

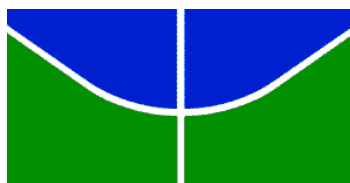


Universidade de Brasília – UnB
Instituto de Letras – IL
Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução – LET
Letras – Tradução Espanhol

A MENTE É MARAVILHOSA:
A TRADUÇÃO DE TEXTOS ESPECIALIZADOS
PARA O GRANDE PÚBLICO

Juliana Correia Martinez dos Santos

Brasília
2016



Universidade de Brasília – UnB
Instituto de Letras – IL
Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução – LET
Letras – Tradução Espanhol

A MENTE É MARAVILHOSA:
A TRADUÇÃO DE TEXTOS ESPECIALIZADOS
PARA O GRANDE PÚBLICO

Juliana Correia Martinez dos Santos

Projeto Final do Curso de Tradução, apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharela em Letras/Tradução Espanhol pela Universidade de Brasília (UnB).

Orientador: Prof. Dr:
Júlio César Monteiro

Brasília, Julho 2016

FOLHA DE APROVAÇÃO

A Mente é Maravilhosa: a tradução de textos especializados para o grande público

Projeto Final do Curso de Tradução julgado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharela em Letras/Tradução Espanhol.

Área de Concentração: Tradução de Textos Técnicos e Científicos.

Juliana Correia Martinez dos Santos

Projeto Final aprovado em: _____ / _____ / _____

Prof. Dr. Júlio César Monteiro

(Orientador – LET/UnB)

Banca Examinadora: _____

Prof^a Magali de Lourdes Pedro

Prof^a. Sandra María Pérez López

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que de certa forma contribuíram para que esta nova etapa fosse concluída:

Aos meus pais, que se doaram tanto a mim ao longo de suas vidas, mas principalmente ao meu pai, por estar sempre presente e me incentivar a percorrer este novo caminho, pelos sorrisos e piadas que sempre me dão uma injeção de ânimo e fazem com que eu me lembre de que ele sempre estará a postos, não importa o que acontecer.

Aos meus colegas de curso, que tornaram esta caminhada mais agradável e participaram de todo o processo, desde a entrada na Universidade até a conclusão do curso. Principalmente ao Douglas, um presente que esse curso me deu, um amigo com o qual posso contar a qualquer momento e sobre qualquer assunto; obrigado pela ajuda dada na realização deste trabalho.

Aos meus professores, que guiaram meus passos ao longo do curso e mostraram que a profissão tradutor tem muito a oferecer. Obrigado por me instigarem a ir atrás, conhecer e perceber por conta própria que esta é uma área que vale a pena e que sempre fará parte do meu eu. Um agradecimento especial a professora Magali, uma grande responsável por essa descoberta.

E um agradecimento especial ao professor Júlio, orientador deste trabalho, que desde o início se mostrou confiante no meu projeto e no que ele tem a oferecer. Obrigado pela confiança, pelo tempo e pela enorme ajuda no desenvolvimento deste trabalho e no caminho percorrido durante este semestre.

“Beauty is no quality in things themselves: It exists merely in the mind which contemplates them; and each mind perceives a different beauty.”

David Hume

RESUMO

Este trabalho, o Projeto Final para conclusão do curso de Bacharelado em Letras – Tradução – Espanhol, da Universidade de Brasília, trata-se da tradução de textos na área de especialidade de autoajuda e psicologia, destinados à publicação na internet para um público leitor não especialista. Os textos são propriedade do site *La Mente es Maravillosa*, blog espanhol que possui uma versão em português – A Mente é Maravilhosa. Por se tratarem de textos especializados, o trabalho compõe-se em embasamento teórico relativo ao tipo de texto, citando conceitos e teóricos e um relatório de tradução, além de um comentário relativo ao texto e sua plataforma.

Palavras chave: Texto especializado; terminologia; psicologia; tradução

RESUMEN

Este trabajo, el Proyecto Final para la conclusión de la Licenciatura en Letras – Traducción – Español, de la Universidad de Brasilia, trata de la traducción de textos del área de autoayuda y psicología destinados a la publicación en internet para un público lector no especialista. Los textos son propiedad del sitio La Mente es Maravillosa, blog español que posee una versión en portugués – *A Mente é Maravilhosa*. Se tratando de textos especializados, el trabajo consiste en una base teórica relativa el tipo de texto, citando conceptos teóricos y un informe de traducción, además de un comentario relativo al texto y su plataforma.

Palabras llave: Texto especializado; terminología; psicología; traducción.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 A pesquisa	9
1.2 O texto traduzido	9
2 REFLEXÕES TEÓRICAS.....	11
2.1 Texto especializado	11
2.2 Terminologia	12
2.3 Tradução de textos especializados	13
2.4 Divulgação científica	14
3 DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA NO MERCADO DE TRADUÇÃO	16
3.1 Site de divulgação científica como oportunidade para tradutores e outros profissionais da área	16
3.2 Função do tradutor e expansão do mercado de trabalho.....	17
4 DESAFIOS DE TRADUÇÃO EM DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA.....	23
4.1 Metodologia.....	23
4.2 Desafios gerais	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS.....	35
ANEXO A	39
ANEXO B	78

1 INTRODUÇÃO

1.1 A pesquisa

A tradução é uma área de trabalho que exige um profissional capaz de realizar muitas tarefas, pois transferir um conteúdo de uma língua para outra não é tão simples como parece; há muitas questões envolvidas neste ato, a cultura no qual o texto foi escrito e na qual sua tradução será inserida, as diferentes características entre os idiomas e a influência do autor/tradutor são exemplos disso.

Assuntos como texto especializado, terminologia e divulgação científica foram recorrentes na elaboração deste trabalho. Por isso foram utilizados pensamentos e análises de teóricos como Hoffmann, que foca seus estudos no texto e no que ele proporciona, por exemplo, e Cabré, que discorre amplamente sobre o que é a terminologia e qual é a sua função. Além de outros autores que embasaram teoricamente a função desta pesquisa.

A divisão deste trabalho segue a seguinte ordem: reflexões teóricas, capítulo no qual foram expostos pensamentos como os citados no parágrafo acima; relatório, descrição dos principais desafios encontrados na tradução; comentários, capítulo que trata da explicação do site analisado e da função do tradutor; considerações finais e dois anexos, contendo o texto de partida e o texto de chegada.

1.2 O texto traduzido

Dentro dos textos especializados estão, também, os textos técnico-científicos; textos que tratam de assuntos variados, sendo o tipo de linguagem e o contexto no qual estão inseridos o que os diferenciam uns dos outros.

Este trabalho teve como objetivo a tradução de textos especializados na área de autoajuda e psicologia, sendo esses textos direcionados a um público leitor não especializado. Os textos trabalhados estão dentro de um contexto informal, porém divulgando pesquisas científicas, características de doenças, conselhos, entre outros temas específicos. Tudo isso ocorre em uma plataforma digital, fazendo com que os textos alcancem um maior número de leitores, e isso se dá cada vez mais rápido.

A decisão de traduzir tais textos surgiu da necessidade de atenção que este fato exige, pois este é um tema muito atual e representa uma grande parcela das oportunidades que podem ser encontradas no âmbito da tradução profissional.

Historicamente, tradutores profissionais tiveram que encontrar maneiras de se manter atualizados às mudanças na tecnologia, produzidas em resposta às mudanças de ambientação de clientes, formatos de arquivos e requisitos linguísticos.¹ (FOLARON, 2010, p. 432. Minha tradução)

Partindo do que Folaron (2010) afirma acima e de que empresas como a analisada aqui estão sempre em contato com novos projetos, um dos pontos analisados neste trabalho foi o crescimento da internet e sua influência nos trabalhos de tradução.

¹ “Historically, professional translators have had to find ways to keep up-to-date on the changes in technology produced in response to changing client environments, file formats and language requirements.” (FOLARON, 2010, p.432)

2 REFLEXÕES TEÓRICAS

2.1 Texto especializado

O texto especializado, segundo Hoffman (1988), é instrumento e, ao mesmo tempo, resultado da atividade comunicativa exercida em relação a uma atividade especializada sócio-produtiva. Devido às suas características, os textos especializados podem ser incluídos na categoria de textos técnico-científicos.

Muñoz e Muñoz (2003) afirmam que podemos distinguir três níveis de comunicação nos quais são utilizados diferentes usos do registro técnico-científico, sendo o primeiro a comunicação entre especialistas através de publicações científicas ou de conferências, colóquios etc., ocorrendo num contexto formal; o segundo, a comunicação entre cientistas e técnicos em um contexto informal, através de cartas e e-mails ou discussões; e o terceiro, a transmissão de informação científica e técnica para o público em geral, variando entre os contextos formal ou informal, dependendo do meio pelo qual o conhecimento é transmitido.

Podemos dizer que os textos técnicos possuem uma linguagem mais simples e concisa, mas com um objetivo determinado, como podemos observar em manuais, relatórios etc. Já os textos científicos são baseados em pesquisas, têm uma linguagem diferente devido ao seu rigor e podem ser observados em artigos científicos, monografias, etc. Apesar de possuírem diferenças, esses textos compartilham muitas características.

Os textos analisados e traduzidos neste trabalho, dentro da classificação apresentada acima, fazem parte do terceiro nível de comunicação, contando com um contexto informal. Dessa forma, deu-se um maior enfoque à análise do tipo e do propósito de tais textos, e também ao contexto informal presente neles. Porém, seguindo os preceitos de Hoffmann, o foco deste trabalho não foi exclusivamente a análise da terminologia contida nos textos especializados, e sim os textos em si:

Hoffmann foi um dos pioneiros a chamar atenção para o fato de que os textos especializados devem ser objeto de

estudo e não apenas as “palavras especiais” neles presentes. (FINATO, ZILIO, 2015).

2.2 Terminologia

Como “palavras especiais” (FINATO, ZILIO, 2015) entende-se que o autor fala sobre terminologia, de presença marcante em textos de especialidade. Não houve a possibilidade de escolha, pois ao traduzir tais textos, traduz-se também terminologia. Reafirmando a importância da terminologia em textos deste tipo, Cabré (1995) afirma que ela é “o conjunto das unidades de expressão e comunicação que permite transferir o pensamento especializado”. Assim, podemos concluir que ela está presente em todo texto dessa modalidade.

A terminologia é um dos traços mais claramente diferenciadores das linguagens especializadas, embora não o único. Todavia, muitas vezes, essa condição é desconsiderada e tem conduzido a uma equiparação entre os conceitos *terminologia* e *linguagem especializada*. (HOFFMANN, 1988)

Dessa forma, cabe diferenciar terminologia e linguagem especializada, sendo a segunda, em relação à linguagem comum e a outras sublinguagens², uma expressão mais claramente realizada pelo léxico, ou seja, pelo vocabulário especializado ou pela terminologia, além do uso de determinadas categorias gramaticais, de construções sintáticas e de estruturas textuais. (Hoffmann, 1988)

Ao estabelecer uma ligação entre a terminologia e o tipo de texto traduzido, Cabré (1993) faz uma declaração concisa, segundo ela, “a função social da terminologia é facilitar a comunicação entre os

² *Sublinguagem* é um termo utilizado por Hoffmann em “*Conceitos básicos da Linguística de Linguagens Especializadas*” texto de 1988; segundo ele, uma sublinguagem é um sistema parcial ou um subsistema da linguagem que se atualiza em textos de âmbitos comunicativos específicos, não se caracteriza apenas pelo seu léxico, mas pela totalidade dos recursos linguísticos que são utilizados nos seus textos.

especialistas e o público leigo, superando os obstáculos terminológicos criados pelo contato entre as línguas”.

2.3 Tradução de textos especializados

O texto especializado é um todo, um conjunto que abriga várias partes, sem as quais não faz sentido. Os desafios podem surgir devido as suas características e também através do cliente, aquele que solicitou a tradução do texto; ele pode fazer determinadas exigências que influenciam a tradução e, conseqüentemente o modo como o tradutor realiza seu trabalho.

O tradutor conta com inúmeras opções que o auxiliam na realização de uma tradução de qualidade, como por exemplo, as conhecidas CAT Tools³, programas de computador que auxiliam na edição, gerenciamento e no armazenamento, além de auxiliar também na execução da tradução. Além desses programas, o tradutor também conta com um rápido acesso a banco de dados e informações, tanto físicos como virtuais, dicionários especializados, entre outros.

Cada vez mais as CAT Tools tornam-se fortes aliadas dos tradutores profissionais, mas cabe dizer que, segundo Alfaro (1998), apesar de seu uso contínuo, os sistemas de tradução por máquina exigem revisão humana, seja antes, durante ou após a tradução, não dispensando algum tipo de interação humana especializada em hipótese alguma.

Apesar da pouca utilização de linguagem técnica nos textos traduzidos aqui, a terminologia encontra-se presente neles. Assim, os textos não deixam de possuir uma linguagem especializada, mas o fator predominante é a informalidade, uma abordagem que se aproxima do leitor.

³ “Computer-Assisted Translation (CAT) is the use of computer systems to aid translators and linguists to edit, manage and store translations.” (Translation Zone)

O fato de serem textos destinados a um público não especializado e muito presente na internet, faz com que os textos devam conter certa naturalidade – uma das exigências do cliente e mais aprofundada nos comentários da tradução. Observando tal exigência, o conteúdo deve ser de fácil entendimento e se adaptar ao meio no qual é divulgado. Por isso, “traduzir a ciência para um grande número de pessoas é uma tarefa complexa, nem sempre cumprida à risca”. (VERGARA, 2008, p. 143)

Na visão comunicativa, o texto é o signo linguístico primário, isto é, sob condições normais, a linguagem se realiza apenas por meio de textos. E isso vale também para o texto especializado. Por isso, deve o texto, e não a palavra ou a frase, figurar como ponto central do estudo sobre linguagens especializadas. O que são lidos, traduzidos, resumidos e trabalhados de diferentes modos são os textos. Todas as outras unidades linguísticas devem ser vistas como seus constituintes, como elementos que mantêm diferentes relações entre si, sem as quais a textualidade não se constitui verdadeiramente. (HOFFMAN, 1988, p. 9-16)

2.4 Divulgação científica

Além da terminologia, a escolha de um texto especializado para a realização deste trabalho trouxe consigo outro ponto a ser analisado, a divulgação científica. Buscando uma definição do que é e de como ela funciona, pode-se encontrar o conceito adotado por Bueno, W.C. (1985) e também de Valerio e Pinheiro (2008), que dizem que a divulgação científica é a comunicação de informações científicas para o público não especializado, fazendo uso da recodificação da linguagem e tornando os termos acessíveis ao entendimento comum. Entende-se, então, que a divulgação científica visa a comunicação para o público diversificado fora da comunidade científica.

Os textos selecionados para tradução e análise deste trabalho contém as características descritas acima, ou seja, são textos científicos voltados a um público leigo no assunto, que permitem uma maior

visibilidade e reconhecimento da importância da ciência. (Valerio, Pinheiro, 2008) Sempre aplicada à vida dos leitores.

O texto de divulgação científica é escrito de acordo com o público destinatário, e deve se adaptar ao nível de conhecimento do leitor, pois a utilização de termos muito específicos e de difícil entendimento impediriam que seu objetivo fosse alcançado. Esta área “está em franco crescimento e o público interessado nos assuntos de ciência vem crescendo e ajudando a consolidar nova configuração nas formas de apropriação do conhecimento”. (VALERIO, Pinheiro, 2008, p. 162)

Esse texto se (per-)faz por uma estrutura comunicativa complexa na qual interferem, como fatores decisivos, o autor, com suas intenções comunicativas, e a estratégia de comunicação daí derivada, bem como o seu destinatário, com expectativas preestabelecidas em relação a sua reação. (GULICH, RAIBLE, 1977)

Torna-se necessário, então, que seja dada uma maior atenção aos textos técnico-científicos destinados ao público leigo, seja ao escrever ou traduzir, pois sua linguagem e comportamento são diferentes dos textos comuns à área.

3 DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA NO MERCADO DE TRADUÇÃO

Este capítulo contém uma breve descrição sobre o site e seu funcionamento, as influências causadas na tradução de seus textos. A primeira parte do capítulo é dedicada à apresentação do site e da empresa; a segunda, uma análise da função do tradutor e do mercado no qual ele se insere, a partir de oportunidades semelhantes às que foram dadas a tradutora deste trabalho.

3.1 Site de divulgação científica como oportunidade para tradutores e outros profissionais da área

Por meio da oportunidade de trabalhar como tradutora no site A Mente é Maravilhosa, surgiu a ideia de aprofundar no tema e utilizá-lo como base para a realização desta monografia de curso. Iniciando a colaboração em novembro de 2014, apenas como tradutora, foram surgindo oportunidades dentro da empresa, até que me tornei uma profissional multi-tarefa; atualmente, trabalho como tradutora, revisora, editora e social media para diversos sites da empresa, todos eles escritos originalmente em espanhol e com versões em outros países, além do Brasil.

O site A Mente é Maravilhosa é propriedade de uma empresa espanhola chamada *Mejor Contigo*. Essa empresa comanda vários outros sites e oferece consultoria, também na área de sites, para outras empresas. O site em questão é composto de textos escritos por autores de diversas nacionalidades – mas sempre em língua espanhola –, como mexicanos e espanhóis, que vendem os direitos dos seus textos para a empresa; a empresa pode exportar o site para vários outros países e autorizar uma tradução mais livre.

A tradução de tais textos não é feita seguindo condições usuais, com as quais muitos tradutores já estão acostumados, pois os textos traduzidos podem ser alterados, simplificados ou adaptados – de acordo com o entendimento do tradutor. Desse modo, há um desprendimento do texto

original, e o tradutor pode fazer explicações de termos, simplificação de ideias, retirada de conteúdo redundante etc., contanto que o texto final seja de fácil leitura e pareça natural para o futuro leitor.

Retornando o e-mail de recomendações enviado em novembro de 2014 citado no relatório deste trabalho, insere-se aqui a questão da “naturalidade”. O que vem a ser a naturalidade de um texto? Como traduzir com naturalidade?

A naturalidade é uma qualidade escorregadia. Relaciona-se com o estilo ou a elegância estilística do texto, ainda que seja usado um registro informal, mas também com a concisão e precisão, com as quais é facilmente entendida e soa bem, embora o que soe bem para uma pessoa pode soar mal para outra⁴. (GROSMAN, ROGANTE, 2009, p. 53. Minha tradução)

O site original dá visibilidade ao autor, por incluir um breve resumo sobre este ao final de seus textos. Já os leitores do site traduzido não têm consciência de que os textos são originalmente escritos em outra língua; as traduções possuem o nome do autor, mas não o do tradutor.

Nesse caso, o autor não tem controle sobre a tradução de seu texto e isso traz um desafio à questão da autoria. De certa forma, o tradutor também se torna autor do texto, pois nele é colocada toda sua influência – seja de língua, de pensamentos, de escolhas e posicionamento. Resumindo, a ideia e conteúdo são os mesmos, mas há também a interferência do tradutor.

3.2 Função do tradutor e expansão do mercado de trabalho

⁴ “La naturalidad es una cualidad escorridiza. Se relaciona con el estilo o la elegancia estilística del texto, aunque se use un registro informal, pero también con la concisión y precisión, con lo que se entiende fácilmente y con lo que suena bien, aunque lo que suena bien para uno puede sonar muy mal para otro.” (GROSMAN, ROGANTE, 2009, p. 53)

O tradutor do site recebe entre 30 e 60 textos mensais que devem ser traduzidos diariamente, ou até que o tradutor tenha trabalhado a quantia mínima de 30 textos mensais. O método de tradução é livre, podendo ser utilizadas CAT Tools, sites, programas de edição de textos etc., o que melhor se adaptar à escolha do tradutor.

