

SCHOLAE PSYCHOLOGY

# NEWS & INSIGHTS

## ARTÍCULO DEL MES / NUTRICIÓN

*La comida en las festividades y su impacto en la salud física y emocional*

## PSICOTRAUMATOLOGÍA

*La culpa y el trauma: cómo enfrentar la presión familiar de perdonar y olvidar durante las fiestas.*

## PSIQUIATRÍA

*Winter Blues: ¿Trastorno afectivo estacional o depresión navideña?  
¿Qué es el trastorno afectivo estacional?*

## RAÍCES EN LA SABIDURÍA

*Cómo nació  
Scholae Psychology*

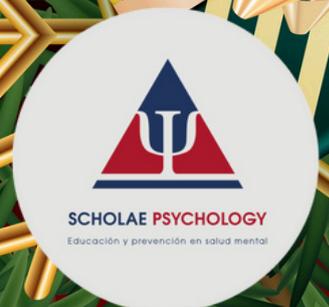
## EL RETO DE LAS FIESTAS

# CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE REUNIÓN Y REFLEXIÓN

NO.2 | DICIEMBRE 2024

@scholaepsychology

www.scholaepsychology.com



# CONTENIDO

03

---

**RAÍCES EN LA SABIDURÍA: CÓMO  
NACIÓ SCHOLAE PSYCHOLOGY**

06

---

**ARTÍCULO DEL MES  
LA COMIDA EN LAS FESTIVIDADES Y  
SU IMPACTO EN LA SALUD FÍSICA Y  
EMOCIONAL**

10

---

**WINTER BLUES: ¿TRASTORNO  
AFECTIVO ESTACIONAL O  
DEPRESIÓN NAVIDEÑA?  
¿QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO  
ESTACIONAL?**

14

---

**PSICOTRAUMATOLOGÍA  
LA CULPA Y EL TRAUMA: CÓMO  
ENFRENTAR LA PRESIÓN  
FAMILIAR DE PERDONAR Y  
OLVIDAR DURANTE LAS  
FIESTAS.**

17

---

**PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS**



# RAÍCES EN LA SABIDURÍA

# CÓMO NACIÓ

# SCHOLAE PSYCHOLOGY

En el corazón de Scholae Psychology reside una visión que conecta el presente con el pasado, uniendo las raíces de la enseñanza clásica con la aspiración de construir un futuro donde el conocimiento sea accesible para todos.

Nuestro nombre, Scholae, proviene del latín, una lengua que ha sido la piedra angular de la transmisión del saber a lo largo de los siglos. En su traducción más sencilla, Scholae significa escuela o academia, un término que honra la rica tradición de aprendizaje y reflexión de las escuelas filosóficas de la antigua Grecia.



Las escuelas griegas no eran solo lugares de enseñanza, sino espacios donde las mentes brillantes de la época se reunían para construir el conocimiento de manera colectiva. Allí, los estudiantes, bajo la guía de sus maestros, debatían, cuestionaban y, sobre todo, aprendían en comunidad.



**Pero su legado no terminó en esos diálogos. Esos pensamientos y descubrimientos fueron cuidadosamente registrados en manuscritos que, siglos después, se convertirían en la base del conocimiento moderno. Este acto de preservar el saber en la palabra escrita no solo aseguraba su permanencia, sino que también abría la posibilidad de que ese conocimiento trascendiera fronteras y generaciones.**

Scholae Psychology toma esta tradición como un pilar fundamental. Creemos firmemente en la importancia de la transmisión del conocimiento a través de los libros, la escritura y cualquier medio que lo haga accesible. Cada idea plasmada en palabras es una invitación a compartir, cuestionar y reflexionar, porque entendemos que el conocimiento no pertenece a unos pocos: su verdadero propósito es enriquecer a toda la humanidad.

Además, nos inspira el valor de la democratización del saber, un principio que guía nuestra labor. En un mundo donde aún existen barreras para el acceso al aprendizaje, queremos construir un espacio donde las ideas fluyan libremente, tal como lo hacían en aquellas escuelas antiguas. Aquí, el aprendizaje no solo se enseña, sino que también se comparte, se construye y se transforma colectivamente.

