

Experiencias

La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede.

Aldous Huxley

Camilo Ramírez Garza

Al analizar la palabra "experiencia" (lat. Experientia: comprobar) obtenemos: ex - per - encia. De donde "ex" se refiere a lo exo- (gr. Fuera o afuera de) "peri" (alrededor), por otro lado, el lat. "per" significa: "A través de", "peligro".

El diccionario de la real academia de la lengua española la define como "Conocimiento de la vida adquirido por las circunstancias o situaciones vividas" "Hecho de haber sentido, conocido o presenciado alguien algo". Práctica prolongada que proporciona conocimiento o habilidad para hacer algo." De lo cual podemos decir que experiencia es un saber efecto de haber atravesado -sin garantías y a veces con peligros- un suceso en la vida, gracias a la cual, acrisola, forja, a quien la vive. Incluso podríamos reducir la fórmula al hecho de "atravesar", vivir. Opuesto al solo conocimiento libresco vasto en autores y textos; lleno de lectura, memoria, repetición y recuerdo. Por ejemplo, en el mundo de los héroes míticos, griegos y del comic, también



aparece el evento trágico (la soledad, el desierto, etc.) constitutivo de todo héroe.

Es ahí donde se inscribe -entre muchas otras experiencias- la experiencia del propio psicoanálisis: a través del propio ser, investigarlo a través de las ilusiones, encantos y desencantos de lo que se tiene-puede-desea-sabe...decir de lo que a uno le sucede, lo que uno piensa, lo que a uno le

angustia, le hace llorar, tener miedo, pensar y pensar y volver a pensar, sin a veces encontrar consuelo, respuestas, sentidos y soluciones; así como la realidad de la ficción de ser, amar, recordar y olvidar; esas formas y vías singulares con las cuales se encara la vida, asumiendo el cambio, la transformación, ¡la simple y vana ilusión de ser algo, alguien! La fragmentación de la imagen ideal, perfecta, que se suponía sin

Psicología

roturas ni grietas, y que ahora hace reír y reír, andar mas ligero, alegre.

Freud ("Análisis terminable e interminable", OC. AE, Tomo 1937) decía que un fin de análisis es ese momento cuando se ha atravesado la experiencia por el propio psicoanálisis, cuando se ha hablado y hablado, pero también escuchado, valga la redundancia, se presenta un descubrimiento a la manera de un desciframiento: la roca viva de la castración. Que se refiere a la condición de imposibilidad, de no poderlo todo, a esa ilusión de control y potencia, que en algunos momentos se ve trastocada por algo que se impone, como los errores al hablar, los problemas que no se les ve ni pies ni cabeza, los sueños, los síntomas, los lapsos, etc. y que plantean un mensaje para quien los porta, algo colándose por esa grieta incontrolable, para algunos irracional, y que revela una o dos o tres...verdades, a veces incómodas, otras bálsamos en el camino, pues se ha encontrado finalmente una respuesta a esa pregunta que se traía cargando

desde hace tiempo, y que parecía aumentar su peso a cada paso; no solo por qué sufro de lo que sufro o como soluciono ese problema o este otro, sino ¿Qué es eso -como se ha constituido- que supongo y experimento como "Yo" esa realidad inmediata, tangible y tan real, noción necesaria para vivir y ser-siendo? Que por momentos pareciera infinita, como las inagotables imágenes que surgen de dos espejos encontrados.

El efecto del análisis, como lo que señala Huxley sobre la experiencia, es un saber hacer sobre lo que sucede en la vida, es imponerse ante al supuesto destino trágico y plantear soluciones, ocurrencias, otras vías, etc. tomar las riendas de lo que se vive y desea. No por nada Freud utilizó en 1923 (El Yo y el Ello) la metáfora del jinete para explicar el reverendo desgarrate entre las pugnas de las instancias psíquicas del Ello, Yo y Superyó, inferidas en la psique humana.

camilormz@gmail.com

http://camiloramirez.jimdo.com

El cuidado de la salud mental en los niños

Resulta fácil para los padres identificar las necesidades físicas de sus hijos: alimentación nutritiva, ropas de abrigo cuando hace frío, llevarlos a dormir a una hora razonable... Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño pueden no ser tan obvias. Una buena salud mental permite que los niños piensen claramente, se desarrollen a nivel social y aprendan nuevas habilidades. Además, los buenos amigos y las palabras de ánimo de los adultos son aspectos importantes para ayudar a los niños a desarrollar la confianza en sí mismos, una buena autoestima, y una percepción de la vida emocionalmente sana. Tanto la salud física como la mental son importantes.

