo en equipo.

No se trata de una revista secuencial, los temas expuestos a continuación pueden ser leídos en el orden de interés personal, empezando por los temas que más llaman tu atención para así tener una lectura más agradable.

Si al leer esta revista encuentras información importante acerca de temas que pueden ser de mucha ayuda para alguna persona que conozcas, te invitamos a que puedas compartirla.

Que Dios bendiga tu vida en gran manera.

Madelem Paño Ayala.

Mary Luz Cori Calapiña
Liliane Ferreira de Vassallo
Raquel Buezo Rojas

Diseño

Bladimir Huiza Tangara
Rocío Mérida Anturiano
Saray Pinedo Ramallo

Marketing

Esther Mendoza Onofre
Brian Ali Bullain Rafael
Lurdes Cuizara Marca

Publicidad

Mary Cruz Quispe
Maria Alisaria Janco
Silda León Sifuentes

Dirección

Madelem Paño Ayala

Editores

**REVISTA ESTUDIANTIL DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE BOLIVIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
AÑO 2, N° 2, Noviembre de 2016**

Artículos	Pág..
Relaciones Tóxicas Vs Relaciones Saludables Madelem Paño	4
Tu sueño condiciona tu vida Rocío Mérida	7
Lo que tu cuerpo habla y tu boca calla Maria Janco	9
Esclavos de la belleza Mary Cruz Quispe	12
¿Eres Resiliente? Liliane Ferreira de Vassallo	15
Inteligencias Múltiples Saray Pinedo	18
Envidia, ¿cómo funciona en el cerebro? Raquel Hezel	20
Entendiendo al hombre Bladimir Huiza	23

Relaciones tóxicas

Vs.

Relaciones saludables

Madelem Paño

En algún momento de la vida los seres humanos nos llegamos a enamorar, lo cual en palabras sencillas significa empezar a sentir amor hacia una persona.

“El amor es la dimensión más compleja, emocionante, satisfactoria y, en ocasiones, también trágica que existe. Todos podemos enamorarnos, desde personas emocionalmente maduras, hasta personas llenas de miedos e inseguridades, pasando incluso por aquellas que padecen algún problema psicológico. Quizá esté aquí la mayor dificultad, el encajar toda esta amalgama de personalidades, las sanas y las problemáticas en el seno de una relación que a veces, se convierte en algo no solo imposible, sino también dañino. No apto para nuestra salud física y emocional.” (Sabater, 2016).



Relaciones Saludables

El deseo de toda pareja es estar juntos, en una unión saludable que crezca y se fortalezca con el tiempo y para ello se deben poner en práctica ciertos aspectos:

Amistad

Es muy importante que mientras estén enamorando o estén casados, mantengan una relación de amistad; que sean esos

amigos divertidos, que les encanta realizar actividades juntos, salir de la rutina y poder disfrutar el tiempo, a los cuales les gusta sentir el placer de vivir, ser esos cómplices inseparables, llenarse de risas, de buenas charlas y conversaciones donde cada uno pueda expresar sus pensamientos, deseos, propósitos y metas, y juntos así poder planificar un futuro mejor, cuidándose siempre mutuamente.

Amar desde la libertad

Amar desde la libertad, significa tener claro que el otro no te pertenece, que el otro es una persona que libremente decide mantener una relación contigo y que por lo tanto en cualquier momento es libre de marcharse. Amar desde la libertad significa aceptar que el otro tiene derecho a tomar las decisiones que quiera y a elegir que quiere hacer con su vida.

Significa que cada uno debe tener su espacio privado, su intimidad. Amar desde la libertad significa que queremos compartir nuestra vida con el otro, pero que no lo necesitamos. Significa aceptar que somos dos personas diferentes, significa dejar nuestras inseguridades a un lado y conseguir que el otro esté con nosotros porque quiere y no mediante manipulaciones que impiden que encuentre a otra persona mejor. Significa que nuestra pareja conozca a miles de personas pero aun así, nos prefiera a nosotros. (Martín, 2016).

Respeto y confianza

Sin respeto y confianza no existe la posibilidad de una pareja saludable. El respeto y la confianza son pilares básicos de la relación, amar es respetar y confiar.

Brindarle respeto incluye, aceptarlo con todas sus virtudes y defectos, respetarlo y valorarlo por quién es, respetar su espacio personal, su intimidad, sus actividades, intereses, pasatiempos, no necesariamente tienes que estar con esa persona

las 24 horas del día, cada uno de ustedes tiene su espacio, apóyense mutuamente, impúlsense a crecer y desarrollarse personalmente y dale la confianza que se merece.

Los detalles

Es muy necesario que sigas conquistando día a día a tu pareja, conócelo (a), descubre que es lo que más le gusta, lo que no le agrada, te aseguro que nunca terminarás de conocer a

tu pareja, ya que los seres humanos estamos en constante cambio, con el pasar de los días y años, nuestros gustos cambian, al igual que nuestras percepciones, metas, sueños, etc. Por esa razón es un reto ir descubriendo día a día a tu pareja. No te olvides de los detalles y de las cosas simples de la vida, como decirle al otro lo bien que se ve hoy, regalarle o hacerle algún detalle de su gusto, invitarle a cenar, llevarle al sitio donde se conocieron, decirle Te amo, entre más.

Contacto Físico

El contacto físico es muy importante entre las parejas, no se refiere con esto únicamente a la práctica del sexo en la vida matrimonial que, por supuesto, es indispensable. Sino también a acciones que de alguna manera hacen sentir amado, seguro, protegido y feliz al otro. Las caricias, los besos, los abrazos, el andar tomados de las manos, son necesarios en una relación. A través del contacto físico se pueden expresar sensaciones que muchas veces miles de palabras no lo logran.

Se debe deshacer el mito del que el contacto físico es algo que induce o envía mensajes solamente sexuales y por lo tanto muchos lo reprimen. El contacto físico es una forma muy cariñosa, afectuosa y directa de contacto humano, no es un contacto erótico, no tiene por qué tener una segunda connotación.

Eso de reprimir el contacto físico que aprendieron algunas personas, pertenece a otros tiempos y tenemos que ir poco a poco avanzando y aprendiendo, debemos ser seres más amables, más humanos, más afectuosos, sin que eso signifique que vayamos a tener una explosión erótica sexual. Debemos aprender que besar, acariciar, mimar, ni siempre están ligados a una incitación al acto sexual.

Perdona y olvida

Siempre existirán las peleas porque somos personas diferentes, tenemos maneras de pensar y actuar distintas, en las dis-

cusiones debemos aceptar que ni siempre tenemos la razón y si discutiendo hemos lastimado a nuestra pareja o nos lastimaron, se debe perdonar o pedir perdón, aunque a veces te cueste, y una vez que hayas perdonado y resuelto, olvida, no tienes por qué sacar el problema a la luz vez tras vez, eso solo hace daño, recuerda que una relación con resentimientos es destructiva.

“Amar liviano de equipaje. Tan libre y vital como se pueda, sin renunciar a lo que somos y sin traicionar nuestros ideales y valores.” Walter Riso

Relaciones Tóxicas

¿Cuándo la relación es tóxica?

Un amor es dañino cuando la relación se vuelve llena de ataduras, dependencias, agobios y obsesiones, a tal punto que ambos lleguen a destruirse mutuamente.

