

## PSICOLOGÍA

# El bienestar psicológico y sus nuevas tendencias



Por **Lic. Sabrina Aboy** - MN 45453

**Integran todas las áreas de la vida y buscan el rendimiento físico, cognitivo y emocional.**

En los últimos años, la idea del bienestar psicológico ha cambiado de manera radical. Las personas ya no se conforman con disminuir el padecimiento, sino que también buscan alcanzar una vida más plena y feliz. El sentimiento de que estamos desperdiciando nuestros días oscilando entre la ansiedad y el aburrimiento nos alerta sobre la necesidad de salir de esta existencia en "piloto automático" y tomar las riendas de nuestra salud psíquica.

Las nuevas tendencias en cuanto al bienestar integran todas las áreas de la vida, buscando rendimiento físico, cognitivo y emocional. Para ello es necesario poner en marcha dispositivos que nos ayuden a construir mejores condiciones para alcanzar la felicidad.

En Psicología Flow, por ejemplo, tenemos una propuesta de abordaje acorde a estas nuevas tendencias vinculadas al bienestar, centrando nuestro trabajo en la reflexión personal, la visión positiva del pasado, del presente y del futuro, la búsqueda de experiencias óptimas, las fortalezas del carácter, el diseño y desarrollo de proyectos personales. El enfoque, en definitiva, es global: bienestar físico, trabajo intelectual, y fortalecimiento de las redes sociales.

Más info: [www.psicologiaflow.com](http://www.psicologiaflow.com) - Tel: 11-3514-2816

## PSICOLOGÍA

# Psicoterapia a sólo un click de distancia



Por **Lic. Daniel Benítez** - MN 24.846

**Una opción para aquellas personas que, por distintas razones, no pueden ir al consultorio.**

La Terapia Online es una alternativa a la psicoterapia que se lleva a cabo en el consultorio. La diferencia consiste en que las sesiones se realizan a través de un servicio de mensajería, como Skype o Whatsapp, desde el lugar que a uno le sea más cómodo y privado.

Para quienes padecen patologías relacionadas con la agorafobia (miedo a los lugares y las situaciones que pueden causar pánico, impotencia o vergüenza) y temores a salir a la calle, esta modalidad funciona como una primera aproximación a la problemática, sin exponerse de manera difícil a una salida abrupta en una primera instancia.

Sin diferencias sustanciales del encuadre tradicional presencial, la Terapia Online es una oportunidad para empezar a hablar de aquellos que nos aqueja, nos preocupa o nos acompleja; simplificando desde el comienzo cierta reticencia a hacerlo frente a un desconocido.

Más info: [www.danielbenitez.com.ar](http://www.danielbenitez.com.ar) - Tel: 11-6840-0950

## NOTA DE TAPA

<< Continúa texto de tapa

problemáticas se puede superar con un adecuado andamiaje terapéutico, trabajando interdisciplinariamente con la familia y la escuela", explica Maia, aunque aclara de inmediato: "Nosotros no trabajamos con patologías: acompañamos familias que tienen niños con dificultades en el lenguaje, o en el aprendizaje o en el desarrollo sensorio motor o en todos estos aspectos al mismo tiempo"; niños inmersos en un sistema que pareciera desesperado por discapacitarlos.

"El principio rector con que IRECO acompaña el crecimiento de cada niño es que la infancia se construya desde el amor a la niñez", agrega Maia. Esto es, jugar, reírse, matinar, colocar límites adecuados, pero por sobre todo, presentarles un mundo en el que deseen estar presentes, con todo su ser, y que lo exploren con todos los sentidos, para que desde éstos se desarrollen, aprehendan conocimientos y adquieran saber.

## TIPS DE PREVENCIÓN

Desde IRECO recomiendan hacer una interconsulta ante este tipo de situaciones en un niño.

- Que no establezca contacto visual sostenido.
  - Que lleva la mano del otro hacia el elemento que desea.
  - Que sus berrinches sean muy fuertes.
  - Que corra y camine en puntas de pie, y a veces esto lo acompañe por un aleteo y/o jugueteo con los dedos.
  - Que haya perdido el lenguaje.
  - Que se quede jugando a algo durante mucho tiempo, pero de manera repetitiva, por ejemplo con los autitos.
  - Que no responda al nombre, y para que lo logre haya que llamarlo varias veces.
  - Que afle o apile los elementos.
- Que cueste mucho bañarlo y/o cortar las uñas y/o cortar el pelo.

"Un niño es un adulto viniendo -resume Maia- y cuantas más herramientas le damos a ese niño, más fortalezas tendrá de adulto. Cuanto más honestos seamos con ese niño, más noble será el adulto en devenir, cuanto mejor sea el mundo que le mostremos, más bello será lo que haga del mundo al crecer. Gandhi decía: "Tú debes ser el cambio que deseas ver en el mundo", y en IRECO hacemos todos los días el cambio que deseamos en el mundo: ver la infancia de color".



