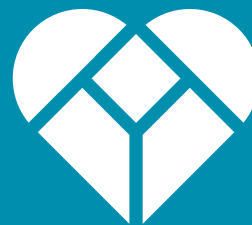


BIENESTAR LANDIVARIANO



613.05

B588 Bienestar Landivariano / Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) -- Guatemala :
Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens, 2018.

53 páginas, incluye videos. (Bienestar Landivariano, número 1, septiembre de
2018) Periodicidad Anual

1. Promoción de la salud - Publicaciones Periódicas
2. Mente y cuerpo - Publicaciones Periódicas
3. Nutrición - Publicaciones Periódicas
4. Programas de Salud
5. Lupus eritematoso sistémico (LES) – Aspectos nutricionales
6. Promoción de la salud - Publicaciones electrónicas
 - i. Universidad Rafael Landívar. Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi)
 - ii. t.

SCDD 21

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 1, septiembre de 2018

Periodicidad anual



Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.»

Editorial Cara Parens de la Universidad Rafael Landívar

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra, siempre que se cite la fuente.

D. R. ©

Editorial Cara Parens de la Universidad Rafael Landívar

Vista Hermosa III, Campus Central, zona 16, Edificio G, oficina 103

Apartado postal 39-C, Ciudad de Guatemala, Guatemala 01016

PBX: (502) 2426-2626, extensiones 3158 y 3124

Correo electrónico: caraparens@url.edu.gt

Sitio electrónico: www.url.edu.gt

Revisión, edición, diseño y diagramación por la Editorial Cara Parens.

Fotografías por Freepik.

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 1, septiembre de 2018



 **CELASI**
INTEGRA
Centro Landivariano de Salud Integral

EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR



**Universidad
Rafael Landívar**
Tradición Jesuita en Guatemala

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	V
UNIVERSIDAD SALUDABLE	3
PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE, CAPÍTULO 1	3
PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE, CAPÍTULO 2	4
100% ACTITUD = 100% SALUD	7
SALUD INTEGRAL	15
1. SALUD MÉDICA Y NUTRICIONAL	15
LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO (LES)	15
MEZCLAS VEGETALES	21
2. SALUD PSICOLÓGICA	27
INTELIGENCIA EMOCIONAL	27
CONTROL DE EMOCIONES	33
VIDA SALUDABLE	39
1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	39
QUÍNOA	39
2. SALUD MENTAL	43

PRESENTACIÓN

«Ser mejores hombres y mujeres para los demás».

P. Pedro Arrupe, S. J.

Bienestar Landivariano, es la revista digital del Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.», de la Universidad Rafael Landívar. Bajo el lema «100 % actitud = 100 % salud», se relanza con un nuevo formato, donde se proporcionan herramientas y estrategias para estimular un estilo saludable de vida. Al mismo tiempo concientiza, educa e informa, sobre la importancia y los beneficios de tener una salud integral.

Este primer número de la revista, está dividido en cuatro secciones, con información, estadísticas y consejos sobre salud.

La sección *Universidad saludable* contiene información sobre las gestiones y acciones que la universidad realiza, a través del Celasi, y con el apoyo de la Vicerrectoría de Integración Universitaria (VRIU), para promover en la Comunidad Landivariana y con el público en general, un estilo de vida saludable.

Otra sección, *100% actitud = 100% salud*, destaca las actividades que el Celasi realiza para promover la salud integral y prevenir el desarrollo de enfermedades comunes y a largo plazo.

Salud integral, es un espacio donde podemos encontrar artículos formativos e informativos, enfocados en el cuidado de la salud física (incluyendo la nutricional) y mental.

Finalmente, en la sección *Vida saludable*, se proporcionan estrategias específicas (recetas, dinámicas, consejos, etc.), para provocar cambios que permitan ser una persona más saludable.

Para más información, síganos en Facebook: URL, Celasi.

100 % ACTITUD = 100 % SALUD

LCDA. PAULINA SAMAYOA M.
Psicóloga Clínica
Coordinadora del Área de Psicología
Celasi



UNIVERSIDAD
SALUDABLE



UNIVERSIDAD SALUDABLE

En esta sección se describen las diversas actividades que el Celasi lleva a cabo dentro y fuera de la universidad, para fomentar una cultura de vida saludable. Con ello, la URL ambiciona formar parte de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (Riups).

El video que encontrará en el enlace siguiente es el primer capítulo de una serie que pretende mostrar el proyecto llamado *Universidad Saludable*.

PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE CAPÍTULO 1:



PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE

CAPÍTULO 2:





100% ACTITUD = 100% SALUD



100% ACTITUD = 100% SALUD

EL CELASI CONTRIBUYE EN LA IMPLEMENTACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE

DR. BYRON MARTÍNEZ

Coordinador de Promoción

Celasi

El Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi), «Pedro Arrupe S. J.», trabaja para responder a las necesidades de salud de toda la Comunidad Landivariana, en el Campus Central y sus campus y sedes, donde brinda atención de primer nivel en el área médica, nutricional y psicológica. Además de promover la adopción de un estilo de vida saludable e integral.

La prevención, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), incluye a las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, eventos cerebrovasculares, infartos y dislipidemias), diabetes mellitus tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias, es uno de los principales retos del Celasi.

Es importante mencionar que los principales problemas de alimentación, como el sobrepeso y la obesidad, contribuyen al desarrollo de muchas de las ECNT, sin dejar a un lado los factores emocionales que pueden influir en la falta de salud. Es por ello que se insiste en habituarse en estilos de vida activos, complementándose con una alimentación adecuada y en balance con la salud mental; es decir, de manera integral para un goce pleno de la vida.

Nuestro quehacer es fundamental para la universidad, por ello fue incluido en el *Plan Estratégico 2016-2020*, donde se detallan las metas y las acciones para cumplir los objetivos trazados.



Todas las actividades que realiza el Celasi se encaminan a mejorar en cada individuo su estilo de vida. Para ello le proporciona herramientas y acompañamiento de profesionales de la salud.

Dentro de las actividades de prevención que el Celasi realiza, están:

- **JORNADAS DE DONACIÓN DE SANGRE.** Buscan sensibilizar y fomentar la cultura de donación voluntaria de sangre para abastecer los bancos de los diferentes hospitales y beneficiar así a quienes requieran transfusiones. Las jornadas son coordinadas en conjunto con el Programa Nacional de Medicina Transfusional y Bancos de Sangre.
- **JORNADAS DE PAPANICOLAOU.** El cáncer uterino es la primera causa de muerte en la mujer guatemalteca. Por ello es de suma importancia contribuir en la detección temprana y oportuna del cáncer de cérvix. Las jornadas se realizan en conjunto con el Instituto de Cancerología (Incan).

- FERIAS DE SALUD EN EL CAMPUS CENTRAL Y CAMPUS Y SEDES REGIONALES. Para estos eventos se invita a participar a proveedores de salud en las actividades que se realizan, donde se destaca la importancia de hacer ejercicio, de tener una ingesta adecuada de alimentos, hacerse chequeos médicos periódicamente, entre otros.
- JORNADA «HAZTE LA PRUEBA DEL VIH». Esta actividad se realiza con el apoyo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), el Programa Nacional de ITS, VIH y sida, y la Mesa Interuniversitaria de ITS y VIH, en el marco de la Semana Nacional de «Hazte la prueba del VIH».

En la URL se informa y se exhorta a la comunidad landivariana sobre los beneficios en relación al acceso a la prueba voluntaria de VIH como parte del autocuidado de la salud sexual.

- EVALUACIÓN MÉDICA, NUTRICIONAL Y PSICOLÓGICA, A COLABORADORES Y ESTUDIANTES BECADOS. Las evaluaciones se llevan a cabo con el fin de identificar factores de riesgo y realizar acciones para tratarlos. Estas pueden incluir la realización de laboratorios (glucometría preprandial, prueba rápida de perfil de lípidos, entre otros) y la prueba de esfuerzo para medir la condición física.

- TALLERES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Se han propuesto diferentes talleres:
 - a. Universidad Saludable I: sedentarismo, alimentación saludable, manejo adecuado del estrés.
 - b. Universidad Saludable II: lectura de la etiqueta nutricional.
 - c. Universidad Saludable III: una vida con calidad y sentido.
 - d. Y otros más específicos como primeros auxilios.Estos talleres han sido dirigidos a estudiantes y colaboradores.
- RETOS DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. A través de estos se motiva a los colaboradores (personal docente y administrativo de la universidad), a cambiar hábitos gradualmente.





Programa de Yoga, Campus Central, 2018. Archivo Celasi.

- **PROGRAMA DE YOGA.** Es un espacio que surge con el fin de obtener beneficios físicos, manejar el estrés y mejorar de esta forma la salud.
- **PROGRAMA DE INMUNIZACIONES.** Se brinda el servicio de vacunas (hepatitis B, influenza y tétanos) a colaboradores, estudiantes y visitantes.
- **PARTICIPACIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS.** El Celasi forma parte de la comisión de la Jornada Cultural Deportiva y Carrera Interuniversitaria Libre de Humo de Tabaco. Asimismo participa en la Copa Deportiva Francisco Javier y en la jornada deportiva Intersuj, del sistema universitario.