É necessário saber utilizar a plataforma *Wordpress* que, segundo o site Qualinfo (2013), é um aplicativo de sistema de gerenciamento de conteúdo para *web*, escrito em PHP com banco de dados MySQL, voltado principalmente para a criação de blogs via *web*. E, caso o tradutor não tenha conhecimento sobre o aplicativo, a empresa envia um manual de utilização. Porém, permanecem somente aqueles que aprendem a utilizá-lo e aceitam as condições impostas pela empresa, que vão um pouco além unicamente da tarefa de traduzir.

Nesse caso, é preciso que, após a tradução, o artigo seja inserido no *Wordpress*, revisado e diagramado segundo o arquivo original – destaques, formatação, imagens e hiperlinks. Daí a necessidade de que o tradutor esteja ambientado ao mundo digital.

Segundo uma pesquisa realizada pelo CareerBuilder, e publicada em junho de 2015 em seu site, o serviço de Tradução e Interpretação é o que terá o maior e mais rápido crescimento nos próximos anos, dentro dos Estados Unidos.

De acordo com a pesquisa (que coleta dados de 90 fontes governamentais), espera-se que a indústria adicione aproximadamente 12.400 vagas de trabalho entre os anos de 2014 e 2019, ou 36% de crescimento⁵ (TOLAN, 2015. Minha tradução).

Dessa forma, percebe-se que a área de tradução oferece muitas vagas a pessoas qualificadas e, entre as empresas responsáveis por este crescimento, está a empresa estudada neste trabalho. O crescimento da tradução acompanha o crescimento da internet e das mídias digitais, logo

⁵ “According to the report (which collects data from 90 government sources), the industry is expected to add about 12,400 jobs between 2014 and 2019, or a 36 percent increase.” (TOLAN, 2015)

faz-se necessário que o tradutor, de certa forma, aprimore suas capacidades para poder acompanhar tal crescimento.

Segue abaixo o quadro demonstrativo da pesquisa, no qual “*Translation and Interpretation Services*” aparece em primeiro lugar, seguido de outras áreas técnicas:

Industry	2014 Jobs	2019 Jobs	Job Added 2014 - 2019	2014 - 2019 % Change
Translation and Interpretation Services	34,431	46,832	12,401	36%
Specialty Hospitals (except Psychiatric and Substance Abuse)	205,998	266,694	60,696	29%
Residential Remodelers	560,396	708,646	148,250	26%
Home Health Care Services	1,344,672	1,677,455	332,783	25%
Wine and Distilled Alcoholic Beverage Merchant Wholesalers	78,668	97,990	19,322	25%
Electronic Shopping	191,400	234,919	43,519	23%
Environment, Conservation and Wildlife Organizations	60,233	73,465	13,232	22%
Continuing Care Retirement Communities	437,292	531,030	93,738	21%
Marketing Consulting Services	258,114	313,256	55,142	21%

Offices of Physical, Occupational and Speech Therapists, and Audiologists	353,514	428,893	75,379	21%
Computer Systems Design Services	893,689	1,083,160	189,471	21%
Portfolio Management	213,997	252,526	38,529	18%
Solid Waste Collection	143,197	167,397	24,200	17%
Internet Publishing and Broadcasting and Web Search Portals	164,637	192,240	27,603	17%
Exam Preparation and Tutoring	116,009	135,389	19,380	17%
Nail Salons	136,724	158,897	22,173	16%
Beer and Ale Merchant Wholesalers	106,721	123,970	17,249	16%
Medical Laboratories	188,151	218,197	30,046	16%
Pet Care Services (except Veterinary)	93,663	108,299	14,636	16%
Sports and Recreation Instruction	153,428	177,160	23,732	15%

*Tabela em inglês.

Sabe-se que os serviços de tradução e, principalmente, de interpretação, não são feitos exclusivamente na internet, mas o foco da pesquisa realizada aqui é este, pois “a internet permeia cada vez mais

nossas vidas, fornecendo informações onde quer que estejamos”. (LEE, 2014. Minha tradução)⁶

Em geral, as atividades de tradução na Web surgiram e se desenvolveram em sincronia com a tecnologia, acompanhando as tendências técnicas e sociais [...] ⁷ (FOLARON, p. 448. 2010. Minha tradução)

Como a web torna-se cada vez mais a plataforma de comunicação para aspectos fundamentais de nossas vidas, e como a comunicação se torna globalmente mais linguística e culturalmente rica e diversa online, podemos compreender melhor o papel da tradução global. ⁸ (FOLARON, p. 449. 2010. Minha tradução)

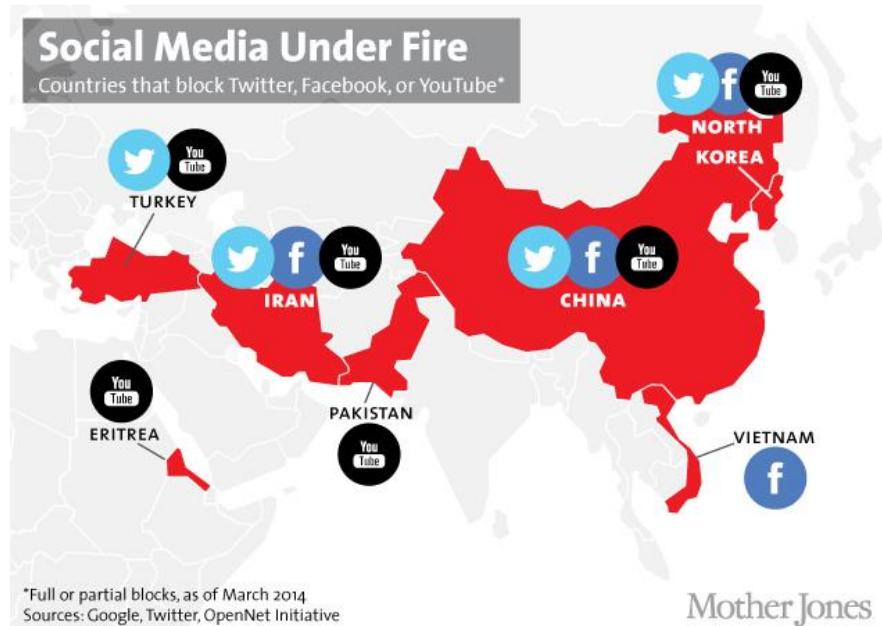
Ao abordar o avanço da internet, torna-se obrigatório ressaltar o crescimento das mídias sociais não só no Brasil, mas no mundo inteiro. Mas cabe dizer também que, de acordo com dados divulgados em 2014 pelo site Mother Jones, em alguns países, mídias sociais como Facebook, Twitter e YouTube são bloqueados ou controlados pelo governo, como é o caso da China, que não só bloqueia o acesso, como também vem criando alternativas próprias do país, que estão sob o controle de suas autoridades. O mapa representativo da pesquisa pode ser visto abaixo:

Figura 1 – *Social Media Under Fire*

⁶ “The internet increasingly pervades our lives, delivering information to us no matter where we are” (LEE, 2014)

⁷ “In general, translation activities on the Web have emerged and developed in sync with technologies and accompanying technical and social trends [...]” (FOLARON, p. 448. 2010)

⁸ “As the Web increasingly becomes the platform of communication for fundamental aspects of our lives, and as communication globally becomes more linguistically and culturally rich and diverse online, we can better comprehend the role of global translation” (FOLARON, p. 449 2010)



Fonte: <http://www.motherjones.com/>

A empresa *Mejor Contigo*, por exemplo, tem um público alvo que é alcançado graças às mídias sociais Facebook e Google+. A *Mente é Maravilhosa* possui uma página no Facebook que conta com mais de 1.191.522 seguidores: pessoas que curtem, comentam e compartilham o conteúdo, além de enviarem mensagens e serem realizadas parcerias. Como afirma Paulo Roberto Junior (2015) em um de seus artigos para o site Observatório da Imprensa, “o Facebook, assim como o Google, não é um produtor de conteúdo, mas sim, um disseminador de materiais elaborados por terceiros”.

Além da publicação de artigos, também são divulgadas imagens e frases de efeito relacionadas ao site, que acabam atraindo visitantes, movimentando o site e gerando lucro para a empresa.

Após toda a pesquisa realizada para a obtenção dos dados utilizados neste trabalho, e observando o ritmo como a tecnologia vem avançando, conclui-se que ainda há muito a ser pesquisado e dito sobre o tema. A internet representa uma enorme oportunidade para aqueles que sabem utilizá-la.

4 DESAFIOS DE TRADUÇÃO EM DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA

Este capítulo trata dos desafios que surgiram ao longo do trabalho de tradução, seguidos de suas reflexões e justificativas. O texto de partida é destinado a um público leitor ativo na internet, de certa forma leigo e que busca conforto e conhecimento ao ler os artigos presentes no site em questão.

O capítulo é dividido em duas partes: sendo a primeira denominada **Metodologia**, uma explicação do método utilizado na tradução, seguido de **Desafios gerais**, uma apresentação dos problemas encontrados e suas soluções.

4.1 Metodologia

A tradução dos artigos aconteceu a medida em que a empresa enviava conteúdo para a tradutora, ou seja, os artigos foram selecionados de acordo com o fluxo de trabalho, utilizando-os para análise da presente monografia de conclusão de curso. Para isso, foram seguidos os moldes recomendados pela empresa e, além disso, os conhecimentos adquiridos pela tradutora ao longo do curso de Letras - Tradução Espanhol. Desse modo, a execução do trabalho foi dividida nas seguintes etapas: seleção, tradução, revisão e diagramação.

Na primeira etapa, intitulada **seleção**, foram analisados os artigos disponíveis e selecionados 12 daqueles que atendiam mais especificamente a área de divulgação científica, possuindo conteúdo de psicologia e autoajuda.

Após a seleção dos artigos, iniciou-se a **tradução** dos mesmos. Nessa etapa, para a realização da tradução, cada artigo foi inserido na CAT Tool “*Wordfast Anywhere*” e, então, traduzidos com o auxílio de dicionários e pesquisas a medida em que as dúvidas apareciam, além das funcionalidades proporcionadas pelo programa – como uma pré-tradução

automática. Após finalizada a tradução, fez-se o download de cada artigo e, a seguir, iniciou-se uma nova etapa.

Com relação à próxima etapa, **revisão**, cada artigo foi lido e foram corrigidas falhas de digitação, erros gramaticais, pontuação, entre outros. A crônica “Cuidado com os revizores”, de Luís Fernando Veríssimo (1995) ilustra bem a importância e o papel da revisão textual, segue aqui um recorte:

O revisor é a pessoa mais importante na vida de quem escreve. Ele tem o poder de vida ou de morte profissional sobre o autor. A inclusão ou omissão de uma letra ou vírgula no que sai impresso pode decidir se o autor vai ser entendido ou não, admirado ou ridicularizado, consagrado ou processado. Todo texto tem, na verdade, dois autores: quem o escreveu e quem o revisou.

Na última etapa, **diagramação**, foi feito um trabalho visando como o artigo seria apresentado após sua publicação. A recomendação seguida para a realização da etapa foi dada pela empresa através um manual de publicação. Deu-se uma maior atenção à pontuação, já que esta faz parte dos moldes recomendados; alguns parágrafos, então, foram divididos. Além disso, foram selecionadas as frases que ficariam em negrito ou itálico, e também foram editadas as citações, que têm uma formatação diferente do restante do texto. Após a finalização dessa etapa, o texto encontra-se pronto para a revisão do Editor e, logo após isso, para publicação.

4.2 Desafios gerais

Como em toda tradução, nesta também surgiram alguns desafios para que o resultado final fosse alcançado. A dificuldade surge a medida em que o tradutor encontra termos desconhecidos, ou mesmo situações nas quais é necessária uma maior atenção para que a tradução tenha qualidade suficiente para ser publicada.

Cabe ressaltar que a única solicitação feita pela empresa, relativa à tradução, é de que o texto possa ser visto como um artigo e que fique natural. Segue abaixo o e-mail com as recomendações, enviado em 20/11/2014:

“Estimada Juliana:

Aquí le dejo la prueba. No se apresure en hacerla. Si me la envía a principios de la semana que viene, estará bien. Para nosotros lo más importante es que la traducción se quede natural y se vea como un artículo. Si prefiere cambiar, quitar, añadir algo, no pasa nada.

Un saludo cordial, Margarita”

Para facilitar a análise e explicação dos desafios encontrados, cada texto recebeu um número de 01 a 12. Dessa forma, os desafios semelhantes encontrados em diferentes textos foram agrupados, podendo o texto de origem ser identificado pelo seu respectivo número, conforme a tabela abaixo:

Número	Título de partida	Título de chegada
01	Dormir de lado reduce el riesgo de Alzheimer y de Parkinson	Dormir de lado reduz o risco de Alzheimer e de Parkinson
02	Hacer ejercicio te ayuda a ser más inteligente	Fazer exercício ajuda a ser mais inteligente
03	El color de las paredes y la salud emocional	A cor das paredes e a saúde emocional
04	La ansiedad y los estados de nerviosismo	A ansiedade e o nervosismo
05	El poder de la mente, aprendiendo técnicas de la PNL	O poder da mente – aprendendo técnicas de PNL
06	Estudios científicos sobre la meditación	Estudios científicos sobre a meditação

07	Definiendo la depresión y sus síntomas	Definindo a depressão e seus sintomas
08	El estrés te puede matar	O estresse pode matar
09	La ansiedad, un monstruo que se alimenta de nuestra adrenalina	A ansiedade, um monstro que se alimenta da nossa adrenalina
10	El maravilloso cerebro emocional de las personas resilientes	O maravilhoso cérebro emocional das pessoas resilientes
11	5 razones por las que deberías reír más	5 razões pelas quais você deveria rir mais
12	La ansiedad como signo de inteligencia	A ansiedade como sinal de inteligência

As questões mais observadas em **desafios gerais** são: citação e terminologia, contando também com algumas siglas e outros pontos onde também foram encontradas dificuldades.

Os textos contêm muitas citações, a grande maioria delas traduzidas para o espanhol – não se sabe se tais traduções foram feitas pelos autores dos textos ou se foram encontradas por eles já no idioma espanhol; ou seja, a origem das traduções é desconhecida. No geral, a maior parte das citações tem seu original na língua inglesa, então, foi preciso buscar a citação original antes de iniciar a tradução da mesma ao português. Além de buscá-las em seu idioma original, também foram feitas pesquisas para descobrir se as mesmas já possuíam traduções para o português. Algumas delas são:

No texto de número 02 há uma citação de Anthony Robbins, um escritor e palestrante motivacional estadunidense. Foi feita uma pesquisa para identificar como seria a citação original, em inglês, sendo *“The higher your energy level, the more efficient your body. The more efficient your body, the better you feel and the more you will use your talent to produce*

outstanding results”. Foi possível encontrar uma tradução da citação já existente em português, a qual foi utilizada. Veja abaixo:

Texto de partida	Texto de chegada
“Cuanto mayor sea tu nivel de energía, más eficiente es tu cuerpo. Cuanto más eficiente es tu cuerpo, mejor te sentirás y más usarás tu talento para producir resultados increíbles”.	“Quanto mais alto seu nível de energia, mais eficiente seu corpo. Quanto mais eficiente seu corpo, melhor você se sentirá e mais você utilizará seu talento para produzir resultados”

A famosa citação de Charles Chaplin aparece logo no início do texto 11. Pode-se facilmente encontrar a citação original, “*A day without laughter is a day wasted*” e, além do original, foram encontradas duas traduções já publicadas em português: “Um dia sem risada é um dia desperdiçado” e “Um dia sem rir é um dia desperdiçado”. Optou-se pela segunda, por ser mais concisa. A frase pode ser observada abaixo:

Texto de partida	Texto de chegada
“Un día sin reír es un día perdido”	“Um dia sem rir é um dia desperdiçado”

Ao longo do texto 12 surgiu a citação do austríaco Konrad Lorenz, um dos grandes nomes dos estudos de comportamento animal. Imagina-se que o idioma original da citação seja o alemão, porém não foi possível encontrar a versão original. Como a citação faz parte da identidade visual do texto e é um “apelo à autoridade” (Citelli, 2002, p. 69), é necessário que permaneça no texto, e seja traduzida livremente, sem a observação da versão original.

Apelo à autoridade. É o chamamento a alguém que valide o que está sendo afirmado. As citações de especialistas em determinadas dissertações, o uso que a publicidade faz do dentista, do médico, do atleta, para tornar “mais real” a mensagem, são exemplos inequívocos. (CITELLI, 2002, p. 69)

A frase de Konrad Lorenz pode ser observada abaixo:

Texto de partida	Texto de chegada
“La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales. Una de ellas es la reflexión”	“Ansiedade com medo e medo com ansiedade contribuem para roubar ao homem suas qualidades mais essenciais. Uma delas é a reflexão”

Apesar do foco da pesquisa não ser a terminologia, está é uma parte muito presente no texto trabalhado. Por isso, para o sucesso da tarefa, foi necessário traduzir a terminologia encontrada nos textos. Para a sua tradução, foram realizadas pesquisas em sites sobre saúde e de notícias, foi necessário o auxílio de revistas científicas, entre outros. Seguem abaixo alguns exemplos das terminologias encontradas.

O texto 01 possui muitas terminologias, algumas já conhecidas devido a prévia tradução de textos relacionados ao tema, outras não tão conhecidas. Algumas delas são “*Desecho cerebral*” e “*Vías gymphatic*”.

Segundo a *Real Academia Española*, “*desecho*” é:

1. *m. Aquello que queda después de haber escogido lo mejor y más útil de algo.*
2. *m. Cosa que, por usada o por cualquier otra razón, no sirve a la persona para quien se hizo.*
3. *m. Residuo, basura.*
4. *m. Desprecio, vilipendio.*
5. *m. Lo más vil y despreciable.*
6. *m. Bol., Col., Cuba, Guat., Hond., Méx. y Nic. atajo (ll senda).*

Após uma pesquisa feita com os termos “Alzheimer”, “resíduos” e “resíduo cerebral”, encontrou-se uma ligação entre os termos e optou-se

por utilizar “resíduo”. A principal dúvida era se o termo “resíduo cerebral” era utilizado, e foi confirmado o uso do termo “resíduo” em textos que tratavam sobre o mesmo assunto, então o termo “cerebral” foi associado a “resíduo”. É possível visualizar tal utilização nas frases abaixo, retiradas em sites de notícias:

Neurocientistas do Centro Médico da Universidade de Rochester (EUA) descobriram um sistema de drenagem com o qual o cérebro elimina os resíduos, segundo um estudo publicado na última quarta-feira (15) na *Science Translational Medicine*, que esperam que tenha aplicação na pesquisa dos males de Alzheimer e de Parkinson. (UOL, 2012)

A autora principal do artigo e co-diretora do Centro de Neuromedicina da Universidade de Rochester, Maiken Nedergaard afirmou que "a limpeza de resíduos é de vital importância para todos os órgãos e há muito tempo temos perguntas sobre como o cérebro se desfaz de seus resíduos". (Terra, 2012)

Já “*Vías glymphatic*” é o termo equivalente em espanhol de “*glymphatic system*”, em inglês, e utilizado em português como “sistema glymphatic” ou “sistema glinfático”. Pode-se perceber a utilização das duas opções em português através da leitura de artigos científicos e de pesquisas em sites de notícias e de universidades. Seguem abaixo duas frases nas quais aparecem suas utilizações:

A equipe de Nedergaard chamou o novo sistema de "o sistema glinfático", já que atua de maneira similar ao sistema linfático, mas está administrado pelas células do cérebro conhecidas como células da Glia. (Exame, 2012)

O recém-descoberto sistema glinfático leva o líquido cerebrospinal para todos os cantos do cérebro de forma muito mais eficiente, através do que os cientistas chamam de fluxo de massa ou de convecção. (Diário da Saúde, 2012)

No texto 02 surge o termo “Neurogênese”. A questão da terminologia era identificar seu uso em português. Após leituras de artigos, como “Como Nascem os Neurônios”, da Revista *Mente & Cérebro* (2007), conclui-se que a neurogênese é o processo de formação de novos neurônios no cérebro, muito estudada pela comunidade científica.

