



Vive
zóna
WELLNESS
BY REFORMA

CONFERENCIAS

NUTRICIÓN

FITNESS

VIVIR MEJOR

CRECIMIENTO
PERSONAL

ACTIVIDADES

YOGA

MEDITACIONES

CUENCOS
TIBETANOS

HIPNOSIS

Productos
para el bienestar
de tu cuerpo,
tu mente
y el entorno

07/08
marzo

8 AM - 7 PM
8 AM - 5 PM

Suscriptores
REFORMA
sin costo

Público
GENERAL
\$150

Más información y entradas:
forosreforma.com/zonawellness
5628-7575

¿DÓNDE?

COLONIA DEL VALLE
Waze y Google Maps: Periódico Reforma

UN EVENTO DE
REFORMA

Novedades editoriales



TUS MODELOS DEL AMOR

No importa si eres mujer, hombre, heterosexual, homosexual, soltero, casado o divorciado, en este libro de Karla Lara encontrarás respuestas en torno a las relaciones de pareja. Penguin Random House



CUANDO EL AMOR ES MÁS FUERTE QUE LA MUERTE

En un intento por describir el sentimiento de perder a un hijo, Marcelo Rittner y Ana Gladys Vargas profundizan en experiencias personales y profesionales sobre el proceso de vivir el duelo. Grijalbo



EQUIVOCACIONES SOBRE EL CEREBRO

Nick Chater ofrece una interpretación radical sobre cómo funciona el cerebro. Plantea que no existen las profundidades insondables de la mente ni el pensamiento inconsciente. Taurus



¿POR QUÉ TENEMOS EL CEREBRO EN LA CABEZA?

¿De qué está hecho el cerebro? ¿En qué nos diferenciamos de las computadoras? ¿Por qué dormimos y soñamos? Las respuestas las da el neurocientífico Pedro Maldonado. Debate

@reformavida

vida@reforma.com

reforma.com/vida

VIDA

DOMINGO 16 / FEB. / 2020 / Coordinadora: América Juárez

PREMIA COLMEX

El Colegio de México entrega al historiador Herbert Klein el Premio Alfonso Reyes el miércoles 19 de febrero a las 17:00 horas.

Superan trastorno del habla con nueva metodología

Para tartamudez, ¿existe solución?

Utilizan técnicas de respiración, atención emocional y ejercicios de habla

DULCE SOTO

“Yo no podía decir una frase sin que me atorara en alguna palabra”, afirma tan tranquila y claramente Iván Morales que resulta difícil creer que durante décadas tuviera tartamudeos.

El diseñador gráfico acudió a un entrenamiento para adultos con tartamudez, llamado Proyecto Ernest, con el que, por primera vez, a sus 39 años de edad, logró hablar con fluidez.

Desde niño tartamudeó. A los siete años tuvo su primer psicólogo y a lo largo de su vida acudió con otros seis. También pasó por tres psiquiatras. Lo sometieron a tratamiento farmacológico y buscó soluciones en diferentes terapias alternativas. Todo sin resultados.

“Durante dos años estuve en tratamiento de medicina, pero a final de cuentas no funcionó totalmente. La medicina te relaja nada más y te hace hablar más lento, pero realmente no tratas el problema de raíz”, manifiesta Morales.

Crecer con tartamudez y enfrentar burlas, llevó a Iván a retraerse y volverse agresivo con los demás.

“Como no me podía expresar verbalmente, gritaba o me enojaba y aventaba cosas”, recuerda.

Gracias al entrenamiento que tomó, ahora Iván habla con fluidez, modificó su carácter, incluso, colabora para enseñar a otras personas a mejorar la tartamudez.



Perla Ernest es la creadora del entrenamiento que ha ayudado en este trastorno del habla.

“Te pueden decir que eres guapo, inteligente, pero cuando tocas a alguien y decide cambiar algo que le afectaba en su vida, es lo más”, subraya.

Perla Ernest, fundadora de Proyecto Ernest, explica que la tartamudez es un trastorno del habla que implica procesos emocionales, físicos y neurológicos. Se estima que en el mundo afecta al 1.5 por ciento de los adultos y al 5 por ciento de los niños.

Si no se atienden estos factores desde la infancia, asegura Ernest, hasta el 20 por ciento de los niños que tienen tartamudez continúa con esta condición en su vida adulta.

Por ello, afirma, el entrenamiento que ofrece se basa en una metodología integral para atender los diversos factores involucrados en la tartamudez y permite mejorar entre 40 y 95 por ciento los problemas del habla.

Perla, quien también llegó a la adultez con tartamudez, estudió y reforzó varios métodos aplicados en distintos países para mejorar su comunicación.

Así creó el entrenamiento basado en técnicas de respiración, ejercicios de habla y atención emocional, grupos de apoyo y sesiones personalizadas.

Para alcanzar la fluidez siempre, explica, las personas con tartamudez aprenden a aplicar la metodología todos los días y con la práctica mejoran.

“Esto no es una pastilla mágica ni es una cura. Lo único que hacemos es reemplazar lo que uno viene aprendiendo con la tartamudez por lo que hoy en día puede hacerse. La práctica es uno de los puntos medulares”, subraya.

Hasta 2019, alrededor de 120 personas de 16 años en adelante habían sido entrena-

das en Proyecto Ernest.

Afirma que con el entrenamiento no sólo mejora el habla de las personas, sino su vida profesional.

Es el caso de Laura Díaz, una joven de 31 años que, luego de transformar su tartamudez, logró una mejor posición laboral en su empleo y ahora dirige un grupo de 100 personas.

“A mí me ayudó muchísimo porque me dio más seguridad, más confianza en mí y ahora busco oportunidades que permitan mostrar mis cualidades”, asegura.

Iñaki Intriago, de 19 años, temía entrar a la universidad porque seguía con tartamudez. Logró mejorar su autoestima y confianza en sí mismo después de tomar el entrenamiento.

“Me siento bastante tranquilo, relajado y muy confiado en lo que estoy haciendo”, afirma el estudiante de ingeniería industrial.

Cuidado: no duerma con el celular al lado

REFORMA / STAFF

¿Mito o realidad: dormir junto al celular afecta la calidad del sueño y la salud en general?

El doctor Reyes Haro Valencia, director del Instituto Mexicano de Medicina Integral del Sueño (IMMIS), confirma el impacto que provoca, por lo que recomienda mantenerlo lejos de la cama para evitar la estimulación visual.

“Los dispositivos emiten una luz azul demasiado intensa que activa las retinas y envían una luz al cerebro

que provoca alteración en el ritmo circadiano con la inhibición de la melatonina, uno de los mecanismos que nos provocan y alcanza su pico dos horas después de que nos dormimos, por ello la exposición a los aparatos reduce considerablemente la calidad del descanso”, señala.

El doctor en Neurociencias por la UNAM indica que si el ciclo de sueño se altera, se afectan patrones de alimentación, la actividad cerebral y la regeneración celular.

Asimismo, revisar cons-

forosreforma.com/zonawellness



Insomnio, sueño ligero y cambios en los patrones de alimentación son algunos impactos de dormir con el celular.

tantemente el celular antes de dormir provoca ansiedad, dificulta el sueño y, a la larga, muchos trastornos.

“No sólo provocan ojeras y cansancio sino, de prolongarse la higiene de sueño incorrecta, puede derivar en enfermedades como la obesidad, diabetes e incluso cáncer”, señala.

Tome nota

■ Lo que un buen descanso puede hacer por tu cuerpo

- Dr. Reyes Haro
- Domingo 8 de marzo
- 9:00 a 9:50 hrs.
- Lugar: Periódico Reforma