

ED. 7 29/ MAYO/2020

PSICOLOGÍA SOCIAL

WWW.JIVUR.COM

REVISTA DIGITAL

LEYES ESPIRITUALES DE LA INDIA

CONOCE LO QUE CONLLEVA

BORDERLINE

CONOCE EL
TRANSTORNO

ENTREVISTA CON VIVALDINA JAUBERT

DIRECTORA DE LA ORGANIZACIÓN
SOÑANDO MARIPOSAS

INCONTINENCIA

URINARIA

Networking



Unidos lo podemos lograr

Créditos

EDITOR	ASISTENTE EDITORIAL	DISEÑO	INVESTIGACIÓN
YADIRA CASTRO	YESSICA DORANTES	YESSICA DORANTES	YADIRA CASTRO YESSICA DORANTES

Colaboraciones

VIVALDINA JAUBERT	DR. JAIME CEVALLOS
FUNDACION ALAS	JIVUR A.C.

Agradecimientos

AGRADEZCO A MI EQUIPO POR COMPARTIR ILUSIONES Y ANHELOS, CON CONSTANCIA, DEDICACIÓN Y ESFUERZO ALCANZAMOS POCO A POCO NUESTRAS METAS. ¡GRACIAS!

NOEMI DELGADO
DIRECTOR JIVUR A.C.

INDICE

2- The King: Eternal Monarch el drama de su audiencia

3- ¿Qué escondes detrás del enojo?

4- Entrevista Vivaldina Jaubert

6- Incontinencia urinaria

7- Transtorno boderline

8- Leyespirituales de la India

9- ¿Por qué las personas se atraen?

10 Poema

The King: Eternal Monarch el drama de su audiencia



Alguna vez hubieran pensado que The King: Eternal Monarch sufriría una caída en su audiencia, a pesar del gran éxito de arranque que tuvo. Sin embargo, se convirtió en una serie más que suele probar las mieles de la fama en su primer temporada para después quedar en el olvido.

Durante el último episodio del drama romántico de fantasía no logró mantener el impulso prometedor del inicio.

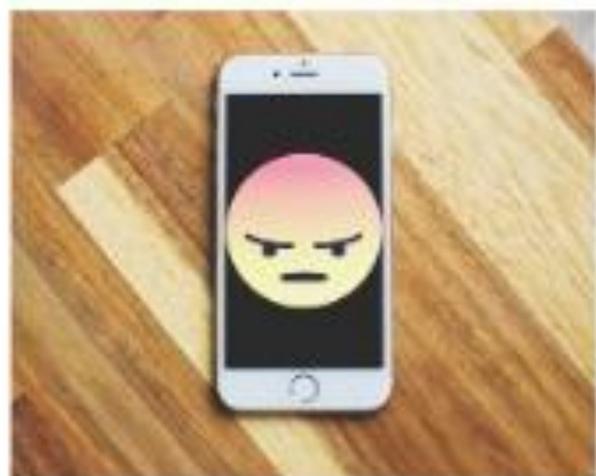
según Nielsen Korea, la transmisión del 22 de mayo de "The King: Eternal Monarch" obtuvo calificaciones promedio a nivel nacional de 5.2 por ciento y 6.6 por ciento. Calificaciones que lo colocan en una disminución de la audiencia en comparación a sus episodios anteriores que ya iban mal, con esta nueva puntuación logran romper el record que ellos mismos habían impuesto por la más bajas del drama hasta la fecha.

¿Qué escondes detrás del enojo?

Todos en algún momento hemos experimentado el enojo, esa sensación que puede llegar a frustrarnos. Sin embargo, nosotros te diremos que es lo que esconde ese sentimiento en las personas.

El enojo puede esconder el miedo a perder lo que tienes, esa frustración de no saber qué hacer en ese momento, el saber que el impulso puede llevarte a perder muchas cosas.

Otra de las cosas que esconde en el enojo es la impotencia al no conseguir lo que quieres, dolor por no superar viejas heridas, decepción y frustración por no cumplir las expectativas, impaciencia por no avanzar en tu vida, inseguridades de no poder creer en ti mismo.



El silencio al no saber comunicar tus emociones puede que sea lo que más esconde nuestros enojos. A veces el enojo no es con terceras personas, si no con nosotros mismos. Sin embargo, el respirar profundo puede ayudar mucho.



Vivaldina Jaubert

Directora general Fundación ALAS

ALAS (Arte, Laboratorio y Activismo Sociocultural A.C. / Soñando Mariposas y movimiento cultural Alas Amigas. Inicia como un proyecto artístico independiente, que crea acciones para transformar el contexto social en apoyo a niños y niñas violentados sexualmente a diario por personas cercanas a ellos.

Contamos con un equipo altruista y multidisciplinario conformado por: Omar Lopgar (Director de Arte), Jovanny Sánchez (Psicólogo educativo), Antonio Heras (Asesor).