Fundamentos para una buena salud física en niños

- * Alimentación adecuada
- * Un lugar adecuado para vivir, abrigo y sueño adecuado
- * Ejercicio
- * Vacunación
- * Vivir en un ambiente sano

Fundamentos para la buena salud mental de los niños

- * Amor incondicional de su familia
- * Confianza en sí mismos y una buena autoestima
- * La oportunidad de jugar con otros niños
- * Verse apoyados y animados por profesores y cuidadores
- * Vivir en un ambiente seguro
- * Disciplina apropiada

Amor incondicional
El amor, la seguridad y la aceptación deben estar en el centro de la vida familiar. Los niños necesitan saber que su amor no depende de sus actos o sus logros. Los errores y/o las derrotas deben esperarse y aceptarse. La confianza crece en un hogar que está lleno de amor y de afecto incondicionales.

Consolidar la confianza y la autoestima de los niños.

Elógiolos. Animar a los niños a dar

los primeros pasos o aprender un nuevo juego les ayuda a desarrollar un deseo de explorar su ambiente y aprender. Permite que los niños exploren y que jueguen en un área segura donde no puedan lastimarse. Muéstrales tu apoyo sonriendo y hablando con ellos a menudo. Sé un participante activo en sus actividades, pero sin entrometerte cuando desean hacer algo solos. Anímalos a hacer las cosas por sí mismos estando disponible para ayudar cuando te lo pidan.

Establece metas realistas. Los niños más pequeños necesitan metas realistas, de manera que sus ambiciones estén en armonía con sus capacidades. Con tu ayuda, los niños más mayores pueden elegir actividades que pongan a prueba sus capacidades y aumenten la confianza en sí mismos.

Se honesto. No ocultes tus errores a tus hijos. Es importante que sepan que todos cometemos errores. Puede ser muy tranquilizador saber que los adultos no son perfectos.

Evita los comentarios sarcásticos. Si un niño pierde en un juego o falla en una prueba, averigua cómo se siente al respecto. Los niños pueden sentirse desanimados y necesitar una charla para animarlos y devolverles la confianza.

Anima a los niños no sólo a que se esfuerzen para hacer las cosas bien, sino también a disfrutar del proceso. Intentar nuevas actividades enseña a los niños a trabajar en equipo, aumentar su autoestima y aprender nuevas habilidades.

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

Anima a los niños a que jueguen Para los niños, el juego es simplemente diversión. Sin embargo, es tan importante para su desarrollo como el alimento y el cuidado adecuado. El juego ayuda a los niños a ser creativos, a aprender habilidades de solución de problemas y a aprender autocontrol. El juego algo brusco, que incluye correr y gritar, no es solamente diversión, sino



que ayuda a los niños a estar física y mentalmente sanos.

Los amigos

Es importante que los niños pasen tiempo jugando con sus iguales. Al jugar con otros, los niños descubren sus fortalezas y debilidades, desarrollan un sentido de pertenencia, y aprenden cómo llevarse bien con otras personas. Busca un buen programa para niños en el vecindario, o llévalos a realizar actividades en el colegio, etc.

Los padres pueden ser grandes compañeros de juego

Únete a la diversión. Jugar a algún juego de mesa o colorear con tu hijo/a te proporciona una gran oportunidad para compartir ideas y pasar el tiempo juntos en un ambiente relajado.

Jugar por placer
Ganar no es tan importante como implicarse y disfrutar de la actividad. Una de las preguntas más importantes que puedes hacerle es "¿Lo pasaste bien?" en vez de "¿Ganaste?".

En nuestra sociedad orientada hacia metas, a menudo sólo reconocemos el éxito y hecho de ganar. Esta actitud puede ser desalentadora y frustrante para los niños que están aprendiendo y

experimentando con nuevas actividades. Es más importante que los niños participen y disfruten.

Controlar el uso de la televisión

Intenta no utilizar la tele como "niñera" de manera habitual. Elige cuidadosamente los programas que van a ver tus hijos. Algunos programas pueden ser educativos además de entretenidos, mientras que otros pueden mostrarles violencia. Procura saber qué están viendo tus hijos cuando encienden el televisor.

LA ESCUELA DEBE SER DIVERSIÓN

Comenzar la escuela es un gran acontecimiento para los niños. "Jugar a la escuela" puede ser una manera positiva de enseñarles lo que puede ser la vida en la escuela antes de que entren en ella por primera vez.

Antes de ir al colegio, intenta llevarlos a una guardería tras cumplir los dos años, o un programa similar de la comunidad que le proporcione una oportunidad de estar con otros niños y de hacer nuevos amigos. Allí pueden también aprender fundamentos académicos así como cómo tomar deci-

siones y hacer frente a problemas.