Dois termos presentes no texto 06 também chamaram a atenção, são elas “corteza cerebral” e “plasticidade del cérebro”. Após a leitura de artigos científicos e autores como, Machado (2002), conclui-se que o córtex cerebral é uma fina camada que recobre o cérebro, é uma das regiões mais importantes do Sistema Nervoso Central, termo amplamente utilizado em português. Já o termo “plasticidade do cérebro” já tinha aparecido ao traduzir o texto 02, pois este termo constava nos textos lidos, então a leitura prévia ajudou a encontrar uma solução. Segue abaixo exemplos de seu uso:

A Plasticidade Cerebral é definida como alterações estruturais no cérebro, resultado de adaptações do indivíduo e/ou estímulos repetidos. Ou seja, a plasticidade é entendida como um mecanismo adaptativo, que permite que o cérebro crie novas conexões entre neurônios, assim, estabelecendo novas formas de pensar e agir. (FUNCK, 2015)

As novas células que documentamos podem fornecer a capacidade extra de que o sistema nervoso precisa para lidar com a variedade de desafios que enfrentamos ao longo da existência. Essa plasticidade oferece um mecanismo pelo qual o cérebro pode ser induzido a se auto-reparar após sofrer lesões ou contrair doenças. (GAGE, 2007. Grifo meu.)

A tabela com as terminologias utilizadas nos textos de partida e de chegada pode ser observada abaixo:

Texto	Texto de partida	Texto de chegada
01	Desecho cerebral	Resíduo cerebral
01	Vías gymphatic	Sistema glinfático
02	Neurogénesis	Neurogêneses
06	Corteza cerebral	Córtex cerebral
06	Plasticidad del cerebro	Plasticidade do cérebro

Além das citações e terminologias, outro dos desafios encontrados foi a utilização de siglas. A questão era descobrir se tais siglas eram utilizadas da mesma forma, e, se não, como eram utilizadas no português. Algumas das siglas são “PNL”, “DSM-IV” e “ADN”.

Logo no título do texto “*El poder de la mente, aprendiendo técnicas de la PNL*” (05) surge uma sigla, PNL. Seu significado é explicado ao longo do texto, mas a questão era identificar o uso da sigla em português. A sigla foi mantida da mesma forma, pois de acordo com leituras seu uso é recorrente. Um exemplo disso é o site da Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística. Segue abaixo uma imagem do site:

Figura 1 – Print screen de site



Fonte: <http://www.pnl.com.br/>

O texto 07 descreve a depressão e faz uso de um manual de diagnóstico psicológico, “DSM-IV”. Publicado em 1994, o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais - Quarta Edição é muito utilizado por profissionais da área conforme podemos observar no recorte abaixo:

O Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais - Quarta Edição (DSM-IV™) é publicado pela Associação Psiquiátrica Americana. DSM-IV™ é uma classificação categórica que divide os transtornos mentais em tipos, baseados em grupos de critérios com características definidas. Utilizando-se a nomenclatura padrão para definir os transtornos e fornecer instruções codificadas precisas para diagnósticos, o DSM-IV™ facilita o diagnóstico, o tratamento e as análises estatísticas dos transtornos mentais. Este manual é uma listagem dos códigos do DSM-IV™ para todas as categorias de transtornos mentais reconhecidas. (Psiquiatria Geral, 2016)

Já no texto 08 surge a sigla “ADN”, de “DNA”. O Significado da sigla “DNA” vem do inglês, *Deoxyribonucleic acid*; sendo em português *Ácido desoxirribonucleico*, utilizando-se “ADN”. Optou-se pela utilização de “DNA” devido a sua popularidade e vasta divulgação em português, como pode ser percebido com as figuras abaixo:

Figuras 1 e 2 – Pesquisas Google



Fonte: www.google.com.br

A tabela com as siglas utilizadas no texto de partida e chegada pode ser observada abaixo:

Texto	Texto de partida	Texto de chegada
05	PNL	PNL
07	DSM-IV	DSM-IV
08	ADN	DNA

Também estavam presentes nos textos nomes de instituições, revistas, etc. Novamente, assim como nas citações, alguns desses nomes eram originalmente escritos em inglês, então foi preciso encontrar como se apresentavam para, somente assim, ser feita uma tradução – com base no espanhol e na prévia existência de uma tradução ao português.

Um exemplo disso foi encontrado no texto 08, no qual aparece o nome de um centro de pesquisa. O nome original, em inglês, foi encontrado no site da Universidade Duke: The Behavioral Medicine Research Center at Duke University. Não foi encontrada uma tradução já publicada para este centro, então a tradutora propôs uma, que pode ser observada abaixo:

Texto de partida	Texto de chegada
Centro de Investigación de Medicina del Comportamiento en la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke.	Centro de Pesquisa de Medicina Comportamental da Faculdade de Medicina da Universidade de Duke.

Além das amostras apresentadas neste relatório, outros desafios semelhantes foram encontrados, prova de que para uma tradução de textos especializados de qualidade, é necessário realizar muitas pesquisas. Pois como já foi dito ao longo deste trabalho, é preciso que o texto de chegada seja facilmente entendido, e para isso requer-se dedicação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho representa o fim de uma etapa acadêmica do aluno tradutor; o conteúdo adquirido ao longo do curso, somado ao conhecimento pessoal do aluno, deu como resultado a pesquisa aqui apresentada. Além disso, questões aprendidas em sala foram comparadas com novas questões que surgiram no decorrer da tradução.

O tradutor realiza um trabalho de ponte entre um mundo e outro, ele é responsável por transferir o conteúdo de modo que este seja compreendido. Quando o público recebe um conteúdo específico, e tal público não é especialista no assunto, ocorre o que aconteceu neste trabalho, que representa apenas um exemplo do que um tradutor pode vir a enfrentar. A possibilidade de expandir a visão do estudante de tradução em relação à sua profissão é um dos pontos principais de trabalhos como este.

Sendo o texto de partida composto por muitos conceitos e terminologias específicas da área de autoajuda e psicologia, foi preciso que o tradutor trabalhasse estes pontos para que o texto de chegada atingisse uma qualidade adequada para publicação, lembrando ainda que após o trabalho do tradutor, vem o trabalho do editor/revisor.

O objetivo proposto neste trabalho foi alcançado de forma simplificada, porém pode-se perceber que o conteúdo estudado é muito amplo e ainda pode render muito material de estudo. Dessa forma, foram apresentadas aqui apenas reflexões iniciais, visando pesquisas e trabalhos futuros. Este trabalho funcionaria como uma base para estudos que podem vir no futuro.

REFERÊNCIAS

ALFARO, C. **Descobrimdo, compreendendo e analisando a tradução automática.** Monografia de conclusão no curso de especialização em tradução. Departamento de Letras da PUC-Rio, Rio de Janeiro, 1998.

BUENO, W.C. **Jornalismo científico no Brasil: os compromissos de uma prática dependente.** 1985. Tese (Doutorado em Ciências da Comunicação) - Escola de Comunicação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1985.

CABRÉ, Maria Teresa. **La terminología: teoría, metodología e aplicaciones.** Barcelona: Editorial Antárdida/Empúries, 1993.

_____. _____. **La terminología hoy: concepciones, tendencias y aplicaciones.** Ciência da Informação. v. 24, n. 3, 1995.

CAREER BUILDER. **CareerBuilder Reveals Hot Industries for Job Growth Over the Next Five Years.** 2015. Disponível em: <http://www.careerbuilder.com/share/aboutus/pressreleasesdetail.aspx?sd=6%2f4%2f2015&siteid=cbpr&sc_cmp1=cb_pr897_&id=pr897&ed=12%2f31%2f2015> Acesso em 11 jun. 2016.

DIÁRIO DA SAÚDE. **Descoberto sistema de limpeza do cérebro.** 2012. Disponível em: <<http://www.diariodasaude.com.br/news.php?article=sistema-glinfatico&id=8078>> Acesso em 23 jun. 2016.

DUKE UNIVERSITY. **The Behavioral Medicine Research Center at Duke University.** 2015. Disponível em: <<http://psychiatry.duke.edu/divisions/behavioral-medicine/behavioral-medicine-research-center>> Acesso em 23 jun. 2016.

EXAME. **Cientistas descobrem sistema de limpeza do cérebro.** 2012. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/tecnologia/noticias/cientistas-descobrem-sistema-de-limpeza-do-cerebro>> Acesso em 23/06

FINATTO, Maria José Bocorny, ZILIO, Leonardo. **Textos e termos por Lothar Hoffmann** – Porto Alegre: Palotti, 2015.

FOLARON, Deborah. **Translation tools**. Concordia University In: Handbook of Translation Studies. John Benjamins Publishing Company. Amsterdam, Philadelphia. 2010.

_____, _____. **Web and translation**. Concordia University. In: Handbook of Translation Studies. John Benjamins Publishing Company. Amsterdam, Philadelphia. 2010.

GAGE, Fred. H. **Como nascem os neurônios. Revista Mente & Cérebro**. Scientific American Brasil. São Paulo, SP - Brasil: Ed. Duetto. Ano XV. No 178.84; 2007.

GROSMAN, Paula, ROGANTE, Alejandra. **Cuatro Tramas: Orientación para leer, escribir, traducir y revisar**. Argentina: 1 ed. 2009.

GULICH, Elisabeth; RAIBLE, Wolfgang. **Linguistische Textmodelle. Grundlagen und Möglichkeiten**. Munchen: 1977.

JUNIOR, Paulo Roberto. **Cerca de 70% dos brasileiros ativos no Facebook se informam pela rede social**. Observatório da Imprensa, ed. 847, 2015 – Disponível em: <<http://observatoriodaimprensa.com.br/e-noticias/cerca-de-70-dos-brasileiros-se-informam-pelo-facebook/>> Acesso em 22 jun. 2016.

LEE, Timothy B. **40 maps that explain the internet**. 2014. Disponível em: <<http://www.vox.com/a/internet-maps>> Acesso em 24 jun. 2016.

LIEBELSON, Dana. **MAP: Here Are the Countries That Block Facebook, Twitter, and YouTube**. 2014. Disponível em: <<http://www.motherjones.com/politics/2014/03/turkey-facebook-youtube-twitter-blocked>> Acesso em 24 jun. 2016.

MUÑOZ, M., MUÑOZ, J. **Una clasificación del texto científico-técnico desde un enfoque multidireccional**. In: Language Design, Volume 05, Barcelona, 2003.

QUALINFO TECNOLOGIA. **O que é wordpress?** Disponível em: <<http://qualinfo.qualifonet.com.br/conteudo/not-conteudo.php?cont=noticias&cod=51>> Acesso em 11 jun. 2016.

RODILLA, B. **Cómo definir y caracterizar el lenguaje científico.** *In:* El lenguaje de las ciencias. Gredos, 2005.

SNPNL. **Entenda o que é a Programação Neurolinguística.** 2014. Disponível em: <<http://www.pnl.com.br/programacao-neurolinguistica/o-que-e-pnl/-entenda-o-que-e-a-programacao-neurolinguistica>> Acesso em 23 jun. 2016.

TERRA. **Cientistas americanos descobrem um sistema de limpeza do cérebro.** 2012. Disponível em: <<http://noticias.terra.com.br/ciencia/cientistas-americanos-descobrem-um-sistema-de-limpeza-do-cerebro,bd4b00beca2da310VgnCLD200000bbcceb0aRCRD.html>> Acesso em 23 jun. 2016.

TOLAN, Casey. **Why translation is the fastest-growing career in the country.** Fusion, 2015. Disponível em: <<http://fusion.net/story/147489/why-translation-is-the-fastest-growing-career-in-the-country/>> Acesso em 11 jun. 2016.

TRANSLATION ZONE. **What is a CAT Tool?** Disponível em: <<http://www.translationzone.com/solutions/cat-tools/>> Acesso em 11 jun. 2016.

UOL. **Cientistas americanos descobrem um sistema de limpeza do cérebro.** 2012. Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/efe/2012/08/15/cientistas-americanos-descobrem-um-sistema-de-limpeza-do-cerebro.htm>> Acesso em 23 jun. 2016.

VALERIO, Palmira Moriconi, PINHEIRO, Lena Vania Ribeiro. **Da comunicação científica à divulgação.** TransInformação, Campinas, 20(2): 159-169, maio/ago., 2008

VERGARA, Moema de Rezende. **Ensaio sobre o termo “vulgarização científica” no Brasil do século XIX.** Revista Brasileira de História da Ciência, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 137-145, 2008.

VERÍSSIMO, Luis Fernando. **Cuidado com os revisores.** VIP Exame, mar. 1995, p. 36-37.

ANEXO A
TEXTOS DE PARTIDA

SUMÁRIO

Dormir de lado reduce el riesgo de Alzheimer y de Parkinson	40
Hacer ejercicio te ayuda a ser más inteligente.....	45
El color de las paredes y la salud emocional	48
La ansiedad y los estados de nerviosismo	51
El poder de la mente, aprendiendo técnicas de la PNL	54
Estudios científicos sobre la meditación	57
Definiendo la depresión y sus síntomas	59
El estrés te puede matar	62
La ansiedad, un monstruo que se alimenta de nuestra adrenalina.	64
El maravilloso cerebro emocional de las personas resilientes	67
5 razones por las que deberías reír más	71
La ansiedad como signo de inteligencia	75

Dormir de lado reduce el riesgo de Alzheimer y de Parkinson

La forma o posición en la que dormimos podría tener efecto en nuestra salud neurológica según han encontrado en un estudio de la Universidad de Stony Brook en EEUU. Al parecer, **dormir de lado o en posición lateral ayudaría a nuestro cerebro a eliminar ciertos desechos** que contribuyen a aumentar el riesgo de Alzheimer y de Parkinson entre otras enfermedades.

Aunque estos resultados aún son hallazgos aislados, abren una gran vía de investigación para dilucidar cuál es la causa y qué tipo de pautas preventivas pueden darse a la población de cara a reducir el riesgo de desarrollar estas **enfermedades**. Aunque las conclusiones son complejas, sí que podemos sacar buenos aprendizajes de ellas. Por lo tanto veamos cómo se desarrollo el estudio...

¿Cómo se llevó a cabo el estudio?

Un equipo internacional de científicos dirigido por investigadores de la **Universidad de Stony Brooke** encontraron que **dormir de lado ayudaba al cerebro de las ratas de su experimento a eliminar residuos químicos cerebrales a través de su sistema de limpieza** (vías gymphatic).

Gracias a la Resonancia Magnética funcional los investigadores pudieron observar cómo **los residuos del líquido cefalorraquídeo estaban repletos de proteínas amiloides y tau**, sustancias que si se acumulan parecen estar directamente implicadas en el aumento del riesgo de Alzheimer y de Parkinson.

Así, estos análisis encontraron que el sistema cerebral de limpieza era mucho más eficiente en posición lateral que en posición supina (boca arriba) o prona (boca abajo).

Resulta curioso que, al parecer, **esta posición es la más común a la hora de dormir** tanto en la población humana como en la animal. De hecho, hay pocas personas que duerman boca arriba o boca abajo, por lo que parece que el uso de esa estrategia es una cuestión de adaptación natural. Así, **si bien estos hallazgos aún no han sido replicados en humanos, los resultados son prometedores**, pues gracias a este descubrimiento sabemos más sobre la biología de la **función reparadora del sueño** y cómo podemos usarla para reducir el riesgo de Alzheimer y de Parkinson.

¿Qué debemos saber del Alzheimer y del Parkinson?

Ambas enfermedades comparten en cierto modo una característica histopatológica: la presencia de desechos neuronales y bioquímicos en el cerebro de los afectados. No obstante, cada enfermedad es muy plural en muchos sentidos. Veamos algunos detalles sobre ellas:

La enfermedad de Alzheimer

Se estima que alrededor del 2-5% de la población mayor de 65 años presenta **demencia tipo Alzheimer**; este porcentaje es mucho mayor (25%) a partir de los 80 años y llega a un 30% en mayores de 90. De todas maneras, el comienzo puede darse en un rango de edad muy amplio, entre los 40 y los 90 años.

No obstante, **el diagnóstico definitivo solo puede confirmarse postmortem**. En las autopsias, los cerebros de las personas afectas por esta enfermedad presentan un número menor de neuronas corticales, gran cantidad de placas seniles, degeneración neurofibrilar y granulovascular y acumulación creciente de lipofuscina.

Su comienzo es insidioso y **suele empezar a manifestarse tanto con alteraciones en la memoria a corto plazo como con falta de concentración y desorientación**. Así, también pueden producirse cambios en la personalidad de modo que la persona se muestre apática, egoísta, descortés, maleducada, irritable, agresiva o rígida cuando en su vida había sido lo contrario.

A parte del hallazgo del estudio del que hemos hablado, debemos tener en cuenta otro tipo de factores de riesgo asociados al desarrollo de la enfermedad, pues controlarlos nos puede ayudar a retrasar e incluso evitar su aparición:

- El envejecimiento es el factor de riesgo más poderoso. Aquí cabe destacar que las mujeres también tienen más probabilidad de padecer la enfermedad (quizás por su mayor esperanza de vida).
- Los niveles elevados de colesterol o de la proteína homocisteína.
- La diabetes.
- Los traumatismos craneoencefálicos y el **Síndrome de Down**.
- El estrés psicológico crónico.
- Hipertensión y tabaquismo.

Asimismo, también se han identificado factores que se asocian a un menor riesgo: nivel educación alto, mantenerse física y mentalmente activo (*mens sana in corpore sano*) mediante la participación en actividades de ocio, práctica de ejercicio físico regular y seguir una dieta mediterránea con alto contenido en antioxidantes.

Aunque las causas son desconocidas se barajan diversas hipótesis, pero algunas no pueden evidenciarse o solo explican parte de los casos. Por ejemplo, la hipótesis genética solo da cuenta de un 5% de los casos. Otras conjeturas se encaminan a la posible influencia de virus lentos o al déficit de acetilcolina. También se han encontrado niveles elevados y

tóxicos de metales como el aluminio y el selenio en los cerebros de estos pacientes.

La enfermedad de Parkinson y la demencia asociada

La **enfermedad de Parkinson** es una enfermedad neurológica lenta y progresiva que se caracteriza por temblor, rigidez, enlentecimiento motor e inestabilidad postural.

Su afectación cerebral principal es a nivel de los ganglios basales, estructura encargada del control del movimiento entre otras funciones. En las autopsias de estos enfermos se encuentran signos evidentes de pérdida neuronal y del cuerpos de Lewy en la sustancia negra.

Tal es la interrelación que se da entre las demencias, que en las autopsias de algunos afectados por la Enfermedad de Parkinson se han llegado a encontrar signos indicativos de Enfermedad de Alzheimer o de la Enfermedad de cuerpos de Lewy.