Nuestra labor continua a solicitudes de ayuda desde talleres, obras de teatro, conferencias, capacitaciones hasta acompañamiento, contención, denuncias y terapias.

¿Qué necesita una persona para obtener ayuda de la fundación?

- Sólo pedirla. Cuando hablamos de abuso sexual infantil para las víctimas es un gran logro romper el silencio sobre lo que les hicieron, buscar ayuda es un paso muy difícil. Es por este motivo que nosotros, en ALAS AC / Soñando Mariposas a esas personas no las llamamos "víctimas" las llamamos "MARIPOSAS", porque la metamorfosis de ese dolor siempre es posible, porque es necesario borrar el estigma en las víctimas que solo son niños, niñas sin alas, que necesitan de todos nosotros para recobrar el vuelo planeado. Toda persona bienvenida.

¿Cómo identificó que mi hijo puede ser víctima de abuso?

- Regularmente el niño o la niña muestran cambios en su comportamiento, miedos infundados, hipersensibilidad emocional o regresiones (encopresis o enuresis). También pueden presentar marcas en el cuerpo, por las agresiones sexuales que están viviendo o autoinfligidas, por la misma causa. Si existe buena comunicación entre el niño o la niña víctima y alguno de sus padres o tutores, la detección será oportuna y de gran ayuda para el menor. De los abusos sexuales infantiles se sobrevive, pero es necesario tener acompañamiento y una intervención oportuna.

¿De quién tendría que observar el comportamiento porque podría ser un abusador potencial?

- Un pederasta puede ser cualquiera. Desafortunadamente no hay un perfil definido, pues regularmente nuestros deseos o fantasías sexuales más perturbadores solemos mantenerlos en secreto, por esto es que un pederasta puede ser cualquiera... Ojo, no es para vivir aterrados, no, pero SÍ INFORMADOS. Es urgente que nos informemos como adultos responsables sobre temas, por ejemplo, de comunicación no violenta, de sexualidad, de higiene, de actividades familiares; para cuidar a nuestros hijos e hijas es importante crear puentes de confianza y comunicación para informarles, de forma gradual y sensible, que existen este tipo de agresores; que los van intentar engañar y seducir; que no toda autoridad tiene razón, y que son sujetos libres y con derechos. El amor también es información y disciplina.

¿Qué puedo hacer yo para apoyar emocionalmente al menor abusado?

- Creerle. Los niños y niñas son sorprendentemente resilientes, sus corazones infantiles sanan con facilidad, pero regularmente no se les cree al menor y se le obliga a convivir con su agresor durante años, o no se detecta el abuso sexual y éste se puede prolongar durante largos periodos. Por eso importante capacitarse, como adulto responsable, para saber cómo reaccionar ante un abuso sexual infantil en la familia. Este es uno de los talleres que imparto en la Asociación, es para todos los ciudadanos, pero generalmente, lo toman más los papás y mamás.

CONTRA EL ABUSO SEXUAL INFANTIL



**TÚ TIENES UN PESO IMPORTANTE
¡JUNTOS PODEMOS! DONA UN PESO**

PORQUE UN PEQUEÑO ACTO DE AMOR PUEDE TRANSFORMAR MUNDOS

Arte, Laboratorio y Activismo Sociocultural, AC

Banco: BBVA

Número de cuenta: 011 51 84 363

Número de tarjeta: 4555 1130 0685 2992



INCONTINENCIA URINARIA

Es la queja de la pérdida involuntaria de orina por parte de la mujer, se presenta en un 30% de todas aproximadamente. Función normal de vejiga y uretra: la vejiga es para almacenar la orina y la uretra es para contener la orina y poder retener como una llave que se puede abrir y cerrar voluntariamente cuando todo está en adecuadas condiciones en el sistema genito urinario.

La incontinencia urinaria en la mujer se divide en tres tipos:

1. Esfuerzo: es la salida involuntaria de orina al realizar un esfuerzo, como toser, reír, estornudar, etc.
2. Urgencia: Imposibilidad para retener la orina cuando se presenta el reflejo de orinar por distensión vesical y hay pérdida por contracción de la vejiga.
3. Mixta: Cuando se presentan dos o más de las situaciones antes descritas.

Factores de riesgo:

Edad, conforme hay cambios hormonales como menopausia hay pérdida de la función nerviosa y disminución de función del músculo vesical y uretral. La obesidad aumenta presión intra abdominal que comprime vejiga y la uretra no es capaz de retener la orina, tabaquismo al ser malo para todos los órganos también es malo para vejiga y uretra con disminución de oxígeno a tejidos causando atrofia muscular, lesión vascular, tos crónica y es irritante de vejiga. Entre otros, tos crónica, prolapso de órganos pélvicos, diabetes, infección urinaria, medicamentos como diuréticos, cafeína, alcohol, sedantes etc.