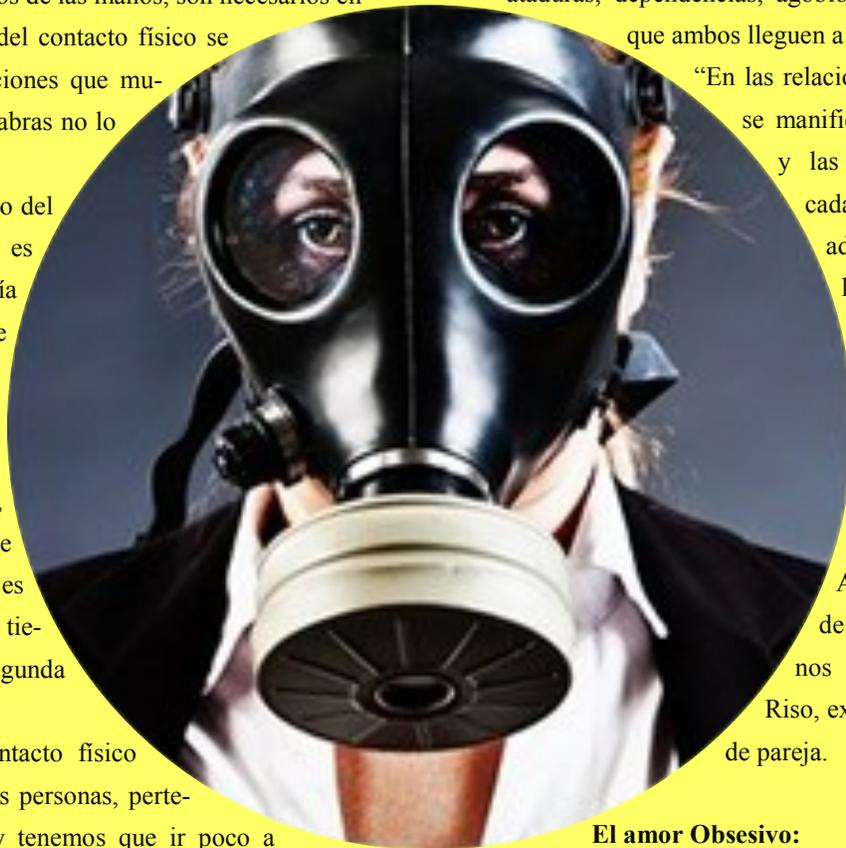
“En las relaciones de pareja es donde más se manifiestan las carencias afectivas y las creencias irracionales que cada una de las personas ha ido adquiriendo a lo largo de su historia vital. Se replican patrones inadecuados aprendidos en la infancia y se actúa muchas veces a través de una forma sesgada de ver el mundo.” (Martín, 2016).

A continuación están algunos de los tipos de amor más dañinos según el psicólogo Walter Riso, experto en temas de relaciones de pareja.

El amor Obsesivo:

“La obsesión implica que el amor se vuelve insaciable en la relación. Uno de los miembros de la pareja nunca está satisfecho con su relación, no puede hacer nada sin su pareja, y demuestra una gran dependencia” (Riso, 2013).

Lo más saludable es que cada uno se sienta libre, sin ataduras, tomando en cuenta que son solamente compañeros de aventuras en esta vida, ninguno es dueño del otro, ese ser que amas no te pertenece, por lo tanto cada uno debe sentirse libre de crecer y desarrollarse continuamente.



El amor Fusionado:

“Una pareja totalmente fusionada implica que ha perdido la identidad de uno mismo, se pierde el amor propio. Una persona no puede renunciar a lo que es” (Riso, 2013).

Respétate a ti mismo y valórate, entiende que ustedes dos son personas distintas, con intereses, gustos y disgustos diferentes, no tienen por qué tratar de fusionarse completamente, el amor implica que participamos con el otro pero no le pertenecemos, cada quien debe respetar su autenticidad, en todo momento debes ser tú mismo.

El amor temeroso:

El amor es para valientes, no tengas miedo a amar, vive el presente, el futuro es incierto, al igual que en el amor, no hay certezas, asume la incertidumbre. No vivas con el constante temor de pensar que esa pareja te va a dejar de amar o abandonar, o que te será infiel, y por lo tanto dejes de brindarle y entregarle tu amor. Eso solo creará barreras entre ustedes, siéntete libre de expresar ese amor que sientes, sin miedos.

“El miedo a la pérdida de la relación denota una persona insegura que tiene miedo al fracaso y al abandono” (Riso, 2013).

El amor opresivo:

“El amor debe respetar la Carta de los Derechos Humanos, en el sentido de respetar la libertad de cada uno” (Riso, 2013).

Tú eres libre de pensar sentir y actuar auténticamente por encima del amor, si no puedes hacer aquello dentro de tu relación, tú estás esclavizado. Debes desarrollarte, crecer, hacer lo que amas, si tu pareja te obliga a dejar de hacer algo que tu amas realizar y que te ayuda a desarrollarte y crecer como persona, pues eso no es amor, no es sano, cada quien debe sentirse libre de realizar lo que más ama.

Según Walter Riso, tú puedes darte cuenta que tu relación es libre y autónoma cuando: puedes disponer de tu tiempo y de tus cosas, puedes expresar tus puntos de vista cómodamente y desarrollar tus actividades de forma tranquila, cuando no debes pedir permiso y las obligaciones no te asfixian, y cuando tu pareja no te vigila. Eres un ser valioso, por lo tanto mereces vivir un amor sin opresión, un amor libre.

Conclusiones

Valórate por quien eres, vales mucho, vive al máximo, como si hoy fuera el último día de tu vida, valora el tiempo, el amor, tu familia, tus amistades, los detalles simples, valora a tu pareja y sobre todo siempre ten presente a Dios en tu vida. Aprende a amarte y respetarte, sólo el día en el que tú estés lleno de amor propio, podrás amar de una mejor manera a tus semejantes.

Bibliografía

- Martín, Miriam. (2016). *Las 7 claves para tener una relación de pareja saludable*. [Psicología y mente]. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/psicologia/claves-relacion-pareja-saludable>
- Riso, Walter. (2013). *Enamorados o Esclavizados*. Argentina: Océano.
- Sabater, Valeria. (2016). *Tipos de relaciones tóxicas*. [La mente es maravillosa]. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/tu-amor-es-malo-para-mi-salud/>

Estudiante de Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia. Con mucho cariño escribo este pequeño artículo para ti, Dios bendiga tu vida abundantemente.



Madelem Paño Ayala



madelem7@gmail.com



(+591) 60772219

TU SUEÑO CONDICIONA TU VIDA

El secreto de la creatividad está en dormir bien y abrir la mente a las posibilidades” Einstein

Rocio Merida

Dormir mal o poco durante la noche, puede causar problemas en tu salud, así que es muy importante dormir bien durante la noche. En la actualidad estar conectado con el mundo virtual se ha convertido en una actividad común entre los jóvenes que produce el desvelo de manera rutinaria, provocando así que el tiempo para dormir se haga escaso. Existen muchas situaciones que provocan que el descanso se reduzca, es por eso que se manifiestan distintos problemas, porque el sueño mantiene nuestra mente y cuerpo sano.

¿Qué es dormir bien?

El dormir implica estar en un estado de reposo en el cual queda totalmente suspendida cualquier actividad consciente. El dormir, el descanso resulta ser indispensable para mejorar la calidad de vida.

Durante el sueño ocurren distintos procesos neuronales que tienen relación con la modulación del metabolismo y la secreción hormonal. También se ha visto que el sueño tiene un rol importante en la consolidación de la memoria y de otras funciones cognitivas. En lo práctico, también tiene una función restauradora que nos permite, en teoría, poder levantarnos con la sensación de haber descansado de la jornada anterior. (Melorose, Perroy & Careas, 2015).

¿Cuánto sueño necesitamos?

Esto depende principalmente de su edad.

- Los bebés duermen unas 17 horas al día.
- Los niños mayores sólo necesitan 9 ó 10 horas cada noche.
- La mayoría de los adultos necesitan alrededor de 8 horas de sueño cada noche.
- Las personas mayores necesitan la misma cantidad de sueño, pero suelen tener sólo un período de sueño profundo durante la noche, por lo general en las primeras 3 ó 4 horas. (Parga, 2009).

Dormir es muy importante para el cerebro

El cerebro es como una máquina, que también necesita algunos mantenimientos, como también necesita descansar, ya que el cerebro es la parte fundamental en el cuerpo de una persona, es por eso recompensar unas horas de descanso no es mucho. ¿Sabe qué hace el cerebro mientras duerme? El cerebro nunca para de trabajar, continúa trabajando mientras duerme, así lo confirmaron las investigaciones realizadas en la **Universidad de Chicago**: afirman que las neuronas se activan en completa sincronía solamente en segundos para procesar la información que se ha recolectado durante el día. De esa manera se archiva toda la información para que así se quede en tu mente todo lo que hayas aprendido.

El cerebro se cuida, según las publicaciones realizadas por **The journal of Neuroscience**: mientras estamos durmiendo las células encargadas de formar la mielina aumentan su producción. En el momento del descanso el cerebro se desintoxica permitiendo así estar más apto y activo para el día siguiente y de esa manera poder almacenar la información necesaria.

