



EDITORIAL

Enviamos el siguiente boletín de Emotional Balance con la finalidad de dar a conocer nuestros artículos relacionados al servicio que brindamos, ya que nos comprometemos su bienestar de manera integral, por ello la razón de compartir artículos, tips, asesorías entre otros por medio de nuestro boletines los cuales serán frecuentes. Este segundo boletín presenta temas como, **Videojuegos:Pros y Contras**, **Cuando los Padres Trabajan** y **La Amistad**



PSICOLOGÍA

VIDEOJUEGOS: PROS Y CONTRAS

Los videojuegos, son muy atractivos para los niños sin embargo hay que considerar que no es recomendable que ellos lo usen libremente a cualquier momento del día, ya que fomentan de alguna forma el sedentarismo y aislamiento social entre otras cosas.

Son los padres de familia, los responsables de otorgar permisos, oportunidades de recreación, establecer horarios y supervisión en los momentos de juego. Por ello es primordial que los padres sugieran otros juegos, aquellos en donde tengan mayores oportunidades de socialización, se fomente el compañerismo y trabajo en equipo así como aquellos que permitan compartir espacios sociales y familiares.





A continuación algunas consecuencias provocadas por el uso continuo de los videojuegos:

La sobre estimulación: un exceso de exposición a los videojuegos puede provocar nerviosismo e irritabilidad.

El aislamiento: el cual se puede darse por la constante interacción con el usuario, dejando de lado lo que suceda a su alrededor, por lo cual tiende a encerrarse en sí mismo. Esto también puede darse en plena reunión familiar o restaurante, donde el niño se encuentra muy entretenido en sus juegos.

Disminuye las relaciones familiares: los niños se podrían pasar horas y horas jugando con los videojuegos, descuidando un poco sus relaciones familiares, como ver una película.

Pueden transmitir valores inadecuados: ya que en algunos juegos se incentiva la violencia, superioridad, competitividad e individualismo.

Cansancio visual: producto de estar cerca del televisor o del monitor durante varias horas.

Es importante considerar las siguientes medidas procurando que sea un uso responsable y adecuado de los videojuegos:

Establecer reglas y horarios de exposición a los videojuegos.

- Participar en el uso de estos
- Controlar que tipo de videojuegos, ya que se debe seleccionar de acuerdo a su contenido y que sean propios para la edad del niño.
- Evitar que los videojuegos estén dentro de las habitaciones, o si son portátiles evitar que los niños se acuesten con ellos.
- Promover diversas alternativas de juegos o actividades igual de interesantes y dinámicas, que involucren a otros miembros de la familia.



CUANDO LOS PADRES TRABAJAN

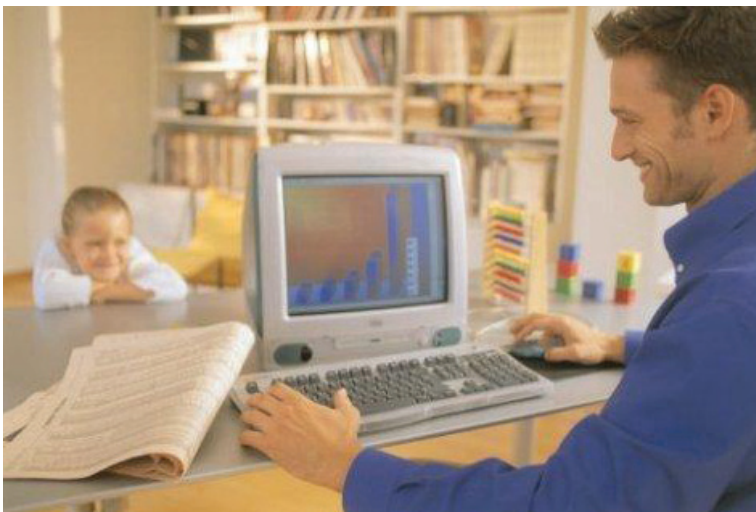
La sociedad actual donde la mayoría de los padres pasa demasiadas horas en el trabajo deja poco tiempo a los padres para compartir con sus hijos y preocuparse de su educación en forma cercana.

Es normal que al volver del trabajo se tengan ganas de descansar, pero cuando se tienen hijos, no se puede hacer únicamente lo que uno quiere. Los niños no saben del cansancio de los demás y necesitan de las atenciones de sus padres o las personas que conviven con ellos, necesitan que se les dedique tiempo.

