

Los mecanismos del poder

Camilo Ramírez Garza

Los son los mecanismos que el poder —sabiéndolo o no— utiliza para mover a las masas a inclinarse en su favor: el miedo y la desmoralización. El objetivo: que la gente no piense y no haga nada paralizada por el miedo, así como que no crea en nada.

Recientemente escuchaba en la radio a un comentarista, quién se presenta como editorialista, referirse al próximo periodo electoral del año entrante: qué si se vuelve a lo mismo: oír propuestas de campaña que no se cumplirán, que si la excesiva propaganda y la demagogia, etc.

Dicho mensaje, aunque se pretende crítico, quién lo anuncia no puede advertir que su mensaje participa (sirve) de aquello que a lo mejor quisiera atacar: las triquiñuelas laberínticas del aparato político (fraudes, enriquecimiento, impunidad, etc.) Más que hacer tomar conciencia en los ciudadanos los sume aún más en la indiferencia y en el enfado a priori de cualquier participación activa en la vida que a todos nos concierne de “la cosa pública” desde lo más próximo y elemental, como es la cuadra en donde se vive, la colonia, el distrito, el municipio, la ciudad, hasta el estado, el país y el mundo.

A eso se refiere la desmoralización como mecanismo del poder o de los micro poderes que van surgiendo de los discursos que tejen nuestra cotidianidad social, que como diría la raza “el mal viaje” que funciona como pre-judicio a-critico —perdón el pleonismo— de que toda la política son “puras cochinas” y que siempre es lo mismo y que nada se puede hacer. Semejantes ideas desarmar al ciudadano ante sus obligaciones y derechos, lo cual hace que el poder político pueda “hacer y deshacer” al cabo y que los ciudadanos están desmoralizados y no creen en nada ni en nadie; andan como locos, entre los trastornos de la psicología y la psiquiatría ofrece: depresión, déficit de atención, estrés, burn-out, trastorno bipolar, adicciones, trastornos alimenticios, etc. buscándose sentidos de vida en lo que ofrece el mercado. Lo curioso es que cada uno de



Los padecimientos psicológicos y psiquiátricos no tienen que ver solo con el cerebro, sus genes y la infancia, sino con las condiciones de vida.

estos síntomas y padecimientos actuales posee una íntima relación con la forma en la que se vive y convive, principalmente de la mano del mercado y la biopolítica. En vez de que alguien se pregunte ¿Cómo es que dicho problema que tengo se relaciona con la forma en la que vivo en familia, sociedad, raza, etc.? La mirada se dirige hacia el cuerpo, úntese esto, tómese esto, ajuste la dosis, aumente más medicinas, nunca descansar. Se aprisiona la palabra: hoy vivimos los tiempos de los trastornos atrapados en el cuerpo, de las palabras que quedan secuestradas en los cuerpos cansados que andan por todos lados.

Semejante contexto se une al miedo que de la inseguridad se desprende: nadie quiere saber nada, nadie quiere alzar la voz, decir nada, la vida es tan preciosa, solo unos cuantos denuncian, hacen algo. Esto aunque sea tema siempre presente en la sobremesa de cualquier reunión: robos, fraudes, secuestros, extorsiones, etc.

Me parece que si algo debemos hacer

cada ciudadano es seguirle la pista a aquellos que fueron electos para su puesto, cuestionarlos y pedirles cuentas. Existen diversos medios de monitoreo de cada diputado local y federal: que propuestas han hecho, que implica cada una de ellas. La era del ciberespacio y las telecomunicaciones nos han permitido acortar las distancias, podemos usarlas. Dichas medidas de entrada nos permitirían tomar una posición activa en la solución de nuestra salud mental social y personal, que para el caso no hay mucha diferencia entre una y otra.

Los padecimientos psicológicos y psiquiátricos no tienen que ver solo con el cerebro, sus genes y la infancia, sino con las condiciones de vida que van tejiendo los contextos en donde vivimos, trabajamos, en última instancia en la producción de nuestro espacio vital en donde amamos y odiamos. ¡Muy feliz año Nuevo 2009!

camilormz@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com

La risa nos mantiene muy sanos

María Elena Moura

Al reír expresamos emociones a la vez que sentimos un estado de bienestar que a todos agrada. Aunque parezca broma, sólo hasta hace poco la ciencia se ha dedicado a estudiar los efectos del buen humor, arrojando resultados muy halagadores.