Ventajas de un buen descanso:

- ♦ Evita el estrés: cuando uno descansa ya restablece tanto el cuerpo como la mente. Por eso un buen descanso nos hace sentir como nuevo y seguir con nuestras labores diarias.
- ♦ Mantiene el corazón saludable: mientras dormimos la presión sanguínea baja y el colesterol disminuye. Tomando en cuenta que estos factores son un riesgo para padecer una enfermedad cardiovascular.
- ♦ Ayuda a perder peso.
- ♦ Mejora la capacidad de atención y memoria: este punto es muy importante ya que uno necesita sentirse apto para cualquier actividad intelectual, o para mejorar el rendimiento académico. Tener un buen descanso ayuda a estar más atento y

mejora la memoria.

Estas son algunas de las **desventajas** causadas por la falta de dormir:

⇒ Una noche sin dormir no te afecta mental ni físicamente, pero cuando no duermes lo suficiente varios días consecutivos, eso te trae diversas consecuencias. Toma en cuenta que si no duermes bien estás reduciendo tus días de vida. Estas son algunas de las consecuencias de la falta de descanso comúnmente:

- **Una noche sin dormir reduce la capacidad de asimilar conocimientos en casi un 40%.**
- **Las personas se vuelven más lentas y menos precisas, como también puede provocar alguna alteración en el habla.**
- **Dificultades para aprender, crear y resolver problemas. (Instituto de Medicina del Sueño, 2014). Dormir poco, produce incluso, efectos similares a los del envejecimiento. Presenta cansancio durante en día, agotamiento en la capacidad de concentración y atención.**
- **Con el tiempo, presenta problemas físicos y la persona está más propensa a subir de peso. Aumenta el riesgo de presentar diabetes con mayor rapidez.**
- **Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente nuestra presión sanguínea aumenta y uno empieza a sentirse estresado.**

Si no tienes un buen descanso o te cuesta dormir por diversas circunstancias puede ocasionarte algunos trastornos del sueño ya que **"el 30% de la población mundial padece de estos trastornos, deterioran su salud y reducen sus días de vida"**. (Saber, Rasool, Arabameri, & Zeidabadi, 2015).

Para tener un buen descanso es indispensable estar relajados para ello. Se recomienda hacer ejercicios físicos durante el día. Asegúrese que su cama este totalmente cómoda. Despreocúpese de los problemas y, si no puede, trate de escribir en una hoja aquello que le inquieta y después, al día siguiente, se ocupe de ello. Trate de estar lo más tranquilo (a), de esa manera podrá tener un buen y apropiado descanso para su cuerpo.

"Si quieres tener una mente sana y un cuerpo sano, ´duerme bien´, porque tu sueño condiciona tu vida".

BIBLIOGRAFÍA

Instituto de medicina del sueño. (2014). Consecuencias de dormir poco o mal. Recuperado de

<http://www.dormirbien.info/dormir-poco-o-mal/>

Martín, Miriam. (2016). Las 7 claves para tener una relación de pareja saludable. [Psicología y

mente]. Recuperado de [https://psicologiymente.net/psicologia/claves-relacion-pareja-](https://psicologiymente.net/psicologia/claves-relacion-pareja-saludable)

[saludable](https://psicologiymente.net/psicologia/claves-relacion-pareja-saludable)

Melorse, Jeff., Perroy, Ryan., & Careas, Soria. (2015). No Title No Title. Statewide Agricultural

Land Use Baseline 2015, 1, 5–6. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Parga, Neli. (2009). Dormir Bien. Londres: Colegio Real de Psiquiatras.

Saber Sotoodeh, Mohammad., Rasool, Hemayattalab., Arabameri, Elabe., & Zeidabadi, Rassol.

(2015). [Psicología educativa]. Psicología Educativa, 21, 39–45. Recuperado de

<http://doi.org/10.1016/j.pse.2015.08.005>

Universidad de Madrid. (2002). Dormir mal nos quita mucho más que perder el sueño. Europa:

Editorial El mundo / ICPress.

Vilé, Diana. (2011). Beneficios del descanso. España: Paidós.



Rocío Mérida Anturiano



rociomeridaanturiano@gmail.com



(+591) 60370699



LO QUE TU CUERPO HABLA Y TU BOCA CALLA

María Janco

¿Recuerdas el momento cuando un amigo se enojó contigo o cuando se puso muy feliz? No fue necesario que te lo diga porque te diste cuenta con solo haberlo visto. Lo mismo llega a pasar cuando te observan: si estás feliz, estás enojado o triste, los que te rodean saben cual es tu estado de ánimo, por los gestos, expresiones, apariencias, miradas y otras conductas que realizas. A esto se llama comunicación no verbal.

Según investigadores, entre el 60 y 70 % de aquello que transmitimos es a través de la comunicación no verbal. Como seres humanos es un ser sociales constantemente estamos comunicando; hablar va más allá de emitir palabras, escuchar va más allá de oír sonidos de palabras, muchas veces el cuerpo habla aquello que no lo hacemos con las palabras.

El significado que se dan a los signos y señales de la comunicación no verbal, varían de acuerdo a la cultura (por las creencias y hábitos sociales). El gesto que se suele utilizar es el ok, con las manos, la simbología más aceptada es "all correct" quiere decir que todo está bien, pero en otros países significa homosexualidad y en otras indica algo nulo o nada. Otro gesto es la V, realizada con las manos, que significa con la palma hacia afuera en algunos lugares victoria, amor y paz y con la palma hacia adentro es un insulto obsceno. Sin embargo en algunos países Asiáticos, no significa nada.

Sistemas de la comunicación no verbal

Los sistemas de comunicación son componentes por las que se intercambia información. García (2002), los nombra en tres tipologías de comunicación: paralingüística, kinésica y prosémica. Rulicki y Cherny (2008), lo nombran en cinco sistemas: kinésico, proxémico, cronémico, diacrítico y paralingüístico). La fragmentación de los sistemas nos

ayudará a comprender los significados del lenguaje no verbal.

Sistema kinésico.- Del griego "kinesis" significa movimiento. "La kinésica estudia el significado de los movimientos corporales y los gestos en una situación comunicativa..." (García, 2002).

Los gestos acompañan a las palabras y pasan de manera fugaz desde minutos hasta horas, gestos con las manos, rostro, cabeza y todo el cuerpo; por ejemplo, levantar las cejas que puede significar un saludo, levantar una sola es signo de incredulidad o sospecha. Lo corporal adopta más tiempo y son las que muestran emociones; cruzar los brazos, que puede significar mala predisposición o por el frío.

Las miradas son medios por la que se comunica, el significado va depender del tipo de mirada, el tiempo y la manera de sostenerla. Por ejemplo una mirada con poco parpadeo puede indicar atención, evitar la mirada del otro, puede significar vergüenza, temor o culpa.

Sistema proxémico.- La proxemia se refiere al uso del espacio entre emisor y receptor. Las distancias que hay en nuestras relaciones interpersonales indican que tipo de relación llevamos con el otro. Rulicki y Cherny (2008) citan a Hall quien muestra las distancias promedios y son: espacio de interacción pública (entre 3,5 y 7,5 metros), espacio de interacción social (entre 1,2 y 3 metros), espacio de interacción personal (entre 0.6 y 1,2 metros), espacio de interacción íntima (hasta 0,6 metros), estas distancias en la cultura noreuropea, norteamericana y en culturas latinas son en distancia un tercio más cortas. Cada persona permite y maneja su distancia con el otro.

Sistema cronémico.- Se refiere al valor que se le da al tiempo, el significado cultural de la puntuali-

dad, de la tardanza y otros, también se toma en cuenta las actividades que una persona realiza en el mismo tiempo. Pues la manera que usamos el tiempo también comunica, ahora ¿a que le dedicas tiempo? Eso dice mucho de ti.

Sistema diacrítico.- Tiene valor simbólico, se expresa a través del vestuario, cuidado personal y otros. También comunican los distintivos religiosos o corporativos, el maquillaje, bijouterie, el reloj y otros. Por ejemplo por el estado del zapato se puede leer como esta económicamente, la persona que lo lleva puesto.

