



Inteligencia Emocional: Un Camino de Autodescubrimiento para Jóvenes Adultos.

La inteligencia emocional es más que una habilidad; es una forma de vivir y entender el mundo que nos rodea. Para los jóvenes adultos, en una etapa de la vida marcada por cambios y búsqueda de identidad, esta capacidad se convierte en una herramienta vital para navegar tanto los retos personales como los desafíos de la vida cotidiana.

En este viaje, la autoconciencia nos invita a detenernos y reflexionar sobre lo que sentimos, permitiéndonos descubrir las raíces de nuestras emociones. Al comprender nuestros propios estados emocionales, se abre la puerta a una relación más profunda con uno mismo, en la que podemos identificar patrones, reconocer nuestras vulnerabilidades y celebrar nuestras fortalezas. Este proceso de introspección no es lineal; es un camino lleno de altibajos que, sin embargo, enriquece nuestro ser con cada paso.



La autorregulación, por otro lado, se manifiesta como ese arte sutil de gestionar nuestras reacciones ante las circunstancias de la vida. Aprender a responder en lugar de reaccionar es una lección de paciencia y resiliencia. En medio del caos, encontrar un momento para respirar y evaluar nuestras respuestas no solo mejora nuestras relaciones, sino que también fortalece nuestro sentido interno de paz.



Más allá de la autogestión, la empatía nos conecta con el mundo exterior. Es el puente que une nuestro interior con el de los demás, permitiéndonos comprender y sentir lo que otros experimentan. Esta conexión humana, en la que se comparte el dolor, la alegría y la esperanza, es fundamental para construir relaciones significativas. En un entorno donde a menudo predomina la prisa y la superficialidad, detenerse a escuchar verdaderamente puede ser el acto más revolucionario de todos.

Finalmente, en la vida profesional y personal, la inteligencia emocional se traduce en la capacidad de transformar desafíos en oportunidades de crecimiento. No se trata de alcanzar la perfección en la gestión de nuestras emociones, sino de aceptar la complejidad de nuestra humanidad. Este proceso de aprendizaje continuo es, en esencia, un viaje de autodescubrimiento, donde cada experiencia, ya sea de éxito o de error, nos invita a crecer y a ser más auténticos.

En conclusión, cultivar la inteligencia emocional es adentrarse en un camino de reflexión profunda, donde cada emoción es una ventana hacia nuestro interior y cada interacción una oportunidad para aprender. Para los jóvenes adultos, este viaje no solo es esencial para enfrentar las demandas de un mundo en constante cambio, sino también para construir una vida más plena, consciente y en sintonía con lo que realmente significa ser humano.



Psic. Eduardo Zazueta
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo1@estrellaguia.mx

Pies descalzos: un paso en el desarrollo de tu bebé.

Hablar del desarrollo de los bebés, es hablar de múltiples factores que intervienen en él y uno de los más importantes y que a veces podemos ignorar, es la libertad de sus pies. Mantenerlos libres de calcetines o zapatos no solo les permite explorar el mundo de una forma mucho más natural, sino que favorece su desarrollo motor, sensorial y muscular.

Una de las principales razones para evitar el uso de zapatos o calcetines en los bebés se relaciona con el desarrollo sensorial, cuando una niña o niño está descalzo puede sentir diferentes texturas con sus pies y así ayudar al desarrollo de su cerebro, además también mejora la percepción de su entorno. Otro punto importante se relaciona con el fortalecimiento muscular ya que al estar descalzos permite mover sus dedos libremente, fortaleciendo los músculos y articulaciones que serán necesarios más adelante para gatear y caminar.





También es posible prevenir problemas en el desarrollo de los pies al permitirnos estar descalzos y esto es ya que el uso excesivo de calcetines o zapatos inadecuados puede afectar el crecimiento natural del pie y limitar su movilidad. Otros puntos importantes es que ayuda a mejorar el equilibrio y coordinación y favorece la regulación térmica.

Permitir a los bebés estar descalzos es una práctica sencilla pero muy beneficiosa para el desarrollo de las niñas y niños. Siempre que sea un entorno seguro, hay que permitirles explorar con los pies libres ya que esto les ayuda a desarrollarse de manera más natural y saludable.



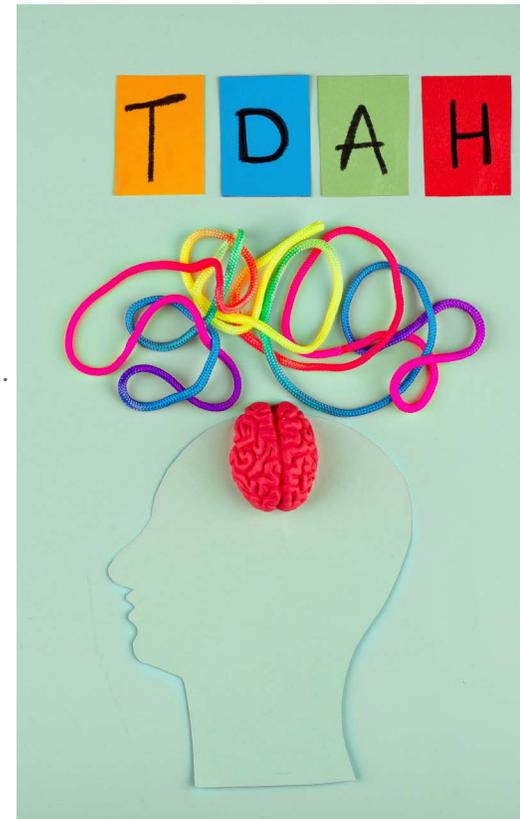
LFT. Ana Karen Molina
REHABILITADOR AFYCC

rehabilitadorafycc@estrellaguia.mx

Día internacional del TDAH

5 Datos que tal vez no sabías del TDAH

- Aunque el TDAH puede interferir con el aprendizaje y en las actividades de la vida diaria no se considera una discapacidad.
- No existe un tratamiento médico, algunos medicamentos están indicados, pero solo ayudan no curan.
- No existen pruebas médicas, no hay estudios de sangre o cerebrales con los que se puedan diagnosticar el TDAH, hay cambios en la estructura del cerebro, pero eso no determina un diagnóstico.
- Personas no tratadas por su TDAH son más vulnerables a desarrollar cuadros depresivos y de ansiedad.
- Existen 3 tipos de TDAH, hiperactividad sus signos más comunes son tienen necesidad de movimiento todo el tiempo, hablan mucho y muy rápido, el otro es el desatento su signo más característico es que puede parecer que no están escuchando y el combinado estos pueden experimentar rasgos hiperactivos y desatentos, con variación en la intensidad.



LFT. Grecia Morga
ENTRENADOR AFYCC

entrenadorafycc@estrellaguia.mx