Las anteriores actividades las realiza el Celasi con el firme propósito de promover hábitos y estilos de vida saludables, con calidad humana, bases científicas y de forma integral, para que además, puedan ser replicados en otros ámbitos.



SALUD INTEGRAL



SALUD INTEGRAL

1. SALUD MÉDICA Y NUTRICIONAL

LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO (LES)

ANA LAURA GIRÓN ALVARADO

Estudiante de EPS de Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud

RESUMEN

Lupus eritematoso sistémico es una enfermedad inflamatoria crónica autoinmune. Se caracteriza porque afecta a varios órganos y sistemas, en el que el sistema inmune lucha en contra de sus propios tejidos. El tratamiento médico y nutricional está basado en la sintomatología de la persona y debe ser individualizado. Un estilo de vida saludable influye en un mejor manejo de la condición.

Palabras clave: lupus, autoinmune, sistema inmune.

ABSTRACT

Systemic lupus erythematosus is a chronic inflammatory autoimmune disease. It affects several organs and systems, in which the immune system fights against its own tissues. Its medical and nutritional treatment is based on the symptomatology of the person and must be individualized. A healthy lifestyle helps in managing the condition better.

Keywords: lupus, autoimmune, immune system.

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad inflamatoria crónica autoinmune. Se caracteriza porque afecta a varios órganos y sistemas, los cuales se dañan por adherencia de complejos inmunitarios y por la presencia de anticuerpos antinucleares (ANA). El sistema inmune «lucha contra sus propios tejidos causando inflamación y destrucción de los tejidos sanos de la persona» (Marín, 2013, p. 4).

Se desconoce la causa principal de la enfermedad, pero el LES posee una «predisposición genética y una hiperproducción de interferón tipo 1 y otras sustancias citotóxicas» (Orozco, 2014, p. 10). También está relacionada con factores ambientales como excesiva exposición al sol, estrés, infecciones y factores hormonales. Las zonas más frecuentemente dañadas son las articulaciones, la piel, los riñones, los pulmones y el sistema nervioso.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS Y COMPLICACIONES

Dentro de los síntomas más frecuentes figuran: artritis (inflamación de las articulaciones), artralgias (dolor articular), alteraciones dermatológicas, pérdida de cabello, úlceras, alteraciones gastrointestinales y hematológicas. Entre sus complicaciones se encuentran: insuficiencia renal, problemas cardiovasculares, arterosclerosis y osteoporosis.

PREVALENCIA DE CASOS EN GUATEMALA

En Guatemala no existen datos sobre la incidencia y prevalencia del LES. Con lo que se cuenta es con el registro de datos de la Unidad de Reumatología de uno de los hospitales de referencia nacional, el Hospital Roosevelt, donde se atiende en promedio 300 pacientes mensualmente (Orozco, 2014, p. 1).

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO

El Colegio Americano de Reumatología realizó la revisión de los criterios para el diagnóstico de LES, establecidos en 1982. La presencia de cuatro o más de estos parámetros permiten clasificar al individuo con LES (Orozco, 2014, p. 5). Algunos de estos son: rash malar, artritis, úlceras orales, fotosensibilidad, alteraciones renales e inmunológicas, entre otras.

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL

El tratamiento está basado en la sintomatología y debe ser individualizado. Las características y la evolución del LES pueden ser distintas de un paciente a otro, es importante recalcar que se requiere de una evaluación médica exhaustiva (Orozco, 2014, p. 12).

Entre los medicamentos que se utilizan para aliviar esta enfermedad se caracterizan los antipalúdicos, antiinflamatorios no esteroideos, corticoesteroides, inmunodepresores. Sin embargo se debe notificar que pueden existir efectos secundarios digestivos y que se necesita de una supervisión médica regular para asegurar el tratamiento eficaz.

La dieta debe adaptarse a las necesidades de cada paciente. La prioridad debe ser la prevención de deficiencias nutricionales por los efectos de los medicamentos; por lo que la modificación de hábitos es importante para mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones.

**TABLA 1. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
A NIVEL NUTRICIONAL**

Investigaciones sugieren que el consumo bajo en grasas aumenta la reactivación del sistema inmune, por lo que se recomienda el consumo de alimentos que contengan omega 3 (aceite de oliva, salmón, sardinas, y otros), ya que poseen propiedades antiinflamatorias.