Sistema paralingüístico.- El cuerpo puede no ser visto cuando nos comunicamos vía teléfono, pero si podemos oír el tono, volumen, ritmo y el acento de quien nos habla. Esto está relacionado con la comunicación verbal pues también los sonidos que se hace con el rostro como: bostezos, llanto, sonrisa y otros, comunican las emociones que no se logran ocultar. Por ejemplo una voz grave recibirá más respeto y autoridad que una voz aguda con el dominio bajo, también un lenguaje simple o elaborado nos transmite el nivel de lectura de la persona.

Muestra empatía mediante tu cuerpo

Puedes ser empático sin emitir palabras, manifestando emociones, sentimientos y personalidad a través de gestos, posturas, expresiones, miradas, silencios, etc. Pero también de puedes ser antipático, dependiendo a la postura que realices si bien es abierta o cerrada.

Posturas cerradas.- Son aquellas que indican desacuerdo o rivalidad, como: cruzar las manos, cruzar los pies, una mirada distante, ceño fruncido. Para Rulicki y Cherny, el significado o "los correlativos verbales de las actitudes cerradas son

entre otros: 'no te conozco, no sé cuáles son tus intenciones', 'no estoy disponible', 'no quiero escucharte, no me interesa', 'estoy incómodo, me quiero ir', 'no te creo', 'tengo frío', 'estoy cansado'. (2008,p.138).

Si deseas un ambiente empático no muestres estas posturas, pues afecta a la conversación de manera negativa. Pero si ya tienes una decisión y no quieres cambiarla, puedes hacerlo. En entrevistas de trabajo, ante una persona de mayor edad o las autoridades el significado de las posturas es distinto.

Posturas abiertas.- Es aconsejable usar estas posturas porque permiten lograr una conversación empática, muestran: soltura, confianza, predisposición y acuerdo. Se refleja a través de conductas de sonrisa, mirada sociable, mostrar al otro las palmas de la mano y la mano misma.

Según Rulicki y Cherny, son posturas que muestran honestidad y,

"Sus correlativos verbales son: 'es usted bienvenido', 'estoy disponible', 'me alegra verlo', 'me interesa lo que dice', 'soy amigable', 'confío en usted'. Mantenerse abierto estimula al otro la idea de que uno es receptivo, que no que no tiene nada que ocultar, que está dispuesto escuchar, a participar." (2008, p.139)

A todos les gusta ser escuchados con atención pero hay quienes usan estas posturas de manera engañosa para conseguir algunas ventajas.

En conclusión, hay que poner en práctica de acuerdo al ambiente en el que nos encontremos y las situaciones que se presenten. Debemos tener el tacto a fin de realizar posturas asertivas para obtener beneficios esperables, siempre de manera ética. Ten cuidado, porque no es posible determinar un juicio a partir de un

solo gesto, es necesario conocer el contexto. Por ejemplo, es posible que la persona esté cruzando los brazos por el frío y no porque no le interesa la conversación. El lenguaje no verbal actúa de regulador, acompañante, modificador o incluso reemplaza al mensaje verbal. Nuestro cuerpo puede asegurar o también desmentir lo que decimos verbalmente, así es como el cuerpo habla aquello que estamos callando con la boca.

BIBLIOGRAFÍA

Rulicki, Sergio & Cherny, Martín. (2008). Comunicación no verbal. Buenos Aires: Granica.

García, Alba (2002). *Cuando el cuerpo comunica. Manual de la comunicación no verbal* [versión electrónica]. GANDIA: UNIVERSIDAD POLITECNICA DE VALENCIA.



Maria Alisaria Janco Cabezas



alis.mar.jar17@gmail.com



(+591) 67920409

ESCLAVOS DE LA BELLEZA

Mary Quispe

Muchas personas se preocupan por pensar que tienen algún defecto físico, más estos pensamientos, por lo general, van y vienen. Pero, las personas que están exageradamente preocupadas por su apariencia, por lo general, padecen de un trastorno dismórfico corporal. El defecto percibido es mínimo o imaginario con respecto a cualquier parte del cuerpo. Es frecuente que las personas que padecen de este trastorno, se preocupen por alguna parte de la cara, por ejemplo, la nariz, el pelo, el cutis, los ojos, el mentón y los labios.

Un poco de historia

El término dismorfofobia lo nombró el psiquiatra italiano Enrique Morselli a finales del siglo XIX. Denominó con él a un tipo de padecimiento psíquico que consistía en la "conciencia de la idea de la propia deformidad: el individuo teme ser deforme

o llegar a serlo" y como "un sentimiento subjetivo de fealdad o defecto físico que el paciente cree que es evidente para los demás, aunque su aspecto está dentro de los límites de la normalidad". (García Abreu, 2014). Observó esa condición en pacientes que provenían de su práctica privada; en cambio, ese tipo de queja era inusual entre pacientes de asilos para enfermos mentales de la época.

¿Qué es el trastorno dismórfico corporal?

El trastorno dismórfico corporal (TDC), es un trastorno donde la persona piensa que tiene un defecto físico, o cree que un defecto leve se ve peor de lo que en realidad es. La persona que padece de este trastorno llega a preocuparse de tal manera con esta idea, que la perturba e interfiere en su vida.

Los casos extremos se someten a múltiples cirugías y a transformaciones intensas del cuerpo.

El trastorno dismórfico corporal suele comenzar en la adolescencia, pero puede afectar a grupos de todas las edades y se da tanto en hombres como en mujeres.

En el trastorno dismórfico corporal leve, la persona se preocupará constantemente por su apariencia y frecuentemente se mirará al espejo. Un trastorno dismórfico corporal moderado o grave afecta la vida de la persona que lo padece y presentará los síntomas que se describen a continuación.

Es posible que se sienta obligada a repetir ciertos actos, entre estos:

- Ver cómo luce ante un espejo constantemente
- Pasarse los dedos por la piel
- Arreglarse frecuentemente el cabello
- Aplicarse maquillaje a cada rato
- Cambiarse la ropa con frecuencia
- Comprar grandes cantidades de productos de belleza

- Hacer demasiado ejercicio
- Procurar tratamientos dermatológicos
- Exceso de cirugía estética en cualquier parte del cuerpo. (Misticone, 2010).

- **Aspectos cognitivos y emocionales:** creencias y preocupaciones, su intensidad, frecuencia y duración, el malestar que originan y el grado de convicción sobre la existencia del defecto, el esfuerzo que realiza el paciente para controlar el pensamiento.

- **Aspectos conductuales:** evitación, camuflaje, rituales, búsqueda de información tranquilizadora, etc.

- **Otros problemas psicológicos:** depresión, trastornos de alimentación, disfunciones sexuales, ansiedad social, etc.

- **Dimensiones de personalidad:** autoestima, habilidades sociales, niveles de adaptación global.

Tratamiento

Los tratamientos para el trastorno dismórfico corporal, son las terapias combinadas con psicoterapia más farmacoterapia. Incluso los que aceptan que el problema está en su mente y no en su cuerpo, se pueden recuperar.

Entre las terapias recomendadas están:

Terapia Psicológica

“Los pacientes con este trastorno suelen estar motivados para el cambio físico de su apariencia externa. De este modo, inician con frecuencia tratamientos capilares, dermatológicos, quirúrgicos, de reducción de peso, etc., como forma de eliminar su defecto. El problema, sin embargo, no está tanto en la apariencia exterior como en la vivencia subjetiva del cuerpo. A pesar de ello, los pacientes

se muestran muy reacios a la terapia psicológica, porque, al no ser conscientes del problema real, la única alternativa planteada es la modificación de la fachada externa”. (Salaberria, Borda, Amor & Echeburua, 2000).

Terapia cognitivo-conductual

Se ha utilizado el modelo de reestructuración cognitiva, inspirado en las técnicas de Beck o de Ellis, cuyas fases son las siguientes:

1. “Educación e información. En esta fase se trata de exponer al paciente el modelo cognitivo-conductual, es decir, la relación existente entre el pensamiento, la emoción y la conducta.
2. Identificación y registro de pensamientos, así como de su relación con las emociones y las conductas.
3. Discusión de los pensamientos y puesta en duda de los mismos con referencia a los datos de la realidad.
4. Sustitución de los pensamientos no adaptativos por otros más adecuados y que produzcan menos sufrimiento” (Salaberría, Borda, Amor, & Echeburúa, 2000).

