

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 9 DE MAYO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CUANDO TODO TE DA PEREZA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

La actividad física ha mostrado tener multitud de beneficios para la salud en general y, de manera concreta, para la estructura y funcionalidad cerebral. Aunque en menor medida, se ha comenzado a investigar qué consecuencias tiene el sedentarismo en estos mismos puntos.

Hay muchas personas que, a pesar de realizar ejercicio físico, el resto del día llevan una vida sedentaria.

En algunos estudios incluso se ha sugerido que el sedentarismo podría ser un factor de riesgo para el desarrollo de deterioro cognitivo asociado a la edad. Se plantea que un 23 % de los casos de alzhéimer a nivel mundial podría atribuirse al sedentarismo.

En el deterioro cognitivo se produce atrofia de un área cerebral llamada lóbulo temporal, asociada al deterioro de la memoria y enfermedad de Alzheimer. En muchos estudios se ha visto que la actividad física afecta al estado de esta región, especialmente al del hipocampo.

Para el correcto funcionamiento cerebral es esencial que tenga un flujo sanguíneo adecuado, lo cual promueve el desarrollo de nuevas neuronas y retrasa el deterioro. Mientras que la actividad física lo aumenta, el sedentarismo altera el control glucémico y con ello, disminuye el flujo sanguíneo.

Es recomendable realizar ejercicio físico. Las evidencias científicas han demostrado que mejora el rendimiento de las funciones cognitivas, la vascularización cerebral y la neurogénesis. Además, son multitud de actividades las que afectan al rendimiento, como leer, aprender idiomas, realizar juegos intelectuales e incluso, relacionarte

con otras personas. No obstante, recomendamos mantener un estilo de vida saludable y activo.

Opta siempre por ir caminando a tu destino, elige las escaleras antes que el ascensor.

Si crees que no tienes la motivación para realizar ninguna actividad acude a terapia psicológica porque podrías estar teniendo un desequilibrio en tus emociones que te están impidiendo levantarte cada mañana para realizar diversas actividades.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... las comparaciones pueden hacer daño.

El concepto de presión del grupo hace referencia a la fuerza, negativa o positiva, que ejerce un determinado grupo hacia una persona, esta presión es muy común en la etapa de la adolescencia, la presión de grupo va desde la influencia para vestirse de tal forma, visitar ciertos lugares, tratar o no a otras personas, hasta beber alcohol, tener relaciones sexuales, fumar o consumir drogas. Muchos jóvenes seden a esta presión llevando a cabo conductas con las que no siempre estará completamente de acuerdo.

Para los niños y jóvenes, pertenecer a los grupos es una de las necesidades sociales más importantes, les importa mucho lo que piensen sus amigos, ser aceptados y reconocidos por sus compañeros y tener un lugar entre ellos.

Factores que hacen al adolescente más vulnerable a la presión del grupo.

Existen factores que les hacen ser más vulnerables a la presión del grupo social, algunos de ellos:

- **Falta de habilidades sociales**, que le den confianza a la hora de expresar sus opiniones y de hacerse entender delante de los demás, **tales como el asertividad, el hablar en público y la empatía.**
- **Baja autoestima**, por lo que será fácil que se deje influenciar por otros.
- **Baja percepción del riesgo**, que es algo generalizado en la etapa adolescente, con lo que piensan que ellos tienen el control total de lo que les puede ocurrir.
- **Falta de comunicación** o comunicación inadecuada con los padres.

Qué se puede hacer por evitar influencias negativas.

Fortalecer la autoestima del menor, reconociendo sus logros, haciendo que reconozca sus limitaciones y fallos y trabaje sobre ellos para mejorarlos. Procurando un adecuado clima de comunicación en el hogar, asegurando la confianza necesaria, así como la privacidad que reclaman.

Estando informados acerca de las “nuevas modas” de los adolescentes que puedan estar practicando en la actualidad. Conociendo sus opiniones sobre los distintos temas de la actualidad, sobre la alimentación, la política, su futuro, etc.

Conociendo sus intereses y ofreciéndole alternativas de ocio para que tenga de donde elegir. Uno de los aspectos que más inquieta a los padres hoy en día es cómo hacer para que sus hijos sean menos vulnerables a las presiones externas y, especialmente, a las de grupo.

Sabemos que esta es una realidad a la que muchos niños y jóvenes se enfrentan durante su vida escolar, e incluso se extiende hasta la universidad.

Los padres tienen la responsabilidad de desarrollar en los hijos la capacidad para decir 'NO'. Si te das cuenta de que tu hijo está cediendo a la presión de grupo y no sabes cómo actuar, busca la ayuda de un especialista en psicología para que pueda ayudarlo a desarrollar sus habilidades sociales y a mejorar la comunicación con sus padres.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102 **Página Web:**
www.clinicadeasesoriapsicologica.com