Proporciona una guía y disciplina apropiadas

Los niños necesitan tener la oportunidad de explorar y desarrollar nuevas habilidades e independencia. Al mismo tiempo, necesitan aprender que ciertos comportamientos son inaceptables y que son responsables de las consecuencias de sus acciones. Como miembros de una familia, los niños necesitan aprender las reglas de la unidad familiar. Ofrece una guía y disciplina que sea justa y consistente, mantén las normas establecidas, sin variarlas de manera caprichosa o en función de tu estado de ánimo. Los niños, sobre todo los más pequeños, necesitan unas normas claras por las que guiarse y una rutina que se mantenga constante cada día. Han de saber qué se espera de ellos y cuáles son sus tareas, sin que éstas cambien de un día para otro.

Proporciona un hogar seguro.

Es normal que los niños se sientan asustados a veces. Todo el mundo tiene miedo de algo en algún momento de su vida. El miedo y la ansiedad se originan de las experiencias que no entendemos. Si tus hijos tienen miedos que no desaparecen y afectan su comportamiento, el primer paso es descubrir qué es lo que le asusta. Se cariñoso, paciente y tranquilizador, no crítico. Recuerda que el miedo puede ser muy real para el niño/a.

Signos de miedo

Movimientos nerviosos, timidez, retirada y comportamiento agresivo pueden ser signos de miedos en la infancia. Un cambio en el patrón normal de sueño y alimentación pueden también señalar la existencia de algún miedo. Los niños que fingen estar enfermos o se sienten ansiosos regularmente pueden tener algunos problemas que necesiten atención.

El miedo a la escuela puede producirse tras un acontecimiento estresante como mudanza a una vecindad nueva, cambio de colegio, o después de algún incidente desagradable en el colegio.

Los niños pueden no desear ir a la escuela después de un período de estar en casa debido a una enfermedad.

riesgo de desarrollar Alzheimer", puntualizan los responsables del estudio.

Los factores genéticos continúan estudiándose con el objetivo de encontrar una vía terapéutica capaz de tratar esta patología. Por el momento, sólo pueden indicarse fármacos que ralentizan el proceso de deterioro cognitivo y mantener un estilo de vida saludable.

"Desde hace algunos años sabemos que actividades sociales que antes considerábamos lúdicas, como bailes de salón o juego de cartas, retrasan la aparición de la sintomatología. Está comprobado que aquellas personas que mantienen una buena red social viven más y enferman menos", explica Juan Ignacio González Montalvo, jefe del servicio de Geriátrica del Hospital madrileño La Paz.

Aunque aún son necesarios más estudios para corroborar los resultados de esta investigación, "lo interesante de nuestro trabajo es que identificamos un nuevo grupo de riesgo. Con ellos se podrían plantear intervenciones para prevenir el desarrollo futuro de una demencia", concluyen los autores del estudio.

Laura Tardón

Ya lo decían estudios anteriores. Vivir en pareja ayuda a mantener un buen estado de salud y, además, alarga la vida. Ahora, un nuevo trabajo publicado en 'British Medical of Journal' ha descubierto que compartir el día a día bajo el mismo techo podría tener un efecto protector contra el deterioro cognitivo en edades avanzadas.

Según un equipo de investigadores de Finlandia y Suecia, los individuos de mediana edad que viven solos tienen doble riesgo de desarrollar demencia y Alzheimer que aquellos que viven con su pareja. Y las cifras son peores cuando se trata de una persona viuda o divorciada, ya que las probabilidades se triplican.

"La soledad va unida a la depresión y si este trastorno psíquico se deja cronificar, puede derivar en lo que conocemos como seudodemencia. A diferencia de la demencia neurológica, tiene solución tratando su causa", señala Alberto López Rocha, geriatra y

Vivir en pareja protege contra demencia

presidente de la Sociedad Española de Médicos de Residencias (SEMER).

"Si analizáramos las demencias, la gran mayoría se producen por depresión, aunque también se pueden originar por procesos desnutricionales", afirma el especialista, quien explica, además, que en España, muchos de los mayores que presentan signos de demencia se han quedado sin pareja. "Pierden a la persona con la que comparten sus vivencias del pasado y del presente y tienden a ver siempre el lado negativo".

Múltiples factores de riesgo

En los últimos años, numerosos estudios han analizado la relación que existe entre el estilo de vida y el deterioro cognitivo. Así, por ejemplo, la educación, el entrenamiento físico, la actividad intelectual o una alta posición en el escalafón laboral influyen en el estado cognitivo del individuo en edades avanzadas. Varias publicaciones destacan también el papel de una vida social activa, que se asocia al bajo ries-



go de desarrollar demencia años después.

Esta es la primera vez que una