Foto de Flavia Schuster

## EL TESTIMONIO Y LA EXPERENCIA DE LOS PADRES

“Enzo no hablaba, sólo repetía lo que escuchaba. Ponía en fila los autitos dando vueltas alrededor de la mesa. Me decían que podía llegar a ser autista”, recuerda Romina, su madre.

A los casi cuatro años de Enzo, y después de varias interconsultas y una entrevista en IRECO, descartaron esa posibilidad. Entonces, fue diagnosticado con retraso madurativo. Comenzó los tratamientos en IRECO en abril de 2019, y a fines de mayo se evidenciaron “muchos cambios en el juego y en el trato con los niños”, según relata su madre con orgullo y alivio.

María Belén hoy habla con entusiasmo, pero todavía se advierte la angustia que pasó con su hija Luna. “Al principio no sabíamos bien qué tenía. Hay mucha desinformación, nos dieron 8000 diagnósticos. Además del problema de tu hija uno carga con el gran peso de la incertidumbre para saber cómo ayudarla. Fueron momentos angustiantes y frustrantes”, dice. Finalmente, ella y su esposo tuvieron un diagnóstico firme: Síndrome de Williams. “Empezamos distintas terapias, pero sin evolución, se notaba que Luna no estaba contenta. Así llegamos a IRECO”

“El primer día nos marcó un antes y un después. Enseguida con mi marido notamos el trato cálido y humano después de tanta frialdad. Vimos cómo mejoró Luna. A los cinco meses empezó a balbucear sus primeras palabras y antes del año tarareaba canciones, repetía sílabas. Bajaba del ascensor y corría a abrazar a sus terapeutas. Ella sabe que está acompañada y feliz porque va a aprender. Eso es más que un trabajo logrado”, expresa María Belén.

“Santiago no conectaba, no hablaba, deambulaba, aleteaba, no respondía a su nombre. Llegué por casualidad a IRECO y me entrevisté con Maia, Directora General de IRECO y equipo. El diagnóstico de mi hijo fue autismo grado 3, el más severo”, comenta Florencia, la mamá del nene.

Comenzó el plan terapéutico y “al mes empezó a distinguirme y decir mamá y papá, empezó a diferenciar agua de comida; a pronunciar palabras sueltas y oraciones cortas. Es un orgullo haberlo traído acá”, resume Florencia. A pesar del dolor inicial, hoy valora inmensamente la experiencia vivida: “Santi nos enseñó a todos. Desde el valor del respeto al prójimo hasta saber cuál es el límite de uno”.

“Con el autismo no se le cae el mundo a nadie. Se supera y mejora. No son autistas: son personas con autismo y son lo más lindo que pueda tener el planeta porque son hermosos, son seres únicos”, remarca Florencia.

Emiliano también pasó por esa “vorágine”: averiguar qué trastorno cognitivo afectaba a su hijo Julián. “A los dos años y medio entramos a Google y ahí vimos que a su edad tenía que decir tantas palabras, él no las decía”. Entonces, apelaron a todo tipo de profesionales hasta que llegaron a un conocido neurólogo infantil.

Esa búsqueda los llevó a IRECO. “Allí nos dieron finalmente el diagnóstico certero. En ese entonces, mi hijo no llegaba a diez palabras sueltas”, asegura Emiliano. “Hoy explica qué quiere, cuenta qué hizo, qué se le rompió y cómo lo está arreglando. Fue a la cancha, a shows, tiene amigos. Esto se lo atribuyo al trabajo de IRECO y a Maia, que es un verdadero ángel”.

**farm-x**  
C R E M A

**CICATRIZANTE**  
**REPARADORA**  
**ANTIINFLAMATORIA**  
**ANTIMICROBIANA**

**farm-x**  
C R E M A

**Farm-X Crema**  
repara y cicatriza la piel de toda la familia.

LABORATORIOS FELIPE BAJER  
Más de 60 años al servicio de la salud  
[www.bajerlaboratorios.com.ar](http://www.bajerlaboratorios.com.ar)

Specialidad Medicinal de venta libre.  
Autorizado por el Ministerio de Salud.  
ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE  
A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.  
LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO.

Instagram: [farm\\_x\\_crema](https://www.instagram.com/farm_x_crema) Facebook: [farmxcrema](https://www.facebook.com/farmxcrema)

Mail: [smr@171emergencias.com.ar](mailto:smr@171emergencias.com.ar)

Indumentaria de Ortopedia.

Alquiler, Venta y Reparación de equipamiento Médico.

Equipos para Internación Domiciliaria

Horario: 9 / 18 hrs. Activo las 24 horas  
Teléf: 49218405 Teléf: 15 5228 7418

Haz click para ingresar a nuestra web:  
<https://171emergencias.com.ar/>