Farmacología

Los tratamientos farmacológicos más eficaces para el TDC son dosis altas de inhibidores de la recaptación de serotonina (IRS). El tema de la medicación puede enfocarse afirmando que “esta medicina le ayudará a superar el estrés y desmoralización que le produce su aspecto”. “Los IRS más eficaces son: clomipramina (175 mg/día), fluoxetina (50 mg/día), fluvoxamina (260 mg/día) y, posiblemente, otros fármacos (paroxetina, sertralina y citalopram”. (Patterson Wanda M., 2002).

Objetivos terapéuticos

Con respecto a los objetivos terapéuticos: el tratamiento psicológico va dirigido al aprendizaje de nuevos patrones de pensamiento, emoción y comportamiento.

Técnicas:

- Relajación y respiración para el manejo de los síntomas ansiosos.
- Reestructuración cognitiva que permite el trabajo con los pensamientos más negativos e irracionales. Parece más adecuado realizarla antes de la exposición.
- Exposición a áreas de la apariencia física que causan malestar por medio de la exposición de distintas partes del cuerpo o la exposición a situaciones donde es visible el cuerpo. La exposición se puede aplicar en imaginación, frente al espejo y por medio de la realidad virtual. A esta técnica se le añade la prevención de respuesta de conductas rituales como la comprobación reiterada, el excesivo acicalamiento, etc.
- Diseño de experiencias positivas y de placer con el cuerpo, ejercicios sensoriales, actividades placenteras, diseño de cumplidos hacia el propio cuerpo, etc.
- Prevención de recaídas: identificación de situaciones de riesgo y entrenamiento en estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Actualmente la sociedad está más enfocada en la sobrevaloración de la imagen corporal y la belleza, ambos factores son cada vez más importantes, además los mensajes sociales y culturales con respecto a la belleza facial y la delgadez impacta fuertemente en el comportamiento y pensamiento de la población más susceptible, siendo en este caso los más jóvenes, que con esta presión del medio social originan conductas de riesgo para su salud física y mental.

La mayoría de las mujeres sueñan con ser bonitas, altas, delgadas y tener un bello cuerpo que es justo el mensaje que transmiten los medios de comunicación y el prototipo de mujer que desean los hombres. Pero dicho prototipo es difícil de

alcanzar para muchas mujeres lo cual provoca que aumente aún más su insatisfacción corporal. En el caso de los hombres, se valora justo lo contrario, se espera que los hombres sean fuertes, altos y musculosos.

Las dietas restrictivas son perjudiciales para la salud, pues para que nuestro organismo funcione correctamente no solo podemos alimentarnos de frutas, verduras y hortalizas, sino también de grasas e hidratos de carbono.

El reconocer la enfermedad es un reto individual ya que no siempre el paciente se siente enfermo y muchas veces se ve saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- García Abreu, Dailene. (2014). Trastorno Dismórfico Corporal. Cuba : Revista Científica Villa Clara.
- Misticone, Susana. (2007). Desorden Dismórfico Corporal: Un Problema para el Dermatólogo. La Dismorfofobia, 15. [Versión Electrónica]. Revista Dermatología Venezolana, Vol. 45, N° 1, 2007, Caracas, Venezuela.
- Patterson, Wanda M., Bienvenu O. Joseph., Chod, Peter. (2002). Trastorno dismórfico corporal. [Versión Electrónica]. Revista Internacional de Dermatología Dermocosmética, 12-14, EEUU.
- Salaberría, Karmelle., Borda, Mercedes., Amor, Pedro., & Echeburúa, Enrique. (2000). Tratamiento del trastorno dismórfico corporal. España: Universidad del País Vasco.



Linda Mar



Lindamar577@hotmail.com



(+591) 67577014

¿ERES RESILIENTE?

Liliane Ferreira de Vassallo

“Las personas más bellas que conocemos son aquellas que vivieron el sufrimiento, la lucha, la pérdida y han encontrado la manera de salir adelante. Estas personas poseen apreciación, sensibilidad y entendimiento de la vida que los llena de compasión, gentileza y de un interés profundo y amoroso” - Elizabeth Ross.

¿Eres una persona que se enfrenta a las dificultades con facilidad o te desanimas fácilmente delante de los problemas? ¿Ves tras ves te levantas al caer o te cuesta sobreponerse a las caídas? ¿Sigues adelante pese a las pruebas o sueles hundirse en lamentos y sensación de fracaso a cada insuceso?

En este, reflexionaremos cómo podemos abordar a los reveses de la vida utilizando la capacidad de ser resilientes. Al final, ¿Qué es la resiliencia? “La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” - Edith Grotberg.

Vivir en un mundo globalizado y postmoderno exige que como seres humanos desarrollemos cada vez más nuevas

habilidades para lograr adaptarnos a un sinfín de experiencias que golpean la puerta de cualquier ciudadano de forma inesperada y desafiadora. Puede tratarse de la muerte de un ser querido, desempleo inesperado, un divorcio u otra ruptura de relación, el fracaso académico o profesional, guerras, accidentes, graves traumas, etc. Por esta razón, el concepto de resiliencia nunca antes ha cobrado tanta relevancia como ahora.

Uno de los ejemplos más clásicos en resiliencia es el ilustre líder sudafricano Nelson Mandela, que después de estar 27 años encarcelado en condiciones precarias, por razones políticas, pasar por el divorcio, y por la pérdida de sus hijos y nieta, tenía suficientes razones para presentar algunos trastornos, pero sale adelante y asume la presidencia de África del Sur y gobierna con benevolencia, tolerancia y sin resentimientos.

Una de las definiciones más aceptadas es la del Psicólogo Clínico Norman Garmezy, experto en estudios sobre resiliencia y citado por Becoña (2006), en la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, que la define como “la capaci-

dad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial, al iniciarse un evento estresante”.

Cuando aplicado a la Psicología, el concepto de resiliencia se refiere a la capacidad de la persona a enfrentarse a las adversidades, mantener la habilidad de adaptarse, ser transformado por tal adversidad, recuperarse o lograr la superación. También define la capacidad del individuo de lidiar con sus propios problemas, transponer obstáculos, resistir a la presión en situaciones altamente estresores, sin perder el equilibrio o entrar en trastorno mental. Eso se percibe en la historia de Malala Yousafzai, una joven paquistaní que casi fue asesinada en 2012. Desde los 12 años escribía en un blog como buscaba educación clandestina y reivindicaba sus derechos. Un día al viajar de autobús a Pakistán un grupo de terrorista la reconoció y le dispararon en la cabeza y cuello. Tras ser sometida a varias cirugías, Malala se rehabilita y no se detiene. Sigue defensora de los derechos de las mujeres cuanto a la educación y con 16 años es la más joven ganadora del Premio Nobel de la Paz y de otros premios. Pero, ¿de dónde surge esta capacidad de enfrentamiento a los problemas? “Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de él”- Henry Ford

Los investigadores Kumpfer, Garmezy y Rutter, citados por Becoña (2006) que describieron y elaboraron el concepto de resiliencia, encontraron que “la habilidad para afrontar exitosamente el estrés y los eventos adversos proceden de la interacción de diversos elementos en la vida de un niño, como: el temperamento biológico y las características internas, especialmente la inteligencia; el temperamento del niño

y el locus de control interno; la familia y el ambiente de la comunidad en que el niño vive, especialmente en relación con su crianza y las cualidades de apoyo que están presentes; y, el número, intensidad y duración de circunstancias estresantes o adversas por las que ha pasado el niño, especialmente a temprana edad.”. Para el Dr. Medina, psiquiatra y docente, “el pilar básico de la resiliencia es la autoestima y sabemos que ésta se desarrolla a partir de las relaciones de apego seguras con los padres desde el nacimiento y constituyen la base positiva para todas las relaciones posteriores que establecemos. Aunque no sea un escudo permanente, es en ese vínculo donde empieza a generarse un espacio constructor de resiliencia en el sujeto”. (Medina, Central, San, & Dra, 2009). Se puede decir que algunos de los propulsores de la resiliencia provienen directamente de la familia: lazos familiares firmes, relaciones interpersonales fuertes, identidad familiar clara, sentido de pertenencia familiar, modelaje de enfrentamiento de situación disruptiva, clima emocional cálido, afectivo y apoyador, estructura clara y razonable y límites. ¿Para qué sirve? “El fracaso no es caer, sino que negarse a levantarse”- Proverbio chino La resiliencia también es una capacidad que sirve para adaptarse de manera más tranquila a las situaciones de presión y hostilidad. También es útil para superar el dolor y las pérdidas de la vida. Nick Vujicic, tenía todos los motivos para sentirse inútil y derrotado. Nació sin las piernas y sin los brazos, debido a un raro síndrome, pasó por dificultades y privaciones en su infancia. Aparte de sufrir el rechazo, la broma, el bullying y la humillación bien de cerca, decidió seguir adelante, estudió y a los 16 años fundó una O.N.G. donde empezó a viajar y dar charlas motivacionales en todo mundo.