En cuanto a la enfermedad de Parkinson **debemos saber que hay un 30% de casos que desarrollan demencia**. Asimismo, el inicio de esta demencia suele ser tardío (a partir de los 70) y la prevalencia es mayor en hombres que en mujeres.

La demencia asociada al Parkinson se suele comenzar a manifestar por dificultades para discriminar la forma, el lugar o la posición de los objetos, dificultades para hablar con fluidez y, por supuesto, con alteraciones de **memoria** (en este caso puede comenzarse a olvidar tanto cómo andar en bicicleta como la conversación que se mantuvo hace 30 minutos).

Los factores de riesgo son similares a la enfermedad de Alzheimer, por lo que una vez más se evidencia lo importante que es mantener un estilo de vida saludable y un equilibrio entre nuestra salud mental y física.

Así, si bien dormir de lado no constituye aún una estrategia preventiva claramente evidenciada, no está de más que lo tengamos en cuenta a la hora de cuidarnos diariamente. Resulta asombroso cómo con

*este sencillo gesto podríamos estar disminuyendo el riesgo de Alzheimer
y de Parkinson...*

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/dormir-lado-reduce-riesgo-alzheimer-parkinson/>

Hacer ejercicio te ayuda a ser más inteligente

Hacer ejercicio es muy saludable tanto para tu cuerpo como para tu mente. Además de ayudarte a mantenerte sano y en forma, el ejercicio también te ayuda a sentirte mejor contigo mismo, a tener más energía, a regular el estrés y combatir los estados de ansiedad y depresión.

Sin embargo, el poder de hacer ejercicio sobre tu cuerpo y tu mente va más allá. **Estudios recientes han demostrado que la actividad física también es beneficiosa para el cerebro** y que mejora la capacidad tanto para recordar como para **aprender**.

“Cuanto mayor sea tu nivel de energía, más eficiente es tu cuerpo. Cuanto más eficiente es tu cuerpo, mejor te sentirás y más usarás tu talento para producir resultados increíbles”.

-Anthony Robbins-

El ejercicio aeróbico puede favorecer el aprendizaje

Diversos estudios han vinculado mejoras en la aptitud física a importantes mejoras en las capacidades de memoria y aprendizaje. Por ejemplo, un **estudio** encontró que **los niños que tenían una buena aptitud aeróbica obtuvieron mejores calificaciones en pruebas de memoria** que aquellos con baja condición física.

Los investigadores también han sugerido que **combinar ejercicio y estudio ayuda a mejorar la memoria y hace que el estudio se haga menos difícil**, especialmente cuando hay que enfrentarse a tareas complejas y desafiantes.

Hacer ejercicio ayuda al desarrollo de nuevas células cerebrales

Según los expertos, **el ejercicio cardiovascular no solo potencia el aprendizaje, sino que también provoca cambios reales en el interior**

del cerebro. Las hormonas segregadas tras el ejercicio provocan efectos beneficiosos sobre la mejora de la atención, el aumento de los niveles de excitación y sobre la percepción.

El ejercicio cardiovascular promueve el crecimiento celular, la regulación de los estados de ánimo y la liberación de hormonas como la dopamina, la serotonina y la norepinefrina.

Por otra parte, **los estudios han mostrado que actividades aeróbicas intensas como correr pueden aumentar la neurogénesis** (nacimiento de nuevas neuronas) y mejorar las posibilidades de que esas células recién formadas puedan sobrevivir y prosperar.

También se ha encontrado que el ejercicio estimula la producción del factor neurotrófico derivado del cerebro (**BDNF**) que ayuda a conservar las células del cerebro y estimula el crecimiento de nuevas neuronas.

Ejercicio y reserva cognitiva

Diversos estudios han demostrado que **los beneficios de hacer ejercicio son acumulativos**, es decir, que inciden sobre la reserva cognitiva (habilidad de tolerar los cambios en las estructuras cerebrales relacionados con la edad o una patología dada).

El aumento de la reserva cognitiva permite alargar el efecto protector ante ciertas enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Qué tipo de ejercicio es el mejor para promover el aprendizaje

Aunque el ejercicio en general es beneficioso para el **cerebro**, **algunos tipos de entrenamiento son mejores para favorecer determinados tipos de aprendizajes** que otros, ya que cada una afecta a nuestra mente de una forma determinada.

Los investigadores han encontrado que los diferentes tipos de ejercicio pueden afectar el cerebro de diferentes maneras.

La mayor parte de los estudios sugieren que **el ejercicio cardiovascular es el que ofrece los mayores beneficios para aumentar la capacidad memorística y mejorar el aprendizaje**. Sin embargo, también hay evidencia de que el entrenamiento de fuerza puede beneficiar al cerebro y que incluso el ejercicio moderado puede conducir a tales beneficios cerebrales.

Los investigadores han encontrado que **el ejercicio moderado, como caminar y levantar pesas con fines de tonificación, puede ayudar a evitar problemas de memoria** asociados con el proceso de envejecimiento.

Un estudio también encontró que los adultos mayores que habían sido diagnosticados con deterioro cognitivo leve mostraron mejoras en **habilidades de memoria** y lenguaje después de seguir un programa de ejercicio de dos sesiones semanales de 90 minutos de ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza y equilibrio durante un año.

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/ejercicio>

El color de las paredes y la salud emocional

Las paredes son un elemento de construcción, pero también tienen un valor simbólico en nuestras vidas. **Las paredes representan un obstáculo en el espacio y metafóricamente nos recuerdan que en todas partes hay un “hasta aquí”, un límite.** En este artículo prestaremos atención al color de las paredes y su influencia en la salud emocional.

Si lo piensas, te das cuenta de que casi todos los seres humanos pasamos buena parte de nuestras **vidas** viendo paredes a nuestro alrededor. En la casa, en la oficina, en un hotel y en cualquier edificación en la que estemos.

*“El color es un medio para ejercer influencia directa sobre el alma:
el color es la tela, el ojo el macillo, y el alma es el piano con sus
cuerdas.”*

-Wassily Kandinski-

El entorno físico, indudablemente, incide en la forma en como funciona el pensamiento y en la manera como se organizan las emociones. Aunque no lo parezca, las paredes también nos hablan.

El color

La percepción del color es en gran medida subjetiva. Como tales, los colores no existen. Se conforman en el cerebro a partir de la decodificación de las señales que emite la luz sobre los objetos. Pero además de esto, **bajo ciertos estados emocionales los colores pueden ser percibidos de una manera diferente.**

Algunas formas de depresión llevan a que la persona vea una especie de halo oscuro en torno a todas las cosas que ve. Otras condiciones, como la **esquizofrenia**, llevan a que el color de los objetos pueda verse titilante, incandescente, o deformado.

De igual manera, el color genera sensaciones e induce hacia determinados estados emocionales. Se ha comprobado que **el color también tiene efectos sobre la salud, activando o inhibiendo los procesos bioquímicos y hormonales**. Por lo que el color de las paredes puede tener ciertos efectos en las personas y su salud emocional.

El color de las paredes y sus efectos

El color de las paredes es un factor que puede contribuir a estimular o estabilizar nuestras emociones. Lo ideal sería que se pudiera cambiar el color de las paredes con relativa frecuencia. Pero como esto es casi imposible, lo que sí se puede hacer es no emplear un color homogéneo. De las cuatro paredes de una habitación, dos pueden ser de un color y dos de otro. O tres de un color y una de otro. O cada una de un color diferente, si logra establecerse un equilibrio estético que lo haga posible.

La alternativa de estar siendo influenciados por varios colores a la vez, resulta agradable y puede influir de manera muy positiva en el estado de ánimo. Los **murales** son también una alternativa interesante, especialmente si representan escenas naturales como campos verdes o el mar.

Efectos en las emociones

Cada color incide de forma diferente sobre las **emociones**. Mientras algunos te estimulan, otros te aquietan. Veamos los efectos anímicos de los principales colores:

- Blanco. Es un color neutral que aporta luz y sensación de amplitud en una habitación. **El efecto anímico del blanco es de tranquilidad y frescura**. Facilita la concentración y permite que los muros pasen más desapercibidos. Es indicado para quienes se encuentran en un estado de elevada alteración emocional.
- Verde. Es un color tranquilizante que se utiliza mucho en los hospitales, precisamente por esos efectos. **El verde favorece la**

expresión de sentimientos de confianza y bienestar. recomendable para disminuir la **angustia** y reducir la actividad, cuando esta es excesiva. En espacios pequeños se debe usar un verde muy suave.

- Azul. Este color transmite sensación de paz y concordia. **El color azul contribuye a armonizar las relaciones en espacios donde haya mucho conflicto.** Se debe usar con mesura, ya que en exceso lleva a la apatía y a la inapetencia. Lo recomendable es inclinarse por el azul plomo o turquesa pálido.
- Amarillo. Se trata de un color energético que ayuda a superar miedos, combatir la depresión e incrementar la seguridad. **El amarillo está particularmente recomendado para quienes atraviesan procesos de duelo o sufren accesos de melancolía.** El amarillo dispone hacia la acción y favorece el optimismo. Todos los tonos son adecuados.
- Rojo. En las paredes, el rojo se debe utilizar con mucha precaución. Cualquier exceso en este color genera inquietud y estimula la aparición de sentimientos agresivos. **El rojo es estresante, así que lo más recomendable es incluirlo solamente en pequeños elementos decorativos** o en paredes de pasillos o sitios en los que no se permanezca mucho tiempo.

Imágenes cortesía de Pascal Campion y Art Exchange

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/color-las-paredes-la-salud-emocional/>

La ansiedad y los estados de nerviosismo

¿Quién no se ha sentido nervioso antes de un examen, una declaración de amor o durante una presentación? Ese desagradable estado de agitación, que en cierta medida es normal, puede adquirir dimensiones realmente alarmantes, que incluso llegan a impedir que la persona se desenvuelva normalmente.

En estos casos, la ansiedad se convierte en una poderosa barrera para avanzar en la vida, generando sufrimiento innecesario por demás... pero ¿por qué nos sentimos ansiosos y qué podemos hacer al respecto?

Miedo, ansiedad y otras “perlas”

La ansiedad es una respuesta bastante compleja, ya que involucra pensamientos, emociones, así como reacciones fisiológicas y conductuales. **Esta “avalancha” se activa cuando ciertos eventos o circunstancias son percibidos como amenazantes para nuestra integridad física o psicológica. Sin embargo, hay que aclarar que ansiedad no es lo mismo que miedo.**

El miedo es la evaluación básica y automática de peligro, mientras que **la ansiedad es un estado más duradero de amenaza que involucra al pensamiento en mayor proporción, en comparación con el miedo.** Los oscuros pensamientos que acompañan los estados de ansiedad tienen que ver con incontrolabilidad, incertidumbre, vulnerabilidad (indefensión) e incapacidad para obtener los resultados deseados.

Las características particulares de la ansiedad:

- Está basada en asunciones falsas o razonamientos inadecuados acerca de la amenaza o daño potencial.

- Interfiere con la habilidad de la persona de afrontar circunstancias aversivas o difíciles.
- Está presente por un tiempo prolongado.
- Muchos de los síntomas son fisiológicos (sudoración, taquicardia, enrojecimiento o palidez, etc.).

Lo que hace a la ansiedad tan devastadora es la sensación de vulnerabilidad. Esta terrible sensación hace que nos sintamos a merced de peligros internos o externos sobre los cuales carecemos de control, o bien que éste es insuficiente para sentirnos seguros.

En la ansiedad, este sentido magnificado de vulnerabilidad es evidente en la anticipación exagerada de un posible daño frente a estímulos que son neutrales o inocuos. Al mismo tiempo, cuando estamos ansiosos ignoramos las señales de seguridad presentes en las situaciones que consideramos amenazantes. Por ejemplo, durante una presentación en público, ignoraremos toda la preparación previa que tuvimos, o los resultados positivos que obtuvimos en otras presentaciones. Por tanto, la intensidad de un estado de ansiedad depende del equilibrio entre la evaluación inicial de amenaza y la evaluación posterior de seguridad y habilidad para manejar la situación.

¿Qué hago con esos nervios?

Ya vimos lo que es la ansiedad y cómo se produce, pasemos entonces a explorar **algunas medidas concretas para mantenerla a raya:**

- **Pregúntate cuál sería la peor cosa que podría ocurrirte en esa situación,** y qué te dirías a ti mismo para aliviar la ansiedad y para asegurarte de que todo va a estar bien. Esto te permitirá reevaluar la percepción de amenaza y vulnerabilidad hacia la situación que te genera ansiedad.
- **Reconoce resultados positivos que hayas obtenido en el pasado** al afrontar ese tipo de situaciones para fortalecer tu percepción de auto-eficacia y así sentirte menos vulnerable.

- **La meditación, las técnicas de relajación y de respiración te sacan automáticamente de ese desagradable estado mental**, emocional y fisiológico asociado con la ansiedad. No dudes en recurrir a estos valiosos recursos.
- Si aun aplicando estas medidas la ansiedad persiste y, sobre todo, **si interfiere con tu normal desenvolvimiento, lo más recomendable es recurrir a un especialista.**

Pero ¿sabes algo? Después de todo, la ansiedad no es tan mala. En baja proporción puede ayudar a activarnos y prepararnos para afrontar un reto, e incluso puede protegernos de un peligro, al evitarlo. Pero cuando sabemos que nos impide avanzar, porque nuestra mente está fuera de control, entonces es hora de dominar esos nervios con armas concretas y efectivas.

Imagen cortesía de Muchaël Korchia

Disponível em: <http://lamenteesmaravillosa.com/la-ansiedad-y-los-estados-de-nerviosismo/>

El poder de la mente, aprendiendo técnicas de la PNL

¿QUÉ ES LA PNL?

Bien es cierto que no podemos hablar de la Programación Neurolingüística como ciencia, de ahí que haya recibido alguna que otra crítica, pero sí se la considera un “modelo”, es decir, un conjunto de técnicas y teorías enfocadas a comprender conductas y a orientar al ser humano hacia el autoconocimiento y el logro de objetivos.

Pero mejor analicemos primero sus siglas detenidamente:

Por una parte tenemos la palabra “**programación**”, que alude a la intención de reprogramar comportamientos, creencias y procesos psicológicos. El concepto “**neuro**” nos lleva a la idea de que todo comportamiento, tiene su base en una serie de procesos neurológicos. Y por último, “**lingüística**”, responde al concepto de que todos estos procesos neurológicos son expresados mediante un lenguaje verbal y corporal determinado.

Es decir, esta tríada dimensional tiene como objetivo inicial comprender nuestros procesos internos para, seguidamente, reprogramar el modo de comunicarnos y expresarnos con el fin de cambiar creencias y hacernos sentir seguros para alcanzar nuestro éxito personal. Todo un reto ¿verdad? Pero vayamos conociendo, de un modo breve, alguno más de sus aspectos.

¿QUÉ PRINCIPIOS TIENE LA PNL?

1. LA COMUNICACIÓN

La PNL nos dice que el modo en que nos comunicamos y las palabras que utilizamos, delimitan nuestra realidad y la forma que tenemos de entender el mundo, una perspectiva personal que a veces no coincide con la de nuestros interlocutores. Además de esto las personas tenemos dos tipos de comunicación: la interna (lo que pensamos

y sentimos en nuestro fuero interno), y la externa (donde además de las palabras que expresamos en voz alta, se unen los gestos, posturas y ademanes).

2. MODO DE PROCESAR LA INFORMACIÓN

Las personas nos diferenciamos en nuestro modo por “captar” la información. Hay gente que se guía más por lo visual, otros por la vía auditiva, otros por las sensaciones.... *Párate un momento en esta idea: ¿Cómo recuerdas tú más las cosas, con palabras o con imágenes?*

3. EL ANCLAJE

Un modo en el que conseguir objetivos o superar determinados problemas, estaría basado en este concepto utilizado ya por la psicología conductual. Imaginemos una situación que nos causa mucha angustia y ansiedad, *hablar en público, por ejemplo. Una forma de afrontar esta realidad sería “anclar” un instante agradable, relajado y positivo de nuestra memoria, e ir asociándolo mediante técnicas de visualización y respiración a la “situación estresante”*. Un paseo por la playa cuando éramos niños, un atardecer junto a nuestra pareja, una música relajante... todo ello debe ayudarnos a “debilitar ese miedo” y a reprogramar nuevas realidades donde prime la armonía.

4. EL TIEMPO

El tiempo tiene una importancia determinada para cada persona, pero debe saber gestionarse de un modo adecuado: en el pasado se aglutinan nuestros recuerdos y emociones, un baúl del que a veces se pueden sacar cosas buenas para reorientar el "ahora". Porque es en el presente donde priman las experiencias sensoriales, en el cual se suceden los acontecimientos verdaderamente importantes y donde debemos invertir todos nuestros esfuerzos en vistas a un buen futuro. *El futuro no existe aún, de ahí que deba establecerse como ese punto donde enclavar nuestros deseos para empujar nuestro presente. Nuestro ahora.*

5. ECOLOGÍA DE SISTEMAS.

Las personas tenemos un sistema de creencias y valores determinados construidos a lo largo de nuestra vida, son esos motores que guían nuestros ejes neurológicos. **“Somos lo que creemos”** y las creencias, son las concepciones de nuestro mundo, **lo que promueven la acción y el comportamiento.** A veces, estas creencias están tan arraigadas en nuestro ser, que ni siquiera nos damos cuenta de si son beneficiosas para nosotros o no, puede que nos estemos haciendo daño sin saberlo... De ahí que la PNL ahonde en nuestra ecología de sistemas para hacernos tomar conciencia y reorganizar estas estructuras de un modo más beneficioso y óptimo.

Estos son pues, a grandes pinceladas, los pilares básicos sobre los que se sustenta este enfoque de la mente humana, la Programación Neurolingüística, donde prima sobre todo el modo en que interpretamos nuestra realidad y organizamos la información: los sentidos, el lenguaje, el tiempo, las palabras, los recuerdos, las creencias... son esas hojas que configuran el árbol de nuestra vida. Basta con variar o enfocar de modo distinto alguna de estas partes para encaminar nuestra vida hacia determinadas metas.

Disponível em: <http://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-de-la-mente-aprendiendo-tecnicas-de-la-pnl/>

Estudios científicos sobre la meditación

Científicos de la Universidad de California, plantel Los Angeles (UCLA, por sus siglas en inglés), estudian actualmente la relación entre la meditación y la estructura física del cerebro. **Desde tiempo atrás se sabe que esta práctica tiene efectos favorables en la salud psicológica de las personas que la practican porque baja los niveles de ansiedad, ayuda a la concentración y brinda beneficios similares a los que tiene el sueño.**

Pero ahora, además, se ha descubierto que las personas que meditan regularmente desde hace años han generado una capa más gruesa de células en la corteza cerebral. Los neurocientíficos observaron que la corteza cerebral desarrolló más conexiones entre las neuronas que las que se realiza en cerebros de personas que no han meditado en su vida y que, entre más tiempo se llevan practicando esta actividad, mayor es la cantidad de “sinapsis” (relaciones entre células cerebrales) que se realizan.

Descubrimientos sorprendentes

Esta investigación está muy relacionada con otras sobre la plasticidad del cerebro. **Hace más de una década se pensaba que las células cerebrales que morían eran incapaces de sustituirse, como lo hacen las células de otras partes del cuerpo.** El resultado de esa situación era que, cuando una zona del cerebro era dañada, se quedaba así y no había forma de restablecer las funciones que se perdían debido a ello.

