

Puntos para que mejores tu vida

Maria Fernanda

¿Pensaste, alguna vez, que quizás exista algo que podrías hacer para mejorar tus cosas? ¿Que tu vida es buena, pero de alguna manera podría ser mejor?

Hay algo que te falta, pero no sabés bien qué es. En su blog Barking Up The Wrong Tree, Eric Barker comparte con nosotros 10 recomendaciones basadas en investigaciones científicas que pueden ayudar a mejorar tu vida:

1) Sal a la naturaleza

Probablemente subestimás cuán importante es esto. Y es que incluso hay investigaciones que dicen que lo hacemos. Estar en la naturaleza reduce el estrés, te hace más creativo, mejora tu memoria, y puede incluso llevarte a ser una mejor persona.

2) Ejercitate

Todos sabemos lo importante que es ejercitarse, pero pocas personas lo hacen consistentemente.

Psicología

Además de los infinitos beneficios para la salud, ejercitarte te hace más inteligente, más feliz, mejora la memoria, la calidad del sueño, incrementa la libido y te hace sentir mejor en cuanto a tu cuerpo. También podría reducir las migrañas, así como ayuda a lidiar con la ansiedad y el estrés cotidiano. Una simple caminata podría mejorar el proceso creativo. El ejercicio físico disminuye el riesgo de deterioro cognitivo y presenta grandes beneficios para personas con Alzheimer, Parkinson y TDAH, entre otras condiciones.

Un estudio de Harvard que siguió a un grupo de hombre por más de 70 años identificó al ejercicio físico como uno de los secretos de una buena vida.

3) Pasa tiempo con amigos y familia

Daniel Gilbert, experto en felicidad de Harvard, identificó esto como una



de las mayores fuentes de felicidad en nuestras vidas. No sentirte conectado socialmente puede hacerte más estúpido y puede matarte. La soledad puede llevar a ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares (ACV) y diabetes. Las personas más longevas del planeta han hecho gran énfasis en el compromiso social. Las buenas relaciones son más importantes incluso que el ejercicio, para una larga vida. Los amigos son claves para mejorar tu vida. Compartí buenas noticias y respondé con entusiasmo cuando otros comparten buenas noticias con vos, para mejorar tus relaciones. Y si querés ser mucho más feliz, hacé algo amable por ellos. Y no debemos olvidar el importante rol de la autocompasión y sus repercusiones en nuestra vida social, física y mental.

4) Expresa gratitud

Te hará más feliz. Te ayudará a mejorar tus relaciones. Puede hacerte mejor persona. Puede hacer que la vida sea mejor para todos los que te rodean.

5) Medita

Meditar puede aumentar la felicidad, el sentido de la vida, el apoyo social y la capacidad de atención, mientras reduce la ira, ansiedad y fatiga. Así también podría estimular la empatía, y puede ayudarnos con el estrés, la depresión, la memoria y la regulación de la emoción. Y en un sentido similar, orar puede hacerte sentir mejor (incluso si no sos una persona religiosa). Una buena manera de meditar es practicar Mindfulness.

6) Duerme lo suficiente

Cualquier deficiencia en el sueño te afecta. Estar cansado hace que sea más difícil ser feliz. La falta de sueño es equivalente a mayores probabilidades de enfermarse. “Consultar algo con la almohada” mejora la toma de decisiones. La falta de sueño puede hacerte más propenso a comportarte inmoderadamente. Los problemas de sueño cuestan miles de millones. Además, dormir poco estaría relacionado con el declive cognitivo y con la demencia. Las siestas también son muy buenas. Dormir la siesta incrementa el sentido de alerta y

el desempeño en el trabajo, mejora las habilidades de aprendizaje y purga las emociones negativas mientras realiza las positivas.

7) Desafiate

Aprender otro idioma puede mantener tu mente afilada (incluso podría retrasar los síntomas de Alzheimer), acá podés encontrar 7 secretos para hacerlo. Las lecciones de música incrementan la inteligencia y las habilidades del aprendizaje. Desafiar tus creencias fortalece tu mente. Aumentar el poder de voluntad sólo toma un pequeño esfuerzo cada día y es más responsable de tus éxitos que tu CI. No educarse o no aprovechar oportunidades, son dos cosas de las cuales las personas más se arrepienten en sus vidas.

8) Ríe

Las personas que usan el humor para hacer frente al estrés tienen mejores sistemas inmunes, reducen el riesgo de ataques al corazón y ACV y viven más. Reír debería ser como una vitamina diaria.

Con solo recordar momentos divertidos podés mejorar tus relaciones. El humor tiene muchos beneficios y puede ayudarnos a contrarrestar situaciones o eventos desagradables. Aquí podés aprender sobre los Grupos Terapéuticos de Risa, orientados a difundir y desarrollar el uso del humor y la risa con fines psicoterapéuticos.

Ese síntoma llamado enojo

Camilo Ramírez Garza

“El que se enoja, pierde”
Sabiduría popular

¿Qué es lo que nos propone en tan breves letras la sabiduría popular, respecto a la pérdida efecto del enojo? ¿Qué es lo que se pierde? Incluso podríamos, para intentar responder, darle la vuelta a la frase y decir: “El que pierde, se enoja” o ¿Aquel que pierde se enoja? Y quizás usted, quien lee estas líneas, podría comentar: depende de aquello que se pierda, tanto como un objeto o cosa que se perdió (“¡Chingadamadre se me perdieron las llaves del coche!”) o una situación que lo dejó a uno en calidad de pérdida, por una interpretación de desventaja a partir de un parámetro único (Sacó el último lugar en una tabla de 100 puntos; posee un CI por debajo del promedio, llegó al último en la carrera; “Ese gana poco dinero en comparación con, etc.)