Dicen que todos reímos tres veces de un mismo chiste: cuando nos lo cuentan, cuando nos lo explican y cuando lo entendemos. El ejemplo anterior es una muestra de la esencia del humor: nos hace ver críticamente nuestra realidad y naturaleza (en este caso nuestra falta de atención y comprensión), sin ocasionar enojo u ofensa que podrían surgir en otra situación.

Pero la risa tiene otros efectos en el organismo de los que no nos percatamos concientemente, por ejemplo, se sabe que una buena sesión de carcajadas ayuda a la relajación, con lo que se evitan estados de estrés que podrían alterar el funcionamiento del sistema inmunológico (de defensa contra enfermedades) e incluso ocasionar ciertos tipos de cáncer, como el de cuello uterino.

En efecto, desde el decenio 1990-2000 se han generado una serie de investigaciones que estudian al humor como medio para mantener o recuperar la salud, enmarcadas en una nueva rama médica llamada psiconeuroinmunología o estudio de la interacción y comunicación entre la mente y los sistemas responsables de mantener al organismo en equilibrio: nervioso, inmune y endocrino (glándulas).

Gracias a esta disciplina científica comenzamos a saber cómo las situaciones que ocasionan estrés pueden generar sentimientos negativos, de cólera, rabia, melancolía, indefensión y desesperanza, en tanto que las terapias psicológicas, corporales o espirituales que apoyan la recuperación de pacientes con cáncer, dolor, depresión o sida aumentan las defensas del organismo, ya que, en todas ellas, la risa actúa como bloqueador natural que desvía la atención del paciente del foco de dolor y le ayuda al relajamiento muscular disminuyendo la tensión.

Citemos un par de ejemplos: Diana Stumm, terapeuta física de la Universidad de Stanford (California, Estados Unidos), coordina trabajos en donde el humorismo y ejercicio son la base para aliviar el dolor y fortalecer a mujeres que han sufrido operaciones de cáncer en el seno, a la vez que afirma: “Usualmente podemos predecir qué pacientes sobrevivirán a largo plazo en

este tipo de intervenciones, porque sus características más notables son alto sentido del humor y seguridad en sí mismas”.

Por otra parte, Judith Kupersmith, miembro del Departamento de Neuropsiquiatría de la Universidad Técnica de Texas (Estados Unidos), afirma que las observaciones de su grupo de trabajo han permitido deducir que “mientras más estrés se tiene, menos habilidad existe para combatir las infecciones. Usando el humor y observando los efectos de la risa durante cierto periodo de tiempo en pacientes con cáncer, hemos comprobado a través de los análisis sanguíneos que el sistema inmunológico es más saludable en aquellos que reír”.

CÓMO SE PROCESA UN CHISTE



Además de esto, ahora comenzamos a identificar la manera en que nuestro cerebro interpreta y comprende los chistes, gracias a reciente investigación realizada por especialistas del Departamento de Psicología de la Universidad de York (Canadá) y del Instituto de Neurología de Londres, que publicó la prestigiada revista Nature.

Para tal estudio, los especialistas se dedicaron a realizar tomas del cerebro con resonancia magnética a 14 voluntarios que escuchaban relatos humorísticos procurando no reír. Cuando los sujetos procesaban los llamados “chistes semánticos” (como: ¿qué usan los ingenieros para el control de la natalidad?, su personalidad) se activaban las áreas del cerebro que dirigen el procesamiento del lenguaje, en tanto que aquellas que controlan el habla entraban en actividad cuando se realizaban juegos de palabras (¿Por qué un golfista usó dos calzoncillos? Porque hizo un hoyo en uno). No obstante, los investigadores

encontraron que la región llamada corteza prefrontal medio, que se identifica con los impulsos que generan una gratificación, entraba en acción en todo momento, sobre todo con aquellos chistes que fueron calificados como los “más cómicos”, según una escala adoptada por todos los voluntarios y que iban apuntando en hojas de papel. Esto podría explicar por qué algunas personas pierden el sentido del humor después de sufrir daños en regiones bien determinadas del cerebro.

De esta manera, los científicos que llevaron a cabo el estudio concluyeron que sistemas separados en el cerebro procesan diferentes tipos de chistes, pero que el placer asociado con “entender” un chiste se produce en un circuito compartido: el mismo que se asocia con todas las satisfacciones que experimentamos.