Por ejemplo, una persona que recibía un golpe en la cabeza y perdía la vista, estaba condenada a permanecer ciega. Lo mismo si se perdía la memoria u otras funciones. **Análisis neurocientíficos actuales están demostrando que el cerebro es más “plástico” de lo que se pensaba, que es posible restablecer la comunicación entre neuronas, incluso**

si algunas de ellas mueren, lo que facilita la restitución de capacidades que se creían perdidas para siempre.

La meditación, según los neurocientíficos, es un mecanismo que podría generar intercambios de información entre células que antes no los tenían, y que físicamente se manifiesta en el engrosamiento del córtex (corteza) cerebral y los dobleces que se forman en este órgano.

El estudio

Los investigadores de la UCLA reclutaron (en varios lugares donde se practica la meditación) a 49 personas que meditaban desde hacía 20 años, al menos, y tomaron resonancias magnéticas de sus cerebros. Por otro lado, de una base de datos de resonancias, se eligió a otros 16 individuos del mismo sexo, edad y que fueran zurdos o diestros al igual que los meditadores.

El resultado más impresionante del estudio fue observar que, entre más tiempo llevaba el individuo con esta práctica, más relaciones neuronales generaba y que esto era muy notorio contra los sujetos que nunca habían practicado la meditación. Las áreas en las que más neuronas se habían generado tienen que ver con las funciones mentales del cerebro: pensamiento, memoria, juicio y decisión.

Sin dudas, la ciencia se aproxima cada vez más a desentrañar los enigmas en torno a la práctica de la meditación.

Imagen cortesía de Hartwig HKD

Disponível em: <http://lamenteesmaravillosa.com/estudios-cientificos-sobre-la-meditacion/>

Definiendo la depresión y sus síntomas

Hoy en día utilizamos el término "depresión" para definir casi cualquier comportamiento que nos hace estar tristes. En la sociedad se tiende a llamar depresión a cualquier sufrimiento de forma que en ocasiones se confunden los criterios y en algunos casos se llegan a usar antidepresivos cuando a lo mejor existen otros problemas distintos a la depresión.

Criterios médicos que permiten diagnosticar una depresión

Es importante que tengamos en cuenta que para poder hablar de depresión, se han de cumplir los siguientes criterios diagnósticos que así se establecen en el DSM-IV (popular manual de diagnóstico psicológico). No obstante es probable que en alguna ocasión te hayas podido sentir identificado con los criterios que aparecen a continuación. Es por ello por lo que no debes alarmarte y, en caso de duda, consultes siempre con un profesional.

Para poder hablar de depresión, han de cumplirse al menos 5 de los siguientes criterios que presentamos a continuación, durante un período mínimo de 2 semanas consecutivas.

1. Estado de ánimo depresivo, donde la persona se siente casi la gran parte del día sin ganas de nada. Así lo argumenta él y así lo pueden explicar las personas que están alrededor.
2. Se ha perdido el interés por la realización de las actividades diarias que incluso anteriormente disfrutábamos de ellas. No sólo se ha perdido el interés sino que algunos casos se han abandonado o se han dejado de hacer.
3. Durante un mes, ha habido un cambio de peso (aumento o disminución) de un 5% de diferencia con respecto a lo que pesábamos 'normalmente'. Esta pérdida de peso no se debe a los efectos de una dieta.

4. Tenemos más sueño de lo normal o incluso no podemos dormir nada. El sueño ha cambiado en las últimas semanas.
5. Pérdida de energía y fatiga. Cansancio la mayor parte del día, incluso sin hacer nada.
6. Sentimientos de inutilidad o culpabilidad excesivos e inapropiados casi la mayor parte del día y casi por todas las cosas.
7. Dificultad para pensar o para concentrarnos, además indecisión y dificultad para tomar decisiones por simples que puedan parecer.
8. Pensamientos recurrentes de muerte, a veces miedo a la muerte, a veces pensamientos e incluso en algunos casos ideación suicida, con o sin un plan específico.

Si además **todo esto va acompañado de deterioro laboral, social, familiar, de pareja y todos estos síntomas no se deben al consumo de ninguna sustancia ni medicamento, tus sentimientos de tristeza deberían ser analizados por un profesional. No te autodiagnostiques ni automediques nunca**. Además, en ocasiones tras una pérdida o duelo, podemos sentir algunos de los síntomas anteriores, ya que los duelos, duelen y afectan a nuestra rutina diaria. Por ésta y otras razones, sólo un profesional está capacitado para diagnosticar una depresión y medicarla si procede.

Cómo actuar ante una depresión

Si te encuentras con alguno de esos síntomas recuerda que ni la automedicación ni el autodiagnóstico te ayudarán. Acude a un profesional, incluso a tu médico de cabecera para que te dé las orientaciones adecuadas.

Intenta no aislarte, aunque en estos momentos sea lo que más te nazca. Es importante hacer esfuerzos y empezar por hacer aquellas cosas que antes disfrutabas con ellas y en compañía de otros que te puedan ayudar.

Afrontar las situaciones estresantes y que nos hacen sentir mal, es importante para poder ir cerrando heridas y hacer frente a ellas. En

muchos casos, **un psicólogo te ayudará a ver la salida a ‘pequeñas cosas’ que se nos hace una montaña - aunque para otros sean sólo eso, pequeñas cosas.**

Y recuerda, como decía el poeta Amado Nervo, ‘*¿La vida es triste o soy yo triste?*’ Todos nos sentimos tristes alguna vez y no pasa nada, porque la felicidad y la alegría continua no existen, la felicidad es más el camino del día a día, cómo nos enfrentamos a los obstáculos y aprendemos de ellos, que la meta a la que queremos llegar.

Disponível em: <http://lamenteesmaravillosa.com/definiendo-la-depresion-y-sus-sintomas/>

El estrés te puede matar

Un nuevo estudio científico afirma que hay un gen del estrés puede estar asociado con un mayor riesgo de muerte por ataque al corazón u otras enfermedades cardíacas. Este estudio apunta a que el estrés podría aumentar directamente el riesgo de problemas cardíacos. Sus cálculos dicen que **los pacientes que sufren de problemas cardíacos y que tienen este gen tienen un 38% más de probabilidades de sufrir un ictus o morir por enfermedad del corazón.**

Un equipo de científicos de la Universidad de Duke estudió el cambio de una sola letra en el ADN del genoma humano que se ha asociado con una mayor vulnerabilidad al estrés. **Se encontró que los pacientes que tenían este cambio genético tenían un 38% más de riesgo de padecer un ataque al corazón u otra enfermedad cardiovascular.**

Los resultados se mantuvieron incluso después de que los científicos tuvieran en cuenta otros factores como la edad, la obesidad y el tabaquismo.

Como resultado de estos hallazgos, **los científicos dicen que las técnicas de manejo del estrés y la terapia con medicamentos podrían reducir las enfermedades cardíacas y las muertes asociadas a ellas.**

Según el doctor Redford Williams, director del Centro de Investigación de Medicina del Comportamiento en la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke, este estudio representa un primer paso hacia el descubrimiento de variantes genéticas específicas donde las personas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. En sus propias palabras, **"este es un paso hacia el día en que vamos a ser capaces de identificar a las personas sobre la base de este genotipo que están en mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón en el primer lugar".**

La identificación de las personas que sufren de esta modificación genética podría conducir a intervenciones tempranas que podrían salvar vidas. **En el grupo de estudio, que incluyó a 6.000 personas con enfermedades del corazón, el 10% de los hombres y el 3% de las mujeres tenían este cambio genético asociado con la mala gestión del estrés emocional.**

Al descubrir que había un posible mecanismo detrás de esta relación, **estos científicos han sugerido la solución al problema, ya sea por el cambio de comportamiento o, en caso de necesidad, por la medicación.** Hay ciertos cambios de estilo de vida que pueden ayudar a reducir el estrés, como una dieta equilibrada y actividad física regular, que pueden ayudar a las personas a sentirse mejor y a que sean más capaces de enfrentarse a las exigencias de la vida.

En este sentido, el profesor Jeremy Pearson, de la Fundación Británica del Corazón, anima a todas aquellas personas que se sienten nerviosa y que están preocupadas por su nivel de estrés a que visiten a su médico.

Disponível em: <http://lamenteesmaravillosa.com/el-estres-te-puede-matar/>

La ansiedad, un monstruo que se alimenta de nuestra adrenalina

La ansiedad es un monstruo que se alimenta de nuestra adrenalina mientras que la adrenalina es una sustancia que nuestro cuerpo libera cuando siente que hay algún peligro en el ambiente y quiere disponernos para que nos protejamos.

Puede despertarla la visión de un león o de una serpiente, algo que es muy poco probable en el mundo en el que hoy vivimos y que, por lo tanto, nos parece poco adaptativo. Sin embargo, la **adrenalina** también se libera cuando de repente nos resbalamos bajando las escaleras o nos salta el aceite de la sartén mientras cocinamos la cena.

En este momento nuestra adrenalina se dispara y nos ayuda a amarrarnos a la barandilla o a apartarnos del fuego en el que estamos friendo un huevo. Es decir, **nuestra adrenalina nos pone en marcha y nos ayuda a actuar a tiempo** antes de que se produzca un fatal desenlace.

Pero en ese mismo instante en el que la adrenalina se libera, **el monstruo de la ansiedad se despierta de su letargo al oler su alimento**. En principio, él también forma parte de este instinto de protección, por lo que contribuye a que nos agarremos a la barandilla y procuremos mantener el equilibrio antes de caer por la escalera.

Sin embargo y a pesar de que un resbalón en la escalera es una situación cotidiana, puede que el monstruo de la **ansiedad** se desvele y ya no consiga volver a dormirse. Entonces se queda dentro de nosotros alimentándose de la adrenalina que hemos liberado mientras nosotros seguimos sintiendo el corazón palpar y el susto metido en el cuerpo.

Siempre y cuando el monstruo siga teniendo adrenalina para alimentarse, lo sentiremos dentro. Sin embargo, una vez que no nos encontramos en esa situación de peligro, el monstruo, a sabiendas de que sus reservas de adrenalina se están agotando, hibernará por la escasez de alimento.

Ocurre que a veces el monstruo de la ansiedad nos da tanto miedo que luchamos para que se marche de nuestro cuerpo, le gritamos que no le queremos, que no le aceptamos y que no debería de estar dentro de nosotros.

Esta batalla psicológica hace que nuestro cuerpo segregue otro torrente de adrenalina, solo que esta vez no hay un peligro real que la justifique, sino un monstruo que está encantado con que se le alimente cada vez más.

Entonces, **gracias al exceso de adrenalina el monstruo de la ansiedad se hace enorme y tremendamente agresivo.** Amenazante, nos grita que nos va a paralizar el corazón, que reseca nuestra garganta o que devorará nuestro cerebro.

Él no puede hacer esto, pero nos lo dice cada vez más alto porque sabe que así le oímos mejor y consigue obtener más alimento emocional, más adrenalina. Entonces **impregna nuestro día a día** con un hambre insaciable que sabe que como súbditos vamos a proporcionarle si se hace notar.

Ahora, si nosotros **no le escuchamos y aceptamos** sus gritos como normales, dejaremos de prestarle atención y no obtendrá adrenalina de nuestro cuerpo, por lo que finalmente el monstruo de la ansiedad no tendrá otro remedio que volver a sumergirse en un plácido sueño y adelgazar.

El monstruo de la ansiedad solo puede asustar a nuestro cuerpo. Como vemos, él representa una forma natural de nuestro cuerpo de actuar ante algo que nuestro cuerpo o nuestra mente entienden como peligro inmediato.

Sin embargo, cuando él obtiene nuestra atención, se descompensa y envalentona, pues entiende que somos nosotros quienes le reclamamos y le invitamos a actuar y a crecer de manera descontrolada.

Es un mecanismo sencillo y normal que todos podemos entender. Ahora, tanto si ya es enorme este monstruo como si en un futuro no quiere volver a dormirse, debemos recordar que **está en nuestra mano hacerlo más pequeño e irrelevante si escogemos aceptar que su presencia** dependerá de que **nos abramos** o nos limitemos a experimentar aquellas sensaciones que son naturales.

Fuente bibliográfica de interés: *Entiende y maneja tu ansiedad* de José Antonio García Noguera y Javier García Ureña

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-ansiedad-un-monstruo-que-se-alimenta-de-nuestra-adrenalina/>

El maravilloso cerebro emocional de las personas resilientes

Las personas resilientes saben que nadie es inmune al sufrimiento, a *la **adversidad***. Comprenden que cuando aparecen esos instantes de oscuridad y desesperanza, tenemos dos opciones: dejarse vencer o sobreponernos, luchar con todas las estrategias que nos sea posible, porque **la vida es maravillosa si no se le tiene miedo**.

Te gustará saber que el término “resiliencia” proviene en realidad del campo de la física. Hace referencia a la cualidad de algunos materiales para resistir la presión y doblarse con flexibilidad para volver a forma original. Ahora bien, **la resiliencia, aplicada a la psicología presenta otra dinámica existencial más interesante: la de hacernos crecer**.

Cuando te enfrentes al dolor entiende que el protegerte bajo una armadura no siempre va a funcionarte: puede ser tu propia jaula. Es mejor enfrentarnos cuerpo a cuerpo a nuestro enemigo para comprenderlo y obtener así conocimiento, sabiduría.

Personas resilientes: un cerebro que aprende a afrontar el estrés

El concepto de **resiliencia** empezó a utilizarse en los años 40 en el campo de la psicología infantil. Se intentaba comprender de qué manera afrontaban los niños más desfavorecidos los problemas familiares y la adversidad en sus entornos.

Durante mucho tiempo se mantuvo la idea de que la resiliencia tenía un origen genético, es decir, la persona que había sufrido **estrés postraumático** a lo largo de su vida transmitía “ese gen” a sus hijos, de manera que éstos, serían más vulnerables y tendrían más dificultad para integrar experiencias complejas.

La infancia debe ser un privilegio para la vejez, ahí donde poder volver para recordar momentos felices. Si no los hubo, si nuestro niño

interior sigue herido, es momento de sanarlo, de hacerlo avanzar siendo resilientes.

El origen genético de la resiliencia acabó dejándose a un lado con los años para orientarse más en factores psicosociales y neurológicos.

Un ejemplo de ello es un estudio llevado a cabo por Dennis Charney, de la Universidad de Medicina de Icahn en el Monte Sinaí, y Steven Southwick de la Universidad de Medicina de Yale, donde se determinó de qué manera funciona el cerebro de las personas resilientes y las no resilientes. *Estos serían los principales datos a tener en cuenta.*

Origen neurológico de la resiliencia

Hay personas que se adaptan mucho mejor que otras a las situaciones de estrés o presión.

- El origen estaría en **un control más efectivo a nivel neurológico de hormonas como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol.**

Ante una amenaza estos tres neurotransmisores aparecen en el cerebro, pero cuando el foco amenazante desaparece, la persona más resiliente hará desaparecer al momento estas tres hormonas. En cambio, la personalidad menos resiliente seguirá sintiendo esa amenaza psicológica de forma persistente porque en su cerebro existirá aún ese exceso de cortisol, adrenalina, y noradrenalina.

- **El cerebro de las personas resilientes se caracteriza también por un uso muy equilibrado de la dopamina.** Este neurotransmisor, relacionado con la recompensa y la gratificación nos es muy útil para hacer frente a la adversidad.

-

Algo a tener en cuenta es que en estados de estrés crónico y ansiedad nuestro cerebro deja de liberar dopamina, el neurotransmisor del placer,

de ahí que aparezca la indefensión y la dificultad para actuar con resiliencia.

Claves para aprender a desarrollar tu resiliencia

Un aspecto que no debemos olvidar es que **la resiliencia es una habilidad, y por tanto, una capacidad que podemos desarrollar y entrenar**. Para que nuestro cerebro encuentre ese equilibrio neuroquímico es necesario gestionar de forma adecuada nuestras emociones.

Eres un universo único lleno de emociones, pensamientos, sueños y sensaciones. Aléjate de la orilla de la desesperanza y pon orden en ese caos: la resiliencia necesita armonía y equilibrio interno.

Llegar a ser resilientes es un proceso y un aprendizaje que debería enseñarse en las escuelas. De hecho, el propio **Martin Seligman**, padre de la psicología positiva, ha iniciado un interesante programa en varios colegios de primaria con excelentes resultados.

A modo de resumen, estas serían las principales claves para aprender a ser resilientes.

- Nunca te dejes abrumar por tus propias emociones como si fueran grilletes que te paralizan. **Imagina que llevas una brújula emocional interna que te permite mantener el control sobre tu mente**, para ganar en atención y eficacia.
- **Sé tú mismo**, no busques la aprobación ajena ni intentes **gustar a todo el mundo**. Todo ello te aleja de tus propios intereses, de tu propio equilibrio.
- **No te dejes llevar por el fatalismo ni caigas tampoco en un positivismo “poco realista”**. Se trata de ver las cosas con objetividad entendiendo, además, que la adversidad es parte de la vida.
- **Céntrate en el aquí y ahora**, lo que importa es el presente: no anticipes cosas que no han ocurrido, ni te sigas lamentando de cosas que ya han pasado.

- **Ayuda y deja que te ayuden.** Cuida de tus relaciones sociales y construye vínculos positivos que valgan la pena, ahí donde apoyarte y crecer como persona en libertad e integridad.

Tú no eres tus errores ni tus tristezas, tampoco las personas que eligieron dejarte atrás en algún momento. Eres más grande que todo ello, porque toda decepción es finita y la esperanza infinita.

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-maravilloso-cerebro-emocional-de-las-personas-resilientes/>

5 razones por las que deberías reír más

¿Qué sientes cuando te ríes? ¿Alegría? ¿Felicidad? **Seguro que la risa inunda tu vida y la dota de un cariz lleno de felicidad y alegría.** Pero, ¿te ríes tanto como debieras? Las responsabilidades, las **personas tóxicas**, los problemas de nuestra vida diaria, pueden tornar nuestra risa en una seriedad patente y continua, de la que difícilmente lograremos librarnos.

Seguramente, has oído alguna vez que **la risa es la mejor medicina**, que ella lo soluciona todo. ¿Estarán exagerando con esta frase? En absoluto. **Reírnos de nosotros mismos**, de casi todo, nos ayuda a mantener nuestra fortaleza, nuestra autoestima alta y nos ayuda a enfrentarnos mejor a las adversidades.

Son muchos los estudios científicos que corroboran esto, por lo que no es un simple mito. ¿Quieres saber porqué deberías reír más?

“Un día sin reír es un día perdido”

-Charles Chaplin-

1. Te libera del estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad están a la orden del día. Tanto es así que resulta extraño que aún hoy no lo hayas padecido, ¿verdad? Vivir con prisas, siguiendo unos horarios, cumpliendo con objetivos imposibles, hacen que nos llevemos la mano a la cabeza y que llegue el momento de que no podamos más.

Esto, con la risa, está solucionado. No podrás librarte del estrés ni de la ansiedad (que en ocasiones pueden ser buenas) pero si podrás reducir su impacto en ti. **Reírte de determinadas situaciones, sacar el lado humorístico te ayudará a reducir los niveles de estrés y ansiedad** que puedas estar padeciendo. No te niegues al humor, un elemento fundamental de la **resiliencia**.

2. Mejora nuestra salud emocional

Reírnos tiene grandes beneficios psicológicos para nuestra salud emocional. Esta que, a veces, puede tornarse inestable sin quererlo. Cuando nos reímos, o el sentido del humor se presenta en nosotros, nuestro cerebro libera **dopamina** que nos proporciona mayor sensación de placer.