Nuestro compromiso no termina en las consultas, los talleres o las conferencias que ofrecemos. En cada servicio, cada publicación y cada producto que creamos, buscamos transmitir un mensaje: que el conocimiento es un legado invaluable que todos tenemos el derecho de recibir y el deber de compartir. Scholae Psychology es, entonces, un homenaje a esa tradición escrita y un recordatorio de que el aprendizaje es un viaje que no tiene límites ni dueños.

Al adoptar este nombre, reafirmamos nuestra misión: ser un puente entre el pasado y el presente, entre el aprendizaje y la práctica, y entre el conocimiento y las personas que lo necesitan. En cada palabra escrita y en cada acción compartida, buscamos mantener viva esa llama que, desde las escuelas de los antiguos griegos, nos recuerda que el verdadero propósito del saber es iluminar el camino de todos.



ARTÍCULO DEL MES

## LA COMIDA EN LAS FESTIVIDADES Y SU IMPACTO EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

Por: Dra. Liliana Magallanes Reyes

La temporada navideña al traer consigo festejo y reuniones constantes con seres queridos, trae a la vez grandes festines gastronómicos y un amplio abanico de emociones, por lo que mantener una alimentación saludable durante estas fechas puede parecer desafiante, pero no olvidemos que mantener el cuidado de nuestros hábitos es esencial para preservar tanto la salud física como emocional.



El fin de año es una fecha en la que, estadísticamente, aumentan los problemas de salud en general y eventos cardiovasculares en particular, con incrementos de niveles de colesterol, cifras de presión arterial e incluso de ataques cardíacos debido a los hábitos alimenticios.

La **American Heart Association** informa que la alta tasa de enfermedades cardíacas entre los hispanos significa que es necesaria una mayor conciencia y precaución para evitar sufrir ataques cardíacos durante estas fiestas.

Un estudio publicado en ***Circulation*** la revista profesional insignia de la *American Heart Association*, informó que el 25 de diciembre ocurren más muertes por ataques cardíacos que cualquier otro día del año; seguido del 26 de diciembre y el 1 de enero.

Y si de la salud emocional se trata, un estudio realizado por las autoras Elizabeth Peña Fernández y Lucy María Reidi Martínez, en su artículo *Emociones y la conducta alimentaria*, demostró que en la actualidad, el 85% de las personas no poseen conocimientos suficientes acerca de las emociones o estado de ánimo y su impacto en la alimentación y viceversa.

## Alimentación y Emociones

La relación existente entre emoción y alimentación ha sido objeto de estudio en las últimas décadas.

La doctora Susan Albers otorga su aporte acerca del concepto de alimentación emocional, aludiendo que esto se refiere a comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar ya sea la emoción o la intensidad de la misma.

Como lo establece Albers, alimentarse emocionalmente tiene que ver con las descargas del tono emocional a través de la ingesta y va a impactar en la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión:

- La motivación del comer
- Las respuestas afectivas a los alimentos
- La elección de los alimentos
- La masticación o velocidad con que se ingieren.



Hay diferencias en la ingesta de alimentos, relacionado con la intensidad de la emoción, ya que los individuos ingieren más alimentos en presencia de emociones positivas o negativas que frente a emociones neutras, esto estaría explicado porque a mayor intensidad de la emoción experimentada, mayor inhibición del control alimentario.

Al presentar emociones que le sobrepasan, el individuo buscará alimentos reconfortantes, que son aquellos que presentan altas cantidades de azúcar y que a su vez elevan de manera momentánea los niveles de serotonina en el cerebro. Estos alimentos actuarían a nivel de la amígdala –centro neurobiológico de las emociones– mejorando el estado de ánimo y la sensación de bienestar.

Estos alimentos son por un lado los del tipo dulce, tales como: postres, chocolates, caramelos, helados, pan dulce así como alimentos altos en grasas y harinas refinadas como hamburguesas, pizzas y comida rápida, esto, dado la alta palatabilidad que presentan estas comidas.

