

# Miedos urbanos

Camilo Ramírez Garza

¿Qué hacer frente a los crímenes que a diestra y siniestra acontecen en la ciudad? ¿Cómo lidiar con el miedo y pavor frente a las ejecuciones que a plena luz del día irrumpen trastocando nuestra idea de seguridad y bienestar, así como ante las noticias y comentarios de ejecuciones, secuestros, extorsiones de familiares, conocidos de conocidos, amigos, etc.? ¿Es posible vivir así? ¿Cómo se hace para ya no tener miedo? ¿Cómo sentirse protegido cuando la seguridad ha sido minada, fracturada, casi perdida por completo?

El crimen es tan antiguo como el hombre mismo, es más, surge precisamente a la par que los humanos, pues los animales no conocen el asesinato, ni las guerras o las luchas encarnizadas por el dinero y el poder, como tampoco los excesos que producen la obesidad, el desperdicio de recursos (agua, petróleo, etc.) la basura, etc. Hablo de los animales no tocados por la mano del hombre, aquellos no domesticados, que se regulan instintivamente, pues aquellos que conviven con el hombre han trastocado sus procesos, adquiriendo nuevos hábitos, incluso hay productos contra la obesidad de los animales, ejercicios y especialistas que intentan reactivarlos, organizar su conducta.

Los regiomontanos estábamos acostumbrados a ver la violencia como algo lejano y distante, se decía desde hace mucho que los criminales no se asentaban aquí en Nuevo León, sino que "solo pasaban" o incluso pernoctaban;



¿Cómo se hace para ya no tener miedo?

en ese sentido, la ciudad era como una especie lugar de tránsito, incluso de características turísticas. Sin embargo, desde hace varios años ha aumentado el obrar del crimen organizado en la entidad, por lo que aquella tesis se plantearía ya modificada. Los ciudadanos somos informados, cuando no testigos o víctimas, de ejecuciones, extorsiones, robos, amenazas, secuestros y balaceras en diversos puntos de la ciudad.

Otra idea que circula es que no se trata de actos cometidos contra los ciudadanos comunes, sino de ajuste de cuentas entre miembros de algunas bandas. Tesis que no tranquiliza del todo, porque sigue siendo preocupante que la ciudad pase de ser "un lugar de paso" a "Campo de batalla" en donde pueden surgir afectados terceros no

involucrados.

De entrada hay que plantearnos que la noción que teníamos de nuestro entorno ha cambiado y que a la muerte "natural" por la edad o efecto de alguna enfermedad o accidente, se le puede añadir la muerte cruenta. ¿Me pregunto como lidiarán en otros lugares —medio oriente, EUA, China, etc.— donde tales actos son cosa de todos los días? Ello a la par de que las autoridades puedan controlar o contrarrestar tales situaciones.

En el campo de los servicios de asistencia psicológica se cuenta con diversos medios, como es el programa ASPIRA [www.aspirapaginaweb.info](http://www.aspirapaginaweb.info) el cual fue conformado por psicoanalistas que trabajan ayudando a las personas a lidiar con el sufrimiento causado —directa o indirectamente— por el secue-

# Psicología

stro y la extorsión.

Así, es en tales condiciones en donde se vive, estudia, trabaja, divierte, enamora, se va al cine, al teatro a las plazas, se viaja, se enferma, se hacen planes, proyectos, sueños e ilusiones, algunos se casan otros se separan, unos más nacen y otros mueren, se inician carreras, mientras otros se gradúan y buscan empleo; se lava la ropa el carro,

se va al súper, se pasea al perro; se disfruta la amistad, el cielo estrellado, las obras de arte, así como el campo y los atardeceres; se discute, se hace el amor, se ve la tele, se va al fútbol o a la iglesia, se lee un libro, se duerme, se ríe, se baila, se llora...

[camilormz@gmail.com](mailto:camilormz@gmail.com)  
<http://camiloramirez.jimdo.com>



## Enuresis nocturna

Orinarse en la cama suele resultar incómodo y humillante, sobre todo para los niños más mayores. Además, debido al miedo a orinarse en la cama, estos niños suelen evitar ir a dormir a casas de sus amigos, campamentos, etc., de modo que les puede resultar más complicado llevar una vida social normal.

Tres de cada cuatro niños permanecen secos toda la noche hacia los tres años y medio de edad. A los 5 años, uno de cada cinco aún moja la cama y a la edad de 6, las cifras caen a uno de cada diez. Se considera que existe enuresis cuando los niños se orinan en la cama a una edad de 5 años o más, que es la edad a la que se considera que deberían haber adquirido la madurez suficiente para evitar orinarse encima.

Los niños varones tienen más probabilidades de tener enuresis que las niñas. Sin tratamiento, la enuresis puede durar hasta la pubertad o adolescencia, mientras que el tratamiento adecuado puede solucionar el problema con éxito.