Asimismo, también se libera la **serotonina** que nos ayuda a sentirnos más tranquilos, eliminando el estrés y generando un estado de euforia. Todo esto, **nos ayuda a lidiar con el dolor tanto físico como emocional** que podamos estar sufriendo. Por lo tanto, ante una mala racha ¡esfuérate por reír!

3. Ayuda a tus vasos sanguíneos

Aunque nos resulte increíble creerlo, la risa puede ser beneficiosa para nuestros vasos sanguíneos. ¿Cómo puede ser esto posible? Pues muy simple. **Cuando nos reímos, nuestros vasos sanguíneos se dilatan favoreciendo que el flujo sanguíneo aumente.** Esto es algo muy importante para todas aquellas personas que estén en riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

Si sufres algún problema de corazón, ¡ríete! **Rodéate de personas con gran sentido del humor** y que te ayuden a reír de forma natural. Solo la **risa natural** será beneficiosa para tu salud cardiovascular. No permitas que esta se vea afectada por una falta de una buena dosis de humor.

4. Beneficiosa para tu sistema respiratorio

Al igual que los vasos sanguíneos, la risa también puede ayudar a tu sistema respiratorio. **Es la forma más sencilla para regular nuestra respiración y limpiar nuestros pulmones.** ¿Cómo puede hacer esto? **Una risa larga, prolongada y casi incontrolada, permite aumentar el ritmo cardíaco y respiratorio.** De esta manera, se incrementa el consumo de oxígeno, algo muy beneficioso para nosotros.

Además, **esta risa puede ayudarnos a eliminar el aire “sucio” de nuestros pulmones**, llenándolos de aire limpio, fresco y puro. Por ejemplo, es una gran ayuda si has estado en un entorno donde el aire estaba impregnado de tabaco.

Quizás sea el momento de apuntarte a una sesión reconfortante de risoterapia. Sobre todo, si has olvidado cómo es reír de verdad

5. ¡Sé más atractivo!

Probablemente, este último punto llame tu atención de forma considerable. ¿Qué la risa puede hacerme más **atractivo**? Por supuesto que sí, descubre cómo. Seguramente, te llamen la atención las personas que se ríen y que tienen un sentido del humor increíble. **La atracción que se pueda sentir por alguien que sabe reírse no es otra que la capacidad para hacer sentir a los demás cómodos**, en confianza.

Además, **la risa es un buen método para romper el hielo en una situación que puede ser incómoda**. Ten en cuenta que el positivismo siempre es algo bueno. Incluso, puede abrirte puertas a un nuevo trabajo o a oportunidades que ni siquiera tenías en mente.

“Las lágrimas se han secado, pero nos queda la risa. La risa es más fuerte que las lágrimas, y su resultado más positivo. Reíos desde el fondo del corazón”

-Naguib Mahfuz-

Si eres una persona que ya se ríe, ¡enhorabuena! Todos pasamos por momentos buenos y momentos malos, pero **nunca debemos dejar de lado nuestra sonrisa**. Aumenta tu confianza, rodeate de gente positiva y verás cómo serás feliz de la manera más fácil y sencilla. La risa es el antídoto para muchos de los problemas que hay en tu vida.

Imágenes cortesía de Pascal Campion y Mariana Kalacheva

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-razones-por-las-que-deberias-reir-mas/>

La ansiedad como signo de inteligencia

En nuestro día a día es bastante habitual sentirnos estresados o con ansiedad. Llevamos a cabo tareas demasiado rápido, a la vez que no deseamos pararnos a entender nuestro alrededor. Necesitamos llegar al punto que tenemos en mente sin mucha demora y nos dejamos cabos sueltos por el camino debido a ello, preocupándonos en exceso...

En esos momentos, **seguro que tu entorno no deja de decirte que necesitas parar y disfrutar.** Incluso probablemente te sugieran que tengas algún problema de ansiedad por no estar llevándolo a cabo y necesites apoyo para superarlo.

Es cierto que para gozar de una sana y equilibrada calidad de vida necesitamos detenernos y permitirnos disfrutar, pero hoy te contaré que **esos momentos en los que te preocupas y sientes ansiedad también pueden ser signos de una elevada inteligencia.** Sin olvidar en estos últimos obviamente, una sana gestión de los mismos.

Estos datos que corroboran niveles altos de inteligencia en relación a la ansiedad han sido extraídos de una investigación publicada en la Science Direct, aportando un nuevo informe sobre la inteligencia humana como el que a continuación compartiré contigo.

“La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales. Una de ellas es la reflexión.”

-Konrad Lorenz-

La ansiedad implica mayor inteligencia lingüística

La investigación publicada en Science Direct estudió las relaciones entre el trastorno de ansiedad generalizada, la depresión, la preocupación y la gestión emocional que tienen lugar después de la experiencia, con los

niveles de **inteligencia lingüística** y no lingüística, empleando para ello una muestra de 126 personas.

Los datos obtenidos indicaron que **la inteligencia verbal se relaciona con el trastorno de la ansiedad y los síntomas de depresión de manera positiva**. De esta forma, se extrajo que las personas que sufren de trastorno de ansiedad y conservan síntomas depresivos muestran altos niveles de inteligencia lingüística.

El vínculo existente entre la ansiedad e inteligencia

Este estudio será publicado el próximo mes de Febrero por los investigadores Alexander Penney, Victoria Miedema y Dwight Mazmanian del Departamento de Psicología de la Universidad de Lakehead en Canadá. En esta investigación, **los científicos nos muestran la existencia de una relación entre la ansiedad, la inteligencia y el estado de rumia mental** o preocupación.

Cabe destacar que en numerosos estudios e investigaciones previas ya se había probado la existencia de una relación entre la ansiedad y la inteligencia. En esta ocasión los psicólogos de Lakehead han llevado a cabo un estudio mucho más amplio del tema, obteniendo como conclusión que **las personas que suelen preocuparse en mayores niveles, son mucho más inteligentes**.

“Hay momentos en que toda la ansiedad y el esfuerzo acumulados se sosiegan en la infinita indolencia y reposo de la naturaleza.”

-Henry David Thoreau-

También, con los datos obtenidos se pudo confirmar que la inteligencia verbal en este caso demostró ser un predictor perfecto de los niveles de preocupación e intensidad de la preocupación emocional. Con esto podemos decir que **las personas que tienen mayores niveles de inteligencia lingüística, sufren mayores niveles de**

preocupación y desarrollan con más frecuencia trastornos de ansiedad y depresión.

En paralelo, Jeremy Coplan en 2011 realizó un estudio donde se confirmaba que niveles altos de preocupación en los pacientes con trastorno de ansiedad generalizada se encuentran relacionados de forma positiva con el nivel de inteligencia extraído por el **CI**. Por otro lado, también se encuentra una relación positiva con el nivel de inteligencia en personas con niveles bajos de preocupación que no sufren de trastorno de ansiedad generalizada.

Como conclusión podemos extraer que ambas investigaciones confirman una intensa relación entre la inteligencia y la ansiedad, confirmando que **aquellas personas que han podido desarrollar mayores habilidades y talentos, son más propensos a sufrir trastornos psicológicos.**

Cuanto más aprendemos e inteligentes somos, más probabilidades tenemos de sufrir ansiedad relacionada con las experiencias necesarias para ello.

“En un momento me sentí acosada por la ansiedad. Pero me deshice del miedo estudiando el cielo, determinando cuándo saldría la luna y dónde aparcería el sol por la mañana.”

-Louise Bourgeois-

Disponível em: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-ansiedad-signo-inteligencia/>

ANEXO B
TEXTOS DE CHEGADA

SUMÁRIO

Dormir de lado reduz o risco de Alzheimer e de Parkinson	79
Fazer exercício ajuda a ser mais inteligente	83
A cor das paredes e a saúde emocional	86
A ansiedade e o nervosismo	89
O poder da mente - aprendendo técnicas de PNL	92
Estudos científicos sobre a meditação	95
Definindo a depressão e seus sintomas	97
O estresse pode matar	100
A ansiedade, um monstro que se alimenta da nossa adrenalina ..	102
O maravilhoso cérebro emocional das pessoas resilientes	105
5 razões pelas quais você deveria rir mais	109
A ansiedade como sinal de inteligência	112

Dormir de lado reduz o risco de Alzheimer e de Parkinson

A forma ou posição na qual dormimos poderia ter um efeito em nossa saúde neurológica, segundo demonstrou um estudo da Universidade Stony Brook, nos Estados Unidos. Aparentemente, **dormir de lado ou em uma posição lateral ajudaria nosso cérebro a eliminar certos resíduos** que contribuem para o aumento do risco de Alzheimer e de Parkinson, entre outras doenças.

Embora estes resultados ainda sejam descobertas isoladas, abrem uma grande linha de pesquisa para elucidar qual é a causa e que tipo de dicas preventivas podem ser dadas diretamente a população para reduzir o risco destas doenças. Embora as conclusões sejam complexas, podemos, sim, tirar bons aprendizados delas. Portanto, vejamos como o estudo foi desenvolvido...

Como o estudo foi realizado?

Uma equipe internacional de cientistas dirigidos por pesquisadores da Universidade de Stony Brooke descobriu que **dormir de lado ajudava o cérebro dos ratos de seu experimento a eliminar resíduos químicos cerebrais através de seu sistema de limpeza** (sistema glinfático).

Graças à Ressonância Magnética funcional os pesquisadores puderam observar como **os resíduos do líquido cefalorraquidiano estavam repletos de proteínas amilóides e TAU**, substâncias que, quando acumuladas, parecem estar diretamente ligadas ao aumento do risco de Alzheimer e de Parkinson.

Assim, estas análises descobriram que o sistema cerebral de limpeza era muito mais eficiente em posição lateral que em posição supina (boca para cima) ou prona (boca para baixo).

É curioso que, aparentemente, **esta posição é a mais comum na hora de dormir**, tanto na população humana como na animal. De fato, há poucas pessoas que dormem de boca para cima ou para baixo, parece, então, que o uso dessa estratégia é uma questão de adaptação natural.

Assim, **mesmo que estas descobertas ainda não tenham sido replicadas em humanos, os resultados são promissores**, pois graças a esta descoberta, sabemos mais sobre a biologia da função reparadora do sono e como podemos usá-la para reduzir o risco de Alzheimer e de Parkinson.

O que devemos saber sobre o Alzheimer e o Parkinson?

Ambas as doenças compartilham, de certo modo, uma característica histopatológica: a presença de resíduos neuronais e bioquímicos no cérebro dos doentes. Entretanto, cada doença é muito plural em muitos sentidos. Vejamos alguns detalhes sobre elas:

A doença de Alzheimer

Estima-se que por volta de **2% a 5% da população maior de 65 anos apresenta demência tipo Alzheimer**; esta porcentagem é muito maior (25%) a partir dos 80 anos e chega a 30% em maiores de 90. De todas as formas, o começo pode acontecer em uma faixa etária de idade muito ampla, entre os 40 e os 90 anos.

Entretanto, **o diagnóstico definitivo só pode ser confirmado pós-morte.** Nas autópsias, os cérebros das pessoas afetadas por esta doença apresentam um número menor de neurônios corticais, grande quantidade de placas senis, degeneração neurofibrilar e granulo-vascular e acumulação crescente de lipofuscina.

Seu começo é insidioso e **costuma começar a se manifestar tanto com alterações na memória a curto prazo, como a falta de concentração e desorientação.** Assim, também podem ser produzidas mudanças na personalidade, de modo de que a pessoa se mostre apática, egoísta, descortês, mal educada, irritável, agressiva ou rígida quando, em sua vida, foi o contrário.

À parte do descoberto no estudo do qual falamos, devemos ter em conta outro tipo de fatores de risco associados ao desenvolvimento da doença,

pois controlá-los pode nos ajudar a atrasar e, inclusive, evitar o seu aparecimento:

- O envelhecimento é o fator de risco mais poderoso. Aqui cabe destacar que as mulheres também têm mais probabilidade de sofrer a doença (talvez por sua maior expectativa de vida);
- Os níveis elevados de colesterol ou da proteína homocisteína;
- O diabetes;
- Os traumatismos cranioencefálicos e a Síndrome de Down;
- O estresse psicológico crônico;
- Hipertensão e tabagismo.

Da mesma forma, também foram identificados fatores que se associam a um menor risco: *alto nível de educação, se manter físico e mentalmente ativo* (*mens sana in corpore sano*) mediante a participação em atividades de lazer, prática de exercício físico regular e seguir uma dieta mediterrânea com alto conteúdo de antioxidantes.

Embora as causas sejam desconhecidas, são muitas as hipóteses, mas algumas não podem ser evidenciadas ou só explicam parte dos casos. Por exemplo, a hipótese genética só engloba cerca de 5% dos casos.

Outras conjeturas se encaminham para a possível influência de vírus lentos ou ao déficit de acetilcolina. Também foram encontrados níveis elevados e tóxicos de metais, como o alumínio e o silício nos cérebros destes pacientes.

A doença de Parkinson e a demência associada

A doença de Parkinson é uma doença neurológica lenta e progressiva que se caracteriza por tremor, rigidez, movimentação lenta e instabilidade postural.

Seu envolvimento cerebral principal é a nível dos ganglios basais, estrutura encarregada do controle do movimento, entre outras funções. Nas autópsias destes doentes, foram encontrados sinais evidentes de perda neuronal e de corpos de Lewy na substância escura.

Tal é a interrelação que se dá entre as demências, que nas autópsias de alguns afetados pela Doença de Parkinson, chegou-se a encontrar sinais indicativos de Doença de Alzheimer ou da Doença de Corpos de Lewy.

Quanto à doença de Parkinson, **devemos saber que aproximadamente 30% dos casos desenvolvem demência.** Também, o começo dessa demência costuma ser tardio (a partir dos 70) e a prevalência é maior nos homens do que nas mulheres.

A demência associada ao Parkinson costuma começar a se manifestar por dificuldades para discriminar a forma, o lugar ou a posição dos objetos, dificuldade para falar com fluidez e, é claro, alterações na memória (neste caso, pode-se começar a esquecer tanto como andar de bicicleta como da conversa que aconteceu 30 minutos atrás).

Os fatores de risco são similares aos da doença de Alzheimer, razão que uma vez mais evidencia o quão importante é manter um estilo de vida saudável e um equilíbrio entre nossa saúde mental e física.

Assim, mesmo que dormir de lado não constitua ainda uma estratégia preventiva claramente evidenciada, não é demais levar tal conhecimento em conta na hora de cuidarmos diariamente de nós. É surpreendente pensar que, com este simples gesto, poderíamos estar diminuindo o risco de Alzheimer e de Parkinson...

Fazer exercício ajuda a ser mais inteligente

Fazer exercício é muito saudável, tanto para o seu corpo como para a sua mente. Além de ajudar a se manter saudável e em forma, o exercício também ajuda a se sentir melhor consigo mesmo, a ter mais energia, a regular o estresse e combater os estados de ansiedade e depressão.

No entanto, o poder do exercício sobre seu corpo e sua mente vão além. **Estudos recentes demonstraram que a atividade física também é benéfica para o cérebro** e que melhora a capacidade tanto para se lembrar como para aprender.

“Quanto mais alto seu nível de energia, mais eficiente seu corpo. Quanto mais eficiente seu corpo, melhor você se sentirá e mais você utilizará seu talento para produzir resultados extraordinários.”

- Anthony Robbins -

O exercício aeróbico pode favorecer a aprendizagem

Diversos estudos vincularam melhoras na aptidão física a importantes melhoras nas capacidades de memória e aprendizagem. Por exemplo, **um estudo descobriu que as crianças que tinham uma boa aptidão aeróbica obtiveram melhores qualificações em testes de memória** do que aquelas com baixa condição física.

Os pesquisadores também sugeriram que **combinar exercício e estudo ajuda a melhorar a memória e faz com que o estudo seja menos difícil**, especialmente quando é preciso enfrentar tarefas complexas e desafiadoras.

Fazer exercício ajuda no desenvolvimento de novas células cerebrais

Segundo especialistas, **o exercício cardiovascular não só potencializa o aprendizado, mas também provoca mudanças reais no interior do cérebro.** Os hormônios segregados através do exercício provocam efeitos benéficos sobre a melhora da atenção, o aumento dos níveis de animação e sobre a percepção.

O exercício cardiovascular promove o crescimento celular, a regulação dos estados de ânimo e a liberação de hormônios, como a dopamina, a serotonina e a norepinefrina.

Por outro lado, **estudos demonstraram que atividades aeróbicas intensas, como correr, podem aumentar a neurogênese** (nascimento de novos neurônios) e melhorar as possibilidades de que essas células recém-formadas possam sobreviver e prosperar.

Também foi descoberto que o exercício estimula a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que ajuda a conservar as células do cérebro e estimula o crescimento de novos neurônios.

Exercício e reserva cognitiva

Diversos estudos demonstraram que **os benefícios de fazer exercício são cumulativos**, ou seja, que incidem sobre a reserva cognitiva (habilidade de tolerar mudanças nas estruturas cerebrais relacionadas com a idade ou uma determinada patologia).

O aumento da reserva cognitiva permite aumentar o efeito protetor ante certas doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Que tipo de exercício é o melhor para promover o aprendizado

Embora o exercício em geral seja benéfico para o cérebro, **alguns tipos de treinamento são melhores para favorecer determinados tipos de aprendizados** do que outros, já que cada um afeta nossa mente de uma determinada forma.

Os pesquisadores descobriram que os diferentes tipos de exercícios podem afetar o cérebro de diferentes maneiras.

A maior parte dos estudos sugerem que **o exercício cardiovascular é o que oferece os maiores benefícios para aumentar a capacidade memorística e melhorar o aprendizado**. Entretanto, também há evidência de que o treinamento de força pode beneficiar o cérebro e que, inclusive, o exercício moderado pode conduzir a tais benefícios cerebrais.

Os pesquisadores descobriram que **o exercício moderado, como caminhar e levantar pesos com fins de tonificação, pode ajudar a evitar problemas de memória** associados com o processo de envelhecimento.

Um estudo também descobriu que os adultos mais velhos que tinham sido diagnosticados com deterioração cognitiva leve mostraram melhoras em habilidades de memória e linguagem depois de seguir um cronograma de exercício de duas sessões semanais de 90 minutos de exercícios aeróbicos, treinamento de força e equilíbrio durante um ano.

A cor das paredes e a saúde emocional

As paredes são um elemento da construção, mas também têm um valor simbólico em nossas vidas. **As paredes representam um obstáculo no espaço e metaforicamente nos lembram que, em toda parte, há um “até aqui”, um limite.** Neste artigo, prestaremos atenção à cor das paredes e em sua influência na saúde emocional.

Se você parar para pensar, perceberá que quase todos os seres humanos passam boa parte de suas vidas vendo paredes ao seu redor. Em casa, no escritório, em um hotel e em qualquer construção na qual estivermos.

"A cor é uma energia que influencia diretamente a alma: a cor é o teclado, o olho é o martelo e a alma é o piano com suas cordas".

- Wassily Kandinsky-

O entorno físico, sem dúvidas, incide na forma como o pensamento funciona e na maneira como as emoções são organizadas. Embora não pareça, as paredes também falam conosco.

A cor

A percepção da cor é uma grande medida subjetiva. Como tais, as cores não existem. Formam-se no cérebro a partir da decodificação dos sinais que a luz emite sobre os objetos. Mas além disso, **sob determinados estados emocionais, as cores podem ser percebidas de uma maneira diferente.**

Algumas formas de depressão fazem com que a pessoa veja uma espécie de halo escuro em torno de todas as coisas que ela vê. Outras condições, como a esquizofrenia, fazem com que a cor dos objetos possa ser vista cintilante, incandescente ou deformada.