La ingesta de este tipo de alimentos se asocia a un mejor estado de ánimo, disminución del estrés percibido y una reducción de la concentración plasmática de cortisol en las personas, sin embargo, no olvidemos que esta respuesta solo se dará de manera inmediata y momentánea, volviendo pronto al estado inicial y sin dejar de lado las consecuencias que el abuso en el consumo de estos alimentos traen a la salud física.

**Y entonces, ¿Qué puedo hacer para cuidarme estas fiestas?**



La clave radica en buscar el equilibrio entre el deleite gastronómico y el cuidado activo de tu bienestar.

## Algunas medidas que puedes implementar son las siguientes:



Mantener rutinas de ejercicio durante las festividades, lo cual favorecerá el cuidado de la salud física así como la adecuada producción de endorfinas, neurotransmisores que impactan de manera positiva en la salud emocional.



Asegurar una adecuada hidratación (2-2.5L de agua al día)



Llevar una alimentación rica en vegetales, fruta y fibra y limitar las grasas saturadas (alimentos fritos, empanizados o altos en grasas “no saludables”)



Limita tu consumo de alcohol



¡Disfruta! No olvides que estas fechas son para convivir y gozar del amor de los nuestros.



## Referencias

- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-291. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000200286>
- Las muertes por ataques cardíacos aumentan durante la temporada de Fiestas en invierno. (s. f.). American Heart Association.
- <https://valenclinic.es/alimentacion-saludable-navidad/#:~:text=El%20consumo%20de%20muchas%20más,del%20corazón%20y%20del%20cerebro.>
- Fabian, B. B. M., Adrián, P. M. L., Lorena, R. M. J., & Zulema, V. M. D. (2019, 29 julio). Las emociones y su impacto en la alimentación. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html/amp/>

## **WINTER BLUES: ¿TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL O DEPRESIÓN NAVIDEÑA?**

### **¿QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL?**

Por: Dra. Diana Fabiola Ramos López. Residente de Psiquiatría

El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) se define como un trastorno caracterizado por alteraciones del humor comunes en la depresión presentándose tristeza, ansiedad, irritabilidad, anhedonia (incapacidad de experimentar placer o satisfacción), astenia (falta de energía), dificultad para concentrarse y síntomas atípicos, como dormir demasiado (hipersomnia), comer en exceso, especialmente tener antojos de carbohidratos, retraerse socialmente o disminuir el deseo sexual.



Para las personas con trastorno afectivo estacional el cambio en las estaciones provoca una forma de depresión. La mayoría de las veces, comienza a fines del otoño o principios del invierno de cada año y desaparece en la primavera y el verano. Afecta a entre 4 y 8% de la población general, en una proporción de cuatro mujeres por un hombre.

Se han propuesto diversas teorías sobre el origen de esta patología entre ellas se encuentran la alteración del ritmo circadiano, la sensibilidad retiniana a la luz, el metabolismo anormal de la melatonina y la disminución de la secreción de neurotransmisores como la serotonina.

El diagnóstico del trastorno afectivo estacional es básicamente clínico, aunque se pueden tener pruebas complementarias indicadas para descartar otras posibles causas. Para el tratamiento del TAE existen hoy en día diferentes herramientas terapéuticas, entre las que se encuentra la fototerapia, farmacoterapia con antidepresivos como sertralina, bupropión y la psicoterapia, por ejemplo la terapia cognitivo-conductual.

## ¿Es lo mismo TAE y tristeza navideña?



La llamada *depresión navideña*, *depresión blanca* o *holiday blues* es una sensación transitoria de ansiedad o depresión durante la temporada de fiestas, esta entidad a veces se asocia con el trastorno afectivo estacional (TAE), pero los dos no están directamente relacionados, aunque, una persona con depresión navideña también puede tener TAE; las personas con una enfermedad mental previa pueden ser especialmente propensas a sufrir depresión durante las fiestas.