Lejos de adoptar una actitud derrotista o aceptar una etiqueta de víctima, no acató lo que la sociedad quiso imponer hacia él. Al contrario, sentía que su vida tenía valor y que su discapacidad no debería recibir todos los créditos. Hoy él es conocido y admirado en el mundo entero pues revela un propósito de vida y una inteligencia emocional que se destacan.

¿Cómo mejorarla y aprender a mantenerla? “En tres palabras puedo resumir todo lo que he aprendido acerca de la vida: Continúa hacia adelante”- Robert Frost La Psicóloga Taíz de Souza, en su blog PsiconlineWS, da algunos tips de cómo desarrollar una resiliencia capaz de hacer frente a los problemas y adoptar nuevos hábitos y actitudes frente a los reveses de la vida. Tomar medidas para mejorar la autoestima. Invertir al máximo en tareas creativas. Ser realista y no ilusionarse con las situaciones que se presenten. Estar siempre consciente de sus objetivos. Cercarse de personas con actitudes positivas. Influenciar a las demás personas, incluso a las negativas. Mantener una actitud activa. Practicar deportes y/o algún tipo de meditación. Ejercitar siempre en buen humor. Trazar metas a largo plazo.

“Nunca, nunca, nunca te rindas”- Winston Churchill

En Inglaterra, el físico Stephen Hawking, creador de la teoría de la cosmología cuántica, después de ser diagnosticado con esclerosis atrófica, que le impide movilidad, no desistió de la vida y tampoco se conformó con su situación; a los 74 años de edad, sigue estudiando y aportando a la ciencia hasta el presente.

De Austria, viene otro ejemplo de resiliencia. el neurólogo y psiquiatra Vitor Frankl, que después de sobrevivir a Auschwitz (el peor campo de exterminio nazista del mun-

do), utilizó su experiencia de prisionero como inspiración en sus estudios sobre la resiliencia.

Estos son apenas algunos de los famosos y reconocidos mundialmente por su capacidad de trascender el dolor y el sufrimiento. Pero si nos detenemos a pensar y mirar a nuestro alrededor, es seguro que vamos a encontrarnos con otros tantos que, consciente o inconscientemente, ya desarrollaran sus propias capacidades de enfrentarse a las duras decepciones y frustraciones que la vida ofrece. Podemos elegir ser distintos de lo que somos y de forma asertiva, llegar a hacer frente a toda dificultad que se nos presente. Decídase a salir de la inercia y elija ser más feliz, mismo que la vida no te sonría.

Bibliografía

Araya M., Andrea. (s.f). 15 frases inspiradoras que te harán entender la resiliencia. UPSOCL.

Recuperado septiembre, 03, 2016, de <http://www.upsocl.com/estilo-de-vida/15-frases-inspiradoras-que-te-haran-entender-la-resiliencia/>

Becoña, Elisardo. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidades del concepto. [Versión

Electrónica]. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Facultad de Psicología. Universidad de Santiago de Compostela, Vol.11, Nº 3.

Medina, L., Central, H., San. C. E. U., & Dra, P. (2009). Taller de Resiliencia. España. Bellas letras.

De Souza, Taíz. (2015). Os 10 hábitos mais comuns de pessoas Resilientes. PsiconlineWS.

Recuperado Septiembre, 03, 2016, de <http://www.psiconlineWS.com/2015/08/os-10-habitos-mais-comuns-de-pessoas-resilientes.html>.



Liliane Ferreira Rocha Vassallo



liliane-brazil@hotmail.com



(+591) 6035.8387

Soy brasilera, vivo 5 años en Bolivia. Me siento feliz por estar aquí conociendo esta gente querida. Soy la eterna enamorada de Sérgio, madre aficionada de Guilherme y me encanta mi mascota Joy. Soy apasionada de la Psicología y me gusta poder ayudar a las personas para que tengan una mejor calidad de vida.

- 3. Inteligencia lógico-matemática.** Referida a la facilidad para manejar secuencias de razonamiento abstracto e identificar patrones de resolución de los problemas. Esta inteligencia la poseen los científicos, como ser Isaac Newton y Albert Einstein.
- 4. Inteligencia kinestésica-corporal.** Señala la capacidad para manejar el cuerpo en la realización de movimientos en función del espacio físico y para manejar objetos con destreza. Este tipo de inteligencia se lo puede observar en los deportistas y bailarines, artesanos, cirujanos, etc. Como por ejemplo Michael Jeffrey Jordan y Charlie Chaplin.
- 5. Inteligencia espacial.** Referida a la habilidad para manejar los espacios, planos, mapas, colocando cuerpos en el espacio y orientándose en él. Es la inteligencia de los mineros, ingenieros, cirujanos, escultores, arquitectos, decoradores, etc. Algunas personas que destacaron en la historia fueron Pablo Picasso y Cristóbal Colón.
- 6. Inteligencia naturalista:** Se refiere la habilidad para desenvolverse en la naturaleza, la utilizamos cuando observamos la naturaleza y la estudiamos. Es la que demuestran los biólogos, los naturistas, los ecologistas, etc. Estas personas se reconocen parte del ecosistema ambiental, como por ejemplo Lamarck y Charles Darwin.
- 7. Inteligencia intrapersonal.** Señala la capacidad que tiene una persona para conocer su mundo interno, es decir, sus propias y más íntimas emociones y sentimientos, así como sus propias fortalezas y debilidades. Es la manera en cómo nos entendemos a nosotros mismo y como nos controlamos. Algunas personas que destacan son Platón y Mahatma Gandhi.

- 8. Inteligencia interpersonal.** Muestra la capacidad para reconocer las emociones y sentimientos derivados de las relaciones entre las personas y sus grupos. En otras palabras es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y saber tratarlo, nos sirve para mejorar la relación con los otros. Esta inteligencia la podemos encontrar en los buenos vendedores, en los políticos, profesores o terapeutas; como por ejemplo la Madre Teresa de Calcuta y Martin Luther King Jr.

Ahora que conocemos una manera diferente de percibir a la inteligencia podemos llegar a la conclusión que cada sujeto tiene su propio perfil de inteligencia, puede que sea mejor en algunas disciplinas y menos en otras, pero hay que tomar en cuenta que cada persona aprende de forma distinta a un ritmo diferente. Además de brindar la teoría de las inteligencias múltiples, Gardner (1993) propone construir un sistema educativo que eduque para la comprensión. Cuando se ve que una persona posee cierta habilidad, y además esta puede moverse con facilidad de una inteligencia a cualquiera de estas ocho formas de habilidades o capacidades; es adecuado la estimulación para poder desarrollar los diferentes tipos de inteligencias.

Bibliografía

- Gardner, Howard. (1993). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York: Basic Books.
- Psicología Bachillerato. (2009). *Las 7 aptitudes mentales de Thurstone*. Recuperado Septiembre, 14, 2106, de www.nipidea.blogia.com



Saray Pinedo Ramallo



sarypira93@gmail.com



(+591) 79866710

ENVIDIA, ¿CÓMO FUNCIONA? EN EL CEREBRO?

Raquel Buezo

“Así como la envidia es dolorosa, ver fracasar a otros genera una descarga de dopamina que activa los centros del placer del cuerpo estriado del cerebro”.

Nadie desea sentir envidia, de todos los vicios de la humanidad, esta característica no solo te hace sentir dolor y ansiedad por desear lo que no posees, sino que proyecta inseguridades y sentimientos de inferioridad frente al objeto que produce rivalidad o celos.