Los pacientes con LES deben limitar el consumo de omega 6 (aceite de girasol, aceite de maíz, frutos secos, y otros), ya que son proinflamatorios y estimulantes del sistema inmune.

Se debe incorporar una dieta equilibrada, evitar el gluten, que es la proteína que se encuentra en cereales como trigo, avena, cebada y centeno.

Ingerir antioxidantes como vitamina A (frutas de color naranja o amarillo, como melón, vegetales, zanahoria, camote), vitamina E (hortalizas y vegetales verdes), vitamina C (frutas cítricas, tomate, chile pimiento), y selenio (nueces, arroz blanco, atún, pollo y huevos), ya que poseen propiedades antiinflamatorias.

Algunos medicamentos pueden inhibir la absorción de ácido fólico, por lo que la dieta incorporada con lentejas y frijoles, hortalizas y naranjas, asegurarán la ingesta correcta.

Las personas con lupus tienen un mayor riesgo de padecer osteoporosis. Es importante el consumo de calcio, el cual se encuentra en alimentos como la leche y sus derivados. Otros alimentos fortificados y vegetales de hojas verdes son fuente de este mineral.

La exposición excesiva al sol puede agravar la enfermedad. La vitamina D proviene de la exposición solar. Sin embargo, se debe utilizar bloqueador solar, incluso en días nublados. Hay que procurar alimentos que contengan vitamina D (lácteos, hígado, huevos, salmón, atún y aceite de hígado de bacalao).

Es importante mantener un peso saludable y realizar actividad física.

Entre los alimentos que se deben evitar se encuentra la alfalfa, ya que puede incrementar los síntomas de LES por su contenido de L-canavanina, un aminoácido estimulante del sistema inmune.

Fuente: elaboración propia con base en Orozco, 2014, p. 86.

REFERENCIAS

- Enriquez-Mejía, M. G. (2013). Fisiopatología del lupus eritematoso sistémico. *Revista de Medicina e Investigación*, 1(1).
- Marín, P. (2013). *Alimentación y lupus. Guía nutricional. Consideraciones nutricionales para pacientes adultos diagnosticados con Lupus eritematoso sistémico*. Costa Rica: Universidad Hispanoamericana.
- Orozco, M. (2014). *Elaboración de una guía educativa con recomendaciones nutricionales para pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico* (Tesis de pregrado). Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

MEZCLAS VEGETALES

ANA LAURA GIRÓN ALVARADO

Estudiante de EPS de Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud

RESUMEN

Las proteínas son macromoléculas que desempeñan distintas funciones estructurales, formadoras, transportadoras, reguladoras, entre otras. Así mismo, constituyen la mayor parte de la estructura de tejidos como músculos, tendones, piel, uñas, órganos. Existen proteínas de origen vegetal y de origen animal. Las mezclas vegetales buscan complementar los cereales y leguminosas para obtener proteínas completas.

Palabras clave: proteína, mezclas vegetales.

ABSTRACT

Proteins are macromolecules that perform different structural functions, they make up, transport, regulate. Likewise, they constitute most of the structure of bodily tissues such as muscles, tendons, skin, nails, organs. There are proteins of vegetable origin and of animal origin. Vegetable mixtures seek to complement cereals and legumes to obtain complete proteins.

Keywords: *proteins, vegetable mixture.*

LAS PROTEÍNAS Y SUS FUNCIONES

Las proteínas son macromoléculas constituidas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y a veces azufre. Estas desempeñan distintas funciones –estructurales, formadoras, transportadoras, reguladoras, entre otras–. Así mismo, constituyen la mayor parte de la estructura de tejidos como músculos, tendones, piel, uñas, órganos. También poseen funciones específicas «desde los procesos de crecimiento y desarrollo, crean, reparan y mantienen los tejidos corporales» (González, Tellez, Sampedro y Nájera, 2007, p. 1).

Las proteínas desempeñan funciones metabólicas, es decir, actúan como enzimas, hormonas, anticuerpos. Entre estas funciones se encuentran: «asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, eliminación de materiales tóxicos, regulación de vitaminas liposolubles y minerales» (González, *et al.* 2007, p. 1).

FUENTES ALIMENTICIAS DE PROTEÍNA

Existen proteínas de origen vegetal y de origen animal. Las primeras se encuentran en cereales, leguminosas y frutos secos. Las segundas en el huevo, la leche y sus derivados, y en las carnes (pescado, res y aves. Se califican como de «buena calidad»).