Las causas pueden ser diversas. Entre ellas, pueden encontrarse las siguientes:

- \* Desarrollo más lento de los nervios que controlan la vejiga y una vejiga con una menor capacidad, incapaz de albergar la orina producida durante la noche, puede dar lugar a enuresis.

- \* La enuresis puede ser también un síntoma de una enfermedad grave, como la diabetes o una infección de la zona urinaria.

- \* Problemas para despertarse debido a un sueño muy profundo.

- \* Causas psicológicas: nacimiento de un nuevo hermano, divorcio o separación de los padres, una muerte en la familia, abuso físico o sexual.

Cuando la causa es psicológica, la enuresis suele ser secundaria, es decir, aparece después de que el niño ya había logrado permanecer seco. En la enuresis primaria, en cambio, el niño nunca ha permanecido seco; es más probable que se deba a causas médicas o una maduración más lenta o capacidad reducida de la vejiga. La enuresis primaria es más frecuente.

### CUÁNDO ES NECESARIO VER A UN MÉDICO

¿Bebe el niño una cantidad excesiva de líquido, orina más de lo normal durante el día y la noche y/o muestra otros síntomas como fatiga, aumento del apetito y del peso y picor alrededor de los órganos genitales? En caso afirmativo, llévalo al médico.

¿Tiene fiebre, dolor abdominal o sensación de quemazón al orinar?

En caso afirmativo, llévalo al médico.

¿Tiene el niño más de 6 años y nunca ha dejado de orinarse en la cama o bien ha dejado de orinarse durante mucho tiempo y ahora está mojado la cama otra vez? En caso afirmativo, llévalo al médico.

Qué puedes hacer para ayudarle

- \* Ten paciencia y piensa que los niños no tienen ningún control sobre este trastorno y no se orinan en la cama a propósito. De hecho, ellos pueden tener muchas más ganas de superarlo que los propios padres. Hacerlos sentir culpables o enfadarse con ellos sólo conseguirá retrasar la solución del problema. Por tanto, muéstrale tu comprensión y apoyo.

- \* Haz que sea el propio niño el que cambie las sábanas y sus ropas durante la noche, si puede hacerlo. O bien, deja en su habitación una toalla o manta para que pueda ponerla sobre las sábanas mojadas y volverse a dormir. Deja también ropa seca a mano para que pueda cambiarse.

- \* Haz que suene el despertador a la hora en la que suele orinarse, para que se despierte y vaya al baño. Esto no es aconsejable con todos los niños, pues para algunos puede resultar muy molesto, mientras que otros lo consideran beneficioso. Pídele su opinión antes de empezar a despertarlo por las noches.

- \* Asegúrate de que orina justo antes de irse a la cama.

- \* Un psicólogo puede enseñarle a tu hijo diversas técnicas, como ejercicios de interrupción del flujo de orina para fortalecer los músculos, o ejercicios de retención de orina para aumentar la capacidad de la vejiga, o bien puede conseguirte un dispositivo llamado pipi-stop, que consiste en un pequeño sensor que se adhiere al slip y dispara una alarma en cuanto la primera gota de orina aparece.

De este modo, por asociación, el niño aprende a despertarse cada vez que su vejiga esté llena, de manera que llega un momento en que ya no es necesario el dispositivo para despertarlo. Estos aparatos pueden impedir que se moje la cama en el 85-90% de las ocasiones. En casos de enuresis secundaria, por motivos psicológicos, será necesario tratar el problema emocional subyacente.

A menudo estos niños se sienten avergonzados por su problema, pueden tener un abaja autoestima y un menor rendimiento escolar. El tratamiento exitoso de la enuresis está asociado a un aumento de la confianza en sí mismo y un mejor rendimiento en el colegio.

## Por regresar a la escuela ESTRES INFANTIL

A medida que se acerca el regreso a clases, y con ello el levantarse temprano, exámenes y tareas, los niños empiezan a estresarse, lo que pone en peligro el proceso normal evolutivo del infante

### ESTRÉS INFANTIL

#### SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza y cuello
- Resfriados frecuentes
- Irritabilidad creciente
- Tristeza, pánico o enojo
- Problemas al dormir
- Exceso de energía
- Retroceso en las conductas madurativas