Da mesma forma, a cor gera sensações e induz determinados estados emocionais. Comprovou-se que **a cor também tem efeitos sobre a saúde, ativando ou inibindo os processos bioquímicos e hormonais.** Por isso, a cor das paredes pode ter certos efeitos nas pessoas e em sua saúde emocional.

A cor das paredes e seus efeitos

A cor das paredes é um fator que pode contribuir para estimular ou estabilizar nossas emoções. O ideal seria que fosse possível mudar a cor das paredes com relativa frequência. Mas como isso é quase impossível, o que pode ser feito é não usar uma cor homogênea.

Das quatro paredes de um cômodo, duas podem ser de uma cor e duas de outra. Ou três de uma cor e uma de outra. Ou cada uma de uma cor diferente, se for possível estabelecer um equilíbrio estético entre elas.

A alternativa de estar sendo influenciado por várias cores ao mesmo tempo pode ser agradável e pode influenciar de maneira muito positiva no estado de ânimo. Os murais também são uma alternativa interessante, especialmente se representarem cenas naturais, como campos verdes ou o mar.

Efeitos nas emoções

Cada cor incide de forma diferente sobre as emoções. Enquanto algumas te estimulam, outras te acalmam. Vejamos os efeitos de humor das principais cores:

- Branco. É uma cor neutra que contribui com luz e sensação de amplitude em um cômodo. **O efeito de humor do branco é de tranquilidade e frescor.** Facilita a concentração e permite que as paredes passem mais despercebidas. É indicado para aqueles que se encontram em um estado de elevada alteração emocional.
- Verde. É uma cor tranquilizante que é utilizada em muitos hospitais, precisamente por este efeito. **O verde favorece a expressão de sentimentos de confiança e bem-estar.** É recomendável para diminuir a angústia e para reduzir a atividade, quando esta for excessiva. Em espaços pequenos deve-se usar um verde muito suave.

- Azul. Esta cor transmite a sensação de paz e harmonia. **A cor azul contribui para harmonizar as relações em espaços onde há muito conflito.** Deve ser usada com moderação, já que em excesso leva a apatia e falta de apetite. O recomendável é se inclinar por um azul petróleo ou turquesa em tom pastel.
- Amarelo. Trata-se de uma cor energética, que ajuda a superar medos, combater a depressão e aumentar a segurança. **O amarelo é particularmente recomendado para aqueles que atravessam processos de luto ou sofrem acessos de melancolia.** O amarelo se dispõe à ação e favorece o otimismo. Todos os tons são adequados.
- Vermelho. Nas paredes, o vermelho deve ser utilizado com muita precaução. Qualquer excesso nessa cor gera inquietude e estimula a aparição de sentimentos agressivos. **O vermelho é estressante, então o mais recomendável é incluí-lo somente em pequenos elementos decorativos** ou em paredes de corredores ou locais em que não se permaneça muito tempo.

Créditos das imagens: Pascal Champion e Art Exchange

A ansiedade e o nervosismo

Quem nunca ficou nervoso antes de uma prova, diante de uma declaração de amor ou durante uma apresentação em público? Esse desagradável estado de agitação, normal até certo ponto, pode adquirir dimensões realmente alarmantes, que podem, inclusive, impedir que a pessoa se desenvolva normalmente.

Nestes casos, a ansiedade se transforma em uma poderosa barreira que nos impede de avançar na vida, gerando um sofrimento muito desnecessário. Mas, por que nos sentimos ansiosos e o que podemos fazer para resolver esta situação?

Medo, ansiedade e outras "pérolas"

A ansiedade é uma resposta bastante complexa, já que envolve pensamentos, emoções, assim como reações fisiológicas e comportamentais. **Esta "avalanche" é ativada quando certos eventos ou circunstâncias são entendidos como ameaças para nossa integridade física ou psicológica.** No entanto, é preciso deixar claro que a ansiedade não é a mesma coisa que o medo.

O medo é a avaliação básica e automática do perigo, enquanto que **a ansiedade é um estado mais durável de ameaça que envolve, em maior proporção, o pensamento, em comparação com o medo.** Os obscuros pensamentos que acompanham os estados de ansiedade têm a ver com a falta de controle, com a incerteza, com a vulnerabilidade (ou desamparo) e com a incapacidade de obter os resultados desejados.

As características da ansiedade:

- * É baseada em falsas suposições ou raciocínios inadequados sobre a ameaça ou dano em potencial.
- * Interfere a habilidade que a pessoa tem de afrontar as circunstâncias adversas ou difíceis.
- * Fica presente por um tempo prolongado.

* Muitos dos sintomas são fisiológicos (sudorese excessiva, taquicardia, avermelhamento ou empalidecimento da pele, etc.)

O que faz com que a ansiedade seja tão devastadora é a vulnerabilidade. Esta terrível sensação faz com que nos sintamos a mercê de perigos internos ou externos, sobre os quais não temos controle. Dessa forma, o pouco controle que temos acaba sendo insuficiente para que nos sintamos em segurança.

Na ansiedade, este sentimento ampliado de vulnerabilidade fica em evidência na antecipação exagerada de um possível dano diante de estímulos que são neutros ou inofensivos. Ao mesmo tempo, quando estamos ansiosos, ignoramos os sinais de segurança presentes nas situações que consideramos ameaçadoras. Por exemplo, durante uma apresentação em público, iremos ignorar toda a preparação prévia que tivemos e os resultados positivos que já tivemos em apresentações anteriores.

Portanto, a intensidade de um estado de ansiedade depende do equilíbrio entre a avaliação inicial de ameaça e a avaliação posterior de segurança e habilidade para lidar com a situação.

E o que pode ser feito em relação ao nervosismo?

Nós já vimos o que é a ansiedade e como ela é produzida, começemos, então, a explorar **algumas medidas concretas para mantê-la na linha:**

* **Pergunte a si mesmo qual é a pior coisa que poderia acontecer com você nessa situação,** e o que você diria a si mesmo para aliviar a ansiedade e para se assegurar de que tudo está indo bem. Isso vai permitir que você reavalie a percepção de ameaça e vulnerabilidade diante da situação que gera a ansiedade em você.

* **Reconheça resultados positivos que você obteve no passado** ao confrontar este tipo de situação, para fortalecer sua percepção de sucesso pessoal e, assim, sentir-se menos vulnerável.

* **A meditação, as técnicas de relaxamento e de respiração irão livrar-lhe automaticamente deste desagradável estado mental**, emocional e fisiológico com a ansiedade. Não hesite em recorrer a estes valiosos recursos.

* Se, mesmo aplicando estas medidas, a ansiedade persistir e **interferir no seu desenvolvimento normal, o mais recomendável é recorrer a um especialista.**

Mas, quer saber de uma coisa? A ansiedade não é tão má assim. Em pequena proporção ela pode ajudar a nos ativar e nos preparar para enfrentar um desafio e, inclusive, pode nos proteger de algum perigo, ou até mesmo evitá-lo. Mas quando sabemos que ela está nos impedindo de avançar, porque nossa mente está fora de controle, então **é hora de dominar estes sentimentos com armas concretas e verdadeiramente efetivas.**

Créditos da imagem: Muchaël Korchia

O poder da mente - aprendendo técnicas de PNL

O que é a PNL?

Não podemos chamar a Programação Neurolinguística de ciência, pois ela tem recebido algumas críticas nesse sentido. No entanto, ela pode ser considerada um "modelo", ou seja, um **conjunto de técnicas e teorias focadas em compreender condutas e orientar o ser humano em direção ao autoconhecimento e ao alcance de seus objetivos.**

Mas antes vamos analisar sua sigla cuidadosamente:

Primeiro, temos a palavra "**programação**", que se refere a intenção de reprogramar comportamentos, crenças e processos psicológicos. O conceito "**neuro**" nos dá a ideia de que todo comportamento tem sua base numa série de processos neurológicos. E, por último, "**linguística**", responde ao conceito de que todos estes processos neurológicos são expressados por meio de uma linguagem verbal e corporal determinada.

Ou seja, essa tríade dimensional tem como objetivo inicial compreender nossos processos internos para, em seguida, reprogramar o modo como nos comunicamos e nos expressamos, com a finalidade de mudar crenças e nos fazer sentir segurança para alcançar o êxito pessoal. Um grande desafio, não é mesmo? Mas então vamos tratar de conhecer, brevemente, mais alguns de seus aspectos.

Quais princípios tem a PNL?

1. A comunicação

A PNL nos diz que o modo como nos comunicamos e as palavras que utilizamos delimitam nossa realidade e a forma como entendemos o mundo. Temos uma perspectiva pessoal que, às vezes, não coincide com a de nossos interlocutores. Além disso, nós temos dois tipos de comunicação: a interna (o que pensamos e sentimos internamente), e a externa (a qual, além das palavras que expressamos em voz alta, se unem gestos, posturas e comportamentos).

2. Modo de processar a informação

Nós nos diferenciamos em nosso modo de "captar" a informação. Algumas pessoas se guiam mais pelo meio visual, alguns pela via auditiva, outros pelas sensações. *Pare um momento e pense nesta ideia: Como você se lembra das coisas, através de palavras ou de imagens?*

3. A ancoragem

Uma forma de alcançar objetivos ou superar determinados problemas estaria baseada neste conceito utilizado pela psicologia comportamental. Imaginemos uma situação que nos causa muita angústia e ansiedade como, por exemplo, falar em público. **Uma forma de confrontar esta realidade seria “ancorar” um momento agradável, relaxante e positivo de nossa memória, e associá-lo por meio de técnicas de visualização e respiração, diante da "situação estressante”.** Uma volta pela praia quando éramos crianças, um entardecer ao lado do nosso grande amor, uma música relaxante... tudo isso deve nos ajudar a "enfraquecer esse medo" e a reprogramar novas realidades, nas quais reine a harmonia.

4. Tempo

O tempo tem uma importância determinada para cada pessoa, mas deve ser controlado de maneira apropriada: nossas lembranças e emoções se aglutinam no passado. O passado é como um baú do qual, às vezes, podemos tirar coisas boas para reorientar o "agora". É no presente que prevalecem as experiências sensoriais, nas quais ocorrem os acontecimentos verdadeiramente importantes. É nele que devemos investir todos os nossos esforços para termos um bom futuro. *O futuro não existe ainda, é aí então que devemos bloquear nossos desejos para, assim, impulsionar nosso presente, o nosso agora.*

5. Ecologia de sistemas

Nós temos um sistema de crenças e valores determinados que foram construídos ao longo de nossas vidas; são essas forças que guiam nossos eixos neurológicos. “Nós somos o que nós acreditamos ser” e as crenças são as concepções do nosso mundo, que promovem a ação e

o comportamento. Às vezes, estas crenças estão tão arraigadas em nosso ser que nem sequer percebemos se elas têm ou não benefícios para a nossa vida; podemos estar nos ferindo sem nem saber. É aí que a PNL se aprofunda em nossa ecologia de sistemas, para tomar consciência e reorganizar estas estruturas de um modo mais benéfico e saudável.

Tudo isso acontece, então, em grandes pinceladas. São os pilares básicos sobre os quais se sustenta o foco da mente humana, a Programação Neurolinguística. Ela lida, sobretudo, **com o modo como interpretamos nossa realidade e organizamos a informação: os sentidos, a linguagem, o tempo, as palavras, as memórias, as crenças...** São essas as folhas que compõem a árvore da vida. Basta variar ou mudar o foco de alguma dessas partes para encaminhar nossa vida a determinadas metas.

Estudos científicos sobre a meditação

Cientistas da Universidade da Califórnia, mais especificamente do Campus de Los Angeles (UCLA, sigla em inglês), estudam atualmente a relação entre a meditação e a estrutura física do cérebro. **Há tempos, sabe-se que essa prática traz efeitos favoráveis para saúde psicológica das pessoas, pois diminui os níveis de ansiedade, ajuda na concentração e traz benefícios similares aos do sono.**

Mas agora, além dos benefícios já citados, descobriu-se que as pessoas que meditam regularmente há alguns anos, desenvolvem uma capa mais grossa de células no córtex cerebral. Os neurocientistas observaram que o córtex cerebral dessas pessoas desenvolveu mais conexões entre os neurônios do que as realizadas em cérebros de pessoas que não meditaram em suas vidas e que, quanto mais tempo praticando essa atividade, maior é a quantidade de sinapses (comunicação entre células cerebrais) realizadas.

Descobertas surpreendentes

Esta pesquisa está muito relacionada com outras sobre a plasticidade cerebral. **Há mais de uma década pensava-se que as células cerebrais que morriam eram incapazes de serem substituídas, tal como fazem algumas células de outras partes do corpo.** O resultado dessa situação era que, quando uma zona cerebral era danificada, ficava assim para sempre e não havia como reestabelecer as funções perdidas, devido ao dano.

Por exemplo, uma pessoa que levava um golpe na cabeça e perdia a visão, estava condenada a permanecer cega. O mesmo acontecia com a memória e outras funções. Análises neurocientíficas atuais demonstraram que o cérebro é mais “plástico” do que se pensava, que é possível restabelecer a comunicação entre os neurônios, inclusive se algum deles morrer, o que facilita a restituição de capacidades que acreditava-se estarem perdidas para sempre.

A meditação, segundo os neurocientistas, é um mecanismo que pode gerar intercâmbios de informação entre células que antes não aconteciam e que, fisicamente, se manifesta no engrossamento do córtex cerebral e nas dobras que se formam neste órgão.

O estudo

Os pesquisadores da UCLA recrutaram, em vários lugares onde se praticava a meditação, 49 pessoas que meditavam há, pelo menos, 20 anos. Essas pessoas passaram por ressonâncias magnéticas de seus cérebros. Por outro lado, a partir de uma base de dados de ressonâncias, escolheram outros 16 indivíduos do mesmo sexo, idade e que fossem destros ou canhotos, com as mesmas características daqueles que meditavam.

O resultado mais impressionante do estudo foi observar que, **quanto mais tempo o indivíduo tivesse praticado meditação, mais relações neurais gerava, e isso era muito perceptível contra os indivíduos que nunca haviam praticado meditação.** As áreas nas quais mais neurônios foram gerados têm a ver com as seguintes funções mentais do cérebro: pensamento, memória, juízo e decisão.

Sem dúvidas, a ciência está se aproximando cada vez mais de desvendar os enigmas sobre a prática da meditação.

Créditos da imagem: Hartwig HKD

Definindo a depressão e seus sintomas

Hoje em dia utilizamos o termo "depressão" para definir quase qualquer comportamento que nos faz tristes. Na sociedade, tende-se a chamar de depressão qualquer sofrimento; de forma que, algumas vezes, critérios são confundidos e, em alguns casos, chega a serem usados antidepressivos, quando na verdade existem outras doenças além da depressão.

Critérios médicos que permitem o diagnóstico da depressão

É importante que tenhamos em conta que, para poder falar sobre depressão, os seguintes critérios diagnósticos devem ser cumpridos, segundo estabelece o DSM-IV (Popular manual de diagnóstico psicológico). Apesar disso, é possível que, em alguma ocasião, você tenha se sentido identificado com os sintomas que aparecem a seguir: É por esse motivo que você não deve se alarmar e, em caso de dúvida, sempre consulte um profissional.

Para poder falar de depressão, pelo menos 5 dos seguintes sintomas devem ser cumpridos, durante um período mínimo de duas semanas consecutivas.

1. Estado de ânimo depressivo, no qual a pessoa sente, na maior parte do tempo, sem vontade de fazer nada. A pessoa se descreve dessa forma e as que a cercam também a descrevem da mesma maneira.
2. Perdeu o interesse pela realização de atividades diárias, das quais desfrutava anteriormente. Não só perdeu o interesse, como também, em alguns casos, abandonou ou deixou de fazer certas atividades.
3. Durante um mês, teve mudança de peso (aumento ou diminuição) de cerca de 5% da diferença com o que pesava normalmente. Esta perda de peso não deve aos efeitos de uma dieta.
4. Apresenta mais sono do que o normal, ou não consegue dormir nada durante a noite. O sono mudou nas últimas semanas.

5. Perda de energia e fadiga. Cansaço na maior parte do dia, inclusive sem fazer nada.
6. Sentimentos de inutilidade ou culpabilização excessivos e inapropriados quase na maior parte do dia e por quase todas as coisas.
7. Dificuldade para pensar ou para se concentrar, além de indecisão e dificuldade para tomar decisões, por mais simples que elas possam parecer.
8. Pensamentos recorrentes de morte, às vezes medo da morte, às vezes pensamentos e, inclusive, atitudes suicidas, com ou sem um plano específico.

Se além de tudo isso, apresenta também queda de rendimento no trabalho, deterioração social, familiar, de relacionamentos e todos estes sintomas não se devem ao consumo de nenhuma substância, ou medicamento, estes sentimentos de tristeza devem ser analisados por um profissional. Não se autodiagnostique, nem se automedique. Além do que é comum, após uma perda ou luto, sentir alguns dos sintomas anteriores, já que o luto dói e afeta nossa rotina diária. Por esta e por outras razões, somente um profissional pode diagnosticar uma depressão e medicá-la, se for preciso.

Como agir diante de uma depressão

Caso você esteja com alguns dos sintomas citados acima, lembre-se de que nem a automedicação, nem o auto diagnóstico irão te ajudar. Procure a ajuda de um profissional, até mesmo do médico de sua família, pois ele poderá dar as orientações adequadas.

Não tente se isolar mesmo que, no momento, seja o que você mais queira fazer. É importante se esforçar e começar a fazer aquelas coisas das quais gostava, sempre na companhia de pessoas que possam vir a te ajudar.

É muito importante enfrentar as situações estressantes, e que fazem com que nos sintamos mal, assim podemos ir fechando as feridas e lidar com elas. Em muitos casos, **um psicólogo te ajudará a encontrar uma saída**

das "pequenas coisas" que formam uma enorme montanha - mesmo que para os outros pareçam apenas "pequenas coisas"...

E se lembre, como dizia o poeta Amado Nervo "*A vida é triste, ou sou eu quem é triste?*" Todos nós já nos sentimos tristes em algum momento, e isso não importa, porque a felicidade e a alegria contínua não existem. A felicidade está no caminho do dia a dia, em como enfrentamos os obstáculos que aparecem e em como aprendemos com eles, perseguindo a meta desejada.

O estresse pode matar

Um novo estudo científico afirma que há um gene do estresse que pode estar associado a um maior risco de morte por ataque cardíaco ou outras doenças do coração. Este estudo diz que o estresse pode aumentar diretamente o risco de problemas cardíacos. Seus cálculos afirmam que os pacientes que sofrem de problemas cardíacos e que têm esse tipo de gene têm 38% a mais de chances de sofrer um AVC ou morrer por doenças do coração.

Uma equipe de cientistas da Universidade de Duke identificou que a mudança de uma só letra no DNA do genoma humano foi a responsável por uma maior vulnerabilidade ao estresse. **Os pacientes que tinham essa mudança genética tinham um risco 38% maior de sofrer um ataque cardíaco ou outra doença cardiovascular.** Os resultados mantiveram-se, inclusive, depois dos cientistas levarem em conta outros fatores como a idade, a obesidade e o tabagismo.

Como resultado dessas descobertas, **os cientistas dizem que técnicas de gestão do estresse e terapias com medicamentos poderiam reduzir as doenças cardíacas e as mortes associadas a elas.**

De acordo com o doutor Redford Williams, diretor do Centro de Pesquisa de Medicina Comportamental na Faculdade de Medicina da Universidade de Duke, este estudo representa um primeiro passo para a descoberta de variantes genéticas específicas, onde as pessoas têm um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Em suas próprias palavras, "**este é um passo para o dia em que vamos ser capazes de identificar as pessoas sobre a base deste genótipo que estão em maior risco de desenvolver doenças do coração, em primeiro lugar**".