Las mezclas vegetales buscan complementar dos alimentos –un cereal y una leguminosa– con el fin de obtener proteínas completas, lo cual forma aminoácidos esenciales para las funciones adecuadas del cuerpo humano.

Las proteínas de origen animal son consideradas de «excelente calidad», ya que poseen alto valor biológico, es decir contienen los aminoácidos que necesitamos.

«Las proteínas de los cereales son deficientes en lisina, mientras que las de las leguminosas lo son en aminoácidos azufrados (metionina y cisteína)» (González, *et al.* 2007, p. 4).

El ser humano necesita un total de veinte aminoácidos, de los cuales, once de ellos [los crea] nuestro propio organismo» por lo que no hay que incorporarlos en la dieta. Estos son llamados «no esenciales» o «dispensables». Los aminoácidos que sí deben incorporarse en la dieta son los llamados «esenciales» y son «histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina (y cisteína), fenilalanina (y tirosina), treonina, triptofano y valina. Si falta uno solo de ellos no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea requerido dicho aminoácidos (González, et al. 2007, p. 1).

COMPLICACIONES POR DEFICIENCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS

- Desnutrición severa
- Desbalance de aminoácidos
- Hipoglicemia (concentraciones de azúcar en la sangre, inferior a 60mg/dL)
- Edema: retención de líquidos
- Anemia
- Pérdida de peso
- Desgaste muscular

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

«De las proteínas vegetales, la de frijol es catalogada como de “buena calidad”, mientras la proteína concentrada en cereales, tubérculos y raíces vegetales es de “mediana calidad”» (González, *et al.* 2007, p. 6).

Algunas fuentes de cereales pueden ser maíz, arroz, quínoa, cebada, centeno, avena, trigo, mijo, alpiste. Las fuentes de leguminosas se encuentran en habas, frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes, entre otros.

Las mezclas vegetales son aptas para individuos veganos, así también, personas que comen carne pueden utilizarlas en su dieta, con el fin de optimizar recursos económicos.

Según las recomendaciones dietéticas del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (Incap), se recomienda de 40g a 60g de proteínas al día para un adulto sano. En etapas de crecimiento, embarazo y lactancia, el requerimiento será mayor. Sin embargo, podría depender de factores como edad, altura, sexo, nivel de actividad física o patología adquirida.

TABLA 1. EJEMPLO DE MEZCLAS VEGETALES

Cereal	Porción (cucharadas)	Leguminosa	Porción (cucharadas)	Porción total
Maíz	2 cucharadas	Arveja seca	2 cucharadas	1 taza*
Arroz	1 cucharada	Lentejas	3 1/2 cucharadas	1 taza*
Maíz	3 cucharadas (1 tortilla y media)	Frijol	1 cucharada	1 taza*
Arroz	3 1/2 cucharadas	Habas	1 1/2 cucharadas	1 taza*

Fuente: elaboración propia Celasi, 2018.

*La porción total equivale a 1 onza de carne.

REFERENCIAS

- González, L., Tellez, A., Sampedro, J. y Nájera, H. (2007). Las proteínas en la nutrición. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 8(2).
- Arías, M., Martín, C. (2007). *Actualización del Sistema de Listas de Intercambio de Alimentos para uso General en Guatemala*. (Tesis de pregrado). Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2012). *Guías Alimentarias para Guatemala: recomendaciones para una alimentación saludable*. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-as870s.pdf>

2. SALUD PSICOLÓGICA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

JIMENA CALDERÓN

Estudiante de EPS de Psicología, Facultad de Humanidades,
Departamento de Psicología

RESUMEN

La inteligencia emocional es la habilidad para tomar consciencia de nuestras emociones y sentimientos, así como la capacidad de motivarnos y monitorear nuestras relaciones.

Palabras clave: inteligencia emocional, emociones, sentimientos.

ABSTRACT

Emotional intelligence is the ability of being aware of our emotions and feelings, as well as the ability to motivate and monitor our relationships.

Keywords: *emotional intelligence, emotions, feelings.*

Goleman (1996, p. 26) define la inteligencia emocional como la habilidad para tomar consciencia de nuestras emociones y sentimientos, así como la capacidad de motivarnos y monitorear nuestras relaciones. Por otro lado, Rafael Bisquerra hace referencia a la definición de inteligencia emocional de Salovey y Mayer¹ definiéndola como la capacidad de los seres humanos para acceder y entender sus emociones, de modo de integrarlas de una manera sana y así poder adaptarnos a las situaciones que nos pueden crear dificultades.