Tratamiento conservador es de primera línea para cualquier tipo de incontinencia urinaria, como restricción de líquidos a 2-2.5 litros de líquidos en 24 horas, orinar cada 2 a 3 horas, evitar irritantes de vejiga como cafeína, alcohol, especias, refrescos, tabaco, cítricos, chocolate, lacetos, vinagre, complejo B, jitomate, tomate entre otros. Evitar cargar cosas pesadas como

cargar más de 5kg y no hacer ejercicio de alto impacto. En cuanto a los ejercicios de piso pélvico su nombre es ejercicios de Kegel se deben realizar diario para fortalecer el piso pélvico y sus músculos.

Para incontinencia de urgencia lo recomendado es iniciar con cambios de estilo de vida previamente mencionados y en caso de no funcionar el tratamiento

médico es una opción y son la familia de los antimuscarínicos que relajan vejiga para mejorar el funcionamiento de llenado.

En casos individualizados y con tratamiento inicial sin respuesta se usan otros tratamientos como toxina botulínica en músculo vesical, pero con el problema de alto costo y duración de aproximadamente 6 meses y electro terapia entre otros.

RECOMENDACIÓN

Realizar los cambios de estilo de vida y ejercicios de piso pélvico, con alto porcentaje de mejoría, pero al no presentar mejoría se pueden utilizar medicamentos controlados como Duloxentina o Imipramina que permiten una mayor tensión del esfínter uretral. En las pacientes refractarias a todos estos tratamientos se aconseja cirugía anti incontinencia este tipo de cirugías deben ser realizadas por Ginecólogos con especialidad en Urología Ginecológica.

Dr Jaime Cevallos
Ginecología y obstetrica
Urologiaginecologica
Colposcopia

Hospital Angeles Acoxpa
Tel 56778646
Hospital Angeles Lomas
Tel 52469820



Todo lo que necesitas saber sobre el trastorno BORDERLINE

Es un trastorno que designa numerosas anomalías psicológicas, generalmente detectadas después de años, y es caracterizado por una variabilidad de las emociones.



Emociones

Cambios de humor radicales, sentimientos crónicos de vacío, ira intensa, falta de control de la ira, intenso miedo al abandono, episodios cortos pero, intenso de ansiedad o depresión, dificultad en controlar emociones e impulso.

El trastorno límite de la personalidad afecta como te sientes contigo mismo, como te relacionas con los otros y cómo te comportas.

PENSAMIENTO

Una marcada y persistente perturbación de la identidad manifestada por una imagen o sentido del yo inestable, pensamientos paranoicos relacionados con el estrés o síntomas de disociación severa.

COMPORTAMIENTO

Esfuerzos intensos para evitar un abandono real o imaginario, relaciones interpersonales intensas e inestables, abuso de sustancias, promiscuidad sexual, adicción a apuestas, gasto excesivo de dinero, comida excesiva, manejo temerario, amenazas o un rechazo real o imaginario.

4 leyes espirituales de la india

Para los de la India todo lo que ocurre es una situación perfecta, nada es casualidad, y aquí te mostraremos 4 de sus leyes espirituales

“La persona que llega es la persona correcta”

Todas aquellas personas que pasan por nuestras vidas es única y siempre deja un poco de sí y se lleva un poco de nosotros. Absolutamente todo suma en la vida, hasta lo tóxico, ya que resulta ser un gran maestro.

“Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido”

Todo pasa como tenía que haber pasado y no podría ser de otra forma, hasta el mínimo detalle tenía que haber sido de esa manera. El “si hubiera” no existe, no crees situaciones hipotéticas, es un error.



“En cualquier momento que comience es el momento correcto”

Todo se da cuando ha de darse. Todo pasa en el momento indicado, en el momento en el que estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestra vida, ni antes ni después.

“Cuando algo termina, termina”

Si algo terminó, da por sentado que fue nuestro bien, para nuestra evolución... dejamos y avanzamos, habiéndonos enriquecidos con la experiencia. No podemos avanzar en nuestro camino mirando continuamente para atrás, pensando en el “si hubiera”

¿Por qué las personas se atraen?

Las personas se atraen no solo por aspectos positivos, como la belleza, la inteligencia, también se atraen debido a aspectos negativos. Los problemas no resueltos forman parte de las razones por las que dos personas se atraen y se unen. Y esto tiene que incluirse en la concepción que tenemos del amor. Esto no es lo contrario al amor. Que la relación de pareja confronte a cada uno con sus debilidades o problemas no resueltos y de esta forma les exija atenderlas y superarlos, solo puede ser algo conveniente. Es únicamente por amor que una relación de pareja exige a ambos a crecer y a fortalecer sus debilidades. Esto no puede tomarse como una mala noticia.

"NO TE RINDAS"

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras, Enterrar tus miedos, Liberar el lastre.
Retomar el vuelo. No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje, Perseguir tus sueños, Destruir el tiempo,
Correr los escombros, Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme, Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda, Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.

Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos, Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa, Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas e intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor no cedas, Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda, Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma, Aún hay vida en tus sueños
Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

MARIO BENEDETTI