Es importante que conozcas que no debe confundirse el TAE con la *tristeza por la temporada festiva* o *holiday blues*, la depresión asociada al TAE está relacionada con estaciones específicas del año y la tristeza por temporada festiva es la ansiedad o los sentimientos de tristeza provocados por el estrés en determinadas épocas/festividades del año, no es un trastorno, sino un estado de ánimo negativo y temporal, una reacción emocional ante estímulos exteriores, por lo que el estrés asociado con los días festivos o los cambios estacionales predecibles en los horarios laborales o escolares, las visitas familiares, etc., no son lo mismo que el trastorno afectivo estacional. Cualquiera, incluso aquellos que aman la temporada, pueden experimentar la depresión navideña.

La depresión navideña puede ser dada por las características relacionadas con el evento, como lo son presiones ante las compras, decoraciones, eventos sociales, ideales de vacaciones, extrañar a seres queridos o por recuerdos pasados de las fiestas, cambios en la alimentación o menor ejercicio pueden ser factores que contribuyen a su aparición, donde también se puede llegar a presentar cansancio, falta de energía o motivación, tensión, frustración, sentimientos de soledad y usualmente la duración y la gravedad son pistas comparativas para su diagnóstico.



**Existen diferentes factores o actividades protectoras a esta entidad, aquí te proporcionamos de manera resumida algunas de ellas:**

**1**

Limita el consumo de bebidas alcohólicas y comida no nutritiva.

**2**

No etiquetes la temporada como un momento para curar problemas pasados.

**3**

Mantén tu rutina normal tanto como puedas, realizando actividades de cuidado personal; duerme lo suficiente, aliméntate sanamente y mantente activo.

**4**

No te aisles, trata de pasar tiempo con las personas que tu deseas, sin exigencias de presiones sociales.

**5**

Comprueba tus expectativas navideñas con metas y objetivos realistas.

**6**

Lleva un control financiero de los gastos realizados.

Recuerda que lo más importante es que si necesitas apoyo o tienes dudas para saber qué es lo que ocurre, si esto ha comenzado a interferir en tu bienestar y capacidad de funcionar o quieres conocer cómo ayudar a otros, puedes acercarte a un profesional de la salud mental para que puedan informarte y acompañarte en el proceso e identificar sobre las opciones de tratamiento que pueden incluir psicofármacos o psicoterapia.

“ **Tu salud mental también debe cuidarse en estas fechas para poder tener ...¡felices fiestas!**

## Referencias

- Melrose, S. (2015). Trastorno afectivo estacional: descripción general de los enfoques de evaluación y tratamiento . Investigación y tratamiento de la depresión, 2015 , artículo 178564. <https://doi.org/10.1155/2015/178564>
- National Institute of Mental Health (2024) Trastorno afectivo estacional recuperado de <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-afectivo-estacional/trastorno-afectivo-estacional-hoja-de-datos.pdf>
- IMSS (2019) Prevenir y atender en temporada invernal casos de depresión. Recuperado de <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201912/Comunicado-Conjunto->
- Gatón Moreno, Miren Aiala, González Torres, Miguel Ángel, & Gaviria, Moisés. (2015). Trastornos afectivos estacionales, "winter blues". Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35(126), 367-380. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200010>

**THE BRAIN**  
**WELLNESS STORE**  
By Scholae Psychology

## CONOCE NUESTROS PRODUCTOS



## PSICOTRAUMATOLOGÍA

# LA CULPA Y EL TRAUMA: CÓMO ENFRENTAR LA PRESIÓN FAMILIAR DE PERDONAR Y OLVIDAR DURANTE LAS FIESTAS.

Por: Dtte. Lizette Salcedo González



“Try not to abuse your power  
I know we didn't choose to change  
You might not wanna lose your power  
But having it's so strange”

Billie Eilish, Your Power.

En esta obra la cantante Billie Eilish, relata la vulnerabilidad que se puede llegar a sentir cuando alguien a quien amas causa daños emocionales que serían difíciles de perdonar.

