

BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3703
Ciudad Universitaria, 11 de marzo de 2021.

Explica investigadora importancia del cuidado de las emociones para la salud

La investigadora de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED), Angélica Lechuga Quiñones, afirmó que cada día es más frecuente que las personas manifiesten sus emociones, incluso, por las redes sociales, pero alertó que lo más importante es hacer conciencia de que ciertas emociones pueden generar salud o enfermedad.

Durante el conversatorio *Liderazgo de las mujeres en todas sus formas*, realizado el pasado 10 de marzo por la Facultad de Comunicación Humana (FCH) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), la investigadora Angélica Lechuga presentó la conferencia *Emociones y mujeres: Un acercamiento a su reconocimiento*, en la que habló de la importancia de saber qué es una emoción, cuál es su función y de qué forma repercute en nuestra salud.

Definió que una emoción es el estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente e impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que producen fenómenos viscerales que el sujeto percibe y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes o expresiones, como por ejemplo, el miedo, la sorpresa, la tristeza, la ira y la alegría.

Diariamente expresamos emociones, incluso a través de las redes sociales por medio de fotografías o con representaciones faciales, como los emojis, para compartir nuestro estado emocional.

La investigadora explicó que las emociones tienen una base biológica y por eso repercuten en nuestra salud o como enfermedad, porque están conectadas absolutamente con nuestro sistema cerebral.

“El lóbulo parietal se encarga de recibir las sensaciones del tacto, coordina el balance; el lóbulo occipital encargado de procesar imágenes, que cuando vemos una expresión de angustia o amor, nos provoca; el lóbulo temporal, regula el equilibrio y emociones como la ansiedad o placer, aquí es donde se concentran gran parte de estas funciones; y el lóbulo frontal, parte de la corteza cerebral y se asocia con el pensamiento”, dijo Lechuga Quiñones.

Finalmente, recomendó tener cuidado sobre qué emociones estamos provocando o facilitando con el entorno, “hay que hacer conciencia sobre cómo influyen la felicidad, la tristeza, el enfado, la sorpresa, y si se contagia y cómo impactan en nuestra salud o enfermedad, y cómo se conectan con la parte más primitiva de nosotros”.

En el conversatorio *Liderazgo de las mujeres en todas sus formas*, también se presentaron las conferencias *Mujer: significado psicológico desde la perspectiva de hombres y mujeres*, a cargo de la académica Laura Guadalupe Sánchez Soto de la UJED; *Los estereotipos de género en la elección de carrera. Una mirada desde la orientación educativa*, impartida por la académica de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Sara Cruz Velasco; y *Las mujeres en la ciencia: visibilizando sus aportes*, a cargo de la investigadora Fernanda Gabriela Martínez Flores, secretaria de investigación de la FCH de la UAEM.

Por una humanidad culta
Una Universidad de excelencia