Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Congreso de Neurociencias analizará el control de emociones y el estrés

Del 17 al 21 de julio, tendrá lugar “Neurociencias en julio”, organizado por el Instituto de Neurociencias y el CUCBA

En su octava edición, del 17 al 21 de julio, el congreso “Neurociencias en julio”, que organiza del Instituto de Neurociencias del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias (CUCBA), de la Universidad de Guadalajara (UdeG), [1] dará a conocer los resultados de sus investigaciones a la comunidad en general.

El congreso incluye las conferencias “Regulación emocional: efecto del estrés y los trastornos de personalidad”, a cargo de la doctora Julieta Ramos Loyo y “Plasticidad cerebral y trastornos del neurodesarrollo”, a cargo de la directora del instituto, doctora Esmeralda Matute Villaseñor.

En rueda de prensa esta mañana para anunciar el congreso, la doctora Ramos Loyo dijo que el insomnio, los cambios en el estado de ánimo que dificultan las relaciones sociales y enfermedades post estrés, son algunos síntomas con los que se identifica que el estrés sobrepasa la salud neuro-emocional de las personas.

“Vamos a revisar distintos tipos de síntomas y conductas relacionadas con el estrés. Hay muchas técnicas para regularlo, como la terapia cognitivo conductual, terapias psicológicas y la meditación, que es una técnica muy útil”, agregó.

Para evitar los trastornos de personalidad en niños y adolescentes, y la regulación de sus emociones, la especialista recomendó a los padres establecer límites desde que son bebés, con el fin de desarrollar la tolerancia y la frustración, así como evitar darles teléfonos celulares o aparatos digitales para calmarlos.

“Es una medida pésima, porque están aislándolo del mundo, y además no está siendo capaz de regular su conducta. Cuando los niños no tienen una disciplina para hacer una tarea, para llegar a tiempo o no tienen organización, son muy útiles los deportes en equipo, donde hay disciplina, reglas y convivencia social”, subrayó.

Los videojuegos también favorecen que el niño no aprenda la regulación de su conducta, generando un sobre estímulo del sistema límbico, que es el encargado de la expresión emocional, y además se propicia adicción y conductas violentas, agregó.

Como parte del congreso “Neurociencias en julio”, el martes 18 de julio, a las 19:00 horas, en el paraninfo Enrique Díaz de León de la UdeG, la doctora María Corsi Cabrera, investigadora de la UNAM, impartirá la conferencia magistral “¿El cerebro pentafásico? Los cerebros del sueño”. Abierta al público en general.

A T E N T A M E N T E
"Piensa y Trabaja"
Guadalajara, Jal., 10 de julio 2017

Texto: Dania Palacios
Fotografía: Gustavo Alfonzo

Etiquetas:
Esmeralda Matute Villaseñor [2]

URL Fuente:
https://www.comsoc.udg.mx/noticia/congreso-de-neurociencias-analizara-el-control-de-emociones-y-el-estres

Links
[1] http://www.cucba.udg.mx/
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/esmeralda-matute-villasenor