



Autolesiones: La pandemia de la juventud



Cerca del 13 % de los niños y adolescentes de entre 11 y 16 años podrían intentar autolesionarse intencionalmente en algún momento de esa etapa de su vida, estima la ONG británica SelfHarm UK, que se dedica a ayudar a quienes se enfrentan a esta situación.

Muchos de estos menores son diagnosticados con el trastorno límite de la personalidad (TLP), y quienes lo padecen experimentan un sufrimiento emocional tan intenso que sienten como si la única manera de mitigarlo por un tiempo es infringiéndose cortes en su propio cuerpo. "Jamás habría contado esta historia si sólo se tratara de mi hijo y de mí, pero hay muchas personas que atraviesan emociones muy intensas, y al no saber cómo afrontarlas, se autolesionan. Este fenómeno ocurre en todas partes", explica un psicólogo de dicha ONG. (Fuente: RT)

Psico-Dato: ¡Siempre debemos vigilar y estar atentos a la salud mental de nuestros hijos!

Busca del 'no tiempo', una clave para la creatividad que practicaban Jobs y Einstein y que recomienda la neurociencia

De la ciencia y de la historia hemos aprendido que organizar bien la rutina diaria es esencial para el éxito, pero también coinciden en que necesitamos suficiente 'no tiempo' en nuestro día a día, según se desprende de un nuevo artículo de la revista especializada en negocios Inc., que explica en qué consiste esta idea que algunas personalidades han sabido aprovechar.

¿De qué se trata?

Según indica Steven Kotler, autor del libro "El arte de lo imposible", el 'no tiempo' es básicamente un tiempo tranquilo, en solitario, cuando uno está aislado del ruido y de las demandas del mundo, "un relajamiento total que no pertenece a nadie excepto a mí"... "Las preocupaciones urgentes del día aún no han llegado, por lo que hay tiempo para ese lujo supremo: la pa-

ciencia", detalla Kotler, cuyo 'no tiempo' empieza a las cuatro de la madrugada, cuando comienza su sesión de escritura matutina, y terminó a las 07:30, cuando



el resto del mundo se despierta. Según el autor, la neurociencia demuestra que los bloques de tiempo de tranquilidad y desconexión tienen un efecto profundo en nuestro pensamien-

to y creatividad. También recuerda que "muchas personas increíblemente exitosas han entendido la misma verdad de forma intuitiva". Entre los ejemplos más famosos destacan el de Albert Einstein - que insistió en que "muchas de sus mejores ideas se le ocurrieron mientras estaba sin hacer nada" - y el de Steve Jobs, que "también era un holgazán famoso". Por supuesto, ambos genios hicieron un trabajo increíblemente duro para hacer realidad sus ideas.

Kotler concluye que el 'no tiempo' - "no es todo lo que necesitas para cambiar el mundo"... Sin embargo, sí es un ingrediente esencial que uno no debe pasar por alto a la hora de diseñar su rutina matutina perfecta, y sobre todo, si se quiere ser "la versión más creativa y exitosa" de sí mismo. (Fuente: RT)

Psico-Dato: Date siempre tiempo de tranquilidad e intimidad, tan necesario sobre todo en este mundo digital.