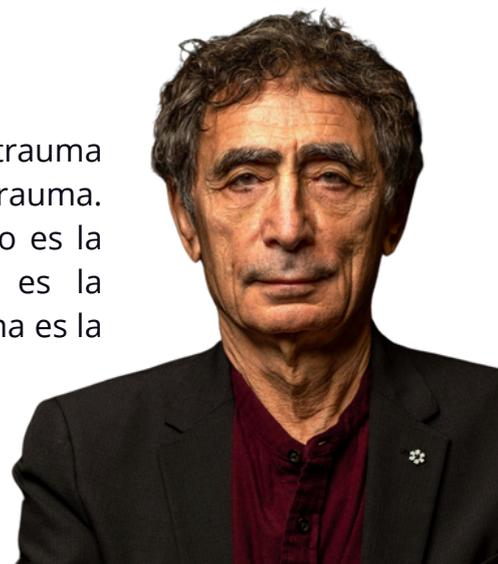
Las festividades suelen evocar imágenes de unión y alegría, pero para aquellas personas que llevan consigo heridas emocionales o, mejor conocido, trauma, puede ser una época especialmente desafiante.

“Perdona y olvida” son las palabras de la presión familiar para mantener una armonía maquillada. Para entender mejor, trauma es una palabra griega que significa herida.



El trauma no es el acontecimiento que infligió la herida. El trauma no es un evento o incidente, quien lo define así no sabe del trauma. Por lo tanto, el trauma no es el abuso sexual, el trauma no es la guerra. El trauma no es el abandono. El trauma no es la incapacidad de sus padres para verle tal y como era. El trauma es la herida que sufriste a consecuencia de ello. El trauma es lo que ocurre dentro de usted

(Maté, 2022).





En una de sus conferencias en el presente año, Maté deja más en claro en el siguiente mensaje: “los niños no se trauman por lo que les hacen, se trauman por que se les deja solos con su dolor”.

Perdonar y olvidar son decisiones profundamente personales. Sin embargo, la dinámica familiar puede imponer expectativas no saludables como descalificar el dolor, minimizarlo para evitar el conflicto o “ignorar” la falta en favor de la paz.

### Entonces, ¿cómo enfrentar estas presiones?

1

Reconoce tus emociones: Valídate, la culpa es una reacción natural al trauma y merecen ser reconocidos.

2

Establece límites: Nadie puede obligarte a convivir e interactuar con personas que te han lastimado, frases como “Prefiero pasar estas festividades con.... O incluso solo”.

3

Resignifica el perdón: no siempre significa reconciliación con la otra persona.

4

Busca apoyo: amistades, maestros, tu psicólogo y/o psiquiatra también estamos para ti. El objetivo es poder procesar la culpa alejándote de dinámicas patológicas o enfermas.

5

¡Priorízate!: Tu salud mental es muy importante por lo que si identificas que asistir a ciertos eventos familiares pone en riesgo tu estabilidad emocional, tienes la libertad de decir ¡NO!

Recuerda que todos tenemos un tiempo para el proceso de sanar emocionalmente, esta época puede ser un tiempo de disfrutar y reencontrarte en bienestar físico, mental y espiritual aunque esto signifique poner distancia para cuidarte a ti.

**Se el adulto que necesitabas cuando eras mas pequeño(a).**

**Cuídate como nunca.**



## Referencias

- Eilish, B. (2021). Your Power. Happier than ever. Interscope Records
- Maté, G. (2023). El mito de la normalidad. Tendencias

DIPLOMADO  
**INTERVENCIÓN EN CRISIS Y  
PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA**  
8ª GENERACIÓN



- ✓ Duración 7 meses
- ✓ Clases presenciales sábados de 16:00 a 20:00 cada 15 días
- ✓ Módulo de práctica con asesoría de caso en psicoterapia breve de emergencia

## PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS

### Estudia con nosotros

Aprende estrategias avanzadas y técnicas innovadoras en el campo de la salud mental y neuropsicología. Desarrolla habilidades prácticas con un enfoque integral, impartido por especialistas en el tema. ¡Impulsa tu carrera al siguiente nivel!

