

PSICOLOGÍA SOCIAL

WWW.JIVUR.COM

REVISTA DIGITAL

MET

Abre sus puertas a recorridos virtuales

Fraternidad y solidaridad

Amor

En tiempos de COVID-19

Un estudio nos dice
Vivir si pareja,
es vivir sin preocupaciones

Adiós estrés

10 consejos para vivir con menos estrés



10 consejos para vivir con menos estrés



¿Vives con prisas, siempre corriendo para todos lados? ¿Crees que el tiempo es tu enemigo y que nunca lo aprovechas lo suficiente? Bienvenida al mundo moderno y a su palabra de moda: el estrés.

1. Simplifica

Es la primera regla y la más importante de todas: simplificar tu vida. Y esto en la práctica consiste en limpiar y tirar todo eso que no sirve en tu vida.

2. Pide ayuda

Si después de simplificar nuestra vida seguimos teniendo más tareas que tiempo y energía, habrá que delegar algunas en otra persona. No hay otro camino.

3. Encuentra un vehículo para descargar la mente

A veces no nos causa tanto estrés lo que hacemos a lo largo del día como la maraña de pensamientos que dan vueltas por nuestra cabeza.

4. Desconecta: apaga el móvil por unas horas.

Es imposible relajarnos si estamos permanentemente conectados a todo lo que sucede en el mundo.

5. ¿Qué ganas con el estrés?

Sé que esta pregunta te parecerá extraña, pero puede ser la razón principal de tu ritmo de vida veloz.

6. Aprende a decir NO

Vivir cumpliendo peticiones y órdenes de los demás puede ser muy estresante.

7. Destierra la multitarea

Aunque parezca más eficiente hacer dos cosas a la vez (uno piensa, ¡la mitad de tiempo para cada tarea!) en verdad este hábito sólo nos perjudica y crea estrés.

8. Planifica teniendo en cuenta los imprevistos

Un error frecuente a la hora de planificar es considerar las situaciones ideales, sin contratiempos.

9. Haz las cosas despacio a propósito

Al margen del número de tareas que hagamos al día

10. No leas consejos y recomendaciones varias, ACTÚA

Finalmente, no hay nada tan importante para llevar una vida más relajada que tomar la decisión de cambiar.

"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, destrabar 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 estas solo, porque yo te quiero.**

Mario Benedetti

Vivir sin pareja, es vivir sin preocupaciones

Estudio revela que la tranquilidad en la vida de una mujer soltera es igual o mejor que en la de una chica casada. Los especialistas en realizar dicha investigación sin duda se llevaron una gran sorpresa al terminar, ya que cuando reunieron todos los resultados, vieron que eran totalmente distintos a lo que pensaron.

Según ellos cuando los adultos llegan a los cincuenta y más años, eran las personas casadas las que mantenían una salud mental más estable, pero Mattgew Wright y Susan Brown, de la Universidad Bowling Green, autores de este estudio publicado recientemente en línea en el Journal of Marriage and Family, encontraron que las personas solteras mantiene más su estabilidad emocional.



Ellos vieron que las mujeres que estaban saliendo con alguien tienden a experimentar más estrés que las mujeres solteras sin una pareja romántica. Pero también se dieron cuenta que los hombres casados, no porque supuestamente tuvieran un mayor vínculo social y un mayor compromiso, eran mejores que los solteros, con esto quiere decir que todos son propensos a tener buenos y malos ratos. El estudio asegura que los solteros viven sin preocupaciones y puede que sea verdad, pero todo depende de lo que hay a su alrededor, cada quien decide cómo, cuándo y dónde.

El Museo Metropolitano de Arte de Nueva York abre sus puertas a internautas



El Museo Metropolitano del Arte (Metropolitan Museum of Art, o simplemente Met) es uno de los museos más visitados no solo de Nueva York, sino también uno de los diez más visitados del mundo.

El Museo Metropolitano de Arte de Nueva York, más conocido como MET, ha iniciado su guía online a través del proyecto The Met 360°. En su web, el museo neoyorquino ofrece muestras virtuales en 360 grados. Además, es posible hacer zoom en algunas de sus obras más famosas.