La inteligencia emocional es esencial en la vida de cada uno, pues en ella habrán situaciones que nos pueden afectar, pero si sabemos manejar e identificar nuestras emociones, seremos capaces de afrontar e integrar de una manera adecuada las situaciones y las emociones mismas, lo cual también es útil para relacionarnos y comprender a otras personas.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Propone Brody (1999, p. 447) que las emociones son sistemas motivacionales con elementos conductuales, cognitivos, fisiológicos y experienciales, las cuales pueden ser positivas o negativas, varían de intensidad y surgen ante situaciones del ambiente que el individuo experimente. Las emociones se pueden volver insanas cuando surgen ante una situación interna o externa y permanecen aunque la situación ya pasó.

¹ Véase <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS POSEEN LAS PERSONAS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- **CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES.** Es tomar consciencia de lo que se siente en determinados momentos y cómo se reacciona. Al tener consciencia de las emociones, se aprende a manejarlas para no actuar de una manera precipitada (bajo el efecto de la emoción).
- **CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES.** Estar consciente de lo que se siente y de las consecuencias que tiene actuar bajo una emoción, permite saber qué hacer y qué evitar ante lo que se experimenta en algún momento, para así canalizar la emoción de una manera adecuada.
- **CAPACIDAD DE MOTIVARSE UNO MISMO.** Proviene de la habilidad de manejar las emociones. Al reconocer que las emociones son pasajeras, se canalizan de una manera más saludable, porque las situaciones y la vida misma se visualizan de forma más positiva.
- **RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS.** Ser consciente de nuestras emociones nos vuelve más hábiles para reconocer emociones en otros. Por lo tanto, seremos capaces de saber cómo reaccionar y brindar apoyo a quienes nos rodean, en el momento en que experimenten una particular emoción.
- **CONTROL DE LAS RELACIONES.** Cuando se toma consciencia de las emociones y se aprende a canalizarlas, las relaciones interpersonales mejoran porque la forma de manejar conflictos que puedan surgir al relacionarse con los demás, será de una manera más razonable y calmada.

Una adecuada inteligencia emocional proporciona equilibrio, y su enriquecimiento implica una mejor vida. Seremos más tolerantes hacia el estrés cotidiano (presiones externas como el trabajo, la universidad y relaciones sociales).

Es importante enfatizar en lo sano que es expresar las emociones para que estas no se queden estancadas en nuestro interior. Expresarlas no nos hace débiles.

CONSEJOS PARA MEJORAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Acéptate con (aspectos positivos y negativos) y sé consciente de ti mismo.
- Sé asertivo, es decir, exprésate abiertamente de manera pasiva, con confianza con las personas que te rodean.
- Sé empático, reconoce las emociones de otros e intenta comprenderlas.
- Busca un círculo social en donde te sientas cómodo, donde recibas y des afecto, donde te sientas aceptado y a gusto, donde las personas de tu alrededor te aporten cosas buenas para tu vida.
- Sé más flexible, de esta manera podrás aumentar tu capacidad de adaptación a las situaciones que se presenten en tu ambiente, lo cual te ayudará a afrontarlas si las ves como un aprendizaje en vez de algo negativo.
- Enfrenta de manera positiva el estrés, sé optimista para resolver los problemas, y escoge herramientas positivas que te ayuden a tolerar el estrés (hacer ejercicios).
- Sé más positivo y optimista, mira el lado bueno a las adversidades y a la vida.

REFERENCIAS

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairos.

Bisquerra, R. (2018). *Regulación emocional*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

Brody, L. (1999). The socialization of gender differences in emotional expression. En Fisher (Eds.), *Gender and Emotion*. Cambridge, United Kingdom: University Press.

CONTROL DE EMOCIONES

ANDREA NAVARRO

Estudiante de EPS de Psicología, Facultad de Humanidades,
Departamento de Psicología

RESUMEN

Las emociones son reacciones automáticas que el cuerpo experimenta ante un determinado estímulo. Tienen funciones adaptativas ante diferentes situaciones. Sentir emociones positivas como negativas, es algo natural, pero la manera en la que reaccionamos a ellas es aprendido y depende de diferentes factores. Existen diferentes pasos para poder controlar las emociones y tener una respuesta más adaptativa.

Palabras clave: emociones, control de emociones, adaptación.