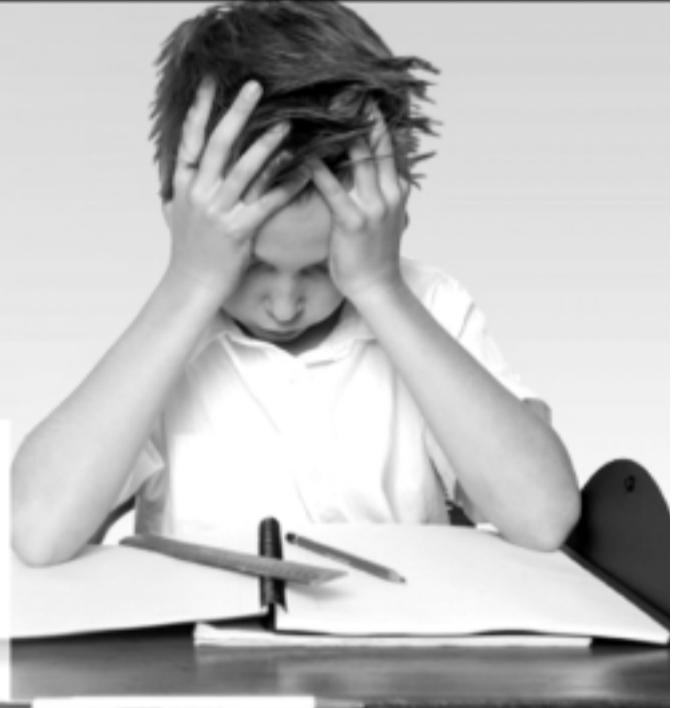
#### CAUSAS

##### Factores sociales

- Inicio de clases
- Divorcio o peleas de los padres
- Muerte de uno de los progenitores
- Perderser en la calle o estar solo
- Ser molesto por niños mayores
- Ser ridiculizado en clase
- Cambiarse de escuela o salón
- Exámenes
- Romper o perder cosas
- Llegada de un hermano

##### Otras

- Monotonía
- Aislamiento
- Trabajo continuado bajo presión
- Calor
- Cambio abrupto de ambiente



### ALERTA

#### Padres de familia o maestros

Estar atento a cualquier factor que pueda producir estrés en el niño. Actuar con sensibilidad frente a las necesidades del chico para adaptarse a esa situación que le produce conflicto. Poner atención en sus hábitos nerviosos (comerse las uñas, chaparse los dedos etc.)



Fuente: "María Rosas, autora de la colección de libros Educación y Formación Familiar"

Ana Muñoz

Cuando observamos la conducta agresiva y violenta de tantas personas, son muchas las preguntas que se nos plantean. ¿Por qué actuamos así? ¿En qué condiciones? ¿Influye la violencia en televisión? ¿Qué factores promueven la agresión? En este artículo se intenta responder a estas y otras preguntas.

En 1986, la revista Psychology today realizó la siguiente pregunta: si pudiera apretar un botón en secreto y eliminar a cualquier persona sin ninguna repercusión para usted, ¿lo haría? El 69% de los hombres y el 56% de las mujeres respondieron que sí. La mayoría de las mujeres habría eliminado a jefes, ex maridos o ex novios y a anteriores parejas de sus actuales compañeros. La mayoría de los hombres preferiría eliminar al presidente o a alguna figura pública.

Una encuesta realizada en Estados Unidos durante los años ochenta mostró que el 15% de los estudiantes universitarios encuestados harían desaparecer la Unión Soviética si estuvieran seguros de que no habría represalias.

## La agresión

Una acción como esta supondría la muerte de unos cien millones de personas.

La agresión se define como el comportamiento que intenta hacer daño u ofender a alguien, ya sea mediante insultos o comentarios hirientes o bien físicamente, a través de golpes, violaciones, lesiones, etc. La palabra clave para definir la agresión es, por tanto, la intención de dañar y es además la que la diferencia de otros tipos de violencia, en la que el motivo puede ser, por ejemplo, la autoafirmación u obtener supremacía y que se define como la coerción física

o psíquica ejercida sobre una persona para obligarla a hacer un determinado acto en contra de su voluntad.

A veces el daño se infringe sin ningún otro motivo más que el de causar tal daño, como golpear a una persona arrastrados por la ira tras un insulto. En este caso recibe el nombre de agresión emocional u hostil. En cambio, cuando el daño se produce para obtener algo a cambio (impedir el ascenso de un competidor en el trabajo mediante difamaciones y calumnias; obtener dinero) recibe el nombre de agresión instru-



mental.

### Agresión pasiva

No hacer nada en absoluto podría considerarse también un tercer tipo de agresión, denominada agresión pasiva, cuando lo que se pretende es perjudicar a alguien. Por ejemplo, no avisarle de que se acerca por su espalda un coche que podría atropellarle. En estos casos la hostilidad se manifiesta de forma indirecta y no violenta. Es más frecuente en el trabajo, aunque también se da en otras situaciones sociales y en las relaciones de pareja. Un ejemplo sería "olvidarse" voluntariamente de hacer algo. Así, cuando un compañero de trabajo con muchas prisas nos pide que entreguemos por ellos un informe, nos "olvidamos" de hacerlo, lo que le supone una buena bronca del jefe (que es lo que en realidad pretendíamos).

Quienes utilizan a menudo este tipo de agresión pasiva suelen ser personas con resentimiento hacia figuras de autoridad y con problemas para su reafirmación personal. No son capaces de afrontar un problema cara a cara y de forma directa, de modo que recurren a formas indirectas de tratar con la ansiedad y la frustración que sienten.