Los espectadores pueden experimentar la magia de estar de pie en una galería vacía después de horas presenciando un espacio bullicioso en el lapso de tiempo, o flotando muy por encima de The Met Cloisters para una vista panorámica.

Podemos ver estos vídeos en múltiples dispositivos entrando al canal de YouTube del museo o simplemente buscándolo en la misma plataforma como The Met 360° Project. En nuestro teléfono inteligente basta con mover el teléfono hacia arriba, hacia abajo y hacia atrás para ver todas las direcciones.



contra la violencia infantil

TÚ

tienes un PESO importante

**PORQUE UN PEQUEÑO ACTO DE AMOR
PUEDE TRANSFORMAR MUNDOS**

DONA 1 PESO



Arte, Laboratorio y Activismo Sociocultural, AC

Banco: BBVA

Número de cuenta: 011 51 84 363

Número de tarjeta: 4555 1130 0685 2992

En Jivur nos importa el futuro, cuidemos a nuestros niños,
serán los próximos adultos.



Unidos lo podemos lograr

¿Qué tan peligrosos pueden ser los ataques de pánicos?

Se llama ataque de pánico a un episodio repentino de miedo intenso que desencadenadas reacciones físicas severas a pesar de no existir peligro real ni causa aparente, ocasionando en la persona un deseo incontrolable de huir o de pedir ayuda

Los ataques de pánico causan terror, pero físicamente no causan ningún daño.

Emociones

Sensación de estar fuera de la realidad y de peligro inminente. Sentimiento de indiferencia y sensación de muerte.

Es normal que alguna vez en nuestras vidas presentemos ataques de pánico. Sin embargo, los ataques de pánico son difícil de manejar y por cuenta propia, y tienden a empeorar sin tratamiento. Y dado que los síntomas de los ataques de pánico pueden parecerse a otros problemas serios de salud, como ataques al corazón, es importante una evaluación para descartar cualquier otro peligro.



8 COSAS QUE DEBES HACER TODOS LOS DÍAS



Ser una persona saludable empieza con hábitos menores. No puedes querer transformar tu vida y tu rutina de un día a otro, pero si empiezas con estos hábitos para mejorar tu vida, poco a poco se te va a hacer más fácil cambiar tu estilo de vida.

1. Lee mínimo 30 minutos
2. Haz lo importante, no lo urgente.
3. Haz ejercicio una hora diaria

4. Habla con alguien que admires
5. Planifica lo que harías mañana
6. Escribe tu objetivo más importante
7. Sal de tu zona de confort haciendo algo que te da miedo
8. Asegúrate que tus acciones tengan una razón de ser poderosa

Sin duda los cambios siempre son buenos, y más cuando son para mejorar.

Todo lo que necesitas saber sobre el insomnio

¿Qué es el insomnio?

Los insomnios son trastornos relacionados a un sueño insuficiente, de mala calidad y que no permite descansar.

Tipos de insomnios

Los insomnios pueden ser transitorios o crónicos.

Los insomnios transitorios se manifiestan en un corto periodo de tiempo y tienen una causa fácilmente identificable.

Sintomas

Dificultad de quedarse dormido en la noche, despertar durante la noche, despertarse muy temprano, sensación de no haber descansado bien durante la noche, fatiga o sueño durante el día, irritabilidad, depresión, ansiedad, dificultad para poner atención, concentrarse, memorizar, incremento de errores o accidentes, preocupaciones alrededor del sueño.



Causas

El insomnio crónico es resultado del estrés, de eventos de la vida o hábitos que irrumpen el sueño. El tratamiento de las causas que le subyacen puede resolver el insomnio, pero puede durar hasta años: depresión, ansiedad, estrés, estilo de vida y malos hábitos, algunos alimentos patrones de comida, alcohol, café, nicotina, comidas pesadas, condiciones médicas, como asma, artritis, alergias, reflujo, hipotiroidismo, dolor crónico, etc.