REÍR IMPLICA TAMBIÉN EJERCICIO FÍSICO

En efecto, una carcajada tiene efectos positivos en el funcionamiento de corazón, pulmones y hasta de algunos músculos. He aquí por qué:

* Reírse aproximadamente cien veces al día tiene el mismo efecto cardiovascular que hacer ejercicios de remo durante 10 minutos.

* 20 segundos de risa equivalen a tres minutos de ejercicio físico constante en el gimnasio.

* Al reír, los músculos de cara, tórax y abdomen se contraen y relajan a gran velocidad, mejorando su tono muscular (se vuelven más firmes).

* Cuando lloramos de risa, el corazón aumenta su frecuencia y es capaz de bombear de 140 a 210 mililitros de sangre por minuto, cuando lo normal son 70.

* En idéntica circunstancia, los pulmones movilizan el doble de aire (12 litros, en lugar de los seis habituales), lo que contribuye a mejor oxigenación de nuestro cuerpo.

* Además, la risa es un activador metabólico, que provoca la liberación de adrenalina, favoreciendo la pérdida de calorías.

* Cada vez que reímos, nuestros ojos adquieren brillo característico, y aumentan las secreciones lagrimales, de orina y saliva, las cuales son reguladas por el sistema nervioso.

Como puede apreciarse, tomar los problemas de la vida con cierto humor y no frenar las risas cuando llegan, es un factor que contribuye a la buena salud; no cuesta nada ni es exclusivo de una edad. Quizá por eso un cómico como Charles Chaplin solía decir: “Un chiste es una cosa muy seria”.

Psicología



Mascotas para ser más felices

Merlina Meiler

Nuestros perros y gatos (y demás animalitos domésticos), decididamente aportan a nuestro bienestar emocional.

Cuando estamos cansados después de un día de trabajo, llegar a nuestro hogar y ver la carita incondicional de nuestra mascota, al instante nos hace cambiar de ánimo y ocuparnos de él (o ella).

Cuando estamos tristes o nos sentimos solos por alguna razón, su cariño incondicional y la manera en la que nos demuestran su afecto nos llega al corazón y nos hace sentir mucho mejor.

Un estudio realizado por los biólogos Miho Nagasawa y Takefumi Kikusui, de la Universidad de Azuba, en Japón, afirma que el contacto visual y los juegos entre personas y sus mascotas elevan la sensación de bienestar.

“A los dos nos gustan mucho los perros y ambos sentimos que algo cambia en nuestros cuerpos cuando nos miran”, dijo Kikusui.

Los resultados de este estudio

(que aparecen publicados en la revista Hormones and Behavior) podrían explicar, según Kikusui, por qué jugar con perros puede mejorar el humor y reducir los síntomas de ansiedad y de depresión.

Me parece una buena idea que quienes se sienten solos y buscan más compañía y mayor bienestar piensen en la posibilidad de tener una mascota.

Los gatos resultan una excelente opción para quienes viven solos o trabajan muchas horas fuera de su casa, ya que no es necesario pasearlos como a los perros.

Por otro lado, se dice que los perros son más demostrativos que los gatos. Asimismo, creo que tener una mascota es una buena manera de enseñarles a los niños a responsabilizarse, de algún modo, del bienestar de otro ser vivo.

Mucha gente considera a las mascotas los seres más leales del planeta, y comparto esta forma de pensar. Su cariño hacia sus dueños es incondicional y permanente, y sin lugar a dudas, se convierten en un verdadero miembro más de la familia.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

SECRETARÍA ACADÉMICA □ CAPILLA ALFONSINA BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

La Secretaría Académica de la Universidad Autónoma de Nuevo León, a través de la Capilla Alfonsina Biblioteca Universitaria, en el marco del 120 aniversario del natalicio y 50 aniversario del fallecimiento de Alfonso Reyes, invita a la conferencia

Porfirio Barba Jacob
Una influencia definitiva

Poesía, periodismo y vida cultural en Monterrey

a cargo de
Rosa Spada Suárez y Erasmo Torres López

y a la proyección del video
Porfirio Barba Jacob: Poeta maldito

Miércoles 4 de febrero de 2009
19:00 hrs.
Sala de Usos Múltiples II
Capilla Alfonsina Biblioteca Universitaria
Mayores informes: 83 29 40 15
ENTRADA LIBRE

Porfirio Barba Jacob
Una influencia definitiva.
Poesía, periodismo y vida cultural en Monterrey
http://www.uanl.mx/