Hay que tener en claro que más importante que la cantidad de tiempo que se dispone para los hijos, es la calidad de ese tiempo. Muchas veces basta con tener actitudes positivas como el mostrarse realmente interesado en él cuando nos habla, tener unos minutos para escucharlo atentamente sin interrupciones de celular o televisión, bajarse a la altura de sus ojos y atenderle, demostrarle afecto con palabras y gestos, tratar de encontrar momentos rutinarios como comer juntos, valorizar sus logros y respetar sus necesidades. La calidad de tiempo que se le dedica a los hijos, es el tesoro más valioso que les puede otorgar.



Hay ocasiones en las que no pueden expresar verbalmente lo que les está sucediendo, por lo que observar a nuestros hijos, prestarles atención y darle importancia a su comportamiento es una manera de invitarlos a expresarse y un recurso para conocerlos. Una mirada, una cabeza agachada, unos brinco o una carita llorosa nos están dando la pauta para comunicarnos con ellos. Por lo tanto, es necesario atender estas manifestaciones mediante la técnica de reflejar los sentimientos. Al hacer esto le estamos diciendo a nuestro hijo lo que pensamos que sucede. Además, es una manera de que él se sienta comprendido.



Palabras como “Esos ojitos me dicen que estás triste”, “Cuando das esos brinco parece muy contento”, “ Cuando haces ese gesto me parece que no estás de acuerdo y que estás enojado”, no toman demasiado tiempo; sin embargo, son actitudes que van indicando a nuestros hijos que son queridos y valorados, marcando de esa forma el camino al desarrollo de una personalidad positiva autónoma y sana.

LA AMISTAD

A veces existen en nuestras vidas algunas personas que por proximidad, continuidad y compatibilidad, se convierten en algo más que un conocido, alguien con el que podemos conversar de diferentes cosas, llegando a tener a veces un mismo punto de vista o discrepancias sobre un tema, siendo esto absolutamente normal; por ello llamamos a esta persona como nuestro amigo o amiga.

Y como de costumbre para estas cosas u otras usamos la palabra amistad, pero ¿Qué es realmente La amistad?; para algunos la definen como una relación afectiva e interpersonal, que se da en diversas etapas de nuestra vida, la cual

perdura para siempre. También se puede mencionar que la amistad proporciona confianza, compañía, soporte social y apoyo emocional. Contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima, y a mantener un locus interno, es decir que aumenta la sensación de control que tiene el sujeto sobre su vida

Se entiende que los seres humanos necesitamos del reconocimiento de los demás, de un abrazo, cariño, algunas palabras de aliento, un gesto de amor entre otras cosas, pues todas estas expresiones de calidez afectiva es algo que nos proporciona tranquilidad, consuelo, relajación y llegan a satisfacer una necesidad filiativa.



También se dice que la amistad contribuye al desarrollo y bienestar individual, por ello se ha encontrado que existe una relación significativa y direccional entre amistad y salud. Puesto que quienes han sufrido algún impacto social es un importante factor de riesgo para algunas enfermedades, especialmente en los adultos mayores, sin embargo la relación entre salud y relaciones sociales parece bidireccional, ya que un inadecuado estado de salud física también puede llevar a una reducción de los contactos interpersonales, disminuyendo sus reservas de energía y ocasionando la aparición de síntomas depresivos.

Por otro lado se puede afirmar que la amistad protege al sujeto de los efectos negativos del estrés ayudándole a superar situaciones adversas. Pues se dice que la amistad provee un efecto de amortiguación, un soporte o apoyo para aquellos que están expuestos a situaciones estrés.



Se ha observado que las personas que tienen lazos estrechos con otras se caracterizan por :

- Presentan menos riesgo de padecer enfermedades graves.
- Presentan un sistema inmunológico más fuerte y resistente.
- Gozan de mejor salud mental.
- Tienen una mayor calidad de vida.
- Aparecen protectores biológicos que disminuyen la aparición de enfermedades.





Centro Psicológico

Emotional Balance

Miembro de TALENT CONSULTING

Maestro Chueca 181 - San Borja

Telf: 2258646/2256317



Encuétranos como:
[/EmotionalBalance](#)