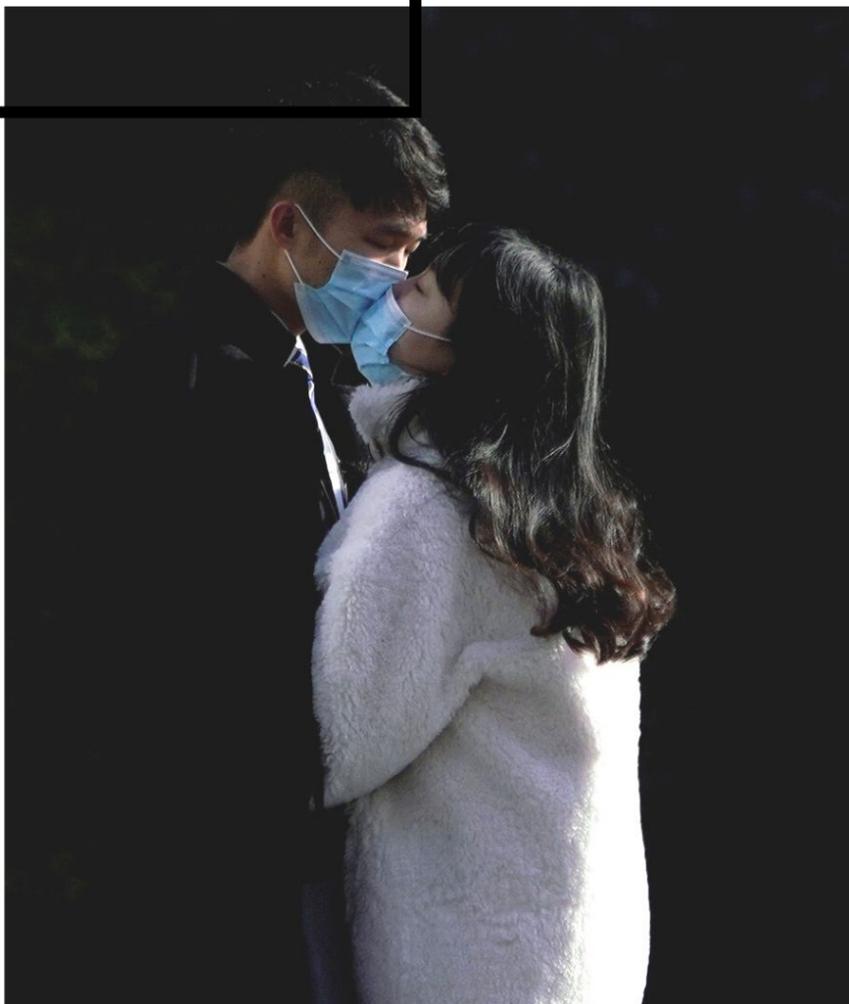
AMOR UNA PALABRA CUALQUIERA

By. Yadira Castro

Desperté y me di cuenta de lo devaluado que está el amor, convertimos el te amo en una palabra sin significado, abrazamos sin sentirlo y besamos al por mayor, enamorarnos de personas diferentes se convirtió en algo tan básico como ver la tv.

Me pregunto en que momento devaluamos el amor, recuerdo que mi abuelo vivió enamorado de la misma mujer desde el momento en que la conoció hasta que falleció, aun después de que mi abuela falleció, el seguía diciéndole los mucho que la amaba cada mañana. Cuando lo cuestionaba el por que no estaba triste de haberla perdido el me decía que hizo que cada día valiera la pena, nunca se guardo un abrazo o un beso. Dijo "siempre la bese al amanecer como si fuera nuestra primer noche juntos y al llegar a casa la saludaba como si no la hubiera visto en mucho tiempo, aunque tuviéramos peleas, siempre recordaba lo que me hizo amarla, siempre le recordé lo hermosa que era, incluso en los momentos más difíciles no solté su mano".

Siempre quise encontrar un amor así, sin embargo vivo en una época donde se perdió el sentido del amor romántico, somos te amo cualquiera, queremos que todo sea inmediato que perdimos el gusto por las cosas que se



construyen poco a poco, nuestra felicidad se mide en likes y seguidores, cuando en realidad es raro tener fotos de los pequeños momentos que dan felicidad, al menos en mis momentos felices no pensé en tomar fotos no hubo tiempo.

Quizás esta pandemia en donde el mayor acto de amor es mantener distancia, nos recuerde el sentido del amor y el valor de los abrazos.