No puedes declarar que nunca sentiste envidia por otra persona, porque este sentimiento es inherente a todos. Alguna vez pasó esto con alguien a quien no sentías agrado y pensabas que era superior a ti. Pues bien, cada vez que sentiste esto, tiene una explicación dentro de tu cerebro y de tu comportamiento, será interesante develar de donde proviene todo esto.

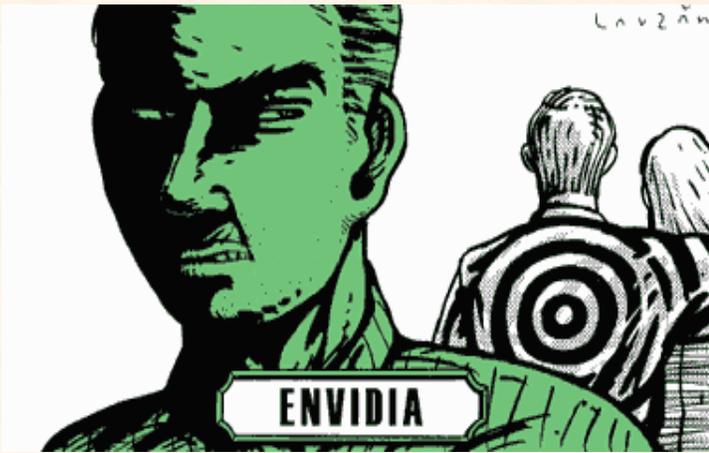
Este deseo malsano tiene diversos grados, es decir, existen personas más envidiosas que otras, muchos individuos cuyo esquema de vida está basado en desear lo que no tienen, pueden ver afectada su salud mental por esta nociva emoción.

Sin embargo esto tiene una explicación basada en la Neurociencias, según el neurólogo Matthew D. Lieberman, de la Universidad de California en Los Ángeles:

“El cerebro tiene una forma ya básica de funcionar, vemos por ejemplo sistemas básicos de hambre y sed, mientras más hambrientos y sedientos estamos, mayor será el placer que sentiremos al comer y al tomar agua. De la misma forma, mientras más envidia sentimos por alguien, mayor será nuestra alegría al verlos caer; está todo en el cerebro”.

Y no solo observaron al cerebro verde de la envidia, sino que obtuvieron otro retrato neuronal de un activado sistema de recompensa justo cuando supieron que el objeto de su envidia había fracasado. Ciertamente, nuestras neuronas controlan mucho más de nuestras vidas, de lo que nos permitimos creer.

Los investigadores están comenzando a comprender los circuitos neurales y evolutivos de la envidia y por qué pueden llegar a ser sentidos como una enfermedad corporal. Incluso están siguiendo los senderos de la sensación que en alemán se llama schaden- freude: ese placer que se siente cuando la persona a la que uno envidia, se



derrumba.

En un trabajo cuyos resultados acaba de publicar Science, investigadores del Instituto de Ciencias Radiológicas de Japón describen las imágenes cerebrales de sujetos a los que se les pidió que se imaginaran a sí mismos como protagonistas de dramas sociales con otros personajes de mayor o menor estatus o éxito.

Cuando se los confrontaba con personajes que los participantes admitían que envidiaban, las regiones cerebrales involucradas en el registro del dolor físico se activaban: cuanto más profunda era la envidia, más vigorosamente se activaban los centros de dolor del córtex cingulado anterior dorsal y otras áreas cerebrales relacionadas.

Por el contrario, cuando a los sujetos se les daba la oportunidad de imaginar que el sujeto envidiado caía en la ruina, se activaba los circuitos de recompensa del cerebro, también en forma proporcional a qué tan grande era la envidia: aquellos que sintieron la mayor envidia reaccionaron a la noticia de la desgracia ajena con una respuesta comparativamente más activa en los centros dopaminérgicos del placer del cuerpo estriado del cerebro.

Ahora bien la psicología también tiene algo

que decir con respecto a la envidia y para esto se extrajo una idea principal de los representantes de la psicología que hablan sobre el tema.

Freud, se refirió a la envidia en gran parte de su obra, vinculándola al origen de las normas, la justicia, la desigualdad social y hasta con la identificación, que nacería de la transformación de un impulso agresivo, en el que la envidia juega un papel preponderante. Luego la conceptualizaría como Envidia del pene, roca viva, más allá de la cual no veía curación posible.

Para Melanie Klein todo era más grave aún: la envidia es expresión directa de la pulsión de muerte, constitucional, endógena y está dirigida desde el nacimiento hacia el objeto dador por excelencia: la madre o más específicamente, su pecho. O sea, naceríamos con una dotación de mayor o menor envidia, prestes a atacar lo bueno del mundo.

De hecho, otros autores han insistido más aún en el papel de las primeras experiencias de frustración del niño. El psicoanalista español Guerra Cid, afirma que en la historia personal de quién padece envidia aparece una intensa frustración que aumenta cuando el otro tiene lo que el anhela. Ese deseo, salvo en personas con mentalidad más simple, no suele ser de las cosas materiales que el otro posee, sino más bien, de sus cualidades que le permiten tener la admiración y bienes materiales.

Alfred Adler decía que la envidia se configura en una atmósfera familiar infantil donde prima la competitividad y donde la rivalidad entre los hermanos es frecuente. Los niños mayores y menores suelen ser los más vulnerables a la envidia

que se produce al hacerte daño físicamente, está presente al sentir envidia.

Me imagino que jamás paso por tu mente el efecto que produce la envidia en el organismos del ser humano, ahora debemos confrontarnos a una realidad: ¿se puede evitar la envidia?. La respuesta es sencilla, es un sentimiento inherente al ser humano, por defecto es probable que no sea fácil escapar de la envidia, mucho menos pretender no sentirla, entonces la propuesta de la psicología a este problema entendido con la relación estrecha que tiene con él autoestima, será trabajar a ese nivel.

Amar lo que eres, amar lo que tienes y apreciar esto es un desafío y necesita mucho más que despertar una mañana pretendiendo que no sentirás envidia o que serás feliz con lo que tienes, es un proceso que conlleva tiempo , pero en ese transcurso te darás cuenta que las miradas de enojo y furia por qué alguien tiene algo mejor que tú, o que alguien es mejor que tú, tendrán un menor efecto en tu cerebro.

Dato curioso

Como regla, envidiamos a aquellos que son como nosotros - del mismo sexo, edad, clase.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, R. Alejandro. (2014). *Psicología de la envidia*. Recuperado Septiembre, 10, 2016, de [http://alex-
psicologica-de-la-envidia.html](http://alex-
psicologica-de-la-envidia.html) [psicoclinica.blogspot.com/2014/10/](http://alex-
psicologica-de-la-envidia.html)

Crusius, Jan & Mussweiler, Thomas. (2014). *La envidia*. *Mente y Cerebro*. [Versión Electrónica]. Revista Investigación y Ciencia. Marzo/Abril, 2014, N° 65. España.

Polo, Leonardo. (1998). *Los sentimientos humanos*. Universidad de Piura. Recuperado Septiembre, 14, 2016, de <http://www.hottopos.com.br/rih3/sentment.htm>



Raquel Buezo Rojas



rakelita.buezito.20@gmail.com



(+591) 61665542

ENTENDIENDO AL HOMBRE

Bladimir Huiza

En esta actualidad, el modo de actuar de las personas, en todo caso está siendo guiado por ciertos estereotipos, creados por cada uno de ellos, donde el actor principal es uno mismo por su modo de pensar, frente a distintas posturas de vida.

Ya que al hablar de hombres obliga ocuparse de las mujeres, el presente artículo brindará un rodeo por alguno de los paradigmas actuales de la femineidad, nuevas figuras de la mujer en tanto síntomas del hombre.

Para poder hablar un poco de hombres es necesario conocer **¿por qué los hombres son como son?** Ya que es una interrogación sobre los hombres formulada en el preciso punto, desde lo que se espera una respuesta aclaratoria. Y a la misma vez la pregunta va dirigida a los lectores. También es necesario conocer la pregunta *¿a quién va dirigida o a quienes?* además *¿solo yo me hago esa pregunta o son otras personas con la misma duda?*

Puede que esta pregunta represente al hablar de muchas mujeres. Tal vez al enunciarla las represento a ellas, en su pregunta inquisidora: puede ser que ellas quieran saber por qué los hombres son como son. La misma interrogación lleva consigo una respuesta... los hombres son como son. Es decir, la misma persona ya sabe **el cómo son los hombres: ellos son como son**, lo que se desconoce es el por qué, la causa del modo de ser masculino, ya que la misma pregunta pide motivos, razones en verdad, exige la causa, la gran causa del por qué los hombres son como son.