**Diplomado: inicio de clases  
1 de febrero 2025**

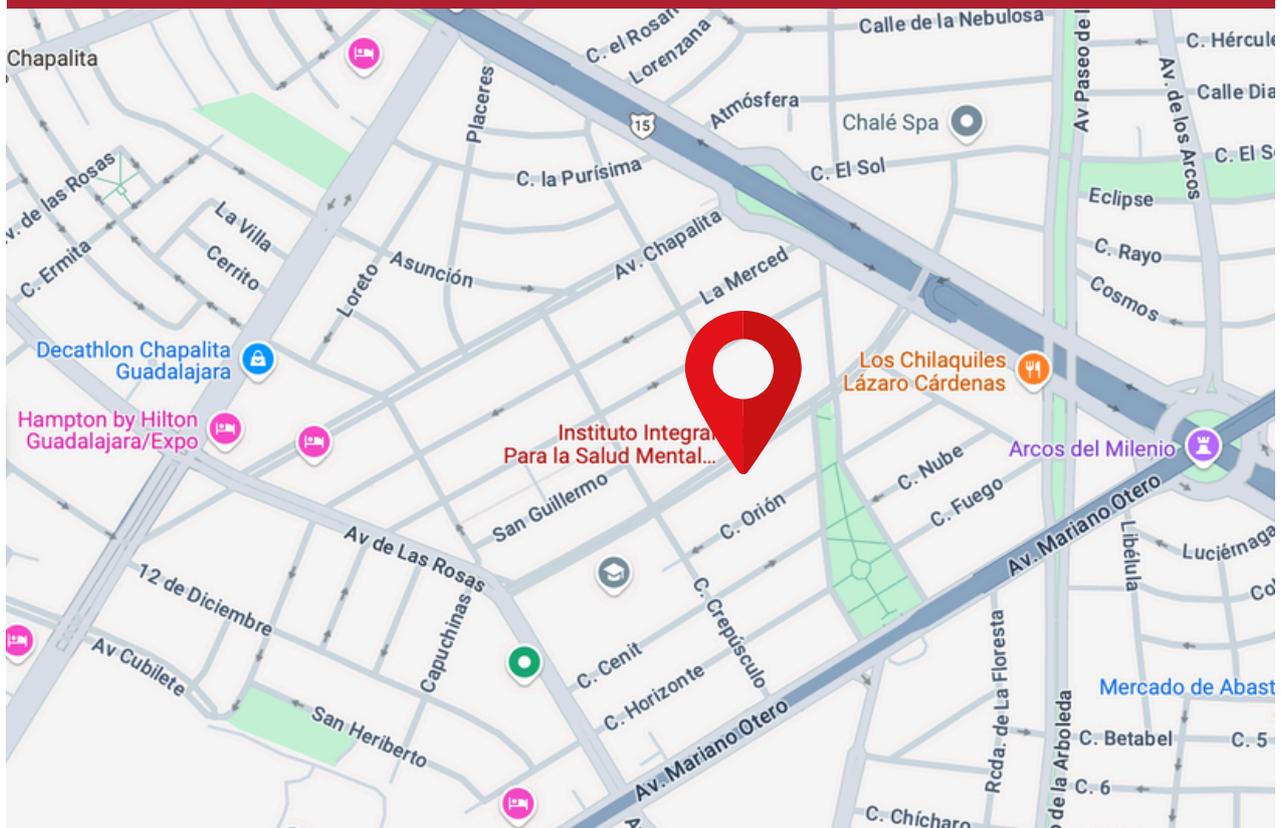
**PROMOCIÓN**  
**INSCRIPCIÓN 20%**

RECIBE UN 20% DE DESCUENTO EN TU INSCRIPCIÓN REALIZANDO TU PAGO ANTES DEL 15 DE DICIEMBRE

**NO TE QUEDES SIN LUGAR**

WhatsApp 3323709878

# CONTÁCTANOS



## Dirección

Avenida Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, Gdl, Jal.



**SCHOLAE PSYCHOLOGY**

Educación y prevención en salud mental



## Whatsapp

3323709878



## Facebook

@scholaepsychology



## Página web

[www.scholaepsychology.com](http://www.scholaepsychology.com)