A identificação das pessoas que sofrem desta modificação genética poderia conduzir a intervenções precoces que poderiam salvar vidas. **No grupo de estudo, que incluiu 6000 pessoas com doenças cardíacas, 10% dos homens e 3% das mulheres tinham a modificação genética associada com a má gestão do estresse emocional.**

Ao descobrir que havia um possível mecanismo por trás dessa relação, **estes cientistas sugeriram a solução para o problema, seja pela mudança de comportamento ou, em caso de necessidade, por medicação.** Há certas alterações de estilo de vida que podem ajudar reduzir o estresse, como uma dieta equilibrada e a prática de atividade física regular, que podem ajudar as pessoas a se sentirem melhores mais capazes de enfrentar as exigências da vida.

Nesse sentido, o professor Jeremy Pearson, da Fundação Britânica do Coração, pede para que aquelas pessoas que se sintam nervosas e que estão preocupadas com seus níveis de estresse visitem seu médico.

A ansiedade, um monstro que se alimenta da nossa adrenalina

A ansiedade é um monstro que se alimenta da nossa adrenalina, enquanto a adrenalina é uma substância que nosso corpo libera quando sente que há algum perigo no ambiente e quer nos preparar para que nos protejamos.

Ela pode ser despertada ao vermos um leão ou uma cobra, algo que é muito pouco provável no mundo em que vivemos hoje e que, portanto, parece ser pouco adaptativo. No entanto, a adrenalina também é liberada quando, de repente, escorregamos ao descer as escadas ou quando o óleo salpica da frigideira enquanto fazemos o jantar.

Neste momento, nossa adrenalina é disparada e nos ajuda a nos segurarmos ao corrimão ou a nos afastarmos do fogão no qual estamos fritando um ovo. Ou seja, **nossa adrenalina nos coloca em movimento e nos ajuda a agir a tempo**, antes que um resultado fatal ocorra.

Mas, no mesmo instante em que a adrenalina é liberada, **o monstro da ansiedade desperta de sua letargia, ao sentir o cheiro de seu alimento**. No princípio, ele também faz parte deste instinto de proteção, contribuindo, assim, para que nos agarremos ao corrimão e procuremos manter o equilíbrio antes de cairmos na escada.

No entanto e, apesar de um escorregão na escada ser uma situação cotidiana, pode ser que o monstro da ansiedade desperte e já não consiga voltar a dormir. Então ele fica dentro de nós se alimentando da adrenalina que liberamos, enquanto nós continuamos sentindo o coração acelerado e o susto em nosso corpo.

Sempre e quando o monstro continue tendo adrenalina para se alimentar, o sentiremos dentro de nós. No entanto, uma vez que não nos encontremos em uma situação de perigo, o monstro, sabendo que suas reservas de adrenalina estão se esgotando, hibernará por escassez de alimento.

Acontece que, às vezes, o monstro da ansiedade nos dá tanto medo que lutamos para que ele vá embora de nosso corpo, gritamos dizendo que não o queremos, que não o aceitamos e que ele não deveria estar dentro de nós.

Essa batalha psicológica faz com que o nosso corpo segregue outra torrente de adrenalina, só que dessa vez não há um perigo real que a justifique, e sim um monstro que está ansioso para se alimentar cada vez mais.

Então, **graças ao excesso de adrenalina, o monstro da ansiedade se torna enorme e tremendamente agressivo.** Ameaçador, grita dizendo que vai paralisar nosso coração, que ressecará nossa garganta ou que devorará nosso cérebro.

Ele não pode fazer isso, mas diz isso para nós cada vez mais alto, porque sabe que assim o ouvimos melhor e consegue obter mais alimento emocional, mais adrenalina. Então **impregna nosso dia a dia** com uma fome insaciável que sabe que, como súditos, vamos proporcionar-lhe se se fizer notar.

Agora, se nós **não o escutarmos e aceitarmos seus gritos como normais**, deixaremos de prestar atenção nele e ele não obterá adrenalina do nosso corpo, assim, finalmente, o monstro da ansiedade não terá outro remédio que voltar a se submergir em um sono tranquilo e emagrecer.

O monstro da ansiedade só pode assustar nosso corpo. Como vemos, ele representa uma forma natural do nosso corpo de agir ante algo que nosso corpo ou nossa mente entendem como perigo imediato.

No entanto, quando ele obtém nossa atenção, se descompensa e se encoraja, pois entende que somos nós quem reclamamos por ele e o convidamos para agir e crescer de forma descontrolada.

É um mecanismo simples e normal que todos nós podemos entender. Agora, tanto se este monstro já é enorme, como se em um futuro ele não quiser voltar a dormir, devemos nos lembrar que **está em nossas mãos**

torná-lo menor e irrelevante, se escolhermos aceitar que sua presença dependerá de que nos abramos ou nos limitemos a experimentar aquelas sensações que são naturais.

Fonte bibliográfica de interesse: *Entiende y maneja tu ansiedad* de José Antonio García Noguera e Javier García Ureña

O maravilhoso cérebro emocional das pessoas resilientes

As pessoas resilientes sabem que ninguém é imune ao sofrimento, à *adversidade*. Compreendem que, quando aparecem aqueles instantes de escuridão e desesperança, temos duas opções: deixar-se vencer ou nos sobrepormos, lutar com todas as estratégias que sejam possíveis, porque **a vida é maravilhosa se não tivermos medo.**

Você gostará de saber que o termo "resiliência" provém, na realidade, do campo da física. Faz referência a qualidade de alguns materiais para resistir a pressão e se dobrar com flexibilidade para voltar a forma original. Entretanto, **a resiliência, aplicada a psicologia, apresenta outra dinâmica existencial mais interessante: a de nos fazer crescer.**

Quando você enfrenta a dor, entende que se proteger sob uma armadura nem sempre vai funcionar: pode ser sua própria jaula. É melhor enfrentarmos corpo a corpo nosso inimigo para compreendê-lo e obter, assim, conhecimento, sabedoria.

Pessoas resilientes: um cérebro que aprende a enfrentar o estresse

O conceito de resiliência começou a ser usado nos anos 40 no campo da psicologia infantil. Tentava-se compreender de que maneira as crianças mais desfavorecidas enfrentavam os problemas familiares e a adversidade ao seu redor.

Durante muito tempo, manteve-se a ideia de que a resiliência tinha uma origem genética, ou seja, a pessoa que tinha sofrido estresse pós-traumático ao longo de sua vida transmitia esse "gene" aos seus filhos, de maneira que estes seriam mais vulneráveis e teriam mais dificuldade para integrar experiências complexas.

A infância deve ser um privilégio para a velhice, um lugar onde pode-se voltar para se lembrar de momentos felizes. Se não houveram tais momentos, se sua criança interior continua ferida, é hora de curá-la, de fazê-la avançar sendo resiliente.

A origem genética da resiliência acabou sendo deixada de lado com o passar dos anos, para se orientar mais em fatores psicossociais e neurológicos.

Um exemplo disso é um estudo realizado por Dennis Charney, da Universidade de Medicina de Icahn no Monte Sinaí, e por Steven Southwick da Universidade de Medicina de Yale, onde se determinou de que maneira funciona o cérebro das pessoas resilientes e das não resilientes. *Estes seriam os principais dados a se ter em conta.*

Origem neurológica da resiliência

Há pessoas que se adaptam muito melhor do que outras em situações de estresse ou pressão.

- A origem estaria em **um controle mais efetivo, a nível neurológico, de hormônios como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol.**

Ante uma ameaça, estes três neurotransmissores aparecem no cérebro, mas quando o foco ameaçador desaparece, a pessoa mais resiliente fará com que esses três hormônios desapareçam imediatamente. Em compensação, a personalidade menos resiliente continuará sentindo essa ameaça psicológica de forma persistente, porque ainda existirá um excesso de cortisol, adrenalina e noradrenalina em seu cérebro.

- **O cérebro das pessoas resilientes se caracteriza, também, por um uso muito equilibrado de dopamina.** Este neurotransmissor, relacionado com a recompensa e a gratificação, é muito útil para nos fazer enfrentar a adversidade.

Algo a se ter em conta é que, em estados de estresse crônico e ansiedade, nosso cérebro deixa de liberar dopamina, o neurotransmissor do prazer, é aí que aparece o desamparo e a dificuldade de agir com resiliência.

Segredos para aprender a desenvolver sua resiliência

Um aspecto que não devemos nos esquecer é que **a resiliência é uma habilidade e, portanto, uma capacidade que podemos desenvolver e**

treinar. Para que nosso cérebro encontre esse desequilíbrio neuroquímico, é necessário administrar nossas emoções de forma adequada.

Você é um universo único, cheio de emoções, pensamentos, sonhos e sensações. Afaste-se da margem da desesperança e coloque ordem no caos: a resiliência precisa de harmonia e equilíbrio interno.

Conseguir ser resiliente é um processo e um aprendizado que deveria ser ensinado nas escolas. De fato, o próprio Martin Seligman, pai da psicologia positiva, iniciou um interessante programa em vários colégios de educação básica com excelentes resultados.

Resumindo, estes seriam os principais segredos para aprender a ser resiliente.

- Nunca se deixe oprimir por suas próprias emoções, como se fossem grilhões que te paralisam. **Imagine que você tem uma bússola emocional que te permite manter o controle sobre a sua mente**, para ganhar em atenção e eficácia.
- **Seja você mesmo**, não busque a aprovação alheia **nem tente gostar de todo mundo**. Tudo isso te afasta dos seus próprios interesses, de seu próprio equilíbrio.
- **Não se deixe levar pelo fanatismo nem caia em um positivismo "pouco realista"**. Trata-se de ver as coisas com objetividade entendendo, além disso, que a adversidade faz parte da vida.
- **Concentre-se no aqui e no agora**, o que importa é o presente: não antecipe coisas que não aconteceram, nem continue se lamentando por coisas que já passaram.
- **Ajude e deixe que te ajudem**. Cuide de suas relações sociais e **construa vínculos positivos** que valham a pena, onde você possa se apoiar e crescer como pessoa, em liberdade e integridade.

Você não é seus erros nem suas tristezas, nem mesmo as pessoas que escolheram te deixar para trás em algum momento. Você é maior que tudo aquilo, porque toda decepção é finita e a esperança é infinita.

5 razões pelas quais você deveria rir mais

O que você sente quando ri? Alegria? Felicidade? **Certamente, o riso inunda sua vida e dá a ela uma aparência cheia de felicidade e alegria.** Mas, você ri tanto quanto deveria? As responsabilidades, as pessoas tóxicas e os problemas da nossa vida diária podem transformar nosso riso em uma seriedade patente e contínua, da qual dificilmente conseguiremos nos livrar.

Certamente, você já ouviu falar alguma vez que **o riso é o melhor remédio, que ele resolve tudo.** Será que estão exagerando com essa frase? De forma alguma. **Rir de nós mesmos, de quase tudo, nos ajuda a manter nossa força,** nossa autoestima alta e nos ajuda a enfrentar melhor as adversidades.

São muitos os estudos científicos que corroboram com isso, de modo que não é um simples mito. Quer saber por que você deveria rir mais?

"Um dia sem rir é um dia desperdiçado".

Charles Chaplin

1. Te libera do estresse e da ansiedade

O estresse e a ansiedade são muito usuais. Tanto é assim que seria estranho se hoje você ainda não tivesse sofrido, não é mesmo? Viver com pressa, seguindo horários e cumprindo com objetivos impossíveis, faz com que levemos a mão a cabeça e que chegue o momento em que não podemos mais.

Isso, com um sorriso, é solucionado. Você não poderá se liberar do estresse nem da ansiedade (que, às vezes, podem ser boas), mas poderá reduzir seu impacto em você. **Rir de determinadas situações e olhar pelo lado engraçado, te ajudará a reduzir os níveis de estresse e ansiedade** que você pode estar sofrendo. Não se negue ao humor, um elemento fundamental da resiliência.

2. Melhora nossa saúde emocional

Rir tem grandes benefícios psicológicos para nossa saúde emocional. Esta que, às vezes, pode se tornar instável sem querer. Quando rimos ou quando o senso de humor está presente em nós, nosso cérebro libera dopamina, que nos proporciona uma maior sensação de prazer.

Da mesma forma, também libera serotonina, que nos ajuda nos sentirmos mais calmos, eliminando o estresse e gerando um estado de euforia. Tudo isso **nos ajuda a lidar com a dor, tanto física como emocional**, que podemos estar sofrendo. Portanto, ante uma onda de azar se esforce para sorrir!

3. Ajuda seus vasos sanguíneos

Ainda que pareça incrível acreditar, o riso pode ser benéfico para nossos vasos sanguíneos. Como isso pode ser possível? É muito simples. **Quando rimos, nossos vasos sanguíneos se dilatam, favorecendo que o fluxo sanguíneo aumente.** Isso é algo muito importante para todas aquelas pessoas que têm risco de sofrer alguma doença cardiovascular.

Se você sofre de algum problema de coração, ria! **Rodeie-se de pessoas com grade senso de humor** e que te ajudem a rir de forma natural; **apenas o riso natural será benéfico para sua saúde cardiovascular.** Não permita que ela se veja afetada por falta de uma boa dose de humor.

4. É benéfico para seu sistema respiratório

Da mesma forma que com os vasos sanguíneos, o riso também pode ajudar seu sistema respiratório. **É a forma mais simples de regular nossa respiração e limpar nossos pulmões.** Como pode fazer isso? **Uma risada longa, prolongada e quase incontrolável permite aumentar o ritmo cardíaco e respiratório.** Dessa maneira, aumenta-se o consumo de oxigênio, algo muito benéfico para nós.

Além disso, **esta risada pode nos ajudar a eliminar o ar "sujo" de nossos pulmões**, enchendo-os de ar limpo, fresco e puro. Por exemplo,

é uma grande ajudar se você esteve em um lugar onde o ar estava impregnado de tabaco.

Talvez seja o momento de marcar uma sessão reconfortante de risoterapia. Principalmente se você se esqueceu de como é rir de verdade

5. Ser mais atraente!

Provavelmente, este último ponto chame a sua atenção de forma considerável. O riso pode me tornar mais atraente? É claro que sim, descubra como. Certamente, as pessoas que riem e que têm um senso de humor incrível chamam a sua atenção. **A atração que pode ser sentida por alguém que sabe rir não é nada além da capacidade de fazer os outros se sentirem confortáveis**, em confiança.

Além disso, **o riso é um bom método para quebrar o gelo em uma situação que pode ser incômoda**. Tenha em conta que o positivismo é sempre algo bom. Inclusive, pode abrir portas para um novo trabalho ou para oportunidades que você sequer tinha em mente.

"As lágrimas secaram, mas nos sobra o riso. O riso é mais forte que as lágrimas, e seu resultado mais positivo. Ria do fundo do coração"

- Naguib Mahfuz-

Se você é uma pessoa que já ri, parabéns! Todos passamos por bons e maus momentos, mas **nunca devemos deixar de lado nosso sorriso**. Aumente sua confiança, rodeie-se de pessoas positivas e verá como será feliz da maneira mais fácil e simples. O sorriso é o antídoto para muitos dos problemas que existem em sua vida.

Créditos das imagens: Pascal Campion e Mariana Kalacheva

A ansiedade como sinal de inteligência

Em nosso dia a dia é bastante habitual nos sentirmos estressados ou ansiosos. Realizamos tarefas muito rápido, ao mesmo tempo em que não desejamos parar para entender o que nos cerca. Precisamos chegar ao ponto que temos em mente sem muita demora e deixamos cabos soltos pelo caminho devido a isso, nos preocupando em excesso...

Nestes momentos, **certamente seu entorno não para de te dizer que você precisa parar e apreciar**. Inclusive, provavelmente sugerem que você tem algum problema de ansiedade por não estar conseguindo realizar isso e precisa de apoio para superar.

A verdade é que para gozar de uma saudável e equilibrada qualidade de vida precisamos nos deter e nos permitir apreciar, mas hoje te contarei que **estes momentos em que você se preocupa e sente ansiedade também podem ser sinais de uma elevada inteligência**. Sem se esquecer, nestes últimos, obviamente, uma saudável administração dos mesmos.

Estes dados que corroboram níveis altos de inteligência em relação a ansiedade foram extraídos de uma pesquisa publicada no *Science Direct*, contribuindo com um novo relatório sobre a inteligência humana, como no qual compartilharei com você a seguir.

"Ansiedade com medo e medo com ansiedade contribuem para roubar ao homem suas qualidades mais essenciais. Uma delas é a reflexão."

- Konrad Lorenz -

A ansiedade implica uma maior inteligência linguística

A pesquisa publicada no *Science Direct* estudou as relações entre o transtorno de ansiedade generalizada, a depressão, a preocupação e a gestão emocional que ocorrem depois da experiência, com os níveis de inteligência linguística e não linguística empregando, para isso, uma amostragem de 126 pessoas.

Os dados obtidos indicaram que **a inteligência verbal se relaciona com o transtorno de ansiedade e os sintomas de depressão da maneira positiva**. Dessa forma, extraiu-se que as pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade e conservam sintomas depressivos mostram altos níveis de inteligência linguística.

O elo existente entre a ansiedade e a inteligência

Este estudo será publicado no próximo mês de fevereiro pelos pesquisadores Alexander Penney, Victoria Miedema e Dwight Mazmanian do Departamento de Psicologia da Universidade de Lakehead, no Canadá. Nessa pesquisa, **os cientistas nos mostram a existência de uma relação entre a ansiedade, a inteligência e o estado de ruminação mental ou preocupação**.

Cabe destacar que, em muitos estudos e pesquisas prévias, já tinha sido provada a existência de uma relação entre a ansiedade e a inteligência. Nesta ocasião, os psicólogos de Lakehead realizaram um estudo muito mais amplo do tema, obtendo como conclusão que **as pessoas que costumam se preocupar em maiores níveis são muito mais inteligentes**.

*"Há momentos em que toda a ansiedade e todo o esforço
acumulado se aquietam na infinita indolência e repouso da natureza"*

- Henry David Thoreau -

Também pode-se confirmar, com os dados obtidos, que a inteligência verbal, neste caso, demonstrou ser um preditor perfeito dos níveis de preocupação e intensidade da preocupação emocional. Com isso, podemos dizer que **as pessoas que têm maiores níveis de inteligência linguística sofrem maiores níveis de preocupação**; e desenvolvem transtornos de ansiedade e depressão com mais frequência.

Paralelamente, em 2011, Jeremy Coplan realizou um estudo onde se confirmava que altos níveis de preocupação nos pacientes com transtorno de ansiedade generalizada se encontram relacionados de forma positiva com o nível de inteligência extraído pelo QI. Por outro lado, encontra-se

também uma relação positiva com o nível de inteligência em pessoas com baixos níveis de preocupação, que não sofrem de transtorno de ansiedade generalizada.

Como conclusão, podemos extrair que ambas as pesquisas confirmam uma intensa relação entre a inteligência e a ansiedade, confirmando que **aquelas pessoas que puderam desenvolver maiores habilidades e talentos são mais propensas a sofrer transtornos psicológicos.**

Quanto mais aprendemos e inteligentes somos, mais probabilidades temos de sofrer ansiedade relacionada com as experiências necessárias para isso.

"Em um momento me senti assolada pela ansiedade, mas me desfiz do medo estudando o céu, determinando quando a lua sairia e onde o sol apareceria pela manhã"

- Louise Bourgeois -