Para ello se presentará un manifiesto, escrito por un autor anónimo, pero antes de exponerlo debo disculparme, si existe un contenido impropio, ya que solo representará una manera de exponer al "hombre", y no me hago responsable por su contenido.

MANIFIESTO MASCULINO MOTIVOS POR LOS CUALES ES GRANDIOSO SER HOMBRE

- La especie lleva el nombre de nuestro género.
- Las conversaciones telefónicas duran 30 segundos.
- Vacaciones de cinco días requieren solo de una valija.
- Fútbol los domingos.
- Las filas para ir al baño son 80 % menores.
- A los viejos amigos no les importa si subiste o bajaste de peso.
- Tu trasero no es un factor en las entrevistas de trabajo.
- No tienes que llevar una cartera llena de cosas inservibles a todos lados.
- Cuando tu trabajo es criticado, no piensas que todos secretamente te odian.
- Ninguno de tus colegas tiene la capacidad de hacerte llorar.
- No tienes que afeitarte del cuello para abajo.
- Toda tu cara permanece del mismo color.
- Toda tu cara permanece del mismo color.
- Tres pares de zapatos es más que suficiente.
- Te puedes sacar la remera cuando hace calor.
- No te importa si alguien se da cuenta o no de tu nuevo corte de pelo.
- Puedes ver televisión con un amigo en total silencio por horas, sin pensar "debe estar enojado conmigo"
- Pelo gris y arrugas quedan sabias.
- El control remoto es tuyo.
- La gente nunca hecha vista a tus pechos cuando le hablas.
- Tus amigos no te pueden atrapar preguntándote "y... ¿notas algo diferente?"
- Saber cocinar es motivo de admiración y nos llaman gourmet.
- No nos preocupan las marcas de sol ni las transparencias.
- Podemos usar la ropa hasta que se gaste.

- No nos importa si en la fiesta no nos dijeron cien veces que estábamos espléndidos.
- Nos divierten cosas como que se muera Di Caprio en Titanic.
- No nos tenemos que vestir de cualquier modo porque lo dicta la moda.
- Podemos convertir nuestros antiguos juguetes en interesantes hobbies.
- Podemos decir las cosas sin chillar.
- Somos los preferidos de mamá.
- Si un amigo habla mal de otro, es seguro que ese que habló se quedó sin amigos.
- Si ellas pegan un portazo y se van, prendemos la tele y destapamos un refresco.
- Vamos al médico una vez al año.
- No tenemos que estar embarazados para tener un antojo.
- Si él bebe llora de noche solo nos encargamos de avisar (en el mejor de los casos).
- No gritamos ni lloramos en el cine.
- No hay brujas en nuestra especie.
- No nos perdemos más allá de las veinte cuerdas.
- Cuando estemos totalmente borrachos nadie nos va a andar tocando.
- Nadie se asquea si somos fisiculturistas.
- Podemos lucir igual de bien sin afeitarnos.
- Toda nuestra ropa tiene bolsillos.
- No tenemos que crear fundaciones ni congregaciones que luchen por nuestros derechos.

Más allá que los enunciados sean verdaderos o falsos, queda claro que una radical diversidad separa a hombres y mujeres. ¿Qué reflexiones podemos sacar de este manifiesto del ser masculino?

A lo largo de todo este manifiesto se puede evidenciar la condición masculina como menospreciando el sexo femenino y otorgándoles virtudes extraordinarias a sí mismos, opuesta a la condición femenina de ser amada por una per-

sona, allí donde el hombre no deja de ver a una mujer que llora y padece por un amor no correspondido.

Por otro lado, el grito de las mujeres que se escucha a toda voz en este siglo es ¡ya no hay hombres! Al ser insatisfechas por el trato que sienten merecerse ellas mismas (auto insuficientes), dando paso al feminismo creado por las cadenas televisivas.

Para poder entender a los “hombres” nos dedicaremos a estudiar a la neurosis obsesiva como síntoma por excelencia de los hombres, del mismo modo que la histeria en las mujeres.

El obsesivo está ahí, mostrando la ficción creada, constituida por el lenguaje como dispositivo de comunicación. Haciendo entender que el lenguaje creado para sí mismo es auto erótico (crea una conversación de satisfacción para sí mismo).

Entonces se puede decir que, en su intento de auto comunicación, el hombre es cortado de su lenguaje por el típico dicho de las féminas ¡ellos no escuchan! Se entiende que el hombre está tan anclado en su propio lenguaje que siente una convicción de dominio de ella frente a él, y el ya conoce lo que ha de decir ella antes que finalice de hablar.

En conclusión se puede declarar que el hombre al sentirse amenazado ante un dominio de otra persona sobre él puede llegar a actuar de manera indiferente, ya que siente un poder externo apropiándose de sus pensamientos autoeróticos, generando un malestar en su personalidad.

BIBLIOGRAFÍA:

- Laplanche, Jean. & Pontalis, Jean B. (1981). *Diccionario de psicoanálisis*. España: Editorial Labor.
- Sinatra, Ernesto S. (2003). *Nosotros los hombres. Un estudio psicoanalítico*. Argentina; Editorial Tres Haces.



 Bladimir Huiza

 huiza.tb@gmail.com

 (+591) 60100989

ALBORADA BOLIVIA
 Alborada que significa anuncia la venida del día o tiempo de amanecer, grupo musical boliviano que orienta su actividad a la adoración a Dios a través de la calidad musical que hace posible la contemplación, reflexión en las personas. Cantemos y alabemos porque está llegando el gran día de ver a Jesús.
 Director Omar Paño Murillo
 Telf.: 71337618 — 4350040
 murillomar2008@hotmail.com

MAR-IMPORT
 Equipo Avícola en General
 Alimentos Balanceados
 Asistencia Técnica
 Pedidos:
 Telf: 69549242 77921910 74244444
 Vinto Cochabamba

CIAC
 CENTRO DE INSEMINACION ARTIFICIAL EN CERDOS
VETERINARIA
 Fonos: 4357802 - 76008893 - 71753609
 Vinto - Cochabamba


Mg. Jenny Judith Maita Montevilla
 PSICÓLOGA
 Terapeuta Familiar
 4356017
 72266754 - 71737661
 paraservirte3@gmail.com
 Cochabamba - Bolivia


GALAXY SPORTS
 Venta de artículos deportivos por internet
 Galaxy Sports
 @galaxysportsbolivia 76399934

Remedios Choque Gerente: Diseñadora
DISEÑOS REMEDIOS Cel.: 73242247
 Se confeccionan todo tipo de prendas de vestir al por mayor y menor, a medidas al gusto del cliente como faldas, pantalones, blusas, vestidos de noche y novia.

UNIDAD EDUCATIVA ADVENTISTA SAN JOSÉ
 OFECE NIVELES:
 • INICIAL DIRECTOR: ALCIDES LIMACHI
 • PRIMARIO CEL.: 75013418
 • SECUNDARIA
 CALLE PICHINCHA N° 2059, EL ALTO
 ZONA RIO SECO SAN JOSÉ DE YUNGUYO
 PROVINCIA MURILLO - DEPARTAMENTO DE LA PAZ
 TEL: (2) 282227
 ueeducativa.sanJose@educacionadventista.bo

DRA. ISABEL QUISPE
 Ofrece sus servicios en:
 • CONTABILIDAD
 • AUDITORIA PERSONALIZADA
 Cel.: 79646133

Dra. Rosa De Valera
 Médica Píngora
 Especializada En Dermatología
 Citas al celular
 72518742

INGENIERO INDUSTRIAL
 Ing. Manuel Limachi Cel. 60511002
 Servicios:
 • Atiende maquinas industriales
 • Máquinas de coser de todo tipo



UNIVERSIDAD
ADVENTISTA
DE BOLIVIA

[Lux mentis@facebook.com](https://www.facebook.com/luxmentis)
luxmentis.fceh@gmail.com