El enojo, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, del lat. Vulgar inodire, se refiere a enfadarse, es un “movimiento del ánimo que suscita ira contra alguien”; “una molestia, un pesar, un trabajo, así como un agravio u ofensa”. En ese sentido, podríamos decir que el enojo es “algo” que se dirige a alguien, en este caso, se dice que puede ser “ira” lo cual vuelve las cosas más complejas e interesantes, pues la “ira” según el mismo “tumba burros” de la RAE, sería una “pasión del alma que causa indignación y enojo”, “un apetito o deseo de venganza”, “Furia o violencia de los elementos”, etc.

Tomando esas dos referencias, “un movimiento del ánimo, una pasión, que se dirige hacia alguien”, “Furia o violencia de los elementos”, etc. Desde una lectura psicoanalítica del enojo, introducimos, las preguntas que nos llevarían al campo de lo humano, es decir, por un lado, el sentido y por el otro, lo

especular, es decir, las relaciones que se establecen con los demás: ¿Qué hace enojar? Partiendo de “aquello” que se vio/oyó/experimentó. No solo en sentido general (Las cosas que se interpretan como “cosas idiotas” que el otro hace y que afectan) sino ¿Qué se genera en la persona a partir de eso mismo que experimenta en el otro y que, acto seguido, hace encolerizarse y por lo tanto dirigir a alguien el enojo, la venganza y el ataque? En concreto: ¿Qué es eso específico que me enoja del otro, en donde también yo estoy implicado? Intentar contestar dicha pregunta consiste ya en encaminarse a “saber algo de sí”, a partir de dejar la atención puesta en el otro por el otro mismo (lo que hace, dice y que me afecta, etc.) para estar listo para conocer algunos elementos —esos que se sacuden y violentan— ante ciertas situaciones donde se puede sentir que se están en “jaque mate” o “entre la espada y la pared”.

Por otro lado, como quizás lo hemos ya inferido en esta breve lectura, el enojo —en algunos casos— es una reacción defensiva que se presenta en un segundo momento, podríamos decir, ya que no es la experiencia primaria que alguien siente, sino una forma de lidiar con el miedo, la impotencia, la pérdida, o cualesquier experiencia sentida como amenazante o pérdida de la potencia, física, intelectual, económica, etc. que es justamente la experiencia inicial. En ese sentido, es la sensación de pérdida, y por lo tanto, antes de ella, la ilusión de posesión y control, la que podemos encontrar en una cierta causalidad de la angustia que desencadena el mecanismo de enojarse, que ayudaría a pasar del dolor/sufrimiento padecido pasivamente a la actividad del enojo dirigido a alguien, como es el caso de “echarle la culpa a alguien de lo propio”, el “chivo expiatorio” que al tiempo que se convierte en depositario de lo “malo” propio, al que en seguida se atacará, da la ilusión de perfección.



ALERTA DE PARKINSON

10 síntomas tempranos

Este mal se caracteriza por la falta de producción de una sustancia química en el cerebro llamada dopamina, que es auxiliar en los movimientos del cuerpo y regula el estado de ánimo. Conozca algunos signos tempranos que pueden ayudar a reconocer la enfermedad. Consulte al médico si tiene más de uno.

40 millones de enfermos en el mundo

1 PÉRDIDA DEL OLFATO
Tiene problemas para oler ciertos alimentos como plátanos, pepinillos en vinagre o canela.
No se alarme
Si tiene un resfriado o gripe. Los olores deben regresar una vez que mejore su salud.

2 CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN FACIAL
Tener el llamado aspecto de máscara (verse serio todo el tiempo) y falta de parpadeo.
No se alarme
Si toma medicamentos que causen estos síntomas. Cuando suspenda el tratamiento deben desaparecer.

10 ENCORVAMIENTO DE LA ESPALDA
Postura inestable, encorvada o desplomada al estar de pie.
No se alarme
Si tiene dolor debido a una lesión en la espalda, o si tiene problemas en los huesos.

3 VOZ BAJA
Disminuye el volumen de la voz y suena ronco al hablar.
No se alarme
Si tiene un resfriado, gripe u otro virus. Su voz deben regresar una vez que mejore su salud.

9 ESTREÑIMIENTO
Hacer mucho esfuerzo al ir al baño y no haya una razón específica.
No se alarme
Si no toma mucha agua, come poca fibra o toma un medicamento que lo cause.

4 TEMBLOR EN EXTREMIDADES
O contracciones en dedos, manos, mentón labios o piernas.
No se alarme
Si sucede después de hacer mucho ejercicio, si tiene una herida o si toma medicamentos que causen temblor.

8 DIFICULTAD AL CAMINAR O MOVERSE
Sentir rigidez en el cuerpo, brazos o piernas y no desaparece aunque se mueva.
No se alarme
Si tiene dificultad de moverse después de lastimarse. Otras enfermedades como la artritis puede tener esos síntomas.

5 LETRA PEQUEÑA
Disminuye el tamaño de su escritura de forma radical y junta más las palabras de forma repentina.
No se alarme
Si el cambio sucede en un largo periodo de tiempo, a medida que envejecemos se va perdiendo la visión.

6 MAREO O DESMAYO
Sucede continuamente al levantarse de algún sitio. Son síntomas de presión arterial baja, que puede estar relacionada con Parkinson.
No se alarme
Si no sucede con frecuencia.

7 PROBLEMAS CON EL SUEÑO
Movimientos repentinos durante el sueño profundo. Se mueve mucho, pateo, da puñetazos o se cae de la cama.
No se alarme
Si tiene “una mala noche” y no puede acomodarse en su cama para dormir.

SABÍAS QUE...
Es uno de los trastornos neurológicos más comunes en las personas de edad avanzada, y existe un continuo desarrollo de tratamientos.