ABSTRACT

Emotions are automatic reactions that the body has at different circumstances. They have adaptive functions in different situations. Feeling both positive and negative emotions is a natural process, but the way in which we react to them tend to be learned and it depends on different factors. There are different steps to be able to control our emotions and have a more adaptive response.

Keywords: *emotions, control of emotions, adaptation.*

Las emociones son reacciones automáticas que el cuerpo experimenta ante un determinado estímulo (alegría, tristeza, miedo, ira, etc.). Influyen directamente en el pensamiento y la conducta, por ello el «control emocional» es importante.

Debido a su función adaptativa, son las encargadas de movilizar la energía que necesita el organismo para responder ante los cambios que puedan ocurrir alrededor. El miedo, por ejemplo, avisa de un peligro potencial, y por lo tanto ayuda a que la persona se proteja inmediatamente.

También cumplen una función social, ya que permiten expresarnos y predecir el comportamiento de los demás. Asimismo, influyen en la toma de decisiones para hacer u obtener lo que se desea.

Sentir emociones, tanto positivas como negativas, es algo natural, pero la manera en la que reaccionamos a ellas es aprendida y depende de factores como: valores, creencias, expectativas, etc.

La forma de controlar las emociones modifica el resultado de todas las actividades que se realizan diariamente (rendimiento en el trabajo, estudio, ocupaciones cotidianas, deporte y situaciones límite). Las personas que tienen un buen dominio de sus emociones, tienen estabilidad emocional y una mejor calidad de vida.

Para lograr el control de las emociones es necesario:

- Aprender a identificar las emociones negativas y positivas que se experimentan.
- Aprender a comprender las emociones propias. Para ello es necesaria la introspección, que es lo que le permite a la persona conocer qué es lo que le preocupa, qué es lo que le hace sentir bien y qué situaciones afectan su manera de reaccionar (emocionalmente). Esto conduce a ser conscientes de la propia expresividad emocional y de las emociones y sentimientos de los demás.

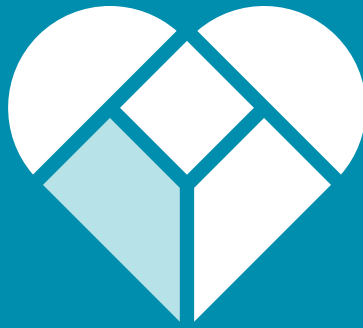
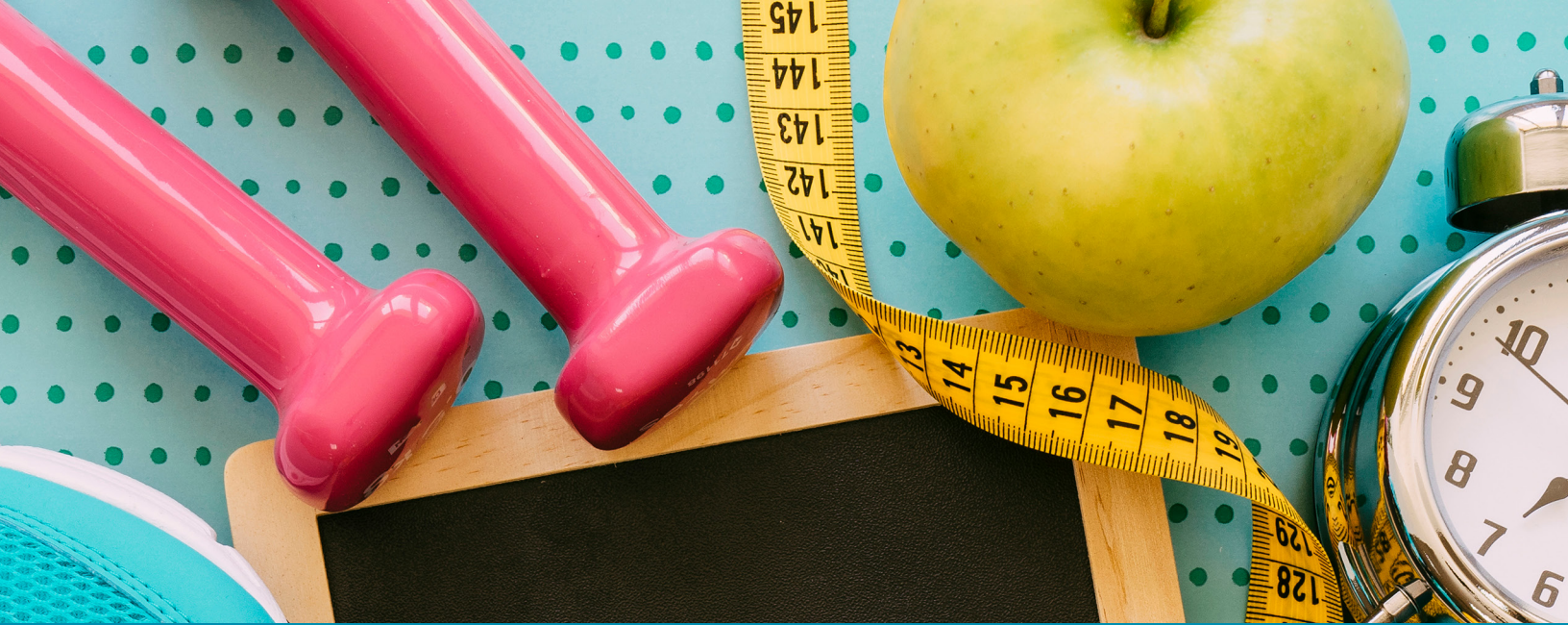
El aprender a identificar y comprender las propias emociones, estimula el desarrollo de herramientas sociales, como la empatía, asertividad y validación emocional. Esto, debido a que tener control emocional, pone a la persona en una mejor disposición de comprenderse a sí misma, y por lo tanto a los demás.

Finalmente, el controlar las emociones permite manejar las reacciones emocionales ante situaciones intensas (sean positivas o negativas), sin reprimir o exagerar.

No se pueden elegir qué emociones sentir, pero sí se pueden identificar e interpretar para canalizarlas (transformarlas) de la mejor manera posible, para que al final sentirse bien con uno mismo.

REFERENCIAS

- Tomé, R. (10 de julio de 2013). Por qué es tan importante conocer, comprender y manejar nuestras emociones. *El Confidencial*. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-07-10/por-que-es-tan-importante-conocer-comprender-y-manejar-nuestras-emociones_192592/
- Ayan, S. (2016). Emociones bajo control. *Revista Investigación y ciencia*, n.º 76. Edición española de Scientific American. Recuperado de: <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/estimulacincerebral-661/emociones-bajo-control-13868>



VIDA SALUDABLE



VIDA SALUDABLE

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

QUÍNOA

La licenciada Mónica Dávila de Lemus, nutricionista del Celasi, recomienda el consumo de quínoa, por considerarse un «superalimento», además de que por su versatilidad puede comerse de forma salada o dulce, fría o caliente y puede combinarse con legumbres y cereales. Su alto valor nutricional se debe a que sus proteínas contienen aminoácidos esenciales y de calidad.

La quínoa también se puede consumir en forma de harina integral, cruda o tostada, en escamas, sémola y en polvo instantáneo. Además, se puede utilizar como opción para elaborar productos sin gluten.

Para un mayor aporte nutricional puede agregarse quínoa, como complemento, en alimentos para niños con problemas de desnutrición, para mujeres embarazadas y para personas de la tercera edad.

A continuación se proporcionan dos recetas donde se utiliza la quínoa:

QUÍNOA CON ESPINACA Y HONGOS (PLATO FUERTE O ACOMPAÑAMIENTO)

INGREDIENTES:

- 2 ajos
- 5 cebollines
- 1 libra de hongos
- 5 onzas de espinaca
- 2 tazas de quínoa
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Cocinar en un sartén los hongos en rodaja, con ajo picado y sal al gusto. Cuando los hongos suelten su jugo agregar cebollines picados y la espinaca, agregar la quínoa ya cocida, revolver hasta mezclar todos los ingredientes. Servir como acompañamiento.

VER VÍDEO:



MANZANA CON QUÍNOA Y MIEL (DESAYUNO O REFACCIÓN)

INGREDIENTES:

- 2 manzanas grandes
- 1 cucharada de miel
- ½ taza de quínoa
- 2 cucharadas de canela
- 1.5 tazas de leche de almendra

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar las manzanas. Colocar en un bowl o plato hondo la quínoa ya cocida previamente, la leche y las manzanas; poner a hervir. Después que hierva apagar el fuego y dejar reposar a temperatura ambiente de 20-25 minutos. Agregar la canela y la miel al gusto. Espolvorear canela para adornar.

VER VÍDEO:



2. SALUD MENTAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que: «La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental»², por ello compartimos el siguiente vínculo que contiene un video con algunas ideas para mejorar tu salud mental:

VER VÍDEO:



² Véase <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Esta publicación se distribuye de forma digital,
fue finalizada en septiembre de 2018.

